

MANTELL GWYNEDD

BWLETIN TRYDYDD SECTOR



Adeiladu Cymru yfory: Ail-lunio ymgysylltiad â gwirfoddolwyr

Ym mis Ebrill, cynhaliwyd cyfres o ddigwyddiadau rhyngweithiol a chyfranogol ar draws Cymru dan arweiniad Rob Jackson a Martin Cowling, arbenigwyr ar ymgysylltu â gwirfoddolwyr. Prif bwrpas y digwyddiadau oedd cyd-drafod ac adnabod y rhwystrau, yr anawsterau a'r datrusiadau ymarferol i ymgysylltu â gwirfoddolwyr yn y cyfnod heriol sydd ohoni.

Ymddengys darganfyddiadau o ymchwil Time Well Spent 2023 gan NCVO fod gostyngiad yn gyffredinol yn y nifer o bobl sy'n gwirfoddoli. Roedd cyfran y boblogaeth y DU oedd wedi gwirfoddoli o leiaf unwaith y mis yn 2021/22 yn 16%. Roedd hyn i lawr o tua 23% yn 2019/20, gan adlewyrchu effaith y pandemig covid-19. Nid yw cyfranogiad gwirfoddolwyr wedi gwella'n llwyr ers hynny. Rydym yn sicr yn gweld y tueddiad yma yn y Canolfannau Gwirfoddoli ar draws Cymru.



Cynhaliwyd digwyddiad y Gogledd yn Venue Cymru ddiwedd mis Ebrill a chafwyd trafodaeth fywiog a defnyddiol. Cadeiriwyd y digwyddiad gan Bethan Russell Williams, Prif Swyddog Mantell Gwynedd.

Diolch i Lywodraeth Cymru a'r WCVA am gefnogi'r digwyddiad. Mae'r drafodaeth yn rhan o waith ehanach sydd yn digwydd ar draws Cymru ar hyn o bryd er mwyn ail edrych ar wirfoddoli a datblygu Polisi Gwirfoddoli cenedlaethol newydd.

Ffôn: 01286 672 626

Gwefan: www.mantellgwynedd.com

E-bost: ymholiadau@mantellgwynedd.com





WYTHNOS GWIRFODDOLWYR

Dathlu 40 Mlynedd



Mae'n amser
i ddweud
diolch

Wythnos Gwirfoddolwyr 2024 – Sut i gymryd rhan?



#WythnosGwirfoddolwyr

Bydd *Wythnos Gwirfoddolwyr, sy'n dathlu 40 mlynedd eleni, yn cael ei chynnal rhwng dydd Llun 3 Mehefin a dydd Sul 9 Mehefin 2024.

Mae Wythnos Gwirfoddolwyr yn ymwneud â dathlu a diolch i'r rheini sy'n rhoi o'u hamser i wneud gwahaniaeth. Waeth a ydych chi'n rhan o fudiad gwirfoddol neu'n wirfoddolwr eich hun, dyma sut i wneud eich wythnos mor wych â phosibl.

MUDIADAU

Gall mudiadau gymryd rhan yn Wythnos Gwirfoddolwyr mewn llawer o ffyrdd, drwy ymhél â'r gymuned leol a dathlu'r rheini sy'n rhoi o'u hamser.

- Ewch ati i ddangos eich gwerthfawrogiad a diolch i'ch gwirfoddolwyr drwy gyfryngau cymdeithasol er mwyn dathlu'r gwaith y maen nhw'n ei wneud yn gyhoeddus
- Rhowch gydnabyddiaeth i'ch gwirfoddolwyr gyda thystysgrifau a chardiau diolch, neu anrhegion
- Cynhaliwch ddigwyddiad wyneb yn wyneb neu ar-lein. Mae syniadau di-ri ar wefan Wythnos Gwirfoddolwyr i'ch ysbrydoli, o noson gyri a chwis i ddiwrnod ar y fferm neu gynnal gŵyl bwganod brain!
- Defnyddiwch Wythnos Gwirfoddolwyr i lansio neu hyrwyddo prosiect gwirfoddoli newydd

ADNODDAU AM DDIM

Mae canllawiau defnyddiol ac adnoddau y gellir eu lawrlwytho (yn Gymraeg a Saesneg) ar gael ar wefan Wythnos Gwirfoddolwyr i'ch helpu i fanteisio i'r eithaf ar yr wythnos. **Ewch i: <https://volunteersweek.org/>**





WYTHNOS GWIRFODDOLWYR

Dathlu 40 Mlynedd

3-9 o Fehefin 2024



Fel rhan o ddathliadau blynyddol i nodi
Wythnos Gwirfoddolwyr, mae Mantell
Gwynedd yn trefnu unwaith eto ein
“Digwyddiad Dathlu a Diolch i
Wirfoddolwyr”



Bydd y digwyddiad yn cael ei gynnal eleni ar ddydd Mawrth 4ydd
Fehefin ym Mhortmeirion ble fyddwn yn cyflwyno tystysgrifau
Gwobrau Gwirfoddoli Gwynedd i wirfoddolwyr teilwng.

Mae hwn yn gyfle gwych i enwebu gwirfoddolwr o'ch mudiad i
ddathlu a diolch iddynt am eu gwaith caled.

Mae'r niferoedd y gallwn groesawu i'r digwyddiad yn gyfyng ar sail y
cyntaf i'r felin, felly, ewch ati i enwebu.

DYDDIAD CAU AR GYFER ENWEBIADAU YW 24/5/2023

Cysylltwch gyda'r Ganolfan Gwirfoddoli am ragor o wybodaeth a
ffurflen enwebu:

gwirfoddoli@mantellgwynedd.com





GWOBRAU GWIRFODDOLI GWYNEDD

2024

Ar agor ar gyfer enwebiadau!



www.mantellgwynedd.com



**WYTHNOS
GWIRFODDOLWYR**



**FFYNIANT
—BRO—**

Funded by
UK Government
Wedi ei ariannu gan
Llywodraeth y DU



Rhwydwaith
Gwirfoddoli a Llesiant
Gwynedd
Volunteering and
Well-being Network

'Speed Dating'



Ymunwch gyda ni ar gyfer ein digwyddiad 'Speed Dating' blynyddol! Prif ffocws y digwyddiad yw codi ymwybyddiaeth o wasanaethau yng Ngwynedd. Dewch draw i hyrwyddo eich gwasanaethau a chreu cysylltiadau gyda sefydliadau newydd.

Join us for our annual 'Speed Dating' event! The main focus of the event is to raise awareness of services in Gwynedd. Come along to promote your services and make connections with new organisations.

05/06/2024

Clwb Pêl-droed Porthmadog Football Club

10am-2pm



Cofrestrwch erbyn

**Register by
29/5/2024**



gwirfoddoli@mantellgwynedd.com

01286 672 626



MeTime

Sesiynau cymorth ar-lein i ofalwyr

Mai i Fehefin

Dydd Iau 2 Mai - 11am-12pm: Pan oedd glo yn frenin
Plymio i hanes glofaol cyfoethog de Cymru drwy ymuno â glawr wrth iddo ddechrau ei ddiwrnod gwaith yn Big Pit yn 1978. Dysgwch fwy am gymunedau glofaol, nid yn unig yn ystod y cyfnod hwn, ond yr holl ffordd yn ôl i'r Chwyltra Diwydiannol.

Dydd Mercher 8 Mai - 2-3pm: Clwb Llyfrau
Dewch draw i'n sesiwn Clwb Llyfrau anffurfiol a hamddenol cyntaf! Mae'r sesiwn yn gyfle i ofalwyr ddod at ei gilydd a chymryd peth amser iddyn nhw eu hunain, cael sgwrs gyda phobl o'r un anian a rhannu'r dihangfa a fynd ar goll mewn llyfr da. Dewch o'ch hoff lyfr, byddem wrth ein bodd yn clywed ychydig am pam mai hwn yw eich ffefryn (dim pryderon os byddai'n well gennyh wrando yn unig).

Dydd Llun 13 Mai: 1-2pm: Materion Arian i Ofalwyr
Jymunwch â Nia, ein swyddog gwybodaeth a chynghorwr, a fydd yn siarad â chi am gyfleoedd ar gyfer grantiau, budd-daliadau a chynllunio a allai fod ar gael i chi fel ofalwr.

Dydd Mercher 15 Mai - 1-2pm: Wythnos Gweithredu Dementia gyda Chymdeithas Alzheimer's Cymru
Hoffai Wythnos Gweithredu Dementia T's a Chymdeithas Alzheimer Cymru roi trosolwg i chi o'u hymgyrchoedd a'u ffocws diweddaraf yn ogystal â chynodeb a'u gwasanaethau; yn benodol y rhai i gefnogi ofalwyr di-dâl drwy'r dail dementia gyda'u hanwyliaid. Mae'r Gwyddys Alzheimer yn darparu gwybodaeth, gwybodaeth a chefnogaeth ymarferol i unrhyw un sydd wedi'u heffeithio gan ddeementia neu'r rhai a allai fod yn poeni am symptomau a diagnosis posibl.

Dydd Mawrth 21 Mai - 1.30-3pm: Cymorth Cyntaf y Groes Goch
Mae ei weithdy cymorth cyntaf rhyngweithiol ar-lein yn helpu oedolion i ddyfysu sgiliau achub bywyd sylfaenol gan ddefnyddio gwrthychau bob dydd. Nid yw'r gweithdy'n cael ei achredu, ond mae'n ffordd syml a rhad ac am ddim o wella eich gwybodaeth cymorth cyntaf a meithrin hyder.

Dydd Mawrth 4 Mehefin - 3-4pm: Ymwybyddiaeth ofalgar
dŷledus i ni am ein sesiwn chwarterol boblogaidd o Ymwybyddiaeth Ofalgar. Dysgwch sut i dawelu meddyliau rasio, gadewch i fynd o negyddiaeth a leddfu eich meddwl a'ch corff.

Dydd Llun 10 Mehefin - 1-2pm: Lles i ofalwyr di-dâl
Bydd y sesiwn hon yn archwilio offer a thechnegau syml a all roi hwb i'ch lles.

Dydd Mercher 12 Mehefin - 10-11am: Meddwl, Corff a Hwyliau
Bydd y sesiwn rhyngweithiol hon yn cynnig syniadau a thechnegau i wella eich hwyliau trwy ddeall pŵer y meddwl i newid y ffordd rydyn ni'n teimlo, y ffordd rydyn ni'n symud, a'r ffordd rydyn ni'n ymddwyn.

Dydd Iau 13 Mehefin - 11am-12pm: Newid yw'r hyn rydych chi'n ei wneud
Wrth i amgylchiadau newid, effeiliai eich bod yn edrych i ddychwelyd i fydd gwaith, neu effeiliai eich bod yn cael mwy o amser ar eich dwylo i edrych ar hobiau neu alladeiladu bywyd cymdeithasol. Bydd y sesiwn hon yn archwilio sut rydyn yn delio â newid, beth sy'n mynd yn ei flaen, a thechnegau i oresgyn rhai o'r rhwystrau hyn.

Dydd Mercher 26 Mehefin - 11-12pm: Sgwrs gan Diabetes Cymru
Dysgwch fwy am waith Diabetes Cymru a'r cymorth sydd ar gael i bobl sy'n byw gyda rhywun â diabetes neu'n ofalwr amdano.

I gofrestru: carersuk.org/wales/online-support **gofalwyr Cymru**

Cysylltu, Cydweithio, Dathlu

Gofalwyr Di-Dâl

Ydych chi'n edrych ar ôl rhywun?

Neu ydych chi'n cynnig cefnogaeth i ofalwyr di-dâl?

Dewch i helpu i siapio'r gefnogaeth i ofalwyr di-dâl yng Ngwynedd

Theatr y Ddraig, Y Bermo

Mai 22ain, 2024 10.00 - 15.30

Gwybodaeth

Rhannu profiadau

Boccia Adweitheg Tai Chi Crefft

Paned a chinio

Cofrestrwch ar:
<https://bit.ly/CCD524>

gofalwyr@gwynedd.llyw.cymru

SESIWN WYBODAETH:

ARTHRITIS A'R MENOPOS

Dydd Iau 23 Mai 12pm-1pm.

Register at Eventbrite:

www.eventbrite.co.uk

Bydd y sesiwn yn cael ei chyflwyno gan: Rhiannon Griffiths, Ffisiotherapydd Arweiniol Clinigol ar gyfer lechyd y Pelfis ym Mwrdd Iechyd Aneurin Bevan.

Bydd y cyflwyniad yn ymdrin â pham rydym yn cael poen yn y cymalau, osteoporosis a chyflyrau a symptomau eraill sy'n gysylltiedig ag arthritid yn ystod y menopos, yn ogystal â thechnegau ac ymarferion hunanreoli i leddfu'r symptomau hyn.

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government



X @Valuecymru



RHYDWAITH GWERTH CYMDEITHASOL GOGLEDD CYMRU

**Susan Ikin, Rheolwr
Effaith a Gwerthuso, The
Rainbow Foundation**

Rhannu ei phrofiadau hi a'r
mudiad o werth
cymdeithasol.

NORTH WALES SOCIAL VALUE NETWORK

**Susan Ikin, Impact and
Evaluation Manager,
The Rainbow Foundation**

Will be sharing her
experiences and the
organisation's experience of
social value

**Dydd Mawrth, 18 Mehefin / Tuesday, 18th June
10.30 – 12.30**



Cronfa Cefnogi Cymunedau a Chronfa'r Degwm

Mae grantiau Cronfa Cefnogi Cymunedau yn cynnig cefnogaeth ariannol cyfalaf a refeniw hyd at £10,000 i grwpiau cymunedol a gwirfoddol.

Mae Cronfa'r Degwm yn cynnig grantiau hyd at £3,000 i elusennau cofrestredig

Dyddiad Cau:

14/07/2024

(Dim dyddiad cau ar gyfer grantiau o dan £1,000 i'r ddwy gronfa)

Am unrhyw gyngor neu ymholiadau ynglŷn â'r broses cysylltwch â ni ar 01286 679870 neu CistGwynedd@gwynedd.llyw.cymru

Mae pecynnau ymgeisio ar gyfer y cronfeydd yma ar gael ar wefan Cyngor Gwynedd:

www.gwynedd.llyw.cymru/grantiaucistgwynedd

Meddylgarwch Cymru



Mae bywyd yn gallu bod yn heriol ac ar adegau fe all ein llethu. ein gadael yn ddi amynedd, yn bryderus, yn flinedig ac yn ei dro fe all arwain at iselder. Fe all hyn ddylanwadu ar ein hiechyd, ein gwaith, ein haddysg, ein cymunedau a'n hapusrwydd. Un dull y gallwn ddefnyddio i ymdopi gyda pwysau'r byd ydi trwy ymarfer meddylgarwch (mindfulness). Mae Meddylgarwch Cymru yn elusen sydd yn hybu yr ymarfer o Feddylgarwch. Yr ydym yn awyddus i greu darlun o'r hyn sydd ar gael ar hyd a lled Cymru, ac yn enwedig trwy gyfrwng y Gymraeg ond hefyd i gysylltu ymarferwyr ac athrawon meddylgarwch efo'i gilydd.

Os ydych am rannu eich stori, neu bod yn aelod o'r gymdeithas yma fe allwch gysylltu â ni trwy'r wefan <https://mindfulness-wales.org>

Mae yna hefyd wahoddiad agored i ymuno yn y Cylch Myfyrio trwy gyfrwng y Gymraeg sydd yn cyfarfod ar y nos Fercher cyntaf o bob mis ar Zoom am 7:30 pm. Mae yn gyfle i ymdawelu a chymeryd saib hefo'n gilydd. Bydd y sesiwn yn cynnwys tua 30 munud o fyfyrddod gyda Gwenan Roberts. Nid oes rhaid i chi fod a phrofiad o fyfyrddod i ymuno.

Ebostiwch Gwenan gwenanmair@hotmail.com i gofrestru eich lle