

A hoffech chi fod yn hyrwyddwyr cymunedol?

Rydym yn edrych am aelodau o'r cyhoedd i wirfoddoli i hyrwyddo gwella iechyd yn ei cymuned!

Bydd yw'r rôl? Bydd y rôl yn cynnwys ddsbarthu gwybodaeth iechyd bwysig. Mae mwy o fanylion isod, ond byddwn yn gofyn i chi ddsbarthu posteri/taflennu, yn ogystal a siarad gyda amrywiaeth eang o bobl yn ei hiechyd. Rydym yn awgrymu y byddwch yn gwario tua 8 awr yr wythnos ar y rôl.

Pryd fyddwn yn dechrau? Bydd hyfforddiant am y rôl yn dechrau ym mis Mai, a bydd y gwaith yn y gymuned yn dechrau ym mis Gorffennaf. Bydd y rôl yn para 8 mis.

Oes angen unrhyw gymwysterau neu sgiliau? Darperir hyfforddiant, ond bydd rhaid i chi fyw yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg (Rondda; Taf-Elái; Merthyr; Cynon; a Phen-y-bont ar Ogwr). Dylech fod yn frwdfrydig, yn gyfeillgar ac yn hoffi cwrdd â phobl newydd.

Beth am gyfyngiadau COVID? Byddwn yn sicrhau bod y rôl yn cael ei chynnal o fewn rheolau'r llywodraeth. Mae hyn yn golygu bydd digwyddiadau yn cael ei cynnal ar lein neu fel rhan o ddigwyddiadau ar-lein grwpiau cymunedol eraill.

A fyddaf yn cael fy nhalu? Byddwch yn derbyn taliad bychan am rhoi eich amser ac am unrhyw gostau teithio. Os oes gennych ddiddordeb, darllenwch isod am fwy o wybodaeth, neu e-bostiwch Gwenllian Moody ar moodyg@cardiff.ac.uk.

Gwybodaeth bellach:

Rydym yn edrych am hyrwyddwyr cymunedol i weithio a chymunedau i hybu iechyd gwell!

Rydyn ni'n awyddus i recriwtio tîm o bum hyrwyddwr cymunedol i'n helpu i ddsbarthu gwybodaeth iechyd bwysig. Mae'r rôl yn rhan o astudiaeth newydd o'r enw TIC-TOC.

Astudiaeth yw TIC-TOC sy'n cynnwys ymgyrch gyhoeddus dros chwe mis i godi ymwybyddiaeth o symptomau cancer annelwig a chefnogi pobl i ofyn am gyngor gan eu meddyg teulu gyda'r symptomau hyn, â'r nod o wella canlyniadau cancer. Cyllidir TIC-TOC gan Ymchwil Cancer Cymru.

Mae rôl yr hyrwyddwyr cymunedol wedi ei sefydlu ar ymchwil blaenorol a oedd yn tynnu sylw at bwysigrwydd y rôl mewn helpu i normaleiddio y syniad y dylai rhywun ofyn am gyngor pam maent yn poeni am eu symptomau. Mae'r astudiaeth TIC-TOC wedi cynnwys mewnbwn helaeth wrth rhanddeiliaid lleol wrth ddatblygu y rôl a'r ymgyrch.

Rydyn ni'n awyddus i recriwtio pum hyrwyddwr cymunedol i'n helpu i rannu gwybodaeth am ymgyrch TIC-TOC i bobl sy'n byw yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg.

See next page...

CANCERRESEARCHWALES
YMCHWILCANSERCYMRU



CARDIFF
UNIVERSITY
PRIFYSGOL
CAERDYDD

Dyletswyddau allweddol y rôl yw:

- **Dosbarthu deunyddiau ymgyrchu** i bobl yn y gymuned leol (e.e. rhoi posteri / taflenni mewn lleoedd yn y gymuned y gwyddoch fod llawer o bobl yn ymweld â nhw).
- **Cynnal digwyddiadau yn y gymuned ac ar-lein** - bydd hyn yn cynnwys siarad gyda phobl am symptomau canser annelwig a chefnogi pobl sydd â symptomau i ymgynghori â'u meddyg teulu. Efallai na fydd y rôl yn briodol i rywun sy'n cysgodi ar hyn o bryd oherwydd COVID-19 gan y bydd yn cynnwys cwrdd ag aelodau o'r gymuned wyneb yn wyneb. Dylai cwrdd wyneb yn wyneb ond ddigwydd pam mae rheolai y llywodraeth yn caniatáu hyn, ni ydym yn disgwyl i hyrwyddwyr cymunedol i dorri rheolau COVID-19 y llywodraeth ar gadw pellter cymdeithasol.
- **Cydweithio â thîm yr astudiaeth** a mynychu cyfarfodydd yn bersonol / ar-lein lle bo angen.

Rydyn ni'n edrych am bobl:

- Sydd wedi'u lleoli yn ardal **Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg** (Rondda; Taf-Elái; Merthyr; Cynon; a Phen-y-bont ar Ogwr).
- sy'n gysylltiedig ag amrywiaeth o **grwpiau cymdeithasol, sefydliadau a chlybiau**, neu sy'n barod i wneud hynny, yn ardal Cwm Taf Morgannwg.
- sy'n frwdfrydig, yn gyfeillgar ac sy'n hoffi cwrdd â phobl newydd.
- sy'n teimlo y gallan nhw fynd at **bobl i siarad am ganser** (byddwn yn darparu hyfforddiant i'ch helpu gyda hyn).
- sydd â **defnydd o gyfrifiadur ac yn gwybod** sut i'w ddefnyddio (gallai fod angen cynnal rhai digwyddiadau ar-lein oherwydd cyfyngiadau COVID-19).
- sy'n hunan-gymhellol.

Mae **defnydd o gar** hefyd yn hanfodol ar gyfer y rôl, a chaiff yr holl gostau teithio rhesymol eu talu.

Mae pump o'r rolau hyn ar gael, ac yn ddelfrydol rydyn ni'n chwilio am bobl o'r Rondda; Taf-Elái; Merthyr; Cynon; a Phen-y-bont ar Ogwr Gallai fod yn fanteisiol i'r rôl os gallwch sgwrsio yn Gymraeg ac yn Saesneg (nid yw hyn yn hanfodol).

Caiff hyfforddiant ar gyfer y rôl, deunyddiau ymgyrchu, ffôn symudol ac unrhyw Offer Amddiffyn Personol (PPE) (efallai y bydd angen hyn wrth gysylltu ag aelodau o'r gymuned) eu darparu gan dîm yr astudiaeth.

Rôl wirfoddol yw hon ond byddwch yn derbyn taliad bychan am eich amser. Bydd y rôl am wyth awr yr wythnos am gyfanswm o wyth mis.

Am ragor o wybodaeth (e.e. ynglŷn â'r rôl, y taliad am eich amser ac ati) cysylltwch â Gwenllian Moody ar moodyg@cardiff.ac.uk.

Dywedwch wrthym amdanoch eich hun, a chyflwynwch gais!

Os hoffech wneud cais am y rôl, anfonwch grynodedb hanner tudalen at Gwenllian Moody (moodyg@cardiff.ac.uk) yn egluro pam fod gennych ddiddordeb a pha rinweddau y credwch y gallwch ddod â nhw i'r rôl. Os byddwn yn meddwl y gallech fod yn addas cewch eich gwahodd am gyfweiliad grŵp anffurfiol.