



Camau Cyntaf i wirfoddoli



Beth yw Gwirfoddoli?

Mae Polisi Gwirfoddoli Llywodraeth Cymru (2015) yn diffinio gwirfoddoli fel gweithgarwch:

- sy'n cael ei gyflawni yn rhydd, o ddewis.
- sy'n cael ei gyflawni er budd y cyhoedd/y gymuned.
- nad yw'n cael ei gyflawni er mantais ariannol.



Pam gwirfoddoli?

- Mae gwirfoddoli yn gweithio'r ddwy ffordd. Mae ganddo fuddion i chi fel gwirfoddolwr yn ogystal â'r unigolyn neu grŵp rydych wedi dewis eu cefnogi.
- Drwy wirfoddoli, byddwch yn ennill sgiliau newydd a hyfforddiant sy'n berthnasol i'ch rôl wirfoddoli. Bydd y sgiliau hyn yn drosglwyddadwy i rolau eraill yr hoffech eu dilyn, efallai, neu i'ch bywyd bob dydd.



Sut i ddechrau arni?

- 1 Meddylwch pam yr hoffech fod yn wirfoddolwr, beth yw eich cymhelliannau?**
 - Buddion i'ch llesiant.
 - Rhoi synnwyr o bwrpas i chi.
 - Ennill profiad a all wella eich cyflogadwyedd.
 - Gwella eich iechyd meddwl.
 - Cyfleoedd i wneud ffrindiau newydd.
 - Cynyddu eich hyder.
- 2 Pa sgiliau a phrofiadau sydd gennych? Pa ddiddordebau a hobiau ydych yn eu mwynhau?**
 - Meddylwch am rolau blaenorol, â thâl a di-dâl.
- 3 Meddylwch am bwy neu beth yr hoffech ei gefnogi:**
 - Plant a Phobl Ifanc.
 - Oedolion a phobl hŷn.
 - Anifeiliaid.
 - Yr Amgylchedd.





4 A oes achos neu elusen benodol yr hoffech ei chefnogi?

- Rhesymau personol dros gefnogi elusen neu achos.
- Profiad uniongyrchol yn y gorffennol.

5 Meddyliwch am ble'r hoffech wirfoddoli:

- Mewn amgylchedd swyddfa.
- Darparu cymorth wyneb yn wyneb.
- Gwirfoddoli fel rhan o grŵp.
- Cymorth un i un.
- Gwirfoddoli ymarferol/ yn yr awyr agored.
- O bell (gartref e.e. ar-lein/dros y ffôn).

6 Meddyliwch am y rôl neu'r gweithgaredd mae gennych ddi-ddordeb ynddo:

- Cyfeillio.
- Mentora.
- Eirioli.
- Codi Arian.
- Sgwrsio.
- Iechyd a gofal cymdeithasol.
- Manwerthu.
- Chwaraeon.
- Celf, Diwylliant a Hanes.
- Gweinyddu.
- Cyfrifiaduron/ TG.

7 Meddyliwch am yr amser y gallwch ei ymrwmo i wirfoddoli e.e.

- Diwrnodau ac amseroedd penodol yn ystod yr wythnos.
- Gyda'r nos.
- Ar benwythnosau.
- Unwaith.
- Hyblyg.





Gyda hyn i gyd yn y cof, gallwch ddechrau chwilio am gyfle gwirfoddoli sy'n addas i chi. Efallai yr hoffech wirfoddoli i'ch bwrdd iechyd lleol, cyngor lleol neu grŵp cymunedol neu elusen. Gallwch ddod o hyd i fanylion ar eu gwefan neu dudalennau cyfryngau cymdeithasol ynglŷn â sut mae cymryd rhan.

Gall eich Canolfan Wirfoddoli leol roi gwybodaeth i chi am wirfoddoli a helpu i'ch cyfeirio at gyfleoedd gwirfoddoli yn eich ardal.

Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe

 **01792 544000**

 **volunteering@scvs.org.uk**

neu

Gyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Castell-nedd Port Talbot

 **01639 631246**

 **volunteer@nptcvs.org.uk**

Gallwch hefyd chwilio ar-lein. Mae gwefan Gwirfoddoli Cymru yn cynnwys cannoedd o gyfleoedd gwirfoddoli ledled Cymru y gallwch eu chwilio i ddod o hyd i'r cyfle addas i chi.

 **<https://volunteering-wales.net/vk/volunteers/index.htm>**



Prosiect amlasiantaethol yw

Cymorth Gwirfoddoli Gorllewin Morgannwg

sy'n creu adnoddau a rennir i ddatblygu gwybodaeth gwirfoddolwyr sefydliadau sy'n cynnwys gwirfoddolwyr a'r gwaith o'u rheoli a chydlynu ar draws ardaloedd Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot. Ariennir gan Gronfa Adfer Gwirfoddoli Llywodraeth Cymru.

Partneriaid y prosiect yw:

Cyngor Castell-nedd Port Talbot, Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Castell-nedd Port Talbot, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, Cyngor Abertawe, Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe a Phartneriaeth Ranbarthol Gorllewin Morgannwg.

Am ragor o wybodaeth, ewch i:

www.westglamorgan.org.uk/wgvs