WYTHNOS GWIRFODDOLWYR 2023

'Dathlu ac Ysbrydoli'

1. Beth yw'r Wythnos Gwirfoddolwyr?

Gŵyl wirfoddoli flynyddol ledled y DU yw'r Wythnos Gwirfoddolwyr a gynhelir rhwng 1 a 7 Mehefin bob blwyddyn. Mae'r wythnos arbennig hon yn adeg pan gaiff mudiadau sy'n cynnwys gwirfoddolwyr eu hannog i ddathlu a dweud diolch enfawr i'w gwirfoddolwyr. Bydd mudiadau sy'n cymryd rhan yn yr Wythnos Gwirfoddolwyr yn penderfynu ar y ffordd orau o ddathlu'r wythnos yn eu ffyrdd eu hunain.

Dechreuodd ymgyrch yr Wythnos Gwirfoddolwyr ym 1984, sy'n golygu mai dyma'r 39fed blwyddyn o ddweud 'diolch' i wirfoddolwyr yn ffurfiol.

Yr Wythnos Gwirfoddolwyr hon, rydyn ni'n annog pawb i gymryd yr amser i ddathlu eu gwirfoddolwyr ac i ysbrydoli pobl eraill i gymryd rhan!

Mae gwirfoddolwyr bob amser ar waith yng nghalon pob cymuned yn y DU. Nhw sydd y tu ôl i lawer o'r gwasanaethau rydyn ni i gyd yn dibynnu arnynt. Gwelsom ymchwydd mawr yn y diddordeb mewn gwirfoddoli a'r gweithgareddau gwirfoddol a gyflawnwyd mewn ymateb i'r pandemig a gwnaeth hyn, fel y dylai wneud, godi proffil gwirfoddoli, gyda mwy o bobl nag erioed yn ymwybodol o'r cyfraniad aruthrol sy'n cael ei wneud bob

dydd gan wirfoddolwyr Prydain. Ers y pandemig, mae'r genedl wedi wynebu heriau eraill ac rydyn ni'n parhau i weld llawer o wirfoddolwyr yn cryfhau eu hymrwymiad i gefnogi ei gilydd, gwella'u cymunedau a gofalu am eu hamgylcheddau lleol.

Dyma pam, ar y 39fed #WythnosGwirfoddolwyr hon ac yn ystod y #MisCymuned, mae'n bryd i ni ddathlu'r rheini sy'n gwirfoddoli ac yn ysbrydoli pobl eraill i gymryd rhan.

BETH YW'R #MISCYMUNED?

Mae'r Mis Cymuned yn adeg i ddod ynghyd i ddathlu popeth sy'n gwneud ein cymunedau'n wych. Mae'r mis yn dechrau gyda'r Wythnos Gwirfoddolwyr, ac yn cael ei ddilyn gan liaws o ymgyrchoedd eraill sy'n canolbwyntio ar y gymuned, fel yr Wythnos Elusennau Bach (19 – 23 Mehefin), yr Wythnos Ffoaduriaid (19 – 25 Mehefin) ac Wythnos Genedlaethol y Picnic (17 – 25 Mehefin) (gwefannau Saesneg yn unig).

Mae'r Eden Project, mewn cydweithrediad â phartneriaid yn y DU, yn annog unigolion, cymunedau a mudiadau ledled y DU i gysylltu â'i gilydd, i gydnabod, dathlu a chymryd rhan yn y #MisCymuned. Un o'r opsiynau yw trefnu Cinio Mawr, y gellir ei gynnal unrhyw bryd yn ystod y Mis Cymuned.

Ddim yn gallu cymryd rhan yr Wythnos Gwirfoddolwyr hon?

Mae Cefnogi Trydydd Sector Cymru (TSSW) yn cydnabod na allai llawer o fudiadau sy'n cynnwys gwirfoddolwyr fod yn gweithredu yn ôl yr arfer o hyd ac felly yn methu â rhoi'r amser i ddathlu gwirfoddolwyr ac ysbrydoli pobl eraill, neu â blaenoriaethau eraill. Os dyma'r achos, peidiwch â theimlo o dan unrhyw bwysau i gymryd rhan yn Wythnos Gwirfoddolwyr 2023.

Gellir cydnabod gwirfoddolwyr ar unrhyw adeg o'r flwyddyn a sicrhau bod gwirfoddolwyr yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u bod yn

bwysig drwy gydol y flwyddyn. Er gwybodaeth, mae diwrnodau ymgyrchu eraill sy'n cydnabod gwirfoddoli, gan gynnwys,

- **#carugwirfoddoli a #lovevolunteering ar Ddydd Santes Dwynwen ar** 25 Ionawr a **Dydd Sant Ffolant** ar 14 Chwefror
- **Wythnos Gwirfoddoli Cenedlaethol y Myfyrwyr** yn ail wythnos mis Chwefror
- Ymgyrch **#Pŵer Ieuenctid** yn nhrydedd wythnos mis Tachwedd
- **Diwrnod Gwirfoddoli Rhyngwladol y Cenhedloedd Unedig** ar 5 Rhagfyr

Mae CGGC a Chynghorau Gwirfoddol Sirol (CVCs) lleol hefyd yn cyflwyno gwobrau cenedlaethol a lleol i wirfoddolwyr, sy'n gyfle arall i amlygu'r cyfraniadau gwych y mae gwirfoddolwyr yn eu gwneud ledled Cymru.

Am ragor o wybodaeth

- Gwobrau Elusennau Cymru

2. Sut mae gwirfoddolwyr yn cyfrannu yng Nghymru?

Mae gwirfoddolwyr yn rhoi eu hamser, eu hegni a'u sgiliau i lawer o agweddau ar fywyd yng Nghymru, fel chwaraeon, y celfyddydau, addysg, iechyd, mudiadau sy'n seiliedig ar ffydd, yr amgylchedd, sectorau cyhoeddus, y Gymraeg ac amrediad o gymunedau sy'n siarad Saesneg fel ail iaith. Caiff pentrefi, trefi, dinasoedd, tirweddau gwledig ac arfordiroedd a moroedd amgylchynol Cymru eu gwella a'u cyfoethogi gan wirfoddolwyr sy'n byw, gweithio a chwarae yng Nghymru neu'r rheini sy'n ymweld â Chymru.

Mae'r diddordeb, yr ymwybyddiaeth a'r gwerthfawrogiad o wirfoddoli yn parhau i dyfu, sy'n gwneud yr Wythnos Gwirfoddolwyr hon yn adeg wych i sicrhau bod eich mudiad yn weladwy i ddarpar wirfoddolwyr, hyd yn oed os nad ydych chi'n recriwtio gwirfoddolwyr ar hyn o bryd.

3. Beth yw'r ffocws ar gyfer Wythnos Gwirfoddolwyr 2023?

Mewn blynyddoedd cynt, mae thema wedi'i nodi ar gyfer pob diwrnod o'r Wythnos Gwirfoddolwyr, ond ers 2022, penderfynwyd y byddai'r ymgyrch yn canolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig yn y byd gwirfoddoli ar y pryd.

Ar gyfer 2023, ffocws yr ymgyrch fydd dathlu ac ysbrydoli. Bydd hwn yn cael ei ategu gan gynnwys sy'n cefnogi'r negeseuon canlynol:

- **Ein hamrywiaeth yw ein cryfder**
- **Mae mwy nag un ffordd o wirfoddoli**
- **Bod y newid rydyn ni eisiau ei weld**

Mewn partneriaeth ag ymgyrch #byddaf, bydd 6 Mehefin yn canolbwyntio ar #PŵerIeuenctid mewn gwirfoddoli.

Thema	Enghreifftiau o sut gallech chi ddod â'r cysyniad hwn yn fyw
• *Ein hamrywiaeth yw ein cryfder*	a. Rhannu astudiaethau achos o wirfoddolwyr sy'n ymwneud â'ch mudiad sy'n dangos yr ystod amrywiol o unigolion, ac amgylchiadau'r gwirfoddolwyr sy'n rhan o'ch cyfansoddiad
• *Mae mwy nag un ffordd o wirfoddoli*	b. Rhannu enghreifftiau gwahanol o sut mae unigolion neu grwpiau yn gwirfoddoli gyda'ch mudiad, e.e. y gwirfoddolwyr parti plu, y cyflogwyr sy'n eich cefnogi, y

	micro wirfoddolwyr neu'r gwirfoddoli teuluol sy'n digwydd yn eich mudiad
• *Bod y newid rydyn ni eisiau ei weld*	c. Platfform sy'n caniatáu i wirfoddolwr/wirfoddolwyr neu ymddiriedolwr sy'n ysbrydoli pobl eraill i rannu eu stori

Dydd Mawrth 6 Mehefin –#PŵerIeuenctid

Mae pobl ifanc yn cael effaith enfawr ar eu cymunedau. Ar ddydd Mawrth, mewn partneriaeth â'r ymgyrch #Byddaf – byddwn ni'n canolbwyntio ar rôl gwirfoddoli ieuenctid ym mywydau beunyddiol unigolion a chymunedau. Byddwn ni'n dangos nad dim ond arweinwyr yfory yw pobl ifanc; maen nhw'n arwain nawr mewn cymunedau ar hyd a lled y wlad. Dewch i ni gydnabod #PŵerIeuenctid i greu newid positif drwy wirfoddoli!

Ar y diwrnod hwn, ewch ati i wahodd gwirfoddolwyr ifanc i rannu eu storïau a chymryd cyfryngau cymdeithasol eich mudiadau drosodd. Rhannwch negeseuon o ddiolch i'r bobl ifanc sy'n camu ymlaen yn eu cymunedau i greu newid positif.

4. Sut gall mudiadau gydnabod gwirfoddolwyr yn ystod Wythnos Gwirfoddolwyr 2023?

a. Digwyddiadau a gweithgareddau wyneb yn wyneb

Os yw eich gweithgareddau gwirfoddoli wedi dychwelyd i rai 'wyneb yn wyneb', efallai yr hoffech chi drefnu digwyddiad neu weithgaredd dathlu gyda'ch gwirfoddolwyr. Gall hwn fod yn ffordd wych o ddweud diolch, waeth a yw'n sesiwn 'paned a sgwrs' anffurfiol neu'n ddathliad gwobrwyo mwy ffurfiol. Os yw'n bosibl ac yn briodol, gellir defnyddio digwyddiadau o'r fath fel gofod i ysbrydoli pobl eraill i ymuno â'ch achos, efallai trwy annog gwirfoddolwyr gweithredol i 'ddod â ffrind' neu drwy agor eich drysau am 'sesiwn flasu', neu 'gyflwyniad i wirfoddoli gyda ni'.

b. Digwyddiadau a gweithgareddau ar-lein

Mae digonedd o ffyrdd y gallwch chi ddathlu'r Wythnos Gwirfoddolwyr a mynegi eich diolchgarwch ar-lein. Isod ceir rhai canllawiau a syniadau cyffredinol, ond mae croeso i chi – ac anogir chi – i feddwl am rai eich hun.

c. Cyfryngau cymdeithasol

Mae amrywiaeth o blatfformau cyfryngau cymdeithasol a all eich galluogi i gyfathrebu â'ch gwirfoddolwyr presennol (ac efallai rhai newydd). Yn benodol, gallech

- Gynnal sesiwn wybodaeth rithwir am wirfoddoli ar gyfer darpar wirfoddolwyr. *Cyhoeddwch amser a phlatfform cyn i'r wythnos ddechrau ac yna byddwch ar gael ar yr adeg honno i ateb cwestiynau. Cofiwch ofyn i'r rheini sy'n cymryd rhan eich tagio chi fel eich bod yn gallu gweld eu cwestiynau. Mae Twitter yn blatfform arbennig o dda ar gyfer hyn.*
- Gofynnwch i'ch gwirfoddolwyr rannu eu stori wirfoddoli ar-lein er mwyn ysbrydoli pobl eraill. *Mae hyn yn gweithio'n dda ar bob platfform, ond mae Facebook ac Instagram yn ddelfrydol oherwydd gallwch chi gynnwys lluniau ac mae'r platfformau hyn*

yn symud yn arafach na Twitter ac felly'n gallu bod yn rhyw fath o albwm lluniau.

- Ewch ati i greu albwm lluniau ar-lein o wirfoddolwyr ar waith er mwyn ysbrydoli a dathlu. *Mae Facebook yn gweithio'n dda i hyn gan ei bod hi'n hawdd creu albwm: https://www.facebook.com/help/1898942430347350 Mae Instagram yn dda iawn am rannu lluniau hefyd, wrth gwrs.*

d. Cyfarfodydd

Gallai sesiynau gwybodaeth a syniadau tebyg eraill ar gyfer cwrdd â phobl gael eu cynnal mewn modd rhithwir, efallai trwy blatfformau a ddefnyddir i gynnal cyfarfodydd. Gellir defnyddio platfformau fel webex.com a zoom.us, ymhlith rhai eraill.

https://www.webex.com (Saesneg yn unig)

https://zoom.us (Saesneg yn unig)

Mae'r ddau blatfform hyn yn gallu cymryd hyd at 100 o bobl am ddim. Gallech ystyried cynnal unrhyw fath o gynulliad drwy'r platfformau hyn, fel sesiwn holi ac ateb ynglŷn â'ch mudiad, digwyddiad 'cymysgu' i drefnwyr, rhanddeiliaid, y wasg ac ati neu ddigwyddiad rhannu i bobl gyfnewid straeon llwyddiant gwirfoddolwyr.

Mae lliaws o adnoddau ar gael i fudiadau eu defnyddio ac mae ein ffrindiau yn Promo Cymru wedi datblygu rhestr gynhwysfawr - https://promocymru.notion.site/Adnoddau-Digidol-ar-gyfer-y-trydydd-sector-a-r-sector-ieuenctid-yng-Nghymru-Covid-19-d2c510be02d747619283740c62aeb62b

e. Ffrydio byw

Bydd hi'n anodd ffrydio digwyddiad yn fyw, wrth gwrs, ond gallwch chi barhau i ddefnyddio ffrydio byw i rannu elfennau ohono – er enghraifft, os oes gennych chi rywun a allai roi araith neu adrodd stori sy'n ymwneud â gwirfoddolwyr/gwirfoddoli, yna gallai ef neu hi ffilmio ei hunan drwy nifer o blatfformau, er enghraifft, Facebook Live neu YouTube live, ond mae platfformau eraill ar gael hefyd (gweler https://blog.capterra.com/free-live-stream-tools-event/ (Saesneg yn unig) am rai syniadau).

f. Ffilm wedi'i recordio

Gellir hefyd ddefnyddio ffilm wedi'i recordio ymlaen llaw, yn hytrach na ffrydio byw, ar yr adeg hon. Mae rhai syniadau yn cynnwys gofyn i wirfoddolwyr adrodd stori bositif. Gallech hefyd greu llythyr diolch wedi'i ffilmio gan rywun arwyddocaol i wirfoddolwyr a rhannu hwn wedyn gyda'r gwirfoddolwr/gwirfoddolwyr dros e-bost a/neu ar un o'ch platfformau ar-lein, os nad pob un ohonynt.

g. Graffeg

Bydd creu a rhannu graffeg i ddathlu eich gwirfoddolwyr yn bwysig ar yr adeg hon. Gallwch chi ddweud diolch, rhannu storïau, dathlu buddugoliaethau, cynnig dyfyniadau calonogol ac ati gyda graffigau y gallwch chi wedyn eu rhannu ar gyfryngau cymdeithasol. Mae meddalwedd ar-lein fel canva.com (Saesneg yn unig) am ddim i'w defnyddio ac yn cynnig templedi deniadol sydd wedi'u creu i chi. Mae pecynnau meddalwedd eraill ar gael, a gallwch chi ddod o hyd i'r rhain yn hawdd drwy bori'r rhyngrwyd.

h. Tystysgrifau a nodiadau diolch

Mae negeseuon e-bost a'r post yn ffyrdd gwych o gyrraedd gwirfoddolwyr. Isod ceir templedi o dystysgrifau Wythnos Gwirfoddolwyr y gellir eu cwblhau a'u hanfon yn ddigidol i wirfoddolwyr.

Gall dweud diolch fod mor syml ag anfon nodyn neu gerdyn diolch wedi'i ysgrifennu â llaw drwy'r post. Mae hwn yn ddull arbennig o dda ar gyfer y gwirfoddolwyr hynny nad ydynt yn debygol o weld negeseuon ar gyfryngau cymdeithasol.

Cofiwch – mae'n bosibl na fydd pob un o'ch gwirfoddolwyr eisiau dathlu yn yr un modd. Am ragor o wybodaeth am 'Sut i Sicrhau Bodlonrwydd Gwirfoddolwyr' dros y cyfnod mwy hirdymor – edrychwch ar Daflen Wybodaeth TSSW.