

# 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 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](mailto:scvs@scvs.org.uk)  
[amanda\\_carr@scvs.org.uk](mailto:amanda_carr@scvs.org.uk)  
[julia\\_manser@scvs.org.uk](mailto:julia_manser@scvs.org.uk)

### Blaenau Gwent

Amanda Newman/Sinead Evans  
GAVO - Canolfan Gwirfoddolwyr  
Tŷ Derwen, Heol yr Eglwys, Casnewydd, NP19 7EJ  
Ffôn: 01633 241550  
Ffacs: 01633 241583  
[amanda.newman@gavowales.org.uk](mailto:amanda.newman@gavowales.org.uk)  
[sinead.evans@gavowales.org.uk](mailto: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](mailto:volunteering@gvs.wales)  
[Janine@gvs.wales](mailto:Janine@gvs.wales)

## **Caerdydd**

Becky Harford / Ebed Akotia  
Canolfan Wirfoddoli Caerdydd  
C3SC, Tŷ Baltic, Sgwâr Mount Stuart,  
Caerdydd CF10 5FH  
Ffôn: 029 2048 5722  
[rebecca.h@c3sc.org.uk](mailto:rebecca.h@c3sc.org.uk)  
[ebed.a@c3sc.org.uk](mailto:ebed.a@c3sc.org.uk)

## **Caerffili**

Andrew Cullen/Bev Boulton  
GAVO - Canolfan Gwirfoddolwyr  
Tŷ Derwen, Heol yr Eglwys, Casnewydd, NP19 7EJ  
Ffôn: 01633 241550  
Ffacs: 01633 241583  
[andrew.cullen@gavowales.org.uk](mailto:andrew.cullen@gavowales.org.uk)  
[beverley.mallet@gavowales.org.uk](mailto:beverley.mallet@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](mailto:amele.tukandra@gavowales.org.uk)  
[giselle.mansfield@gavowales.org.uk](mailto:giselle.mansfield@gavowales.org.uk)

## **Castell-nedd Port Talbot**

Gemma Richards  
Canolfan Gwirfoddolwyr Castell-nedd a Phort Talbot  
Tŷ Margaret Thorne, 17-19 Stryd Alfred, Castell-nedd. SA11 1EF  
Ffôn: 01639 631246  
Ffacs: 01639 643368  
[GemmaR@nptcvcs.org.uk](mailto:GemmaR@nptcvcs.org.uk)

## **Ceredigion**

Trish Lewis

CAVO

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)

## **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](mailto: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](mailto:gwirfoddoli@mantellgwynedd.com)

## **Merthyr Tudful**

Karen Foley/Frances Barry

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)

[frances.barry@vamt.net](mailto:frances.barry@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**

Michele Muireasgha/ Michiel Blees  
Canolfan Gwirfoddolwyr Powys  
Cymdeithas Cyrff Gwirfoddol Powys, Plas Dolerw, Y Drenewydd  
Powys, SY16 2EH  
Ffôn: 01686 626220  
Ffacs: 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  
Ffôn: 01443 846200  
[cdavies@interlinkrct.org.uk](mailto:cdavies@interlinkrct.org.uk)  
[tcrockett@interlinkrct.org.uk](mailto: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](mailto:volunteering@pavs.org.uk)

## **Sir Ddinbych**

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

## **Sir Fynwy**

Clare Jones/Bev Boulton  
GAVO - Canolfan Gwirfoddolwyr Sir Fynwy  
Holly House, Llancayo Court, Llancayo, Brynbuga, Sir Fynwy, NP15 1HY  
Ffôn: 01291 672352  
Ffacs: 01291 672352  
[clare.jones@gavowales.org.uk](mailto:clare.jones@gavowales.org.uk)  
[beverley.mallet@gavowales.org.uk](mailto:beverley.mallet@gavowales.org.uk)

## **Sir Gaerfyrddin**

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

## **Torfaen**

Kyle Thomas  
Cynghrair Wirfoddol Torfaen  
Portland Buildings, Commercial Street, Pont-y-pŵl,  
Torfaen, NP4 6JS  
Ffôn: 01495 742420  
[kyle@tvawales.org.uk](mailto:kyle@tvawales.org.uk)

## **Wreccsam**

Val Connelly/Vicky Hand/Tegan Sollis/Joanne Evans  
Canolfan Gwirfoddolwyr Wreccsam  
Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Wreccsam, 21 Stryd Egerton,  
Wreccsam , LL11 1ND  
Ffôn: 01978 312556  
Ffacs: 01978 352046  
[vb@avow.org](mailto: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](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 Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro**

36-38 Stryd Fawr, Hwlfordd, Sir Benfro, SA61 2DA

**Elusen Gofrestredig:** 1063289

**Ffôn:** 01437 769422

[enquiries@pavs.org.uk](mailto:enquiries@pavs.org.uk)

**Ffacs:** 01437 769431

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



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:** 10/04/2018