Gwirfoddolwr Hwyluso Ar-lein

Ydych chi'n hyderus yn fideo-gynadledda ar-lein?

Ydych chi'n mwynhau cysylltu ag eraill ac yn hwyluso trafodaeth?

Hoffech chi helpu gofalwyr i deimlo'n llai ynysig?

Cipolwg ar y rôl...

Beth yw Gwirfoddolwr Hwyluso Ar-lein?

Rydym yn chwilio am wirfoddolwyr sy'n frwdfrydig dros wella bywydau gofalwyr di-dâl er mwyn ein helpu i gynnal cyfres o sesiynau ar-lein rhyngweithiol sy'n llawn gwybodaeth a hwyl.

Drwy hwyluso neu gynnal sesiwn ar-lein, byddwch yn galluogi gofalwyr i gael saib byr o'u cyfrifoldebau gofalu i gysylltu ag eraill.

Pa fudd gewch chi o'r rôl?

Mae hwn yn gyfle gwerth chweil i gefnogi gofalwyr. Byddwch yn clywed yn uniongyrchol gan ofalwyr am y budd y maent wedi'i gael o'r sesiynau ac yn cael cyfle i feithrin eich sgiliau hwyluso a'ch sgiliau cyfathrebu rhyngbersonol ar yr un pryd.

Beth mae'n ei olygu?

Byddwch yn hwyluso neu'n cynnal un neu fwy o sesiynau ar-lein i ofalwyr di-dâl. Mae hyn yn cynnwys:

- mynychu sesiynau Sylw Ar ac Amser i Fi er mwyn deall sut maent yn gweithio
- helpu staff Gofalwyr Cymru i hwyluso sesiynau, neu gynnal eich sesiwn eich hun o bosibl – gan groesawu'r cyfranogwyr a chyflwyno'r siaradwr gwadd, monitro'r sgwrs a datrys problemau.

YEfallai yr hoffech gynnal sesiwn eich hun yn seiliedig ar eich arbenigedd a'ch maes diddordeb eich hun

Ein sesiynau

Sylw Ar – cyfres o

sesiynau cartrefol, llawn hwyl, dan arweiniad ymarferwyr a siaradwyr gwadd, yn trafod amrywiaeth o bynciau o fyfyrio a chrefft i ddawnsio Lladinaidd i ddechreuwyr

Me Time -– cyfres o sesiynau ymlaciol a llawn hwyl i ofalwyr yng Nghymru, dan arweiniad ymarferwyr a siaradwyr gwadd

Y sgiliau y bydd eu hangen arnoch...

- sgiliau cyfathrebu a hwyluso ar-lein gwych
- personoliaeth gyfeillgar
- dealltwriaeth sylfaenol o lwyfannau fideo-gynadledda (e.e. Zoom)
- gwybodaeth bynciol a fyddai o ddiddordeb i ofalwyr (os byddwch yn cynnal sesiwn)
- byddai dealltwriaeth o'r materion sy'n wynebu gofalwyr yn ddymunol.

Oes diddordeb gennych chi? Edrychwch i weld sut y byddwn yn eich cefnogi a sut i wneud cais...

Sut y byddwn yn eich cefnogi

Byddwn yn rhoi popeth y bydd ei angen arnoch i ddechrau arni. Bydd eich Pecyn Gwirfoddoli'n cynnwys llawlyfr, a hyfforddiant Zoom. Byddwch hefyd yn cael eich gwahodd i'n cyfarfodydd ar-lein ac yn cael cyfle i gael sesiwn friffio/hyfforddiant ar-lein cyn i chi hwyluso neu gynnal eich sesiwn gyntaf.

Yn ogystal â hynny, byddwn yn anfon cylchlythyrau misol i wirfoddolwyr atoch, a gwahoddiadau i'n cyfarfodydd ar-lein misol i wirfoddolwyr.

Sut i wneud cais

I wneud cais, llenwch ein ffurflen gais ar-lein. Wedyn, byddwn mewn cysylltiad i drefnu sgwrs anffurfiol i drafod a yw'r rôl yn addas i chi.

Rhaid i bob gwirfoddolwr fod dros 18 oed. Caiff gwiriadau'r Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (DBS) a gwiriadau cyfeirio eu cynnal.

Mae Carers UK yn cynnig cyfle cyfartal i bawb sydd am wirfoddoli.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau pellach, cysylltwch â volunteering@carerswales.org

Eich amser...

Bydd ein sesiynau ar-lein fel arfer yn para

rhwng 60 a 90 munud, ac yn cael eu cynnal ambell waith yr wythnos.

Byddwn fel arfer yn dechrau pob sesiwn 15 munud cyn yr amser dechrau er mwyn sicrhau bod popeth yn barod a chael sgwrs â staff/hwyluswyr gwirfoddol a gwesteion allanol.

Byddwn yn cytuno gyda chi pa sesiynau y byddwch yn eu hwyluso neu'n eu cynnal ymhell cyn iddynt ddigwydd.

Ble y byddwch yn gwirfoddoli...

Mae hwn yn gyfle i wirfoddoli o bell sy'n gallu gweddu i'ch ymrwymiadau gwaith a'ch ymrwymiadau eraill.

> **Profiad dyrchafol a roddodd gyfle i mi ‘siarad’ ag eraill a chael saib o'm rôl ofalu, er bod fy ngŵr yno wrth fy ymyl.**
>
> Cyfranogwr Me Time

Dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol

@carerswales

carerswales

Carers UK

Ein cenhadaeth yw gwneud bywyd yn well i ofalwyr.

Rydym yn rhoi cyngor, gwybodaeth a chymorth arbenigol

Rydym yn cysylltu gofalwyr fel nad oes angen i neb ofalu ar eu pen eu hunain.

Rydym yn ymgyrchu gyda'n gilydd er mwyn cyflawni newid parhaol.

Rydym yn arloesi er mwyn dod o hyd i ffyrdd newydd o gyrraedd a chefnogi gofalwyr

© Hawlfraint Carers UK 2022. Rhif elusen gofrestredig 246329 (Cymru a Lloegr) a SC039307 (yr Alban) Cwmni cyfyngedig drwy warant a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr rhif 864097