

# Medrwn Môn

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 fydech 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?
- 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  
109 Heol Eglwys Fair  
Caerdydd  
CF10 1DX

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

Alan H. Edwards  
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  
[yholiadau@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 Graham  
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.graham@pavs.org.uk](mailto:caroline.graham@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 Wreccsam  
Yr Wyddgrug  
Sir y Fflint  
CH7 1XP

Ffôn: 01352 744017  
[volunteers@flvc.org.uk](mailto:volunteers@flvc.org.uk)

## **Tor-faen**

Rachel Jones  
Cynghrair Wirfoddol Tor-faen  
Portland Buildings  
Commercial Street  
Pont-y-pŵl  
Tor-faen  
NP4 6JS

Ffôn: 01495 756646 / 767062  
Ffacs: 01495 740097  
[rachel@torfaenvoluntaryalliance.org.uk](mailto:rachel@torfaenvoluntaryalliance.org.uk)

## **Wreccsam**

Ann Vaughan  
Canolfan Gwirfoddolwyr Wreccsam  
Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol  
Wreccsam  
21 Stryd Egerton  
Wreccsam  
LL11 1ND

Ffôn: 01978 312556  
Ffacs: 01978 263980  
[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

**Medrwn Môn**

*Uned 5, Parc Ddiwydiannol Bryn Cefni, Llangefni, Sir Ynys Môn, LL77 7XA*  
**Elusen Gofrestredig 1088828**

**Ffôn:** 01248 724944  
**Ffacs:** 01248 750149

[post@medrwnmon.org](mailto:post@medrwnmon.org)  
[www.medrwnmon.org](http://www.medrwnmon.org)



Ffôn: 0800 2888 329  
[www.wcva.org.uk](http://www.wcva.org.uk)

Cynhyrchwyd gan WCVA, Cynghorau Gwirfoddol Sirol a Chanolfannau Gwirfoddoli  
**Wedi ei ddiweddarau: 21/01/2010**