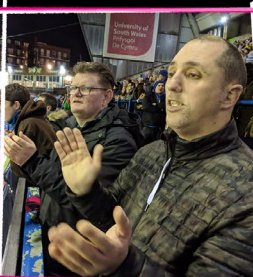


Allwch chi ddychmygu gorfod gadael pob noson allan am 9yh?

Dyma'r **realiti** i lawer o bobl ag anableddau dysgu

Gwirfoddolwch fel Ffrind Gigiau



I wneud ffrind newydd

A mynd i gigiau a chymdeithasu gyda'ch gilydd



Hwyl gyda ffrindiau yw sut mae Ffrindiau Gigiau Cymru yn taclo unigrwydd



E-bost: gigbuddies@ldw.org.uk
Ffôn: 029 2068 1160
Gwefan: ffrindiaugigiau.org.uk



GIG BUDDIES
CYMRU
FFRINDIAU GIGIAU

“ Dydy gwirfoddoli fel Ffrind Gigiau ddim yn teimlo fel gwirfoddoli o gwbl. Mae'n teimlo fel cael ffrind newydd! ”

Gareth, Caerdydd



@FfrindiauGigiau

Fel Ffrind Gigiau, gallwch chi ddefnyddio eich cariad at gerddoriaeth, y celfyddydau, chwaraeon, diwylliant a hwyl i helpu rhywun arall yn eich cymuned i gymdeithasu a mwynhau profiadau newydd.

Yn aml, mae pobl ag anabledd dysgu angen cymorth i'w helpu nhw i fyw fel maen nhw'n dymuno. Ond beth ddylech chi ei wneud os fydd y cymorth yna ddim ar gael – yn enwedig ar ôl 9yh – neu os dydyn nhw ddim yn rhannu'ch diddordebau?

Yn Ffrindiau Gigiau rydyn ni'nparu pobl ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth gyda gwirfoddolwyr â'r un diddordebau - er mwyn iddyn nhw allu mwynhau gweithgareddau cymdeithasol gyda'i gilydd.

Gall ychydig o oriau bob mis newid bywyd rhywun.

