

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 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 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
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
sinead.evans@gavowales.org.uk
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

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

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
beverley.mallet@gavowales.org.uk
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

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
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
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

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
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
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

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
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
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

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

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
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

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

Wreccsam

Ann Vaughan
Canolfan Gwirfoddolwyr Wreccsam
Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Wreccsam, 21 Stryd Egerton, Wreccsam , LL11 1ND
Ffôn: 01978 312556
Ffacs: 01978 352046
vb@avow.org
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

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

post@medrwnmon.org

Ffacs: 01248 750149

www.medrwnmon.org



Ffôn: 0800 2888 329

www.wcva.org.uk

Cynhyrwyd gan WCVA, Cynghorau Gwirfoddol Sirol a Chanolfannau Gwirfoddoli

Wedi ei ddiweddarau: 03/08/2011