



# Gwlad, Gwlad.

## Hyfforddi, Gweithio, Byw yng Nghanolbarth Cymru

Gyrfaoedd ym maes lechyd a Gofal Cymdeithasol yng Ngheredigion, Powys a de Gwynedd

# This is Wales.

## Train, Work, Live in Mid Wales

Health and Social Care careers in Ceredigion, Powys and south Gwynedd



IECHYD A GOFAL GWLEDIG CYMRU  
RURAL HEALTH AND CARE WALES

#HyfforddiGweithioByw

#TrainWorkLive

[www.ruralhealthandcare.wales](http://www.ruralhealthandcare.wales)  
[www.iechydagofalgwledig.cymru](http://www.iechydagofalgwledig.cymru)

 @RHCWales  
 @ruralhealthandcarewales

# Gwaith yw hwn.

Mae'r llyfrynn hwn wedi ei anelu at weithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol sy'n ystyried adleoli i ardal wledig Canolbarth Cymru a datblygu gyrfaoedd yn yr ardal. Mae hefyd wedi ei anelu at y rhai hynny sy'n ystyried gyrfa yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol am y tro cyntaf ac yn awyddus i gael gwybod mwy am swyddi posibl a ffordd o fyw.

Y Gwasanaeth lechyd Gwladol yw cyflogwr mwyaf Cymru. Mae'n cynnig ystod eang o gyfleoedd cyffrous a heriol i bobl sy'n angerddol am wneud gwahaniaeth. Mae mwy na 200 o yrfaeodd i ddewis ohonynt yn y GIG, gyda llawer mwy yn y sector gofal (fel arfer, mae cyflogaeth y sector gofal trwy'r awdurdod lleol). Beth bynnag yw eich diddordebau, sgiliau neu gymwysterau, bydd swyddi a gyrfaoedd addas ar gael i chi ym maes iechyd a gofal cymdeithasol.

## Canolbarth Cymru

Prif ffocws y llyfrynn hwn yw edrych ar yrfaeodd iechyd a gofal cymdeithasol yng nghefn gwlad y Canolbarth. Mae Canolbarth Cymru yn cwmpasu Ceredigion, Powys a de Gwynedd.

Mae'n ardal prin ei phoblogaeth sy'n cael ei hadnabod am ei harddwch, bywyd gwylt a thirwedd naturiol, â phob un ohonynt yn darparu opsiynau gwych ar gyfer creu cydbwyseidd rhwng gwaith a bywyd cymdeithasol. Mae'n lle diogel a chyfeillgar lle gallwch ddatblygu gyrfaoedd cyffrous, magu teuluoedd a dod yn rhan annatod o gymuned fywiog.

## Iechyd a Gofal Gwledig Cymru

Mae Iechyd a Gofal Gwledig Cymru yn sefydliad newydd o ragoriaeth sy'n anelu at arwain y ffordd ym maes iechyd a gofal cymdeithasol gwledig yng Nghymru, yn y DU ac yn rhyngwladol. Fe'i ffurfiwyd ac fe'i gefnogir gan Fyrrdau lechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a Hywel Dda, Bwrdd lechyd Addysg Powys ac Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru. Mae'r sefydliad yn gweithio mewn cydweithrediad â Phrifysgolion Aberystwyth, Bangor, Caerdydd, Abertawe, Y Drindod Dewi Sant a'r Coleg Cymraeg Cenedlaethol, ynghyd ag awdurdodau lleol Ceredigion, Powys a Gwynedd.

## Nodau cysefin Iechyd a Gofal Gwledig Cymru yw:

- darparu canolbwyt ar gyfer datblygu a choladu ymchwil o ansawdd uchel sy'n berthnasol i iechyd a llesiant gwledig
- gwella hyfforddiant, recriwtio a chadw gweithlu proffesiynol o fewn cymunedau gwledig
- cael ei gydnabod fel esiampl mewn iechyd a llesiant gwledig ar y llwyfan rhyngwladol



### Ceredigion

Poblogaeth 79,488

Dwysedd poblogaeth\* 45 ppl/km<sup>2</sup>

### Powys

Poblogaeth 132,642

Dwysedd poblogaeth\* 26 ppl/km<sup>2</sup>

### Meirionnydd

Poblogaeth 33,175

Dwysedd poblogaeth\* 22 ppl/km<sup>2</sup>

\* Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2017

Am fyw o wybodaeth, ewch i

[www.iechydagofalgwledig.cymru](http://www.iechydagofalgwledig.cymru)

[www.HyfforddiGweithioByw.cymru](http://www.HyfforddiGweithioByw.cymru)

# This is work.

This brochure is aimed at health and social care professionals that are considering relocating to rural Mid Wales and developing careers in the area. It is also aimed at those who are thinking of maybe entering the health and social care sector for the first time and want to find out more about possible jobs and lifestyle choices.

The National Health Service is Wales' largest employer, offering a wide range of exciting and challenging opportunities to people who are passionate about making a difference. There are more than 200 careers to choose from in the NHS, with many more in the care sector, whereby employment is normally via the local authority. No matter what your interests, skills or qualifications, there will be suitable jobs and careers in health and social care available to you.

## Mid Wales

A prime focus of this brochure is looking at health and social care careers in rural Mid Wales, which covers Ceredigion, Powys and south Gwynedd.

It is a sparsely populated area that is known for its beauty, wildlife and natural landscape, all of which provide fantastic options for creating a balanced work and social life. It is a safe and friendly place where you can develop exciting careers, raise families and become an integral part of a vibrant community.

## Rural Health and Care Wales

Rural Health and Care Wales (RHCW) is a new organisation of excellence that aims to lead the way in the field of rural health and social care in Wales, the UK and internationally. It was formed and is supported by Hywel Dda and Betsi Cadwaladr University Health Boards, Powys Teaching Health Board and the Welsh Ambulance Services NHS Trust. RHCW works in collaboration with the Universities of Aberystwyth, Bangor, Cardiff, Swansea, Trinity Saint David and Coleg Cymraeg Cenedlaethol, along with the local authorities of Ceredigion, Powys and Gwynedd.

## Rural Health and Care Wales' prime aims are to:

- provide a focal point for the development and collation of high quality research pertinent to rural health and wellbeing
- improve the training, recruitment and retention of a professional workforce within rural communities
- be recognised as an exemplar in rural health and wellbeing on the international stage



### Ceredigion

Population 79,488

Population density\* 45 ppl/km<sup>2</sup>

### Powys

Population 132,642

Population density\* 26 ppl/km<sup>2</sup>

### Meirionnydd

Population 33,175

Population density\* 22 ppl/km<sup>2</sup>

\* Office of National Statistics, 2017

For more information, please visit

[www.ruralhealthandcare.wales](http://www.ruralhealthandcare.wales)

[www.trainworklive.wales](http://www.trainworklive.wales)

# Ysbyty Cyffredinol Bronglais

Efallai mai Ysbyty Cyffredinol Bronglais yw'r Ysbyty Cyffredinol Dosbarth lleiaf yn y DU, ond mae ei dimoedd, gwasanaethau ac adrannau yn cael eu cydnabod am gyflawni rhagoriaeth mewn sawl maes gofal.

## Mae Bronglais yn falch i hawlio:

- canlyniadau methiant y galon gorau yng Nghymru
- goroesiad torri gwddf y ffemwr gorau yn y DU
- canlyniadau laparotomi brys gorau yng Nghymru
- yr unig wasanaeth anaesthetig tu allan i oriau a gyflwynwyd gan ymgynghorydd yng Nghymru
- yr amser cyflymaf i sgan CT yn y DU ac un o'r cyfraddau thrombolysis uchaf ar gyfer strôc yn y DU
- gwasanaeth cyswllt nyrs torri asgwrn cyntaf yng Nghymru
- yr Adran Achosion Argyfryngol sy'n perfformio orau yn erbyn y safon diogelwch cleifion 4 awr yng Nghymru

Mae Ysbyty Cyffredinol Bronglais yn ysbyty aciwt 165 gwely yn nhref arfordirol hardd Aberystwyth. Mae'n gwasanaethu poblogaeth graidd o 125,000 o bobl, gan ei fod yr unig Ysbyty Dosbarth yn y Canolbarth, sy'n ardal ddaearyddol fawr ond tenau ei phoblogaeth.

Mae'n cysylltu â chanolfannau trydyddol yn Abertawe (Ysbyty Treforus a Singleton) a Chaerdydd (Ysbyty Athrofaol Cymru) ac yn datblygu llwybrau clinigol a chyfleoedd hyfforddi gydag Ymddiriedolaeth GIG Shrewsbury a Telford yn Swydd Amwythig. Mae hyn oll yn darparu dewis mawr i gleifion yn ogystal â chyfleoedd i staff.

**“gwasanaethau ac adrannau yn cael eu cydnabod am gyflawni rhagoriaeth mewn sawl maes gofal”**



# Bronglais General Hospital

Bronglais General Hospital (BGH) may be the smallest District General Hospital in the UK, but its teams, services and departments are recognised for having achieved excellence in many fields of care.

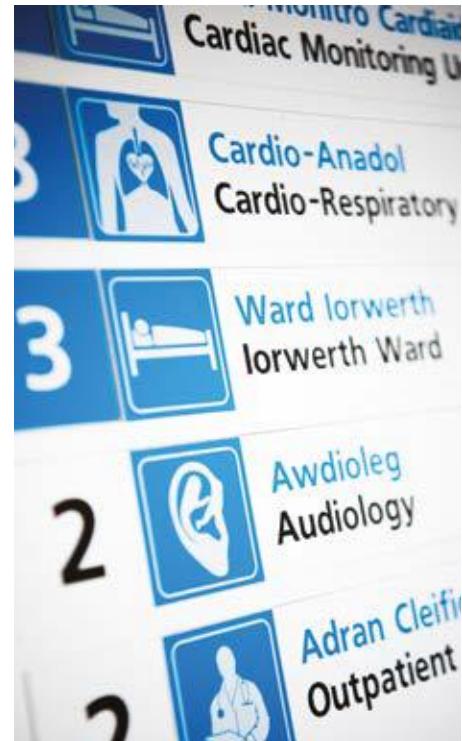
## BGH is proud to hold claim to having:

- the best heart failure outcomes in Wales
- the best fractured neck of femur survival in the UK
- the best emergency laparotomy outcomes in Wales
- the only consultant delivered out of hours anaesthetic service in Wales
- the fastest time to CT scan in the UK and one of the highest thrombolysis rates for stroke in the UK
- we established the first nurse led fracture liaison service
- the best performing Emergency Department in Wales against the 4 hour patient safety standard

BGH is a 165 bed acute hospital that is situated in the picturesque coastal town of Aberystwyth. It serves a core population of 125,000 people, being the only District Hospital based in the geographically large but sparsely populated area of Mid Wales.

BGH links with tertiary centres in Swansea (Morriston and Singleton hospitals) and Cardiff (University Hospital of Wales) and is developing clinical pathways and training opportunities with Shrewsbury & Telford Hospitals NHS Trust in Shropshire. This all provides a wide scope of choice for patients as well as opportunities for staff.

**“services and departments are recognised for having achieved excellence in many fields of care”**



# Ysbyty Cyffredinol Bronglais

## Yn Ysbyty Bronglais mae 10 ward a'r ardaloedd clinigol canlynol:

- Damweiniau ac Achosion Argyfngol, yn cynnwys Uned Penderfyniadau Clinigol
- Uned Feddygol Acíwt
- Uned Feddygol Ddydd
- Uned Asesu Paediatrig
- Uned Monitro'r Galon
- Uned Strôc Acíwt, gyda chyfleusterau Adsefydlu Strôc Acíwt wedi'u lleoli ar y cyd
- NIV dan arweiniad Nyrsys a chlinigau asesu anadolol gyda ffisiolegwyr

## Mae'n cynnig arbenigeddau clinigol yn y canlynol:

- Meddygaeth Argyfngol
- Meddygaeth Acíwt
- Diabetes ac Endocrin
- Cardioleg
- Strôc Acíwt a Gofal yr Henoed
- Orthogeriatreg a Gofal yr Henoed
- Gastroenteroleg
- Oncoleg
- Llawfeddygaeth Gyffredinol
- Wroleg
- Anadlu
- Trawma ac Orthopaedeg
- Offthalmoleg

## Hyfforddiant a Datblygiad Proffesiynol

Mae Bronglais yn cyd-weithio'n agos â Phrifysgolion Aberystwyth, Abertawe, Caerdydd ac Y Drindod Dewi Sant, ac yn cynnig nifer o gyfleoedd DPP a datblygu gyrfa i'w staff. Mae hefyd yn darparu profiad gwaith a lleoliadau hyfforddi i fyfyrwyr a'r rhai hynny sy'n ceisio profiad ymarferol mewn lleoliad ysbyty. Mae gan Ysbyty Cyffredinol Bronglais ganolfan ôl-raddedig a llyfrgell feddygol sy'n cefnogi dysgu a datblygu, gydag adran o lenyddiaeth ar gael ar iechyd a llesiant gwledig.

Mae'r ysbyty'n cyflogi Cymdeithion Meddygol ac yn awyddus i wneud cynnydd yn narpariaeth rolau nyrsio estynedig, yn cynnwys nyrsys ymgynghorol, nyrsys arbenigol, ymarferwyr nyrsio ac uwch ymarferwyr clinigol.

Gall y rhai sydd â diddordeb mewn datblygu gyrfa mewn nyrsio wneud hynny drwy lwybr hyfforddi blaengar sy'n darparu ar gyfer dyrchafiad drwy rhagleni NVQ Lefelau 2, 3 a 4 i fod yn gymwys i ymuno ag 2il flwyddyn rhaglen gradd nyrsio.

Yn aml, mae gan yr ysbyty swyddi gwag ar gyfer staff meddygol, yn enwedig ar lefel arbenigol / ymgynghorol, a byddem yn croesawu y rhai sydd â diddordeb mewn gweithio ym Mronglais i gysylltu â ni. Mae dolennau at ein cyfleoedd o ran swyddi gwag i'w gweld ar dudalennau 22 a 23.

## Mae Maggie

yn gweithio fel nyrs staff yn yr Uned Frys brysur yn Ysbyty Cyffredinol Bronglais. Mae hi hefyd yng Ngwasanaeth Meddygol Wrth Gefn y Fyddin ac wedi bod i Afghanistan ddwywaith, ac yn gweithio gydag Ysbyty Maes 208 Lerpwl. Mae Hywel Dda yn awyddus i gefnogi Maggie i'w galluogi i weithio fel Nyrs Wrth Gefn y Fyddin, lle y mae hi wedi ennill profiad amhrisiadwy mewn trin trawma.

Un o hoff fyrrd Maggie o ymlacio yw rhedeg ac mae hi'n cystadlu mewn rasus 10K, 5K ac eraill yn rheolaidd, gan fanteisio'n llawn ar y llwybrau rhedeg hardd yn ardal Aberystwyth.



# Bronglais General Hospital

**Bronglais Hospital houses 10 wards and has the following clinical areas:**

- Accident and Emergency, including Clinical Decision Unit
- Acute Medical Unit
- Medical Day Unit
- Paediatric Assessment Unit
- Cardiac Monitoring Unit
- Acute Stroke Unit, with co-located Acute Stroke Rehab facilities
- Nurse led NIV and respiratory assessment clinics with physiologists

**It offers clinical specialities in the following:**

- Emergency medicine
- Acute Medicine
- Diabetes & Endocrine
- Cardiology
- Acute stroke & Elderly care
- Orthogeriatrics & Elderly care
- Gastroenterology
- Oncology
- General Surgery
- Urology
- Respiratory
- Trauma & Orthopaedics
- Ophthalmology

## Training and Professional Development

Bronglais works closely with Aberystwyth, Swansea, Cardiff and Trinity Saint David Universities, with many CPD and career development opportunities offered to its staff. It also provides work experience and training placements to students and those seeking practical experience in a hospital setting. BGH has a postgraduate centre and medical library that support learning and development, with a section of literature available that is geared towards rural health and wellbeing.

The hospital employs Physician Associates and is keen to progress in the provision of extended nursing roles, including nurse consultants, specialist nurses, nurse practitioners and advanced clinical practitioners.

Those interested in developing a career in nursing can do so through a progressive training pathway that provides for advancement through Levels 2, 3 and 4 NVQ programmes to be eligible to join the 2nd year of a nursing degree course.

The hospital often has vacancies for medical staff, particularly at specialist / Consultant level, and would welcome contact from those with an interest in working at Bronglais. Links to job vacancy opportunities can be found on pages 22 and 23.



## Maggie

works as a staff nurse in the busy A&E department at Bronglais General Hospital. She is also an Army Medical Service Reserve and has been to Afghanistan twice, working with the 208 Liverpool Field Hospital. Hywel Dda is keen to support Maggie to enable her to work as an Army Reserve Nurse, where she has gained invaluable experience in treating traumas.

One way that Maggie likes to relax is by running and she regularly competes in 10k, 5k and other runs, taking full advantage of the picturesque running routes in and around Aberystwyth.

# Ysbyty Cyffredinol Bronglais



**Geraint**  
Mae Geraint yn nyrs staff yn y Theatr yn Ysbyty Bronglais, a ddechreuodd ei yrfa yn hyfforddi fel peiriannydd cemegol ond penderfynodd y byddai'n well ganddo yrfa arall a newidiodd i hyfforddi fel nyrs. 35 mlynedd yn ddiweddarach a nid yw'n difaru dim! Yn ei amser rhydd mae Geraint allan yn yr awyr agored, yn dringo a cherdded, yn mwynhau'r rhuthr adrenalin y mae'n cael o ddringo iâ pan mae'n cael y cyfle. Mae Geraint yn dweud mai natur wylt a garw Canolbarth Cymru yw'r prif atyniad iddo i fyw yn yr ardal, ac mae harddwch cefn gwlad a'r amrywiaeth o weithgareddau awyr agored yn fonws.

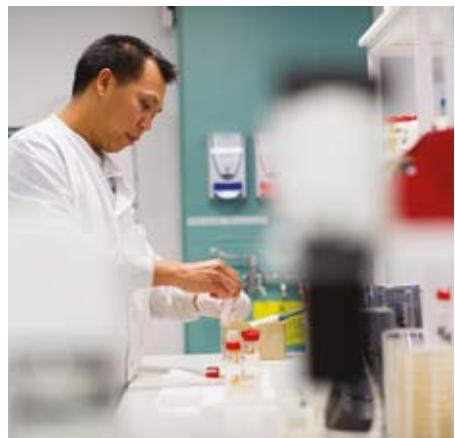


**Saby** yn Gofrestrydd Paediatreg ar Ward Angharad, Ysbyty Bronglais lle y mae wedi gweithio ers 5 mlynedd. Mae ganddo fab 13 oed ac mae ei wraig hefyd yn gweithio i BIP Hywel Dda fel radiograffydd cymwysedig. Mae Saby yn dweud ei fod yn caru byw yn Aberystwyth ac yn dweud bod ganddo gydbwysedd "ardderchog" rhwng bywyd a gwaith. Yn ogystal â mwynhau ffotograffiaeth, cerddoriaeth a theithio fel diddordebau, mae ef hefyd wrth ei fod yn cerdded a phrofi'r golygfeydd o'r llwybr arfordirol Ceredigion. Yn y llun mae ar Graig-glais yn Aberystwyth.

# Bronglais General Hospital



**Geraint** is a staff nurse on Theatre at Bronglais Hospital, who started his career training as a chemical engineer but decided it wasn't for him and changed tack to do his nurse training. 35 years on he has no regrets! In his spare time Geraint can be found outdoors, climbing and hiking, relishing the adrenaline rush he gets from ice climbing when he gets the opportunity. Geraint quotes Mid Wales' "wild rugged outdoors" as being a prime attraction to him living in the area, with access to the beautiful countryside and range of outdoor pursuits a bonus.



**Saby** is Paediatric Registrar on Angharad ward at Bronglais Hospital, where he has worked for 5 years. He has a 13 year old son and his wife is a qualified Radiologist who has recently been offered a post of Speciality Doctor in Glangwili hospital. Saby says that he loves living in Aberystwyth and describes his work-life balance as being "excellent". In addition to listing photography, music and travelling as his leisure time hobbies, Saby loves walking and particularly enjoys the views from the many coastal path walks around Ceredigion, pictured here on top of Constitutional hill in Aberystwyth.



## Ysbytai Cymunedol yn y Canolborth

Mae ysbytai cymunedol yn darparu gwasanaeth hanfodol i gleifion mewn ardaloedd gwledig, lle maent yn chwarae swyddogaeth bwysig yn iechyd a llesiant cymunedau. Mae 12 ysbyty cymunedol yn y Canolborth – 4 yng Ngheredigion, 6 ym Mhowys (Gogledd a Chanolborth) a 2 yn ne Meirionnydd (de Gwynedd).

### Ysbytai Cymunedol – Ceredigion

- Ysbyty Aberaeron
- Aberystwyth, Ysbyty Dydd Gorwelion
- Ysbyty Aberteifi
- Ysbyty Llanymddyfri

### Ysbytai Cymunedol – Powys (Gogledd a De)

- Ysbyty Trefyclo
- Ysbyty Llandrindod
- Ysbyty Llanidloes
- Ysbyty Machynlleth
- Ysbyty Y Drenewydd
- Ysbyty Y Trallwng

### Ysbytai Cymunedol – De Meirionnydd

- Ysbyty Dolgellau
- Ysbyty Tywyn

Mae **Sally** yn rheolwr dros dro ar ward yn Ysbyty Tywyn, wedi symud i Dywyn o Birmingham er mwyn newid ffordd o fyw ei hun a'i theulu nôl yn 1992. Mae hi dal yn gwerthfawrogi pa mor hawdd yw hi i ymlacio a mwynhau bywyd yng nghanolborth wledig Cymru yn ystod ei amser rhydd. Prif ddiddordeb Sally yw gofalu am ei Merlen Fynydd Gymreig Adran A, Brynbella Little Princess (Bella) gan fwynhau'r cyfle i arddangos ei merlen yn y sioeau pentref a thref niferus yn yr ardal. Mae Sally hefyd yn mwynhau cerdded a gwyllo adar, ac yn dweud bod y dewis o lwybrau cerdded yn ddiddiwedd yn awyr agored ysblennydd Canolborth Cymru.



# Community Hospitals in Mid Wales

Community hospitals provide a vital service to patients in rural areas, where they play an important function in the health and wellbeing of communities. There are 12 community hospitals in Mid Wales – 4 in Ceredigion, 6 in Powys (North and Mid) and 2 in south Meirionnydd (south Gwynedd).

## Community Hospitals in Ceredigion

- Aberaeron Hospital
- Aberystwyth, Gorwelion Day Hospital
- Cardigan Hospital
- Llandovery Hospital

## Community Hospitals in Powys (North and Mid)

- Knighton Hospital
- Llandrindod Wells Hospital
- Llanidloes Hospital
- Machynlleth Hospital
- Newtown Hospital
- Welshpool Hospital

## Community Hospitals in South Meirionnydd

- Dolgellau Hospital
- Tywyn Hospital



Newtown



Llanidloes



**Sally** is Ward Manager at Tywyn hospital, having moved to Tywyn from Birmingham for a change in lifestyle for herself and family back in 1992. She still appreciates how easy it is to relax and enjoy life in rural Mid Wales during her time off. Sally's main hobby is caring for her Section A Welsh Mountain Pony Brynbella Little Princess, or Bella for short, enjoying the opportunity to show her pony at the many village and town shows in the area. Sally also enjoys walking and bird watching, saying that she is "spoilt for choice" for places to walk in the wonderful outdoors of Mid Wales.



Aberystwyth

## O fyw ym mhrydferthwch Canolborth Cymru

mae milltiroedd o frysiau tonnog a chefn gwlad heb ei ddifetha ar eich trothwy, gyda thraethau tywodlyd a llwybrau arfordirol i'r gorllewin. Os ydych yn hoffi beicio, beicio mynydd, hwyllo, rhedeg, cerdded neu wyllo adar, dyma'r lle gorau i gael y cydbwysedd hanfodol rhwng bywyd a gwaith. Mae'r ardal yn cynnwys Mynyddoedd y Cambria, Gwarchodfa Biosffer UNESCO Dyfi a Bae Ceredigion sy'n enwog am ei ddolffiniaid a bywyd môr.

Yn ogystal â'r amgylchedd naturiol, mae cyfleusterau addysgol arderchog yn y Canolborth, gyda 114 o ysgolion cynradd, 4 ysgol ganol a 13 o ysgolion uwchradd ar draws yr ardal yn darparu addysg ddwyieithog arderchog. Yn ogystal, mae 4 o golegau yng Nghanolborth Cymru a'r Prifysgolion yn Aberystwyth a Llambled. Hefyd mae yma atyniadau eraill yn cynnwys y Ganolfan Dechnoleg Amgen byd enwog, Llyfrgell Genedlaethol Cymru a Phrosiect Gweilch Dyfi.

Mae **Louise** yn Feddyg Teulu yng Nghanolborth lechyd Glantwymyn ger Machynlleth. Hyfforddodd fel Meddyg Teulu yn Aberdeen cyn gwneud cynllun Meddyg Teulu Gwledig ychwanegol yn Yr Alban. Mae Louise a'i dyweddi yn feicwyr mynydd brwd, gyda'u plant, dau fachgen 4 a 2 oed, hefyd yn ymuno ar eu beiciau cydbwysedd. "Rydym yn gofalu am gymuned dynn iawn, ac yn gweld amrywiaeth o achosion nodwediadol i Feddyg Teulu, yn ogystal ag achosion gofal clefyd croniog cymhleth, mân anafiaidau, meddygaeth aciwt a gofal lliniarol", dywedodd Louise. "Daeth beicio mynydd â ni yma. Rwy'n gweithio rhan amser a fel partneriaeth rydym yn ymwybodol iawn o'n angen i gael y cydbwysedd yn iawn, felly rydym yn trefnu ein gwaith mewm modd mor hyblyg â phosibl o amgylch ymrwymiadau teuluol a diddordebau ein gilydd. Pan wyf yn y gwaith mae'n ddiwrnod hir â llawer o bwysau, ond pan wyf o'r gwaith, does dim angen i mi feddwl am y peth a gallaf fwynhau bod yn rhan o'r gymuned".



# Living in beautiful Mid Wales

gives you access to miles of rolling hills and unspoilt countryside, with stretches of sandy beaches and coastal walks to the west. Whether you like cycling, mountain biking, sailing, running, walking or bird watching, you won't find anywhere more conducive to attaining that essential work life balance. The area includes the Cambrian Mountain range and the UNESCO Dyfi Biosphere Reserve, with Cardigan bay famous for its dolphins and sea life.

In addition to the natural environment, Mid Wales has excellent educational facilities, with 114 primary, 4 middle and 13 secondary schools across the area providing an excellent bilingual education. In addition, there are 4 colleges in Mid Wales and the Universities at Aberystwyth and Lampeter, with the world famous Centre for Alternative Technology, National Library of Wales and the Dyfi Osprey Project other notable attractions.



Pontrhydfendigaid

Dolffiniaid trwynbwyl/Bottlenose dolphins

Prosiect Gweilch Dyfi/Dyfi Osprey Project



**Louise** is a GP with Dyfi Valley Health, covering the Machynlleth and Glantwymyn practices. Louise trained as a GP at Aberdeen before doing an additional Rural GP scheme in Scotland. Both Louise and her fiancé are avid mountain bikers, with their children, two boys aged 4 and 2, also joining in on their balance bikes. "We look after a tight knit and very stoical community and get a great mixture of typical GP, complex chronic disease care, minor injuries, acute medicine and palliative care cases", said Louise. "Mountain biking brought us here. I work part-time and as a partnership we are very aware of our need to get the balance right, so we arrange our work as flexibly as possible around each other's family commitments and hobbies. When I'm at work it will be a long intense day, but once I'm off work, I don't have to think about it and I can enjoy being part of the community".

# Gofal Cymdeithasol a Gwasanaethau Cymunedol

Mae yna ystod o swyddi a chyfleoedd gyrrfa yn y gymuned, yn amrywio o waith cymdeithasol, bod yn ofalwr, therapi galwedigaethol, nysrio cymunedol ac ardal a llawer mwy. I lawer o gleifion sy'n byw mewn ardaloedd gwledig, mae darpariaeth gofal a chefnogaeth yn eu cartrefi yn hanfodol.



## Katie

Mae Katie yn gweithio fel Therapydd Galwedigaethol i'r tîm pobl hŷn yng Ngwynedd. Yn ei amser rhydd, mae Katie yn manteisio ar yr ardal arfordirol hardd y mae hi'n byw yn ddo, yn mwynhau cerdded mynyddoedd, hwyliau, rhwyfo a rhedeg. Mae gan Katie deulu ifanc ac mae wedi gallu cynnal cydbwysedd gwych rhwng bywyd a gwaith trwy weithio oriau hyblyg dros 3 diwrnod yr wythnos, sy'n ei galluogi i wneud y daith i'r ysgol a chael digon o amser i fwynhau chwaraeon dŵr ar draeth Aberdyfi.

**Eleri** yn gweithio fel Nysr Ardal gymunedol i Fwrdd lechyd Addysgu Powys, tra hefyd yn astudio am gymhwyster ôl-radd Meistr (MSc) mewn Ymarfer Clinigol Uwch ym Mhrifysgol Glyndŵr. Mae Eleri yn briod a chanddi ddau o blant sydd mewn addysg bellach, ac mae hi'n cofleidio'r gymuned y maen nhw'n byw yn ddi. Mae hi wedi bod yn Gadeirydd y Llywodraethwyr yn yr ysgol gynradd leol am yr 8 blynedd ddiwethaf, ac yn cefnogi'r clwb Ffermwyr Ifanc lleol. Mae ei diddordebau'n cynnwys beicio, crefftio a garddio – ac mae canolbarth wledig Cymru yn wych ar gyfer hyn. "Rwyf yn ffodus i fyw a gweithio mewn cymuned gyfeillgar sydd a'i diwylliant a'i hiaith ei hun," dywedodd Eleri. "Gallaf deithio i'r gwaith heb draffig na llygredd, ac mae'r cefn gwlad a'r bryniau cyfagos yn darparu digonedd o weithgareddau awyr agored".



# Social Care and Community Services

There are a range of jobs and career opportunities in the community, ranging from social work, being a carer, occupational therapy, community and district nursing and many more. For many patients living in rural areas, the provision of care and support in their own home is essential.

## Katie

**Katie** works as an Occupational Therapist for the older peoples' team in Gwynedd. In her spare time Katie makes the most of the beautiful coastal area she lives in, enjoying hill walking, sailing, rowing and running. Katie has a young family and has been able to maintain a great work-life balance by working flexible hours over 3 days a week, which allows her to fit in the school run and also have plenty of time to enjoy watersport activities at Aberdovey beach.



## Eleri

**Eleri** works as a community District Nurse for Powys Teaching Health Board, whilst also studying for a Masters (MSc) postgraduate qualification in Advanced Clinical Practice at Glyndwr University. Eleri is married with two children that are now in higher education and she embraces the strong community where they live, having been the Chair of Governors for her local primary school for the past 8 years and an active supporter of the local Young Farmers Club where her children are members. A fluent Welsh speaker, Eleri's hobbies include cycling, crafting and gardening – all pursuits that can be actively enjoyed in rural Mid Wales. "I am lucky to live and work in a friendly community with its own culture and language," said Eleri. "I can travel to work with no hassle from traffic or pollution and the surrounding countryside and hills provide for plenty of outdoor activity".



# Meddygon Teulu yn y Canolborth

Meddygon Teulu yn aml yw'r pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer pobl ag anghenion iechyd a gofal cymdeithasol, ac mae rôl y Meddyg Teulu yn un uchel ei barch mewn ardaloedd gwledig lle maent yn dod yn rhan bwysig o'r gymuned leol. Mae yna 32 o Feddygfeydd yn y Canolborth – 16 yng Ngheredigion, 13 ym Mhowsys (nid yw de Powys yn cael ei gynnwys yn y diffiniad o Ganolborth Cymru) a 3 yn ne Meirionnydd (de Gwynedd).

## Meddygfeydd yn y Canolborth:

### Ceredigion

- Aberaeron - Meddygfa Tanyfron
- Aberystwyth - Meddygfa'r Eglwys; Canolfan lechyd Llanilar; Meddygfa Padarn; Canolfan Gofal Sylfaenol Ystwyth
- Borth - Meddygfa Borth
- Aberteifi - Meddygfa Ashleigh; Canolfan lechyd Aberteifi
- Llanbedr Pont Steffan - Grŵp Meddygol Bro Pedr
- Llanymddyfri - Meddygfa Llanfair
- Llandysul - Meddygfa Llynnyfran; Meddygfa Teifi
- Llanybydder - Grŵp Meddygol Bro Pedr
- Cei Newydd - Y Feddygfa
- Castell Newydd Emlyn - Meddygfa Emlyn
- Tregaron - Meddygfa Tregaron

### Powys (Gogledd a'r Canolborth)

- Llanfair-ym-Muallt - Meddygfa Llanfair-ym-Muallt
- Trefyclo - Meddygfa Stryd Wylcwm
- Llandrindod - Canolfan Feddygol Llandrindod
- Llanfair Caereinion - Canolfan lechyd
- Llanfyllin - Canolfan Feddygol Llanfyllin
- Llanidloes - Meddygfa Arwystl
- Machynlleth - Canolfan lechyd Glantwymyn; Canolfan lechyd Machynlleth
- Trefaldwyn - Canolfan lechyd Trefaldwyn
- Y Drenwydd - Canolfan lechyd Y Drenwydd
- Llanandras - Canolfan lechyd Llanandras
- Rhaeadr - Canolfan Feddygol Rhaeadr
- Y Trallwng - Canolfan lechyd Y Trallwng

### De Meirionnydd

- Y Bermo - Meddygfa Minfor
- Dolgellau - Meddygfa Caerfynnon
- Tywyn - Canolfan lechyd Tywyn



# GPs in Mid Wales

GPs are often the first point of call for people with health and social care needs and the role of the GP is highly regarded in rural areas where they become an important part of the local community. There are 32 GP practices in Mid Wales – 16 in Ceredigion, 13 in Powys (south Powys is not included in the definition of Mid Wales) and 3 in south Meirionnydd (south Gwynedd).

## GP Practices in Mid Wales:

### Ceredigion

- Aberaeron - Tanyfron surgery
- Aberystwyth - Church Surgery; Llanilar Health Centre; Padarn Surgery; Ystwyth Primary Care Centre
- Borth - Borth Surgery
- Cardigan - Ashleigh Surgery; Cardigan Health Centre
- Lampeter - Bro Pedr Medical Group
- Llandovery - Llanfair Surgery
- Llandysul - Llynfran Surgery; Meddygfa Teifi Surgery
- Llanybydder - Bro Pedr Medical Group
- New Quay - The Surgery
- Newcastle Emlyn - Meddygfa Emlyn
- Tregaron - Tregaron Surgery

### Powys (North and Mid)

- Builth Wells - Builth Wells Medical Practice
- Knighton - Wylcwm Street Surgery
- Llandrindod Wells - Llandrindod Wells Medical Centre
- Llanfair Caereinion - Health Centre
- Llanfyllin - Llanfyllin Medical Centre
- Llanidloes - Arwystl Medical Practice
- Machynlleth - Glantwymyn Health Centre; Machynlleth Health Centre
- Montgomery - Montgomery Health Centre
- Newtown - Newtown Medical Centre
- Presteigne - Presteigne Health Centre
- Rhayader - Rhayader Medical Centre
- Welshpool - Welshpool Health Centre

### South Meirionnydd

- Barmouth - Minfor Surgery
- Dolgellau - Caerffynnon Surgery
- Tywyn - Tywyn Health Centre



# Meddygon Teulu yn y Canolborth

## Mae Andy a David

yn Feddygon Teulu ym Meddygfa Arwystli sy'n gwasanaethau Llanidloes a Caersws. Yn ogystal, mae David yn glynrychiolydd Meddygon Teulu ar grŵp Cyflenwi Diabetes BIA, gyda PGDip mewn diabetes. Mae ef hefyd yn diwtor clinigol Ymarfer Cyffredinol i Brifysgol Caerdydd. Yn ychwanegol at ei ddyletswyddau Meddyg Teulu, mae gan Andy ddiddordeb mewn gwleidyddiaeth gofal iechyd, gan ei fod yn Gadeirydd clwstwr Meddyg Teulu Sir Drefaldwyn, yn glynrychiolydd LMC ar gyfer Sir Drefaldwyn ac yn eistedd ar amryw bwyllgorau y bwrdd iechyd.

"Rydym yn cael ein gwobrwy o'n dda yn y gwaith, gyda thîm cefnogol o Feddygon" dywedodd David. "Mae gennym staff gwych ac, er ein bod yn brysur, rydym wedi taro'r nodyn cywir rhwng bywyd a gwaith. Nid yw gwaith yn amharu ar amser rhydd ac rydym yn griw hapus, hamddenol a phositif".

Mae David wrth ei fod yn marchogaeth ceffylau a cherdded traws gwlaid gyda'i gi ac mae'n berchen ar dyddyn ac yn mwynhau gwneud gwaith adeiladu ar y fferm yn ei amser hamdden. Mae Andy yn gefnogol o'r celfyddydau yn lleol ac yn mwynhau'r theatr a cherddoriaeth. Mae darpariaeth dda ar gyfer y rhain i gyd yng Nghanolborth Cymru.



Chwith/left Andy  
Dde/right David

## Gweithio yn y gymuned



Aberteifi/Cardigan



Llanidloes

# GPs in Mid Wales



**Andy and David** are both GPs at the Arwystli Medical Practice that covers Llanidloes and Caersws. In addition, David is a GP representative on the Powys THB Diabetes Delivery group, with a PGDip in diabetes. He is also a GP clinical tutor for Cardiff University. As well as to his GP duties, Andy takes an active interest in healthcare politics, being interim Chair of the Montgomeryshire GP cluster, LMC representative for Montgomeryshire and sits on various health board committees.

"We are well rewarded at work, with a supportive team of GPs" said David. "We have fantastic staff and, whilst busy, have very much got the work life balance right. Work does not intrude into free time and we are all a happy, relaxed, positive bunch".

David likes horse riding and owns a smallholding, enjoying walks in the countryside and undertaking building work on the farm during his leisure time. Andy is into local arts and enjoys theatre, music and dog walking, all of which are well catered for in Mid Wales.

## Working in the community



Y Drenewydd/Newtown



Aberteifi/Cardigan

# Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru

Mae Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru (YGAC) yn darparu gwasanaethau dros ardal sy'n ymestyn dros 20,640 o cilometrau ac yn gwasanaethu poblogaeth o 2.9 miliwn; mae'r ardal yn un amrywiol gydag ardaloedd gwledig anghysbell, trefi glan môr prysur a threfi mawr.

Bob blwyddyn, mae YGAC yn ymateb i fwy na 480,000 o alwadau a dros 50,000 o alwadau argyfwng ac yn cludo dros 1.3 miliwn o gleifion di-frys i dros 200 o ganolfannau triniaeth yng Nghymru a Lloegr.

"Ein staff ymroddedig yw ein hased mwyaf," meddai llefarydd ar ran YGAC "ac rydym yn cyflogi 2,985 o bobl."

"Rydym yn gweithredu o 90 gorsaf ambiwlans, pum canolfan reoli, tair swyddfa ranbarthol a phum gweithdy cerbydau. Hefyd, mae gennym ein Coleg Hyfforddi Cenedlaethol i sicrhau bod ein staff yn cael y wybodaeth ddiweddaraf a'u bod yn datblygu'n broffesiynol yn rheolaidd".

## Brian a Heather

Mae Brian yn Barafeddyg ac yn Reolwr Gweithrediadau gydag Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru, wedi gweithio yng Ngwasanaeth Ambiwlans y GIG am 31 mlynedd. Mae ei wraig Heather hefyd yn gweithio i YGAC fel Pennaeth Gweithrediadau. Cyn hyn, roedd Heather yn gweithio yn y gwasanaeth ambiwlans yn Llundain a bu'n gweithio yn y gemau Olympaidd yn Llundain yn 2012.

Mae'r ddau ohonynt yn hoffi gweithgareddau awyr agored, yn cynnwys garddio, gwrsylla a cherdded eu ci. Mae byw yng nghanolborth wledig Cymru yn eu galluogi i fanteisio ar eu hoffter o fod tu allan, gyda milltiroedd ar filltiroedd i'w crwydro gyda'u ci.

"Mae byw yng Nghanolborth Cymru wedi gwneud i ni ail-werthuso'r hyn sydd wr yn bwysig ar gyfer cydbwyssedd iach rhwng bywyd a gwaith," dywedodd Heather. "Rydym yn sicr yn cymryd llawer mwy o sylw o'r golygfeydd godidog sydd o'n hamgylch bob dydd ac yn ystyried ein hunain yn ffodus iawn o allu eu mwynhau pa bryd bynnag y dymunwn".



# Welsh Ambulance Services NHS Trust

The Welsh Ambulance Service NHS Trust (WAST) covers an area of 20,640 kilometres across Wales and serves a population of 2.9 million; the diverse area it covers encompasses tranquil rural retreats, busy seaside resorts and large urban conurbations.

WAST attends more than 480,000 calls a year, over 50,000 urgent calls and transports over 1.3 million non-emergency patients to over 200 treatment centres throughout England and Wales.

"Our dedicated staff are our biggest asset," said a spokesman for WAST "and we employ 2,985 people."

"We operate from 90 ambulance stations, five control centres, three regional offices and five vehicle workshops. We also have our own National Training College to ensure our staff remain at the top of their game and receive regular professional development".



## Brian and Heather

Brian is a Paramedic and Senior Operations Manager with the Welsh Ambulance Services NHS Trust, having worked for the NHS Ambulance Service for 31 years. His wife Heather is also employed by WAST as a Head of Operations. She previously worked for London Ambulance Service and helped provide management cover during the Olympics in 2012.

They both love outdoor activities, including gardening, camping and walking their dog. Living in rural Mid Wales enables them to take full advantage of their love of the outdoors, with miles and miles of open spaces they can explore walking with their dog.

"Living in Mid Wales has made us re-evaluate the real important issues for a healthy work life balance," said Heather. "We certainly take much more notice of the beautiful scenery that surrounds us every day and consider ourselves fortunate to be able to enjoy it at our leisure".

## Swyddi yn y maes lechyd a Gofal Cymdeithasol

P'un ai ydych am fod yn weithiwr cymorth gofal iechyd neu os ydych yn ymgynghorydd profiadol yn chwilio am eich her nesaf, mae'r Canolbarth yn lle gwych i fyw a gweithio, gyda llawer o gyfleoedd datblygu gyrrfa a DPP sy'n cael eu hategu gan amgylchedd byw hardd.

Os oes gennych ddiddordeb mewn gwneud cais am swydd yng nghanolbarth hardd Cymru, ewch i'r gwefannau canlynol neu cysylltwch â'r sefydliadau perthnasol:

**Bwrdd lechyd Prifysgol Hywel Dda**  
<http://jobs.hywelddauhb.wales.nhs.uk/>

**Bwrdd lechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr**  
<http://jobs.bcu.wales.nhs.uk/>

**Bwrdd lechyd Addysgu Powys**  
<http://jobs.powysthb.wales.nhs.uk/>

**Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru**  
[www.ambulance.wales.nhs.uk/](http://www.ambulance.wales.nhs.uk/)

**Swyddi GIG Cymru**  
[www.wales.nhs.uk/nhwalesaboutus/workingforhwales/vacancies](http://www.wales.nhs.uk/nhwalesaboutus/workingforhwales/vacancies)

**Deoniaeth Cymru – Hyfforddi. Gweithio. Byw.**  
[www.HyfforddiGweithioByw.cymru](http://www.HyfforddiGweithioByw.cymru)

**Swyddi GIG Cymru** (teipiwrch "Mid Wales" dan lleoliad)  
[www.jobs.nhs.uk/](http://www.jobs.nhs.uk/)

**GP One – Ymarfer Cyffredinol yng Nghymru**  
[www.gpone.wales.nhs.uk/nhs-jobs](http://www.gpone.wales.nhs.uk/nhs-jobs)

**Cyngor Sir Ceredigion** (swyddi Gofal Cymdeithasol)  
<https://job.ceredigion.llyw.cymru>

**Cyngor Sir Gwynedd** (swyddi Gofal Cymdeithasol)  
[www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Cyngor/Swyddi](http://www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Cyngor/Swyddi)

**Cyngor Sir Powys** (swyddi Gofal Cymdeithasol)  
<https://recruitment.powys.gov.uk/>

## Lleoliadau Gwaith a Chyfleoedd i Wirfoddoli

Rydym yn croesawu cynigion o gymorth gwirfoddol ar draws holl ddarparwyr iechyd a gofal cymdeithasol y Canolbarth; mae gwirfoddolwyr yn gwneud cyfraniad hanfodol at ofal a llesiant cleifion a chymunedau. Rydym hefyd yn cynnig y cyfle i bobl gael profiad gwaith gwerthfawr mewn amrywiaeth o rolau iechyd a gofal cymdeithasol, i ddarparu profiad ymarferol o weithio yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol, ac hefyd i gynorthwyo unigolion i wneud penderfyniadau pwysig am eu gyrrfa.

Os oes gennych ddiddordeb mewn gwirfoddoli neu ennill profiad gwaith gydag un o'r Byrddau lechyd yn y Canolbarth neu YGAC, cysylltwch â'r canlynol:

### Bwrdd lechyd Prifysgol Hywel Dda Gwirfoddoli

Tim Gwirfoddoli dros lechyd Hywel Dda, Bwrdd lechyd Hywel Dda, 1 Penlan, Caerfyrddin SA31 1DN

**T** 01267 244344

**E** HDd.volunteerForHealth@wales.nhs.uk

**W** [www.bihywelddal.wales.nhs.uk/gwirfoddoli](http://www.bihywelddal.wales.nhs.uk/gwirfoddoli)

### Profiad Gwaith

Tina Williams, Cynorthwy-ydd Gweithlu'r Dyfodol, Ysbyty Tywysog Philip, Bryngwyn Mawr, Dafen, Llanelli, Sir Gâr SA14 8QF

**T** 01554 783026 / 01267 239695

**E** tina.williams2@wales.nhs.uk

### Bwrdd lechyd Addysgu Powys

#### Gwirfoddoli a Phrofiad Gwaith

Jayne Spence, Rheolwr Swyddfa, Y Gweithlu a Datblygu Sefyddiadol, Bwrdd lechyd Addysgu Powys, Ward Hafren Ysbyty Bronllys, Powys LD3 0LU

**T** 01874 712569

**E** jayne.spence@wales.nhs.uk

### Bwrdd lechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

#### Gwirfoddoli a Phrofiad Gwaith

Sue Marriott, Rheolwr Gwirfoddolwyr BIPBC, Bwrdd lechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, Llawr 1af, Adeilad IM&T, Ysbyty Maelor, Wrecsam LL13 7TD

**T** Wrecsam Maelor 01978 727164 (WHTN: 1814 7164)

**T** Glan Clwyd 01745 448740 allanol 7026 (WHTN: 1815 7026)

**E** susan.marriott@wales.nhs.uk

### Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru

#### Tîm Recriwtio YGAC

Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru  
Pencadlys yr Heddlu, Ysbyty Stanley EM, Llanelwy,

Sir Ddinbych LL17 ORS

**T** 0300 1232315

**E** Hrhub.amb@wales.nhs.uk

## Jobs in Health and Social Care

Whether you want to be a healthcare support worker or are an experienced consultant looking for your next challenge, Mid Wales can offer you a fantastic place to work and live, with many career progression and CPD opportunities that are underpinned by a beautiful living environment.

If you are interested in applying for a job in beautiful Mid Wales, please visit the following websites or contact the relevant organisations:

**Hywel Dda University Health Board**  
<http://jobs.hywelddauhb.wales.nhs.uk/>

**Betsi Cadwaladr University Health Board**  
<http://jobs.bcu.wales.nhs.uk/>

**Powys Teaching Health Board**  
<http://jobs.powysthb.wales.nhs.uk/>

**Welsh Ambulance Services NHS Trust**  
[www.ambulance.wales.nhs.uk/](http://www.ambulance.wales.nhs.uk/)

**NHS Wales Jobs**  
[www.wales.nhs.uk/nhwalesaboutus/workingfornhwales/vacancies](http://www.wales.nhs.uk/nhwalesaboutus/workingfornhwales/vacancies)

**Wales Deanery – Train. Work. Live.**  
[www.trainworklive.wales/](http://www.trainworklive.wales/)

**NHS Wales Jobs** (type in "Mid Wales" under location)  
[www.jobs.nhs.uk](http://www.jobs.nhs.uk)

**GP One – General Practice in Wales**  
[www.gpone.wales.nhs.uk/nhs-jobs](http://www.gpone.wales.nhs.uk/nhs-jobs)

**Ceredigion County Council** (Social Care posts)  
<https://job.ceredigion.gov.uk>

**Gwynedd County Council** (Social Care posts)  
[www.gwynedd.llyw.cymru/en/Council/Jobs](http://www.gwynedd.llyw.cymru/en/Council/Jobs)

**Powys County Council** (Social Care posts)  
<https://recruitment.powys.gov.uk/>

## Work Placement and Volunteering Opportunities

We welcome offers of voluntary help across all our health and social care providers in Mid Wales; volunteers make an essential contribution to the care and wellbeing of patients and communities. We also offer people the opportunity to gain valuable work experience in a range of health and social care roles, to both provide practical hands-on experience of working in the health and social care sector, whilst also aiding individuals make important career decisions.

If you would be interested in volunteering or gaining work experience with one of the Health Boards in Mid Wales or WAST, please contact the following:

### Hywel Dda University Health Board Volunteering

Hywel Dda Volunteering for Health Project Team Hywel Dda Health Board, 1 Penlan, Carmarthen SA31 1DN  
**T** 01267 244344  
**E** [HDd.volunteerForHealth@wales.nhs.uk](mailto:HDd.volunteerForHealth@wales.nhs.uk)  
**W** [www.hywelddalhb.wales.nhs.uk/volunteering](http://www.hywelddalhb.wales.nhs.uk/volunteering)

### Work Experience

Tina Williams, Future Workforce Assistant, Prince Philip Hospital, Bryngwyn Mawr, Dafen, Llanelli, Carms SA14 8QF  
**T** 01554 783026 / 01267 239695  
**E** [tina.williams2@wales.nhs.uk](mailto:tina.williams2@wales.nhs.uk)

### Powys Teaching Health Board Volunteering and Work Experience

Jayne Spence, Office Manager, Workforce and Organisational Development, Powys Teaching Health Board, Hafren Ward, Bronllys Hospital, Powys LD3 0LU  
**T** 01874 712569  
**E** [jayne.spence@wales.nhs.uk](mailto:jayne.spence@wales.nhs.uk)

### Betsi Cadwaladr University Health Board Volunteering and Work Experience

Sue Marriott, BCUHB Volunteers Manager, Betsi Cadwaladr University Health Board, 1st Floor, IM&T Building, Ysbyty Maelor, Wrexham LL13 7TD  
**T** Wrexham Maelor: 01978 727164 (WHTN: 1814 7164)  
**T** Glan Clwyd: 01745 448740 ext.7026 (WHTN: 1815 7026)  
**E** [susan.marriott@wales.nhs.uk](mailto:susan.marriott@wales.nhs.uk)

### Welsh Ambulance Services NHS Trust

**WAST Recruitment Team,**  
 Welsh Ambulance Services NHS Trust, Trust Headquarters, HM Stanley Hospital, St. Asaph, Denbighshire, Wales LL17 0RS  
**T** 0300 1232315  
**E** [Hrhub.amb@wales.nhs.uk](mailto:Hrhub.amb@wales.nhs.uk)



Iechyd a Gofal Gwledig Cymru | Rural Health and Care Wales

Ael-y-Bryn, Penglais, Aberystwyth, Ceredigion SY23 2EU

01970 628962 contact@ruralhealthandcare.wales

[www.iechydagofalgwledig.cymru](http://www.iechydagofalgwledig.cymru)  
[www.ruralhealthandcare.wales](http://www.ruralhealthandcare.wales)



IECHYD A GOFAL GWLEDIG CYMRU  
RURAL HEALTH AND CARE WALES

