Dod yn Wirfoddolwr mewn Cartref Gofal - Gallwn wneud gwahaniaeth gyda'n gilydd

Mae bod yn wirfoddolwr mewn cartref gofal yn rôl werth chweil. Byddwch chi'n helpu mewn amgylchedd caredig a chyfeillgar. Mae llawer o fanteision personol i chi'ch hun yn ogystal ag i breswylwyr a staff y cartrefi gofal.

"Roedd yn deimlad da gallu cynorthwyo'r Cartref gyda'r gweithgaredd pwysig hwn – mae'n bwysig i'r preswylwyr a'r ymwelwyr. Rydw i'n teimlo fy mod yn gwneud rhywbeth defnyddiol yn fy nghymuned." Gwirfoddolwr mewn cartref gofal

Beth fyddwch chi'n ei wneud?

- Gweithio gydag ymarferwyr celf Age Cymru a Chydlynydd Gweithgareddau'r Cartref gofal i greu prosiect sydd yn cael ei ysbrydoli gan thema arbennig
- Helpu i gynnal sgwrs gan ddefnyddio cardiau Dwedwch Mwy Age Cymru
- Helpu i arwain gweithgaredd grŵp

Yr hyn sydd ddim yn ofynnol: Ni fydd angen i wirfoddolwyr gynnig gwasanaethau gofal personol i'r preswylwyr.

Pwy sy'n cymryd rhan?

Cartrefi Gofal yng Ngwent, Gwynedd, Sir Benfro a Rhondda Cynon Taf

Sut fyddwch chi'n elwa?

- Sgiliau craidd ar gyfer cyflogadwyedd a gwella eich CV
- Sgiliau cyfathrebu
- Ymdeimlad o les
- Cwrdd â phobl newydd a brwdfrydig
- Datblygu sgiliau personol a gwaith tîm
- **Credydau Amser**: mae hyn yn ffordd o gydnabod y pethau anhygoel mae pobl yn eu gwneud yn eu cymunedau. Mae amser pawb yr un mor bwysig â'i gilydd gyda Chredydau Amser. Gallwch wario eich credydau ar eich hun, neu gallwch eu rhannu gyda'ch ffrindiau a'ch teulu, neu gallwch chi roi eich credydau i'ch teulu a'ch ffrindiau iddyn nhw eu gwario eu hun. Gellir dod o hyd i fwy o fanylion drwy ymweld â gwefan timecredits.com <http://timecredits.com>

Sut mae'n gweithio?

Nodi diddordeb → Galwad ffôn ddewisol → Cyflwyno ffurflen gais → Cais y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd → Hyfforddiant a diogelu → Cymerad wyo'r cais → Cyfnod sefydlu mewn cartref gofal

Dwi angen gwybod: A fyddaf yn derbyn hyfforddiant? Byddwch chi'n derbyn hyfforddiant a fydd yn eich paratoi ar gyfer y rôl

- Hyfforddiant ymwybyddiaeth dementia a sgiliau cyfathrebu
- Mae hyfforddiant diogelu yn cwmpasu agweddau allweddol ar wirfoddoli mewn cartref gofal gan gynnwys eich iechyd, diogelwch, ymddygiad a'ch lles eich hun

Oes oriau penodol?

Gallwch drefnu eich amser mewn ffordd sydd yn gyfleus i chi. Fodd bynnag, mae patrwm rheolaidd o fudd i chi a'r cartref gofal

Oes angen gwiriad y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd arnaf?

Yn gyffredinol mae angen gwiriad y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd ar gartrefi gofal. Byddwn yn darparu cyngor i chi am y broses.

Sut fydda i'n cael fy nghyflwyno i'r cartref gofal?

- Bydd y cartref gofal yn eich croesawi drwy gynnal cyfnod sefydlu er mwyn eich cefnogi yn ystod eich ymweliad
- Bydd aelod o staff penodol yn bwynt cyswllt i chi yn y cartref gofal. Byddant yn eich cynorthwyo gydag unrhyw gwestiynau neu bryderon

A fydd gen i unrhyw adnoddau?

Darperir cardiau sgwrs a gêm 'Dwedwch Mwy' Age Cymru

Adnodd dwyieithog yw hwn, byddwch yn derbyn hyfforddiant am sut i ddefnyddio’r gweithgaredd hwn

Fel arfer, darperir adnoddau eraill gan y cartref gofal er mwyn cefnogi gweithgareddau gwahanol

Mae gen i ddiddordeb! Beth ydw i'n ei wneud nesaf?

Cofrestrwch eich diddordeb drwy gysylltu â carehomevolunteer@age.cymru.org.uk

Byddwn ni'n cysylltu â chi o fewn pum diwrnod gwaith

agecymru.org.uk/volunteer

"Mae wedi bod yn fraint fawr cael gwirfoddolwr yn y cartref gofal. Roedd yn help mawr -fe wnaeth gymryd llawer o bwysau oddi wrthym ni. Byddwn ni wrth ein bodd i fedru derbyn mwy o wirfoddolwyr i gefnogi gweithgareddau yn y cartref."
Rheolwr cartref gofal

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig yw: Y Llawr gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD.
© Age Cymru 2023