

Croeso i'r ail rifyn o'r newyddlen! Ynddi mae sylw i wirfoddolwraig, mudiad o Wynedd, rhestr o gyfleoedd gwirfoddoli sydd wedi cyrraedd ein swyddfa yn ddiweddar, ynghyd â manion eraill i'ch diddori gobeithio! Mae **Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd** yn croesawu galwadau gan unrhyw un sydd â diddordeb mewn materion yn ymwneud â gwirfoddoli— felly cofiwch gysylltu: - ☎01286 672626 / 01341 422575 neu e-bostio:- gwirfoddoli@mantellgwynedd.com

GWIRFODDOLWR AIG Y RHIFYN!

Ar gyfer y rhifyn hwn o'r newyddlen, cafwyd sgwrs gyda gwirfoddolwraig o'r Bala sef **Brenda Mary Roberts**.

<i>Sut ddaethoch i gysylltiad â'r Ganolfan Wirfoddoli</i>	Trwy'r Ganolfan Byd Gwaith.
<i>Beth ddigwyddodd wedyn?</i>	Cysylltodd y Ganolfan Wirfoddoli â mi, a threfnu cyfarfod.
<i>A fu'n rhaid i chi i deithio i'r Ganolfan Wirfoddoli?</i>	Na doedd dim rhaid. Trefnwyd ein bod yn cyfarfod yn lleol i mi ac roedd hyn yn help mawr gan nad wyf yn gyrru.
<i>Pam eich bod yn gwirfoddoli?</i>	Gan fy mod allan o waith, teimlwn fy mod eisiau ail fagu hyder, yn ogystal ag eisiau cyfrannu a helpu yn y gymuned.
<i>Beth oedd y camau a arweiniodd i chi wirfoddoli yn y siop elusen?</i>	Wedi cael trafod y gwahanol gyfleoedd, roedd gwirfoddoli yn y siop elusen yn apelio.
<i>Pa elusen ydych yn ei helpu?</i>	Hosbis yn y Cartref Gwynedd.
<i>Beth yw'r pleser mwyaf ydych yn ei gael o wirfoddoli?</i>	Helpu pobl eraill, codi arian i'r elusen er mwyn i'r gwasanaeth barhau. Hefyd, mae'n tynnu rhywun allan o'r tŷ, yn cynnig cyfle i sgwrsio â chwsmeriaid a'm cyd-wirfoddolwyr a chael hwyl.
<i>Faint o amser ydych yn rhoi i wirfoddoli?</i>	½ diwrnod yr wythnos ond yn gobeithio gwneud mwy.
<i>O'ch profiad chi, fuasech chi yn annog rhywun arall i wirfoddoli?</i>	Yn bendant. Teimlaf y dylai pawb sydd yn cael cyfnod allan o waith flasu gwirfoddoli.
<i>Wrth edrych yn ôl, ym mha ffordd mae gwirfoddoli wedi eich cynorthwyo?</i>	Mae wedi ail godi fy hyder, ac mae wedi rhoi'r teimlad fy mod yn ddefnyddiol unwaith eto. Mae fy iechyd wedi gwella, ac rwy'n teimlo fod y profiad o wirfoddoli mewn siop elusen wedi fy mhara-toi i weithio mewn siop, oherwydd y profiadau da a'r sgiliau rwyf wedi eu dysgu ee gweithio'r til.
<i>Ac i'r dyfodol?</i>	Os yn bosib, ac os yw oriau gwaith yn caniatáu hynny - hoffwn barhau i wirfoddoli pan fyddaf wedi darganfod swydd.

Cawl gwirfoddolwyr Y Felin Uchaf!

2 nionyn - wedi eu torri'n fan
2 moron—wedi eu sleisio
1 pupur coch wedi ei dorri
1 pupur melyn wedi ei dorri
2 tun tomatos wedi eu malu
1 peint o stoc llysiâu
1 peint o ddwr
Ychydig o fenyn / olew
1 ewyn o garlleg wedi ei falu'n fân (dewisol)
Ychydig o bupur du, rhosmari, basil, a teim - o'r ardd os yn bosibl!



1. Toddwch y menynd / cynheswch yr olew.
2. Ffriwch y nionod, ac ychwanegwch y ddau bupur, a'r moron gan eu troi yn gyflym yn y sospan am ychydig funudau.
3. Ychwanegwch y tomatos, y stoc, y dŵr, y pupur a'r perlysiâu.
4. Berwch yn araf am tua 20 munud hyd nes bod y llysiâu wedi coginio drwyddynt.
5. Os yn defnyddio perlysiâu ffres - eu codi o'r cawl cyn ei falu'n fân (gyda pheiriant), a'i weini.
6. MWYNHEWCH!



Sylw i fudiad – Yr Urdd.

Ar ddechrau 2012, edrychir ymlaen at un o ddigwyddiadau mawr y flwyddyn pan fydd cyfle i groesawu Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd i Eryri. Rhwng 4ydd a'r 9fed o Fehefin eleni, Coleg Llandrillo Cymru, Glynllifon, nepell o Gaernarfon fydd cartref yr Eisteddfod am yr wythnos. Mae'r Eisteddfod yn un o wyliau celfyddydol ieuencid mwyaf Ewrop ac yn atyniad gwych i bobl o bob oed.

Ar gyfer y rhifyn yma, cafwyd sgwrs gyda Guto Williams, Swyddog Datblygu yr Urdd yn Eryri, i holi sut fath o gyfleoedd gwirfoddoli fydd ar gael yn yr Eisteddfod Genedlaethol pan ddaw i Wynedd.

“Mae nifer fawr o gyfleoedd i wirfoddoli yn ystod ac yn y misoedd sy'n arwain at Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd. Rydym yn ddiolchgar iawn i'r miloedd o wirfoddolwyr sydd eisoes wedi bod yn codi arian at yr Eisteddfod er mwyn sicrhau ein bod yn edrych ymlaen at Eisteddfod i'w chofio. Efen hanfodol arall o bob Eisteddfod yw stiwardiaid ac rydym yn awyddus iawn i glywed gan unrhyw un sydd yn awyddus i roi peth oriau o'u hamser i sicrhau fod yr Eisteddfod yn mynd rhagddi'n hwylus.

Os byddech cystal â gwirfoddoli fel stiward, cewch docyn i'r Maes am ddim ac os gallech wneud dwy sesiwn yn olynol, bydd yr Urdd yn darparu bwyd ar eich cyfer. Mae'n ffordd wych o gael bod yn rhan o fwr-lwm yr ŵyl wrth sicrhau ei llwyddiant. Dylai unrhyw un sy'n awyddus i stiwardio, anfon e-bost at ruth@urdd.org neu ffonio 01678 541012”

Wrth gwrs, mae nifer o gyfleoedd gwirfoddoli eraill ar gael gyda'r Urdd - helpu gydag adrannau ac aelwydydd lleol, a hefyd ym maes chwaraeon.

Am wybodaeth bellach - www.urdd.org



I GODI GWEN

Bu farw gwirfoddolwr a chyfreithiwr tua'r un pryd, ac roedd y ddau wrth borth y nefoedd yn disgwyl cael mynediad. Dywedwyd wrth y gwirfoddolwr am ddisgwyl am ychydig, a gadawyd y cyfreithiwr i mewn yn gyntaf. Fel roedd y pyrth yn cau, clywai'r gwirfoddolwr fiwsig uchel, côr yn

canu, bonllefaeu gan dyrfa o bobl a chymeradwyaeth mawr. Ymhen ychydig, daethpwyd yn ôl i roi mynediad i'r gwirfoddolwr - dim miwsig, dim angylion, dim tyrfa na chymeradwyaeth. Roedd y gwirfoddolwr mewn dryswch a cheisiodd am eglurhad.

“O rydym yn cael gwirfoddolwyr yma drwy'r amser – hwn oedd ein cyfreithiwr cyntaf!!”

Er Gwybodaeth:-

Bore Mawrth, 6ed Mawrth 2012, yn Adeilad yr Institiwt, Caernarfon

cynhelir bore o hyfforddiant dan arweiniad

Bethan Jones Parry ar

‘Sut mae bwrw ati i godi proffil eich mudiad a denu cyhoeddusrwydd’

Croeso i BAWB sydd â diddordeb!

Os hoffech ragor o wybodaeth am y digwyddiad, mae'n hanfodol eich bod yn gadael **i ni wybod!**

Dim ond i'r rhai fydd wedi cysylltu â ni y byddwn yn anfon gwahoddiadau pellach.

DIOLCH!!

Cyfleoedd Gwirfoddoli sydd wedi cyrraedd swyddfa Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd yn ddiweddar!!

(rhifyn Ion 2012)

1. Prosiect y Rhwyd— Cynllun newydd sy'n gwrando a chyfeirio pobl gyda thrafferthion ariannol at wasanaethau perthnasol.

Bwriad cynllun 'Y Rhwyd' yw sefydlu rhwydwaith cefnogol i unigolion gyda materion cyllidol i'w galluogi i wneud y mwyaf o'u harian trwy gynnal sesiynau cymorth mewn Llyfrgelloedd ar draws Gwynedd. Cewch hyfforddiant llawn.



2. Cynorthwyo i baratoi a gweini cinio.

Mae 'Cymdeithas Preswylwyr Maesgeirchen a Thanybryn' (MATRA) yn darparu cinio yn Nhŷ Cegin ar ddydd Iau i bobl yn y gymuned. Mae angen gwirfoddolwyr i gynorthwyo gyda gweini'r bwyd, croesawu pobl a chlririo wedyn. Gweinir y bwyd o 12pm ymlaen.

3. Trefnydd blychau casglu arian (gan gynnwys blychau "Cennin Pedr") Marie Curie.

Nod Gofal Cancr Marie Curie yw darparu gofal nyrsio am ddim i gleifion terfynol wael o gancr. Mae angen gwirfoddolwyr i fod yn gyfrifol am flychau casglu arian yn eu cymuned - i drefnu lleoliadau ac i gasglu'r blychau arian.



4. Gwirfoddoli ar Wardiau - cynllun Robin.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yn ehangu eu cynllun cynorthwyo ar wardiau i Ysbyty Gwynedd. Mae angen gwirfoddolwyr i gyfeillio a sgwrsio gyda chleifion, gweini dioddydd, yn ogystal â mynd ar negeseuon ar ran staff a chleifion.

5. Y Gymdeithas Strôc.

A oes gennych amser i hebrwng unigolion sydd wedi dioddef o strôc i siopa neu at y meddyg / ysbyty? Telir costau a darperir hyfforddiant.

6. Cylch Ti a Fi Penisarwaun.

Grŵp lleol sydd yn galluogi babanod, plant bychain a'u gofalwyr i ddod at ei gilydd a chymdeithasu. Maent angen help gyda'r holl weithgareddau – estyn a chadw tegannau, cymryd rhan mewn gweithgareddau gyda'r plant, gwaith crefft, paratoi ffrwyth, diod / 'panad a golchi llestri.



7. Cymdeithas Alzheimer's.

Yn edrych ôl hawliau pawb sydd yn dioddef o dementia a'r rhai sydd yn gofalu amdanynt. Maent angen person i wirfoddoli drwy helpu yn y caffî côf sydd yn cael ei gynnal ar ddydd Mawrth unwaith y mis yng Nghaernarfon. Croesawu pobl, gweini diod a sgwrsio gyda phawb. Sgiliau gwrando a'r gallu i siarad Cymraeg yn ddymunol.

8. Cefnogi unigolion dros 50 oed yn eu cartrefi.



BritishRedCross

Mae cynllun 'Gofal' gan Y Groes Goch yn anelu i hyrwyddo lles a budd pobl dros 50 oed yng ngogledd Cymru. Mae angen gwirfoddolwyr (o bob oed!) i gefnogi unigolion (dros 50 oed) ar sail 1 i 1 am hyd at 12 wythnos. Bydd y gwirfoddolwyr yn cadw cwmni iddynt, yn cynnig cefnogaeth emosiynol ac yn eu hannog i fynd allan a chymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol lleol. Darperir hyfforddiant llawn. Mae'n bwysig fod y gwirfoddolwyr yn wrandawyr da ac yn gallu cyfathrebu yn effeithiol.

9. SOVA Cymru.

Helpu rhywun i ddechrau eto. Mae SOVA Cymru yn gweithio gyda throseddwyd i arbed ail-droseddu. Maent angen mentoriaid i gefnogi unigolion yn y gymuned. Darperir hyfforddiant am ddim.

10. Ysgol Gynradd Dolgellau.

Mae Ysgol Gynradd Dolgellau yn chwilio am wirfoddolwyr fyddai'n gallu gwrando ar blant yn darllen ar sail un i un. Yn ddelfrydol, byddai gwirfoddolwyr yn gallu gwneud darllen yn hwyl i'r plant! Hefyd maent angen help i gadw trefn ar waith papur a ffeilio.

I gael manylion pellach am unrhyw un o'r cyfleoedd uchod, cysylltwch â

Chanolfan Gwirfoddoli Gwynedd ☎ 01286 672626 / 01341 422575

www.mantellgwynedd.com