Paned a Chysylltiad

Ffrindia' Newydd

Roedd Llinos yn awyddus i fod yn rhan o brosiect sy'n ymateb yn uniongyrchol i heriau unigrwydd ac arwahanrwydd yn y gymuned. Gan ei bod wedi gweithio ym maes iechyd meddwl a gwaith cymunedol ers nifer o flynyddoedd, dywedodd fod taclo unigrwydd a chefnogi eraill wastad wedi bod yn bwysig iawn iddi. Penderfynodd ymuno â Phrosiect Ffrindia' Newydd ar ôl gweld hysbyseb wedi'i rhannu ar y cyfryngau cymdeithasol.

Cafodd Llinos ei pharu gyda Ruth*, sy'n byw mewn ardal anghysbell ac ynysig yng Ngwynedd, i'w chefnogi drwy gynnig sgwrs a chodi calon. Disgrifiodd Llinos yr ymweliadau fel rhai hamddenol ac ystyrlon. Fel arfer, mae'r ddwy yn cwrdd yng nghartref Ruth am sgwrs a phaned. Pan fo'r tywydd yn braf, maent yn treulio amser yn eistedd yn yr ardd yn gwrando ar yr adar ac yn rhannu straeon ac atgofion o fywyd. Mae Llinos a Ruth, drwy eu sgyrsiau, wedi darganfod sawl diddordeb cyffredin er bod 37 mlynedd o wahaniaeth oed rhyngddynt.

Disgrifiodd Llinos y profiad fel un sydd wedi bod yn fuddiol nid yn unig i'r unigolyn sy'n derbyn cefnogaeth, ond iddi hithau hefyd. Gyda dwy swydd ac ymrwymiadau gwirfoddoli eraill, mae Llinos yn gweld hi'n hawdd anghofio pwysigrwydd arafu a chymryd amser i gysylltu ag eraill. Dywedodd fod yr ymweliadau wythnosol, y sgyrsiau, y chwerthin a'r hel straeon wedi bod yn "donig" i'w lles ei hun.

"Cyfle gwerthfawr i greu cysylltiad, gwrando a rhannu eiliadau sy'n llesol i'r ddwy ochr."
~ Llinos

Rhannodd hefyd yr effaith yr oedd y berthynas gyfeillio wedi'i chael ar Ruth. Mae hi nawr yn edrych ymlaen at yr ymweliadau bob wythnos, yn enwedig gan nad yw'n gadael ei chartref yn aml, heblaw am apwyntiadau yn yr ysbyty.

Yng ngeiriau Llinos, mae eu sgyrsiau "wedi helpu i leihau ei phryderon a thawelu ei meddwl ar adegau pan fo bywyd yn gallu bod yn heriol ac yn rhwystredig."

Cyngor Gwynedd

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

MANTELL GWYNEDD
CANOLFAN GWIRFODDOLI • VOLUNTEER CENTRE

*Enw wedi cael ei newid er mwyn diogelu hunaniaeth yr unigolion.