BWLETIN

MANTELL GWYNEDD

AWST 2025

Croesawu Beca i Mantell Gwynedd

Rydym yn falch iawn o groesawu Beca Gruffydd i dîm Mantell Gwynedd fel Swyddog Prosiect Ffrindia' Newydd. Yn ei rôl newydd, bydd Beca yn recriwtio ac yn cefnogi gwirfoddolwyr ar gyfer prosiect Ffrindia' Newydd, sef prosiect cyfeillio sy'n paru gwirfoddolwyr gydag unigolion sy'n profi unigrwydd er mwyn gwella hyder ac annibyniaeth.

Yn hanu o Sir Fôn, graddiodd Beca yn y gyfraith ym Mhrifysgol Bryste yn 2022 ac ers hynny bu ar sawl antur yn teithio yn Awstralia, Seland Newydd a Chanolbarth America. Mae Beca hefyd wedi gwirfoddoli gydag amryw o fudiadau yn y Trydydd Sector gan gynnwys Cyngor ar Bopeth.

"Ro'n i wastad yn gwybod fy mod eisiau gwneud rhywbeth oedd yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i fy nghymuned, ond roedd gwirfoddoli ar ddechrau'r flwyddyn yn agor fy llygaid yn llwyr i ba mor bwysig yw'r gefnogaeth gywir. Pan mae gwirfoddolwyr yn cael hyfforddiant a chefnogaeth o safon, mae hynny'n gwneud gwahaniaeth enfawr, nid yn unig i'r bobl maen nhw'n eu cefnogi, ond i'w hyder a'u profiad eu hunain. Mae cael y cyfle i fod yn rhan o dîm sy'n gweithio i leihau unigrwydd ac i roi cwmni a chynhesrwydd i bobl yn gyffrous iawn. Mae'r prosiect yma'n rhywbeth 'dwi wir yn angerddol amdano, ac rwy'n edrych ymlaen at adeiladu cysylltiadau newydd."

Am ragor o wybodaeth am brosiect Ffrindia' Newydd ac os hoffech chi fod yn rhan, cysylltwch gyda Beca:

beca@mantellgwynedd.com
01286 672 626

Ffrindia' Newydd

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Ffrindia' Newydd

HOFFECH CHI WIRFODDOLI AR GYFER CYNLLUN CYFEILLIO NEWYDD?

DO YOU FANCY VOLUNTEERING FOR A NEW BEFRIENDING SCHEME?

Oes gennych chi awr neu ddwy i sbario i roi cwmni i'r rai sydd eu hangen?

Can you spare an hour or two to provide company to those who need it?

Sganiwch i gofrestru
Scan to register

Am fwy o wybodaeth... For more information...

beca.gruffydd@mantellgwynedd.com

(01286) 672 626

www.mantellgwynedd.com

MANTELL GWYNEDD
CANOLFAN GWIRFODDOLI • VOLUNTEER CENTRE

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

CANOLFAN GWIRFODDOLI

RHWYDWAITH TRYDYDD SECTOR GWYNEDD THIRD SECTOR NETWORK

Mis Medi

Diweddariad Diogelu
Safeguarding Update

10/9/2025
12.30pm
Y Galeri, Caernarfon
LL55 1SQ

MANTELL GWYNEDD
CANOLFAN GWIRFODDOLI • VOLUNTEER CENTRE

01286 672 626
ymholiadau@mantellgwynedd.com

Mis Hydref

RHWYDWAITH RHEOLWYR GWIRFODDOLI GWYNEDD VOLUNTEER MANAGER'S NETWORK

Gwefan Gwirfoddoli Cymru
Volunteering Wales Website

8/10/2025
11am-12.30pm
Ar lein / Online

MANTELL GWYNEDD
CANOLFAN GWIRFODDOLI • VOLUNTEER CENTRE

01286 672 626
gwirfoddoli@mantellgwynedd.com

CANOLFAN GWIRFODDOLI

MANTELL GWYNEDD
CANOLFAN GWIRFODDOLI • VOLUNTEER CENTRE

SESIYNAU GALW HEIBIO GWIRFODDOLI

Eisiau gwneud gwahaniaeth yn eich cymuned? Galwch heibio am sgwrs a darganfyddwch gyfleoedd gwirfoddoli lleol!

- Gwella eich C.V
- Dysgu sgiliau newydd
- Rhoi nol i'ch cymuned
- Gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau pobl

Dyddiau Mawrth
10-12pm

Gorffennaf 1af a 29ain
Awst 19eg
Medi 2il

www.mantellgwynedd.com

HWB
DINAS BANGOR

MANTELL GWYNEDD

01.10.25

Dydd Mercher / Wednesday
10.00 - 15.00
Byw'n Iach Glan Wnion Dolgellau

Dydd Rhyngwladol Pobl Hŷn

IECHYD DA 2025

Gwybodaeth a chyngor am iechyd, llesiant a gofal

Information and advice on health, wellbeing and care

Paned a sgwrs
Sgrinio iechyd
Gwirfoddoli
Meddylgarwch
Mynegi Barn am wasanaethau
Pampr
Sgiliau newydd
a llawer mwy

Cuppa and chat
Health screening
Volunteering
Mindfulness
Share your opinions on services
Pamper
New skills
and much more

International Day of Older People

Am ddim

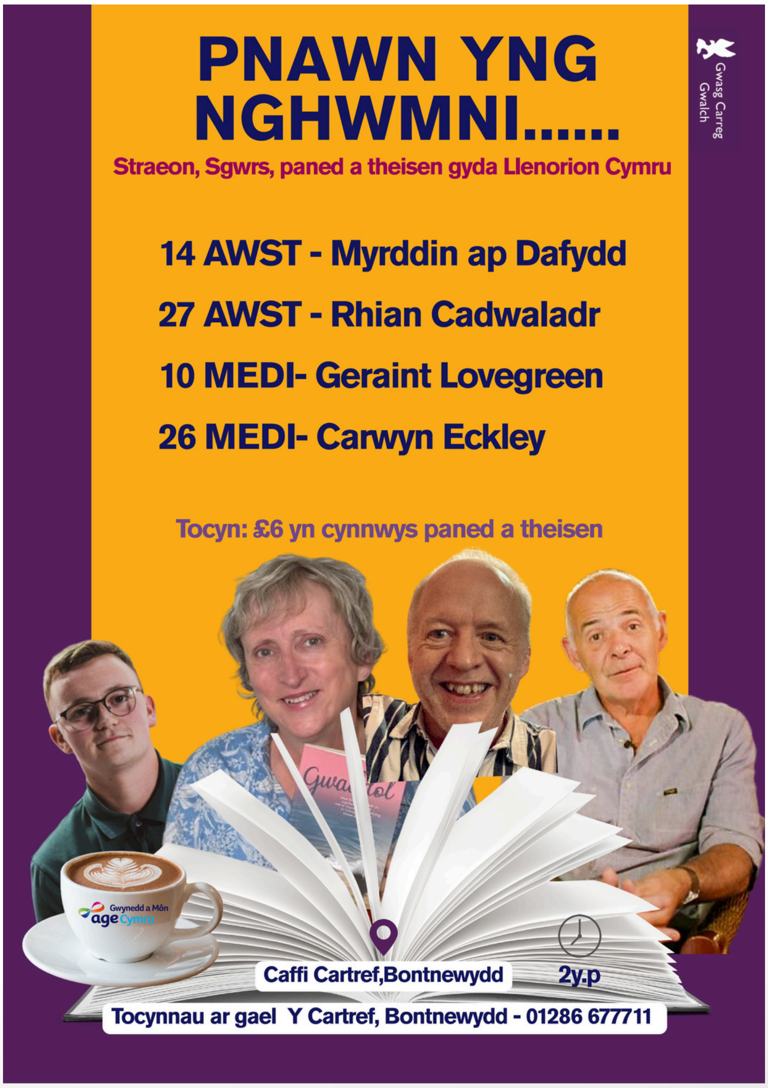
Free

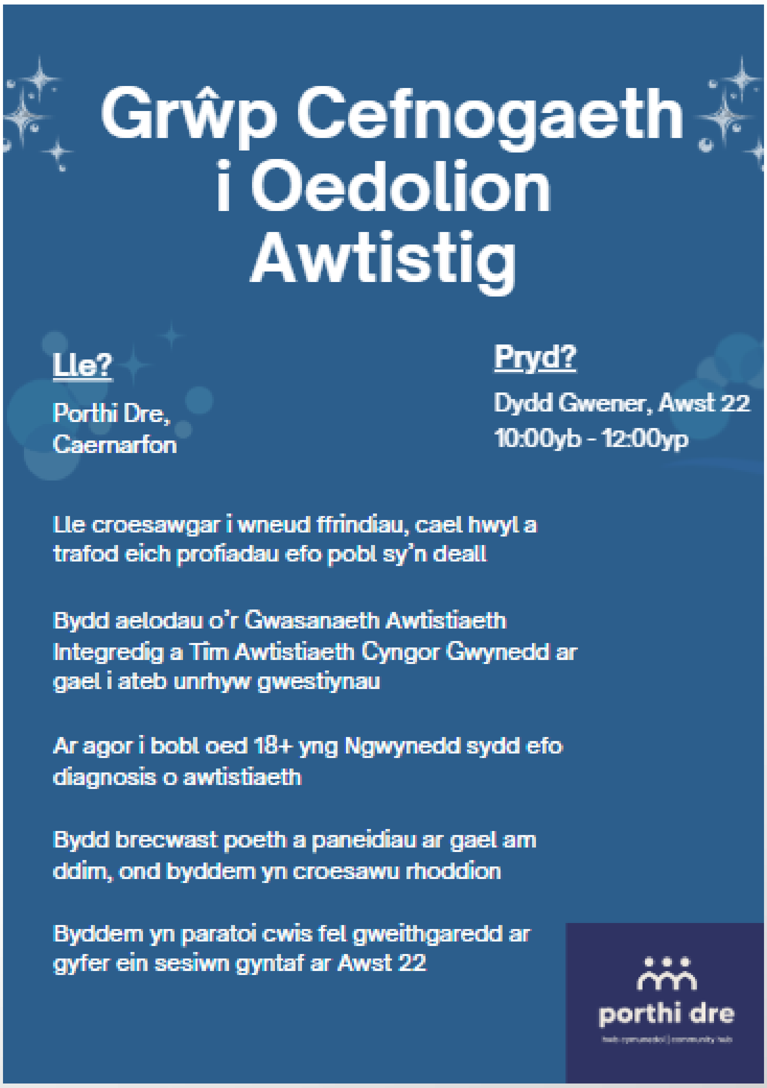
Cofrestru am stondin/
register for a stall

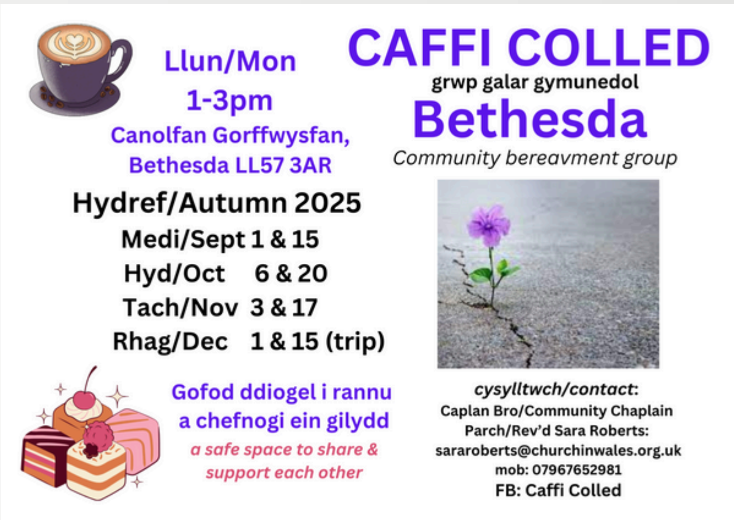
Agorir gan Liz Saville Roberts AS
@ 10

ymholiadau @ mantellgwynedd.com
sioned.roberts@mantellgwynedd.com
01286 672626

IECHYD A LLESIANT







IECHYD A LLESIANT

Partneriaeth Enfys Alice

Cefnogaeth profedigaeth trwy hunanladdiad i drigolion Gogledd Cymru.
I gyfeirio eich hun neu rywun arall, e-bostiwch enfysalice@felin-fach.co.uk neu ffoniwch 07496 925 401.

Enfys Alice

Cefnogi unigolion sydd wedi colli rhywun, neu wedi eu heffeithio gan hunanladdiad, neu amheuaeth o hunanladdiad unai'n ddiweddar, neu yn y gorffennol, yng Ngogledd Cymru.

enfys-alice.co.uk

2wish

Mae 2wish yn cefnogi unrhyw un effeithiwyd gan farwolaeth sydyn neu annisgwyl plentyn neu oedolyn ifanc o dan 25 mlwydd oed.

2wish.org.uk

DPJ Foundation

Mae'r DPJ Foundation yn cynnig cefnogaeth i'r rhai o fewn y gymuned amaethyddol.

thedpjfoundation.co.uk

Cruse

Cruse Bereavement Support

Mae Cruse yn helpu pobl trwy un o'r cyfnodau mwyaf poenus mewn bywyd – gyda chefnogaeth galar, gwybodaeth ac ymgyrchu.

cruse.org.uk

Sandy Bear

Cefnogi plant, pobl ifanc a theuluoedd yn ystod cyfnod yn arwain at neu'n dilyn profedigaeth.

sandybear.co.uk

NALS

Gwasanaeth am ddim a chyfrinachol yng Nghymru i unrhyw un sydd wedi'i effeithio gan hunanladdiad.

nals.cymru

EPILEPSY WALES DROP IN SESSION
SESIWN GALW HEIBIO EPILEPSI CYMRU

Every first Tuesday of the month
Pob Dydd Mawrth cyntaf o'r mis
11.00 - 1.00
HWB Dinas Bangor

Call in for support, advice and information
Galwch i mewn am gefnogaeth, cymorth a gwybodaeth

Epilepsy Wales Registered Charity Number/Epilepsi Cymru Rhif Elusen Gofrestredig 1059067

Rhwydwaith Gwerth Cymdeithasol Gogledd Cymru

‘AEI a Enillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiad: Portreadu effeithiau iechyd a gwerth cymdeithasol iechyd y cyhoedd.’
Anna Stielke, Uwch Swyddog Tystiolaeth a Pholisi Rhyngwladol.
Iechyd Cyhoeddus Cymru

‘Sut i roi cymunedau wrth wraidd trawsnewid canlyniadau.’
Brian Laing, Rheolwr Partneriaethau Strategol
Iechyd Cyhoeddus Cymru

‘Pa effaith mae Deddf Llesiant Cenedlaethau’r Dyfodol (Cymru) wedi’i chael?’
Sandy Clubb, Arweinydd Polisi: Cynnwys, cydweithio a diwylliant
Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau’r Dyfodol

Cyfarfod ar Zoom

Dydd Mercher,3ydd o Fedi 2025
10.30 -12.30 o’r gloch.
I LOGI EICH LLE AM DDIM, cofrestrwch ar Eventbrite:

https://www.eventbrite.co.uk/e/cyfarfod-rhwydwaith-gwerth-cymdeithasol-gogledd-cymru-tickets-1440510127569?utm-campaign=social&utm-content=attendeeshare&utm-medium=discovery&utm-term=listing&utm-source=cp&aff=ebdsshcopyurl =

Am fwy o fanylion mae croeso i chi gysylltu: svc@mantellgwynedd.com

GWYBODAETH

Gweithdai AM DDIM ar gyfer y Sector Gwirfoddol a Chymunedol

Disclosure & Barring Service

Ymunwch ar gyfres o weithdai am ddim a gyflwynir gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (DBS) wedi'u cynllunio'n benodol ar gyfer y Sector Gwirfoddol a Chymunedol yng Nghymru

🔍Gweithdy Trosolwg DBS

📅 Maw 8 Gorff | 🕛 12:00–13:00
📅 Gwe 31 Hyd | 🕘 09:30–10:30
Deall gwiriadau'r Gwasanaeth DBS, gweithgaredd rheoleiddiedig, prosesau gwahardd a dyletswyddau atgyfeirio.

📋 Gweithdy Gwasanaeth DBS

📅 Mer 13 Awst | 🕙 10:00–11:30
📅 Mer 10 Rhag | 🕛 12:00–13:30
Ymchwiliad manwl i lefelau gwiriadau DBS, cymhwysedd, recriwtio diogel a'r Gwasanaeth Diweddaru

🚫 Gweithdy Gwahardd DBS

📅 Maw 14 Hyd | 🕙 10:00–11:30
📅 Maw 20 Ion | 🕛 12:00–13:30
Dysgwch pryd a sut i gyfeirio, Y llwybrau cyfeirio, a chanlyniadau diffyg gweithredu

📨 Gweithdy Casglu Gwybodaeth y Gwasanaeth DBS

📅 Maw 25 Tach | 🕐 13:00–14:30
📅 Maw 10 Chwef | 🕚 11:00–12:30
Deall eich dyletswydd gyfreithiol i rannu gwybodaeth a'r ddeddfwriaeth y tu ôl iddi.

🔄 Gweithdy Gwasanaeth Diweddaru DBS

📅 Mer 17 Rhag | 🕛 12:00–13:30
📅 Maw 24 Chwef | 🕙 10:00–11:30
Dysgwch sut i ddefnyddio'r Gwasanaeth Diweddaru i symleiddio recriwtio.

📫 Gweithdy Gwasanaeth Atgyfeirio Gwahardd y Gwasanaeth DBS

📅 Gwener 12 Rhagfyr | 🕙 10:00–11:00
📅 Mawrth 17 Chwefror | 🕐 13:00–14:00
Sesiwn ffocws ar ddyletswydd gyfreithiol i atgyfeirio a gwneud atgyfeiriadau effeithiol.

⚠️ Gweithdy Ymddygiad Niweidiol y Gwasanaeth DBS

📅 Maw 11 Tach | 🕙 10:00–11:30
📅 Mer 4 Chwef | 🕚 11:00–12:30
Archwilio ymddygiad niweidiol, risgiau diogelu, a gwneud atgyfeiriadau gwahardd.

✅ Pam mynychu?

- Canllaw penodol i'r sector
- Gwella arferion diogelu
- AM DDIM i fynychu
- Rhwydweithio a rhannu arferion da

📩 Llefydd cyfyngedig ar gael- archebwch heddiw isod:

🔗 Archebwch yma