

Heneiddio'n Dda
yng Nghymru

Ageing Well
in Wales



Canllaw i sefydlu clwb dysgu cymunedol

Sicrhau bod Cymru yn lle da
i heneiddio i bawb

Gwybodaeth am Heneiddio'n Dda yng Nghymru

Rhaglen genedlaethol sy'n cael ei chynnal gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru yw Heneiddio'n Dda yng Nghymru.

Mae'n dod ag unigolion a chymunedau ynghyd â'r sector cyhoeddus, preifat a gwirfoddol at ei gilydd i ddatblygu a hyrwyddo ffyrdd arloesol ac ymarferol o wneud Cymru yn lle da i heneiddio i bawb.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â ni:

E-bost: ageingwell@olderpeoplewales.com

Ffôn: 02920 445 036

Gwefan: www.ageingwellinwales.com

Gwnaed y canllaw hwn gyda chymorth:



Cyflwyniad

“Mae bywyd yn broses ddysgu barhaus. Mae pob diwrnod yn gyfle i ddysgu.”

Lailah Gifty Akita

Dydych chi byth yn rhy hen i ddysgu rhywbeth newydd. Mae gan bawb sgil neu ddawn i'w rhannu.

Mae dysgu'n golygu mwy na dim ond dysgu sgiliau a gwybodaeth – mae hefyd yn ffordd wych o gyfarfod â phobl, gwneud ffrindiau a chael hwyl.

Mae dysgu hefyd yn fuddiol i chi, ac yn un o elfennau 5 Ways to Wellbeing, sef set o dasgau llwyddiannus i hyrwyddo lles.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i
www.ageingwellinwales.com/learning

I gael rhagor o wybodaeth am 5 Ways to Wellbeing, ewch i
www.fivewaystowellbeing.org

Gwybodaeth am y canllaw hwn

Mae'r canllaw hwn yn rhoi awgrymiadau ymarferol ar gyfer sefydlu eich clwb dysgu cymunedol eich hun. Mae hefyd yn sôn am sefydliadau ac adnoddau sy'n gallu'ch helpu chi.

Efallai fod dechrau'ch clwb eich hun yn teimlo'n rhywbeth brawychus i'w wneud, ond does dim angen iddo fod.

Gyda help llaw gan ambell berson sydd o'r un anian â chi, byddwch chi'n synnu o weld beth gallwch ei gyflawni.

Mae mwy o ganllawiau a chymorth ar gyfer sefydlu grwpiau cymunedol cyffredinol ar gael yn adran **Adnoddau Defnyddiol** y canllaw hwn.

Mae gan bawb sgil i'w rhannu

Nid dim ond cyrsiau, arholiadau a chymwysterau sy'n bwysig wrth ddysgu – mae rhannu hefyd yn bwysig.

Mae gan bob un ohonom sgiliau a gwybodaeth y gallwn eu rhannu – boed yn goginio, garddio, DIY, diddordeb mewn ffilmiau neu gerddoriaeth, dawnsio, ieithoedd gwahanol, defnyddio'r rhyngrwyd, hanes lleol neu gelf a chrefft.

Efallai fod rhywbeth sy'n ymddangos yn amlwg i chi yn gyfle gwerthfawr i rywun arall ddysgu sgil newydd, fel sut mae weirio plwg neu bobî cacen.

Prifysgol y Drydedd Oes: Ffordd wych o ddysgu

Mae Prifysgol y Drydedd Oes (U3A) yn sefydliad rhyngwladol i bobl hŷn lle gallant fwynhau gweithgareddau hamdden, creadigol ac addysgol mewn awyrgylch gyfeillgar.

Mae grwpiau U3A yn fentrau dysgu cydweithredol dan arweiniad gwirfoddolwyr sy'n cael eu rhedeg gan eu haelodau. Maent yn defnyddio sgiliau, gwybodaeth a phrofiadau'r aelodau i drefnu gweithgareddau difyr a hwyliog.

Mae aelodau U3A yn cynnig cyfleoedd i astudio pynciau o bob math, fel celf, gwyddoniaeth, ieithoedd a chyfrifiadura, ac i roi cynnig ar sgiliau ymarferol fel ffotograffiaeth neu waith crefft, a gweithgareddau corfforol fel cerdded.

Mae U3A yn credu mewn dysgu er mwynhad. Does dim asesiadau na chymwysterau, ac mae'r grwpiau'n agored i bawb sydd wedi ymddeol neu led-ymddeol (peidiwch â chael eich dychryn gan yr elfen 'Prifysgol' yn yr enw).

Mae grwpiau U3A ar gael ym mhob cwr o Gymru. I gael gwybod a oes grŵp U3A yn eich ardal chi, neu i helpu i ddechrau un newydd, ewch i www.u3a.org.uk neu ffoniwch y Swyddfa Genedlaethol ar **0208 466 6139**.

GrandFest: Ysbrydoli dysgu rhwng cenedlaethau

Gŵyl a drefnir gan y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol (RVS) yw GrandFest, ac mae hi'n dathlu sgiliau pobl hŷn. Yn yr ŵyl bydd y GrandMakers - pobl hŷn sydd dros 70 mlwydd oed - yn trosglwyddo'r sgiliau maen nhw wedi'u dysgu a'u perffeithio i genedlaethau iau.

Mae GrandFest wedi helpu i sicrhau bod sgiliau – gan gynnwys pobi bara, crosio, gwehyddu, turnio pren a bragu cwrw – yn cael eu rhannu â chynulleidfa o bobl iau frwdfrydig.

Mae'r syniadau sydd wrth wraidd GrandFest yn gallu bod yn ffordd wych o ennyn diddordeb pobl mewn dysgu .

Gallech holi busnesau, ysgolion a llyfrgelloedd lleol i weld a fyddai ganddynt ddiddordeb mewn rannu sgiliau ac arbenigedd pobl yn eich ardal chi.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am GrandFest ar-lein yn <https://grandfest.royalvoluntaryservice.org.uk>.

Os oes gennych diddordeb mewn gweithio gyda RVS, i greu digwyddiad ar y thêrn o GrandFest, fyddent yn hoffi clywed oddi wrthoch ar grandfest@royalvoluntaryservice.org.uk neu **029 2073 9000**.

Men's Sheds: Yn dod â phobl at ei gilydd

Mae Men's Sheds yn ffordd i ddynion ddilyn eu diddordebau a datblygu diddordebau newydd. Mae hefyd yn creu elfen o foddhad, ac yn gwneud iddynt deimlo bod ganddynt gyfraniad i'w wneud a'u bod yn perthyn i rywbeth.

Grwpiau cymdeithasol sy'n seiliedig ar egwyddorion cyfeillgarwch a pherthnasedd yw Men's Sheds, sydd wedi'u sefydlu mewn cymunedau lleol er budd dynion. Mae pob grŵp yn unigryw, ac yn seiliedig ar sgiliau a diddordebau ei aelodau.

Mae grwpiau Men's Sheds yn cynnig amrywiaeth eang o weithgareddau. Yn ogystal â rhoi sylw i sgiliau ymarferol fel gwaith coed, mae'r aelodau hefyd yn artistiaid, yn gasglwyr, yn storiwyr, yn haneswyr amatur, yn adeiladwyr modelau a llawer mwy. Mae croeso i bawb, a bydd pob diddordeb, sgil neu brosiect yn cael yr un ystyriaeth.

Yn ogystal ag annog dysgu gydol oes, mae grwpiau Men's Sheds yn awyrgylch groesawgar sy'n helpu i drechu unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn eu cymunedau.

Mae Men's Sheds yn fudiad sy'n ehangu'n gyflym ledled Cymru. I gael gwybod a oes grŵp yn eich ardal chi, neu i gael help i sefydlu grŵp eich hun, cysylltwch â Men's Sheds Cymru yn www.mensshedsymru.co.uk neu ffoniwch **01267 225 536**.

Y rhynggrwyd: Byd o wybodaeth a dysgu

Mae digonedd o adnoddau a chysiau dysgu gwych ar gael am ddim ar-lein.

Hoffech chi ddysgu iaith newydd, dysgu mwy am hanes, neu gael blas ar ryfeddodau seryddiaeth? Mae cwrs ar-lein di-dâl ar gael ar eich cyfer chi.

Er bod cysiau ar-lein yn gallu bod yn ffordd wych o ehangu'ch gwybodaeth eich hun, beth am ystyried dod â phobl at ei gilydd i rannu'r profiad?

Efallai fod eich clwb mor syml â chriw o ffrindiau'n dod at ei gilydd gyda gliniadur, yn sgwrsio am yr hyn rydych wedi'i ddysgu dros baned.

Gallwch gael help ar gyfer mynd ar-lein a gweld rhestr o gyrsiau ar-lein di-dâl yn adran [Adnoddau Defnyddiol](#) y canllaw hwn.

OpenLearn: Dysgu ar-lein am ddim gyda'r Brifysgol Agored

Gwefan o adnoddau dysgu ar-lein sydd ar gael am ddim gan y Brifysgol Agored yw OpenLearn. Mae miloedd o eitemau dysgu am ddim ar gael ar wefan OpenLearn – o gwisiau a gemau i gyrsiau llawn.

Beth bynnag sy'n mynd â'ch bryd, rydych chi'n siŵr o ddod o hyd i rywbeth sydd o ddiddordeb i chi ar OpenLearn.

Mae'r PA hefyd yn gefnogi rhwydwaith o Pencampwyr OpenLearn ar draws Cymru. Mae Pencampwyr OpenLearn yn dderbyn yr adnabyddiaeth a sgiliau i ddefnyddio'r adnoddau dysgu PA rhydd i helpu dysgwyr yn eu cymunedau.

Am ragor o wybodaeth ewch i www.open.edu.

I ddarganfod mwy am Pencampwyr OpenLearn, mynd I <http://bit.ly/2n6PJ83> neu ebostio wales-partnerships@open.ac.uk.

Cefnogaeth i ddysgu yn y gymuned ble rydych chi'n byw

Mae gan lawer o Awdurdodau Lleol adran Dysgu Cymunedol i Oedolion sy'n cefnogi cynlluniau dysgu cymunedol.

Hefyd mae Addysg Oedolion Cymru yn cefnogi gweithgareddau dysgu cymunedol drwy gyfrwng ei rwydwaith o ganghennau.

Gall eich Awdurdod Lleol ac Addysg Oedolion Cymru eich helpu chi i sefydlu clwb dysgu cymunedol drwy helpu gyda chostau sefydlu cychwynnol a dod o hyd i leoliadau, adnoddau a deunyddiau cwrs addas.

Gofynnwch i'ch Awdurdod Lleol pa gefnogaeth sydd ganddo i gynlluniau dysgu cymunedol.

I gael gwybod a oes cangen o Addysg Oedolion Cymru yn eich ardal chi, neu i sefydlu un newydd, ewch i www.adultlearning.wales neu ffoniwch **0345 4500 607**.

Dechrau'ch clwb eich hun

Beth bynnag fo'r math o grŵp rydych chi'n bwriadu ei sefydlu, bydd angen i chi ystyried ambell beth:

- Beth fydd y clwb yn ei wneud ?
- Sut bydda i'n cynnwys pobl ?
- Beth sydd ei angen arna i er mwyn dechrau arni ?
- Ble byddwn ni'n cyfarfod ?
- Pryd ddylen ni gyfarfod ?
- Sut ddylwn i roi gwybod i bobl am y clwb ?

Cysylltwch gyda'ch Cyngor lleol. Mae nifer o awdurdodau lleol yn cefnogi rhaglenni addysg oedolion yn y cymuned, ac allynt helpu chi i ddechrau'ch clwb.

Mae Sefydliad Joseph Rowntree wedi creu canllaw gwych ar gyfer sefydlu grŵp cymunedol lleol – **Can Do Guide**. Mae manylion ar gael yn yr adran **Adnoddau Defnyddiol**.

Beth fydd y clwb yn ei wneud?

Ydych chi am rannu sgiliau sydd gennych chi eisoes, neu ddysgu rhywbeth newydd? Fyddwch chi'n canolbwyntio ar un pwnc neu ar sgiliau ymarferol neu weithgareddau corfforol?

Byddwch yn hyblyg, oherwydd mae'n bosib y bydd eich syniadau'n newid wrth i fwy o bobl ymuno.

Siaradwch â grwpiau eraill yn eich ardal. Byddant yn gallu cynnig cyngor a chymorth gwerthfawr. Efallai y dewch chi o hyd i bobl sy'n awyddus i gymryd rhan ac i gynnig help llaw hefyd.

Gall eich llyfrgell, eich Cyngor neu'ch Cyngor Gwirfoddol Sirol eich helpu i ddod o hyd i clybiau dysgu presennol a grwpiau cymunedol yn eich ardal chi. Mae manylion cyswllt ar gael yn yr adran **Adnoddau Defnyddiol**.

Os ydych chi'n byw wrth ymyl coleg neu brifysgol, gofynnwch a ydynt yn cefnogi unrhyw weithgareddau dysgu gydol oes yn lleol?

Os oes grŵp U3A neu Men's Shed eisoes yn bodoli yn eich ardal chi, ystyriwch ymuno â'r grŵp hwnnw yn hytrach na dechrau un newydd. Os hoffech chi sefydlu grŵp U3A neu Men's Shed newydd, cofiwch roi gwybod er mwyn iddynt allu'ch helpu.

Sut bydda i'n cynnwys pobl?

Pa fath bynnag o glwb y byddwch chi'n ei sefydlu, bydd angen i bobl ymuno â'r clwb.

Does dim angen llawer o bobl arnoch chi er mwyn cael grŵp gwych. Mae cyfarfod â chriw bach o bobl yn gallu rhoi llawer o foddhad.

Meddyliwch am bobl rydych chi'n eu hadnabod a fyddai â diddordeb yn y clwb. Siaradwch â ffrindiau, teulu a chydweithwyr i weld a ydyn nhw am ymuno.

Rhowch boster yn eich llyfrgell, eich archfarchnad neu'ch canolfan gymunedol leol, gan ofyn i bobl gysylltu os ydynt yn awyddus i gymryd rhan. Gall Heneiddio'n Dda yng Nghymru eich helpu i greu poster neu daflen.

Os ydych chi'n defnyddio'r we, mae creu grŵp ar Facebook neu ar wefan materion lleol fel NextDoor yn gallu bod yn ffordd wych o ddod o hyd i bobl i gymryd rhan yn y grŵp.

Byddwch yn barod i fod yn hyblyg ac i gynnwys pawb. Os yw pawb yn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys, rydych chi'n fwy tebygol o lawer o gael grŵp llwyddiannus.

Beth sydd ei angen arna i er mwyn dechrau arni?

Bydd angen gwahanol adnoddau arnoch chi, gan ddibynnu ar ba fath o bethau rydych am eu dysgu. Mae gan llawer o Cynghorau rhaglenni Dysg Oedolion Cymunedol (ACL) â all eich helpu gydag adnoddau am dysgu.

Os ydych chi'n coginio neu'n pobi, bydd angen cegin ac offer arnoch chi. Gyda gweithgareddau ymarferol, bydd angen digon o le ac adnoddau i bawb.

Os ydych chi'n defnyddio adnoddau ar-lein, gwnewch yn siŵr bod pawb yn gallu gweld a chlywed deunyddiau'r cwrs.

Os ydych chi'n dysgu o lyfrau, allwch chi archebu digon o gopïau yn eich llyfrgell leol?

Ceisiwch roi cynnig ar rywbeth lle nad oes angen i chi brynu na llogi adnoddau. Ar ôl sefydlu'ch grŵp, gallwch feddwl am ffyrdd o godi arian i'ch clwb i ehangu'r ystod o weithgareddau rydych chi'n eu cynnig.

Ble ddysten ni gyfarfod ?

Mae llawer o grwpiau yn cyfarfod yng nghartrefi'r aelodau, ac mae hyn yn gallu gweithio'n dda.

Fodd bynnag, mae cyfarfod mewn lle cyhoeddus yn gallu bod yn llai brawychus i bobl newydd.

Dyma ambell syniad am fan cyfarfod:

- Llyfrgell
- Caffi
- Tafarn
- Amgueddfa
- Coleg/Prifysgol leol
- Canolfan gymunedol
- Neuadd y dref neu'r eglwys

Gall eich Cyngor a'ch Cyngor Gwirfoddol Sirol lleol roi gwybodaeth i chi am fannau cyfarfod lleol.

Dyma ambell beth i'w ystyried wrth ddewis lleoliad

- A yw'n hawdd ei gyrraedd?
- A yw'n lleoliad cyfarwydd?
- A yw'r lleoliad ar lwybr bws?
- A oes lle parcio yno?
- A yw'n hwylus i bobl ag anableddau?
- A oes ffi am logi'r man cyfarfod? Os felly, sut byddwch chi'n talu am hynny? Ystyriwch ofyn i'r aelodau dalu ffi tanysgrifio fechan i dalu am y costau.
- A oes digon o le addas?
- A yw'r holl gyfleusterau sydd eu hangen arnoch chi ar gael?
- A oes modd cael mynediad at y rhynggrwyd, pŵer, cyfrifiaduron a sgriniau / taflunwyr, os oes angen?
- A yw lefel y goleuadau a sŵn yn addas i ddysgu?

Pryd ddylen ni gyfarfod ?

Mae cael dyddiad ac amser cyfarfod cyson a rheolaidd yn ddefnyddiol iawn wrth roi cyhoeddusrwydd i'ch clwb, ac yn ei gwneud hi'n haws i bobl gymryd rhan.

Wrth i'ch grŵp fynd yn fwy, mae'n siŵr y bydd hi'n mynd yn fwy anodd dewis dyddiad ac amser sy'n gyfleus i bawb. Ceisiwch gael consensws, a phenderfynu ar ddyddiad ac amser sy'n gyfleus i'r rhan fwyaf o'ch aelodau.

Sut ddylwn i roi gwybod i bobl am y clwb ?

Ar ôl i chi benderfynu ar nodweddion sylfaenol eich clwb, bydd angen i chi ei hysbysebu.

Gallwch osod hysbysiadau am ddim yn y rhan fwyaf o lyfrgelloedd, canolfannau cymunedol ac archfarchnadoedd. Gall Heneiddio'n Dda yng Nghymru eich helpu i greu posteri.

Os ydych chi'n defnyddio'r we, mae gwneud tudalen Facebook ar gyfer eich grŵp yn gallu bod yn ffordd wych o roi cyhoeddusrwydd i'ch clwb, i ddod o hyd i aelodau newydd ac i gadw mewn cysylltiad â'r aelodau presennol.

Cynnal cyfarfodydd

Pan fydd gennych chi rywfaint o aelodau a man cyfarfod, bydd angen i chi ystyried sut rydych am drefnu'ch cyfarfodydd.

Ar gyfer eich cyfarfod cyntaf, rhowch amser i bawb gyflwyno'i hun a thrafod beth maent yn gobeithio ei gael gan y grŵp. Gofynnwch i bawb awgrymu sgil y byddent yn fodlon ei rhannu.

Mae hyn yn gallu bod yn ffordd hwyliog i bawb ddod i adnabod ei gilydd, ac rydych chi'n siŵr o gael eich synnu gan yr amrywiaeth o sgiliau a gwybodaeth a fydd ar gael, hyd yn oed mewn grŵp bach.

Mae gosod agenda ymlaen llaw ar gyfer pob cyfarfod yn helpu pobl i wybod beth i'w ddisgwyl, ac yn helpu i sicrhau nad yw'r aelodau yn colli golwg ar yr hyn sydd dan sylw.

Peidiwch â gadael i'r grŵp gael ei reoli gan griw bach o bobl. Gwnewch yn siŵr bod pawb yn cael cyfle i ddweud eu barn.

Pan fydd pobl newydd yn ymuno â'r grŵp, gwnewch yn siŵr eich bod yn eu cyfarch a gofynnwch i'r aelodau presennol gyflwyno eu hunain. Gwnewch ymdrech i siarad â nhw ar ôl y cyfarfod i weld sut maent yn teimlo.

Does dim ffordd gywir nac anghywir o redeg grŵp, felly dewch o hyd i ffordd sy'n gweithio i chi. Cofiwch y dylai cyfarfodydd fod yn ddifyr, nid yn ddiflas.

Ambell beth arall i'w ystyried

Meddyliwch am sut byddwch chi'n cadw cyfrif o'r aelodau – bydd angen i chi gael rhestr ysgrifenedig neu electronig o'u manylion cyswllt.

Ystyriwch sut byddwch chi'n cyfathrebu â'r aelodau – cofiwch nad yw pawb yn defnyddio e-bost o bosib.

Wrth i'ch grŵp fynd yn fwy, efallai y byddwch chi am neilltuo rôl i wahanol aelodau i'ch helpu i gadw trefn ar bethau.

Efallai y byddwch chi am greu cyfansoddiad ar gyfer eich grŵp, a fydd yn rhoi statws swyddogol iddo. Does dim rhaid i chi wneud hynny, ond mae'n ddefnyddiol iawn os ydych chi am wneud unrhyw waith codi arian ar gyfer y grŵp, neu os ydych chi'n rheoli arian. Gall eich Cyngor Gwirfoddol Sirol lleol (mae'r manylion yn yr adran **Adnoddau Defnyddiol**) eich helpu gyda hynny.

Adnoddau Defnyddiol

Sefydliadau a fydd yn gallu'ch helpu

Y Sefydliad Dysgu a Gwaith www.learningandwork.wales	02920 370 900
Men's Sheds Cymru www.mensshedsymru.co.uk	01267 225 536
Y Brifysgol Agored www.open.ac.uk/wales	0300 303 5303
Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol www.royalvoluntaryservice.org.uk	0845 608 0122
Prifysgol y Drydedd Oes www.u3a.org.uk	0208 466 6139
Colegau Cymru www.collegeswales.ac.uk	02920 522 500
Addysg Oedolion Cymru www.weacymru.org.uk/cym	0345 4500 607

Help i sefydlu grŵp cymunedol

Can Do Guide gan JRF

www.candoguide.org.uk

Canllaw ar sefydlu grŵp newydd gan WCVA

www.wcva.org.uk/funding/advice/new-to-funding/setting-up-a-new-group

Help i fynd ar-lein

Dewch Ar-lein yng Nghymru

0300 111 5050

getonline.digitalcommunities.gov.wales

Cyfeiriadur ar-lein am ddim o fannau cyhoeddus yng Nghymru lle gallwch ddefnyddio cyfrifiadur, mynd ar-lein a chael cymorth.

Cymunedau Digidol Cymru

0300 111 5050

digitalcommunities.gov.wales

Prosiect gan Lywodraeth Cymru a gyflwynir gan Ganolfan Cydweithredol Cymru i helpu cymunedau i fynd ar-lein.

Adnoddau dysgu ar-lein

OpenLearn gan y Brifysgol Agored

www.open.edu/openlearn

FutureLearn

www.futurelearn.com

TED Talks

www.ted.com

Gwefannau defnyddiol

DEWIS

www.dewis.wales

Gwasanaeth ar-lein newydd sy'n rhoi gwybodaeth am wasanaethau a grwpiau lleol sy'n ymwneud â lles yng Nghymru.

Facebook

www.facebook.com

Gwefan cyfryngau cymdeithasol boblogaidd – mae'n gallu bod yn ddefnyddiol i ddod o hyd i weithgareddau lleol ac i hyrwyddo'ch gweithgareddau'ch hun.

NextDoor

www.nextdoor.co.uk

Rhestr o holl Gynghorau Gwirfoddol Sirol Cymru

Abertawe

01792 544 000

Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe (SCVS)

www.scvs.org.uk

Blaenau Gwent

01633 241 550

Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO)

www.gavowales.org.uk

Bro Morgannwg

01446 741 706

Gwasanaeth Gwirfoddol Morgannwg (GVS)

www.gvs.wales

Caerdydd

029 2048 5722

Cyngor Trydydd Sector Caerdydd (C3SC)

www.c3sc.org.uk

Caerffili

01633 241 550

Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO)

www.c3sc.org.uk

Casnewydd

01633 241 550

Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO)

www.gavowales.org.uk

Castell-nedd Port Talbot 01639 631 246
Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Castell-nedd a Phort Talbot (NPTCVS)
www.nptcvs.com

Ceredigion 01570 423 232
Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion (CAVO)
www.cavo.org.uk

Conwy 01492 534 091
Cefnogaeth Gymunedol a Gwirfoddol Conwy (CVSC)
www.cvsc.org.uk

Gwynedd 01286 676 626
Mantell Gwynedd
www.mantellgwynedd.com

Merthyr Tudful 01685 353 900
Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful (VAMT)
www.vamt.net

Pen-y-bont ar Ogwr 01656 810 400
Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Pen-y-bont ar Ogwr (BAVO)
www.bavo.org.uk

Powys 01597 822 191
Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys (PAVO)
www.pavo.org.uk

Rhondda Cynon Taf

01443 846 200

Interlink RCT

www.interlinkrct.org.uk

Sir Benfro

01437 769 422

Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS)

www.pavs.org.uk

Sir Ddinbych

01824 702441

Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych (DVSC)

www.dvsc.co.uk

Sir y Fflint

01352 744 000

Cyngor Gwirfoddol Lleol Sir y Fflint (FLVC)

www.flvc.org.uk

Sir Fynwy

01633 241 550

Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO)

www.gavowales.org.uk

Sir Gaerfyrddin

01267 245 555

Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Gaerfyrddin (CAVS)

www.scvs.org.uk

Torfaen

01495 742 420

Cyngorhrai Gwirfoddol Torfaen (TVA)

www.tvawales.org.uk

Wrecsam

01978 312 556

Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Wrecsam (AVOW)

www.avow.org

Ynys Môn

01248 724 944

Medrwn Môn

www.medrwnmon.org

**I gael rhagor o wybodaeth ac adnoddau ar gyfer gwella
cyfleoedd dysgu a chyflogaeth, ewch i:**

www.ageingwellinwales.com/learning