Adroddiad Prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli

Ionawr 2024 - Mawrth 2025

Prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli · Helping Hand to Volunteer Project ·

MANTELL GWYNEDD
CANOLFAN GWIRFODDOLI • VOLUNTEER CENTRE

"Heb y swyddog prosiect dwi ddim yn meddwl y byddai fy iechyd meddwl cystal ag y bu'n ddiweddar, byddwn yn argymell gwasanaethau Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd i unrhyw un sydd angen cymorth gyda gwirfoddoli yn seiliedig ar fy mhrofiad gyda Jordan."

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Adroddiad Prosiect
Ionawr 2024 - Mawrth 2025

Prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli · Helping Hand to Volunteer Project!

Cynnwys

1. Beth yw Prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli
2. Unigolion sydd wedi derbyn cefnogaeth
3. Camau cefnogi unigolion i wirfoddoli
4. Asiantaethau sydd wedi cyfeirio unigolion at y prosiect
5. Ble mae'r unigolion wedi cael eu cyfeirio i wirfoddoli
6. Effaith gymdeithasol y prosiect
7. Astudiaethau achos y prosiect
8. Adborth gan asiantaethau a mudiadau
9. Casgliad a chamau nesa

Jordan Thomas
SWYDDOG GAFAEL LLAW I WIRFODDOLI
HELPING HAND TO VOLUNTEER OFFICER
MANTELL GWYNEDD
jordan.thomas@mantellgwynedd.com

01286 672626
07824136891

MANTELL GWYNEDD

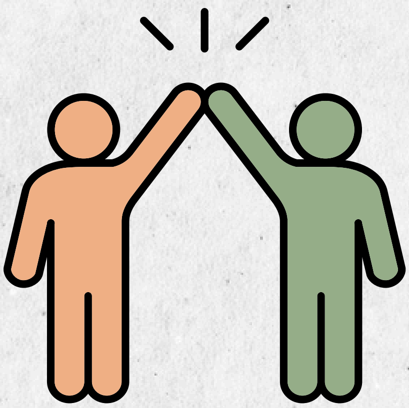
Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

1. Beth yw Prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli

Mae prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli yn cael ei reoli gan Ganolfan Gwirfoddoli Gwynedd yn Mantell Gwynedd. Mae’r prosiect wedi cael ei ariannu trwy gronfa Ffyniant Cyffredin (SPF) Llywodraeth y D.U. am y cyfnod rhwng Ionawr 2024 a Mawrth 2025 er mwyn cefnogi a chysylltu ungolion gyda chyfleoedd i wirfoddoli. Fel elusen sy’n cefnogi cymunedau lleol, mae Mantell Gwynedd yn pontio’r bwlch rhwng unigolion, sefydliadau, ac adnoddau gan feithrin cydweithrediad ar gyfer cymdeithas gryfach a mwy cynhwysol.

Prif nod y prosiect yw darparu cymorth un-i-un ar gyfer unigolion sydd ag anghenion cymorth ychwanegol allai elwa trwy wirfoddoli. Mae'r gefnogaeth yn estyniad o wasanaeth broceriaeth bresennol y Ganolfan Gwirfoddoli ble caiff unigolion gefnogaeth ddwys trwy gydol y broses gwirfoddoli.

Mae’r darpariaeth a’r gefnogaeth wedi ei seilio yn unol ag anghenion yr unigolion. Mae hyn yn cynnwys darganfod lleoliadau gwirfoddoli addas, cefnogaeth i gwblhau ffurflenni, ymweliadau i'r lleoliadau gwirfoddoli, ac yn bennaf oll i roi’r help llaw gychwynnol ar gyfer y gwirfoddolwyr.



Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

2. Unigolion sydd wedi derbyn cefnogaeth

Mae'r prosiect wedi cefnogi **86** o unigolion rhwng Ionawr 2024 a Mawrth 2025.

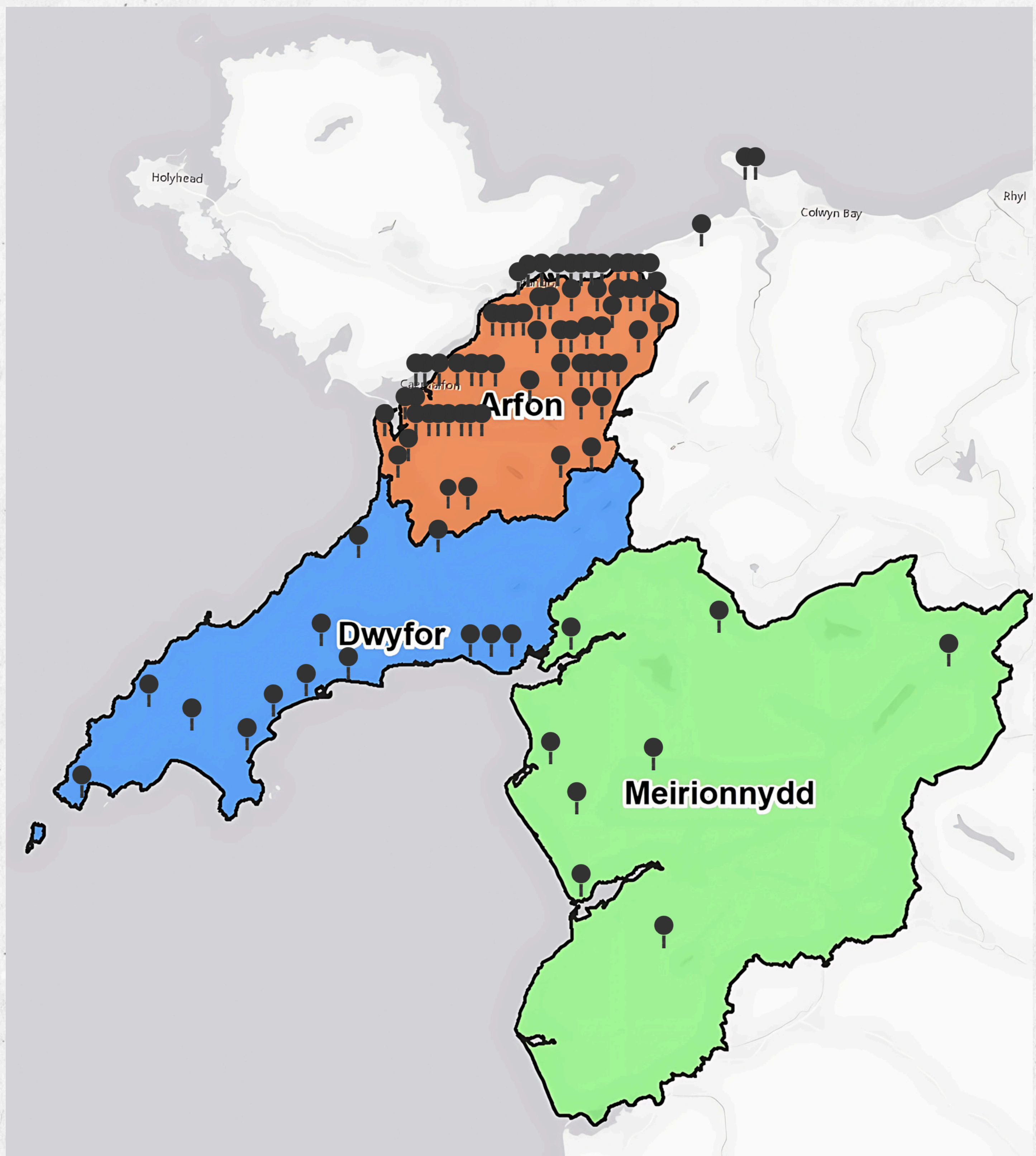
Mae'r cyfeiriadau wedi dod yn bennaf o ardal weithredol y prosiect sef Arfon, Dwyfor a gogledd Meirionnydd.

Mae pob unigolyn wedi derbyn cefnogaeth ddwys ar bob cam o'r siwrne tuag at wirfoddoli.

86

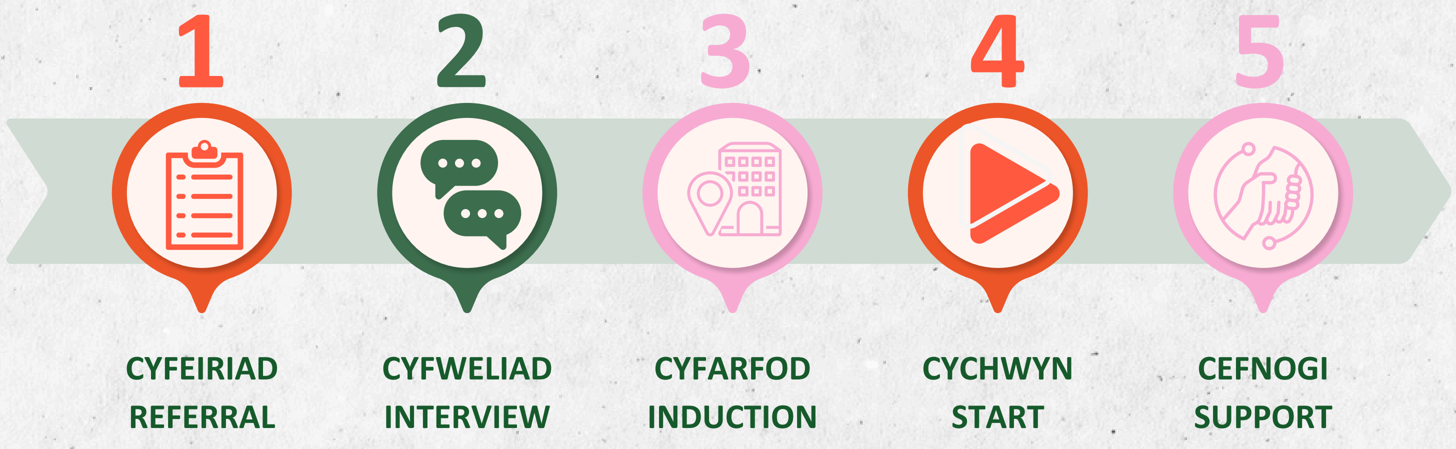
Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Dyma o ble daw'r cyfeiriadau yng Ngwynedd



3. Camau cefnogi unigolion i wirfoddoli

Dyma'r camau sydd yn cael eu dilyn cyn i'r unigolyn gychwyn gwirfoddoli. Mae'r camau yma yn sicrhau cefnogaeth ddwys drwy gydol y broses trwy sicrhau lleoliad addas ar gyfer yr unigolion ac unrhyw gefnogaeth ychwanegol sydd ei angen.



MANTELL GWYNEDD
Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

4. Asiantaethau sydd wedi cyfeirio unigolion at y prosiect

Mae'r prosiect wedi cydweithio gyda nifer fawr o asiantaethau atgyfeirio yn ystod y flwyddyn gyntaf.

Mae'r prosiect wedi derbyn cyfeiriadau ar gyfer unigolion dros 18 oed gan gynnwys rhai sydd wedi gadael addysg neu'n ddi-waith a wedi colli hyder tra bod allan o'r farchnad lafur ers sbel, wedi ymddeol,neu unigolion sydd yn chwilio am rhywbeth i wneud o ddydd i dydd.

Dyma o ble ddaeth yr 86 cyfeiriad

- **1** — Gwaith Gwynedd
- **1** — Hyfforddiant COPA / COPA Training
- **2** — Canolfan Felin Fach / Felin Fach Centre
- **5** — Ieuenctid Gwynedd Youth
- **23** — Trwy Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd / *Through the Gwynedd Volunteer Centre*
- **6** — Gyrfa Cymru / *Careers Wales*
- **1** — Tai Gogledd Cymru / *North Wales Housing*
- **11** — Canolfan Waith Bangor / Bangot Jobcentre
- **5** — Canolfan Waith Caernarfon / Caernarfon Jobcentre
- **9** — Cyswllt Cymunedol Arfon / *Community Link*
- **1** — Adferiad
- **2** — Maximus UK
- **2** — Gwasanaethau Rheoli Achosion Cymunedol / Community Case Management Services
- **7** — Gwasanaethau Cymdeithasol Arfon Tîm Iechyd Meddwl / *Arfon Social Services Mental Health Team*
- **10** — Gwasanaethau Cymdeithasol De Gwynedd / Tîm Iechyd Meddwl / *South Gwynedd Social Services Mental Health Team*

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli · Helping Hand to Volunteer Project

5. Ble mae'r unigolion wedi cael eu cyfeirio i wirfoddoli

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

Yr Ysgwrn,
Trawsfynydd.

Castell Harlech castle,
Cadw.

Rheilffyrdd Ffestiniog ac Ucheldir Cymru
Ffestiniog & Welsh Highland Railways.

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.

Freshfields,
Nebo.

Siop elusen Scope
charity shop,
Bangor.

Galeri,
Caernarfon

Siop elusen Cats Protection
charity shop,
Porthmadog & Caernarfon.

Siop elusen Oxfam
charity shop,
Porthmadog.

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

Bywyd Gwyllt Glaslyn
Glaslyn Wildlife,
Porthmadog.

With Gobaith,
Dolbenmaen.

Canolfan Abbey Road
Abbey Road Centre,
Bangor.

Porthi Dre,
Caernarfon.

Lleisiau o Ofal Cymru
Voices from Care Cymru.

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

Gisda, Caernarfon.

Yr Orsaf,
Penygroes.

Castell Penrhyn
Penrhyn castle,
Bangor.

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

Age Cymru.

Banc Bwyd De Gwynedd
South Gwynedd Foodbank,
Barmouth.

Siop elusen Tenovus
charity shop
Bala & Pwllheli.

Siop elusen Ty Gobaith
Hope House charity shop,
Bangor & Pwllheli.

Y Robiniaid
The Robins,
Bangor & Porthmadog.

Cymdeithas Eryri
Snowdonia Society.

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

AbilityNet,
Caernarfon.

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

Ffrindiau Pier Garth Bangor
Friends of Bangor Garth Pier

Siop elusen O Law i Law
charity shop,
Caernarfon.

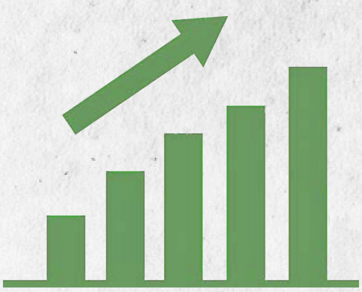
Mantell Gwynedd
Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

6. Effaith gymdeithasol y prosiect

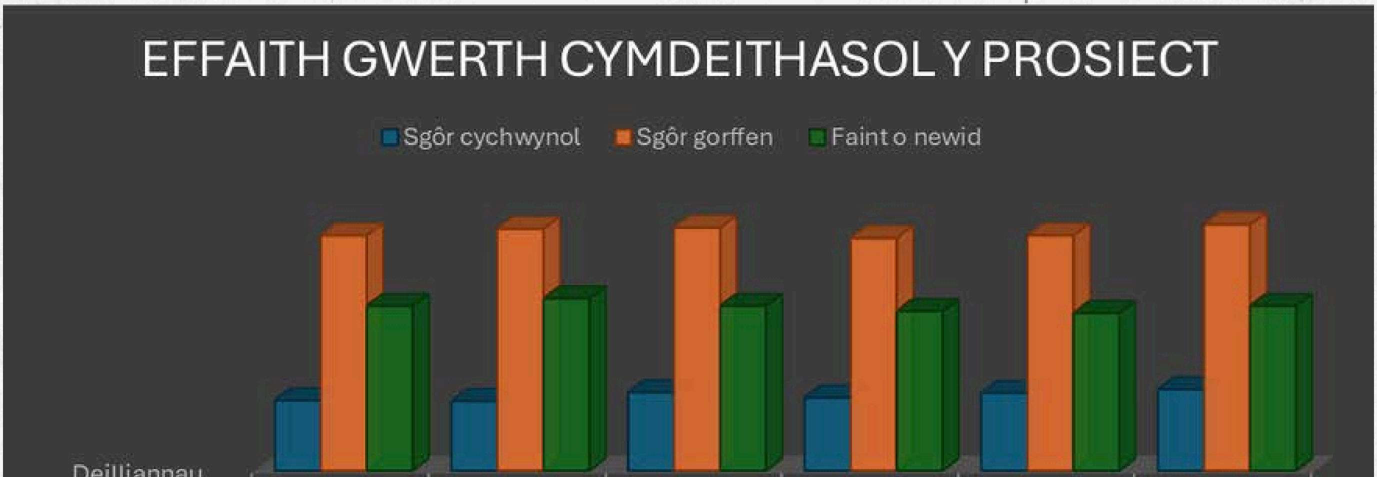
Mae gwerth cymdeithasol yn ffordd i ni ddeall y newid ym mywydau pobl o ganlyniad ei'n gweithgareddau. Drwy ofyn i bobl beth sydd wedi newid yn eu bywydau, gallwn ddechrau deall effaith ein gweithgareddau. Os mai canlyniad ein gweithgareddau yw'r newidiadau hyn, yna rydym yn creu gwerth cymdeithasol, a thrwy fesur y rhain gallwn ddeall faint o effaith yr ydym wedi'i chael ar fywydau pobl, a sut y gellir cynyddu'r effaith honno er gwell.

Mae Gwerth Cymdeithasol wedi bod yn faes ymchwil pwysig i Mantell Gwynedd ers 2016 gyda sefydlu Social Value Cymru. Mae Mantell Gwynedd yn bartneriaid balch o'r Institute of Social Value (a adwaenid yn ffurfiol fel Social Value UK) a thrwy dîm Social Value Cymru wedi bod yn helpu sefydliadau ar draws y DU i ddeall, mesur a rheoli eu gwerth cymdeithasol. Yn 2023 dyfarnwyd 'gweithredu' lefel 2 i Mantell Gwynedd gan Social Value International. Un o brif fanteision cyrraedd Lefel 2 yw ei fod yn ein galluogi i ddeall, rheoli, cynllunio ac addasu ein gweithgareddau a'n gwasanaethau yn fwy effeithiol a'u gwella er lles y defnyddwyr a'n partneriaid. Mae'r broses gyfan yn digwydd yn barhaus gan ddilyn yr wyth egwyddor ryngwladol o werth cymdeithasol fel y gosodwyd gan Social Value International.

Er mwyn deall y newidiadau a brofwyd gan y gwirfoddolwyr fe wnaethom gynnal nifer o gyfweliadau gyda gwirfoddolwyr yn 2023, y canlyniadau a restrir isod yw'r hyn a ddywedodd y gwirfoddolwyr sef y newidiadau a brofwyd ganddynt drwy wirfoddoli gyda chefnogaeth Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd. Y gwirfoddolwyr yw'r un sydd yn y sefyllfa orau i ddisgrifio'r canlyniadau y maent yn eu profi. Mae adroddiad effaith cymdeithasol ar ganolfan wirfoddoli Gwynedd ar gael i ddangos y fethodoleg a thystiolaeth o'r canlyniadau rydym yn eu mesur a'r rhesymau pam. Bydd y canlyniadau hyn yn cael eu mesur yn barhaus am yr ychydig flynyddoedd nesaf yn unol â meini prawf lefel 2.



Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government



Deilliannau	Mae gen i gyfleoedd i gael profiadau newydd	Rwy'n cael cyfleoedd 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 meddwl	Fy hunanhyder presennol
Sgôr cychwynol	2.22	2.20	2.47	2.31	2.45	2.57
Sgôr gorffen	7.43	7.64	7.68	7.35	7.43	7.78
Faint o newid	5.21	5.44	5.21	5.04	4.98	5.21

Mae'r graff uchod yn dangos effaith y prosiect yn erbyn 6 deilliannau.

Mae'r deilliannau yma wedi eu sgorio allan o 10, ble mae 1 yn isel a 10 yn uchel. Bu'r swyddog prosiect yn mesur y newid cyn i'r unigolyn gychwyn gwirfoddoli ac ar ôl i'r unigolyn wirfoddoli dros 3 mis.

Mae'r graff yn dangos newid ym mhob datganiad. Gwelwyd y newid mwyaf ar gyfer datganiadau hunan hyder, lles meddwl a bod unigolion yn teimlo'n llai unig.

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

7. Astudiaethau achos y prosiect

Astudiaeth Achos 1

Dyma Evan!

Daeth Evan Langford o Cwm-y-glo i Ganolfan Gwirfoddoli ym Mantell Gwynedd gyda'i fam a'i dad i chwilio am gyfleoedd gwirfoddoli. Roedd Evan yn mynychu Ysgol Pendalar yng Nghaernarfon cyn iddo fynychu Coleg Menai. Yn anffodus roedd yn cael amser anodd yn y coleg felly penderfynodd ei rhieni ei dynnu allan.

Daeth Evan i gyfarfod Carwyn (Cydlynydd Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd) a Jordan (Swyddog Gafael Llaw i Wirfoddoli) am sgwrs gychwynnol. Roedd Eira ei fam yn son bod Evan eisiau rhywbeth i wneud i gael ffocws yn yr wythnos a chyfle i wneud ffrindiau newydd. Mae Evan gydag awtistiaeth ac yn gallu bod yn swil ar adegau. Pan mae cerddoriaeth yn destun trafod, mae Evan yn ei elfen ac mae ei ymwybyddiaeth o'r byd cerddoriaeth yn anhygoel. Yn ystod y cyfarfod roedd Evan yn son ei fod gyda dros 500 o albymau gwahanol yn ei gartref.

Roedd ei fam yn son ei bod yn hoffi mynd i siopau elusen i chwilio am albymau cerddoriaeth gwahanol. Felly, cysylltodd Jordan â siopau elusen yng Nghaernarfon, a'r siop mwyaf addas gyda llawer iawn o albymau cerddoriaeth oedd Sense. Mae Sense yn elusen sydd yn credu y dylai pawb allu cymryd rhan mewn gweithgareddau ddydd i ddydd , beth bynnag yw anabledd yr unigolyn. Mae'r arian sydd yn cael ei gasglu yn yr siopau yn mynd tuag at unigolion sydd yn byddarddall ac sydd gydag anableddau cymleth i sicrhau eu bod nhw yn medru cyrraedd eu llawn potensial mewn bywyd.

sense
connecting sight, sound and life

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Adroddiad Prosiect
Ionawr 2024 - Mawrth 2025

Prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli · Helping Hand to Volunteer Project

Aeth Jordan gydag Evan i siop Sense yng Nghaerarnfon i gyfarfod Claire, rheolwraig y siop. Fe gwblhaodd Evan y ffurflen gais gyda chymorth gan Jordan, ac yna o fewn dyddiau cafodd Evan ddechrau gwirfoddoli yno. Mae Claire wedi rhoi'r dasg bwysig i Evan o gadw'r silffoedd CDs yn daclus ac mae o wedi bod wrthi yn trefnu'r albymau i'r genres cywir.

Roedd ei wybodaeth gychwynnol o gerddoriaeth yn help mawr. Roedd Evan wedi cychwyn gwirfoddoli rhwng 10-12yp pob dydd Llun, ond bellach gan ei fod yn mwynhau mae yn gwirfoddoli pob dydd Llun, dydd Mercher a dydd Gwener. Mae Evan hefyd wedi cofrestru gyda 'Cynllun Gwirfoddoli Gwynedd' ble fydd yn cael cydnabyddiaeth trwy tystysgrifau ar ôl cyrraedd 25, 50, 100, 200, 500 a 1,000 o oriau gwirfoddoli.

Da iawn chdi Evan ac mae pawb o Mantell Gwynedd yn falch ohonat!

"Rwyf wedi gweld gwahaniaeth mawr yn Evan, mae'n llawer hapusach yn ei hun. Mae Jordan o Mantell Gwynedd a Claire yn Sense, Caernarfon wedi bod yn achubiaeth i Evan. Rydym mor ddiolchgar i'r ddau am eu cefnogaeth. Rwy'n gwerthfawrogi popeth mae Jordan wedi'i wneud i Evan, mae wedi gwneud bywyd Evan yn un hapus."

Eira Langford (mam Evan)

Eira Langford (rhiant)

Mantell Gwynedd

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU

Funded by UK Government

Adroddiad Prosiect
Ionawr 2024 - Mawrth 2025

Astudiaeth Achos 2

Shannon- Gwirfoddolwraig efo Asynnod Eryri

Roedd Shannon wedi cael ei chyfeirio gan Gyrfa Cymru at brosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli sydd yn cael ei ariannu gan Llywodraeth D.U. Bu i Jordan, y Swyddog Gafael Llaw i Wirfoddoli, drefnu cyfarfod gyda Shannon i weld be oedd ei diddordebau.

Roedd Shannon yn fyfyrwraig yng Ngholeg Menai ac wedi cwblhau cwrs Lefel 3 yn Celf a Dylunio. Ar ôl cwblhau'r cwrs, roedd hi'n chwilio am y llwybr gyrfa gorau ond yn cael trafferth gyda'i gorbryder a diffyg profiad gwaith. Yn ystod y cyfarfod efo Jordan, soniodd Shannon ei bod hi yn hoff iawn o anifeiliaid a bod ganddi hi bysgod, llyffantod, cŵn a chath fel anifeiliaid annwes.

Mae trafeilio gyda thrafnidiaeth cyhoeddus yn gallu bod yn broblem oherwydd ei gorbryder a diffyg hyder, felly cytunwyd i aros yn lleol i'w chartref ger Bangor. Felly, ble gwell i'w chyfeirio hi na Asynnod Eryri! Bu i Jordan drefnu ymweliad gyda Ruth a Shannon, lle bu i Ruth fynd trwy'r gwaith mae nhw yn ei wneud yno. Roedd hi yn son bod Asynnod Eryri wedi ei sefydlu yn wreiddiol i hybu iechyd a lles yr asynnod ond hefyd yr unigolion sydd yn mynd yno i wirfoddoli.

> "Cyfeiriwyd Shannon at Jordan. Hoffwn ddiolch i Ganolfan Gwirfoddoli Gwynedd am weithio mewn partneriaeth â ni i gefnogi unigolion i fynd allan i wirfoddoli. Mae hyn yn helpu eu llwybrau gyrfa."
>
> Arwel Owen
> (Rheolwr Tîm, Gyrfa Cymru)

Bu i Jordan helpu Shannon i lenwi'r ffurflen gais a'i hanfon ymlaen i Ruth iddi gael cychwyn ar ei llwybr i wirfoddoli.

Roedd Shannon, Ruth a Jordan wedi cytuno y byddai yn gwirfoddoli pob prynhawn Dydd Llun o 1- 3yp fel man cychwyn. Mae Shannon yn helpu Daniel a'r tîm gwirfoddoli yn y stablau yn brwsio'r asynnod, glanhau eu carnau a rhoi'r gofal y mae nhw angen. Pob wythnos mae Shannon yn gwirfoddoli gyda asyn gwahanol o Winifred i Walter i Dwynwen - mae gan bob asyn ei bersonoliaeth ei hun ac mae gweld perthynas Shannon gyda nhw yn tyfu yn wych i weld.

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Adroddiad Prosiect
Ionawr 2024 - Mawrth 2025

"Mae Jordan yn gyfeillgar iawn ac yn hawdd mynd ato. Mae wedi fy helpu'n fawr i ddod o hyd i rôl wirfoddoli sy'n gyfleus i mi a rhywbeth y byddwn yn ei fwynhau ac rwy'n gwerthfawrogi'n fawr."
Shannon (Gwirfoddolwr)

Yn ystod un o'r ymweliadau, cafodd Jordan gyfweliad anffurfiol gyda Shannon am ei hamser hi yn helpu yn Asynnod Eryri. Ymunodd Jordan gyda Shannon a'r criw oedd yn mynd a'r asynnod am daith gerdded o gwmpas fferm Moelyci.

Dyma'r cyfweliad rhwng Jordan a Shannon:

Jordan: Sut wyt ti yn mwynhau yma yn Asynnod Eryri?

Shannon: Mae popeth yn mynd yn gret. Dwi wedi bod yn helpu gyda gofalu am y mulod a rheoli'r stablau. Rwy'n mynychu pob Dydd Llun o 1-3 ac eto diolch i chdi am fy helpu i fod yma.

Jordan: Pa wahaniaeth mae gwirfoddoli wedi ei wneud i chdi er enghraifft, wyt ti'n fwy hapus, oes gen ti well iechyd meddwl, wyt ti'n fwy hyderus, oes gen ti fwy o ffrindiau?

Shannon: Mae gwirfoddoli yma wedi fy helpu i gyda fy hyder wrth weithio gyda phobl. Mae dod yma yn wythnosol yn cwrdd â phobl newydd yn fy helpu gyda fy sgiliau cymdeithasol. Mae gwirfoddoli gyda Asynnod Eryri yn bwysig i mi gan fy mod wrth fy modd yn gweithio gydag anifeiliaid.

MANTELL GWYNEDD

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Astudiaeth Achos 3

Dyma Cerys sydd yn gwirfoddoli yn Yr Orsaf

Un o Benygroes ydi Cerys ac mae hi ar ei siwrne gwirfoddoli. Cafodd ei chyfeirio at brosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli yn Mantell Gwynedd, sy'n cael ei ariannu gan Gronfa Ffyniant Gyffredin Llywodraeth y D.U, trwy Gyrfa Cymru. Daeth Cerys am gyfarfod cychwynnol gyda Jordan (Swyddog Gafael Llaw i Wirfoddoli) draw yng nghaffi Llwy a Mwy yn y pentref i drafod opsiynau gwirfoddoli yn yr ardal.

Ar gychwyn y proses roedd Cerys yn agored am ei hiechyd meddwl ac yn son bod ei hunan hyder hi'n isel. Roedd hi'n son ei bod hi eisiau cael allan i'r byd gwaith ond bod rhwystrau i swydd yn ei dal yn ôl. Yn ystod y sgwrs roedd hi yn son ei bod hi eisiau gwirfoddoli yn y gymuned, lle bydd hi'n cyfarfod pobl newydd i ddatblygu ei hunan hyder. Soniodd Jordan am Yr Orsaf a bod nhw efo nifer o sesiynau gwahanol ar gael. Cytunwyd gyda'r opsiwn yma ac fe aeth Jordan ati i drefnu cyfarfod efo Llio Wyn -Rheolwr Hwb Cymunedol, Yr Orsaf. Roedd Llio a'r tim yn hynod o groesawgar yno a wedi gwneud i Cerys deimlo bod yna groeso iddi.

"Diolch yn fawr i Jordan am gyflwyno ni i Cerys ac agor y drws i ni gydweithio. Heb wirfoddolwyr fysa'n amhosib cynnal ein gweithgareddau felly rydym yn hynod o ddiolchgar i bobl sydd yn fodlon rhoi eu hamser a cyfrannu mewn ffordd mor bositif."

Llio Wyn
(Rheolwr Hwb Cymunedol, Yr Orsaf)

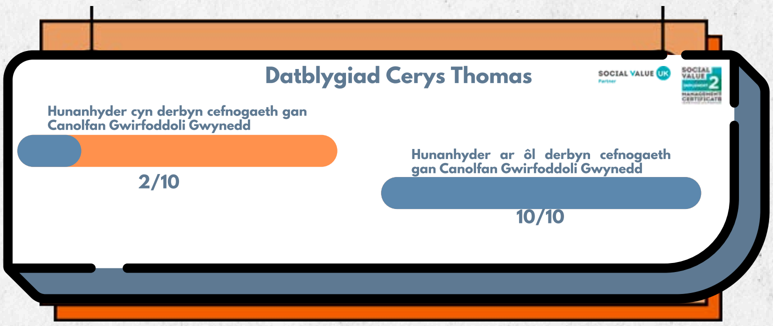
Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Cytunwyd Cerys i wirfoddoli gyda'r prosiectau canlynol:

Llond Bol.
Pryd o fwyd poeth i'r gymuned. Rôl Cerys yw helpu i osod y byrddau a chadeiriau, taclsuo a golchi llestri. Mae hwn hefyd yn cyfle iddi hi sgwrsio a chymdeithasu efo'r cyhoedd.

Be Nawn Ni?
Sesiwn gymdeithasu i bobl dros 60 i gael mwynhau paned, cacen a sgwrs. Mae Cerys yn paratoi a gweini lluniaeth ysgafn a sgwrsio gyda'r unigolion yn ystod y sesiwn.

Clwb Clebran Cymraeg?
Sesiynau sgwrsio anffurfiol i helpu dysgwyr Cymraeg. Mae Cerys yn cynorthwyo drwy helpu gyda gwneud paneidiau a sgwrsio gyda'r mynychwyr.



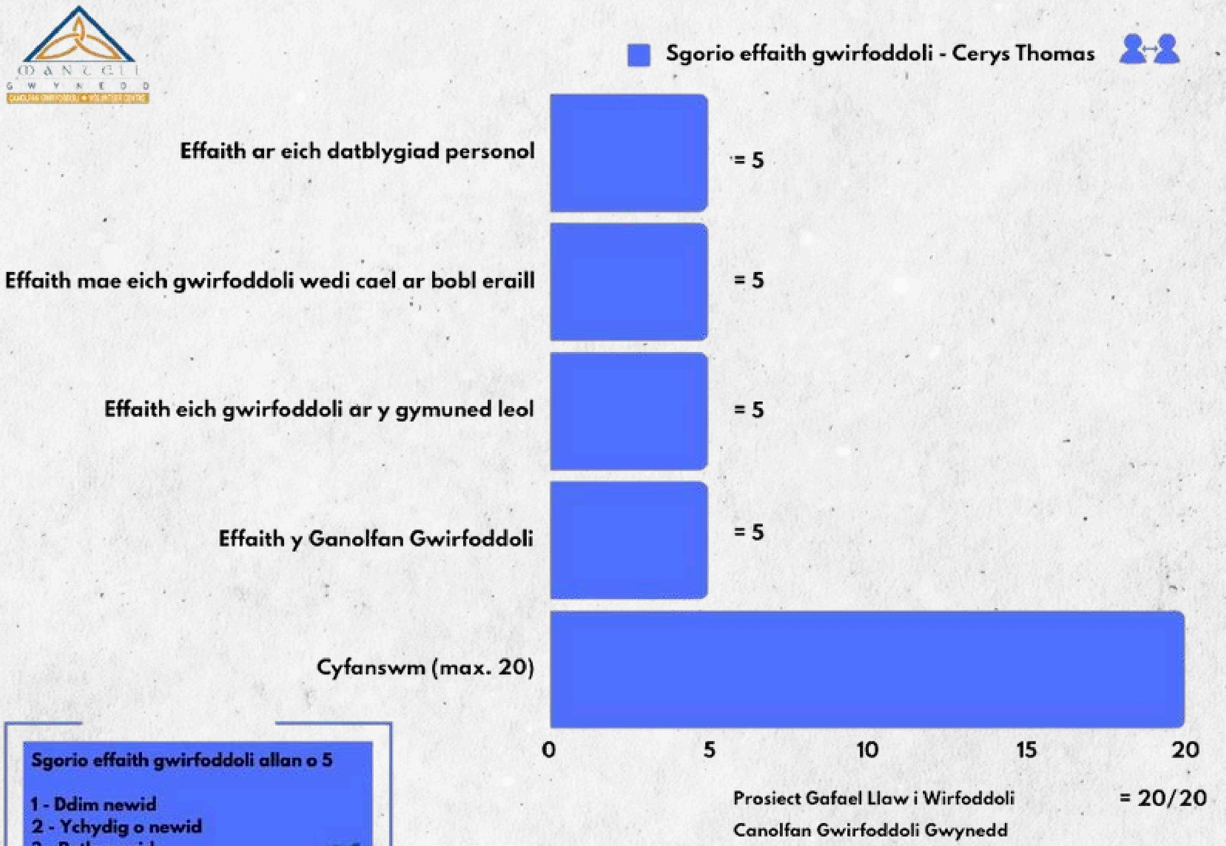
Mae gweld datblygiad Cerys o fewn ychydig o fisoedd wedi bod yn ardderchog. Dim ond ychydig o fisoedd yn ôl roedd Cerys yn teimlo nad oedd hi'n medru dod allan i gymdeithasu. Bellach, mae hi yn arwain sgyrsiau a thrafodaethau efo unigolion sydd yn bleser i weld.

MANTELL GWYNEDD
Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Adroddiad Prosiect
Ionawr 2024 - Mawrth 2025

> "Mae Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd wedi helpu fi mewn lot o ffurf fel codi fy'n hyder personol ac hefyd cael rhywun sydd yn gefnogaeth drwy y broses. Mae Jordan wedi bod yn glen ac proffesiynol ers dechrau ag rwyf yn ddiolchgar am cael cymorth a cyfarfod efo Jordan".
>
> Cerys (Gwirfoddolwr)
> Cerys Thomas

Dyma sgôr personol Cerys ar ôl cwblhau ychydig o fisoedd yn Yr Orsaf. Da iawn Cerys! Rydym yn falch iawn o weld dy ddatblygiad. Dalier ati!



Sgorio effaith gwirfoddoli allan o 5

1 - Ddim newid
2 - Ychydig o newid
3 - Peth newid
4 - Tipyn o newid
5 - Llawer o newid

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

8. Adborth gan asiantaethau a mudiadau

"Mae'r prosiect yma yn gymorth mawr i ni yn Ieuenctid Gwynedd ac mae'r ffaith bod unigolyn yn gallu cael cymorth ar safon 1-i-1 yn gwneud gwahaniaeth mawr. Mae Jordan wedi bod yn hynod o broffesiynol yn ei rôl ac yn help mawr diolch i ti am hun Jordan."
Glyn Price (Gweithiwr Ieuenctid 16 – 25).

"Rwyf wedi gweithio'n agos gyda Jordan o Mantell Gwynedd yn y cwpl o fisoedd diwethaf, rwyf wedi cyfeirio tri unigolyn i dderbyn cefnogaeth gyda chyfleoedd gwirfoddoli. Roedd y rhain yn unigolion ag anawsterau iechyd meddwl a diffyg hyder yn y gymuned. Yn bersonol, rwyf wedi gweld gwelliant mawr yn yr unigolion hyn, mae Jordan wedi gweithio gyda nhw mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn trwy chwilio am gyfleoedd a fyddai'n hyrwyddo eu diddordeb / hobïau. Mae Jordan wedi eu cefnogi trwy gydol y daith trwy fynd gyda nhw i ymweld â'r lleoliad, a darparu cefnogaeth ymarferol ac emosiynol, sydd wedi bod yn hynod fuddiol wrth i'r unigolion frwydro gyda hwyliau isel a phryder. Mae Jordan wedi bod yn sensitif yn ei agwedd trwy ddeall eu hanawsterau, ac mae wedi cadw cysylltiad agos â mi fy hun i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i mi ac mae bob amser ar gael i roi cyngor. Mae dau o'r unigolion wedi mynd o fod yn ddiarffordd yn eu cartref, i ddechrau gwirfoddoli sydd wedi cynyddu ansawdd eu bywyd, a hyder yn y gymuned. Mae gweithio ochr yn ochr â Jordan a Mantell Gwynedd wedi bod o fudd i mi, ond yn bwysicaf oll mae wedi bod yn brofiad cadarnhaol i'r unigolion rydym yn eu cefnogi. Nid wyf yn ymwybodol o unrhyw wasanaeth arall sy'n darparu'r cymorth ymarferol hwn, sy'n hanfodol i feithrin hyder."
Tanya Williams (Tîm Gwasanaethau Cymdeithasol Iechyd Meddwl).

"Mae'r prosiect hwn yn wych. Gall camu i'r byd gwirfoddoli fod yn frawychus weithiau, ac mae cael y cymorth 1-1 arbenigol hwn i allu gwneud hynny yn helpu i chwalu rhwystrau posibl ac yn rhoi cyfle i gael trafodaeth bellach a chodi ymwybyddiaeth am yr agweddau cadarnhaol ar wirfoddoli. Mae Jordan yn broffesiynol yn ei rôl ac mae rhoi'r help llaw ychwanegol yna i wirfoddolwyr gwirioneddol yn hanfodol."
Kevyn Owen (Swyddog Prosiect, Age Cymru).

"'Rydym yn ddiolchgar i Jordan am gyfeirio gwirfoddolwyr ac mae ei gefnogaeth yn galluogi unigolion i gael yr hyder i ymuno â'r sesiynau."
Ruth Stronge (Prif Swyddog, Asynnod Eryri).

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

“Rwyf yn credu bod y prosiect ‘Gafael Llaw i Wirfoddoli’ yn brosiect ardderchog i ddarparu cyfleoedd gwirfoddoli i unigolion sydd â diffyg hyder a chefnogaeth wrth chwilio am gyfleoedd. Rwyf wedi gweld trwy llygaid fy hun sut mae’r gefnogaeth a gynigir gan y prosiect wedi cefnogi gwirfoddolwr drwy gydol y broses o chwilio am gyfle gwirfoddoli priodol ac yn ystod y broses gyfweld. Mae'n amlwg bod y gefnogaeth ochr-yn-ochr a gynigir gan y prosiect yn grymuso unigolion i archwilio cyfleoedd yn annibynnol tra hefyd yn derbyn cefnogaeth ac arweiniad. Heb os, mae hyn yn cynyddu hyder unigolion i ymgeisio am gyfleoedd yn y dyfodol. Rydym ar hyn o bryd yn y broses o ymuno â gwirfoddolwr trwy Mantell Gwynedd. Mae'r cyfathrebu a'r gefnogaeth gyda Jordan wedi bod yn ardderchog trwy gydol y broses hon.
Vicky Wilkes (Swyddog Cyfranogiad, Lleisiau o Ofal Cymru).

“Rydw i wedi cyfeirio ffrind fy nghleient at Jordan yn barod ac mi fyswn yn ei ddefnyddio eto hefyd. Mae o mor bositif ac yn gwrando ar yr unigolion a’u pryderon ac yn barod i helpu bob amser. Roedd ffrind fy nghleient yn cael trafferth gyda rhywfaint or hyfforddiant ac angen cymorth i ddeall a symud ymlaen ac roedd Jordan yn barod iawn i ymweld â’i helpu i ddatrys y broblem. Mae o hefyd wedi trafod ei hanghenion hi gyda’r lleoliad fel eu bod gyda gwell dealltwriaeth or help y mae hi ei angen i lwyddo yn y lleoliad.”
Melanie Jones (Rheolwr achos, CCMS).

Community Case Management

“Cwrddais â Jordan yn ystod digwyddiad gwirfoddoli yng Nghaernarfon ac roedd yn bositif a gadarnhaol ynghylch rôl gwirfoddoli yng Ngogledd Cymru. Ers hynny, mae Jordan wedi bod yn wych gyda chyfathrebu ac argymell pobl addas ar gyfer rolau gwirfoddoli o fewn y Gwasanaeth Ambiwlans. Mae wedi bod yn allweddol wrth helpu pobl nad ydynt efallai’n credu eu bod yn gallu ymgymryd â’r rolau hyn ac mae wedi eu grymuso a’u harwain drwy’r broses. Mae Jordan yn foi gwych ac yn gwneud gwahaniaeth ym mywydau pobl. Mae'n gaffaeliad mawr i'r tîm gwirfoddoli.”
Stephanie Young (Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru)

GIG Cymru NHS Wales | Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru Welsh Ambulance Services NHS Trust

“Mae’r gwaith y mae Jordan yn ei wneud yn rhagorol o ran cefnogi cleientiaid yr wyf wedi’u cyfeirio sydd â phryderon iechyd meddwl. Rwyf wedi gweld gwahaniaeth mawr yn yr unigolion sydd wedi ei chynorthwyo hefyd gyda datblygiad mawr yn ei hunanhyder a hunan-barch.”
Delyth Parry (Nyrs Iechyd Meddwl Gymunedol, Alltwen CMHT).

9. Casgliad a chamau nesaf

Mae'r adroddiad hwn yn rhoi cipolwg ar lwyddiannau'r prosiect yn ystod y flwyddyn gyntaf gan gynnwys yr angen a'r gwahaniaeth mae gwirfoddoli yn ei gael ar fywydau'r unigolion. Mae'r angen am y ddarpariaeth a'r gefnogaeth yn glir ar gyfer y sawl na fyddent wedi cymryd rhan mewn gwirfoddoli fel arall oherwydd diffyg hyder, gorbryder, hunan-barch isel, ond yn bennaf oll sydd angen yr help gafael llaw i wirfoddoli.

Y nod yw chwilio am gyllid ychwanegol er mwyn medru parhau gyda'r gefnogaeth a'r capasiti sydd wedi dwyn ei ffrwyth a dangos ei werth mewn cyfnod mor fyr.

Erbyn hyn, er mwyn diogelu dyfodol y gwaith, mae cais wedi ei gyflwyno i Gronfa Gymunedol y Loteri genedlaethol. Mae'r cais eisoes wedi llwyddo i fynd trwy gam 1 yn llwyddiannus ac yn gweithio ar gam 2. Petai y cais yma yn llwyddiannus byddai yn diogelu'r gwaith am gyfnod o bedair blynedd.

Mae Mantell Gwynedd hefyd wedi cyflwyno prosiect i gonsortia ceisiadau gwytnwch cymunedol Gwynedd, dyma ble ddaeth y cyllid o 2024-25 ac rydym wedi cyflwyno'r un cais am ariannu yn 2025-26.

Mae'n werth nodi bod y gwaith yn mynd rhagddo yn genedlaethol o fewn Llywodraeth Cymru er mwyn cymeradwyo polisïau a gweledigaeth newydd ar gyfer gwirfoddoli yng Nghymru. Mae Mantell Gwynedd wedi bod yn rhan o'r trafodaethau hun ac wedi medru bwydo rhai o'r egwyddorion y prosiect yma i mewn i'r gwaith hwnnw. Mae weledigaeth ar gyfer gwirfoddoli a pholisi gwirfoddoli ar gyfer Cymru mewn cyfnod o ymgyhoriad ar hun o bryd (Mai 2025).

"Mae'r prosiect Gafael Llaw wedi bod yn gymaint o help i fy mab Harri. Daethom i'r Ganolfan Wirfoddoli, a chawsom ein cefnogi gan Jordan. Mae fy mab yn gofalu am anifeiliaid yn y coleg, ac mae ganddo awtistiaeth. Roedd Jordan yn dda iawn gyda'i gyfathrebu gyda Harri ac fe aethon ni i gyd i Freshfields lle mae'n gwirfoddoli'n wythnosol." **Racher Turner, mam Harri (Gwirfoddolwr).**

Adroddiad Prosiect
Ionawr 2024 - Mawrth 2025

Prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli · Helping Hand to Volunteer Project

MANTELL GWYNEDD
CANOLFAN GWIRFODDOLI • VOLUNTEER CENTRE

Mesur Measure
Effaith Impact
Dysgu Learning
Llesiant Well-being
SOCIAL VALUE CYMRU

CYNGOR GWYNEDD COUNCIL

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Cefnogir y prosiect hwn gan Gyngor Gwynedd o gyllid Llywodraeth y DU drwy Gronfa Ffyniant Gyffredin y DU.
This project is supported by Cyngor Gwynedd from UK Government funding through the UK Shared Prosperity Fund.

MANTELL GWYNEDD

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government