

## Croeso i'r rhifyn cyntaf o Newyddlen Gwirfoddoli!

Bwriad y newyddlen yw cadw mewn cysylltiad gyda phobl sydd wedi cofrestru gyda Chanolfan Gwirfoddoli Gwynedd am fod ganddynt ddi-ddordeb mewn gwirfoddoli.

Yn y newyddlen, bydd sylw ar :-

- wirfoddolwr unigol
- mudiad arbennig
- gwybodaeth am ddi-gwyddiadau ac hyfforddiant
- gyfleoedd gwirfoddoli.

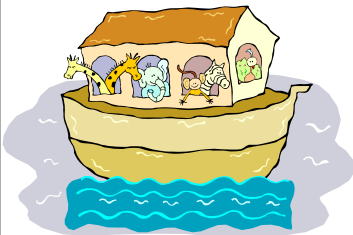
Os oes gennych chi unrhyw sylwadau, syniadau neu gyfraniadau i'r newyddlen, buasem yn falch iawn o glywed gennych. Cysylltwch â Chanolfan Gwirfoddoli Gwynedd ar 01286 672626 neu 01341 422575, neu drwy e-bostio :- gwirfoddoli@mantellgwynedd.com

## GWIRFODDOLWR Y RHIFYN!



### I godi gwen!!!!

Cofiwch mai gwirfoddolwyr adeiladodd Arch Noa ....



ond pobl gyflogedig oedd yn gyfrifol am adeiladu'r **Titanic!!!**

Enw?	Aaron Fleming
Oed?	21
Ble rydych yn byw?	Caernarfon
Ers faint ydych chi yn gwirfoddoli ?	5 Mis
Pam eich bod yn gwirfoddoli ?	Yn awyddus i gael trio rhywbeth newydd, a yn ffordd da i gael fi allan o'r tŷ.
Pa fudiadau ydych yn eu helpu	Mantell Gwynedd a Barnardos
Pan fyddwch yn gwirfoddoli, beth ydych yn ei wneud?	Helpu yn y Ganolfan Wirfoddoli drwy ddiweddarau <ul style="list-style-type: none"> <li>• basdata</li> <li>• gwybodaeth am wirfoddolwyr</li> <li>• taflenni gwybodaeth</li> <li>• Lamineiddio taflenni</li> </ul>
Tua faint o oriau?	3 awr mewn wythnos
Beth ydych yn ei fwynhau orau am y profiad?	Dilyn fyny Gwirfoddolwyr a cael cyfarfod pobl newydd.
Ac i'r dyfodol ?	Dwi'n hapus iawn yn gwirfoddoli gyda Mantell Gwynedd. Dwi'n gobeithio mynd yn ôl i Goleg Menai Caernarfon ym mis Medi i wneud TGAU.

### Cyfleoedd Gwirfoddoli sydd wedi cyrraedd y swyddfa yn ddiweddar !!!!

- **"Rhodio Llwybrau Morfa Mawddach"** Mae Hospis Tŷ'r Eos, Wrecsam yn trefnu taith noddedig dydd Sadwrn 10fed o Fedi 2011. Maent angen pobl i helpu ar y diwrnod fel stiwardiaid, croesawyr, arweinwyr cerdded, cymorth cyntaf ayyb. Cysylltwch â Samantha 01978 314292..
- **"Dro Digri"** dydd Sul, 11eg Medi am 2.00pm hyd 4.00pm. -Dewch hefo Tudur Owen ar ei daith gomedi o gwmpas Caernarfon er budd Hosbis yn y Cartref. Yng nghwmni Emrys (Dro Co) Jones, cewch bnawn hwyliog a diddorol. I gofrestru a rhagor o fanylion cysylltwch â 01286 662772
- Mae'r Groes Goch yn cynnal digwyddiad recriwtio yn Nolgellau ar 15fed Medi + hyfforddiant ar 29/9/11, 6/10/11 a'r 13/10/11. Cysylltwch â swyddfa Dolgellau ar 01341 422575 am ragor o wybodaeth.

**Mae rhagor o gyfleoedd ar dudalen 2!**

Am wybodaeth am bob math o gyfleoedd gwirfoddoli yng Ngwynedd ymwelwch â :-



[www.gwirfoddolicymru.net](http://www.gwirfoddolicymru.net)

## Rhagor o Gyfleoedd Gwirfoddoli .....

- Mae Ambiwlans Awyr Cymru yn chwilio am wirfoddolwyr i gynorthwyo yn eu lleoliad byr brydau yn Lllys y Goron Caernarfon. Hyfforddiant ar gael. Oriau hyblyg. Cyswllt: Angela Williams 07851411655
- Mae CAB (Cyngor ar Bopeth) wedi symud i swyddfa newydd yng Nghaernarfon. Maent angen gwirfoddolwr i ateb ffôn a chyfeirio'r galwadau i'r man cywir. Cyswllt: Gwynfor Ellis – 01286 675376 neu gwynfor@cabgwynedd.co.uk
- Mae RNIB yn chwilio am wirfoddolwyr technegol i roi cymorth sylfaenol i bobl yn eu cartrefi drwy Wynedd. Lleoliad cartref, oriau hyblyg, deall cyfrifiaduron, cyfeillgar, brwdfrydig a dibynadwy. Rhif cyswllt: 01733 375450 E-bost: volunteering@rnib.org.uk
- Hoffai Breast Cancer Care Cymru hyfforddi tîm o 'gynghorwyr colli gwallt' yn Ysbyty Gwynedd a fydd yn gweithio un i un ac mewn grŵp. Yn cynnig cefnogaeth ymarferol a gwybodaeth i bobl sydd wedi colli eu gwallt neu'n debygol o golli eu gwallt drwy driniaeth cancr. Cyswllt: Bev Hampson 02920 234075 neu e-bost :- [beverley.hampson@breastcancercare.org.uk](mailto:beverley.hampson@breastcancercare.org.uk)
- Mae ARC Communities yn darparu gwasanaethau i bobl ddigartref ac mewn argyfwng drwy Ogledd Cymru. Mae ganddynt ddau gyfle gwirfoddoli ym Mangor - Mentor i gynnig cymorth yn y sesiynau galw heibio a chymhorthydd yn y gegin i wneud a gweini bwyd amser cinio. Cyswllt: Melanie Newport ar 07976598686 neu e-bost :melanie-6@live.co.uk
- Fy enw i yw Ash, rwyf yn 33 oed ac yn byw yn Llanrug. Rwy'n chwarae Boccia sydd yn gem tebyg i fowlio i bobl anabl. Rwyf wedi cymryd rhan ac ennill mewn amryw o gystadleuthau Cenedlaethol. Rwy'n chwilio am rhywun i'm helpu i ymarfer yn rheolaidd. Cysylltwch â mi - [alecras234@gmail.com](mailto:alecras234@gmail.com)
- Mae Age Cymru yn chwilio am wirfoddolwyr i helpu gyda'r clwb cinio yn Hafan Elan Llanrug. Amser – rhwng 12 a 1.30pm. Defnydd o gar os yn bosibl, telir costau. Cysylltwch a Wendy 01286 677711.

*Digwyddiadau....Digwyddiadau....Digwyddiadau .... Digwyddiadau. ...Digwyddiadau.....*

### Hyfforddiant

Ar hyn o bryd mae Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd wedi trefnu dau diwrnod o hyfforddiant (am ddim) ar gyfer gwirfoddolwyr dros yr wythnosau nesaf

- **Dydd Iau, 27ain Hydref**, o 10.00 tan 3pm – Hyfforddiant **Cymorth Cyntaf** i wirfoddolwyr ifanc, Adeilad yr Institiwt, Caernarfon
- **Dydd Mawrth, 8fed Tachwedd**, o 10.00 tan 3pm – Hyfforddiant **Cymorth Cyntaf** i wirfoddolwyr o bob oed, Hen Eglwys y Santes Fair, Tremadog

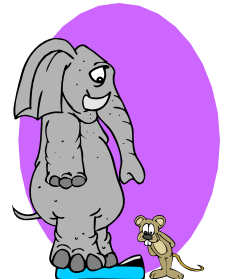
Os oes gennych ddiddordeb—cadwch y dyddiadau yn glir!!!

Byddwn yn anfon manylion pellach a ffurflen i sicrhau lle i chi ym mis Hydref

### Ffaith ddiddorol!!

(o'r Guardian)

Dywed 25% o bobl sydd yn gwirfoddoli yn amlach na 5 gwaith y flwyddyn fod gwirfoddoli wedi eu helpu i golli pwysau!!



Sylw i fudiad y rhifyn:-

### Canolfan Taro Mewn yn y Bermo

Ym mis Awst, pleser oedd ymweld â Mr Pete Leyden sydd yn rhedeg y Ganolfan Taro Mewn yn y Bermo. Prif amcanion y Ganolfan yw cynnig safle cymdeithasol i bobl ynysig, lle mae cyfle iddynt i sgwrsio a thrafod eu problemau dros banad. Mae'r gwirfoddolwyr sydd ynghlwm â'r Ganolfan wedyn yn gallu cynnig ychydig o gefnogaeth ac arweiniad i'r bobl sydd yn taro mewn drwy eu rhoi mewn cyswllt â gwahanol fudiadau ee cwnsela.

Sefydlwyd y Ganolfan yn 2006, ond ers 2009 mae Pete wedi bod yn ymwneud â'r gwasanaeth. Erbyn hyn, maent yn cyfarfod mewn safle newydd hefyd sef ystafell gefn y siop lyfrau, yn Ffordd y Parc, Y Bermo. Ar hyn o bryd mae yno tua 6 o wirfoddolwyr a'u prif ddyletswyddau yw bod yn glust i wrando, rhoi gwybodaeth ac arweiniad i'r rhai sydd yn galw heibio. Yn ôl Pete, y dasg bwysicaf yw gwneud panad dda! Mae'r Ganolfan yn denu gwirfoddolwyr trwy rannu posteri, codi ymwybyddiaeth mewn diwrnodau agored, a thrwy gymorth eraill ee. Mantell Gwynedd. Yn bendant mae'r Ganolfan wedi adnabod yr angen yng nghylch Y Bermo, ac mae'n gyrchfan sydd yn ateb y gofynion. Wrth bwysu a mesur y cyfan, mae yna werth mawr i'r defnyddwyr, ac i'r gwirfoddolwyr.

Mae'r ganolfan ar agor ar fore Llun (10 - 1); a bore Iau, (10—2). Am wybodaeth bellach cysylltwch â swyddfa Cymunedau'n Gyntaf Y Bermo ar 01341 280979, neu e-bostiwch :- [martinwilliams@gwynedd.gov.uk](mailto:martinwilliams@gwynedd.gov.uk)