



SBECTRWM



CYFRANOGIAD



GWIRFODDOLWYR

Mae gwirfoddoli wrth wraidd yr hyn ydyw i fod yn ddynol - nid oes unrhyw un yn ei wneud trwy fywyd heb gymorth rhywun arall. Mae cefnogi pobl, bod yn gymdogol a rhoi eich amser i le neu achos sy'n bwysig i chi yn cysylltu pobl a chymunedau ac yn gwneud cymdeithas yn gryfach.





CYNNWYS



CYFLWYNIAD - 3

SBECTRWM CYFRANOGI - 4

PERSONÂU - 5

CADW'N DDIOGEL - 7

CASGLIAD - 9

ATODIAD A - ASTUDIAETHAU ACHOS - 10

ATODIAD B - FFYNONELLAU GWYBODAETH BELLACH - 13

CYFLWYNIAD

O fod yn gyndogol i redeg elusen, mae'r ffyrdd niferus ac amrywiol y gall pobl wirfoddoli a chyfrannu at gymdogaethau a chymdeithas gyfan yn cefnogi cymunedau cryfach a mwy cynaliadwy.

Mae cryn dipyn o wirfoddoli anffurfiol - pethau fel bod yn gyndogol a helpu ein gilydd - yn mynd heb gael ei gydnabod, ac mae ei gyfraniad i'n cymunedau yn cael ei danbriso.

Mae'n bwysig tynnu sylw a chydabod ehangder y mathau o wirfoddoli er mwyn hyrwyddo dealltwriaeth, annog cydweithredu traws-sector a meithrin annibyniaeth ac ethos sefydliadau cymunedol a rhwydweithiau anffurfiol.

Mae gwirfoddoli yn cynnwys ystod enfawr o weithgarwch, gan gynnwys cymdogaeth, cyd-gymorth, ymgyrchu, actiffaeth, gwaith gwirfoddol gyda sefydliad, ymddiriedolaeth ac ati. Mae peth o'r gwirfoddoli hwn yn anffurfiol iawn, fel bod yn gyndogol, ac mae rhywfaint yn ffurfiol ac â strwythur iddo. Pan ydym yn cyfeirio at wirfoddoli anffurfiol a ffurfiol, mae'n ddefnyddiol bod yn glir ynghylch yr hyn a olygwn a gallai'r diffiniadau canlynol fod yn ddefnyddiol:

GWIRFODDOLI ANFFURFIOL

Gwaith gwirfoddol di-dâl yn cael ei wneud heb sefydliad, yn aml ar lefel cymdogaeth a thu hwnt i ofal neu gefnogaeth teuluol.

GWIRFODDOLI FFURFIOL

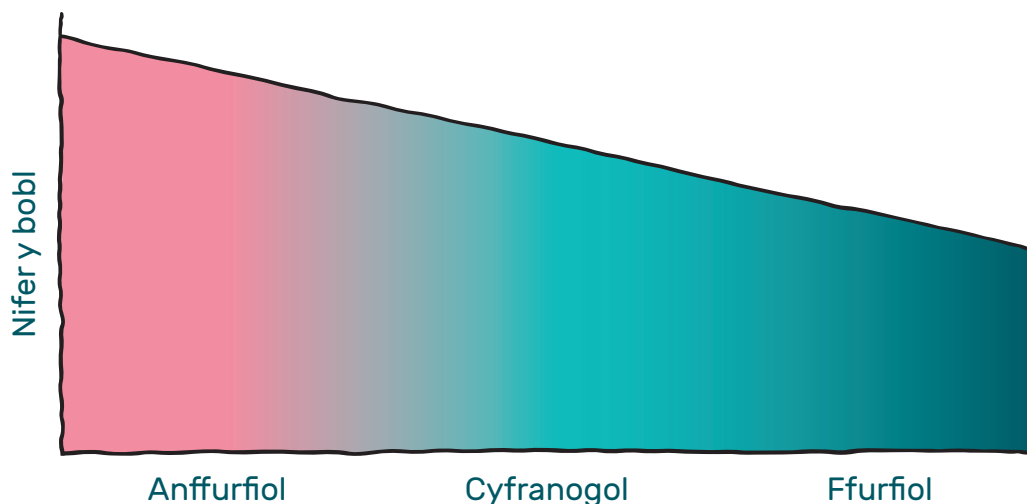
Gwaith gwirfoddol di-dâl a wneir ar gyfer neu gyda chymorth neu gefnogaeth sefydliad.

SBECTRWM CYFRANOGI

Daw cyfranogiad gwirfoddol ar sawl ffurf a all ffitio ar hyd sbectrwm - yn amrywio o weithgareddau anffurfiol neu achlysurol iawn i wirfoddoli ffurfiol a strwythuredig iawn.

Mae Ffigur 1 yn seiliedig ar ymchwil gan Woolvin (2011) [1]

Mae'n dangos y berthynas rhwng gwirfoddoli anffurfiol a ffurfiol ac yn adlewyrchu'r ffaith bod gwahanol fathau o weithgaredd yn digwydd ar draws sbectrwm. Mae'r sbectrwm yn ehangach ar un pen i adlewyrchu nifer yr unigolion sy'n gwirfoddoli'n anffurfiol gan gynnwys darparu cefnogaeth gymdogol o ryw fath, mae'n debygol o fod yn fwy na'r nifer sy'n gwirfoddoli mewn rolau ffurfiol.



ANFFURFIOL

Heb gynnwys sefydliad

Helpu rhywun un i un megis ffrind, cymydog neu aelod o'r gymuned.

Cymryd rhan mewn/gyda grŵp...

- Mewn protest
- I rannu gwarchod plant
- I gefnogi'r daith ysgol

CYFRANOGL

Yn cynnwys sefydliad

Cymryd rhan mewn...

- Rhedeg canolfan gymunedol
- Pwyllgorau preswylwyr
- Grwpiau cymunedol

FFURFIOL

Ymrwymo i wirfoddoli gyda sefydliad

- Gwirfoddoli cadwraeth
- Gwirfoddoli mewn siop
- Codi arian i elusen

PERSONÂU

Er mwyn dangos sut mae gwahanol fathau o wirfoddoli yn ategu ei gilydd mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd, rydym wedi amlinellu senario ffuglennol yn seiliedig ar Sam, a'r bobl sy'n gwneud gwahaniaeth i'w fywyd.

Bu Sam golli ei wraig, Mary, 15 mis yn ôl. Roedd ef a Mary wedi 'gwneud popeth gyda'i gilydd' = ac ni all wynebu gweithgareddau cymdeithasol ar ei ben ei hun. Mae ei lysfab yn byw dramor ac yn ymweld neu'n ffonio yn achlysurol. Mae cyswllt â ffrindiau bron wedi stopio ac mae'n teimlo ar ei ben ei hun ond ac yn unig hefyd. Mae Sam wedi colli diddordeb mewn bwyd ac wedi colli gormod o bwysau. Mary oedd yr un i drefnu cyllid y cartref ac mae Sam yn brwydro i gadw trefn ar bethau a thalu'r biliau. Mae'r biliau diweddaraf yn cynnwys rhai 'rhybuddion terfynol' coch.

JANE I GWIRFODDOLWR FFURFIOL

Mae Jane yn gwirfoddoli yn y ganolfan gymunedol leol ddeuddydd yr wythnos, sy'n rhedeg siop elusen, banc bwyd a rhaglen o weithgareddau. Mae Jane yn siarad â Sam am yr hyn sy'n digwydd yn y ganolfan a beth allai fod o ddiddordeb neu gymorth iddo. Pan fydd yn mynychu bore coffi ar gyfer y rhai sydd wedi colli eu partner, mae Jane yn gwneud pwynt o'i gyflwyno i'r lleill ac yn rhoi taith o amgylch yr ardd gymunedol iddo.

AMIT I GWIRFODDOLWR ANFFURFIOL

Mae Amit ar grŵp 'WhatsApp' ar gyfer y stryd lle mae Sam yn byw. Mae ei aelodau'n defnyddio'r grŵp i gyfnewid gwybodaeth, i ofyn am neu gynnig help ac i drefnu digwyddiadau achlysurol. Mae Amit yn ymwybodol nad oes gan Sam ffôn clyfar ond mae'n gwneud ymdrech i'w gadw mewn cysylltiad. Nawr mae gan Sam help i dorri ei lawnt ac mae'n rhoi'r rhan fwyaf o'i gnwd afal i Amit i'w ddsbarthu i rai teuluoedd lleol.

MO I GWIRFODDOLWR FFURFIOL

Mae'r pwysau mae Sam wedi'i golli yn achosi pryder ac fe'i cyfeirir am apwyntiad ysbyty fel claf allanol, ond nid oes ganddo gludiant. Mae Mo yn gwirfoddoli ar gyfer y gwasanaeth cludo cleifion ysbyty lleol ac yn sicrhau bod Sam yn cyrraedd ei apwyntiad mewn pryd, ac adref eto'n ddiogel.

PERSONÂU

BOB I GWIRFODDOLWR FFURFIOL

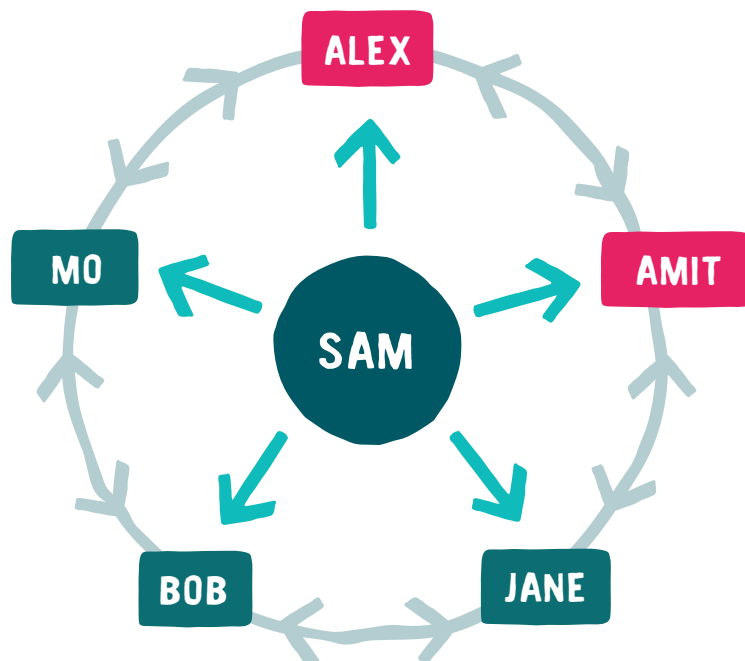
Wrth i'r biliau di-dâl gronni mae Sam yn y ganolfan gymunedol yn perswadio Sam i gysylltu ag elusen gyngor genedlaethol, i siarad am reoli ei gyllid. Fe'i cynorthwyir i gofrestru ar gyfer apwyntiad gyda Bob sy'n cynnal sesiynau cyngor yn y ganolfan. Mae Bob yn helpu Sam i weithio allan blaenoriaethau ariannol ac i wneud cynllun i glirio dyledion a chadw ar ben y sefyllfa yn y dyfodol.

ALEX I GWIRFODDOLWR ANFFURFIOL

Mae Alex yn byw drws nesaf. Mae hi wedi sylwi nad yw Sam bellach allan yn yr ardd lawer a'i fod yn edrych yn flêr ac yn drist. Pan fydd hi'n mynd i siopa mae hi'n gofyn i Sam a oes angen unrhyw beth arno. Pan mae hi'n coginio mae hi weithiau'n gwneud rhywbeth ychwanegol ac yn galw rownd gyda dogn i Sam.

Mae Ffigur 2 yn dangos sut mae'r bobl hyn yn creu cylch o gefnogaeth i Sam.

Mae'n amlwg bod yr holl bobl hyn a'u rolau gwirfoddol, ffurfiol ac anffurfiol, yn darparu cylch cryf o gefnogaeth i Sam. Mae hefyd yn amlwg o'r senario hwn, lle mae gwirfoddolwyr ffurfiol ac anffurfiol yn ymwybodol o'r gefnogaeth sydd ar gael yn lleol a sut i gael gafael arni, mae eu heffaith gyfun yn cynyddu'n sylweddol.



CADW’N DDIOGEL

Yn syml, gwirfoddolwyr yw pobl sydd eisiau gwneud gwahaniaeth cadarnhaol. Mae’r mesurau sy’n briodol ar gyfer sicrhau gweithredu diogel a chyfrifol yn dibynnu ar y cyd-destun. Yn gyffredinol, mae gwirfoddoli mwy ffurfiol yn ei gwneud yn ofynnol i’r gwirfoddolwr weithredu o fewn canllawiau neu ffiniau diffiniedig. Mae egwyddor foesol “gwneud dim niwed” yn hanfodol gydag unrhyw wirfoddoli.

Mae’r wybodaeth isod yn tynnu sylw at y rheolaethau sefydliadol sy’n darparu’r cyd-destun lle mae pob un o’n personâu gwirfoddolwyr yn gwneud penderfyniadau ac yn gweithredu.

ALEX



Fel cymydog, mae Alex yn gwneud ei phenderfyniadau ei hun ynghylch yr hyn y mae’n fodlon gwneud a’r hyn sy’n briodol. Mae Alex yn pwysu a mesur y sefyllfa yn anffurfiol, gan ddefnyddio synnwyr cyffredin i leihau risgiau.

JANE



Mae Jane yn dilyn yr arweiniad a’r hyfforddiant a roddir yn y Ganolfan Gymunedol ac yn gweithredu o fewn y polisiau y cytunwyd arnynt gan yr ymddiriedolwyr (sydd â chyfrifoldeb cyfreithiol). Mae gan y Ganolfan Gymunedol yswiriant yn ei le a fydd yn cyfro ei gweithgareddau.

AMIT



Fel cymydog mae Amit yn gwneud ei benderfyniadau ei hun ynghylch yr hyn y mae’n fodlon gwneud a’r hyn sy’n briodol. Fel Alex, mae Amit yn ystyried y sefyllfa yn anffurfiol, gan ddefnyddio synnwyr cyffredin i leihau risgiau.

CADW'N DDIOGEL

BOB

Mae Bob yn darparu help o fewn polisïau a phrotocolau'r elusen lle mae'n gweithio. Mae'r sefydliad yn cwrdd â gofynion safon ansawdd genedlaethol ar gyfer rhoi cyngor.

Cafodd Bob ei hyfforddi ar gyfer ei rôl fel Cynghorydd, mae ganddo ddisgrifiad rôl ac mae'n ymgymryd â hyfforddiant rheolaidd i gael y wybodaeth ddiweddaraf. Mae'n cynnal cyfarfodydd gwerthuso rheolaidd gyda'i oruchwyliwr, mae'n atebol i aelod o staff taledig o ddydd i ddydd ac wedi cael gwiriad gan yr heddlu.

MO

Mae Mo yn gweithredu o fewn polisïau a phrotocolau'r gwasanaeth trafnidiaeth ysbyty y cytunwyd arnynt gyda budd-ddeiliaid mewnol, gan gynnwys undebau llafur.

Ymgwymerodd â hyfforddiant cychwynnol ar gyfer ei rôl, mae ganddi ddisgrifiad rôl ysgrifenedig ac mae ganddi hyfforddiant parhaus rheolaidd. Mae hi'n atebol i aelod o staff taledig o ddydd i ddydd ac ad-delir ei threuliau milltiroedd.

Felly gallwn weld y gall pobl sy'n gwirfoddoli gynnwys graddau amrywiol o gymhlethdod ar draws y sbectwm anffurfiol i ffurfiol. Mewn cyd-destun sefydliadol, mae gweithdrefnau rheoli risg a iechyd a diogelwch yn canolbwyntio ar roi systemau ar waith i amddiffyn pawb; lle mae unigolyn, neu gefnogaeth anffurfiol yn cael ei ddarparu, mae mwy o ddibyniaeth ar synnwyr cyffredin ynghylch lles pawb sy'n gysylltiedig.

CASGLIAD

Mae gwirfoddoli yn fynegiant allweddol o'r hyn ydyw i fod yn fod dynol a bod yn aelod o unrhyw gymuned. Mae'n bwysig cydnabod a gwerthfawrogi cyfranogiad gwirfoddol yn ei amryw ffurfiau, anffurfiol a ffurfiol.

Yn ddiweddar, mae gwerth a maint y gwirfoddoli anffurfiol sy'n digwydd bob dydd yn ein holl gymunedau, yn aml heb ei gydnabod, wedi dod yn fwy gweladwy. Mae gan wirfoddoli ran enfawr i'w chwarae wrth gynnal lles ein cymunedau ac mae'n sail i'n cymdeithas gyfan. Wrth gadarnhau'r sbectrwm cyfan o weithgaredd a'r rhyng-gysylltiadau, gallwn adeiladu gwell dealltwriaeth ohono ac annog pob math o wirfoddoli i ffynnu.

Diolch yn arbennig i bawb a gyfrannodd at y drafodaeth Ymateb Gweithredu Cymunedol ar werth y sbectrwm gwirfoddoli yn benodol Fiona Liddell am fewnbwn golygyddol. *Ionawr 2021*

ATODIAD A ASTUDIAETHAU ACHOS

GWEITHREDU CYMDEITHASOL DAN ARWEINIAD IEUENCTID - PROJECT HOPE



Mae Project Hope yn cynnwys tua ugain o bobl ifanc sy'n gweithio'n galed, gyda chefnogaeth gweithwyr proffesiynol, sy'n anelu at godi ysbryd pobl ifanc ledled Cymru.

Mae'r gwirfoddolwyr yn estyn allan at bobl ifanc rhwng 13 a 25 oed ar amrywiaeth o blatfformau gan ddefnyddio cyfrifon Project Hope ar Facebook, Twitter ac Instagram. Mae yna bostiadau calonogol a hwyliog bob dydd yn ogystal â gwahoddiadau i gymryd rhan mewn cyfarfodydd rheolaidd. Tair gwaith yr wythnos maen nhw'n dod at ei gilydd ar zoom, gan gymryd rhan mewn unrhyw beth o nosweithiau gêm i wersi iaith ac egwyliau te rhithwir. Ar hyn o bryd maent yn gweithio ar wefan ac yn datblygu'r defnydd o Tik Tok.

“

“MAE PROJECT HOPE WEDI RHOI RHYWBETH I MI SY’N
CYNNAL FY NGHYMHELLIANT YN YSTOD YR HOLL GYFNOD
HWN O ANSICRWYDD, GAN HEFYD ROI LLE DIOGEL A
CHYSURUS I MI DDYSGU SGILIAU NEWYDD A DATBLYGU
SGILIAU OEDD GENNYF YN BAROD, FEL CREU CYNNWYS.”

KELLY I GWIRFODDOLWR IFANC

YMATEB Y GYMUNED I COVID19 - NANNY BISCUIT



Mae Nanny Biscuit yn brosiect amlochrog sydd â'r nod o adnabod, datblygu ac ymgorffori cyfres o brosiectau cymunedol llai yn yr ardal leol. Ei nod yw 'sicrhau gwytnwch cymunedol lleol trwy ddod â gwerthoedd hen ffasiwn ac ysbryd cymunedol coll yn ôl'.

Mae'r prosiect yn cael ei arwain yn llwyr gan wirfoddolwyr, ond mae'n gweithio gydag ystod o grwpiau a sefydliadau eraill ac yn cael ei gefnogi gan y Cyngor Gwirfoddol Sirol lleol. Ers COVID-19, mae'r holl sylw wedi bod yn canolbwyntio ar helpu preswylwyr bregus i gael y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt, i ddechrau trwy siopa i bobl ond wedi hynny trwy ganolfan dosbarthu bwyd. Mae gwirfoddolwyr hefyd yn cydlynu 'gweithredoedd da' gan gynnwys ffrindiau gohebol, llythyrau ac anrhegion pen-blwydd ar gyfer preswylwyr cartrefi gofal a pherfformiadau cerddoriaeth gyda phellter cymdeithasol.

MENTER GYMDEITHASOL GYMUNEDOL - ARTS FACTORY



'No more throw away people' yw pennawd Arts Factory, sydd wedi'i lleoli mewn adeilad eglwys rhestredig yn nyffryn Rhondda, a brynwyd gan yr awdurdod lleol am £1 ym 1997.

Mae wedi tyfu ac arallgyfeirio o'i ddechreuadau bach pan, 30 mlynedd yn ôl, sefydlodd 'dyn â fan' fusnes clirio gardd ar gyfer pobl ag anabledau dysgu a oedd yn teimlo eu bod wedi'u 'anghofio' gan gymdeithas. Erbyn hyn mae Arts Factory yn rhedeg dwy fenter gymdeithasol: busnes dylunio a Factory Books, menter gwerthu llyfrau ar-lein. Mae'r rhain yn lleihau'r ddibyniaeth ar incwm grant.

Mae Arts Factory yn cynnal sesiynau galw heibio Cyngor ar Bopeth, cyrsiau adfer iechyd meddwl, caffi dementia, grŵp rhieni a phlant bach a rhaglenni iechyd a lles. Mae'n fan casglu ar gyfer y banc bwyd lleol ac yn rhan o gynllun FareShare, rhwydwaith aiddosbarthu bwyd elusennol sydd o fudd i'r rhai nad ydynt o bosib yn gymwys i gael cymorth gan y banc bwyd.

Mae'r adeilad yn cael ei staffio bron yn gyfan gwbl gan ei 40 o wirfoddolwyr, ac mae gan lawer ohonynt anabledd dysgu neu afiechyd meddwl. Mae rhai ohonynt nhw'n gwirfoddoli bob dydd, gan werthfawrogi ethos cynhwysiant, cyfle i ddatblygu sgiliau a'r gefnogaeth maen nhw'n ei derbyn. Mae gwirfoddolwyr o flynyddoedd lawer yn ôl yn dal i ddod yn ôl, naill ai pan fydd angen help arnynt neu i gymryd rhan mewn gweithgareddau. Yn 2010 cyflawnodd Arts Factory y Wobr Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr.

GARDENING EXCHANGES TIMEBANK, UTTLESFORD



Mae TimeBank yn elusen wirfoddoli genedlaethol sy'n gweithio i drawsnewid bywydau gwirfoddolwyr a buddiolwyr trwy wirfoddoli trwy adeiladu cymunedau cryfach, hapusach a mwy cynhwysol.

Mae Jacki, aelod o TimeBank Uttlesford ers mis Ionawr 2019, wedi bod yn weithgar iawn yn y banc amser, gan sefydlu dosbarth ymarfer corff ar ei eistedd sydd wedi bod yn llwyddiant ysgubol ers dros flwyddyn.

Yn ystod y pandemig, bu'n rhaid iddi symud i gynnal dosbarth Zoom ar-lein, gan helpu cyfranogwyr i ddysgu am Zoom yn y broses. Mae hi hefyd wedi bod yn helpu gyda siopa, casglu presgripsiynau, arwain teithiau cerdded a 'sgyrsiau cymdogol'! Roedd hyn yn golygu bod ganddi lawer o gredydau amser ac o ganlyniad gofynnodd am help gyda'i gardd.

Mae Steve a Mark yn ffrindiau, y ddau yn gweithio ym Maes Awyr Stansted, ac yn rhannu fflat gyda'i gilydd. Fe ddysgon nhw am TimeBank Uttlesford trwy Dîm Cymunedol y Maes Awyr, sy'n edrych am ffyrdd y gall y maes awyr helpu yn y gymuned. O ganlyniad, mae Steve wedi bod yn rhan o rai cyfnewidfeydd garddio yn ystod pandemig Covid 19 pan roedd ar ffyrlo o'i swydd yn y maes awyr, gan gynnwys helpu Jacki.

Dywed brocer TimeBank Uttlesford, Tessa, "Mae'r cyfleoedd garddio hyn wedi bod yn hynod fuddiol i'r ddwy ochr dan sylw; gan fod pobl wedi bod yn styc gartref, yn methu gweithio a gyda siopau, tafarndai a champfeydd i gyd ar gau, mae'r cyfnewidfeydd hyn yn rhoi cyfleoedd cymdeithasol, iechyd a lles gwerthfawr i aelodau'r TimeBank sy'n cymryd rhan."

I Jacki, roedd Steve a Mark yn gweithio ar ymyl ei lawnt yn ddelfrydol. Yn ystod y prynhawn, dywedodd Steve wrthi am un o'i gyfnewidiadau blaenorol mewn cartref gofal, y cymeradwyodd Jacki yn llwyr ohono. "Rwy'n credu ei fod yn beth positif iawn i'w wneud," meddai Jacki. "Mae'n ffordd wych o ddangos i eraill y tu allan i fancio amser y mwynhad y mae rhywun yn ei gael o helpu pobl. Yr hwyl a gafodd y ddau foi hynny yn y cartref gofal - cawsant amser gwych a chawsant eu gwobrwyo â the, cacen a geiriau caredig iawn. Dyna yw diben hyn!"

"Roedd Jacki wrth ei fodd gyda'r canlyniad ac ni allai fod wedi bod yn hapusach gyda thîm mor wych," eglura Tessa. "Roedd yna lawer o chwerthin a hwyl ac roedd yn hyfryd gallu bod yn gymdeithasu, yn ddiogel, yn ystod y cyfnod anodd a heriol hwn. "Ar y cyfan, roedd yn brynhawn llawn ysbrydoliaeth gyda phawb yn gadael yn teimlo'n llawer mwy llawen ac optimistaidd."

“

**“ROEDD YN BRYNHAWN LLAWN
YSBRYDOLIAETH GYDA PHAWB
YN GADAEI YN TEIMLO’N LLAWER
MWY LLAWEN AC OPTIMISTAIDD.”**

TESSA | BROCCER TIMEBANK

ATODIAD B FFYNONELLAU GWYBODAETH BELLACH

GWYBODAETH WIRFODDOLI AC ARFER DA



Lessons from lockdown #1 - The power of community. Yr adroddiad a'r blog cyntaf o ymchwil Mobilising Volunteer Effort (MoVE) a gynhaliwyd gan brifysgolion Sheffield, Hull a Leeds.

Stronger than anyone thought; Communities responding to covid-19 - adroddiad gan yr Ymddiriedolaeth Leol a Phrifysgol Sheffield Hallam ynghyd â'u cyfres o bapurau ymchwil cyflym i ymatebion cymunedol i argyfwng covid a'r isadeiledd sy'n ei gefnogi.

Cefnogi Trydydd Sector Cymru

Tafenni gwybodaeth ac adnoddau hyfforddi

WCVA (Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru)

Newyddion a gwybodaeth am wirfoddoli, diogelu a llywodraethu

Mutual Aid

Adnoddau i gefnogi grwpiau cymunedol lleol

Volunteer Now

Gwybodaeth a chefnogaeth i sefydliadau ac unigolion yng Ngogledd Iwerddon ar wirfoddoli, diogelu a llywodraethu.

Royal Voluntary Service

Dechrau arni fel gwirfoddolwr ymateb cymunedol

[1] Woolvin M (2011) www.volunteerscotland.net/media/624210/mw_phd_summary_30_07_15.pdf