

# Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion

Eich cyngor gwirfoddol sirol lleol

## 4. Gwirfoddolwyr

### 4.1 Meddwl am wirfoddoli



Os oes gennych ddi-ddordeb mewn gwirfoddoli ond heb fod yn sicr beth yr hoffech ei wneud, gall y dewis o gyfleoedd sydd ar gael fod yn drech na rhywun. Mae nifer o gwestiynau y gallwch eu gofyn i chi'ch hun i'ch helpu i ddewis cyfle gwirfoddoli o'r math sy'n addas i chi:

- Pam rydych am wneud gwaith gwirfoddol? Ai am fod gennych amser i'w sbario, am yr hoffech wneud ffrindiau newydd, am yr hoffech ddysgu sgiliau newydd ac ennill profiad, neu am fod gennych sgiliau a phrofiadau yr hoffech wneud defnydd da ohonynt?
- Faint o amser y gallwch ei sbario? A allwch neilltuo ychydig oriau'r wythnos yn rheolaidd, neu a ydych yn chwilio am rywbeth i'w wneud dros gyfnod byrrach?
- A yw'n well gennych weithio gyda grwpiau o bobl, gweithio gydag un person arall ar y tro, neu a fydddech yn fodlon gweithio ar eich pen eich hun?
- Os ydych am weithio gyda phobl, pa fath o bobl - yr henoed, plant, pobl ifanc neu pobl anabl?
- A oes gennych unrhyw sgiliau penodol yr hoffech eu defnyddio mewn gwaith gwirfoddol?
- A ydych yn teimlo cymhelliant i wirfoddoli dros achos penodol? Os ydych, a wyddoch beth yn union yr ydych am ei wneud neu a ydych yn barod i gynnig eich gwasanaeth yn ôl yr angen?
- A ydych yn barod i ddilyn hyfforddiant os bydd y gwaith yn galw am hynny?
- Os ydych yn derbyn budd-daliadau, a ydych yn gwybod sut y byddai gwirfoddoli'n gallu effeithio ar eich hawl i'w derbyn?

Mae gwirfoddoli'n galw am rywfaint o ymrwymiad a chyfrifoldeb personol ond mae hefyd yn dod â boddhad ac ymdeimlad o fod wedi cyflawni rhywbeth. Beth bynnag yw'ch rhesymau dros wirfoddoli, y cyngor pwysicaf y gellir ei roi yw y dylech fwynhau beth yr ydych yn ei wneud.

Wedi ichi gael yr atebion i'r cwestiynau hyn, cysylltwch â'r ganolfan gwirfoddolwyr leol (ewch i [www.gwirfoddolicymru.net](http://www.gwirfoddolicymru.net) i gael gwybod ym mhle mae'r un agosaf).

Mae canolfannau gwirfoddolwyr yn cynnig ffynhonnell o wybodaeth, cyngor ac arweiniad mewn un lle ar bob agwedd ar wirfoddoli, i wirfoddolwyr ac i fudiadau sy'n recriwtio. Mae staff y canolfannau'n ceisio creu cysylltiadau rhwng y sgiliau, y profiadau, yr amser a'r brwdfrydedd sydd gan bobl leol sy'n bwriadu gwirfoddoli a mudiadau sy'n ceisio datblygu eu gwasanaethau.

Wedi ichi ddewis mudiad, efallai y byddwch am ofyn nifer o gwestiynau i'r mudiad cyn penderfynu:

- A fyddwch yn cael eich ad-dalu am dreuliau parod?
- A fydd yswiriant ar eich cyfer tra byddwch yn gwneud gwaith gwirfoddol?
- A fydd hyfforddiant perthnasol ar gael i chi?
- A fyddwch yn cael gwybod beth yn union a ddisgwylir gennych, a beth na ddisgwylir gennych?
- A fydd rhywun wedi'i enwi y gallwch drafod eich gwaith gydag ef?
- A fyddwch yn cael eich hyfforddi i ddefnyddio unrhyw gyfarpar arbennig, ac a ddarperir dillad amddiffynnol?
- A fydd angen i chi roi rhybudd os byddwch am orffen yn eich lleoliad?

## **Canolfannau gwirfoddolwyr yng Nghymru**

Dyma restr o'r holl ganolfannau gwirfoddolwyr yng Nghymru:

### **Abertawe**

Amanda Carr / Charlotte Davies  
Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe  
Canolfan Gweithredu Gwirfoddol, 7 Ffordd Walter , Abertawe , SA1 5NF  
Ffôn: 01792 544014 / 544000  
Ffacs: 01792 544037  
[scvs@scvs.org.uk](mailto:scvs@scvs.org.uk)  
[charlotte\\_davies@scvs.org.uk](mailto:charlotte_davies@scvs.org.uk)

### **Blaenau Gwent**

Amanda Newman/Sinead Evans/Sian Sweet  
Gweithredu Gwirfoddol Blaenau Gwent  
16A Market Square, Brynmawr , Blaenau Gwent , NP23 4AJ  
Ffôn: 01495 306602  
Ffacs: 01495 315339  
[amanda.newman@gavowales.org.uk](mailto:amanda.newman@gavowales.org.uk)  
[sinead.evans@gavowales.org.uk](mailto:sinead.evans@gavowales.org.uk)  
[sian.sweet@gavowales.org.uk](mailto:sian.sweet@gavowales.org.uk)

## **Bro Morgannwg**

Alison Steere  
Biwro Gwirfoddolwyr y Fro,  
34 Ffordd Holton, Y Barri, Bro Morgannwg, CF63 4HD  
Ffôn: 01446 421782  
Ffacs: 01446 746703  
[info@vvb.org.uk](mailto:info@vvb.org.uk)

## **Caerdydd**

Peter Trevett  
Gwasanaeth Cymunedol Gwirfoddol (Cymru) Cyf  
Llawr Gwaelod, Tŷ Brunel, 2 Ffordd Fitzalan, Caerdydd, CF24 0EB  
Ffôn: 029 2022 7625  
[trevettp@btconnect.com](mailto:trevettp@btconnect.com)

## **Caerffili**

Helen Heath/Keri Williams/Bev Mallet  
GAVO - Canolfan Gwirfoddolwyr Caerffili  
Uned 1A, Llawr Cyntaf, Cwrt Withey Duffryn, Parc Busnes Duffryn, Ystrad Mynach,  
Hengoed, CF82 7TT  
Ffôn: 01443 863540  
Ffacs: 01443 812292  
[helen.heath@gavowales.org.uk](mailto:helen.heath@gavowales.org.uk)  
[beverley.mallet@gavowales.org.uk](mailto:beverley.mallet@gavowales.org.uk)  
[keri.williams@gavowales.org.uk](mailto:keri.williams@gavowales.org.uk)

## **Casnewydd**

Amele Tukandra  
GAVO - Canolfan Gwirfoddolwyr Casnewydd  
Tŷ Derwen, Heol yr Eglwys, Casnewydd, NP19 7EJ  
Ffôn: 01633 241550  
Ffacs: 01633 241583  
[amele.tukandra@gavowales.org.uk](mailto:amele.tukandra@gavowales.org.uk)

## **Castell-nedd Port Talbot**

Sue Ireson  
Canolfan Gwirfoddolwyr Castell-nedd a Phort Talbot  
36 Orchard Street, Castell-nedd. SA11 1EF  
Ffôn: 01639 631387  
Ffacs: 01639 646947  
[suei@nptcvs.org.uk](mailto:suei@nptcvs.org.uk)  
[info@nptcvs.org.uk](mailto:info@nptcvs.org.uk)

## **Ceredigion**

Trish Lewis/Catherine Derrick-Huge  
Canolfan Gwirfoddolwyr Ceredigion  
Bryndulais, 67 Stryd y Bont, Llanbedr Pont Steffan, Ceredigion, SA48 7AB  
Ffôn: 01570 423232  
Ffacs: 01570 422427  
[trish@cavo.org.uk](mailto:trish@cavo.org.uk)  
[catherine@cavo.org.uk](mailto:catherine@cavo.org.uk)

## **Conwy**

Ceri Jones  
Canolfan Gwirfoddolwyr Conwy  
47 Madoc Street, Llandudno, Conwy LL30 2TW  
Ffôn: 01492 871110  
Ffacs: 01492 873794  
[volunteercentre@cvsc.org.uk](mailto:volunteercentre@cvsc.org.uk)

## **Gwynedd**

Rhianon Jones  
Canolfan Wirfoddoli Gwynedd  
23-25 Y Bont Bridd, Caernarfon, Gwynedd, LL55 1AB  
Ffôn: 01286 672626  
Ffacs: 01286 678430  
[ymholiadau@mantellgwynedd.com](mailto:yholiadau@mantellgwynedd.com)

## **Merthyr Tudful**

Wendy Marshall/Karen Foley  
Canolfan Gweithredu Gwirfoddol Merthyr  
89 – 90 Stryd Fawr, Merthyr Tudful, CF47 8UH  
Ffôn: 01685 353913  
Ffacs: 01685 353909  
[karen.foley@vamt.net](mailto:karen.foley@vamt.net)  
[wendy.marshall@vamt.net](mailto:wendy.marshall@vamt.net)

## **Pen-y-bont ar Ogwr**

Sharon Headon  
Canolfan Gwirfoddolwyr Pen-y-bont ar Ogwr  
112-113 Commercial Street, Maesteg, Pen-y-bont ar Ogwr, CF34 9DL  
Ffôn: 01656 810400  
Ffacs: 01656 812151  
[sharonheadon@bavo.org.uk](mailto:sharonheadon@bavo.org.uk)  
[bavo@bavo.org.uk](mailto:bavo@bavo.org.uk)

## **Powys**

Helen Mantle  
Canolfan Gwirfoddolwyr Powys  
Cymdeithas Cyrff Gwirfoddol Powys, Plas Dolerw, Y Drenewydd  
Powys, SY16 2EH  
Tel: 01686 626220  
Fax: 01686 610681  
[volunteering@pavo.org.uk](mailto:volunteering@pavo.org.uk)

## **Rhondda Cynon Taf**

Christine Davies / Thomas Crockett  
Canolfan Gwirfoddolwyr Interlink  
6 Melin Corrwg, Heol Caerdydd, Upper Boat, Pontypridd,  
Rhondda Cynon Taf, CF37 5BE  
Tel: 01443 846200  
Ffacs: 01443 486107  
[cdavies@interlinkrct.org.uk](mailto:cdavies@interlinkrct.org.uk)  
[tcrockett@interlinkrct.org.uk](mailto:tcrockett@interlinkrct.org.uk)

## **Sir Benfro**

Caroline White  
Canolfan Gwirfoddolwyr Sir Benfro  
36-38 Stryd Fawr, Hwlfordd, Sir Benfro, SA61 2DA  
Ffôn: 01437 769422  
Ffacs: 01437 769431  
[volunteering@pavs.org.uk](mailto:volunteering@pavs.org.uk)  
[caroline.white@pavs.org.uk](mailto:caroline.white@pavs.org.uk)

## **Sir Ddinbych**

Gaynor Jones  
Canolfan Gwirfoddolwyr Sir Ddinbych  
Canolfan Naylor Leyland , Stryd y Ffynnon, Rhuthun, Sir Ddinbych LL15 1AF  
Ffôn: 01824 702441  
Ffacs: 01824 705412  
[gaynor@dvsc.co.uk](mailto:gaynor@dvsc.co.uk)

## **Sir Fynwy**

Gwyneira Cox  
GAVO - Canolfan Gwirfoddolwyr Sir Fynwy  
Holly House, Llancayo Court, Llancayo, Brynbuga, Sir Fynwy, NP15 1HY  
Ffôn: 01291 672352  
Ffacs: 01291 672352  
[gwyneira.cox@gavowales.org.uk](mailto:gwyneira.cox@gavowales.org.uk)

## **Sir Gaerfyrddin**

Bill Martin  
Canolfan Gwirfoddoli Sir Gâr, 10 Stryd Ioan, Llanelli, Sir Gâr, SA15 1UH  
Ffôn: 01554 778601  
Ffacs: 01554 759552  
[bill@cavs.org.uk](mailto:bill@cavs.org.uk)  
[volunteering@cavs.org.uk](mailto:volunteering@cavs.org.uk)

## **Sir y Fflint**

Lynne Rowlands  
Canolfan Gwirfoddolwyr Sir y Fflint  
Uned 3, Parc Busnes Yr Wyddgrug, Heol Wrecsam, Yr Wyddgrug  
Sir y Fflint, CH7 1XP  
Ffôn: 01352 744017  
[volunteers@flvc.org.uk](mailto:volunteers@flvc.org.uk)

## **Tor-faen**

Charis Easter  
Cynghrair Wirfoddol Tor-faen  
Portland Buildings, Commercial Street, Pont-y-pŵl, Tor-faen, NP4 6JS  
Ffôn:01495 742469  
Ffacs: 01495 740097  
[charis@tvawales.org.uk](mailto:charis@tvawales.org.uk)

## **Wrecsam**

Ann Vaughan  
Canolfan Gwirfoddolwyr Wrecsam  
Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Wrecsam, 21 Stryd Egerton, Wrecsam , LL11 1ND  
Ffôn: 01978 312556  
Ffacs: 01978 352046  
[vb@avow.org](mailto:vb@avow.org)  
[ann.vaughan@avow.org](mailto:ann.vaughan@avow.org)

## Ynys Môn

Sian Jones

Medrwn Môn

Uned 5, Parc Ddiwydiannol Bryn Cefni, Llangefni, Sir Ynys Môn, LL77 7XA

Ffôn: 01248 724944

Ffacs: 01248 750149

[post@medrwnmon.org](mailto:post@medrwnmon.org)

### Ymwadiad

Mae'r wybodaeth a ddarperir yn y daflen hon ar gyfer cyfarwyddyd yn unig. Nid yw'n amnewid am gyngor proffesiynol ac ni allwn dderbyn unrhyw gyfrifoldeb am golled o ganlyniad i unrhyw berson weithredu neu wrthod gweithredu arno.

### Am rhagor o wybodaeth cysylltwch â

#### Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion

*Bryndulais, 67 Stryd y Bont, Llanbedr Pont Steffan, Ceredigion, SA48 7AB*

**Elusen Gofrestredig 1061364**

**Ffôn:** 01570 423232

[gen@cavo.org.uk](mailto:gen@cavo.org.uk)

**Ffacs:** 01570 422427

[www.cavo.org.uk](http://www.cavo.org.uk)



Ffôn: 0800 2888 329

[www.wcva.org.uk](http://www.wcva.org.uk)

Cynhyrchwyd gan WCVA, Cyngorau Gwirfoddol Sirol a Chanolfannau Gwirfoddoli

**Wedi ei ddiweddarau: 03/08/2011**