

Mantell

NEWYDDLEN MUDIADAU GWIRFODDOL GWYNEDD

Rhifyn 88 – CHWEFROR 2020

CYNNWYS

O Mantell	2
Newyddion	3
Gwerth Cymdeithasol	4
Canolfan Gwirfoddoli	5
Gwirfoddolwyr Ifanc	6
Iechyd a Llesiant	7
Cynllun Presgripsiwn Cymdeithasol	8
Cyfleoedd Ariannu	9
Mi Fedraf / Hyfforddiant a Digwyddiadau	10

Mantell Gwynedd yn derbyn gwobr arbennig!

Mewn seremoni arbennig a gynhaliwyd gan Social Value UK yn Llundain ar y 29ain o Ionawr eleni, derbyniodd Mantell Gwynedd wobwr arbennig am y gwaith mae Social Value Cymru yn ei wneud yn mesur gwerth cymdeithasol.



Derbyniodd Eleri Lloyd, Rheolwr Mesur Gwerth Cymdeithasol Mantell Gwynedd, wobwr yn y categori cydweithio er mwyn cynyddu gwerth cymdeithasol.

Dywedodd Bethan Russell Williams, Prif Swyddog Mantell Gwynedd, "Dyma bluen go iawn yn ein het! Y llynedd mi wnaethon ni lwyddo i fod y corff ymbarél cyntaf yn y Deyrnas

Unedig i ennill statws arbennig gan Social Value UK am ymrwymiad Mantell i werth cymdeithasol. Eleni rydym wedi derbyn cydnabyddiaeth arbennig am waith rhagorol Eleri gyda mudiadau. 'Rwy'n hynod falch o'r llwyddiant a'r gydnabyddiaeth ac yn ddiolchgar dros ben i Eleri a'r tîm sydd wedi gweithio mor ddygn i dorri tir newydd yn y maes pwysig hwn."



MANTELL GWYNEDD

Swyddfa Gofrestredig:

23-25 Y Bont Bridd, Caernarfon
Gwynedd LL55 1AB
Ffôn: 01286 672 626

E-bost:

ymholiadau@mantellgwynedd.com

Hefyd:

Yr Hen Orsaf Heddlu, Y Lawnt,
Dolgellau, Gwynedd LL40 1SB
Ffôn: 01341 422 575

Gwefan:

www.mantellgwynedd.com



Facebook: **Mantellg**



Trydar: **@mantellgwynedd**



Instagram: **@mantellgwynedd**



STAFF MANTELL GWYNEDD

Prif Swyddog:

Bethan Russell Williams

TÎM DATBLYGU A GWASANAETHAU

Rheolwr Gwerth Cymdeithasol:

Eleri Lloyd

Swyddog Datblygu a Mesur Gwerth

Cymdeithasol:

Gareth James

Cyfrifydd Cymdeithasol:

Dr Adam Richards

Gweithiwr Datblygu Cymunedol (Maesgeirchen):

Jess Silvester

TÎM IECHYD

Hwylusydd Iechyd a Llesiant:

Sioned Llwyd Larsen

Cynllun Presgripsiwn Cymdeithasol (Arfon),

Swyddog Cyswllt Cymunedol:

Rhian Griffiths

TÎM CYLLID A GWEINYDDOL

Dirprwy Brif Swyddog a Phennaeth Tîm Cyllid a

Gweinyddol:

Ceren Williams

Swyddog Gweinyddol:

Tracy Lynne Rotheram

Cynorthwy-ydd Cyllid a Swyddog Datblygu:

Carys Williams

Cynorthwy-ydd Gweinyddol:

Arwen Evans

Derbynnydd:

Mair Davies

TÎM CANOLFAN GWIRFODDOLI

Cydlunydd Canolfan Gwirfoddoli:

Carwyn Humphreys

Swyddog Gwirfoddoli:

Alan Thomas

Swyddog Cefnogaeth Gweinyddol Mi Fedraf:

Mair Richards (o Medi 2019)

Deunydd i'r rhifyn nesaf
o MantellY dyddiad cau ar gyfer derbyn gwybodaeth
i rifyn nesaf Mantell yw:

16 Ebrill 2020

Anfonwch neu e-bostiwch unrhyw
wybodaeth i

Swyddfa Mantell Dolgellau

e-bost:

dolgellau@mantellgwynedd.com

Ffôn: 01341 422 575

Pwt y Prif Swyddog

Yn ystod mis Tachwedd y llynedd, cynhaliodd Mantell Gwynedd Fore Coffi yn y swyddfa yng Nghaernarfon er mwyn codi pres at Fanc Bwyd Arfon. Dyma'r ail waith i ni wneud hynny yn ystod 2019. Ar y ddau achlysur mi wnaethon ni lwyddo i godi tua £350 felly cyfanswm o tua £700 yn ystod y flwyddyn. Mae hwn yn gryn swm i'r Banc Bwyd lleol sydd yn eu galluogi i brynu bwyd a nwyddau sydd yn brin yn y Banc ar y pryd ac efallai yn eu galluogi i brynu pethau nad yw unigolion yn meddwl am eu cyfrannu.

Derbyniodd Banc Bwyd Arfon bron i 7 tunnell fetrig o fwyd yn ystod mis Rhagfyr. Er bod hynny'n swnio'n anhygoel o swm, mae'n ddychrynlyd meddwl mai dim ond am tua dau fis y bydd cyflenwad o'r math yma yn eu cadw i fynd. Yn anffodus mae'r galw'n dal i gynyddu a dywedodd cynrychiolydd y Banc Bwyd, "fe fuom yn dal ein gwynt i weld effaith y symud i'r Credyd Cynhwysol yn ein taro eleni ac roeddem yn iawn i boeni ... rydan ni wedi darparu pecynnau bwyd i fwy o bobl yn naw mis cyntaf 2019/20 nag y gwnaethom mewn 12 mis yn 2018/19. Mae hynny'n gynydd ysgytwol sy'n dangos eto nad yw'r galw'n mynd i ffwrdd ac rydym angen eich cefnogaeth fwy nag erioed."

Datgelodd un adroddiad yn ddiweddar fod 'na fwy o Fanciau Bwyd ym Mhrydain nag sydd 'na o lefydd bwyd McDonalds – tua 2,000 o Fanciau Bwyd a thua 1,300 o lefydd bwyd McDonalds. Mae'r gwaith ymchwil "The State of Hunger 2019" a gomisiynwyd gan y Trussell Trust yn gwbl ddychrynlyd. Mae'n adrodd bod 1 mewn 50 o gartrefi wedi gorfod defnyddio Banc Bwyd a bod dros 3 miliwn o barseli bwyd wedi'u rhannu yn ystod 2019. Y prif ffactorau oedd yn achosi'r galw oedd budd-daliadau yn cael eu talu'n hwyr, yn cael eu torri neu unigolion yn cael eu cosbi (*sanctions*).

Mewn adroddiad am Fanc Bwyd Arfon yn y Daily Post cyn y Nadolig, dywedodd Gwyn Williams, sydd yn cefnogi gwaith y Banc Bwyd ers 2014, fod y profiad yn un chwerw felys ac yn waith anodd dros ben. Mewn UN diwrnod yn unig cyn y Nadolig roedd Gwyn wedi cyfweld 25 o unigolion a chefnogi 65 o achosion trwy'r Banc Bwyd. Cyfeiriodd at y profiad fel "un trist a heriol". Ychwanegodd mai'r hyn sydd yn codi calon rhywun yw bod y gymuned bob amser mor barod i ymateb i'r gofyn.

Cynhaliodd Mantell Gwynedd Bore Coffi arall ar Chwefror 28ain yn ein swyddfa yng Nghaernarfon. Estynnwyd croeso cynnes i bawb a ymunodd â ni am baned a chacen. Diolch i bawb a ddaeth draw ac yn gobeithio eich croesawu i'n bore coffi nesaf os oes gennych hanner awr i'w sbario.

A chofiwch, os na wnaethoch chi ymuno â ni yn y Bore Coffi y tro hwn, mae gennym fasged gasglu ar gyfer y Banc Bwyd yn swyddfa Caernarfon lle gallwch chi roi nwyddau.

Tan tro nesa'

Bethan

Croesawu staff newydd

Rydym wedi croesawu dau aelod o staff newydd atom ym mis Ionawr eleni.

Mae Gareth James (Jâms) wedi ymuno hefo ni fel rhan o dîm Social Value Cymru. Am bron i bymtheg mlynedd bu Jâms yn gweithio fel Rheolwr Craffu yng Nghyngor Gwynedd ond cyn hynny treuliodd dros ugain mlynedd yn gweithio yn y Trydydd Sector gyda mudiadau fel Menter Fachwen, Yr Urdd a Nant Gwrtheyrn. Gyda chryn brofiad a dealltwriaeth o werth y Trydydd Sector mae mewn sefyllfa dda i gynorthwyo gyda'r gwaith pwysig o fesur gwerth cymdeithasol mudiadau'r Trydydd Sector.

Mae Jâms yn cymryd lle Elaine Thomas sydd wedi ein gadael i fynd i weithio at Cyfoeth Naturiol Cymru. Dymunwn yn dda i Elaine yn ei swydd newydd a diolch iddi am ei gwaith gyda Social Value Cymru.



Rydym hefyd yn croesau Arwen Elysteg Evans fel Cynorthwydd Gweinyddol yn ein swyddfa yn Nolgellau. Bu Arwen yn gweithio i gwmni teuluol Brodyr Evans Bros tan yn ddiweddar fel swyddog gweinyddol ble y cwblhaodd Brentisiaeth mewn Busnes a Gweinyddu.



Mae'n enedigol o ardal Dolgellau ac wedi mynychu ysgolion Y Gader a'r Berwyn. Mae hefyd yn weithgar gyda Chlwb Ffermwyr Ifanc Dinas Mawddwy.

Mae Arwen yn cymryd lle Ellen ap Dafydd sydd wedi ein gadael ar ôl cyfnod o bron i ddeg mlynedd er mwyn gweithio fel rhan o dîm Parc Cenedlaethol Eryri ym Mhlas Tan y Bwlch. Dymuniadau gorau iddi yn ei swydd newydd.

Cysylltiadau Dysgu Rhyngwladol

Llwyddodd y mudiad Cysylltiadau Dysgu Rhyngwladol i dderbyn grant oddi wrth Gronfa Dreftadaeth y Loteri Genedlaethol i gefnogi eu cynllun i recriwtio Ymchwilwyr Cymunedol Gwirfoddol oedd â diddordeb mewn canfod mwy am y pandai a'r ffatrïoedd brethyn mewn cymunedau lleol ar draws gogledd a chanolbarth Cymru.

Roedd y cynllun yn canolbwyntio ar archwilio hanes annelwig cynhyrchu'r brethyn a oedd yn cael ei alw'n 'Welsh Plains'.

Yn ystod gwanwyn 2019, bu tîm y cynllun yn darparu gwybodaeth ac arweiniad ac yn recriwtio gwirfoddolwyr drwy gysylltiadau gydag Urddau Nyddwyr, Gwehyddwyr a Lliwyr, ynghyd â thrwy'r wasg ac mewn sioeau amaethyddol. Mae gwefan ddwyieithog y cynllun www.welshplains.cymru yn cynnig llawer o syniadau a chefnogaeth.

Bydd cyfleoedd ar gael i fod yn rhan o'r cynllun fel mae'n



symud ymlaen i'r cyfnod nesaf, ac mae'r grŵp yn ddolchgar i'r Ymchwilwyr Cymunedol Gwirfoddol a wnaeth beilota'r ymchwil gwreiddiol gan ddefnyddio dulliau arloesol. Mae'r cynllun yn ddolchgar i Mantell Gwynedd am gymorth a chefnogaeth ymarferol rhagorol.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â lizmillman@yahoo.co.uk



Y Bartneriaeth Awyr Agored

Trwy ein prosiect i Fesur a Rheoli Gwerth Cymdeithasol, rydym wedi bod yn gweithio'n agos gyda'r Bartneriaeth Awyr Agored ar ei siwrne i wreiddio gwerth cymdeithasol yn y mudiad. Mae'r gwaith yn canolbwyntio ar eu rhaglen Llwybr i Waith a buom yn gweithio'n agos gyda'r staff er mwyn ymgysylltu â rhanddeiliaid a deall beth sydd wedi newid yn eu bywydau o ganlyniad i'r gwaith gyda'r Swyddog Prosiect. Dros amser, cynyddodd eu hyder i gymryd rhan mewn gweithgareddau a chymryd camau mwy positif yn eu bywydau:

"Mae wedi helpu fy nghymeriad i, mae gennyf fwy o gymhelliant... ac rwyf yn gwerthfawrogi cefn gwlad."

Roedd nifer o'r cyfranogwyr yn teimlo'n unig ac ynysig cyn cael eu cyfeirio at y prosiect. Drwy gael amserlen a phwrpas gallent gymryd camau bach er mwyn ail gysylltu gyda'r gymuned a gyda gwasanaethau eraill.

Ym mis Tachwedd 2019, cynhaliwyd diwrnod o hyfforddiant ar ein rhaglen newydd i Fesur a Rheoli Gwerth Cymdeithasol ar gyfer y mudiadau sydd yn rhan o'r prosiect. Dyma ran unigryw o'r prosiect, nid yn unig i helpu mudiadau fesur eu gwerth ond hefyd i reoli effaith a defnyddio'r wybodaeth i ddylanwadu ar benderfyniadau.

Dywedodd Tracey Evans, y Prif Weithredwr, "Mae'r Bartneriaeth Awyr Agored yn gwella cyfleoedd pobl yng Nghymru i gyrraedd eu potensial llawn drwy weithgareddau awyr agored. Gallwn weld y gwahaniaeth mae ein prosiectau yn ei wneud i gymaint o bobl, ond mae'n anodd dangos canlyniadau positif i'n rhanddeiliaid a phartneriaid cyllidol. Mae bod yn rhan o'r prosiect mesur gwerth cymdeithasol yn

ein helpu i ddangos yr enillion ar fuddsoddiad i'n prif randdeiliaid yn ogystal â'n helpu i wneud penderfyniadau mewnol i wella gwasanaethau a chyfeiriad strategol y dyfodol. Mae'r Bartneriaeth Awyr Agored bellach yn edrych ar wreiddio mesuriadau gwerth cymdeithasol ar draws eu holl brosiectau a defnyddio'r rhaglen er mwyn rheoli effaith. Mae medru dangos gwerth cymdeithasol yn bwysig, ond wrth ddefnyddio'r wybodaeth i reoli dyma lle gall gwir newid ddigwydd.

Mi fydd y rhaglen ar gael ar ein gwefan yn fuan."

Rhwydwaith Gwerth Cymdeithasol Gogledd Cymru

Cynhaliwyd ein cyfarfod diwethaf yng Nghoed Pella ym Mae Colwyn ar y 23ain o Ionawr 2020. Cafwyd cyflwyniad gan Alan Thompson, Rheolwr Comisiynu Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy ar sut maent yn gwreiddio gwerth cymdeithasol o fewn gweithgareddau iechyd a gofal cymdeithasol. Cafwyd hefyd gyflwyniad ar brosiect Cyfle Cymru, CAIS, sydd yn rhan o brosiect gogledd Cymru ac yn cael ei gefnogi'n lleol gan Gyngor Gwirfoddol Sirol Conwy. Mi fydd y cyfarfod nesaf ym mis Ebrill yn Ynys Môn. Os hoffech fod yn rhan o'r rhwydwaith, cysylltwch ag eleri@mantellgwynedd.com

Astudiaeth Achos

“Unwaith glywais i am ICAN, roeddwn yn awyddus i fod yn rhan ohono”

Mae Bethan Hughes, un o wirfoddolwr gwerthfawr ICAN, wedi cael profiad personol o fyw gyda phroblemau iechyd meddwl. Mae'n defnyddio ei gwybodaeth a'i dealltwriaeth o'r maes er mwyn cefnogi a dangos empathi tuag at eraill. Drwy ddefnyddio ei phrofiadau personol, mae'n ceisio adnabod rhwystrau sy'n gallu wynebu unigolion sy'n derbyn gwasanaethau a chefnogaeth, ac mae'n

sichrau bod unigolion yn derbyn y gefnogaeth angenrheidiol cyn gynted â phosib.

Meddai Bethan, “Mae pob shift gwaith yn wahanol. Mae rhai unigolion angen

lle diogel i siarad neu gwmni wrth ochor y gwely ac mae ICAN yn darparu'r gwasanaeth yma. Mae'r cynllun yn rhoi hyder iddyn nhw rannu eu gofod a dwi'n gobeithio bod ein cefnogaeth o gysur iddynt.”

Mae Bethan yn credu bod gwirfoddoli gydag ICAN wedi'i galluogi i ffynnu fel unigolyn a hefyd yn gyfle i gael profiadau a hyfforddiant sylfaenol a fydd o fudd i wasanaeth ICAN ac a fydd yn y pendraw yn ei galluogi i fynd yn ôl i weithio.

Mae ICAN yn annog hunanofal er mwyn llesiant pobl, sy'n hollbwysig ar gyfer lles a cadarnhaol a gwynnwch, ac mae'r un mor bwysig i ddefnyddwyr y gwasanaeth ag ydyw i'r rhai sy'n ei ddarparu.



CYNLLUN GWIRFODDOLI GWYNEDD VOLUNTEER SCHEME

Cynllun gwobrwyo a chydabod ymdrechion a gweithgaredd gan wirfoddolwyr yng Ngwynedd

Award scheme to recognise the effort and activity given by volunteers in Gwynedd

- 50 awr/hours
- 100 awr/hours
- 200 awr/hours
- 500 awr/hours
- Gwasanaeth hir dywr Long term service

www.mantellgwynedd.com
01286 672626 / 01341 422575

PAM GWIRFODDOLI?

Mae 75%* o gyflogwyr wedi dweud y byddent yn cyflogi rhywun sydd gyda phrofiad o wirfoddoli
(*Adran Gwaith a Phensiynau)

- ENNILL PROFIAD
- SGILIAU NEWYDD
- GWELLA EICH C.V
- CYFARFOD POBL NEWYDD

Cysylltwch gyda **Chanolfan Gwirfoddoli Gwynedd** am gefnogaeth i wirfoddoli

01286 672 626

gwirfoddoli@mantellgwynedd.com



GWNEWCH WAHANIAETH-GWIRFODDOLWCH!

MAKE A DIFFERENCE-VOLUNTEER!

Am wybodaeth am yr holl gyfleoedd gwirfoddoli diweddaraf neu am gefnogaeth i ddechrau gwirfoddoli, cysylltwch â ni!

For information about all the latest volunteering opportunities or support about getting into volunteering, get in touch with us

01286 672 626
gwirfoddoli@mantellgwynedd.com
volunteering@mantellgwynedd.com

Gwirfoddolwr Ifanc y Flwyddyn Pêl-droed Arfordir Gogledd Cymru 2019

Jessica Lane



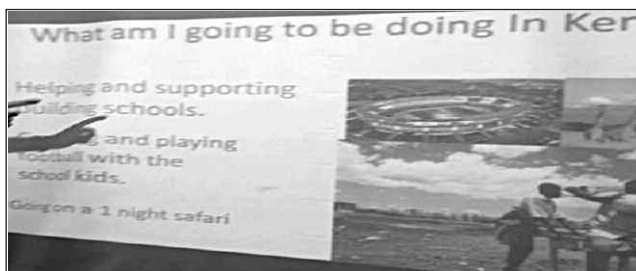
Llongyfarchiadau i Jessica Lane am ennill Gwirfoddolwr Ifanc y Flwyddyn Pêl-droed Arfordir Gogledd Cymru fel rhan o Wobr Bêl-droed FAW / McDonald's Grassroots. Llwyddodd Jessica i gofrestru ar gyrsiau hyfforddi pêl-droed drwy gymorth Grant Gwirfoddolwyr Ifanc Gwynedd a ddyfarnwyd gan Mantell Gwynedd i Glwb Pêl-droed Tref Caernarfon yn y Gymuned.

Kieran Pritchard

Yn ddiweddar derbyniodd Clwb Pêl-droed Tref Caernarfon yn y



Gymuned Grant Gwirfoddolwyr Ifanc Gwynedd i wella safonau hyfforddi sy'n cael ei redeg gan Gymdeithas Bêl-droed Cymru. Drwy fynychu a chwblhau'r cyrsiau hyn mae Kieran Pritchard ynghyd â pherson arall o Gymru wedi cael eu dewis i fynd i Kenya i sefydlu Academi Bêl-droed yno a hefyd i weithio gyda Phrosiect Dŵr. Llongyfarchiadau mawr iddo.



Cadetiaid Awyr (Sgwadron 1557) Friars, Bangor



▲ Trystan Richard Roberts gyda'i dystysgrifau 50 a 100 awr Cynllun Gwirfoddoli Gwynedd.



▲ Elwen Ffion Evans yn dangos ei thystysgrifau 50 a 100 awr Cynllun Gwirfoddoli Gwynedd.



▲ Caian Jones yn derbyn tystysgrif 50 awr Cynllun Gwirfoddoli Gwynedd.



▲ Adam Thomas Ryan yn derbyn tystysgrif 50 awr Cynllun Gwirfoddoli Gwynedd.

Tîm Cydlyniant Cymunedol Gogledd Orllewin Cymru

Mae'r swyddogion ar gyfer y gorllewin wedi eu penodi i'w swyddi yn ddiweddar ac yn cael eu hariannu gan Lywodraeth Cymru. Mae pwyslais eu gwaith ar ymgysylltu â grwpiau lleol a'r trydydd sector gan weithio yn agos gyda'r Heddlu ar faterion yn ymwneud â thensiynau cymunedol, troseddau casineb a chaethwasiaeth fodern. Bydd y tîm yn canolbwyntio ar faterion cydlyniant, cynhwysiant ac amrywiaeth i sicrhau bod Gogledd Cymru yn lle croesawgar i bawb.

Am fwy o fanylion neu am sgwrs cysylltwch â Daron Owens daronowens@anglesey.gov.uk
01248 752186

Rhwydwaith Llesiant a Gwirfoddoli'r Trydydd Sector

20/03/2020

Cynhelir y digwyddiad Rhwydwaith nesaf **ddydd Gwener yr 20fed o Fawrth** yn y **Clwb Pêl-droed, Porthmadog am 10 y bore**. Bydd sawl cyflwyniad yn cael eu gwneud yn ystod y bore gan gynnwys cyflwyniad gan gynrychiolydd o Dîm Cydlyniant Cymunedol Gogledd Orllewin Cymru. Bydd yn gyfle gwych i rwydweithio a rhannu syniadau.

Am fwy o wybodaeth mae croeso i chi gysylltu â Sioned neu Carwyn ym Mantell Gwynedd ar **01286 672626** neu sioned@mantellgwynedd.com neu carwyn.humphreys@mantellgwynedd.com

Nyth – Cynllun Cartrefi Cynnes

Mae cynllun Nyth – Cartrefi Cynnes Llywodraeth Cymru wedi lansio set newydd o feini prawf yn seiliedig ar iechyd sy'n rhoi cefnogaeth i bobl yng Nghymru sy'n byw gyda chyflwr iechyd penodol ac ar incwm isel, sydd â risg uwch o ddatblygu salwch o ganlyniad i fyw mewn cartref oer.

Am fwy o wybodaeth am feini prawf newydd Nest yn seiliedig ar iechyd, ewch i wefan Nest

www.nest.gov.wales neu ffoniwch **0808 808 2244**

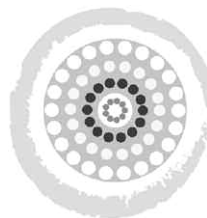
Clwb Garddio er Mwyn Lles – gydag Elfennau Gwylt

Sesiynau galw heibio pob dydd Mawrth 11:00 y bore–1:00 y prynhawn a 1:30–4:00 y prynhawn.

Lleoliad: Gardd Fotaneg Treborth, Bangor LL57 2RQ

Mae croeso i bob oedran fynychu a bydd y gweithgareddau'n cynnwys pethau fel garddwriaeth, saerniaeth, cadwraeth, profiadau cysylltu efo natur, chwynnu, adeiladu siediau, crefftau naturiol, cynnal a chadw gardd, coginio, defnyddio offer, sgwrsio a llawer mwy.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch ag Elfennau Gwylt ar **07799 566533** neu info@wildelements.org.uk



ELFENNAU GWYLLT
WILD ELEMENTS

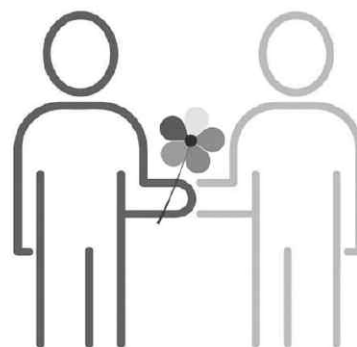
“Edrych ar ôl rhywun?” Llyfryn newydd ar gyfer gofalwyr di-dâl

Mae'r llyfryn yma yn cynnwys gwybodaeth am wasanaethau a chymorth i ofalwyr di-dâl yng Ngwynedd ynghyd â manylion cyswllt ar eu cyfer.

Fe allwch gael hyd i'r Llyfryn ar wefan Cyngor Gwynedd ar y dudalen Help i Ofalwyr neu fe allwch gysylltu â Lester Bath, Swyddog Cefnogi Gofalwyr ar **01286 679742** neu Gofalwyr@gwynedd.llyw.cymru

Edrych ar ôl rhywun?

Gwybodaeth am wasanaethau a chymorth i ofalwyr di-dâl yng Ngwynedd



Adran Oedolion, Iechyd a Llesiant

Prosiect Presgripsiwn Cymdeithasol

Mae 750+ o bobl wedi cael eu cyfeirio at y prosiect ers Hydref 2016

Esiamlau o waith Swyddog Cyswllt Cymunedol Arfon:

ENGHRAIFFT 1

Cafodd Doris ei chyfeirio gan ei meddyg i holi pa gymorth oedd ar gael iddi gan fod ei symudedd a'i hiechyd yn dirywio a hithau heb deulu i'w helpu.

Derbyniwyd help gan y swyddog Cyswllt Cymunedol i adnewyddu tocyn bws Doris a chwblhau ffurflen gais ar gyfer Bathodyn Glas.

Rhoddwyd gwybodaeth am ddarparwyr bwyd lle mae'n archebu neges dros y ffôn ac mae'n cael ei anfon i'w chartref.

Cyfeiriwyd Doris hefyd at Teleofal i dderbyn gwasanaeth monitro 24 awr y dydd 365 diwrnod y flwyddyn. Gosodwyd tiwb a batris newydd yn ei theclyn clywed.

Cafodd Doris help i roi trefn ar ei biliau a'i hapwyntiadau meddygol ac fe wnaeth y swyddog gysylltu gyda chyflenwyr

gwasanaeth ysbyty, deintydd a'r optegydd ar ei rhan.

Derbyniodd becyn gwybodaeth o gysylltiadau, cefnogaeth a gwybodaeth sydd ar gael iddi i'w ddefnyddio yn y dyfodol.

Effaith yr ymyrraeth

“Ni fuaswn wedi gallu gwneud hyn ar ben fy hun. Roeddwn yn bryderus na fuaswn yn gallu mynd i'r dre. Roedd yr holl apwyntiadau a'r biliau wedi mynd yn ormod i fi ac roeddwn yn teimlo yn ddryslyd ac yn isel ac roedd fy iechyd yn dirywio. Roeddwn yn poeni buaswn yn gorfod mynd i gartref gofal. Mae eich cymorth wedi fy rhoi yn ôl ar y llwybr iawn ac rwy'n teimlo fy mod yn gallu bwrw ymlaen. Mae cael sortio'r Teleofal a derbyn yr wybodaeth a'r cyngor gennych chi wedi gwneud i fi deimlo fel fy mod yn cael fy nghefnogi, rhywbeth nad wyf wedi'i deimlo ers llawer o flynyddoedd.”

Dyfyniadau gan unigolion sydd wedi derbyn gwybodaeth a chymorth gan y prosiect:

“Roeddwn wedi colli gobaith. Nid oeddwn yn ymdopi gydag unrhyw beth, dim ond yn bodoli. Roeddwn mewn lle tywyll iawn. Rwyf mor falch eich bod wedi dyfalarhau efo fi. Ni allaf ddiolch digon i chi am eich cefnogaeth a'ch amynedd”

“Ddaru chi wrando; does gan neb yr amser i wrando mwyach, mae pobl mor brysur. Mi wnaeth dim ond siarad â chi wneud i mi feddwl bod yn rhaid i mi wneud rhywbeth. Mae angen i mi newid”

“Doedd gen i ddim syniad o faint o gefnogaeth a gweithgareddau oedd allan yna i fi.”

“Oherwydd eich anogaeth, rwyf nawr yn mynychu dosbarth dawn ac ymarfer corff yn rheolaidd. Y newid mwyaf yw fy mod yn gwneud ymdrech i gwrdd â ffrindiau a mynd allan pan gaf gynnig. Gwnaethoch i mi sylweddoli fy mod yn ffodus i gael ffrindiau da sy'n brin a dylwn i fachu arnynt. Diolch.”

CYSYLLTWCH Â NI:
CONTACT US:

01286 672626

07940375467

LINC@MANTELLGWYNEDD.COM



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



Yn sefyll ar gyfer grwpiau gwirfoddol a chymunedol
Supporting voluntary and community groups

CYSWLLT
CYMUNEDOL
ARFON
COMMUNITY
LINK

GRWPIAU

ORGANISATIONS

CYNGOR

ADVICE

MUDIADAU

CLUBS

Gwahoddiad i ymuno â Chôr Cyngerdd I CAN Awyr Las

Bydd y côr yn defnyddio canu i godi ymwybyddiaeth am iechyd meddwl ac mae'n chwilio am aelodau newydd. Gwahoddir pobl ar draws gogledd Cymru sydd dros 16 mlwydd oed i ymuno a'r côr newydd a'r nod ydi dod â



chantorion talentog at ei gilydd i godi arian ar gyfer elusen Awyr Las y GIG.

Dywed Meinir Evans, cydlynnydd Côr I CAN Awyr Las:

"Buasem wrth ein bodd yn croesawu unigolion sy'n mwynhau canu ac sydd eisiau bod yn aelod o Gôr sy'n cael ei ffurfio i gefnogi unigolion bregus yn ein cymuned.

Am fwy o fanylion cysylltwch a:

Meinir.Evans@sirddinbych.gov.uk

HYFFORDDIANT A DIGWYDDIADAU



CYMHORTHFA GYLLIDO

25ain Mawrth 2020
Swyddfa Mantell Caernarfon LL55 1AB

Drwy apwyntiad yn unig

Cyfle i fudiadau gwirfoddol a chymunedol yng Ngwynedd drafod darpar geisiadau / syniadau arfaethedig i amrywio gronfeydd CRONFA GYMUNEDOL Y LOTERI GENEDLAETHOL.

Mae apwyntiadau un i un ar gael gyda chynrychiolydd o'r Gronfa i drafod eich syniad a chael cyngor ar y camau nesaf. Disgwylir i'r syniad fod wedi ei adnabod drwy ymgynghoriad cymunedol, ac angen am y prosiect wedi dod yn uniongyrchol gan y gymuned.

I wneud cais am apwyntiad neu am wybodaeth bellach cysylltwch gyda Arwen ym Mantell Gwynedd – **arwen.evans@mantellgwynedd.com**

Bydd angen i bawb sy'n derbyn apwyntiad ddanfôn amlinellid byr o'r cynllun prosiect i gynrychiolydd y Gronfa ymlaen llaw.



Gwasanaeth Paratoi Cyflogau

Mae Mantell Gwynedd yn darparu gwasanaeth Paratoi Cyflogau i fudiadau gwirfoddol. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Ceren Williams ar **01286 672 626**

Cofiwch fod Uned Symudol Mantell Gwynedd ar gael i'w llogi am bris rhesymol iawn



Mae croeso i chi gysylltu â ni i gael gwybod rhagor ac i drafod telerau arbennig e.e. defnyddio'r cerbyd yn rheolaidd am gyfnod penodol (gallwn ddod i drefniadau rhesymol iawn).

Cysylltwch drwy e-bostio: **ymholiadau@mantellgwynedd.com**
Ffônio: **01286 672 626**

Neu trwy ein gwefan: **www.mantellgwynedd.com**

Hysbysebu eich cyfleoedd gwirfoddoli



Dyma gyfle i chi fel mudiad yng Ngwynedd wneud defnydd o'n cabinet gwyrdd sydd wedi ei leoli o flaen ein swyddfeydd yng Nghaernarfon. Mae'r cabinet a'r ffenestr hysbysebu yn denu llawer o sylw ac rydym ni yn y Ganolfan Gwirfoddoli yn derbyn nifer o ymholiadau am yr wybodaeth sy'n cael ei harddangos. Mae lle dal ar gael ar gyfer 2020.

Am ragor o wybodaeth neu am sgwrs, cysylltwch â Carwyn:
01286 672 626
carwyn.humphreys@mantellgwynedd.com

YSTAFELLOEDD AR OSOD



23-25 Y Bont Bridd **CAERNARFON**, Gwynedd LL55 1AB
Yr Hen Orsaf Heddlu, Y Lawnt, **DOLGELLAU** LL40 1SB

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:
Ceren Williams, Mantell Gwynedd:
01286 672 626
ymholiadau@mantellgwynedd.com
www.mantellgwynedd.com