BWLETIN

MANTELL GWYNEDD

Ionawr 2026

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 ‘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 Jordan o 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!

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Ffôn: 01286 672 626
www.mantellgwynedd.com
ymholiadau@mantellgwynedd.com

CANOLFAN GWIRFODDOLI

Trefnodd Jordan 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.

Am fwy o wybodaeth am wirfoddoli a sut allwch chi wneud gwahaniaeth, cysylltwch gyda ni:

volunteer@mantellgwynedd.com
01286 672626
www.mantellgwynedd.com

MANTELL GWYNEDD
CANOLFAN GWIRFODDOLI • VOLUNTEER CENTRE
Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Marchnad Gwirfoddoli- cyfle i wneud gwahaniaeth yn eich cymuned

Bydd Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd yn cynnal Marchnad Gwirfoddoli ar **11 Chwefror 2026, rhwng 10:00yb a 3:00yp, yn Neuadd y Farchnad, Caernarfon.** Nod y digwyddiad yw dod â phobl sydd â diddordeb mewn gwirfoddoli ynghyd â sefydliadau gwirfoddol.

Yn ystod y dydd, bydd amrywiaeth eang o fudiadau yn bresennol, gan gynnig cyfleoedd gwirfoddoli mewn sawl maes gwahanol, gan gynnwys iechyd a lles, cefnogi unigolion a theuluoedd, yr amgylchedd, diwylliant, celfyddydau, ieuenctid a datblygu cymunedol.
Mae'r farchnad yn gyfle ardderchog i ddysgu mwy am rôl gwirfoddoli, cael gwybodaeth uniongyrchol gan y sefydliadau, a chanfod cyfleoedd sy'n gweddu i'ch diddordebau, eich sgiliau a'ch argaeledd.

Mae'r digwyddiad hefyd yn gyfle i sefydliadau gwirfoddol hyrwyddo eu gwaith, denu gwirfoddolwyr newydd, ac adeiladu perthnasau a phartneriaethau newydd gyda mudiadau eraill. Bydd staff Canolfan Wirfoddoli Mantell Gwynedd hefyd wrth law i gynnig cyngor a chefnogaeth.

Bydd y Farchnad Wirfoddoli yn cael ei chynnal yn ystod **Wythnos Elusennau Cymru,** gan gynnig cyfle perffaith i ddathlu gwirfoddoli ac effaith elusennau ar ein cymunedau.

Mae croeso i bawb fynychu'r farchnad, boed yn wirfoddolwyr profiadol neu'n unigolion sy'n ystyried gwirfoddoli am y tro cyntaf. Dewch draw i ddarganfod sut y gallwch wneud gwahaniaeth cadarnhaol yn eich cymuned leol.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni ar gwirfoddoli@mantellgwynedd.com neu ffonio 01286 672 626.

Ffrindia' Newydd
Ydych chi'n nabod rhywun a allai elwa o chydig bach o gwmni?
Cyfeiriwch nhw at ein prosiect cyfeillio!
Mae ein gwirfoddolwyr yn cael eu paru â phobl dros 50 oed sy'n teimlo'n unig neu'n ynysig, gan gynnig cwmni, sgwrs a chysylltiad.
For more information, contact us:
ffrindianewydd@mantellgwynedd.com
(01286) 672 626
www.mantellgwynedd.com
Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Dathlu gwirfoddolwyr

Cynhaliodd prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli brynhawn Nadoligiadd i gydnabod a dathlu ymrwymiad a chyfraniadau gwirfoddolwyr sydd wedi derbyn cefnogaeth twy'r prosiect. Mynychodd oddeutu 40 o wirfoddolwyr, eu gofalwyr a rhieni ble fu cyfle i gyflwyno tystysgrifau i bawb i gydnabod eu hymrwymiad parhaus i wirfoddol. Mae'r gwirfoddolwyr wedi rhoi eu hamser yn hael i gefnogi sefydliadau fel y banciau bwyd lleol, siopau elusen, hybiau cymunedol a gwasanaethau cymunedol eraill.

Ers lansio'r prosiect ym mis Ionawr 2024 mae mwy na 160 o unigolion wedi derbyn cefnogaeth un-i-un i'w helpu i ddechrau gwirfoddoli. Pwrpas y prosiect arloesol yma yw darparu cefngoaeth i unigolion sydd ag anghenion ychwanegol ac sydd angen yr hwb a gafael llaw i gychwyn gwirfoddoli.

CANOLFAN GWIRFODDOLI

Dyma adborth a rannwyd gan rieni yn ystod y digwyddiad:

‘Dros y flwyddyn ddiwethaf mae pawb wedi gweld cynnydd mawr yn Rye ers iddo ddechrau gwirfoddoli. Mae wedi gwella ei hyder yn sylweddol. Mae'r effaith y mae gwirfoddoli wedi'i chael ar fywyd fy mab Rye yn anfesuradwy, hoffem ni fel teulu ddweud diolch yn fawr iawn i Jordan.’
Ed, rhiant Rye.

‘Mae cael rhywun fel Jordan sy’n gallu helpu fy mab sydd ag awtistiaeth i fynd allan o’r tŷ mor bwysig. Mae gwirfoddoli wedi gwneud gwahaniaeth enfawr i’w hyder. pan oedd yn iau, ni fyddai’n mynd allan o’r tŷ ond na. Bellach mae’n mynd allan i wirfoddoli ond hefyd rwan yn cymdeithasu gyda’i ffrindiau sy’n rhywbeth nad yw erioed wedi’i wneud o’r blaen.’
Ruth, rhiant Madog.

Vedi ei ariannu gan lywodraeth y DU
Funded by UK Governmen

Diogelu Grwp B

Rydym yn falch o gyhoeddi cyfres o sesiynau hyfforddiant **Diogelu Grwp B (am ddim)** ar gyfer y sector wirfoddol yng Ngwynedd. Mae'r hyfforddiant wedi'i anelu at staff a gwirfoddolwyr sydd â chysylltiad â phlant, pobl ifanc, a/neu eu rhieni/gofalwyr neu oedolion mewn perygl a/neu eu gofalwyr.

Cynhelir sesiynau wyneb yn wyneb ac ar-lein, a gyda'r nos drwy gyfrwng y Gymraeg a'r Saesneg. Mae pwyslais arbennig ar gyfer staff, gwirfoddolwyr ac ymddiriedolwyr y sector wirfoddol i fanteisio ar y cyfleoedd hyn. Argymhellir i gwblhau hyfforddiant Grwp A cyn cwblhau Grwp B. Dyma'r cynnig sydd ar gael:

📍 **Wyneb yn Wyneb – Clwb Pêldroed Porthmadog**
🟢 Cymraeg – 5ed o Fawrth
🔵 Saesneg – 4ydd o Fawrth
⏰ 9.30am – 3.30pm

💻 **Ar-lein- ZOOM**
🟢 Cymraeg – 5ed o Chwefror 2026
🔵 Saesneg – 12fed o Chwefror 2026
⏰ 9.30am – 3.30pm

🌙 **Gyda'r Nos ac ar-lein (rhaid mynychu'r ddwy noson)**
🟢 Cymraeg – 2il a 3ydd o Fawrth
🔵 Saesneg – 13eg a 14eg o Ebrill
⏰ 6.00pm – 8.30pm

Cysylltwch i gofrestru eich lle:
ymholiadau@mantellgwynedd.com / 01286 672 626

Anghenion Hyfforddiant Y Trydydd Sector

Rydym eisiau clywed gennych chi!

Fel rhan o'n hymrwymiad parhaus i gefnogi'r trydydd sector yng Ngwynedd, mae Mantell Gwynedd wrthi'n gweithio ar nodi anghenion hyfforddi a datblygu sefydliadau, staff a gwirfoddolwyr i'n helpu i sicrhau bod ein cynnig hyfforddi wedi'i deilwra i anghenion penodol y sector, byddem yn gwerthfawrogi eich mewnbwn yn fawr yn y Dadansoddiad Anghenion Hyfforddiant yma.

Rydym yn ceisio cael mewnbwn ar y meysydd canlynol:

·Bylchau sgiliau neu wybodaeth yr ydych yn credu y dylid mynd i'r afael â nhw trwy hyfforddiant.
·Pynciau, offer neu lwyfannau hyfforddi penodol yr ydych yn teimlo y byddent yn gwella effeithiolrwydd.
·Dulliau neu fformatau a ffefrir ar gyfer hyfforddiant (e.e., cyrsiau wyneb yn wyneb neu ar-lein).

Mae eich adborth yn amhrisiadwy i'n helpu i lunio ein rhaglen hyfforddiant yn 2026.

Cwblhewch y ffurflen isod fel y gallwn ddechrau cynllunio a threfnu'r camau nesaf.

Dilynwch y ddolen isod neu
sganiwch y cod QR i gwblhau'r arolwg:

Cliciwch yma i gwblhau'r arolwg

Panad a sgwrs i rieni/gofalwyr plant awtistig ac i blant gyda anghenion ychwanegol

Yng nghwmni:
-Tim Awtistiaeth Gwynedd
-Nyrs ysgol arbenigol
-Gwasanaeth Teuluoedd yn Gyntaf (Derwen)

Sgwrs dros banad i rannu profiadau, derbyn cyngor a chefnogaeth cyfrinachol
Ymunwch a ni yn:-
Swyddfeydd Cyngor y Ddinas, Bangor
ar yr:-

29/01/2026, 10:00-12:00

Sesiwn agored i deuluoedd Gwynedd - Byddwn yn blaenoriaethu lle i rieni / gofalwyr, plant a phobl ifanc sydd ddim yn derbyn cymorth gan wasanaethau arbenigol

Am fyw o wybodaeth e-bost:-
BCU.SNALNGwyneddandMon@Wales.nhs.uk / awtistiaeth@gwynedd.llyw.cymru / timteuluoeddyngyntafderwen@gwynedd.llyw.cymru

Cyngor Gwynedd Council · GIG Cymru NHS Wales · Teuluoedd yn Gyntaf Families First

Llywio dyfodol plant ym Mangor

Digwyddiad am 1-4pm ar Ddydd Mercher 28 Ionawr yn PL2 Pontio a noddir gan Ysgol Addysg Prifysgol Bangor.

Jo Pogson (Academi Fusnes Ffyniannus Heddiw) yn hwyluso sgwrs gyda rhai pobl ifanc, trwy garedigrwydd rhywfaint o waith pro-bono, i

- ofyn i bobl infanc sut mae plant a phobl ifanc yn gweld eu dyfodol ym Mangor;
- dynnu sylw at ein hymdrechion o ran hyrwyddo datblygiad economaidd lleol-rhanbarthol wedi'l ateegu gan ysgolion ac addysg;
- dynnu sylw at y Gwaith o sefydlu Canolfan Addysg Morwrol Bangor;
- ofyn i'r gynulleidfa am eu syniadau;
- gychwyn sgwrs dinas-eang ar ddyfodol plant ym Mangor;
- sicrhau cefnogaeth y cyhoedd a gwleidyddion.

Byddwn yn dangos ffilm Robert Reich (www.thelastclassfilm.com), lle mae'n olrhain ei athrawiaeth ac ymchwil ym Mhriysgol California (UC) Berkley ar 'Gyfoeth a Thlodi'

Ymunwch a ni am brynhawn ysgogol

Cyswllt:
Dr Graham French: g.k.french@bangor.ac.uk
Dr Lori Beckett: Lori.Beckett@bangor.ac.uk

PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

WORKING WITH NARCISSISTIC PERSONALITY DISORDER / GWEITHIO GYDA CHLEFYD PERSONOLIAETH NARSISISTAIDD

Join us for an insightful online event that explores Narcissistic Personality Disorder and its impact on relationships and personal growth.
Ymunwch â ni ar gyfer digwyddiad ar-lein ystyrlon sy'n archwilio Clefyd Personoliaeth Narsisistaidd a'i effaith ar berthynas a thyfu personol.

24TH FEBRUARY 2025 / 24 CHWEFROR 2025

FELIN FACH

9:30AM/YB - 4:30PM/YP

REGISTRATION OPEN UNTIL: 20 FEBRUARY 2025 / AGOR COFRESTRU TAN: 20 CHWEFROR 2025

LINK TO THE TICKETS - LINC I'R TICEDI
https://www.eventbrite.co.uk/e/working-with-narcissistic-personality-disorder-tickets-1977875489833?aff=oddtdtcreator

Gliniaduron ar gael i'w llogi!

Mae Mantell Gwynedd yn falch o gyhoeddi bod gennym gliniaduron newydd sbon ar gael i'w llogi gan sefydliadau'r trydydd sector a gwirfoddolwyr.

Nod y cynnig yw gwella sgiliau digidol a hyrwyddo cynhwysiant digidol o fewn y gymuned. Os gallai eich grŵp neu'ch gwirfoddolwyr elwa o well mynediad at dechnoleg, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych. Cysylltwch â ni am fwy o wybodaeth!

Wythnos Elusennau Cymru

WYTHNOS ELUSENNAU CYMRU | WELSH CHARITIES WEEK

Bydd **Wythnos Elusennau Cymru** yn cael ei chynnal rhwng **9 – 13 Chwefror 2026.** Nod yr wythnos yw dathlu ac amlygu gwaith gwych elusennau, mudiadau gwirfoddol, grwpiau cymunedol a gwirfoddolwyr ar hyd a lled Cymru.

Mae elusennau nid yn unig yn help llaw i'r rhai mwyaf agored i niwed, maent yno i bobl yn yr amseroedd da a'r drwg, gan gymryd camau sy'n edrych yn fach ond sy'n ychwanegu at wahaniaeth mawr.
Mae Wythnos Elusennau Cymru wedi'i threfnu gan CGGC.

Rhoi

Mae Wythnos Elusennau Cymru yn amser perffaith i'w roi i elusen neu fudiad gwirfoddol. Mae llawer ohonom yn teimlo pwysau argyfwng costau byw ond cofiwch nad oes rhaid iddo fod yn rhodd arian parod. Gallai fod yn fag o ddillad neu eitemau eraill ar gyfer eich siop elusen leol, neu gallech hyd yn oed gyfrannu rhan o'ch amser drwy wirfoddoli (gweler isod).

Beth am ddweud wrth y byd am eich rhodd a pham rydych chi wedi'i wneud. Postiwch ddiweddariad gan ddefnyddio **#WythnosElusennauCymru** ar gyfryngau cymdeithasol.

Rhoi cydnabyddiaeth iddyn nhw ar gyfryngau cymdeithasol

Rydym yn eich herio i dynnu sylw at elusen neu grŵp gwirfoddol yr ydych yn eu hedmygu. Tagiwch nhw ar gyfryngau cymdeithasol a dywedwch wrthym sut mae'r mudiad wedi cael effaith wirioneddol ar eich bywyd chi neu fywyd rhywun sy'n bwysig i chi.

Soniwch amdanyn nhw ar blatfform cyfryngau cymdeithasol o'ch dewis a chofiwch ddefnyddio #WythnosElusennauCymru.

32%

Mae 32% o bobl yng Nghymru yn gwirfoddoli

46,648

Mae 46,648 o fudiadau gwirfoddol yng Nghymru

Ewch i wefan Wythnos Elusennau Cymru am ragor o wybodaeth am sut i gymryd rhan

Ymrwymo i fod yn wirfoddolwyr

Defnyddiwch ychydig o'ch amser sbâr i helpu eraill. Mae Wythnos Elusennau Cymru yn amser perffaith i gofrestru a dod yn wirfoddolwr! Os oes gennych chi ddiddordeb mewn bod yn wirfoddolwr, beth am fynd draw i wefan Gwirfoddoli Cymru **www.gwirfoddolicymru.net** lle gallwch chwilio am gyfleoedd gwirfoddoli. Os ydych chi'n gwirfoddoli p'un ai dyma'ch tro cyntaf neu rywbeth rydych chi wedi'i wneud o'r blaen, rhowch wybod i ni ar y cyfryngau cymdeithasol gyda'r hashnod **#WythnosElusennauCymru.**