

Cymdeithas Gwasanaethau

Gwirfoddol Sir Benfro

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 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
109 Heol Eglwys Fair
Caerdydd
CF10 1DX

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

Alan H. Edwards
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
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 Graham
Canolfan Gwirfoddolwyr Sir Benfro
36-38 Stryd Fawr
Hwlfordd
Sir Benfro
SA61 2DA

Ffôn: 01437 769422
Ffacs: 01437 769431
volunteering@pavs.org.uk
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

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

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

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
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

Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro
36-38 Stryd Fawr, Hwlfordd, Sir Benfro, SA61 2DA
Elusen Gofrestredig 1063289

Ffôn: 01437 769422 info@pavs.org.uk
Ffacs: 01437 769431 www.pavs.org.uk

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



Ffôn: 0800 2888 329
www.wcva.org.uk