



Oes gennych chi sgiliau y gallwch eu rhannu?

Hoffech chi wneud gwahaniaeth yn eich cymuned leol?

Mae Siarad i fyny (SpeakUP) yn rhaglen sy'n canolbwyntio ar weithgaredd ar gyfer preswylwyr mewn cartrefi gofal yng Nghonwy, Sir Ddinbych a Gwynedd. Rheolir y rhaglen gan Age Connects North Wales Central [ACNWC]. Bydd tri cydlynnydd sirol yn rheoli'r timau o wirfoddolwyr gan weithio tuag at weithredu rhaglen sy'n defnyddio amrywiaeth eang o weithgareddau, wedi eu dylunio i weithio gyda phob un o'r synhwyrâu.

Dros gyfnod o 8 wythnos, bydd gwirfoddolwyr wedi eu hyfforddi ac yn cael eu goruchwyllo yn cysylltu â phobl hyn er mwyn eu helpu i adennill eu pŵer personol, adeiladu eu hunanhyder, gwytnwch a hunan-barch, drwy gael hwyl.

Rydym yn awyddus i benodi gwirfoddolwyr o oedrannau gwahanol a chyda lefelau gwahanol o brofiad. Darperir hyfforddiant llawn i bawb [gan gynnwys hyfforddiant i fod y Ffrind Dementia], gwiriad DBS am ddim a chefnogaeth barhaus. Rydym yn edrych am bobl sydd â diddordeb ac yn barod i ymrwymo i 2 awr yr wythnos am o leiaf 8 wythnos [ar ôl derbyn hyfforddiant].

Os hoffech wybodaeth bellach yna cofiwch gysylltu ag ACNWC Ffôn: **01745 816947** neu e-bost: enquiries@acnwc.org.

