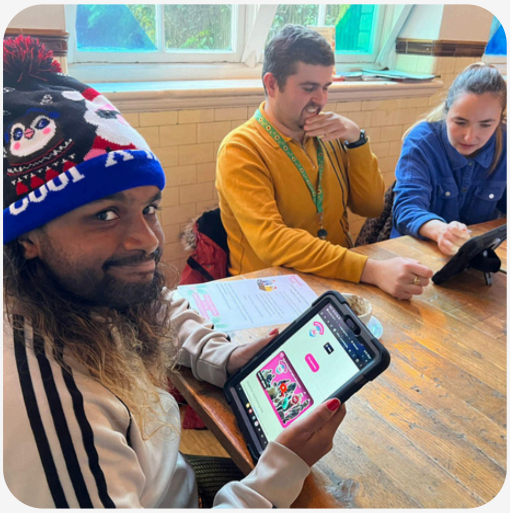
Grant Strategol
Hwb Gwirfoddoli
Adolygiad o'r Prosiect



Tim Sgiliau a Lles

Innovate Trust

Cynnwys

01 — Cyflwyno'r prosiect Hwb Gwirfoddoli

02 — Yr Hwb Gwirfoddoli

03 — Llwyddiannau Allweddol

04 — Heriau a Wynebwyd gennym

05 — Cynlluniau ar gyfer y Dyfodol

06 — Sut y gellir cymhwyso cysyniadau fel yr Hwb Gwirfoddoli i'r trydydd sector ehangach?

07 — Astudiaeth Achos David

08 — Astudiaeth Achos Liam

09 — Diolchiadau

Innovate Trust

01 Cyflwyno'r prosiect Hwb Gwirfoddoli

Yn wreiddiol, dyfarnwyd cyllid i Innovate Trust drwy Grant Strategol Gwirfoddoli Cymru ar gyfer ein prosiect Insight Investigators. Sicrhaodd y prosiect hwn werthusiad trylwyr o Insight dan arweiniad cymheiriaid.

Ap cymunedol rhad ac am ddim Innovate Trust yw Insight ar gyfer oedolion ag anableddau dysgu. Yma, gall unigolion ymuno â gweithgareddau, nodi diweddariadau a gwneud ffrindiau. Nod Insight yw mynd i'r afael ag arwahanrwydd trwy ddarparu ap sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn lle gellir cynnwys unigolion yn ddigidol mewn lle diogel a chefnogol.

Trwy'r gwerthusiad hwn, canfuom fod unigolion eisiau gwirfoddoli a chael mynediad at wybodaeth addas am wirfoddoli mewn man lle maent eisoes yn teimlo'n ddiogel. Yma, daeth y syniad o'r Hwb Gwirfoddoli.

Dyfarnwyd ein hail rownd o gyllid i Innovate Trust a wnaeth ein cynorthwyo drwy'r gwaith o greu'r Hwb Gwirfoddoli. Darganfyddwch fwy **yma**. Mae'r Hwb Gwirfoddoli yn ofod ar-lein wedi'i gyd-gynhyrchu lle gall oedolion ag anableddau dysgu edrych ar adnoddau wedi'u teilwra, rhannu syniadau a straeon gyda'u cyfoedion a darganfod cyfleoedd addas sydd wedi'u rhestru mewn ffordd hygyrch.

01 Cyflwyno'r prosiect Hwb Gwirfoddoli

Mae'r Hwb Gwirfoddoli wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth rhwng y Tîm Sgiliau a Lles a'r Tîm Cynhwysiant Digidol ac Arloesi. Rydym wedi cael ein harwain gan syniadau ac adborth ein Gwirfoddolwyr sy'n Grewyr. Mae ein Gwirfoddolwyr sy'n Grewyr yn grwpiau o oedolion ag anableddau dysgu sy'n gwirfoddoli unwaith y mis ar y prosiect hwn. Maent yn rhannu eu barn ar y cynnwys y maent am ei weld ar yr Hwb Gwirfoddoli yn ogystal â'r hyn sydd angen ei wella i gynyddu nifer y gwirfoddolwyr ag anableddau dysgu yn y gymuned. Ar draws ein grwpiau yng Nghaerdydd, y Fro, Rhondda Cynon Taf ac ar-lein, mae 80 o oedolion ag anableddau dysgu wedi gwirfoddoli eu hamser yn rheolaidd, gan roi 564 awr rhyngddynt, i gyflawni hyn.

Innovate Trust

01 Cyflwyno'r prosiect Hwb Gwirfoddoli

TMae'r Hwb Gwirfoddoli wedi cael ei dreialu a'i brofi gan 145 o wirfoddolwyr, gan sicrhau ei fod yn bodloni gofynion hygyrchedd oedolion ag anableddau dysgu. Mae hyn wedi cynnwys grwpiau o wirfoddolwyr a gefnogir gan ysgol anghenion addysgol arbennig Ysgol Y Deri, yr uned awtistiaeth yn Ysgol Uwchradd Llanisien, canolfan ddydd Tŷ Draw a'r darparwr cymorth Mirus. Rydym wedi ystyried eu holl adborth.

Ochr yn ochr â chreu'r Hwb Gwirfoddoli newydd, rydym wedi creu adnoddau ar arfer gorau i gynorthwyo oedolion ag anableddau dysgu trwy wirfoddoli. Edrychwch ar yr adnoddau **yma**. Mae hon, unwaith eto, yn ddogfen a gynhyrchwyd ar y cyd sy'n amlygu'r ffordd y mae unigolion yn dymuno cael eu cefnogi. Mae wedi'i anelu at sefydliadau a gweithwyr proffesiynol eraill sydd am ddarganfod mwy am y ffyrdd gorau o sicrhau y gall oedolion ag anableddau dysgu wirfoddoli'n llwyddiannus gyda nhw.

Innovate Trust

01 Cyflwyno'r prosiect Hwb Gwirfoddoli

Felicity Walls Rheolwr Gwirfoddoli CGGC:

'Waw! Diolch Innovate Trust. Fel rhan o fy ngwaith gyda CGGC tuag at wirfoddoli mwy cynhwysol yng Nghymru, rydym yn ddiolchgar eich bod yn paratoi'r ffordd yn y byd o ddarparu arweiniad a chymorth i sefydliadau a hoffai fod yn fwy cynhwysol i wirfoddolwyr ag anableddau dysgu. Ar adeg pan fo rhai pobl yn ei chael hi'n anoddach gwirfoddoli, mae'n bwysig ein bod ni i gyd yn ymdrechu i sicrhau arferion cynhwysol, fel bod pawb sy'n dymuno gwirfoddoli yn gallu dod o hyd i gyfle y gallant ei fwynhau a chyfrannu eu hamser mewn ffyrdd sy'n ystyrlon. Mae'ch adnoddau a'ch canllawiau newydd a gynhyrchir ar y cyd yn dangos beth sy'n bosibl pan fyddwch yn gwrando ar ddefnyddwyr ac yn defnyddio hyn i sbarduno newid.'

Innovate Trust

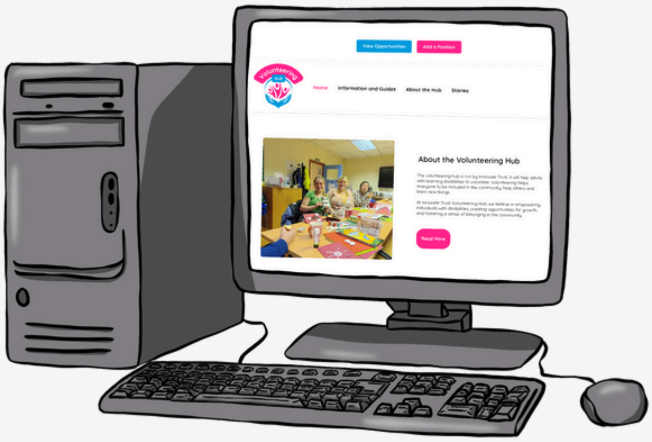
02 Yr Hwb Gwirfoddoli

Insight

Mae'r Hwb Gwirfoddoli yn rhan newydd o'r ap Insight. Darganfyddwch fwy **yma**. Dim ond oedolion ag anableddau dysgu a sefydliadau perthnasol eraill all gael mynediad i'r ap Insight.

Innovate Trust

02 Yr Hwb Gwirfoddoli



Gellir cyrchu'r Hwb gwirfoddoli drwy'r ap drwy glicio ar eicon y galon. Mae'r Hwb Gwirfoddoli yn llawn nodweddion, sy'n gydnaws â darllenwyr sgrin, ac mi fydd ar gael yn Gymraeg yn fuan a gyda fideos syml a deunydd sy'n hawdd ei darllen. Yma, gall unigolion gael dealltwriaeth ehangach o'r hyn y mae gwirfoddoli yn ei olygu, pam ei fod yn fuddiol a gallant hyd yn oed gysylltu â'i gilydd trwy bostio ar y grŵp Hwb Gwirfoddoli eu hunain. Mae yna adrannau gyda gwybodaeth a chanllawiau, straeon gan wirfoddolwyr eraill ag anableddau dysgu a gwybodaeth am pam y crëwyd yr Hwb Gwirfoddoli.

Mae yna hefyd ddeg sefydliad sydd â chyfleoedd gwirfoddoli ar hyn o bryd yn hysbysebu ar yr Hwb Gwirfoddoli. Mae pob un o'r cyfleoedd hyn yn addas ar gyfer oedolion ag anableddau dysgu, yn cael eu gwirio, yn cynnwys disgrifiad swydd hygyrch a phroses ymgeisio syml lle gall unigolion ffonio neu e-bostio'r sefydliad i ddatgan eu diddordeb.

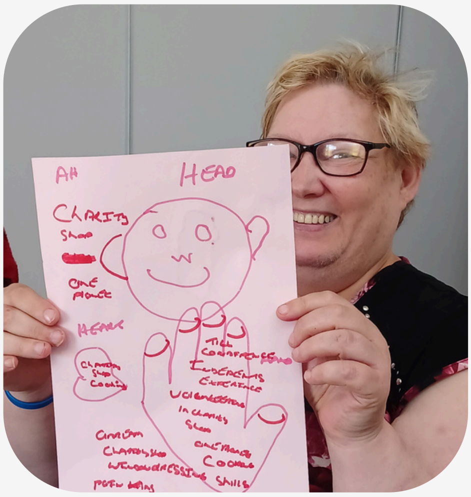
03 Llwyddiannau Allweddol

Rydym wedi dysgu llawer gan ein gwirfoddolwyr Crewyr Hwb Gwirfoddoli. Maent wedi helpu i lunio'r adnoddau ar arfer gorau a hefyd wedi helpu i wella ein harferion ein hunain. Er enghraifft, dywedodd ein gwirfoddolwyr wrthym fod yn well ganddynt wirfoddoli mewn grwpiau ochr yn ochr â gweddill y gymuned gydag amrywiaeth o wirfoddolwyr eraill ag anghenion cymorth a heb anghenion cymorth. Wrth symud ymlaen, rydym yn mynd i ddarparu mwy o'r mathau hyn o sesiynau.

Mae ein Gwirfoddolwyr Crewyr hefyd wedi helpu i lunio prosesau newydd gyda sefydliadau eraill. Er enghraifft, cafodd ein gwirfoddolwyr drafodaeth ar eirdaon a'u gwneud yn fwy hygyrch. Maent wedi cyd-gynhyrchu fersiwn Hawdd ei Ddeall a rhai canllawiau i sefydliadau ar hyn. Gofynnodd Oxfam am ein cymorth i wneud eu prosesau geirdaon ar gyfer gwirfoddolwyr newydd yn fwy hygyrch. Rydym wedi cydweithio ag Oxfam sydd wedi mynegi diddordeb mewn gweld yr adnoddau hyn a byddwn yn gwneud newidiadau i'w gweithdrefnau recriwtio gwirfoddolwyr, yn enwedig ynghylch geirdaon.

Rydym hefyd wedi cynnal sesiwn ar y cyd ag Anabledd Dysgu Cymru (LDW) i ddechrau gweithio ar greu rhai canllawiau hawdd ar gyfer fideos. Ar hyn o bryd mae LDW yn darparu arweiniad ar ddogfennau Hawdd ei Darllen sy'n cefnogi sefydliadau i gyflawni safon dderbyniol. Rhyngom ni ac LDW fe wnaethom nodi bwlch o ran canllawiau sydd ar gael i'r cyhoedd ar Fideos Hawdd. Mae ein gwirfoddolwyr yn gweithio tuag at newid hyn ac roedd ganddynt rai syniadau ac adborth anhygoel i'w rhannu gyda LDW. Trwy ymgynghori â'n gwirfoddolwyr, rydym wedi darganfod bod yn well gan lawer dderbyn gwybodaeth yn ymwneud â gwirfoddoli trwy fideos. Felly, roedd yn hanfodol ein bod yn creu rhai fideos hygyrch gyda'n gwirfoddolwyr.

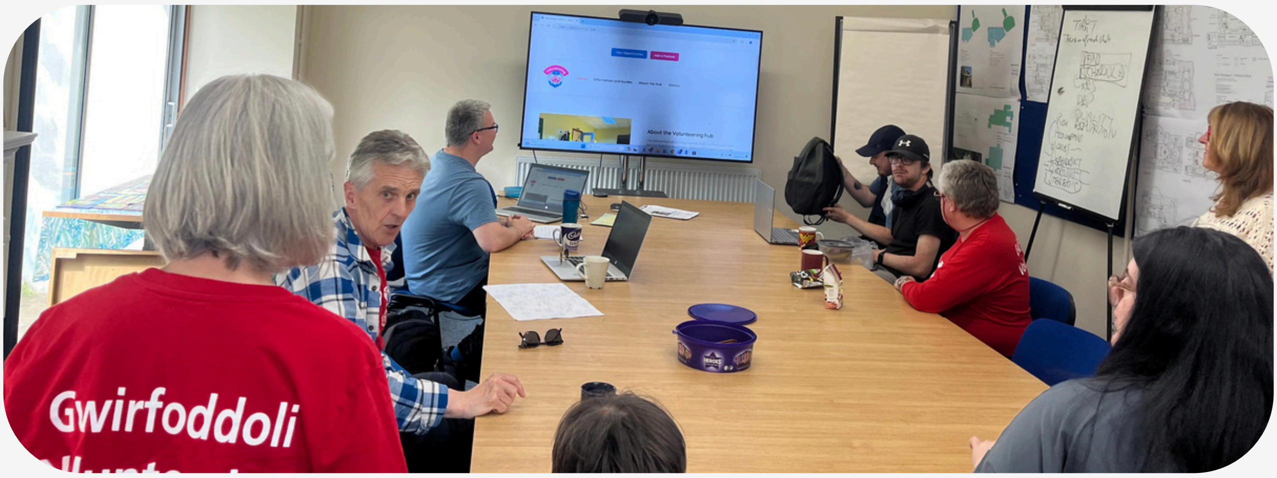
03 Llwyddiannau Allweddol



Mae Gwirfoddolwyr sy'n Grewyr wedi teimlo ymdeimlad enfawr o gyflawniad trwy eu gwaith gwirfoddoli ac wedi dweud eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a bod pobl yn gwrando ar eu syniadau. Maent yn falch eu bod yn helpu i wella gwirfoddoli ar gyfer cyfoedion ag anableddau dysgu. Mae rôl wirfoddoli'r Crëwr wedi bod yn rhan mor rymusol o'r prosiect.

Lansiwyd yr Hwb Gwirfoddoli ym mis Tachwedd 2024. Ers hynny, mae dros fil o bobl wedi edrych ar yr Hwb Gwirfoddoli! Rydym wedi darparu nifer o arddangosiadau i unigolion a'u staff cymorth i sicrhau eu bod yn gwybod am yr Hwb Gwirfoddoli, sut y gall fod o fudd iddynt a sut i'w ddefnyddio.

03 Llwyddiannau Allweddol



Rydym wedi derbyn adborth ardderchog am ein proses cyfrifon ar gyfer sefydliadau. Dywedodd Green Squirrel 'Rydym newydd gofrestru ac roeddwn hefyd eisiau rhoi adborth ar ba mor ardderchog a chlir oedd y broses gofrestru, mae cymaint o lwyfannau gwirfoddoli nad ydynt mor hawdd i'w defnyddio â hyn.' Yn yr un modd, dywedodd Mirus wrthym eu bod 'wedi bod yn edrych ar yr Hwb Gwirfoddoli, mae'n edrych yn anhygoel, rydych chi wedi gwneud gwaith gwych'.

Rydym hefyd wedi bod yn gweithio'n galed ar strategaeth farchnata gyda'n Tîm Marchnata a Chyfathrebu. Bydd negeseuon ac erthyglau rheolaidd ar y cyfryngau cymdeithasol i amlygu'r hyn rydym wedi'i ddysgu o'r prosiect hwn gyda ffocws penodol ar wella ymwybyddiaeth sefydliadau o'r hyn y gall gwirfoddolwyr ag anableddau dysgu ei gyflawni; rydym yn anelu at gael gwared ar y rhwystrau i wirfoddoli y mae llawer o unigolion ag anableddau dysgu yn eu profi. Rydym wedi ymuno â WCVA a Gwirfoddoli Cymru fel y gallwn dargedu'r Trydydd Sector, gan sicrhau bod pawb yn rhannu'r hyn rydym wedi'i ddysgu drwy'r prosiect hwn.

Mae'r Hwb Gwirfoddoli wedi galluogi unigolion newydd nad ydym wedi gweithio gyda nhw o'r blaen i gymryd rhan mewn gwirfoddoli. Bu un unigolyn, Martin, yn ymweld â'r Hwb Gwirfoddoli gyda'i weithiwr cymorth ac mae wedi gwneud cais i wirfoddoli fel garddwr yn yr Ardd Ddirgel, mae hefyd wedi cymryd rhan yn y broses o blannu coed gyda Choed Caerdydd a gwirfoddoli ym maes cadwraeth natur gyda Cheidwaid Caerdydd drwy'r Hwb Gwirfoddoli.

Innovate Trust

04 Heriau a Wynebwyd gennym

Yr her gyntaf a wynebwyd gennym yw gwahaniaeth barn o ran hygyrchedd. Mae gwahanol safbwyntiau ar hygyrchedd ar draws gwahanol feysydd o'r trydydd sector. Rydym wedi sylwi ar hyn wrth weithio ar draws adrannau i greu'r Hwb Gwirfoddoli. Rydym wedi dangos sut y gall safbwyntiau gwahanol ategu ei gilydd. Mae gofyn i unigolion beth sydd ei angen arnynt ac yna teilwra gwasanaethau ar eu cyfer yn hynod fuddiol. Ar yr un pryd, mae'n bwysig dilyn canllawiau WCAG i sicrhau bod ein Hwb Gwirfoddoli yn bodloni'r gofynion hygyrchedd byd-eang. Mae cydweithio ar draws adrannau yn sicrhau bod safbwyntiau ac arbenigeddau gwahanol yn cael eu cydnabod sy'n rhoi darlun mwy cyflawn o hygyrchedd a gwasanaeth mwy hygyrch.

Yr ail her a wynebwyd gennym oedd ei bod yn cymryd amser i gyd-gynhyrchu llwyfan neu adnoddau newydd yn effeithiol. Mae cyd-gynhyrchu yn cymryd llawer o amser ac amynedd i'w wneud yn dda. Mae pethau'n newid drwy'r amser pan fyddwch yn casglu barn unigolion. Er enghraifft, gall cymryd yr amser i gydnabod barn unigolion ac yna newid y gwasanaeth yn seiliedig ar y safbwyntiau hynny newid amserlenni a chynlluniau eraill y gallech fod wedi'u gwneud. Mae gwella ymwybyddiaeth pawb o gyd-gynhyrchu a'i fanteision yn helpu pawb i fod â mwy o ddealltwriaeth. Mae hyblygrwydd yn bwysig wrth gyd-gynhyrchu gwasanaeth newydd. Bu adegau pan rydym wedi gofyn i'r tîm Technoleg Ddigidol ac Arloesedd greu rhywbeth ac yna ar ôl i ni ei dreialu ar ein gwirfoddolwyr, bu angen i ni ofyn iddynt ei newid eto.

Innovate Trust

04 Heriau a Wynebwyd gennym

Her arall a wynebwyd gennym oedd stigma yn ymwneud ag oedolion ag anableddau dysgu. Mae angen mwy o ymwybyddiaeth o oedolion ag anableddau dysgu. Mae angen rhoi mwy o bwyslais ar unigolion a'r hyn y maent yn ei ddweud wrthym sydd eu hangen arnynt yn hytrach, nid dim ond yr hyn y mae trydydd parti yn ei ddweud. Ni ddylai neb deimlo cywilydd wrth ofyn am fwy o gymorth i sicrhau bod gwirfoddolwyr ag anableddau dysgu yn cael eu cynnwys. Wrth gyfarfod â rhai sefydliadau, rydym wedi canfod eu bod yn cwestiynu pam fod angen ein hadnoddau ac rydym wedi egluro sut y maent yn cael eu cyd-gynhyrchu, ac yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac mai eu nod yw addysgu pobl am rwystrau a helpu i gael gwared arnynt.

04 Heriau a Wynebwyd gennym

Roedd diffyg cyfleoedd cynhwysiant digidol yn her a oedd yn ein hwynebu o ran cael oedolion ag anableddau dysgu ar yr Hwb Gwirfoddoli. Mae yna lawer o rwystrau o hyd sy'n atal oedolion ag anableddau dysgu rhag cael mynediad i wirfoddoli. Un rhwystr rydym wedi'i ganfod yw diffyg gwasanaethau sy'n ymroddedig i wella sgiliau TG neu wasanaethau sy'n darparu dyfeisiau addas. Yn Innovate Trust, mae gennym ni brosiectau Cynhwysiant Digidol ac Arloesi. Fodd bynnag, yn aml mae gan y rhain feini prawf cymhwyster fel lleoliad, ystod oedran neu angen gweithiwr cymdeithasol. Byddai hyfforddiant ar sut i anfon e-bost, sut i wneud galwad ffôn a sut i ddefnyddio darllenydd sgrin yn arbennig o fuddiol i oedolion ag anableddau dysgu sy’n dymuno ymgysylltu â llwyfannau gwirfoddoli ar-lein fel yr Hwb Gwirfoddoli. Rydym wedi gweithio gydag unigolion a fyddai’n elwa’n fawr o’r math hwn o wasanaeth ond nad ydynt yn gymwys ar gyfer y gwasanaeth ar hyn o bryd.

05 Cynlluniau ar gyfer y Dyfodol

Rydym yn falch o gyhoeddi ein bod wedi derbyn trydedd rownd o gyllid gan Grant Strategol Gwirfoddoli Cymru! O fewn cam nesaf y prosiect, ein nod yw:

- Cyd-gynhyrchu a lansio catalog hygyrch o sesiynau hyfforddiant i wirfoddolwyr ar yr Hwb Gwirfoddoli.
- Cyd-gynhyrchu a lansio proses hygyrch i wneud cais i wirfoddoli ar yr Hwb Gwirfoddoli.
- Parhau i gynorthwyo pobl ag anableddau dysgu i ddeall ac ymgysylltu â'r Hwb Gwirfoddoli.
- Parhau i hyrwyddo'r Hwb Gwirfoddoli o fewn y trydydd sector.

Gan edrych ymlaen bum mlynedd, hoffem wella'r Hwb Gwirfoddoli ymhellach drwy ychwanegu adran cyflogaeth â chymorth. Byddai hyn o fudd i unigolion a hoffai symud yn agosach at gyflogaeth. Yn aml, mae gwirfoddoli yn ffordd dda o wella sgiliau sy'n gysylltiedig â gwaith felly mae'r ddau yn cysylltu'n dda â'i gilydd. Mae perthnasedd gyda'r sector preifat. Byddem yn ceisio gwneud cysylltiadau yn y sector preifat lle gallai fod diddordeb yn y math hwn o wasanaeth.

Innovate Trust

06 Sut y gellir cymhwyso cysyniadau fel yr Hwb Gwirfoddoli i'r trydydd sector ehangach?

Credwn fod yna lawer o grwpiau bregus a difreintiedig eraill sy'n wynebu rhwystrau tebyg i wirfoddoli. Efallai y byddant hefyd yn elwa o Hwb pwrpasol sydd wedi'i deilwra'n well i'w hanghenion cymorth.

06 Sut y gellir cymhwyso cysyniadau fel yr Hwb Gwirfoddoli i'r trydydd sector ehangach?

Buom yn siarad â Tosin Adeleke, sy'n Swyddog Ymgyrch Ymwybyddiaeth o Sight Cymru. Mae Sight Cymru yn elusen sy'n hyrwyddo lles pobl sydd â Nam Difrifol ar eu Golwg (Dall neu SSI) neu Amhariad ar y Golwg (Rhannol Ddall neu SI) yng Nghymru. Cytunodd Tosin y byddai gwefan bwrpasol ar gyfer pobl sy'n cael eu cefnogi gan Sight Cymru o fudd. Buom yn trafod y nodweddion technegol canlynol a fyddai o fudd i unigolion o fewn llwyfan gwirfoddoli ar-lein:

- Cydweddoldeb darllenydd sgrin gan gynnwys bysellfyrddau sy'n eich galluogi i wneud clic dwbl i deipio
- Lliwiau cyferbyniad uchel
- Maint ffont 18
- Eitemau yn nhrefn yr wyddor gan fod hyn yn eu gwneud yn haws dod o hyd iddynt
- Fideos gyda disgrifiad sain
- Disgrifiadau o ble mae'ch cyrchwr ar y sgrin.
- Anogwyr llais i alluogi unigolion i lywio'r wefan yn haws.

06 Sut y gellir cymhwyso cysyniadau fel yr Hwb Gwirfoddoli i'r trydydd sector ehangach?

Nododd Tosin nifer o rwystrau y mae unigolion sy'n colli eu golwg yn eu hwynebu gan gynnwys lleoliadau anhygyrch fel gwrthrychau yn rhwystro llwybrau cerdded, arwyddion a labeli yn rhy fach, lloriau gwlyb, angen offer arbennig fel synwyryddion gwres ar gyfer gwirfoddoli mewn caffi. Mae pryder unigolion eu hunain, diffyg hyder a meddwl y byddant yn methu yn rhwystr arall. Yn olaf, nid yw rhai cyflogwyr a sefydliadau sy'n cynnig cyfleoedd gwirfoddoli yn gwybod am yr heriau y mae pobl sydd wedi colli eu golwg yn eu hwynebu. Mae stigma o amgylch pobl sydd wedi colli eu golwg yn gyffredin. Er enghraifft, gall sefydliadau feddwl na fydd yr unigolion hyn yn gallu cyflawni eu rôl neu y bydd y sefydliad yn atebol os cânt ddamwain. Mae hyn yn arwain at arferion gwahaniaethol. Credai eu bod **'yn gallu gwneud yn dda a bod angen eu cynnwys a bod angen rhoi cyfle iddynt a gallant berfformio'n dda iawn'.**

Credai Tosin hefyd y byddai adnoddau sydd ar gael yn gyhoeddus ar sut i gynorthwyo unigolion sydd wedi colli eu golwg trwy wirfoddoli yn helpu i newid agweddau a lledaenu ymwybyddiaeth o golli golwg.

Byddai cael Hwb a fyddai'n cael ei gydgynhyrchu yn wych gan fod Tosin wedi dweud wrthym **'Byddai'n arwain at well canlyniad; bydd adborth gwell a'r hyn y mae unigolion am ei gael i gyd yn fuddiol'.** Roedd yn meddwl y byddai llawer yn mwynhau creu gwefan hefyd.

06 Sut y gellir cymhwyso cysyniadau fel yr Hwb Gwirfoddoli i'r trydydd sector ehangach?

Roedd gan Sharon Phillips, Cyfarwyddwr Inform Cwm Taf Morgannwg, syniadau tebyg ar sut y gall y prosiect hwn fod yn berthnasol i'w grŵp cleientiaid. Mae Inform CTM yn sefydliad a arweinir gan unigolion sy'n cynorthwyo pobl sydd â phrofiad byw o iechyd meddwl. Maent yn darparu cymorth i unigolion, gofalwyr a grwpiau i ymgysylltu â chyfleoedd amrywiol i helpu i wella a dylanwadu ar wasanaethau iechyd meddwl a'r gymuned ehangach.

Cytunodd Sharon y byddai Hwb penodol ar gyfer ei grŵp cleientiaid yn fuddiol, ond gwnaeth y pwynt hefyd mai un wefan a fyddai'n hygyrch i bawb fyddai'r opsiwn gorau.

Mae llawer o'u cleientiaid ond yn dymuno gwirfoddoli gyda Inform CTM gan eu bod yn ei ystyried fel man diogel mewn ffordd debyg i'r hyn y mae oedolion ag anableddau dysgu yn ystyried Insight. Felly, byddent yn sefydliad da i arwain y gwaith o greu Hwb pwrpasol newydd drwy gydgynhyrchu.

INFORM
Cwm • Taf • Morgannwg

Innovate Trust

06 Sut y gellir cymhwyso cysyniadau fel yr Hwb Gwirfoddoli i'r trydydd sector ehangach?

Byddai gan y wefan nifer o nodweddion hawdd eu defnyddio ar gyfer y rhai â chyflyrau iechyd meddwl gan gynnwys:

- Ffilteri a fyddai'n helpu i gyfyngu rhestrau hir o gyfleoedd i'r rhai y mae'r unigolyn yn dymuno rhoi cynnig arnynt.
- Cyfleoedd priodol sy'n cael eu gwirio ac sy'n hygyrch i oedolion â chyflyrau iechyd meddwl.
- Byddai pob cyfle'n cael ei ddisgrifio mewn ffordd hawdd ei defnyddio gyda bio yn y rhestr o gyfleoedd yn egluro sut mae'r sefydliad hwnnw wedi ymrwymo i gefnogi a chynnwys oedolion â chyflyrau iechyd meddwl, er enghraifft, mae staff wedi cwblhau hyfforddiant ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ac mae ganddynt y polisïau priodol.

Mae Sharon yn ymwybodol o nifer fawr o rwystrau y mae unigolion â chyflyrau iechyd meddwl yn eu hwynebu wrth geisio gwirfoddoli. Mae'r rhain yn cynnwys eu pryder eu hunain, diffyg hyder a meddwl y byddant yn methu. Rhwystr arall, unwaith eto, yw stigma lle mae cyflogwyr a sefydliadau sydd â chyfleoedd gwirfoddoli â diffyg ymwybyddiaeth o iechyd meddwl.

Mae angen mwy o ymwybyddiaeth sy'n rhywbeth y mae Inform yn gweithio'n galed iawn arno. Mae Inform CTM yn dechrau darparu hyfforddiant ar ymwybyddiaeth i sefydliadau eraill. Mae hyn yn cysylltu'n dda â'r hyn rydym wedi'i ddarganfod trwy ein hadnoddau a gyd-gynhyrchwyd ar arfer gorau sy'n cynorthwyo oedolion ag anableddau dysgu trwy wirfoddoli. Cytunodd Sharon fod gwir angen mwy o adnoddau a hyfforddiant ar gefnogi oedolion â chyflyrau iechyd meddwl trwy wirfoddoli. Mae Inform yn gwerthfawrogi y dylid cynnwys pawb yn y gymuned a chynorthwyo unigolion gyda hyn.

Astudiaeth Achos David

Mae David yn wirfoddolwr ag anabledd dysgu sydd wedi bod yn mynychu ein sesiynau Crëwr Hwb Gwirfoddoli yng Nghaerdydd. Fel rhan o'i waith gwirfoddoli, mae David wedi cyd-ysgrifennu erthygl hygyrch ar gyfer yr Hwb Gwirfoddoli.

Mae David yn gwerthfawrogi bod pobl yn gwrando ar ei farn yn sesiynau Crëwr Hwb Gwirfoddoli. Mae ei bresenoldeb wedi bod eithriadol ers dechrau'r prosiect ac mae bob amser yn ymgysylltu'n wych.

Mae erthygl David hefyd wedi bod yn sail i astudiaeth achos yr ydym wedi'i chynnwys yn yr adnoddau ar arfer gorau i gefnogi oedolion ag anableddau dysgu trwy wirfoddoli. Mae erthygl David yn enghraifft hyfryd o brofiad gwirfoddoli cadarnhaol sy'n dangos gwerth gwirfoddoli i'r unigolyn ac i'r sefydliad.

Innovate Trust

Astudiaeth Achos David

EDyfyniadau o erthygl David:
“David ydw i ac rydw i’n gwirfoddoli yn siop elusen Marie Curie yn yr Eglwys Newydd. Cefais wybod am Marie Curie pan oedd fy mam yn hosbis Marie Curie ym Mhenarth.

Mae Marie Curie yn elusen sy’n helpu pobl sydd ar ddiwedd eu hoes. Mae'r arian rydym ni'n ei godi yn y siop yn mynd tuag at hyn. Mae hyn yn bwysig iawn i mi ac yn agos at fy nghalon.

Rwy'n gwirfoddoli yma bedwar diwrnod yr wythnos. Fel arfer byddaf yn gwneud ychydig oriau ar y tro. Rwy'n hyblyg iawn serch hynny. Pan fyddan nhw fy angen i, dwi'n dod i helpu.

Rwy'n dewis pa dasgau rwy’n eu cwblhau. Mae fy anabledd yn golygu bod gen i bengliniau drwg felly dydw i ddim yn ysgubo a mopio'r llawr yn rhy aml, dim ond unwaith y mis. Dwi’n ei chael yn anodd defnyddio’r til ond dwi’n gallu sefyll wrth y til i gyfarch cwsmeriaid.

Mae pawb yn fy helpu pan fyddaf yn gwirfoddoli yma. Mae'r holl wirfoddolwyr a staff eraill yno yn fy nghynorthwyo. Rwy'n gweithio fel tîm gyda nhw. Pan fydd angen i ni gario bocsys trwm, rydym yn gweithio gyda'n gilydd i wneud hyn. Maen nhw bob amser yn dangos i mi beth i'w wneud hefyd. Rwy'n gwneud rhai pethau yma fy hun hefyd. Mae'n dda bod yn annibynnol yn ogystal â gweithio fel tîm.

Innovate Trust

Astudiaeth Achos David

Rwy'n mwynhau bod yma'n fawr. Rwy'n hoffi cwrdd â phobl. Mae'n dda i fy iechyd meddwl. Rwy'n mwynhau ochr gymdeithasol fy ngwaith gwirfoddoli. Mae'r holl wirfoddolwyr yn y siop elusen yn mynd i Dafarn y Plough ddwywaith y flwyddyn am ddiod a sgwrs. Dwi'n mwynhau hyn yn fawr. Mae gwirfoddoli yma wedi fy helpu i deimlo'n fwy hyderus wrth gwrdd â phobl newydd.

Rwyf wedi bod yn gwirfoddoli yma ers dros bum mlynedd. Cyflwynwyd tystysgrif i mi mewn digwyddiad yn yr hosbis ym Mhenarth. Rhoddwyd y dystysgrif hon i mi fel gwobr am wirfoddoli am bum mlynedd. Rwy'n falch iawn o'r cyflawniad hwn. Mae'n haeddiannol iawn.

Marie Curie

Innovate Trust

Astudiaeth Achos David

Roedd fy rheolwr yn y siop elusen eisiau dweud ychydig o eiriau ar gyfer yr erthygl hon:

'Mae Marie Curie yn darparu gofal hosbis. Mae ein hosbis agosaf ym Mhenarth. Maen nhw'n cefnogi unrhyw un sydd â salwch diwedd oes. Maent hefyd yn cefnogi eu teuluoedd a'r rhai sydd agosaf atynt. Mae Marie Curie yn rhannu ymchwil hefyd. Maen nhw hefyd yn ymgyrchu am well cymorth ar gyfer y rhai sy'n wynebu diwedd eu hoes. Mae siopau Marie Curie yn codi arian hanfodol sy'n mynd tuag at y gofal clinigol ac emosiynol hwn. Maent hefyd yn darparu ymwybyddiaeth o genhadaeth yr elusen.

Mae David yn gaffaeliad mawr i dîm siop elusen yr Eglwys Newydd. Mae wedi bod yn gwirfoddoli ers dros 5 mlynedd. Mae gweithio gyda gwirfoddolwyr ag anableddau dysgu a'u cefnogi yn rhoi boddhad i'r tîm cyfan. Mae David yn gwneud gwaith ardderchog o stemio a rhoi tagiau ar y dillad a'n helpu ni i baratoi'r eitemau yn yr ystafell ddidoli cyn iddynt fynd allan ar lawr y siop i'w gwerthu. Mae David hefyd yn helpu gyda glanhau a didoli rhoddion. Mae'n hoffi gwirio'r holl DVDs a CDs i wneud yn siŵr nad ydynt wedi'u crafu a'u bod mewn cyflwr da, mae ganddo lygad da am fanylion.'

Innovate Trust

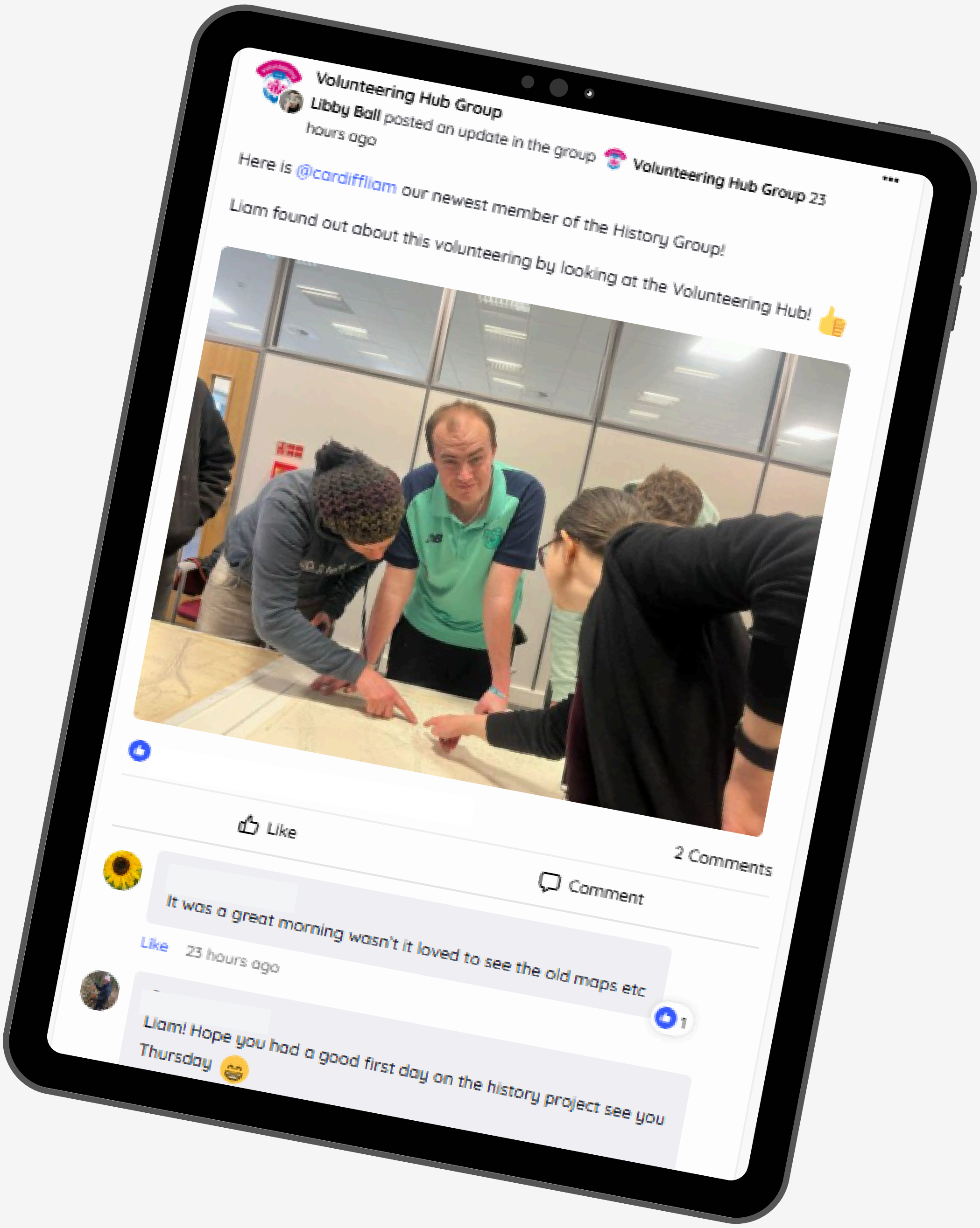
Astudiaeth Achos Liam

Mae Liam, gŵr bonheddig ag anabledd dysgu, wedi bod yn gweithio gyda'i dad i ddod o hyd i fwy o weithgareddau, gan fod aros gartref yn rhy aml yn effeithio ar ei les. Mae Liam wedi gwneud defnydd da o'r Hwb Gwirfoddoli i gael mynediad at gyfleoedd newydd a chymryd camau cadarnhaol tuag at wella ei les.

Cyfarfûm â Liam a'i gynorthwyo i edrych ar Insight, yr Hwb Gwirfoddoli ac i greu cyfrif. Mae Owen, un o ffrindiau Liam o'i rôl wirfoddoli gyda Phrosiect yr Ardd Ddirgel, Innovate Trust, yn defnyddio Insight a'r Hwb Gwirfoddoli yn rheolaidd. Bu'r ddau yn trafod manteision yr Hwb Gwirfoddoli gyda'i gilydd. Helpodd hyn i annog Liam i lawr lwytho'r ap a chreu cyfrif.

Innovate Trust

Astudiaeth Achos Liam



Ar ôl iddo greu ei gyfrif, aeth Liam ati'n syth gan ychwanegu llun proffil newydd, ysgrifennu ambell neges a rhannu rhai lluniau yn yr Hwb Gwirfoddoli.

Innovate Trust

Liam case study

Yna cyfarfûm â Liam a'i dad eto tua mis yn ddiweddarach i roi arddangosiad mwy manwl i'r ddau ohonyn nhw nawr fod gan Liam ddealltwriaeth sylfaenol o beth oedd Insight a'r Hwb Gwirfoddoli. Fe wnaethom gynorthwyo Liam i fewngofnodi i'w gyfrif ar ein llechen ddigidol. Yna fe ddangoson ni ychydig o fideos iddo ar yr Hwb Gwirfoddoli a'i gynorthwyo i lywio drwy'r tudalennau 'gwybodaeth a chanllawiau', 'straeon' a 'chyfleoedd gwirfoddoli'. Fe wnaeth Liam hyd yn oed dreialu gosodiad y darllenydd sgrin i ni!

Roedd Dave, tad Liam, yn falch iawn o gael ei gynnwys yn yr demo hwn gan y gallai wedyn gynorthwyo Liam i edrych drwyddo unwaith yr wythnos yn eu hamser eu hunain. Mae cynnwys rhieni a gofalwyr fel hyn wedi bod yn bwysig i ymgysylltu unigolion â'r Hwb yn llwyddiannus.

Ar ôl edrych drwy'r cyfleoedd a restrir ar yr Hwb Gwirfoddoli, penderfynodd Liam roi cynnig ar y grŵp Hanes. Roedd hwn yn fath gwahanol iawn o grŵp i'r hyn yr oedd Liam wedi'i wneud o'r blaen ac nid oedd yn adnabod yr un o'r gwirfoddolwyr presennol. Mynegodd Liam ei fod yn nerfus ynglŷn â chwrdd â phobl newydd ond ei fod yn dal i edrych ymlaen yn fawr at roi cynnig ar gyfle newydd.

Mynychodd Liam ei sesiwn wirfoddoli hanes cyntaf yn Archifau Morgannwg. Cyrhaeddodd ar amser ac nid oedd yn ymddangos yn nerfus, a dweud y gwir, fe wnaeth gysylltiad uniongyrchol â George a bu'r ddau ohonynt yn gweithio ac yn sgwrsio â'i gilydd trwy gydol y sesiwn. Cymerodd Liam ran yn wych yn ystod y sesiwn, gofynnodd lawer o gwestiynau a rhannodd lawer o syniadau hefyd. Dywedodd Liam wrthym y byddai'n dod yn ôl!

Liam case study

Myfyriodd Liam ar ei sesiwn gyntaf: **'Rwy'n hoffi'r grŵp hwn. Mae'n rhywbeth newydd. Fe wnes i gwrdd â llawer o bobl heddiw. Mae'n braf gwneud ffrindiau newydd. Rydym ni wedi bod yn edrych ar fapiau o Sain Ffagan ac yn dysgu am y gorffennol.'** Mae mynychu'r cyfle cyntaf hwn wedi ei helpu i fynd allan o'i awyrgylch gysurus ac i sylweddoli y gall cwrdd â phobl newydd fod yn beth da. Roedd gan Liam eiriau cadarnhaol i'w dweud am yr Hwb Gwirfoddoli hefyd:

'Mae'r Hwb Gwirfoddoli yn dda ar gyfer dod o hyd i'r hyn yr hoffech ei wneud. Roedd yn dda oherwydd fe helpodd fi.'

Roeddem wrth ein bodd gyda chynnydd Liam a rhannwyd neges yn amlygu ei stori ar yr Hwb Gwirfoddoli fel y gallai eraill weld manteision rhoi cynnig ar rywbeth newydd.

Innovate Trust

Diolchiadau

Diolch i'n holl bartneriaid ac aelodau sy'n parhau i wneud Insight yn llwyddiant heddiw.

Diolch i Lywodraeth Cymru a WCVA a ariannodd y prosiect Insight Investigators drwy eu cronfa Grant Strategol.

Diolch i'r sefydlaidau sydd wedi postio cyfleoedd gwirfoddoli ar yr Hyb Gwirfoddoli ac sydd wedi partneru gyda ni i gynnwys yr unigolion y maent yn eu cefnogi wrth ei greu a'r sefydliadau yr ydym wedi ymgynhori a nhw neu sydd wedi rhoi adborth:

Learning Disability Wales
SVC
Ty Draw Day Centre
Ysgol Y Deri
Iris Care Group
Mirus
Marie Curie
Museum Wales
Inform CTM
Sight Loss Cymru
Oxfam

Cardiff Dogs Home
Vale People First
Cardiff People First
Meadow Street Gardens
Down To Earth
Coalfield Flower Farm
Keep Wales Tidy
Keep Grangetown Tidy
Vale Council Rangers
Green Squirrel