Meddwl am Wirfoddoli

Trosolwg

- Croeso i'r byd gwirfoddoli
- Pethau i'w hystyried
- Y camau nesaf

Adran 1: Croeso i'r byd gwirfoddoli

Gall gwirfoddoli fod yn brofiad gwych. Defnyddiwch eich sgiliau ac ennill rhai newydd wrth i chi helpu i wella eich cymuned leol drwy wirfoddoli. Mae cymaint o gyfleoedd i chi ddewis ohonynt, gan greu profiadau positif i chi a phobl eraill. Mae rhywbeth i bawb a gallwch chi wneud gwahaniaeth.

Bydd yr wybodaeth hon yn eich helpu i feddwl am eich cyfraniad a chymryd eich camau nesaf.

Adran 2: Pethau i'w hystyried

Ystyriwch... beth allwch chi ei gael o wirfoddoli

Mae gan bob un ohonom ni rywbeth i'w gynnig a rhywbeth i'w gael o wirfoddoli. Yn aml, mae gwirfoddolwyr yn nodi eu bod yn cael ymdeimlad o gyflawni, bod eu lles a'u hyder wedi gwella, eu bod yn gwneud cysylltiadau newydd ac yn cael cyfle i ddysgu sgiliau newydd neu ymarfer rhai sydd eisoes yn bodoli.

Ystyriwch beth hoffech chi ei gael o wirfoddoli; bydd hyn yn eich helpu i ddewis rhywbeth sy'n gweddu orau â'ch cymhellion.

Ystyriwch... yr effaith y gallwch chi ei chael drwy wirfoddoli

Defnyddiwch eich amser yn dda a gwnewch yn si r eich bod yn ymhél â rôl wirfoddoli sy'n gwneud gwahaniaeth. Ystyriwch beth yw eich diddordebau a defnyddiwch hyn i ddod o hyd i rôl sy'n addas i chi.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio eich amser yn ddoeth drwy feddwl am faint gallwch chi ei roi cyn i chi ddechrau arni. Mae gwirfoddoli yn rhywbeth y gallwch chi roi cynnig arni ac os nad yw rhywbeth yn gweithio i chi, gallwch chi roi cynnig ar gyfle arall.

Newidiwch eich amser i rywbeth pwerus yn y gymuned.

Rydyn ni'n credu bod gan bawb rywbeth i'w roi trwy wirfoddoli, ac mae cael y cymorth cywir i roi eich amser yn bwysig.

Os ydych angen cymorth gyda hyn, gall eich canolfan wirfoddoli leol eich helpu i ddod o hyd i'r rôl gywir, a thrafod pa gyfleoedd fydd yn rhoi'r cymorth addas i chi. Gallai'r cymorth fod ar ffurf hyfforddiant, rhywun sy'n cwrdd â chi'n rheolaidd neu'n rôl sy'n cynnig yr addasiadau sydd eu hangen arnoch.

Gallwch ganfod sut i gysylltu â'ch Canolfan Wirfoddoli leol isod.

A oeddech chi'n gwybod?

- Gallwch chi wirfoddoli ar eich pen eich hun, neu gyda grŵp o wirfoddolwyr eraill
- Gallwch chi wirfoddoli gartref, allan yn y gymuned, mewn swyddfa neu yn yr awyr agored
- Mae rhai rolau gwirfoddoli yn cynnig hyfforddiant â chefnogaeth lawn a'r cwbl y bydd ei angen ar eraill fydd rhagarweiniad cyflym ar y diwrnod
- Efallai y bydd rhai rolau gwirfoddoli yn gofyn i chi gael gwiriad gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (DBS), a bydd hyn yn golygu rhywfaint o waith papur. Bydd hyn yn cael ei drefnu gan eich cyfle gwirfoddoli, a bydd angen i chi ddangos tystiolaeth o bwy ydych. Noder bod gwiriad DBS am ddim i wirfoddolwyr.

Rydym yn credu'n gryf y dylai gwirfoddoli fod yn brofiad positif ac y dylech deimlo'n ddiogel a theimlo eich bod yn cael eich cefnogi pan fyddwch chi'n gwirfoddoli.

Mae'n iawn i ofyn...

Tra rydych chi'n chwilio am rôl wirfoddoli sy'n addas i chi, dyma rai pethau y dylech gofio gofyn yn eu cylch

- Beth mae'r rôl yn ei gynnwys, ac a oes disgrifiad rôl.
- A fydd eich treuliau gwirfoddoli yn cael eu had-dalu, fel eich costau teithio i'r lle gwirfoddoli.
- A ellir diwallu eich anghenion cymorth neu hoffterau.
- A fyddwch chi'n cael mynediad at hyfforddiant neu gyfleoedd datblygu.
- Pwy fydd eich prif gyswllt pan fyddwch chi'n gwirfoddoli.
- Faint o amser y disgwylir oddi wrthych fel gwirfoddolwr, sy'n cynnwys pa mor aml y disgwylir i chi wirfoddoli ac a oes hyblygrwydd yn y disgwyliadau hyn.

Adran 3: Camau nesaf

Rydym yn cyflwyno cannoedd o gyfleoedd gwirfoddoli o bob rhan o Gymru ar wefan Gwirfoddoli Cymru – anogwn ni chi i fynd i'w gweld.

Gallwch chwilio am gyfleoedd sy’n agos i’ch cartref neu rai sy’n bellach i ffwrdd.

Os oes angen rhywfaint o gymorth arnoch, gall eich Canolfan Wirfoddoli leol eich helpu i ddod o hyd i’r cyfle gwirfoddoli cywir i chi.