

Cefnogaeth Gymunedol a Gwirfoddol Conwy

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 wirfoddoli? 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 bobl anabl? Sylwer: Gyda rhai rolau sy'n gweithio gyda phlant neu oedolion agored i niwed mae'n bosib y bydd angen i chi gael gwiriad drwy'r Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd, a elwir hefyd yn wiriad cofnodion troseddol.
- 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? Gweler y daflen wybodaeth 4.12 'Gwirfoddolwyr a Budd-daliadau Lles'.

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 wirfoddoli leol (ewch i <http://www.gwirfoddolicymru.net> i gael gwybod ym mhle mae'r un agosaf).

Mae canolfannau gwirfoddoli 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 Gwirfoddoli yn 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 fyddaf yn cael fy ad-dalu am dreuliau parod?
- A fydd yswiriant ar fy nghyfer tra byddaf yn gwneud gwaith gwirfoddol?
- A fydd hyfforddiant perthnasol ar gael i mi?
- A fyddaf yn cael gwybod beth yn union a ddisgwylir gennyf, a beth na ddisgwylir gennyf?
- A fydd rhywun wedi'i enwi y gallaf drafod fy ngwirfoddoli gydag ef?
- A fyddaf yn cael fy hyfforddi i ddefnyddio unrhyw gyfarpar arbennig, ac a ddarperir dillad amddiffynnol?
- A fydd angen i mi roi rhybudd os byddaf am orffen fy lleoliad?
- A fydd gwiriad gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd yn ofynnol?

Canolfannau gwirfoddoli yng Nghymru

Dyma restr o'r holl ganolfannau gwirfoddoli yng Nghymru:

Abertawe

Amanda Carr/Julia Manser
Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe
Canolfan Gweithredu Gwirfoddol, 7 Ffordd Walter , Abertawe , SA1 5NF
Ffôn: 01792 544000
Ffacs: 01792 544037
scvs@scvs.org.uk
amanda_carr@scvs.org.uk
julia_manser@scvs.org.uk

Blaenau Gwent

Sian Sweet/Sinead Evans
GAVO - Canolfan Gwirfoddolwyr
Tŷ Derwen, Heol yr Eglwys, Casnewydd, NP19 7EJ
Ffôn: 01633 241550
Ffacs: 01633 241583
sian.sweet@gavowales.org.uk
sinead.evans@gavowales.org.uk

Bro Morgannwg

Janine Richardson
Gwasanaethau Gwirfoddol Morgannwg (GVS),
Canolfan Menter Gymunedol y Barri, Heol Skomer,
Y Barri, Bro Morgannwg CF62 9DA
Ffôn 01446 741706
volunteering@gvs.wales
Janine@gvs.wales

Caerdydd

Matthew Edwards/Ebed Akotia
Canolfan Wirfoddoli Caerdydd C3SC
Tŷ Baltic, Sgwâr Mount Stuart,
Caerdydd CF10 5FH
Ffôn: 029 2048 5722
volunteer@c3sc.org.uk

Caerffili

Andrew Cullen/Angela Tilcock/Caren White
GAVO - Canolfan Gwirfoddolwyr
Tŷ Derwen, Heol yr Eglwys, Casnewydd, NP19 7EJ
Ffôn: 01633 241550
Ffacs: 01633 241583
andrew.cullen@gavowales.org.uk
angela.tilcock@gavowales.org.uk
caren.white@gavowales.org.uk

Casnewydd

Amele Tukandra/Giselle Mansfield
GAVO - Canolfan Gwirfoddolwyr Casnewydd
Tŷ Derwen, Heol yr Eglwys, Casnewydd, NP19 7EJ
Ffôn: 01633 241550
Ffacs: 01633 241583
amele.tukandra@gavowales.org.uk
giselle.mansfield@gavowales.org.uk

Castell-nedd Port Talbot

Gemma Richards
Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Castell-nedd Phort Talbot
Tŷ Margaret Thorne, 17-19 Stryd Alfred, Castell-nedd. SA11 1EF
Ffôn: 01639 631246
Ffacs: 01639 643368
GemmaR@nptcvs.org.uk

Ceredigion

Trish Lewis/Ruth Evans
CAVO
Bryndulais, 67 Stryd y Bont, Llanbedr Pont Steffan,
Ceredigion, SA48 7AB
Ffôn: 01570 423232
Ffacs: 01570 422427
trish@cavo.org.uk
ruth.evans@cavo.org.uk

Conwy

Ceri Jones/Donna Jones
Trefnydd Canolfan Gwirfoddoli
Gwirfoddoli CVSC, 7 Rhiw Road, Bae Colwyn, Conwy LL29 7TG
Ffôn: 01492 534091
volunteering@cvsc.org.uk

Gwynedd

Carwyn Humphreys
Canolfan Wirfoddoli Gwynedd
23-25 Y Bont Bridd, Caernarfon, Gwynedd, LL55 1AB
Ffôn: 01286 672626
Ffacs: 01286 678430
gwirfoddoli@mantellgwynedd.com

Merthyr Tudful

Laura Johnson
Canolfan Gweithredu Gwirfoddol Merthyr
89 – 90 Stryd Fawr, Merthyr Tudful, CF47 8UH
Ffôn: 01685 353902
Ffacs: 01685 353909
laura.johnson@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
bavo@bavo.org.uk

Powys

Michele Muireasgha/Michiel Blee
Canolfan Gwirfoddolwyr Powys
Cymdeithas Cyrff Gwirfoddol Powys,
Unid 30, Ddole ffordd Llandrindod Wells Powys, LD1 6DF
Ffôn: 01686 822191
Ffacs: 01686 610681
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
Ffôn: 01443 846200
cdavies@interlinkrct.org.uk
tcrockett@interlinkrct.org.uk

Sir Benfro

Jean Morris/Louise Wilkinson
Canolfan Gwirfoddolwyr Sir Benfro
36-38 Stryd Fawr, Hwlfordd, Sir Benfro, SA61 2DA
Ffôn: 01437 769422
Ffacs: 01437 769431
volunteering@pavs.org.uk

Sir Ddinbych

Emma Gray
Canolfan Gwirfoddolwyr Sir Ddinbych
Canolfan Naylor Leyland , Stryd y Ffynnon, Rhuthun,
Sir Ddinbych LL15 1AF
Ffôn: 01824 702441
volunteer@dvsc.co.uk

Sir Fynwy

Clare Watkins/Caren White
GAVO - Canolfan Gwirfoddolwyr Sir Fynwy
Holly House, Llancayo Court, Llancayo, Brynbuga, Sir Fynwy, NP15 1HY
Ffôn: 01291 672352
Ffacs: 01291 672352
clare.watkins@gavowales.org.uk
caren.white@gavowales.org.uk

Sir Gaerfyrddin

Jane Hemmings/Fflur Lawlor
18 Stryd y Frenhines Caerfyrddin SA31 1JT
01267 245555
[Jane Hemmings@cavs.org.uk](mailto:Jane.Hemmings@cavs.org.uk)
Fflur.lawlor@cavs.org.uk

Sir y Fflint

Emma Gough
Canolfan Gwirfoddolwyr Sir y Fflint
Uned 3, Parc Busnes Yr Wyddgrug, Heol Wreccsam, Yr Wyddgrug
Sir y Fflint, CH7 1XP
Ffôn: 01352 744016
volunteers@flvc.org.uk

Torfaen

Thomas Boor/Callum Jones
Cynghrair Wirfoddol Torfaen
Portland Buildings, Commercial Street, Pont-y-pŵl,
Torfaen, NP4 6JS
Ffôn: 01495 742420
thomas@tvawales.org.uk
callum@tvawales.org.uk
info@tvawales.org.uk

Wreccsam

Val Connelly/Vicky Wright/Tegan Brierley-Sollis
Canolfan Gwirfoddolwyr Wreccsam
Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Wreccsam, 21 Stryd Egerton,
Wreccsam , LL11 1ND
Ffôn: 01978 312556
Ffacs: 01978 352046
vb@avow.org

Ynys Môn

Sian Purcell/Bethan Jukes

Medrwn Môn

Neuadd y Dref, Sgwâr Bulkeley, Llangefni, Sir Ynys Môn, LL77 7LR

Ffôn: 01248 724944

Ffacs: 01248 750149

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

Cefnogaeth Gymunedol a Gwirfoddol Conwy

7 Rhiw Road, Bae Colwyn, LL29 7TG

Elusen Gofrestredig: 1151397

Ffôn: 01492 534091

post@cvsc.org.uk

Ffacs: 01492 535397

www.cvsc.org.uk



Ffôn: 0300 111 0124

www.wcva.org.uk

Cynhyrchwyd gan WCVA, Cynghorau Gwirfoddol Sirol a Chanolfannau Gwirfoddoli

Wedi ei ddiweddarau: 13/09/2018