www.mantellgwynedd.com

MANTELL

NEWYDDLEN MUDIADAU GWIRFODDOL GWYNEDD

Rhifyn 44
Chwefror 2009

CYNNWYS

Newyddion 2

Cymunedau'n Gyntaf 4

Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles 4

Grantiau 5

Digwyddiadau a Hyfforddiant 6

Plant a Phobl Ifanc 7

Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd 8

Prif Swyddfa Gofrestredig:
24-26 Stryd Fawr
CAERNARFON
LL55 1RH
Ffôn: 01286 672626
Ffacs: 01286 678430

Swyddfa Ranbarth Gofrestredig:
Yr Hen Orsaf Heddlu
Y Lawnt
DOLGELLAU
LL40 1SB
Ffôn: 01341 422575
Ffacs: 01341 422147

E-bost
ymholiadau@mantellgwynedd.com

Gwefan:
www.mantellgwynedd.com

Elusen Gofrestredig: 1068851
Cwmni Trwy Warant: 3420271
Cofrestrwyd yng Nghymru

Cyhoeddir MANTELL gan Mantell Gwynedd. Nid yw'r safbwyntiau a fynegir yn Mantell o angenrheidrwydd yn adlewyrchu barn Mantell Gwynedd. Cedwir yr hawl i olygu cyn cyhoeddi.

Cynhadledd Cyflyrau Cronig

Ysbyty Gwynedd Ionawr 15, 2009

Edwina Hart efo Mr E. Llewelyn Evans, Cadeirydd Cynghrair Cyflyrau Iechyd Tymor Hir a Chronig De Gwynedd a Mr Karl Krysko Cadeirydd Cynghrair Cyflyrau Tymor Hir Gogledd Gwynedd ac Ynys Môn a hefyd Hwyluswyr Iechyd a Gofal Cymdeithasol o'r ddwy sir a'r Parchedig Wynne Roberts.

Cynhaliwyd Cynhadledd arbennig yn Ysbyty Gwynedd ar y 15fed o Ionawr 2009 yn amlinellu sut mae cyflyrau iechyd cronig yn effeithio ar fywydau unigolion, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Trefnwyd y Gynhadledd ar y cyd rhwng Mantell Gwynedd, Medrwn Môn ac Ymddiriedolaeth GIG Gogledd Orllewin Cymru.

Yn ei hannerch ar ddechrau'r Gynhadledd, pwysleisiodd Mrs Edwina Hart, Gweinidog dros Iechyd a Gofal Cymdeithasol , Llywodraeth Cynulliad Cymru, ar y gwaith amhrisiadwy mae'r trydydd sector yn ei wneud yn cefnogi unigolion a'u teuluoedd sy'n byw gyda chyflyrau iechyd cronig. Cyfeiriwyd hefyd at y gwaith mae'r Hwyluswyr Iechyd a Gofal Cymdeithasol, sy'n gyflogedig gan y Cynghorau Gwirfoddol Sirol, yn ei wneud yn codi'r pontydd i hyrwyddo cydweithio rhwng gwahanol sectorau. Bydd rhaid parhau i godi'r pontydd yma i sicrhau cydnabyddiaeth o beth yw gwir werth y Trydydd Sector.

Digwyddiad llwyddiannus iawn gyda mwy na 150 yn mynychu – mae'n rhaid dweud ei fod o wedi bod yn agoriad llygad i nifer ar sawl lefel.

Nodyn gan y Prif Swyddog

Mae dathliadau'r 'Dolig a'r flwyddyn newydd wedi hen basio ers rhifyn diwethaf Mantell ac mae gennym newyddion da i adrodd i'r sector am arian Cydgyfeiriant Ewrop. Mae un prosiect mawr werth £29m wedi ei lansio dan y pennawd 'Y Porth Ymgysylltu'. Mae hwn yn gynllun eithriadol o bwysig i fudiadau Trydydd Sector yn yr ardaloedd Cydgyfeiriant.

Nod y porth yw lleihau anweithgarwch economaidd yng Nghymru trwy fuddsoddi mewn mudiadau sy'n gweithio gyda'r bobl hynny nad ydynt mewn cyflogaeth brif ffrwd a'r rheiny sydd bellaf oddi wrth y farchnad lafur.

Mae grwpiau targed penodol ar gyfer yr arian yma sef merched sydd am ddychwelyd i'r gwaith, pobl ddu, Asiaidd a phobl o leiafrifoedd ethnig, pobol ag anableddau neu gyflwr iechyd sy'n cyfyngu eu gallu i weithio, defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl a phobl dros hanner cant.

Nid cronfa grant yw'r cynllun yma ond yn hytrach cynllun sydd yn cynnig contractau am gyfnod o hyd at ddwy flynedd. Caiff unrhyw fudiad wneud cais am gontract trwy broses tendro.

Maes o law byddwn yn cyflogi swyddog yn ein Canolfan Wirfoddoli o fewn Mantell Gwynedd i gynorthwyo grwpiau gyda'r broses o dendro am gontractau. Bydd y swyddog yn llawn amser ac yn gweithio yn bennaf o'n swyddfa yng Nghaernarfon a hefyd o swyddfa Dolgellau.

Mae modd i'ch mudiad gael ei roi ar restr o gyflenwyr cymeradwy i contractu er mwyn cael cyfle i dendro am waith. I'r perwyl yma rydym wedi trefnu dau ddigwyddiad er mwyn eich cynorthwyo i gael cyfle i fynd am yr arian Ewropeaidd newydd yma. Mae'r digwyddiad cyntaf yn cael ei gynnal ym Mhlas Tan y Bwlch ar y 26ain o Chwefror (10.00am - 12.00pm) a'r ail ddigwyddiad yn y Galeri Caernarfon ar 27ain Chwefror (2.00pm - 4.00pm). Cysylltwch â Beryl Norgrove yn swyddfa Mantell Gwynedd yn Nolgellau er mwyn archebu lle yn un o'r ddau ddigwyddiad - 01341 422575.

Yn ystod mis Rhagfyr gwelsom gyfnod o ddyrannu contractau ar gyfer arian Cynllun Datblygu Gwledig yng Ngwynedd ac mae'n eithriadol o dda gen i weld fod nifer o fudiadau Trydydd Sector wedi llwyddo i ennill contractau am y gwaith yma. Mae'n dda gweld fod y Trydydd Sector erbyn hyn yn cael gafael gwell ar y broses dendro ac felly yn gallu manteisio ar y gyfundrefn newydd. Mae'n ymddangos i mi ein bod yn prysur weld lleihau ar y gyfundrefn grantiau traddodiadaol ac mae'n gyfnod rwan o brosesau mwy agored o dendro am arian cyhoeddus – gall hyn weld cyfleoedd newydd sbon nas gwelwyd o'r blaen ar gael i'r Trydydd Sector. Dymunwn yn dda i'r holl fudiadau hynny lwyddodd i ennill contractau dan y Cynllun Datblygu Gwledig.

Ar hyn o bryd rydym yn gwneud llawer o waith yn y maes Iechyd, Gofal a Lles ac yn sicrhau fod llais y Trydydd Sector yn y sir yn cael ei gyfleu yn glir yn y broses o ad-drefnu gwasanaethau iechyd yng Nghymru. Dyma'r ad drefnu mwyaf a welwyd ers rhai blynyddoedd yng Nghymru. Gwn fod ein Hwylusydd Iechyd, Gofal a Lles, Sioned Larsen, wedi bod yn llais canolog i'r sector trwy gydol y broses ymgynghori ac wedi bod mewn cyswllt cyson gyda'n Rhwydwaith Iechyd, Gofal a Lles yn y sir. Trefnwyd digwyddiad gan Sioned a'i chyd-weithwraig yn Ynys Môn yn gynharach fis Ionawr ar y cyd gydag Ymddiriedolaeth Iechyd y Gogledd Orllewin. Y Gweinidog Iechyd Edwina Hart oedd y siaradwraig wadd ac roeddwn yn eithriadol o falch o glywed y Gweinidog, unwaith eto, yn pwysleisio gwerth aruthrol Y Trydydd Sector i'r maes iechyd yng Nghymru. Rhoddwyd clod uchel i waith yr Hwyluswyr Iechyd Trydydd Sector yn ogystal â gwaith y Trydydd Sector yn cynnal a chynorthwyo gwasanaethau iechyd. Mae'n dda gweld cymeradwyaeth a chydnabyddiaeth o'r lefel uchaf o fewn y Cynulliad i'r gwaith pwysig yma.

Mae'n dywydd garw arnom fel mae'r rhifyn yma o Mantell yn mynd i'r wasg ond gobeithiwn y bydd y gwanwyn wedi ein cyrraedd, neu ar y gorwel o leiaf, erbyn y rhifyn nesaf.

Cadwch yn glyd a diogel yn y cyfamser.

Hwyl am y tro

Cofion,

Bethan

I lawrlwytho copi o newyddion a gwybodaeth ddiweddaraf i Gymru gan: **Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (WCVA)** ewch i'r adran **Newyddion** ar wefan Mantell Gwynedd - **www.mantellgwynedd.com**

Prosiect Gofalwyr Ifanc Gwynedd

Mae 'Prosiect Gofalwyr Ifanc Gwynedd' yn darparu gwasanaethau i gefnogi plant a phobl ifanc rhwng 5 ac 18 oed, sydd yn gofalu, neu yn helpu i ofalu am rywun yn eu teulu sydd yn wael, yn anabl, gyda phroblemau iechyd meddwl neu yn ddibynol ar alcohol neu gyffuriau.

Cyn y Nadolig, fe gymerodd ddau o aelodau'r prosiect ran mewn cyfweliadau i apwyntio gweithiwr prosiect newydd. Fel rhan o'r broses yma fe ymgymerodd y gofalwyr ifanc hyfforddiant i'w darparu gan edrych ar faterion fel: y broses recriwtio, cyfrinachedd, cyfartaledd a chydraddoldeb. Y gofalwyr ifanc fu'n gyfrifol am benderfynu ar destun i gyflwyniad gan yr ymgeiswyr ac hefyd gyfrannu at y cwestiynnau a ofynnwyd yn ystod y cyfweliad. Fe apwyntiwyd Jackie Owen i'r swydd ac mae hi bellach wedi cychwyn yn y gwaith.

Mae yna grŵp o ofalwyr ifanc am fod yn cymryd rhan mewn cwrs Arweinydd Chwaraeon dros dri diwrnod yn ystod hanner tymor Chwefror. Mae'r cwrs yn cymryd lle yn Ysgol Howells, Sir Ddinbych. Bydd gofalwyr ifanc o wahanol ardaloedd yng Ngogledd Cymru yn cymryd rhan. Bydd hyn yn gyfle i ddatblygu sgiliau, cymryd rhan mewn gweithgareddau a chael y cyfle i gymdeithasu gyda gofalwyr ifanc eraill!

Egwyl Baned

Mae'r Ymddiriedolaeth Meningitis - yr elusen meningitis hynaf yn y DU - yn gofyn i feithrinfeydd, gwarchodwyr plant a gofalwyr ar draws y DU e'u helpu i wneud gwahaniaeth, trwy ddod at ei gilydd i gynnal Egwyl Baned ar eu rhan yn ystod mis Mawrth eleni. Er y gall meningitis daro unrhyw un beth bynnag fo'u hoedran ar unrhyw amser, mae hanner yr achosion sy'n wedi eu cofnodi yn rhai o blant dan 5 oed. Cychwynnodd y syniad am Egwyl Baned er mwyn cynnwys plant yr oedran yma, eu rhieni, eu teidiau a'u neiniau, gweithwyr meithrinfeydd a gwarchodwyr - er mwyn lledaenu ymwybyddiaeth o'r afiechyd, yr arwyddion a'r symptomau tra'n codi arian ar yr un pryd i gefnogi gwaith yr Ymddiriedolaeth. Gall unrhyw un drefnu Egwyl Baned. Ffoniwch 0845 1204530 neu e-bostiwch coffeebreak@meningitis-trust.org neu ymweld â'r wefan www.meningitis-trust.org i gael mwy o wybodaeth.

Toddle Waddle

Mae'r Ymddiriedolaeth yn annog plant bach hefyd i gymryd rhan yn eu 10fed 'Toddle Waddle' yn ystod Ebrill 2009. Taith gerdded hwyl i blant dan 5 oed ydyw sy'n cael ei gefnogi gan HiPP Organic - gan godi arian unwaith eto er mwyn cynnig cymorth parhaol i unigolion a theuluoedd ar draws y DU sydd wedi cael eu heffeithio gan feningitis. I gofrestru ar gyfer y digwyddiad, ewch ar wefan Ymddiriedolaeth Meningitis www.meningitis-trust.org/toddlewaddle lle gellir derbyn mwy o wybodaeth hefyd am y digwyddiad a meningitis yn gyffredinol. Fel arall ffoniwch y llinell gymorth ar 0845 120 4530.

Y dyddiad cau ar gyfer derbyn gwybodaeth i rifyn nesaf o Mantell yw **15 Ebrill, 2009**. Danfonwch neu e-bostiwch unrhyw wybodaeth at Beryl Norgrove yn swyddfa Dolgellau: **beryl@mantellgwynedd.com** ● **Ffôn: 01341 422575**

Ta, ta...

Fel yr ydych yn gwybod, mae'r gwasanaeth mae Mantell Gwynedd yn ei gynnig i ardaloedd Cymunedau'n Gyntaf yn dod i ben **ddiwedd Mawrth 2009**. Dros y tair blynedd a hanner diwethaf 'rwyf fi wedi cael cyfarfod â chymaint o bobl - yn staff, aelodau o bartneriaethau a grwpiau gwirfoddol a chymunedol Gwynedd.

Hoffwn gymryd y cyfle yma i ddiolch i bawb am eu cydweithrediad ac am wneud fy ngwaith yn llawer haws. Hoffwn hefyd gymryd y cyfle i ddymuno lwc dda i bawb i'r dyfodol.

...oddi wrth Carys

Cefnogaeth Newydd

Yn dilyn newidiadau yn y drefn o gynnig cefnogaeth i staff a phartneriaethau yn ardaloedd Cymunedau'n Gyntaf, mae Llywodraeth y Cynulliad wedi apwyntio dau fudiad i wneud y gwaith oedd yn cael ei wneud yn flaenorol gan Rwydwaith Cefnogi Cymunedau'n Gyntaf.

Y cyntaf yw **Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru** a'r cyswllt yno yw Megan Jones. Gallwch gysylltu â hi ar **0800 587 8898** neu e-bost **mjones@wcva.org.uk** neu e**nquiries@communitiesfirst.info** Gwefan **www.communitiesfirst.info**.

Yr ail gwmni i gynnig cefnogaeth yw **Empower** , a hwy fydd yn cynhyrchu'r e-fwletin ayb. Gallwch gysylltu â hwy ar **01874 730067**, Gwefan **www.empowersvs.co.uk**

Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles

Rhwydwaith Iechyd Gofal a Lles – Ionawr 23, 2009

Cynhaliwyd digwyddiad o'r Rhwydwaith uchod yn y Ganolfan Hamdden ym Mhorthmadog ar y 23ain o Ionawr 2009. Prif nod y cyfarfod yma oedd rhoi cyfle i fudiadau dderbyn a rhannu gwybodaeth am wasanaethau ei gilydd. Cafwyd hefyd ddiweddariad gan Jo Charles, Cyfarwyddwraig Project - Gwasanaethau Cymunedol Gwynedd ar y prosiect o ail lunio gwasanaethau yn y gymuned.

Roedd yn gyfle gwych i gyfnewid syniadau a rhwydweithio - y nod ydi cynnal digwyddiadau o'r fath eto maes o law. Ar ddiwedd y cyfarfod cafwyd cyfle i wyntyllu materion penodol oedd angen rhoi sylw pellach iddynt.

Cynnwys – Gwynedd ac Ynys Môn

Prosiect newydd ei sefydlu yw 'Cynnwys Gwynedd ac Ynys Môn' ac fe fyddai'n falch o glywed gan unigolion a'u gofalwyr sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl. Mae'r cynllun yn canolbwyntio ar sicrhau cyfranogaeth unigolion i wella a chynllunio gwasanaethau iechyd meddwl ar draws y ddwy sir.

Am fwy o wybodaeth ac i ymuno â **Chronfa Cynnwys** ffoniwch **01248 363451** ebost **involvenw@unllais.co.uk** neu ewch ar wefan **www.unllais.co.uk.**

Sgrinio Coluddion Cymru

Sgrinio Coluddion Cymru yw'r rhaglen sgrinio gyntaf i gynnwys dynion a menywod. Lansiwyd y rhaglen yma'n swyddogol ar ddiwedd Hydref 2008 gyda'r nod i leihau marwolaethau o gancr ar y coluddion o 15% cyn 2020. Am fwy o wybodaeth am Sgrinio Coluddion Cymru ewch ar www.bowelscreeningwales.org.uk neu cysylltwch â'r llinell gymorth ar **0800 2943370.**

Os oes unrhyw fudiad neu grŵp yn awyddus i gael sgwrs am unrhyw un o'r rhaglenni sgrinio gan gynnwys Bron Brawf Cymru, Sgrinio Cerfigol neu Sgrinio Coluddion Cymru cysylltwch â Swyddogion Hyrwyddo Sgrinio Gogledd Cymru sef Hannah Jones neu Heather Ramessur-Marsden ar **01492 863541** neu e-bost **hannahjones@velindre-tr.wales.nhs.uk**

Cynllun i Ychwanegu Gwerth

Lansiwyd y cynllun yma'n ddiweddar sef dogfen sy'n rhoi cyfeiriad strategol ar gyfer y Trydydd sector o ran Cefnogi Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Am gopi ohoni mae croeso i chi gysylltu â Sioned ym Mantell Gwynedd - sioned@mantellgwynedd.com neu ffoniwch **01286 672626** am gopi caled.

Dogfen Ymgynghorol ar strwythur arfaethedig y Gwasanaethau Iechyd (GIG) yng Nghymru

Mae'r ddogfen ymgynghorol yn rhoi manylion am y cyrff arfaethedig newydd, eu haelodaeth, eu swyddogaethau a'u gorchmynion cyfreithiol. Am gopi o'r ddogfen ewch ar www.wales.gov.uk/consultations neu wefan GIG http:/howis.wales.nhs.uk/nhsreforms.

Dyddiad cau'r ymgynghoriad - Chwefror 25 2009

Cronfa 'Ewch Amdani'

Nodyn i'ch atgoffa unwaith eto am gronfa beilot 'Ewch Amdani'. Mae'r gronfa ar gyfer grwpiau gwirfoddol a chymunedol ar draws Gwynedd sydd ddim a chyswllt uniongyrchol â chwaraeon er mwyn annog gweithgarwch corfforol cymunedol ychwanegol o'r newydd i hybu a gwella ffitrwydd ac iechyd pobl. Gellir cyflwyno ceisiadau hyd at ddiwedd mis Mawrth 2009 felly 'Ewch Amdani'.

Galluogi Gwynedd 2008-2011

Ers cyhoeddi'r newidiadau i'r gronfa fis Ebrill 2008 mae'n hynod o boblogaidd. Gwahoddir ceisiadau gan grwpiau gwirfoddol a chymunedol ar hyd a lled Gwynedd am arian cyfalaf yn unig ar gyfer datblygu, uwchraddio neu adnewyddu adeiladau/asedau cymunedol hyd at fwyafswm o £10,000.00.

Y dyddiad cau nesaf yw dydd Mawrth, 31ain Mawrth 2009 CYN 5.00 y.p. Y dyddiad cau wedi diwedd mis Mawrth yw dydd Mawrth, 30ain o Fehefin, 2009 cyn 5.00 y.p.

Ymddiriedolaeth Elusennol Batty

Mae'r Ymddiriedolaeth yn rhoi grantiau rhwng £1,000 a £10,000 i elusennau llai ledled y DU, yn arbennig y rheini sy'n gweithio ar lefel llawr gwlad a lefel leol. Grantiau unwaith ac am byth roddir. Mae gan yr Ymddiriedolwyr ddiddordebau eang, a'r prif amod yw y dylai'r grantiau wneud gwahaniaeth sylweddol i'ch gallu i wneud y gwaith sydd gennych mewn golwg.

Dylech wneud cais chwe mis cyn y bydd angen yr arian arnoch. Cais i: Gohebydd yr Elusen/The Charity Correspondent, Ymddiriedolaeth Elusennol Batty/Batty Charity Trust, Rugby Chambers, 2 Rugby Street, Llundain WC1N 3QU. Ffôn 020 7405 0225, e-bost info@battycharitabletrust.org.uk

CIST GWYNEDD 2009/10
CRONFA DATBLYGU GWIRFODDOL

Beth yw Cronfa Datblygu Gwirfoddol?

Mae Cyngor Gwynedd yn gweinyddu grantiau i grwpiau cymunedol a gwirfoddol Gwynedd. Prif nod y grantiau yw cefnogi cynlluniau a fydd yn gwella ansawdd bywyd trigolion, grwpiau a chymunedau yng Ngwynedd.

Mae'r Gronfa Datblygu Gwirfoddol yn gronfa o arian cyfalaf a refeniw. Disgwylir i'r dyraniadau gefnogi mentrau sydd yn cryfhau ac yn datblygu cwmniau a mentrau yn y sector wirfoddol. Y bwriad yw galluogi'r sector wirfoddol i chwarae rôl gyflawn yng nghymunedau Gwynedd drwy adlewyrchu un neu ragor o'r amcanion canlynol:

(i) gwella cyfleoedd cymdeithasol, ieithyddol, diwylliannol a hamdden;

(ii) gwella rhagolygon cyflogaeth, menter a medrau'r bobl leol, yn enwedig pobl ifanc a phobl sydd o dan anfantais, a hyrwyddo cyfleoedd cyfartal;

(iii) diogelu a gwella'r amgylchedd a'r seilwaith lleol, gwneud defnydd effeithiol o dir ac adeiladau;

(iv) wella diogelwch cymunedol ac atal troseddau a lleihau ofn troseddau;

(v) hybu, gwarchod, cyfoethogi a gwella'r amgylchedd/lleihau llygredd;

(vi) hyrwyddo a chefnogi gweithredu gwirfoddol a gwirfoddoli a chydweithio er mwyn cyrraedd targedau;

(vii) ennyn cyd-weithio'n lleol a chodi balchder a hyder lleol;

(viii) cyfrannu tuag at leihau amddifadedd yn yr ardaloedd difreintiedig.

Disgwylir i geisiadau fod yn seiliedig ar gynlluniau neu wasanaethau newydd sydd yn cyflawni amcanion pendant ac amlwg. Ni fydd grant yn cael ei roi ar gyfer gwaith cynnal a chadw arferol a rheolaidd adeiladau nac i gynnal gweithgareddau / gwasanaethau arferol neu barhaol.

Mae Cronfa Datblygu Gwirfoddol yn grant sy'n adlewyrchu amcanion a thargedau Strategaeth Gymunedol Gwynedd.

Pa lefel grant y gellir ei ddyfarnu?

Cyfalaf – Mae tua £140,000 ar gael yn flynyddol ar gyfer y Gronfa Cyfalaf i'w rannu i grwpiau drwy Wynedd.

Refeniw – Mae tua £100,000 ar gael yn flynyddol ar gyfer y Gronfa Refeniw i'w rannu rhwng grwpiau drwy Wynedd.

Croesawir ceisiadau am unrhyw swm ond mae'n anarferol gwobrwyo mwy na £10,000 i gynlluniau cyfalaf a £12,000 i gynlluniau refeniw. CAIFF POB CAIS EI ASESU AR EI DEILYNGDOD EI HUN.

Y dyddiad cau ar gyfer derbyn ceisiadau yw Mawrth 31ain 2009 a Mehefin 30ain 2009. Os bydd arian yn weddill yn y gronfa, gellir rhoi galwad pellach am geisiadau.

Am becyn cais neu ragor o wybodaeth cysylltwch gyda thîm gweinyddu Cist Gwynedd a'r 01286 679153 neu e-bostio heatherwilliams@gwynedd.gov.uk

Ymddiriedolaeth Ysbyty Magdalen

Mae'r Ymddiriedolaeth yn hyrwyddo lles plant a phobl ifanc dan 25 oed sy'n dioddef effeithiau amrywiol: amddifadedd cymdeithasol; camdriniaeth; anabledd meddyliol a chorfforol; tai annigonol; diffyg addysg neu hyfforddiant; a phroblemau sy'n tarddu o ddiweithdra a theuluoedd rhieni unigol. Derbynnir ceisiadau gan elusennau a gofrestrwyd yn y DU. Mae'n well ganddynt ariannu grwpiau cymunedol bach sydd â rhywfaint o wirfoddolwyr hyfforddedig; gwasanaethau hunangymorth sy'n gwneud gwaith ymarferol mewn sefyllfaoedd rheng-flaen. Ni fyddant yn ariannu elusennau sydd ag incwm o fwy na £150,000, nac elusennau cenedlaethol ychwaith. Mae ffurflenni cais ar gael gan Norma Hazell, Ymddiriedolaeth Ysbyty Magdalen, Cotswold Cottage, School Lane, Alvechurch, Birmingham, Gorllewin Canolbarth Lloegr B48 7SA. Ffôn 0121 445 1318.

Am fwy o fanylion ynghylch unrhyw un o'r eitemau a ddangosir uchod, cysylltwch â: Delyth Vaughan ar 01286 672 626 neu delyth@mantellgwynedd.com

Hyfforddiant/digwyddiadau Mantell i ddod:

(hefyd yn rhan o raglen 'Cyrsiau i Gymunedau' (CCC)

MAWRTH 2009

Cwrs Hylendid Bwyd - Diogelwch Bwyd Lefel 2
4ydd Mawrth 2009
9.30yb – 4.30yp
Eglwys Santes Fair, Tremadog
Hyfforddwr: Coleg Meirion Dwyfor
Cost: - £45 Aelodau Mantell Gwynedd - £50 Di-aelod Sector Gwirfoddol - £60 Sector Preifat a Statudol.

Cwrs Hylendid Bwyd - Diogelwch Bwyd Lefel 2
10fed Mawrth 2009
9.30yb – 5.00yh
Canolfan Gymunedol Talysarn
Hyfforddwr: Coleg Meirion Dwyfor
Cost: - £45 Aelodau Mantell Gwynedd - £50 Di-aelod Sector Gwirfoddol - £60 Sector Preifat a Statudol.

Paratoi Strategaeth Codi Arian
26ain Mawrth 2009
10.00yb - 4.30yp
Theatr y Ddraig, Bermo
Cost: - £10 Aelodau Mantell Gwynedd - £15 Di-aelod Sector Gwirfoddol - £40 Sector Preifat a Statudol.
Am ddim i Grwpiau ac unigolion o ardal Cymunedau'n Gyntaf.

Os hoffech drafod anghenion eich mudiad o ran hyfforddiant neu i gael rhagor o wybodaeth am yr hyfforddiant mae Mantell Gwynedd yn ei gynnig cysylltwch â: Mantell Gwynedd, Yr Hen Orsaf Heddlu, Y Lawnt, Dolgellau, Gwynedd LL40 1SB. **Ffôn: 01341 422575 neu dolgellau@mantellgwynedd.com**

Cyfarfod Rhwydwaith Trefnwyr Gwirfoddolwyr Gwynedd

(Oherwydd ansicrwydd y tywydd, bu'n rhaid ail-drefnu'r cyfarfod diwethaf).

Cynhelir y cyfarfod nesaf yn Ystafell Gyfarfod Mantell Gwynedd, Caernarfon bore lau, 19eg o Fawrth am 10.00am. Bydd cyflwyniadau gan dri mudiad yn sôn am wahanol ddulliau o recriwtio a denu gwirfoddolwyr – dewch i rannu eu profiadau.

Croeso cynnes i bawb!

Dyma gyfle i fudiadau a grwpiau gwirfoddol Gwynedd ddod at ei gilydd i drafod pynciau gwirfoddol, rhannu gwybodaeth a rhwydweithio.

Cysylltwch â Chanolfan Gwirfoddoli Gwynedd am ragor o wybodaeth. Ffoniwch: **01286 672626 / 01341 422575** neu **gwirfoddoli@mantellgwynedd.com**

Rhaglen 'Cyrsiau i Gymunedau' (CCC)

CYRSIAU ERAILL AR DARWS GOGLEDD CYMRU

Hyfforddiant fforddiadwy ar gyfer grwpiau cymunedol a gwirfoddol a ddarperir drwy bartneriaeth rhwng Cynghorau Gwirfoddol Sirol (CGS), canolfannau gwirfoddolwyr a CGGC (WCVA)

Dyddiad	Lleoliad	Cyswllt CGS	Hyd
Ysgrifennu datganiadau effeithiol i'r wasg			
24 Chwefror 09	Rhuthun	DVSC	½ diwrnod
Creu gwefan – manteisio i'r eithaf ar eich gwefan ac ar y rhyngrwyd			
26 Chwefror 09	Yr Wyddgrug	FLVC	½ diwrnod
Blaengynllunio			
03 Mawrth 09	Rhuthun	DVSC	½ diwrnod
Monitro a gwerthuso gwaith eich mudiad			
06 Mawrth 09	Wrecsam	AVOW	½ diwrnod
Rheoli sefyllfaoedd cwynion a disgyblu			
06 Mawrth 09	Rhuthun	DVSC	½ diwrnod
Gweithio gyda'r cyfryngau			
10 Mawrth 09	Llangefni	Medrwn Môn	½ diwrnod
Ysgrifennu datganiadau effeithiol i'r wasg			
10 Mawrth 09	Llangefni	Medrwn Môn	½ diwrnod
Cyllid benthyciadau a datblygiad sy'n seiliedig ar asedau			
11 Mawrth 09	Rhuthun	DVSC	1 diwrnod
Rheoli absenoldeb			
12 Mawrth 09	Rhuthun	DVSC	½ diwrnod
Cynllunio Busnes a chynllunio strategol			
19 Mawrth 09	Bae Colwyn	CVSC	1 diwrnod

I wneud ymholiadau cyffredinol ynghylch rhaglen Cyrsiau ar gyfer Cymunedau Cymru, cysylltwch â **Lein Gymorth CGGC (WCVA)** ar **0800 2888329** neu **help@wcva.org.uk**

Pobl Ifanc yn Gwirfoddoli

Tystysgrifau dan gynllun Gwirfoddolwyr y Mileniwm

LLONGYFARCHIADAU i ddau berson ifanc o ardal Bangor sydd wedi derbyn eu Tystysgrifau am wirfoddoli am 100awr yn ddiweddar:

- Emma Whitlock yn gwirfoddoli gyda BTCV
- Francesca Brailsford yn gwirfoddoli gyda RSPCA.

Grant Dan Arweiniad Pobl Ifanc - yn cefnogi digwyddiad llwyddiannus

Mae cryn dipyn o drafod wedi bod yn ôl rhifynnau Mantell am Grant Dan Arweiniad Pobl Ifanc - Comisiwn Russell. Derbyniodd Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd grant o £4000 i'w ddosbarthu i fudiadau er mwyn datblygu a chreu cyfleoedd gwirfoddoli ar gyfer pobl ifanc. Un amod o dderbyn y grant oedd bod angen sefydlu panel o bobl ifanc i benderfynu pa gynlluniau oedd yn deilwng o dderbyn nawdd. Yn '08 -'09 penderfynwyd ariannu 9 cais am arian o'r gronfa.

Un grŵp a dderbyniodd arian grant oedd Aelwyd Bangor, a chawsant gyfanswm o £500.

Daeth panel o oddeutu10 gwirfoddolwr ifanc at ei gilydd i drefnu Gig 'Dolig. Roedd y grŵp yn cael blas ar wirfoddoli drwy lunio posteri a thocynnau, trefnu bandiau a hyrwyddo'r digwyddiad. Hefyd arnynt hwy oedd y cyfrifoldeb am stiwardio a chasglu tocynnau ar y noson.

Cynhaliwyd y Gig yng Nghlwb Rygbi Bangor ar nos Lun, Rhagfyr 22ain. Gwahoddwyd nifer o fandiau i gymryd rhan - yn eu plith grŵp newydd o'r enw Van Alfresco, ac Y Ffrwchnedd sy'n cynnwys 5 disgybl o Ysgol Tryfan a dwy ohonynt yn aelodau o'r Aelwyd. Grŵp o ddisgyblion o ysgolion Brynrefail a Syr Hugh Owen ydi Y Bandana, ac maent eisoes wedi ennill cystadleuaeth Brwydr y Bandiau yn Eisteddfod Caerdydd llynedd.

Uchafbwynt y noson gyda pherfformiad gan Gwibdaith Hen Fran -band eithaf hwyliog! Y rhai olaf i berfformio oedd Yr Ods.

Nododd Arweinydd yr Aelwyd ym Mangor - Marian Ifans 'Rydym yn ddiolchgar iawn am gefnogaeth ariannol gan Gronfa Grant Dan Arweiniad Pobl Ifanc Comisiwn Russell. Ni fyddai wedi bod yn bosib trefnu'r noson heb y cymorth hwn.'

Roedd yn braf clywed fod y noson wedi bod yn gyfle i fandiau Cymraeg berfformio'n lleol yn ogystal â bod yn noson gymdeithasol wych i'r bobl ifanc.

Yn dilyn llwyddiant y noson, penderfyniad aelodau'r Aelwyd oedd rhannu unrhyw elw a wnaed rhwng yr Aelwyd a'r Ambiwlans Awyr, ac yn niwedd Ionawr cyflwynwyd siec am £150 i'r Ambiwlans Awyr.

Eisoes gwnaethpwyd cais am arian i'w rannu yn ystod '09 -'10, a disgwylir am gadarnhad yn fuan. Felly, os oes gennych chi syniadau neu gynlluniau sydd yn annog neu'n cynyddu cyfleoedd i bobl ifanc i wirfoddoli cysylltwch â Mirain ar 01286 672626.

Ffrwchnedd

Y Bandana

Pobi dros Bobath

1af Mawrth i 8fed Mawrth 2009

Gwnewch Deisen Gri a gwneud gwahaniaeth!

Gwnewch wahaniaeth i blant yng Nghymru sydd â pharlys yr ymennydd drwy gymryd rhan yn ein hwythnos Pobi dros Bobath.

Gofynnwch i'ch ysgol bobi a chael pawb i gymryd rhan. Beth am gael arwerthiant teisennau yn yr ysgol neu fore coffi gyda ffrindiau a theulu yn cymryd rhan a chynyddu cronfeydd gwerthfawr ar gyfer Canolfan Therapi Plant Bobath Cymru.

Medrir cynnal y digwyddiad unrhyw amser yn ystod wythnos Pobi dros Bobath rhwng 1af Mawrth a 8fed Mawrth 2009.

Cefnogir y digwyddiad gan Angela Gray y chef, ysgrifenwraig bwyd a darlledydd enwog sy'n cynhyrchu llyfryn rysetiau arbennig i bawb sy'n cymryd rhan a hefyd gan Llywydd Bobath, Bryn Terfel.

Mae Canolfan Therapi Plant Bobath Cymru yn darparu therapi arbenigol i blant ledled Cymru sydd â pharlys yr ymennydd.

I gofrestru ar gyfer eich pecyn codi arian Pobi dros Bobath, cysylltwch â 029 20522600 neu fundraising@bobathwales.org

Gwobr Gwirfoddolwr y Flwyddyn Cymru 2009

A ydych chi'n adnabod person arbennig sy'n eich ysbrydoli chi gyda'r hyn y maent yn ei wneud fel gwirfoddolwr, neu efallai eich bod yn gwybod am grŵp neu fudiad sy'n enghraifft wych o sut y gall gwirfoddolwyr wneud gwahaniaeth cadarnhaol. Os felly - dyma eich cyfle chi i'w henwebu ar gyfer Gwobr Gwirfoddolwr y Flwyddyn Cymru 2009, a thrwy hynny roi ychydig o gydnabyddiaeth iddynt am eu gwaith caled, a hefyd i godi ymwybyddiaeth o'r mudiad / grŵp sydd yn elwa o'u gwasanaeth.

Dyma'r chweched flwyddyn i'r wobr arbennig yma gael ei chynnig, ac mae unigolion a grwpiau o Wynedd wedi cyrraedd y brig yn genedlaethol yn y gorffennol. Braf fyddai cael buddugwyr o Wynedd eto eleni.

Felly… meddyliwch am ychydig, ond peidiwch ag oedi gormod oherwydd rhaid i'r enwebiadau gyrraedd CGGC, Caerdydd erbyn **3ydd Ebrill 2009**.

Am ragor o fanylion a/neu ffurflenni enwebu cysylltwch â Chanolfan Gwirfoddoli Gwynedd ar: **01286 672626**, neu **gwirfoddoli@mantellgwynedd.com** neu **www.cggc.org.uk**

Cyfleoedd gwirfoddoli newydd gyda'r Gymdeithas Clefyd Motor Neurone

Amcanion y gymdeithas: I helpu pobl sydd wedi cael eu heffeithio gan y clefyd i dderbyn gofal a chymorth sydd ei angen, hefyd i hybu ymchwil, triniaethau ac iachâd.

Mae Cangen leol Gwynedd ac Ynys Môn angen y canlynol:

- Golygydd Cylchgrawn
- Cynllunydd Gwefan i gynhyrchu, rheoli a chynnal gwefan i'r Gangen leol.
- Ysgrifennydd cynorthwyol (disgwylir presenoldeb yn y cyfarfodydd pwyllgor)
- Person i Godi Arian drwy gychwyn a chynnal digwyddiadau yn lleol.

Am fanylion pellach cysylltwch â ni yng Nghanolfan Gwirfoddoli Gwynedd.

Croeso i wefan Gwirfoddoli Cymru

www.gwirfoddolicymru.net

Mae gwefan Gwirfoddoli Cymru yn rhoi manylion cyfleoedd gwirfoddoli ar draws Cymru gyfan. Mae'r wybodaeth yn cael ei fewnbynnu a'i ddiweddaru gan y Canolfannau Gwirfoddoli lleol – felly os ydych am wirfoddoli cymerwch olwg ar y safle wê yma,

Os ydych yn fudiad eisiau hysbysebu cyfle gwirfoddoli AM DDIM cysylltwch â ni yng Nghanolfan Gwirfoddoli Gwynedd.

Mae'r wefan yn rhedeg ers 3 blynedd bellach ac yn mynd o nerth i nerth. Yn ddiweddar mae wedi cael ei gwella er mwyn ei gwneud yn haws i unigolion ddod o hyd i'r cyfle gwirfoddoli sydd yn eu siwtio orau!

Cyflwynwyd map 'Google' i roi gwell syniad o'r hyn sydd ar gael yn yr ardaloedd gwahanol – boed hynny'n agos at le'r ydych chi'n byw neu'n gweithio.

Mae digonedd o gyfleoedd i ddewis ohonynt sy'n addas i bob oed a diddordeb. Ewch ar lein heddiw er mwyn gweld y dewisiadau sydd ar gael.

www.gwirfoddolicymru.net

Hyfforddiant i wirfoddolwyr

Cynhaliwyd tri sesiwn hyfforddiant am ddim i wirfoddolwyr cyn y Nadolig sef:-

- **29ain Hydref** – Sgiliau Gwrando- i Wirfoddolwyr – sef cyflwyniad elfennol i sgiliau cwnsela: 13 yn bresennol.
- **31ain Hydref** – Cymorth Cyntaf Brys i wirfoddolwyr rhwng 16 a 24 oed: 14 yn bresennol.
- **6ed Tachwedd** – Cymorth Cyntaf Brys: 22 yn bresennol.

A dau sesiwn arall ym mis Chwefror:-

- **18fed Chwefror** – Datblygiad Personol Effeithiol dan arweiniad Cynan Jones yn y Ganolfan, Porthmadog.
- **19eg Chwefror** – Cymorth Cyntaf Brys i wirfoddolwyr (neilltuwyd 7 lle i wirfoddolwyr ifanc rhwng 16 a 24 oed)

Cynhelir y sesiynau hyfforddiant nesaf ar gyfer gwirfoddolwyr yn yr Hydref - cadwch olwg am fanylion yn nes at yr amser!

6ed Tachwedd - Cymorth Cyntaf Brys

Wythnos Gwirfoddolwyr 2009 1af – 7fed Mehefin

Dim ond gair i'ch hysbysu mewn da bryd fod Wythnos Gwirfoddolwyr yn dathlu ei phenblwydd yn 25ain oed eleni. Esgus gwych i drefnu digwyddiad ARBENNIG i ddiolch i'ch gwirfoddolwyr ffyddlon a chodi ymwybyddiaeth o'ch mudiad. Gweler y rhifyn nesaf am raglen gweithgareddau a dathliadau Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd.