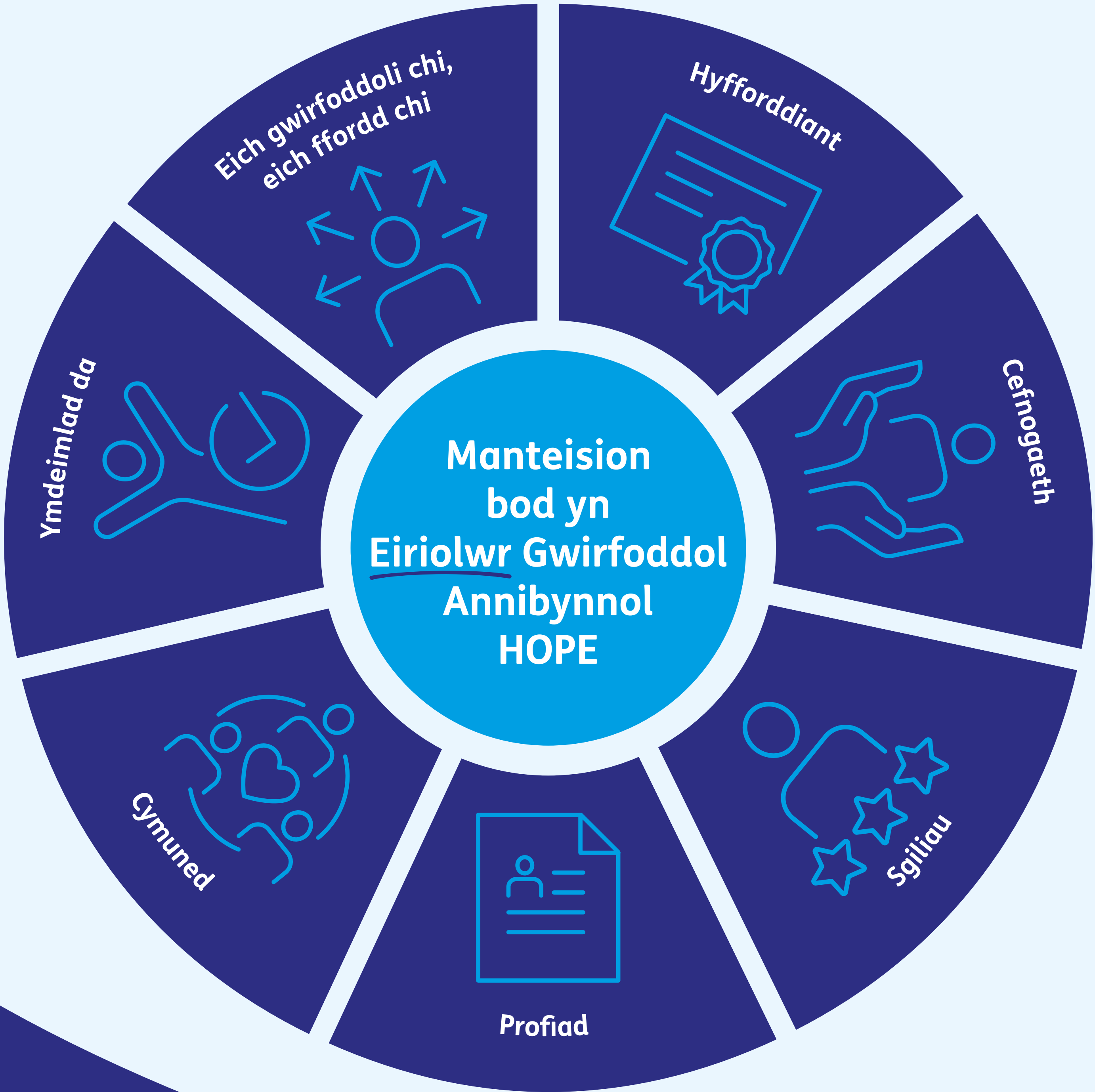
age Cymru
Edrych eto ar heneiddio

age connects wales.

HOPE
Helpu eraill i gymryd rhan ac ymgysylltu



Eich gwirfoddoli chi, eich ffordd chi

Mae HOPE (Helpu eraill i gymryd rhan ac ymgysylltu) yn brosiect partneriaeth rhwng Age Cymru, partneriaid lleol Age Cymru a phartneriaid Age Connects Cymru ledled Cymru. Mae HOPE yn darparu cymorth eiriolaeth annibynnol i bobl hŷn (50+) a'u gofalwyr. Mae gwirfoddolwyr HOPE hefyd yn helpu i arwain y prosiect i sicrhau bod y gwasanaeth rydym yn ei ddarparu yn iawn i'r bobl rydym yn eu cefnogi.

Bydd gan bob un ohonoch resymau a chymhellion gwahanol dros ymuno â'n tîm gwirfoddoli. Dyma rai manteision o fod yn Eiriolwr Annibynnol Gwirfoddol a sut olwg sydd ar y pethau sy'n rhoi gwerth ychwanegol, i sicrhau eich bod chi'n cael y budd mwy o wirfoddoli gyda ni.

Hyfforddiant

Mae hyfforddiant ar gyfer gwirfoddolwyr HOPE wedi'i gynllunio'n benodol ar gyfer a gyda gwirfoddolwyr i ddatblygu eich gwybodaeth a'ch sgiliau eiriolaeth i ddefnyddio'ch profiadau proffesiynol a phersonol. Mae'n archwilio pob agwedd ar rôl yr Eiriolwr Annibynnol Gwirfoddol ac yn rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i lwyddo.

Byddwch chi'n dysgu am beth yw eiriolaeth, y sgiliau a'r offer sydd eu hangen arnoch i'w ddarparu, gosod ffiniau, cael sgyrsiau eiriolaeth cadarnhaol, beth yw diogelu a beth i'w wneud os oes gennych bryderon.

Nid cwrs hyfforddiant unigol yw'r hyfforddiant. Mae yna gyfleoedd parhaus i fynd i sesiynau ymwybyddiaeth sy'n eich helpu i ddatblygu, gwella'ch sgiliau, a darparu'r gefnogaeth orau i'ch cleientiaid.

Cefnogaeth

Bydd y tîm HOPE yn eich cefnogi wrth i chi ddechrau ar eich rôl eiriolaeth ac yn eich helpu gydag unrhyw gwestiynau neu bryderon sydd gennych.

Gallwn eich paru ag eiriolwr gwirfoddol profiadol a fydd yn eich cefnogi ar ddechrau eich taith eiriolaeth gan ddarparu profiad a chefnogaeth amhrisiadwy i chi.

Rydym yn cynnal cyfarfodydd rheolaidd ar gyfer gwirfoddolwyr HOPE fel y gallwch rannu eich profiadau a dod o hyd i gefnogaeth ar y cyd â gwirfoddolwyr eraill ledled Cymru.

Mae gwobrau ar gael i wirfoddolwyr i ddweud diolch am y gefnogaeth anhygoel sy'n cael ei darparu. Fe gewch gredydau amser ar gyfer gwirfoddoli sy'n datgloi gwobrau fel mynediad i atyniadau i dwristiaid a thalebau siopa.

Sgiliau

Byddwch yn datblygu perthnasoedd eiriolaeth gan ddefnyddio sgiliau gwrando a chwestiynu gweithredol i ddeall y canlyniadau a ddymunir ac uchelgeisiau'r unigolyn rydych chi'n ei gefnogi.

Byddwch yn helpu pobl hŷn a gofalwyr i archwilio eu hawliau a'u hopsiynau megis

- archwilio pa wasanaethau lleol sydd ar gael os oes eu hangen arnynt
- edrych ar sut i oresgyn yr heriau y maent yn eu profi
- helpu cleientiaid i ddeall eu hawliau, gan archwilio'r rhain fel y gallant wneud y dewis iawn ar eu cyfer.

Byddwch yn cefnogi pobl o gymunedau amrywiol sydd â dyheadau, anghenion a phrofiadau gwahanol. Gallwch siarad ar ran y person hŷn neu'r gofalwr gyda gweithwyr proffesiynol eraill. Byddwch yn defnyddio gwahanol arddulliau cyfathrebu i ddelio ag ystod o sefyllfaoedd yn effeithiol wrth iddynt godi.

Profiad

Os ydych chi am ddod yn eiriolwr proffesiynol cyflogedig, newid gyrfa i gefnogi neu gynrychioli pobl, neu eisiau rhoi rhywbeth yn ôl i'ch cymuned leol, bydd bod yn Eiriolwr Annibynnol Gwirfoddol yn eich helpu chi.

Gallwch ddefnyddio'r profiadau rydych chi wedi'u hennill i ddangos eich sgiliau eirioli, eich sgiliau cyfathrebu, a sut rydych chi'n gweithio mewn partneriaeth i ddarpar gyflogwyr. Pa un a ydych chi'n tystio eich gallu i ymdopi â blaenoriaethau lluosog, meithrin cysylltiadau, arddangos sgiliau gwrando gweithredol neu reoli amser, mae'r rôl hon yn rhoi sylfaen gadarn o brofiad i chi.

Cymuned

Mae Age Cymru yn gwerthfawrogi'r cyfraniadau y mae pob gwirfoddolwr yn eu gwneud i fywydau pobl hŷn ledled Cymru. Mae gwirfoddolwyr yn cyfrannu miloedd o oriau gan wneud bywydau pobl hŷn yn well bob blwyddyn.

Byddwch yn gwneud cysylltiadau â phobl debyg sy'n gwirfoddoli i wneud gwahaniaeth ym mywyd rhywun. Rydym yn cynnal digwyddiadau i wirfoddolwyr trwy gydol y flwyddyn gan eich galluogi i gwrdd â gwirfoddolwyr eraill a gwneud ffrindiau a chysylltiadau newydd.

Byddwch chi'n teimlo'n fwy cysylltiedig â'ch cymuned leol trwy gefnogi pobl hŷn lleol, ailgysylltu a chryfhau cysylltiadau cymunedol, ehangu rhwydweithiau cymorth a bod mewn cysylltiad â phobl eraill o'r un anian.

Ymdeimlad da

Fe welwch y gwahaniaeth rydych chi'n ei wneud i fywyd rhywun. Mae gwirfoddolwyr yn teimlo balchder a boddhad aruthrol yn helpu rhywun i greu cynllun gweithredu a chyflawni eu nodau.

Mae eiriolaeth yn magu hyder ac yn grymuso pobl hŷn. Trwy ymuno â HOPE a defnyddio'ch sgiliau yn eich amser hamdden, byddwch chi'n gwella bywydau pobl hŷn a gofalwyr rydych chi'n eu cefnogi yn eich cymunedau.

Bydd y gefnogaeth eiriolaeth rydych yn ei darparu yn ennyn diddordeb, yn ddiddorol ac weithiau'n heriol wrth i chi helpu pobl hŷn gydag amrywiaeth eang o faterion a phryderon i gyflawni eu nodau eiriolaeth.

"Mae'n ffordd dda i ddechrau darparu eiriolaeth."

Sioned Thomas, Eiriolwr Annibynnol Gwirfoddol

"Mae'r cyfle hwn wedi fy ngalluogi i fagu fy hyder a datblygu fy sgiliau. Byddwn hefyd yn dweud bod y cyfle hwn wedi gwella fy CV. Felly, mae wedi bod yn brofiad gwych."

Ella Turner, Eiriolwr Annibynnol Gwirfoddol

Os oes gennych ddiddordeb mewn gwirfoddoli gyda ni, anfonwch e-bost i: advocacy@agecymru.org.uk neu ewch i www.agecymru.org.uk/advocacy i gael dysgu mwy am HOPE.

Age Cymru, Llawr Isaf, Tŷ Mariners,
Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD

Ffôn: 029 2043 1555
E-bost: enquiries@agecymru.org.uk
www.agecymru.cymru

Dilynwch ni ar:

facebook.com/agecymru

x.com/agecymru

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig, rhif: 1128436.
Cwmni cyfyngedig trwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr, rhif: 6837284.
Swyddfa gofrestredig fel uchod. © Age Cymru 2026