



# Rhedwraig wnaeth achub bywyd ymhlith y rheini sydd wedi cyrraedd y rownd derfynol ar gyfer gwobr genedlaethol

**Mae rhedwraig wnaeth achub bywyd, ac sydd bellach yn trefnu rhwydwaith sy'n dysgu CPR i redwyr eraill, ymysg y rheini sydd ar y rhestr fer ar gyfer Gwobrau Elusennau Cymru.**

Ym mis Hydref 2018, roedd Katie Clark mewn parkrun yn Ne Cymru pan ddisgynnodd rhedwr arall am ei fod wedi cael ataliad ar y galon. Fe wnaeth Katie, sy'n feddyg mewn adran Damweiniau ac Achosion Brys, ddefnyddio CPR a diffibriliwr i achub bywyd y dyn.

Mae Katie nawr yn llysgennad ac yn gwirfoddoli gyda Sefydliad Prydeinig y Galon Cymru, ac mae'n cefnogi ymgyrch Cenedl Achub Bywydau'r elusen er mwyn helpu i sicrhau bod pob person ifanc yn cael cyfle i ddysgu sgiliau achub bywyd. Er mwyn cyflawni hyn, mae Katie wedi mynd ati sefydlu rhwydwaith newydd o feddygon ifanc, nyrsgys a pharafeddygon i helpu i gynnal yr hyfforddiant hwn.

Mae Katie wedi'i henwebu ar gyfer gwobr Gwirfoddolwr y Flwyddyn yng Ngwobrau Elusennau Cymru. Mae hi'n un o blith 30 o wirfoddolwyr a mudiadau sydd ar y rhestr fer ar draws 9 o gategoriâu.

Ymhlith yr enwebiadau eraill mae Ymddiriedolaeth Elusennol Stephens & George, sydd wedi'i henwebu am wobwr Mudiad y Flwyddyn am ei gwaith yn gwella lefelau

llythrennedd ym Merthyr Tudful, yn ogystal â Chwpan y Byd Digartref, sydd wedi'i henwebu am wobwr Sbarduno Newid am herio barn pobl am ddigartrefedd eleni.

Caiff Gwobrau Elusennol Cymru eu cynnal gan WCVA a'u noddi drwy garedigrwydd Class Networks. Mae'r gwobrau'n dathlu cyfraniad sefydliadau gwirfoddol a gwirfoddolwyr o Gymru, yng Nghymru a thu hwnt.

Bydd Katie a'r unigolion eraill sydd wedi'u henwebu yn cael gwybod a ydyn nhw wedi ennill neu beidio ar 15 Tachwedd 2019 yn Amgueddfa Genedlaethol Caerdydd, lle bydd yr holl enillwyr yn cael eu datgelu mewn seremoni tei du.

Bydd Gwobrau Elusennau Cymru yn rhannu straeon anhygoel mudiadau elusennol ac unigolion o bob cwr o Gymru, gan obeithio ysbrydoli mwy o bobl i gymryd rhan a gwneud gwahaniaeth. Mae'r amrywiaeth o grwpiau a phobl sydd ar y rhestr fer am wobwr yn amlygu'r gwahaniaeth cadarnhaol y gallwn ei wneud yn ein bywydau ein gilydd. (Mae'r rhestr fer i'w gweld yn llawn isod)

## NODIADAU I OLYGYDDION

- Mae Gwobrau Elusennau Cymru yn cydnabod ac yn dathlu'r cyfraniad gwych mae elusennau, grwpiau cymunedol, cwmnïau nid-er-elw a gwirfoddolwyr yn ei wneud yng Nghymru. Mae'r gwobrau'n pwysleisio ac yn hybu'r gwahaniaeth cadarnhaol y gallwn ei wneud yn ein bywydau ein gilydd, gan amrywio o gyfeillion gwirfoddol sy'n ymweld â'u cymydog hŷn bob wythnos i fudiadau sy'n ymgyrchu dros gydraddoldeb ledled y wlad.
- Caiff y gwobrau eu cynnal gan Gyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (WCVA), y corff cenedlaethol o aelodau ar gyfer mudiadau gwirfoddol yng Nghymru. Mae WCVA yn bodoli er mwyn galluogi mudiadau gwirfoddol yng Nghymru i wneud mwy o wahaniaeth gyda'i gilydd.
- Caiff y gwobrau eu noddi gan Class Networks.
- Bydd y seremoni wobrwyo'n cael ei chynnal ar 15 Tachwedd 2019 yn Amgueddfa Genedlaethol Caerdydd.
- Bydd manylion yr enillwyr a lluniau ohonynt yn cael eu cyhoeddi yn ystod y noson wobrwyo.
- I gael rhagor o wybodaeth am y gwobrau neu i gael mynediad cyfryngau a ffotograffiaeth i'r seremoni, **cysylltwch â Simon Dowling ar 07796115762.**
- Bydd y mudiad yn defnyddio #GwobrauElusennauCymru a #WelshCharityAwards i siarad am y gwobrau a'r seremoni ar y cyfryngau cymdeithasol.

## Y RHESTR FER

ENWEBYDD	LLEOLIAD
<b>Gwobr Ysgogi Newid (noddir gan designdough)</b>	
Diabetes UK Cymru	Cenedlaethol

Fair Treatment for the Women of Wales	Cenedlaethol
The Homeless World Cup Cardiff 2019	Caerdydd
<b>Gwobr Ymddiriedolwyr Rhagorol (noddir gan Hugh James)</b>	
Antur Waunfawr	Gogledd Cymru
Prosiect Datblygu Cymunedol Llanharan	De Cymru (Rhondda Cynnon Taff)
Bwrdd Ymddiriedlowyr Neuro Therapy Centre	Gogledd Cymru (Sir Fflint)
<b>Gwobr am y Defnydd Gorau o'r Gymraeg (noddir gan Ateb)</b>	
Clwb Gemau Fideo Menter Caerffili	Caerffili
Ffederasiwn Cenedlaethol Sefydliad y Merched	Cenedlaethol
Y Bartneriaeth Awyr Agored	Cenedlaethol (Gogledd Cymru)
<b>Gwobr Gwirfoddolwr y Flwyddyn (noddir gan Keegan &amp; Pennykid)</b>	
Elizabeth Williams	De Cymru (Rhondda Cynnon Taff)
Katie Clark	Bro Morgannwg
Momena Al	Cenedlaethol (Abertawe)
<b>Gwobr Gwirfoddolwr Ifanc y Flwyddyn (noddir gan Rockadove)</b>	
Bethany Burrell	Gogledd Cymru (Gwynedd)
Catrin Sian Davies	Abertawe
Laura Ann Moulding	Cenedlaethol (Caerdydd)
<b>Gwobr Elusen Ffyniannus (noddir gan Impact Innovation)</b>	
Gweithredu yng Nghaerau a Threlai (ACE - Action in Caerau and Ely)	Caerdydd
Carmarthenshire Youth and Children's Association	Sir Gaerfyrddin
Ymddiriedolaeth Amgueddfa Cwm Cynon (CVMT)	Rhondda Cynnon Taff
<b>Gwobr Cynnwys y Gymuned (noddir gan Cronfa Gymunedol y Loteri Cenedlaethol)</b>	
Sight life (formerly Cardiff Institute for the Blind)	De Cymru (Caerdydd)
Mal's Marauders Men's Health	De Cymru (Port Talbot)
Y Bartneriaeth Awyr Agored	Cenedlaethol (Gogledd Cymru)
<b>Gwobr Tîm Gwirfoddoli y Flwyddyn (noddir gan Print Sauce)</b>	

Central Beacons Mountain Rescue Team	Pen y Bont
Community Furniture Aid	Pen y Bont
Hear to Help Powys	Powys
<b>Gwobr Mudiad y Flwyddyn (noddir gan Class Networks)</b>	
Gweithredu yng Nghaerau a Threlai (ACE - Action in Caerau and Ely)	Caerdydd
Beiciau Gwaed Cymru	Cenedlaethol
Mudiad Meithrin	Cenedlaethol
Music in Hospitals & Care	Cenedlaethol
Stephens and George Charitable Trust	Merthyr Tudful
St John Cymru - Wales	Cenedlaethol