Adroddiad Diwedd Prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli

Ionawr 2024 - Mawrth 2026

“Mae wedi bod yn wych gweithio gyda Jordan a Mantell Gwynedd dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Mae'r bartneriaeth wedi bod yn amhrisiadwy wrth helpu unigolion i ddod o hyd i'w lle yn ein cymuned trwy wirfoddoli.
Mae'r gwirfoddolwyr sydd wedi'u cyfeirio atom wedi gwneud gwahaniaeth gwirioneddol ac rydym mor ddiolchgar am eu cyfraniadau parhaus.”

Mantell Gwynedd
Canolfan Gwirfoddoli • Volunteer Centre

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Cynnwys

1. Cefndir y prosiect

2. Unigolion sydd wedi derbyn cefnogaeth

3. Cyfeiriadau i'r prosiect

4. Mudiadau sydd wedi croesawu unigolion i wirfoddoli

5. Effaith gymdeithasol

6. Astudiaethau achos y prosiect

7. Dathlu'r gwirfoddolwyr

8. Adborth am y prosiect

9. Edrych yn ôl, symud ymlaen

10. Diolchiadau

1. Cefndir y prosiect

Mae prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli wedi cael ei ariannu gan Gronfa Ffyniant Gyffredin (SPF) Llywodraeth y DU drwy Gyngor Gwynedd rhwng Ionawr 2024 a Mawrth 2026.

Lleoliwyd y prosiect gyda Chanolfan Gwirfoddoli Gwynedd o fewn Mantell Gwynedd gyda'r ffocws ar gefnogi unigolion i gael mynediad at gyfleoedd gwirfoddoli. Fel y Cyngor Gwirfoddol Sirol lleol, rôl Mantell Gwynedd yw cefnogi'r sector wirfoddol a gwirfoddolwyr yng Ngwynedd.

Prif bwrpas y prosiect yw darparu cefnogaeth un-i-un ar gyfer unigolion sydd ag anghenion ychwanegol gan gynnwys niwroamrywiaeth, anableddau, heriau iechyd meddwl, anawsterau dysgu, unigolion sy'n ddi-waith, gan eu helpu i ymgysylltu â gwirfoddoli a chael budd ohono. Mae'r gefnogaeth wedi'i theilwra i bob unigolyn sy'n cynnwys:

- Adnabod cyfleoedd gwirfoddoli addas.

- Cymorth gyda chwblhau ffurflenni cais.

- Ymweliadau â lleoliadau gwirfoddoli.

- Rhoi "help llaw" i sicrhau bod gwirfoddolwyr yn teimlo'n hyderus ac yn cael eu cefnogi.

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Cyn i unigolyn ddechrau gwirfoddoli, dilynodd y prosiect cyfres o gamau strwythuredig i sicrhau bod cefnogaeth ddwys yn cael ei darparu a bod lleoliad addas yn cael ei drefnu'n llwyddiannus. Roedd y camau hyn yn cynnwys:

1. Cyfeiriad - cyfeirir unigolion at y prosiect drwy asiantaethau, sefydliadau, neu hunangyfeirio.

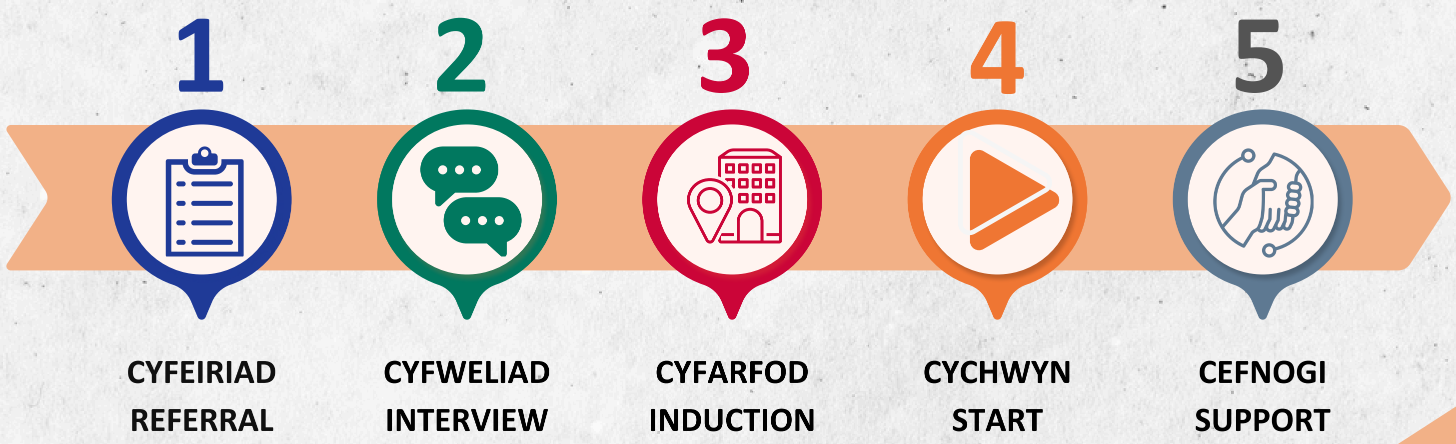
2. Cyfweliad - asesu anghenion, diddordebau, ac unrhyw ofynion cymorth ychwanegol.

3. Cyfarfod - paratoi'r gwirfoddolwr ar gyfer y lleoliad, gan gynnwys canllawiau a disgwyliadau.

4. Cychwyn - dechrau gwirfoddoli gyda chefnogaeth barhaus.

5. Cefnogi - canllawiau a monitro parhaus i sicrhau profiad gwirfoddoli cadarnhaol.

Trwy'r dull personol hwn, mae'r prosiect wedi sicrhau bod gwirfoddolwyr yn derbyn yr arweiniad a'r anogaeth sydd eu hangen i gymryd rhan llwyddiannus a chael effaith gadarnhaol o fewn eu cymunedau.



Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

2. Unigolion sydd wedi derbyn cefnogaeth

Mae'r prosiect wedi cefnogi 176 o unigolion dros cyfnod o ddwy flynedd rhwng Ionawr 2024 a Mawrth 2026.

Ardal darged y prosiect oedd Arfon yng ngogledd Gwynedd, gyda nifer fechan o gyfeiriadau ychwanegol o Dwyfor a Meirionnydd gan ddangos bod yr angen am gefnogaeth gwirfoddoli yn ymestyn y tu hwnt i'r ardal darged wreiddiol.

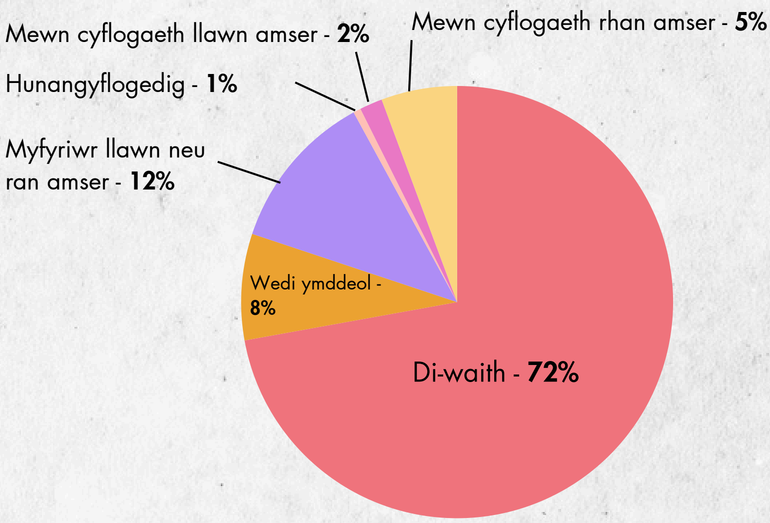
Ionawr 2024 - Mawrth 2025

86

Ebrill 2025 - Mawrth 2026

90

Dyma ddadansoddiad o'r unigolion a gefnogwyd:



Statws Cyflogaeth

Hunangyflogedig - **1**

Mewn cyflogaeth llawn amser - **3**

Mewn cyflogaeth rhan amser - **10**

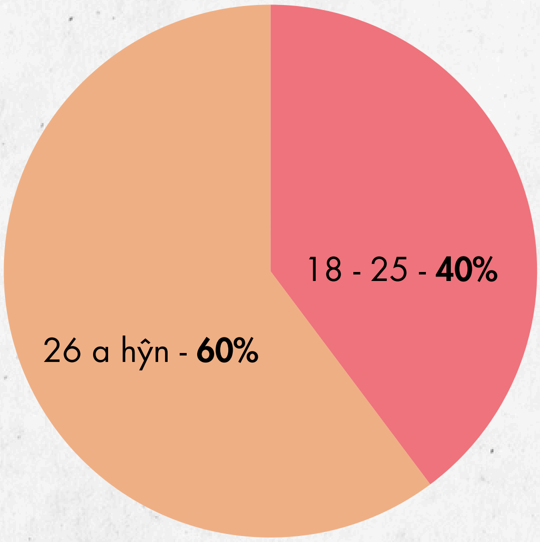
Wedi ymddeol - **14**

Myfyriwr llawn amser neu ran amser - **21**

Di-waith - **127**

Cyngor Gwynedd
Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

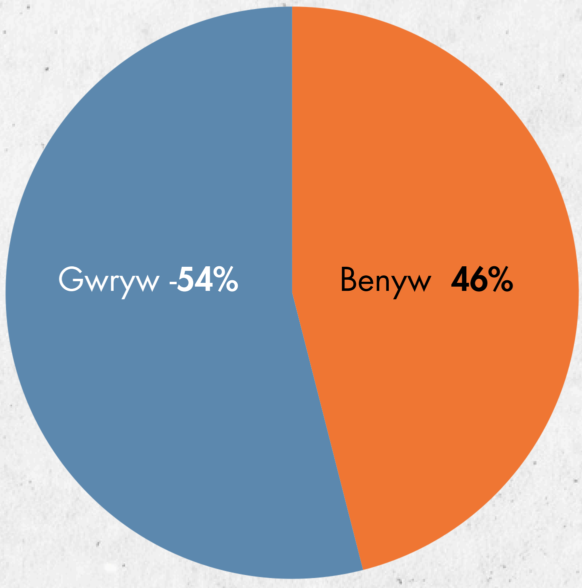
Oedran



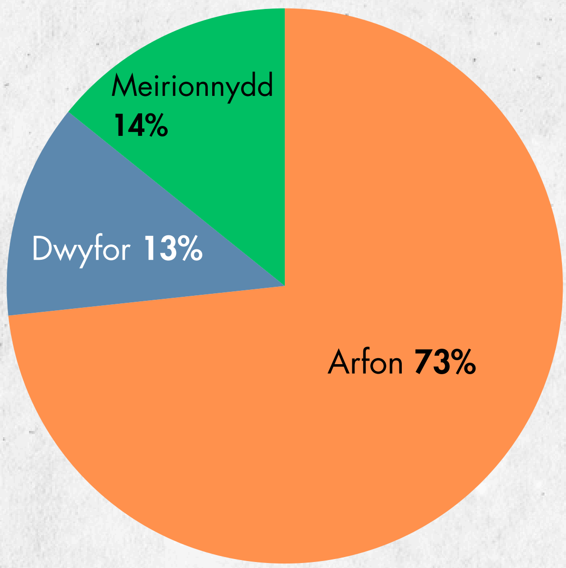
Oedran 18–25: **70**
Oedran 26 a hŷn : **106**

Rhyw

Gwryw: **95**
Benyw: **81**



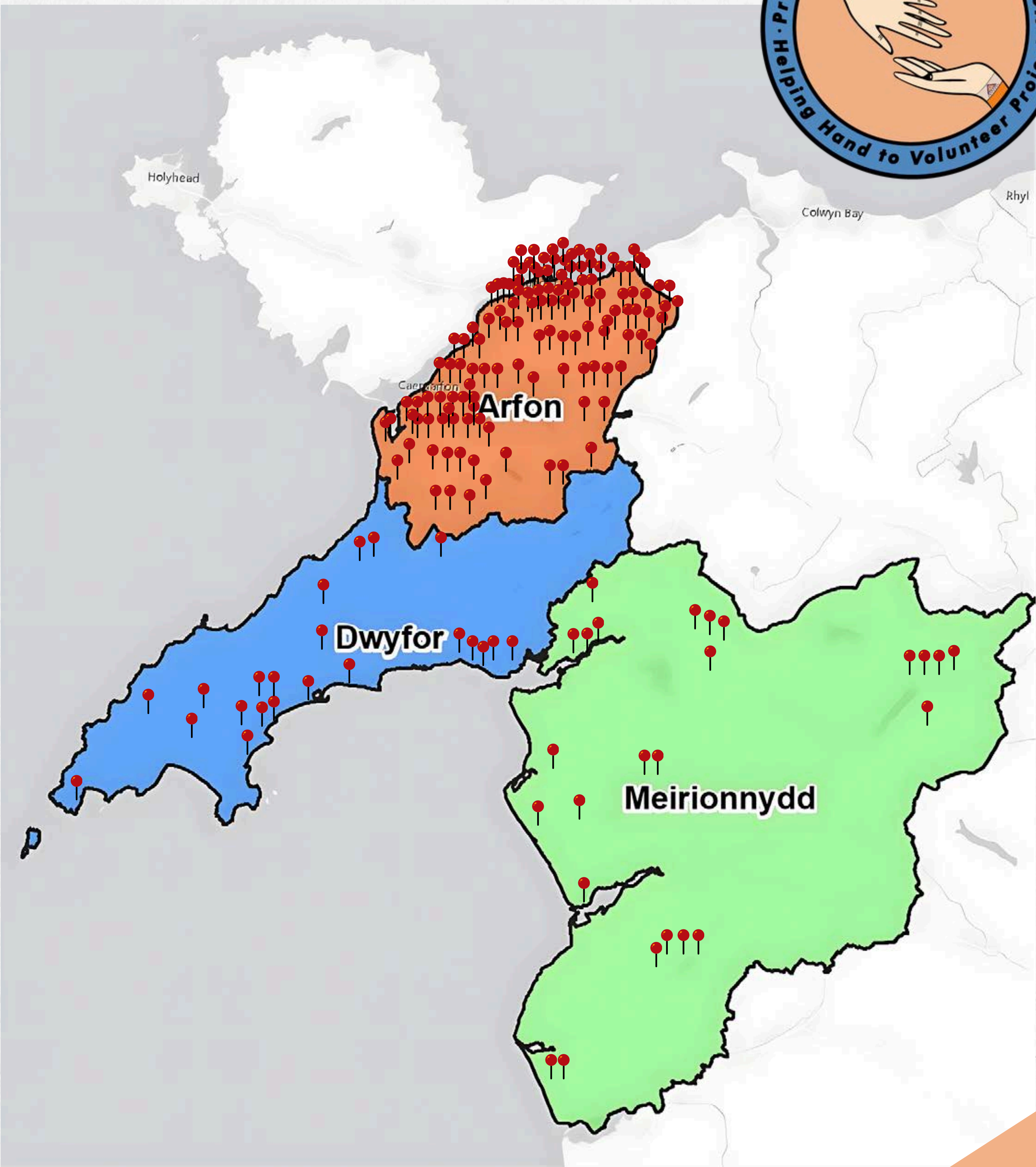
O ba ardal yng Ngwynedd



Arfon - **129** o unigolion
Dwyfor - **22** o unigolion
Meirionnydd - **25** o unigolion

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Lleoliadau'r cyfeiriadau



3. Cyfeiriadau i'r prosiect

Mae'r prosiect wedi cydweithio gyda nifer o asiantaethau ledled Gwynedd. Daeth y cyfeiriadau yn bennaf ar gyfer unigolion oedd ag anghenion cymorth ychwanegol, unigolion oedd ddim mewn addysg neu hyfforddiant, unigolion di-waith ac unrhyw un oedd angen hwb i gymryd rhan mewn gweithgareddau dyddiol a dod yn fwy cysylltiedig â'u cymuned leol.

O ble daeth y cyfeiriadau

Nifer	Asiantaeth
3	Agoriad Cyf
1	Gorwel
9	Gwaith Gwynedd
1	Hyfforddiant COPA / COPA Training
3	Canolfan Felin Fach / Felin Fach Centre
8	Ieuenctid Gwynedd Youth
5	Adran Tai ac Eiddo/ Housing & Property Department Cyngor Gwynedd
48	Trwy Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd / *Through the Gwynedd Volunteer Centre*
11	Gyrfa Cymru / *Careers Wales*
2	Tai Gogledd Cymru / *North Wales Housing*
20	Canolfan Waith Bangor / Bangot Jobcentre
19	Cyswllt Cymunedol Arfon / *Community Link*
5	Canolfan Waith Caernarfon / Caernarfon Jobcentre
2	Canolfan Waith Porthmadog / Porthmadog Jobcentre
3	Hwb Dinas Bangor
1	Gwasanaeth Prawf / Probation Service
1	Adferiad
2	Maximus UK
2	Gwasanaethau Rheoli Achosion Cymunedol / Community Case Management Services
14	Gwasanaethau Cymdeithasol De Gwynedd / Tîm Iechyd Meddwl / South Gwynedd Social Services *Mental Health Team*
16	Gwasanaethau Cymdeithasol Arfon / Tîm Iechyd Meddwl / *Arfon Social Services Mental Health Team*

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

3. Cyfeiriadau i’r prosiect

Mae’r prosiect wedi cydweithio gyda nifer o asiantaethau ledled Gwynedd. Daeth y cyfeiriadau yn bennaf ar gyfer unigolion oedd ag anghenion cymorth ychwanegol, unigolion oedd ddim mewn addysg neu hyfforddiant, unigolion di-waith ac unrhyw un oedd angen hwb i gymryd rhan mewn gweithgareddau dyddiol a dod yn fwy cysylltiedig â'u cymuned leol.

O ble daeth y cyfeiriadau

- **3** – Agoriad Cyf
- **1** – Gorwel
- **9** – Gwaith Gwynedd
- **1** – Hyfforddiant COPA / COPA Training
- **3** – Canolfan Felin Fach / Felin Fach Centre
- **8** – Ieuenctid Gwynedd Youth
- **5** – Adran Tai ac Eiddo/ Housing & Property Department Cyngor Gwynedd
- **48** – Trwy Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd / *Through the Gwynedd Volunteer Centre*
- **11** – Gyrfa Cymru / *Careers Wales*
- **2** – Tai Gogledd Cymru / *North Wales Housing*
- **20** – Canolfan Waith Bangor / Bangot Jobcentre
- **5** – Canolfan Waith Caernarfon / Caernarfon Jobcentre
- **2** – Canolfan Waith Porthmadog / Porthmadog Jobcentre
- **19** – Cyswllt Cymunedol Arfon / *Community Link*
- **3** – Hwb Dinas Bangor
- **1** – Gwasanaeth Prawf / Probation Service
- **1** – Adferiad
- **2** – Maximus UK
- **2** – Gwasanaethau Rheoli Achosion Cymunedol / Community Case Management Services
- **14** – Gwasanaethau Cymdeithasol De Gwynedd Tîm Iechyd Meddwl / South Gwynedd *Social Services Mental Health Team*
- **16** – Gwasanaethau Cymdeithasol Arfon Tîm Iechyd Meddwl / *Arfon Social Services Mental Health Team*

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

4. Mudiadau sydd wedi croesawu unigolion i wirfoddoli

Siop elusen Ambiwlans Awyr Cymru
Wales Air Ambulance charity shop,
Bangor, Caernarfon & Tywyn.

Yr Ysgwrn,
Trawsfynydd.

Prosiect Ffrindia' Newydd Project.

Rheilffyrdd Llyn Tegid.
Bala Lake Railway,
Llanuwchllyn.

Siop elusen Age UK
charity shop,
Bangor.

Siop elusen Sense
charity shop,
Bangor & Caernarfon.

Asynnod Eryri
Snowdnia Donkeys,
Tregarth.

Banc Bwyd Arfon
Arfon Foodbank,
Caernarfon.

Rheilffyrdd Ffestiniog ac
Ucheldir Cymru
Ffestiniog & Welsh
Highland Railways.

Siop Ogwen,
Partneriaeth Ogwen.

Siop elusen Scope
charity shop,
Bangor.

Banc Bwyd Cadeirlan
Bangor Cathedral
Foodbank.

With Gobaith,
Dolbenmaen.

Siop elusen Cats Protection
charity shop,
Porthmadog & Caernarfon.

Ymddiriedolaeth GIG Prifysgol
Gwasanaethau Ambiwlans Cymru.
Welsh Ambulance Services
University NHS Trust.

Pontio, Bangor.

Siop elusen RSPCA charity
shop, Pwllheli.

Gisda, Caernarfon.

Canolfan Abbey Road
Abbey Road Centre,
Bangor.

Marie Curie Cymru. Ysbyty
Gwynedd Hospital, Bangor.

Antur Waunfawr.

Siop elusen Ymchwil Canser Cymru
Cancer Research Wales charity shop,
Caernarfon

M-SParc #ArYLon
M-SParc #OnTour,
Bangor.

Banc Bwyd Blaenau
Foodbank, Blaenau
Ffestiniog.

Banc Bwyd Pwllheli
Foodbank.

Siop elusen Hosbis Dewi Sant
Saint David's Hospice charity shop
Porthmadog.

Porthi Dre,
Caernarfon.

Lleisiau o Ofal Cymru
Voices from Care Cymru.

Gwynedd Ddigidol
Digital Gwynedd,
AbilityNet

Siop elusen Tenovus
charity shop
Bala & Pwllheli.

Siop elusen Ty Gobaith
Hope House charity shop,
Bangor.

Ymddiriedolaeth Genedlaethol National Trust
Castell Penrhyn
Penrhyn castle,
Bangor.

Castell Harlech castle,
Cadw.

Banc Bwyd De Gwynedd
South Gwynedd Foodbank,
Barmouth.

Siop elusen Oxfam
charity shop,
Porthmadog.

Y Robiniaid. The Robins.
Ysbytai - Gwynedd, Eryri, Alltwen,
Bryn Beryl & Dolgellau - Hospitals

Cymdeithas Eryri
Snowdonia Society.

Ffrindiau Pier Garth Bangor
Friends of Bangor Garth Pier

Siop elusen Croes Coch Prydain
British Red Cross charity shop
Bangor, Caernarfon &
Porthmadog.

Yr Orsaf,
Penygroes.

Freshfields, Nebo.

Age Cymru.

Galeri,
Caernarfon.

Bywyd Gwyllt Glaslyn
Glaslyn Wildlife,
Porthmadog.

Siop elusen O Law i Law
charity shop,
Caernarfon.

5. Effaith gymdeithasol

Fel rhan o waith mesur gwerth cymdeithasol yn Mantell Gwynedd, mae chwe canlyniad allweddol wedi cael eu hadnabod ar gyfer gwaith y Ganolfan Gwirfoddoli.

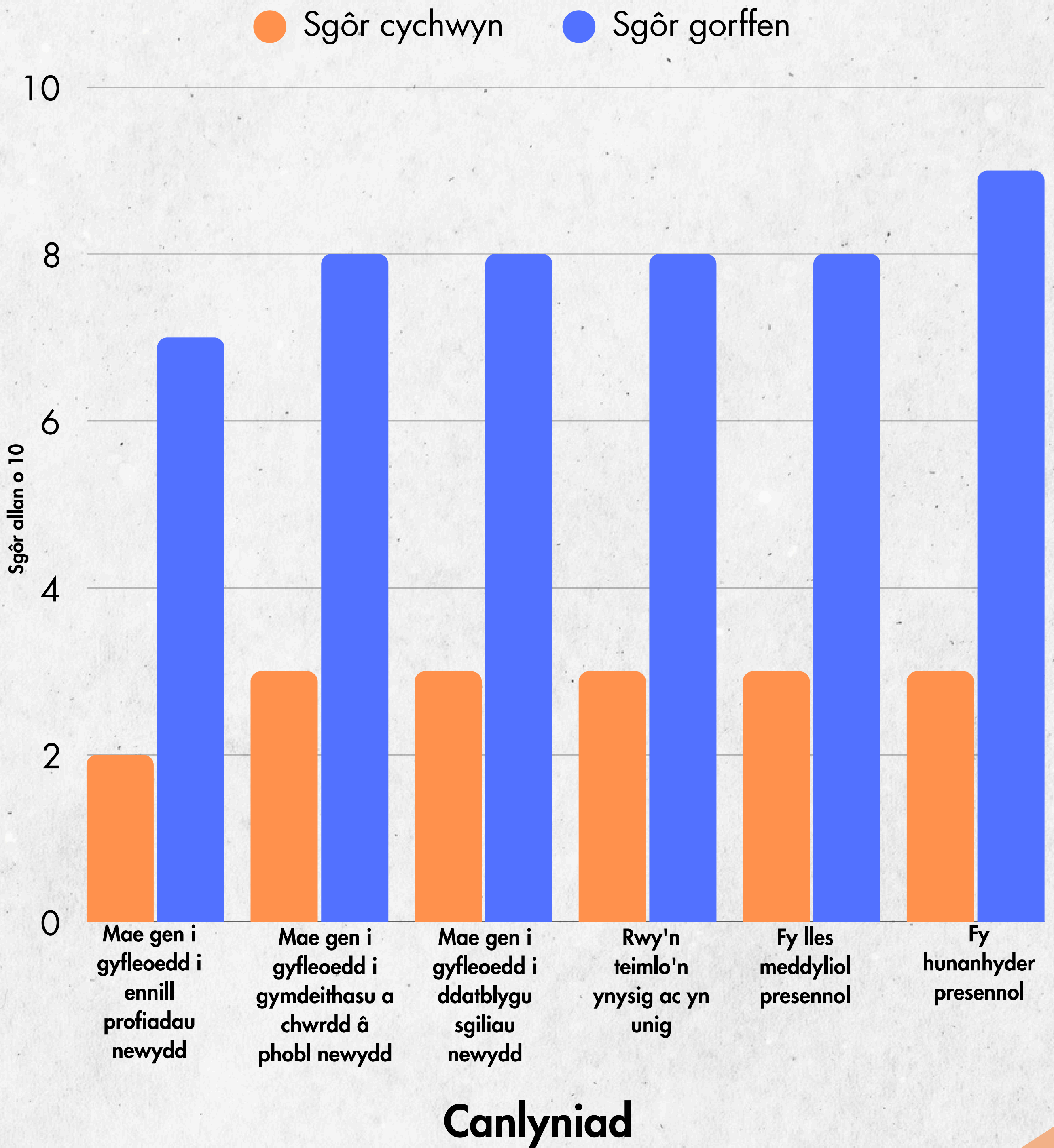
Yn dilyn trafodaethau manwl gyda gwirfoddolwyr, cytunwyd mai'r canlyniadau yma oedd y rhai mwyaf perthnasol i'w mesur gan ddefnyddio fframwaith gwerth cymdeithasol, ac fe'u hasesir yn flynyddol.

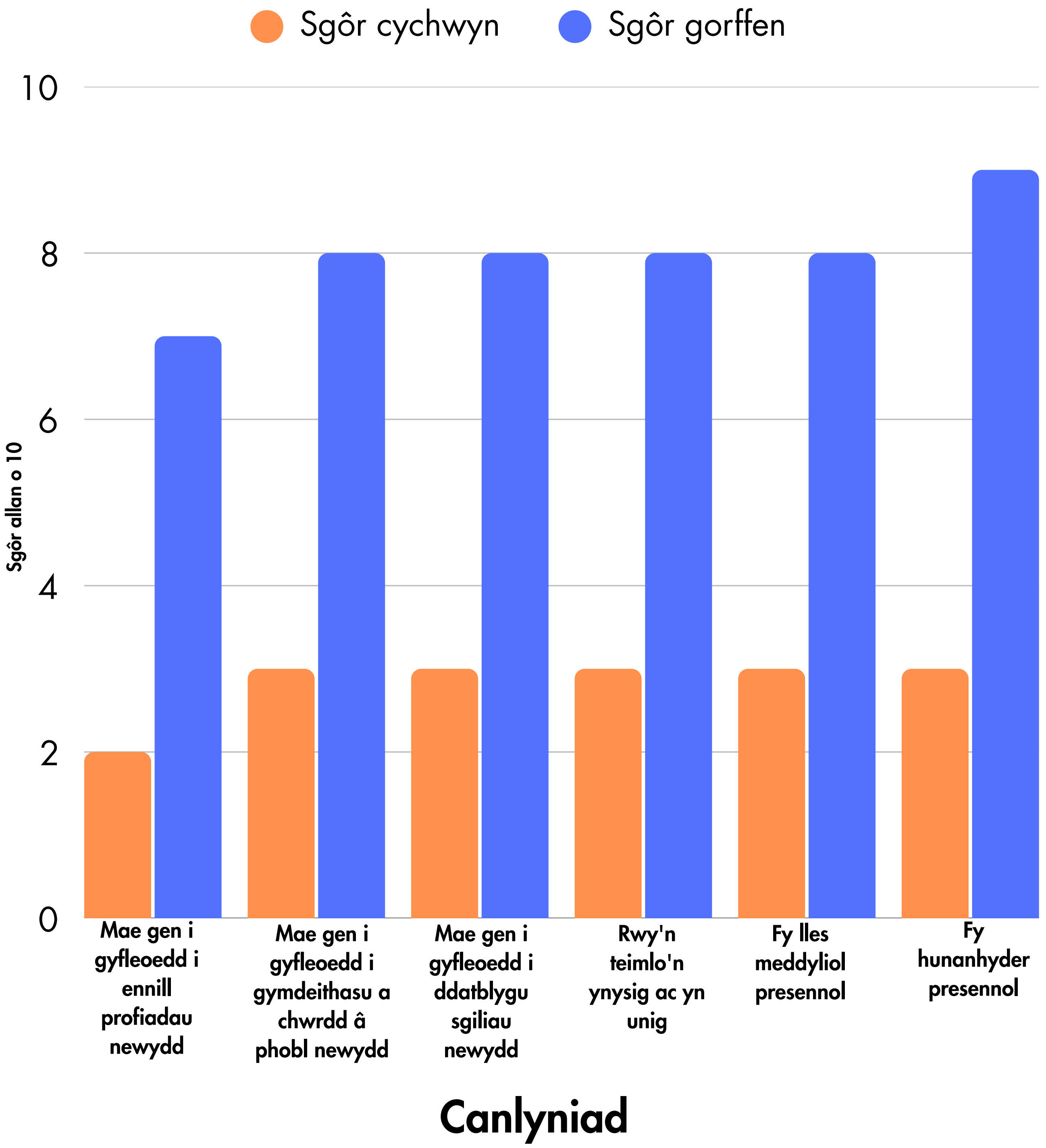
Ar gyfer prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli, cafodd y canlyniadau hyn eu hymgorffori trwy gofnodi sgoriau ar gychwyn yr ymyrraeth ac ar y diwedd i olrhain a dangos lefel y newid a brofwyd gan wirfoddolwyr. Mae pob datganiad wedi'i raddio o 1 (isel) i 10 (uchel).

O'r 176 o unigolion a gefnogwyd gan y prosiect, roedd gan **125** o unigolion, neu **71%** fel canran o'r sampl, sgôr cychwyn a sgôr gorffen wrth fesur yn erbyn y canlyniadau:

Canlyniad	Canran y bobl sy'n profi newid (%)	Sgôr Cychwyn	Sgôr Gorffen	Newid
Mae gen i gyfleoedd i ennill profiadau newydd	98%	2	7	5
Mae gen i gyfleoedd i gymdeithasu a chwrdd â phobl newydd	98%	3	8	5
Mae gen i gyfleoedd i ddatblygu sgiliau newydd	96%	3	8	5
Rwy'n teimlo'n ynysig ac yn unig	99%	3	8	5
Fy lles meddyliol presennol	96%	3	8	5
Fy hunanhyder presennol	100%	3	9	7

Mae'r graff isod yn dangos y newidiadau mewn sgoriau ar gychwyn ac ar ôl o leiaf tri mis o wirfoddoli ar gyfer pob canlyniad, wedi'i fesur dros ddwy flynedd y prosiect.




Sgôr cychwyn
Sgôr gorffen
10
8
6
4
2
0
Sgôr allan o 10
Mae gen i gyfleoedd i ennill profiadau newydd
Mae gen i gyfleoedd i gymdeithasu a chwrdd â phobl newydd
Mae gen i gyfleoedd i ddatblygu sgiliau newydd
Rwy'n teimlo'n ynysig ac yn unig
Fy lles meddyliol presennol
Fy hunanhyder presennol
Canlyniad

6. Astudiaethau achos y prosiect

Astudiaeth Achos 1 - Simon

O Wirfoddoli i'r Brifysgol

Ers mis Chwefror 2025, mae Simon o Abergwyngregyn wedi bod yn gwirfoddoli un bore'r wythnos draw yn siop elusen y Groes Goch ym Mangor. Mae'r hyn a ddechreuodd fel cam bach i wirfoddoli wedi tyfu'n daith ysbrydoledig o gyflawniad, datblygiad, a meithrin hyder. Dechreuodd llwybr Simon i wirfoddoli gyda chefnogaeth gan Glyn o Wasanaeth Ieuenctid Gwynedd trwy ei annog i chwilio am gyfleoedd a fyddai'n helpu i fagu ei hyder a datblygu ei sgiliau cymdeithasol ar ôl gadael yr ysgol.

Er mwyn ei gefnogi i ganfod lleoliad gwirfoddoli addas, cafodd Simon ei gyfeirio at Jordan o brosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli yn Mantell Gwynedd. Roedd darganfod rôl oedd yn medru cynnig strwythur clir i'w ddiwrnod, ac mewn awyrgylch croesawgar, yn rhai o anghenion pwysicaf ac na fyddai'n achosi gormod o straen arno.

Ers dechrau yn ei rôl, mae Simon wedi ymgymryd ag amrywiaeth o ddyletswyddau megis didoli rhoddion i baratoi arddangosfeydd yn y ffenest. Yn bwysicach fyth, mae ei annibynniaeth a'i hyder wedi tyfu'n gyson dros gyfnod byr iawn. Un o'r datblygiadau mwyaf nodedig yw ei allu i deithio ar ei ben ei hun ar fws o'i gartref i'r siop, rhywbeth nad oedd yn teimlo y gallai ei wneud ar ddechrau ei daith wirfoddoli.

Mantell Gwynedd
Canolfan Gwirfoddoli • Volunteer Centre
Cyngor Gwynedd
Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Cafodd ei ymrwymiad ei gydnabod yn ffurfiol wrth iddo gyrraedd carreg milltir trwy dderbyn tystysgrifau 25 awr a 50 awr trwy Gynllun Gwirfoddoli Gwynedd. Cyflawniad arwyddocaol sy' n tynnu sylw at ei ymroddiad a'i gyfraniad.

Yn sgil ei ddatblygiad trwy wirfoddoli, mae Simon wedi bod yn paratoi ar gyfer ei ddyfodol. Cafodd gynnig lleoliad gyda Phrifysgol Keele i astudio Ffiseg ac Astroffiseg yn ystod 2025 ac er ei angerdd am wyddoniaeth, ar un adeg doedd ganddo ddim yr hyder i ystyried mentor i addysg uwch. Diolch i'w ymrwymiad, twf personol, roedd yn teimlo'n barod i gymryd y cam cyffrous mawr nesaf.

Wrth fyfyrio ar ei daith dros y flwyddyn ddiwethaf, dywed Simon:

"Wnaeth Jordan o Mantell Gwynedd yr holl broses o ddod o hyd i gyfle gwirfoddoli addas yn esmwyth iawn. Mae yna lawer o bobl fel fi sydd eisiau dysgu sgiliau newydd, gwella hyder a iechyd meddwl, neu gyfrannu at gymdeithas ond sydd angen ychydig o hwb i' w helpu i ddechrau arni. Mae prosiect Gafael Llaw wedi bod yn wych wrth roi'r gefnogaeth a'r annogaeth yma i mi."

Mae hanes Simon yn enghraifft bwerus o sut all wirfoddoli gyda'r gefnogaeth iawn ddatgloi potensial, meithrin hyder, ac agor drysau i gyfleoedd newydd cyffrous. Mae ei gyflawniadau yn dangos pa mor bell y mae wedi dod mewn cyfnod byr.

Astudiaeth Achos 2 - Dorin

Gwneud gwahaniaeth-
un pryd ar y tro

Fel gwirfoddolwr sesiynau 'Llond Bol!' gyda Yr Orsaf ym Mhenygroes, mae Dorin wedi gwneud cyfraniad allweddol at y gymuned leol. Mae cynllun 'Llond Bol!' yn brosiect sy'n darparu pryd o fwyd am ddim i drigolion ardal Dyffryn Nantlle bob prynhawn dydd Mercher yn Neuadd Goffa'r pentref.

Mae rôl Dorin yn cynnwys rhoi cymorth gyda'r paratoadau, coginio, gweini bwyd, a sicrhau bod pob mynychwr yn teimlo'n hapus ac yn gyfforddus. Mae'r prosiect yma yn chwarae rhan hanfodol i feithrin ymdeimlad o gymuned, perthyn a chysylltiad ymhlith pobl yr ardal.

Cafodd Dorin ei gefnogi i ymuno â'r rôl gan brosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli. Soniodd Dorin ei fod eisiau gwirfoddoli er mwyn cael bod yn rhan o'i gymuned leol, cael pwrpas, a lleihau ymdeimlad o unigrwydd. Gobaith Dorin yw y byddai rhoi nôl i'r gymuned yn cyfrannu at wella ei hyder a'i lesiant meddyliol cyffredinol. Mae gwirfoddoli gyda sesiynau 'Llond Bol!' wedi profi fel rôl perffaith wrth iddo wneud yr hyn y mae'n ei fwynhau fwyaf, sef coginio!

Trefnodd Jordan, y Swyddog Prosiect, ymweliad cychwynnol efo Dorin i gael sgwrs gyda Llio a Trey sy'n arwain y sesiynau. Yn ystod yr ymweliad rhoddwyd addasiadau mewn lle i gefnogi Dorin wrth wirfoddoli.

Mae Dorin wedi wynebu sawl her iechyd dros y blynyddoedd sydd wedi effeithio ar ei lesiant meddwl. Mae o hefyd wedi derbyn cefnogaeth gan gynllun Presgripsiwn Cymdeithasol Arfon sy'n cynnwys cymorth i fynychu apwyntiadau meddygol, cyngor cyffredinol, ac anogaeth i gymryd rhan weithredol mewn gwirfoddoli yn y gymuned.

"Mae gwirfoddoli wedi fy ngwneud yn llawer hapusach. Mae wedi rhoi ymdeimlad o bwrpas mewn bywyd i mi, ac rwyf nawr yn teimlo'n ddefnyddiol ac yn cael fy ngwerthfawrogi. Mae bod yn rhan o'r gymuned yma yng Ngogledd Cymru wedi codi fy ysbryd yn fawr. Fel rhywun sy'n dod yn wreiddiol o Romania, mae sesiynau 'Llond Bol!' wedi fy helpu i deimlo'n gartrefol. Mae hyn yn fy ngwneud yn hapus iawn. Mae gwirfoddoli wedi gwella ansawdd fy mywyd yn fawr", meddai Dorin wrth adlewyrchu'r gwahaniaeth mae gwirfoddoli wedi ei gael arno.

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Astudiaeth Achos 3 - Rhiannon

Llais cyfeillgar- diwrnod mwy disglair

Dechreuodd Rhiannon, o ardal Aberdaron, wirfoddoli drwy'r prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli gyda'r prif nod o gefnogi ei hiechyd meddwl a rheoli pryder. O ystyried ei hamgylchiadau, dewisodd wirfoddoli o gartref. Derbyniodd Rhiannon gefnogaeth barhaus gan Ganolfan Felin Fach a'r tîm iechyd meddwl yn Ysbyty Alltwen, a chwaraeodd ran allweddol wrth ei helpu i ymgysylltu'n hyderus â chyfleoedd gwirfoddoli.

Mae Rhiannon yn gwirfoddoli gyda'r cynllun Ffrind mewn Angen gyda Age Cymru, sef gwasanaeth cyfeillio dros y ffôn a gynlluniwyd yn benodol i gefnogi pobl hŷn sy'n unig ac ynysig. Yn y rôl hon, mae hi'n cynnal cyswllt wythnosol ag unigolion, gan ddarparu cwmni a chefnogaeth emosiynol.

Ar ddechrau ei thaith wirfoddoli, cwblhaodd Rhiannon holiadur effaith gymdeithasol gychwynnol a rhoddodd sgôr o 3 allan o 10 i'w lles meddyliol. Ar ôl mwy na thri mis o wirfoddoli, cwblhaodd yr un holiadur, gan nodi gwelliant sylweddol i 7 allan o 10.

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Wrth fyfyrio ar ei phrofiad, rhannodd Rhiannon:

"Y rheswm pam ddechreuais wirfoddoli oedd oherwydd fy iechyd meddwl, ac roeddwn i hefyd yn dioddef o feigryn. Roeddwn i eisiau gwneud rhywbeth i wella fy hun. Rwyf bellach yn llawer mwy hyderus ac yn gallu ymgymryd â gweithgareddau eraill. Ar y dechrau, doedd gen i ddim hyder yn fy hun a doeddwn i ddim yn gwybod beth i'w wneud â fy amser. Mae gwirfoddoli wedi caniatáu i mi wneud rhywbeth i eraill, sy'n gwneud i mi deimlo'n well amdanaf fy hun. Fe wnaeth Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd fy helpu i ddarganfod pa fathau o wirfoddoli sy'n addas i'm galluoedd, ac mae prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli, Jordan, wedi bod yn hynod gefnogol. Heb Jordan, ni fyddwn i'n gwybod am yr ystod o gyfleoedd gwirfoddoli sydd ar gael."

Mae profiad Rhiannon yn dangos yr effaith gadarnhaol y gall gwirfoddoli ei chael ar lesiant meddwl, hyder a thwf personol. Gyda chefnogaeth strwythuredig, gall gwirfoddoli o bell ddarparu ymgysylltiad ystyrlon a theimlad o bwrpas i unigolion sy'n rheoli pryder a heriau iechyd meddwl eraill.

Astudiaeth Achos 4

Aaron a’r Asynnod

Cyfeiriwyd Aaron drwy Gyrfa Cymru i gael profiadau newydd a chefnogi ei ddatblygiad cymdeithasol. Ynghyd â'i fam, bu cyfarfod â Chanolfan Gwirfoddoli Gwynedd i archwilio opsiynau a oedd yn addas i'w ddiddordebau a'i alluoedd. Mynegodd Aaron ddewis am wirfoddoli yn yr awyr agored, gan ei fod eisoes wedi ennill profiad mewn siop elusen, ac roedd ganddo ddiddordeb arbennig mewn cyfleoedd sy'n cynnwys anifeiliaid.

Trwy gefgnogaeth gan y prosiect, daeth Aaron yn rhan o fudiad Asynnod Eryri, lle'r oedd wedi mynychu sesiynnau dysgu oedolion Cymru o'r blaen ac yn gyfarwydd â'r amgylchedd.
Gyda chefnogaeth gan y prosiect, mynychodd Aaron ymweliad cychwynnol â'r warchodfa i helpu i feithrin ei sgiliau cymdeithasol, cwrdd â'r staff, a dod i adnabod yr asynnod cyn dechrau ei rôl wirfoddoli'n ffurfiol.

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Mae dyletswyddau gwirfoddoli Aaron yn y warchodfa yn cynnwys cynorthwyo gyda gofal dyddiol yr asynnod a chefnogi cynnal a chadw parhaus y safle. Trwy'r gwaith ymarferol hwn, mae wedi meithrin sgiliau gwerthfawr mewn gofal anifeiliaid, wedi dysgu technegau ymarferol ar gyfer cynnal a chadw o ddydd i ddydd, ac wedi datblygu angerdd gwirioneddol dros gefnogi a gofalu am yr asynnod.

Mae gwirfoddoli wedi rhoi cyfleoedd i Aaron feithrin hyder, ymgysylltu'n gymdeithasol, a datblygu sgiliau newydd mewn amgylchedd ystyrlon a chefnogol.

"Rhoddodd cefnogaeth Jordan y sgiliau a'r hyder angenrheidiol i Aaron allu gwirfoddoli. Llwyddodd i ddangos i Aaron yr hyn a ddisgwylid ganddo yn ystod ei waith gwirfoddoli a gwnaeth iddo deimlo'n gyfforddus."

Zoe Cardwell, mam Aaron.

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Astudiaeth Achos 5 - Sara & Annie

Ffrindiau gorau yn gwirfoddoli gyda'i gilydd

Dechreuodd Sara ac Annie wirfoddoli yn siop elusen Age UK, lle maen nhw'n helpu i roi trefn a chludo eitemau i lawr y siop, a chreu arddangosfeydd deniadol i gwsmeriaid. Annie yw ffrind gorau Sara, ac mae Sara yn mynychu gyda gweithiwr cymorth.

Dechreuodd eu taith wirfoddoli trwy gyfeiriad gan y Gwasanaethau Rheoli Achosion Cymunedol. Bu Swyddog Gafael Llaw i Wirfoddoli, Sara a'i rheolwr achos, Melanie, cyfarfod yn Ganolfan Gwirfoddoli Gwynedd i ddeall ei hanabledd, asesu ei sgiliau, ac adnabod cyfleoedd gwirfoddoli addas.
Ar ôl i Sara ddechrau, ysbrydolodd ei brwdfrydedd a'r effaith a gafodd ar ei bywyd i'w ffrind Annie i ymuno â hi.

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Drwy eu gwaith yn y siop, mae Sara ac Annie wedi magu hyder ac wedi datblygu ymdeimlad o berthyn. Mae nhw wedi dod yn aelodau gwerthfawr o'r tîm, gan gyfrannu nid yn unig yn ymarferol ond yn gymdeithasol, ac adeiladu perthnasoedd cryf gyda chydweithwyr a chwsmeriaid. Mae eu gwirfoddoli wedi eu helpu i ddatblygu sgiliau cymdeithasol amhrisiadwy, gan gynnwys cyfathrebu, gwaith tîm a datrys problemau, sy'n ymestyn i feysydd eraill o'u bywydau.

I Sara, mae gwirfoddoli yn rhoi ymdeimlad o bwrpas a theimlad o fod yn ddefnyddiol yn y gymuned. Mae hi'n adrodd ar y profiad gyda diolchgarwch:

"Hoffwn ddiolch i bawb a gymerodd ran am wneud i mi deimlo mor groesawgar a derbyniol. Mae hyn yn cynnwys Jordan o Mantell Gwynedd, Melanie o CCMS, Erin fy ngweithiwr cymorth, a Marc, Jen, Derek, a'r tîm o Age UK Bangor."

Mae stori Sara ac Annie yn dangos sut y gall gwirfoddoli nid yn unig fod o fudd i'r gymuned ehangach ond hefyd drawsnewid bywydau gwirfoddolwyr eu hunain, gan feithrin hyder, cyfeillgarwch, a theimlad o gyflawniad.

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

7. Dathlu'r gwirfoddolwyr

Dros y ddwy flynedd ddiwethaf, mae'r gwirfoddolwyr sydd wedi cael cefnogaeth trwy'r prosiect wedi rhoi eu hamser yn hael, ac mae'r swyddog prosiect wedi cynnal prynhawniau Nadoligaidd i ddathlu eu hymroddiad a'u cyfraniadau.

Mynychodd oddeutu 90 o wirfoddolwyr, ynghyd â'u gofalwyr a'u rhieni i'r digwyddiadau yma ble cyflwynwyd tystysgrifau i gydnabod eu hymrwymiad parhaus a'r holl oriau y maent wedi'u rhoi i gefnogi'r gymuned. Yn ystod cyfnod y prosiect, mae gwirfoddolwyr wedi cynorthwyo sefydliadau lleol fel y banciau bwyd, siopau elusen, hybiau cymunedol, a gwasanaethau hanfodol eraill, gan wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl.

Prynhawn Nadoligaidd i ddathlu gwirfoddolwyr yn 2024

Prynhawn Nadoligaidd i ddathlu gwirfoddolwyr yn 2025

Yn ogystal â'r dathliadau hyn, mae Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd yn cynnal seremoni Gwobrau Gwirfoddolwyr Gwynedd blynyddol fel rhan o ddathliadau Wythnos Gwirfoddolwyr. Cafodd rhai o wirfoddolwyr y prosiect hefyd y cyfle i dderbyn tystysgrifau yn ystod y digwyddiad yn 2024 a 2025!

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

8. Adborth am y prosiect

"Mae wedi bod yn wych gweithio gyda Jordan a Mantell Gwynedd dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Mae'r bartneriaeth wedi bod yn amhrisiadwy wrth helpu unigolion i ddod o hyd i'w lle yn ein cymuned trwy wirfoddoli. Mae'r gwirfoddolwyr rydych chi wedi'u cyfeirio atom wedi gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i'r banc bwyd, ac rydym mor ddiolchgar am eu cyfraniadau parhaus! Ar nodyn personol, Jordan, mae eich cefnogaeth wedi bod yn anhygoel. Ni fyddai llawer o'r gwirfoddolwyr wedi cymryd y cam cyntaf hwnnw heboch chi! Rydych chi wedi bod yn gydweithiwr anhygoel, ac mae eich gwaith wedi cael effaith enfawr."

Lola Linley
(Cydlynydd Gwirfoddolwyr, Banc Bwyd Arfon).

"Yn RSPCA Gwynedd, mae'r bartneriaeth rhwng ein sefydliadau wedi cael effaith ystyrlon wrth gefnogi unigolion i ymgysylltu â'u cymunedau a hefyd wrth ein cefnogi ni trwy gyfnod caled o ran gwirfoddoli, gan gynyddu ein cyfranogiad a lleihau ein problemau! Trwy'r prosiect Gafael Llaw, rydym wedi gweld mwy o hyder a chyfranogiad ymhlith unigolion a allai fel arall fod wedi wynebu rhwystrau i gymryd rhan, ac o ganlyniad llai o straen ar ein llwyth gwaith ein hunain. Mae'r dull cydweithredol hwn wedi cryfhau llwybrau i wirfoddoli, gan fod o fudd i'r unigolion a'r prosiectau lles anifeiliaid ehangach yr ydym yn eu gwasanaethu. Mae gweithio gyda Jordan wedi bod yn brofiad hynod gadarnhaol, mae'n dangos proffesiynoldeb, cyfathrebu clir, ac ymrwymiad gwirioneddol i gefnogi eraill. Mae ei natur hawdd mynd ati a'i ymroddiad wedi chwarae rhan allweddol yn llwyddiant ein hymdrechion ar y cyd, ac rydym yn gwerthfawrogi ei gyfraniad yn fawr at ein partneriaeth barhaus â chynllun Gafael Llaw i Wirfoddoli, Mantell Gwynedd."

Luned Hughes
(Cydlynydd Gwirfoddolwyr, RSPCA Cangen Gorllewin Gwynedd).

"Mae ein partneriaeth â Mantell Gwynedd wedi chwarae rhan allweddol wrth helpu unigolion i ennill hyder, ailgysylltu â'u cymunedau, a chymryd eu camau cyntaf i wirfoddoli ystyrlon.Mae gweithio gyda Jordan, wedi bod yn bleser - mae ei ymrwymiad, ei dibynadwyedd, a dull sy'n canolbwyntio ar y person wedi gwneud cydweithio'n hawdd ac yn wirioneddol effeithiol."

Meg King
(Gweithiwr Cefnogi Atal Digartrefedd, Gorwel).

"Mae'r prosiect hon wedi dangos eu hun i fod yn hynod o ddefnyddiol i mi fel gweithiwr prosiect Nacro. Mae Jordan wedi cyd-weithio gyda fi a gyda fy nefnyddiwr gwasanaeth er mwyn ddarganfod cyfle gwirfoddoli sydd yn berthnasol i ddiddordebau'r defnyddiwr gwasanaeth. Mae'r cyfle gwirfoddoli wedi rhoi strwythur i fywyd y defnyddiwr gwasanaeth, mae hyn wedi galluogi iddi hi dyfu hyder a chymdeithasu gydag eraill wrth wneud rhywbeth mae hi'n mwynhau."
Gwenllian Davies
(Gweithiwr Prosiect, Nacro).

"Mae wedi bod yn bleser pur gweithio gyda Jordan ar prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli. Rydym wedi gweithio'n agos dros amser i recriwtio gwirfoddolwyr Robin ar draws ysbytai yng Ngwynedd gan gynnwys Ysbyty Gwynedd, Ysbyty Eryri ac ysbyty Dolgellau. Roedd Jordan o gymorth mawr i mi wrth drefnu cyfarfod gyda Dolgellau, fe lwyddodd lle roeddwn i wedi methu ac mae hyn wedi arwain at Robiniaid bellach yn gwirfoddoli yno. Mae Jordan wedi cymryd yr amser i ddeall rôl gwirfoddolwyr Robin. Deall gofynion penodol gwirfoddolwr posibl a hefyd y broses y mae'n rhaid i wirfoddolwr Robin fynd drwyddi. Daeth Jordan i sesiwn hyfforddi gwirfoddolwyr lle cefnogodd ddau wirfoddolwr newydd a chymerodd ran yn yr hyfforddiant i egluro'r broses ymgeisio. Mae Jordan a minnau wedi wynebu rhai problemau fel problemau TG, pryderon DBS, heriau iechyd meddwl a rhai rhwystrau iaith ond rydym wedi gweithio gyda'n gilydd i ddod o hyd i ateb i'r materion hyn. Rydym wedi gweithio'n agos gyda'n gilydd ym mhob agwedd a nawr diolch i Jordan mae gen i wirfoddolwyr Robin newydd sy'n ffynnu yn eu rôl fel Robiniaid. Diolch yn fawr iawn am eich holl waith caled."
Hannah Coles
(Cydlynydd Gwirfoddolwyr Robiniaid).

"Mae Jordan a minnau wedi gweithio'n agos gyda'n gilydd i gefnogi gwirfoddolwyr ym mhrosiect Ffrind mewn Angen yn Age Cymru. Mae gweithio gyda Jordan wedi bod yn brofiad cadarnhaol iawn, ac mae ganddo ffordd arbennig o effeithiol o weithio gyda gwirfoddolwyr. Mae'n glod i lwyddiant y prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli."
Fiona Douglass
(Swyddog Cymorth FiN, Age Cymru).

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

"Mae cefnogaeth cyllid ar gyfer prosiectau gwirfoddol, atgyfeiriadau gwirfoddolwyr, a gweithredu fel pwynt canolog ar gyfer ymholiadau gwirfoddolwyr wedi bod yn werthfawr iawn i ni ym Mhorthi Dre, hwb cymunedol gyda dros 60 o wirfoddolwyr ar ein llyfrau. Rydym yn ddiolchgar iawn am y gwaith y mae Mantell Gwynedd yn ei wneud i'n cefnogi ni a sefydliadau eraill yn yr ardal leol. Mae Jordan wedi bod yn rhagorol wrth ddod â unigolion i'r hwb a chyfarfod â'n tîm i archwilio cyfleoedd i wirfoddoli a rhoi yn ôl i'r gymuned. Rydym yn gwerthfawrogi ei broffesiynoldeb a'i gefnogaeth barhaus i'n gwaith fel elusen."

Cai Samuel
(Swyddog Ymchwil a Datblygu, Porthi Dre).

"Rydym wedi gwerthfawrogi'n fawr y bartneriaeth rhwng ein sefydliadau dros y ddwy flynedd ddiwethaf, sydd wedi gwneud gwahaniaeth ystyrlon wrth gefnogi unigolion i gysylltu â'u cymunedau a chael mynediad at gyfleoedd gwirfoddoli gwerth chweil. Mae'r dull cydweithredol hwn wedi helpu i gael gwared ar rwystrau ac wedi grymuso pobl i feithrin hyder, sgiliau a theimlad o berthyn. Mae gweithio gyda Jordan o'r prosiect Gafael Llaw wedi bod yn bleser pur, mae ei ymrwymiad, ei broffesiynoldeb a'i angerdd gwirioneddol dros gefnogi eraill wedi bod yn amlwg ers y cychwyn, trwy wneud effaith barhaol ar y bartneriaeth a'r unigolion rydym yn eu cefnogi."

Sharon Jones
(Gweithiwr Cymorth, Canolfan Felin Fach).

Mae Jordan yn hawdd iawn mynd ato ar gyfer trafodaethau cyn anfon atgyfeiriad. Mae'n meddwl yn greadigol i baru'r bobl sy'n cael eu atgyfeirio â'u diddordebau a chyfleoedd sy'n caniatáu i'w cryfderau ddisgleirio. Mae Jordan yn canolbwyntio'n fawr ar y person ac yn hawdd mynd ato yn ei arddull gyfathrebu, sy'n lleihau pryderon pobl ynghylch gwirfoddoli. Mae llawer o bobl rydw i wedi'u hatgyfeirio wedi myfyrio arno fel profiad cadarnhaol, ac wedi tyfu mewn hyder o ganlyniad.t
(Tîm iechyd galwedigaethol De Gwynedd).

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

“Mae wedi bod yn bleser gweithio mewn partneriaeth â Jordan Thomas o Mantell Gwynedd. Trwy ei gefnogaeth, mae llawer o fy nghleientiaid yn Agoriad Cyf wedi gallu cael mynediad at gyfleoedd gwirfoddoli ystyrlon yn yr ardal leol, sydd wedi rhoi hwb sylweddol i'w hyder a'u datblygiad personol. O ganlyniad i'r twf hwn, mae rhai unigolion hyd yn oed wedi symud ymlaen i gyflogaeth â thâl, gan adlewyrchu effaith gadarnhaol y profiadau hyn ar eu sgiliau a'u hunan-gred. Mae Jordan yn ymroddedig iawn i'w rôl ac yn gyson yn mynd y tu hwnt i gefnogi eraill, gan ei wneud yn bleser gwirioneddol i weithio gydag ef.”

David Hayes
(Hyfforddwr Gwaith, Agoriad Cyf).

"Dros y ddwy flynedd ddiwethaf, rydym wedi cael y fraint o weithio ochr yn ochr â phrosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli Mantell Gwynedd. Nid yn unig y mae wedi bod o fudd i'r bobl ond mae wedi bod o fudd i ni o ran faint o gymorth a chefnogaeth sydd ar gael i ennill gwirfoddolwyr newydd. Mae Jordan wedi bod yn ddefnyddiol ac yn gefnogol iawn i ni a'r gwirfoddolwyr y mae'n eu darparu i ni. Os oeddem angen unrhyw ymholiadau pellach ynghylch y gwirfoddolwyr a gyfeiriwyd, roedd Jordan bob amser yn hapus i'n helpu."

Marc Hunt
(Rheolwr Cynorthwyol, Age UK).

Mae gweithio mewn partneriaeth â Mantell Gwynedd drwy'r prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli wedi bod yn amhrisiadwy wrth gefnogi unigolion i feithrin hyder ac ymgysylltu â'r gymuned, wrth gefnogi eu twf a'u cariad at y Celfyddydau. Rwyf wedi mwynhau gweithio gyda Jordan yn fawr iawn. Mae gweithio gyda'n gilydd wedi bod yn effeithlon ac yn gefnogol, gan helpu i sicrhau bod unigolion yn symud yn hyderus i rolau cymunedol a gwirfoddoli. Trwy gyfathrebu gwych a dealltwriaeth o anghenion ein gilydd o amgylch ein pobl, rydym wedi meithrin perthynas waith dda.

Roseanne Mapp
(Uwch Reolwr Blaen Ty, Pontio).

9. Edrych yn ôl, symud ymlaen

Trwy fyfyrio ar brosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli dros y ddwy flynedd ddiwethaf, amlygir yr effaith gadarnhaol sylweddol a gafodd y ddarpariaeth ar unigolion, ynghyd â rhai o'r heriau a wynebwyd wrth ddarparu cefnogaeth mewn ardaloedd gwledig.

Roedd y prosiect yn cefnogi unigolion yn benodol o'r ardal darged Arfon yng Ngwynedd ble daeth mwyafrif o'r cyfeiriadau.

Roedd diffyg cysylltiadau trafnidiaeth wledig yn rhwystr sylweddol i gyfranogiad sydd yn un o heriau byw mewn sir wledig fel Gwynedd. Doedd llawer o'r unigolion a gefnogwyd ddim yn medru gyrru ac yn dibynnu ar drafnidiaeth gyhoeddus. Yn naturiol, mae hyn yn cyfyngu ar ystod y lleoliadau gwirfoddoli sydd ar gael ac o fewn cyrraedd rhesymol i bawb. Yn ogystal â hyn, gall teithiau hir neu'r angen i gerdded pellteroedd sylweddol er mwyn cyrraedd cysylltiadau trafnidiaeth fod yn arbennig o heriol ar gyfer unigolion sydd ag anghenion ychwanegol neu anableddau.

Roedd rhwystrau ariannol hefyd yn cael effaith sylweddol ar gyfranogiad mewn gwirfoddoli. Mae canfyddiadau Community Life Survey 2023 yn dangos bod costau byw cynyddol a phwysau ariannol yn cyfyngu ar allu unigolion i gymryd rhan mewn gweithgareddau gwirfoddoli, yn enwedig pan nad yw sefydliadau mewn sefyllfa i ad-dalu gwirfoddolwyr am gostau allan o boced megis treuliau teithio, bwyd neu ofal plant. O ganlyniad, gall costau byw weithredu fel rhwystr sylweddol i wirfoddoli, yn enwedig ymhlith unigolion o gefndiroedd difreintiedig neu'r rhai ag incwm cyfyngedig. Gall hyn gyfrannu at anghydraddoldebau mewn mynediad at gyfleoedd gwirfoddoli (Community Life Survey, 2023).

Daeth enghraifft glir o heriau costau allan o boced i'r amlwg mewn achos lle'r oedd unigolyn yn byw hanner awr o'r lleoliad gwirfoddoli ac yn ddibynnol ar drafnidiaeth gyhoeddus i gyrraedd yno. Er fod gan y mudiad dros 500 o wirfoddolwyr, doedd dim modd ad-dalu costau allan o boced megis costau teithio. O ganlyniad, roedd y trefniant yma yn creu rhwystr ymarferol gan amlygu sut y gall costau bach ond rheolaidd, yng nghyd-destun yr argyfwng costau byw, gyfyngu ar allu unigolion i wirfoddoli ac effeithio'n anghymesur ar y rhai sy'n dibynnu ar drafnidiaeth gyhoeddus neu sydd ag adnoddau ariannol cyfyngedig.

Roedd hyn yn creu rhwystr sylweddol i'r unigolyn, er ei fod yn hynod awyddus i wirfoddoli mewn maes yr oedd yn frwd drosto. Mae'r achos hwn yn adlewyrchu canfyddiadau ehangach sy'n dangos bod costau allan o boced a phwysau costau byw yn gallu cyfyngu ar gyfranogiad mewn gwirfoddoli, fel y nodir yn Community Life Survey 2023. Ymyrrodd Swyddog y Prosiect i archwilio pa gymorth pellach y gallai'r sefydliad ei gynnig, ac yn dilyn ymdrech gynhwysfawr i adnabod ffynonellau cyllid bach, llwyddwyd i sicrhau cyllid i gefnogi'r uniolgyn i allu gwirfoddoli yn rheolaidd.

Yn ogystal, cysylltodd y Swyddog Prosiect â'r ganolfan gymunedol a oedd wedi cyfeirio'r unigolyn yn wreiddiol, a darparwyd cymorth pellach ganddynt drwy dalu cost tocyn wythnosol ar gyfer trafnidiaeth y gwirfoddolwr. O ganlyniad i'r cydweithio hwn, llwyddodd yr unigolyn i barhau i wirfoddoli ddwywaith yr wythnos yn rheolaidd, gan oresgyn rhwystr ariannol a allai fel arall fod wedi arwain at ymadael â'r lleoliad gwirfoddoli.

Mae effaith trwy wirfoddoli ar yr unigolyn wedi bod yn sylweddol, ac o ganlyniad fe gafodd gynnig swydd llawn amser iddo. Mae'r engrhaiffy yma yn dangos yn glir gwerth y prosiect wrth fynd i'r afael â rhwystrau costau byw mewn modd ymarferol, gan ategu'r dystiolaeth o Community Life Survey 2023 bod cymorth ariannol yn galluogi unigolion o gefndiroedd incwm isel i gymryd rhan mewn gwirfoddoli a symud ymlaen tuag at gyflogaeth gynaliadwy.

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Daeth her arall i'r amlwg wrth gefnogi person awtistig ag anghenion cymorth cymhleth. Nid oedd y lleoliad yn llwyddiannus am amryw o resymau, gan amlygu nad yw pob lleoliad gwirfoddoli yn addas i bob unigolyn. Ymyrrodd Swyddog y Prosiect i adnabod lleoliad mwy priodol i'r gwirfoddolwr gan sicrhau bod y gefnogaeth yn parhau. Er mai paru gwirfoddolwyr â lleoliadau addas sydd yn greiddiol i rôl y Swyddog Prosiect, cydnabuwyd bod ailbaru a mireinio lleoliadau yn rhan naturiol o'r broses o ddarparu cefnogaeth ddwys i wirfoddolwyr lwyddo. Mae hyn yn gyson â thystiolaeth ehangach sy'n dangos bod paru effeithiol a chymorth parhaus yn ffactor allweddol wrth gynnal cyfranogiad mewn gwirfoddoli.

Roedd gan y Swyddog Prosiect drefniadau wrth gefn clir er mwyn ymateb yn effeithiol i unrhyw anawsterau neu faterion a godai, gan gynnwys cynlluniau amgen a phrosesau ailgyfeirio cyflym i sicrhau bod unigolion yn cael cyfleoedd gwirfoddoli addas a chynaliadwy. Mae'r dull hyblyg hwn yn bwysig, gan fod data'n awgrymu bod cyfran sylweddol o wirfoddolwyr yn rhoi'r gorau i wirfoddoli pan nad yw'r lleoliad yn diwallu eu hanghenion neu pan nad oes digon o gefnogaeth ar gael (Community Life Survey, 2023).

Er gwaethaf yr heriau hyn, mae'r prosiect wedi dangos canlyniadau cadarnhaol clir ac ystyrlon. Mae holiaduron gwerth cymdeithasol a gwblhawyd ar ddechrau a diwedd y gefnogaeth yn dangos gwelliannau mesuradwy yn lles meddyliol, sgiliau cymdeithasol a hunanhyder gwirfoddolwyr, gyda nifer uchel yn nodi gwelliant mewn lles a chynnydd mewn hyder neu sgiliau cymdeithasol. Mae adborth gan rieni a gofalwyr yn tynnu sylw at y gwahaniaeth y mae gwirfoddoli a chefnogaeth y prosiect wedi'i wneud i fywydau beunyddiol ac annibyniaeth unigolion, gan gynnwys gwell gallu i deithio'n annibynnol a rhyngweithio'n gymdeithasol.

Yn ogystal, mae asiantaethau atgyfeirio wedi manteisio ar arbenigedd y prosiect wrth nodi lleoliadau priodol ar gyfer eu defnyddwyr gwasanaeth, gan gryfhau cydweithio rhwng gwasanaethau. Ar yr un pryd, mae sefydliadau cymunedol wedi elwa o gyfranogiad cynyddol gwirfoddolwyr, sy'n eu helpu i barhau i ddarparu gwasanaethau hanfodol yn eu cymunedau. Mae hyn yn adlewyrchu canfyddiadau Community Life Survey 2023, sy'n dangos bod gwirfoddolwyr yn chwarae rôl hanfodol wrth gynnal gwasanaethau cymunedol a chryfhau cydlyniant cymdeithasol.

Un o gryfderau allweddol y prosiect oedd y gefnogaeth barhaus a ddarperir gan un swyddog llawn amser. Ymhellach i ddarganfod lleoliadau gwirfoddoli ar gyfer unigolion yn unig, mae'r prosiect wedi cynnig arweiniad, ymweliadau rheolaidd, a chefnogaeth barhaol i fynd i'r afael ag unrhyw rwystrau a all godi yn ystod eu taith wirfoddoli. Mae'r gefnogaeth gyson hon wedi bod yn allweddol wrth sicrhau bod lleoliadau gwirfoddoli yn gadarnhaol, yn gynaliadwy, ac yn fuddiol i wirfoddolwyr a sefydliadau cynnal.

Prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli · Helping Hand to Volunteer Project

Wrth edrych ymlaen, mae'r hyn a ddysgwyd o'r ddwy flynedd ddiwethaf yn tynnu sylw at gyfleoedd i ehangu cyrhaeddiad y prosiect. Mae hyn yn cynnwys ymestyn yr ardal darged ledled Gwynedd i adeiladu ar y canlyniadau cadarnhaol sydd wedi eu cyflawni trwy’r peilot yma. Mae cyllid ychwanegol eisoes wedi'i gymeradwyo gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol i gefnogi parhad a datblygiad y prosiect hwn dros y pedair blynedd nesaf. Bydd y buddsoddiad yma yn helpu i gryfhau'r gefnogaeth sydd ar gael i wirfoddolwyr, cynyddu cyrhaeddiad y prosiect ledled y sir, ac adeiladu ar yr effaith gadarnhaol a ddangoswyd eisoes wrth wella hyder, lles a chysylltiadau cymdeithasol unigolion trwy wirfoddoli.

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

Mae parhad y prosiect hefyd yn cyfarch y ‘Dull Newydd o Wirfoddoli’ a gweledigaeth gwirfoddoli newydd gan Lywodraeth Cymru (2025) sy'n anelu at gryfhau gwydnwch cymunedol, gwella lles, a meithrin diwylliant o wirfoddoli gydol oes. Mae’r weledigaeth newydd yma ar gyfer gwirfoddoli yng Nghymru, sy’n cwmpasu cydraddoldeb, amrywiaeth, cynhwysiant, hunaniaeth a diwylliant Cymreig, yn cyd-fynd yn uniongyrchol â chenhadaeth prosiectau fel Gafael Llaw i Wirfoddoli.

10. Diolchiadau

Adferiad
Adran Tai ac Eiddo Cyngor Gwynedd / Cyngor Gwynedd Housing and Property Department
Age Cymru
Antur Waunfawr
Banc Bwyd Arfon - Ymddiriedolaeth Trussell / Arfon Food Bank - Trussell Trust, Caernarfon
Banc Bwyd Bro Enlli, Pwllheli / Bro Enlli Foodbank, Pwllheli
Banc Bwyd Cadeirlan Bangor / Bangor Cathedral Foodbank, Bangor
Banc Bwyd De Gwynedd / South Gwynedd Foodbank - Trussell Trust, Barmouth
Banc Bwyd Ffestiniog / Ffestiniog Food Bank, Blaenau Ffestiniog
Bywyd Gwyllt Glaslyn / Glaslyn Wildlife, Porthmadog
Canolfan Abbey Road / Abbey Road Centre, Bangor
Canolfan Achub Anifeiliaid Freshfields / Freshfields Animal Rescue Centre, Nebo
Canolfan Byd Gwaith / Jobcentre Plus, Bangor, Caernarfon, Porthmadog & Pwllheli
Castell Harlech, Cadw / Harlech Castle, Cadw
Castell Penrhyn / Penrhyn Castle, Bangor
Cymdeithas Eryri / Snowdonia Society
Cyfeillion Pier Garth Bangor / Friends of Bangor Garth Pier, Bangor
Cyswllt Cymunedol Arfon / Arfon Community Link
Galeri, Caernarfon
GISDA, Caernarfon
Gorwel
Gwaith Gwynedd
Gwasanaeth Ambiwlans Cymru, GIG Cymru / Welsh Ambulance Services, NHS Wales
Gwasanaethau Cymdeithasol / Social Services - Cyngor Gwynedd
Gwasanaeth Ieuenctid Gwynedd / Gwynedd Youth Service
Gwasanaeth Prawf / Probation Service
Gwasanaethau Rheoli Achosion Cymunedol / Community Case Management Services
Gyrfa Cymru / Careers Wales
Hwb Dinas Bangor
Hyfforddiant COPA drwy Goleg Menai Caernarfon / COPA Training via Coleg Menai Caernarfon
Marie Curie, Ysbyty Gwynedd, Bangor
Maximus UK
M-SParc, Bangor & Pwllheli
Partneriaeth Ogwen, Bethesda
Pontio, Bangor
Porthi Dre, Caernarfon
Prosiect Ffrindia' Newydd / Ffrindia' Newydd Project-Mantell Gwynedd
Rheilffordd Llyn Tegid / Bala Lake Railway, Llanuwchllyn
Rheilffyrdd Ffestiniog ac Eryri / Ffestiniog and Welsh Highland Railways
Siop Elusen Age UK / Age UK Charity Shop, Bangor
Siop Elusen Ambiwlans Awyr Cymru / Wales Air Ambulance Charity Shop, Bangor, Caernarfon & Tywyn
Siop Elusen British Red Cross / British Red Cross Charity Shop, Bangor, Caernarfon & Porthmadog
Siop Elusen Ymchwil Canser Cymru / Cancer Research Wales Charity Shop, Bangor & Caernarfon
Siop Elusen Cats Protection / Cats Protection Charity Shop, Caernarfon & Porthmadog
Siop Elusen Hosbis Dewi Sant / St David's Hospice Charity Shop, Porthmadog
Siop Elusen O Law i Law / O Law i Law Charity Shop, Caernarfon
Siop Elusen Oxfam / Oxfam Charity Shop, Porthmadog
Siop Elusen Cangen Gorllewin Gwynedd y RSPCA / RSPCA West Gwynedd Branch Charity Shop, Pwllheli
Siop Elusen Scope / Scope Charity Shop, Bangor
Siop Elusen Sense / Sense Charity Shop, Bangor and Caernarfon
Siop Elusen Tŷ Gobaith / Hope House Charity Shop, Bangor
Snowdonia Donkeys, Tregarth
Tai Gogledd Cymru / North Wales Housing
Tenvous Charity Shop, Bala & Pwllheli
Robiniaid / Robins - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr - BCUHB
Tîmau Iechyd Meddwl Cymunedol / Community Mental Health Teams - Cyngor Gwynedd
Voices from Care Cymru
With Gobaith C.I.C
Yr Orsaf, Penygroes
Yr Ysgwrn, Trawsfynydd

MANTELL GWYNEDD
CANOLFAN GWIRFODDOLI • VOLUNTEER CENTRE

CYNGOR GWYNEDD COUNCIL

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU

Funded by UK Government

Cafodd y prosiect hwn ei ariannu gan Gyngor Gwynedd drwy Gronfa Ffyniant Gyffredin Llywodraeth y DU

This project was funded by Cyngor Gwynedd through the UK Government's Shared Prosperity Fund