

Gwybodaeth a Dysgu



Pŵer mewn pwrpas

Y gwahaniaeth a wnawn wrth ysgogi gwirfoddolwyr

2021

Awduron: Emma Wakeling,
Temoor Iqbal, Anne-Mari Hall,
Zoë Anderson, Jo Woodall

 **CRONFA
GYMUNEDOL
COMMUNITY
FUND**

Cynnwys

Cyflwyniad.	3
Effeithiau cymdeithasol ac economaidd	7
1. Mwy o bobl yn gwneud gwahaniaeth	7
2. Effaith economaidd gadarnhaol	10
3. Lliniaru effaith Covid-19 ar bobl a chymunedau	11
VCS cryfach a mwy amrywiol	13
1. Helpu'r VCS i ddod o hyd i wirfoddolwyr a'u recriwtio.	13
2. Adnoddau i reoli, hyfforddi a chefnogi gwirfoddolwyr.	15
3. Cyfleoedd gwirfoddoli hygyrch a chynhwysol	17
Llwybrau at ddyfodol gwell: Effaith ar wirfoddolwyr.	20
1. Ymdeimlad o bwrpas a chysylltiad.	20
2. Datblygu sgiliau ac ennill profiad	21
3. Twf a datblygiad personol	22

Cydnabyddiaethau:

Hoffem ddiolch i'r elusennau, y grwpiau cymunedol a'r unigolion y cydnabyddir eu gwaith yn yr adroddiad hwn.

Hoffem ddiolch hefyd i'r cydweithwyr a roddodd gefnogaeth, ac a ymdriniodd yn amyneddgar â'n ceisiadau parhaus am wybodaeth: Ruth Bamford, John Banks, Victoria Bishop-Rowe, Claire Bridgehouse, Helena Christie, Rosie Dent, Peter Dobson, Amanda Doherty, Richard Dowsett, Jason Flynn, Owen Jones, Lorraine Joyce, Michael Langmead, Ryan Murphy, Ali Nur, David Rowlands, Laura Venning, Gavin Watters, and Helen Whyman.

Cyflwyniad

Gwirfoddolwyr yw calon y sector gwirfoddol a chymunedol. Heb eu hymroddiad, eu gwybodaeth a'u sgiliau, ni fyddai llawer o waith elusennau a grwpiau cymunedol yn bosibl.

Mae llawer o'r grwpiau hyn yn recriwtio gwirfoddolwyr ffurfiol sy'n dod â sgiliau arbenigol i fynd i'r afael â heriau penodol, ond rhaid i ni hefyd gydnabod gwirfoddolwyr anffurfiol – cymdogion caredig, er enghraifft, sy'n helpu pobl nad ydynt efallai'n cael cymorth o unrhyw le arall ac yn gwneud ein cymunedau'n lleoedd gwell i fyw ynddynt. O weithredoedd bach o garedigrwydd fel mynd â chi rhywun am dro pan nad ydi'r perchennog yn iach, i ymrwymadau rheolaidd, hirdymor fel bod yn ymddiriedolwr, mae gwirfoddolwyr yn gwneud gwahaniaeth i fywydau pobl bob dydd. Yn 2016, amcangyfrifwyd bod gwerth economaidd gwirfoddoli ffurfiol yn unig yn £23.9 biliwn¹

Mae effaith gwirfoddoli yn mynd y tu hwnt i'r bobl neu'r sefydliadau y maent yn eu cefnogi; mae gwirfoddolwyr eu hunain yn elwa o helpu eraill. Mae ymchwil wedi canfod bod gwirfoddoli'n gysylltiedig â gwell lles, gan gynnwys gwell boddhad bywyd, mwy o hapusrwydd a llai o symptomau iselder.² Mae gwirfoddoli yn rhoi cyfle i bobl gwrdd ag eraill, gwneud ffrindiau ac ehangu eu rhwydweithiau cymdeithasol.³ Mae hefyd yn gyfle i brofi rhywbeth newydd a dysgu sgiliau newydd, sy'n gallu cadw meddyliau'n egniol, codi dyheadau a chynyddu cyflogadwyedd. Mae ymchwil hyd yn oed wedi dangos y gall gwirfoddoli arwain at fwy o ymgysylltu dinesig⁴ a helpu pobl i deimlo'n rhan o'u cymuned.⁵

Ers dechrau pandemig Covid-19, amcangyfrifir bod 10 miliwn⁶ o wirfoddolwyr a swyddogion cymorth wedi paratoi i gefnogi ymatebion cymunedol ledled y DU, gan ddod ag effaith anhygoel gwirfoddoli o dan y chwyddwydr. Bu newidiadau hefyd ym mhatrwm gwirfoddoli, gyda llawer o wirfoddolwyr tro cyntaf yn dod ymlaen yng nghanol cyfnod o gymdogion yn helpu eraill a gwirfoddoli anffurfiol, ac ar yr un pryd gwelodd rhai elusennau ddirywiad gwirfoddoli ffurfiol wrth i'w rheoleidd-dra gael ei warchod.⁷ Mae hyn wedi ailgydio mewn trafodaethau yn y sector ynglŷn â'r ffordd orau o ysgogi gwirfoddolwyr, gwahanol fathau o wirfoddoli, a sut i gadw gwirfoddolwyr newydd tra'n helpu cyn-wirfoddolwyr i deimlo'n ddiogel eto.

Yng ngoleuni hyn, rydym yn ymchwilio i'r hyn rydym wedi'i ariannu yn y maes hwn cyn ac yn ystod y pandemig, a'r gwahaniaeth y mae hyn wedi'i wneud. Rydym yn defnyddio'r 4,200 o grantiau rydym wedi'u rhoi i elusennau a grwpiau cymunedol dros y pum mlynedd diwethaf i gefnogi gwirfoddoli, sy'n dod i gyfanswm o £690 miliwn o arian y Loteri Genedlaethol, y llywodraeth a thrydydd parti.⁸ Rydym yn gwneud hyn i daflu goleuni ar gyfraniad y sector gwirfoddol a chymunedol (VCS) a'r gwirfoddolwyr y maent yn gweithio gyda nhw.



Friends of the Earth

Beth a olygwn wrth wirfoddoli?

Wrth wirfoddoli, mae pobl yn dewis rhoi o'u hamser, eu sgiliau a'u hymdrech i gefnogi sefydliad neu achos. Mae llawer o wahanol ffurfiau, o swyddi gwirfoddol ffurfiol sy'n rhan o brosiect neu grŵp, i wirfoddoli anffurfiol o fewn cymunedau. Isod ceir rhai diffiniadau o'r gwahanol fathau a drafodir yn yr adroddiad hwn:

Gwirfoddoli/gwirfoddoli ffurfiol:

Darparu cymorth di-dâl drwy glybiau, grwpiau cymunedol neu sefydliadau fel elusennau. Dyma'r hyn y mae'r rhan fwyaf o bobl yn ei ddeall yn gyffredin fel gwirfoddoli, yn yr ystyr draddodiadol.

Gwirfoddoli anffurfiol: Darparu cymorth di-dâl i unigolion nad ydynt yn berthnasau, y tu allan i grŵp wedi'i drefnu. Termau sy'n gysylltiedig â gwirfoddoli anffurfiol yw cymdogion, dwyochrog a chyd-gymorth. Mae'r dull hwn yn ail-fframio syniadau traddodiadol am wirfoddoli, drwy osgoi'r anghydbwysedd pŵer rhwng 'gwirfoddolwr' a 'buddiolwr'. Efallai na fydd pobl sy'n gwirio cymdogion sy'n byw ar eu pennau eu hunain, sy'n prynu siopa rhywun os ydynt yn gwybod eu bod yn cael trafferth, neu'n helpu person ifanc gyda'u gwaith cartref, yn ystyried eu hunain yn wirfoddolwyr, ond yn dod o dan y categori hwn.

Gweithredu cymdeithasol: Mae hwn yn gategori ehangach sy'n cynnwys gwirfoddoli fel un o nifer o weithgareddau y mae pobl yn ymgymryd â hwy i wella eu cymuned neu'r amgylchedd, neu i wneud gwahaniaeth cadarnhaol i eraill.

Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio'n bennaf ar wirfoddoli a gwirfoddoli ffurfiol fel gweithredu cymdeithasol, a llai ar wirfoddoli anffurfiol a wneir y tu allan i sefydliad – er y bydd hyn yn cael ei gynnwys lle mae ein deiliaid grant yn ei gydnabod fel gwirfoddoli. Er y gallwn dynnu oddi ar raglenni sydd weithiau'n talu neu'n digolledu pobl sydd â phrofiad o lygad y ffynnon am eu hamser, rydym yn canolbwyntio ar enghreifftiau o gymorth gwirfoddol.



Welcome to our Woods

Gwneud gwahaniaeth

4,200 o grantiau i gefnogi gwirfoddolwyr

£690 miliwn o arian y Loteri Genedlaethol, y llywodraeth a thrydydd parti yn y pum mlynedd i 2020-2021.

Effaith gymdeithasol ac economaidd

Mwy o bobl yn gwirfoddoli

662,000 o bobl yn helpu allan yn y gymuned drwy'r tair rhaglen.

Effaith economaidd gadarnhaol

Cyfrannodd 1.9 miliwn o wirfoddolwyr elusennol £4 biliwn i economi dros y tair blynedd diwethaf.

Lliniaru effaith Covid-19

1,500 o grantiau i gefnogi'r ymateb gwirfoddoli i Covid-19: Gweithiodd 10,000 o ddeiliaid grantiau gydag 1.5 miliwn o wirfoddolwyr yn Lloegr a Gogledd Iwerddon i gefnogi pobl drwy y pandemig.



Gwneud gwahaniaeth



99% o wirfoddolwyr

yn ystod Covid-19 wedi profi o leiaf un mantais bersonol o wirfoddoli

VCS cryfach, fwy amrywiol

Mae 94% o ddeiliaid grant yn cynnwys gwirfoddolwyr

Mae ein grantiau yn galluogi'r VCS i recriwtio, cefnogi a hyfforddi gwirfoddolwyr, a rydym yn ariannu 59% o ganolfannau gwirfoddoli yn Lloegr.

Cyfleoedd cynhwysol i bawb

Agor gwirfoddoli drwy ddileu rhwystrau a darparu cefnogaeth arbenigol.

Llwybrau at ddyfodol gwell

Gwella cyflogadwyedd gyda chyfleoedd i:

- ddysgu sgiliau newydd
- ennill profiad

Datblygiad personol mewn meysydd o:

- hyder a hunan-barch
- gwydnwch a dyheadau

Lleihau unigedd gan ddarparu:

- ymdeimlad o bwrpas
- cysylltiadau newydd

Effeithiau cymdeithasol ac economaidd

1. Mwy o bobl yn gwneud gwahaniaeth

Byddai mwy o bobl yn gwirfoddoli pe byddent yn gwybod sut. Canfu Arolwg Bywyd Cymunedol 2018/2019 nad oedd 42% o bobl yn gwirfoddoli, neu nad oeddent yn gwneud hynny'n amlach, am nad oeddent yn ymwybodol o rolau gwirfoddoli na sut i gael gwybod amdanynt.⁹ Mae llawer o'n deiliaid grant VCS yn gweithio i newid hynny, gyda grwpiau bach a mwy yn dod o hyd i ffyrdd i bobl gymryd rhan yn eu cymdogaeth neu gymuned, neu i gefnogi achos yn agos at eu calon.

Mae tri o'n buddsoddiadau gwirfoddoli mwyaf yn unig - [#iwill Fund](#), [Our Bright Future](#) a [Spirit of 2012](#) - wedi rhoi cyfle i 662,000 o bobl wneud gwahaniaeth yn eu cymuned ers 2013. Rydym wedi gwneud buddsoddiad arbennig o arwyddocaol i gefnogi uchelgeisiau pobl ifanc, gyda'r nod o'u sefydlu ar gyfer bywyd gyda'r manteision y gall gwirfoddoli eu cynnig.

Ers 2016, mae Our Bright Future wedi rhoi cyfle i fwy na 120,000 o bobl ifanc gymryd rhan mewn gwaith amgylcheddol yn eu cymuned. Ynghyd â staff, mae gwirfoddolwyr ifanc wedi helpu i ddiogelu ardaloedd arfordirol, wedi defnyddio bwyd dros ben i leihau gwastraff, perllannau wedi'u dylunio a'u plannu, a phrosiectau ailgylchu wedi'u cynllunio a'u harwain. Hyd yn hyn, maent wedi trawsnewid 3,000 o leoedd cymunedol heb eu defnyddio ac wedi creu 306 o rai newydd, gan gynnwys gwarchodfeydd natur, gerddi ysgol, traethau a pharciau.¹⁰

Yn ogystal â dysgu am yr amgylchedd, yr economi werdd a chadwraeth, erbyn mis Mehefin 2019, roedd y gwirfoddolwyr ifanc wedi ennill dros 3,900 o ddyfarniadau a chymwysterau, mewn meysydd o adeiladu a bywyd morol i wobrau Dug Caeredin. Mae'r cymwysterau hyn wedi cynyddu gallu rhai cyfranogwyr i ddylanwadu, yn ogystal â'u hymgyrch i lwyddo yn yr ysgol ac yn y gwaith.

Mae llawer o fanteision deilliedig i'r gwirfoddolwyr ifanc. Mae bron i bedwar o bob pump (78%) wedi dweud bod cymryd rhan wedi cael effaith ar gyfeiriad eu gyrfa, boed hynny drwy ddewis o astudiaethau neu swydd. Dywedodd tri chwarter eu bod yn mynd i wirfoddoli eto o ganlyniad i gymryd rhan. Roedd llawer yn mynd ar drywydd swyddi gwirfoddol gyda mwy o gyfrifoldeb, fel swyddi byrddau llywodraethu a rheoli mewn elusennau amgylcheddol cenedlaethol, ysgolion ac ymgyrchoedd amgylcheddol. Mewn arolwg bach o 258 o gyfranogwyr, dywedodd traean o'r ymatebwyr eu bod wedi sicrhau swydd neu wedi sefydlu busnes mewn ardal sy'n gysylltiedig â'u gwaith gwirfoddol. Roedd llawer mwy yn gallu defnyddio eu profiad gwirfoddoli i gryfhau eu ceisiadau prifysgol.¹¹



Mae cronfa #iwill yn fuddsoddiad mawr arall i feithrin sgiliau a hyder pobl ifanc i wneud gwahaniaeth, yn enwedig pobl ifanc o gymunedau llai cefnog. Mae'n fuddsoddiad ar y cyd gwerth £50 miliwn gyda'r Adran Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon (DCMS). Erbyn mis Mehefin 2021, roedd dros 500,800 o bobl ifanc wedi cymryd rhan, gan wella eu cymunedau a bywydau eu cyfoedion. Mae'r mwyafrif (67%) o wirfoddolwyr ifanc yn dod o rannau llai cefnog o'r wlad. Ac mae mwy na hanner y bobl ifanc hyn yn 13 oed neu'n iau.¹²

Mae Cymdeithas y Sgowtiaid yn defnyddio eu grant #iwill i hyfforddi pobl ifanc 14-18 oed fel Arweinwyr Ifanc gwirfoddol, sy'n cyflwyno sgowtiaid i blant pedair a phump oed. Rhwng mis Hydref 2020 a mis Mai 2021 maent wedi hyfforddi 17 o arweinwyr ifanc i redeg yr unedau Sgowtiaid Gwiwerod newydd ledled y wlad.¹³ Hyd yn hyn, mae bron i 600 o blant wedi cymryd rhan. Gydag arweinwyr gwirfoddol yn eu helpu mewn gweithgareddau fel anfon cardiau wedi'u gwneud â llaw i gartrefi gofal lleol yn ystod Covid-19.¹⁴

Mae llawer o grantiau bach yn helpu i gynyddu lefelau gwirfoddoli hefyd, felly gall mwy o bobl elwa o'r profiad ac mae gan sefydliadau gronfa o gymorthwyr parod. Gwnaethom ariannu [Dundee Volunteer and Voluntary Action](#) i greu 30 o gyfleoedd i bobl ifanc wirfoddoli mewn cartrefi gofal, gan eu helpu i ddatblygu eu hyder, eu sgiliau a'u diddordebau, tra bod y preswylwyr yn mwynhau eu cwmni a'r gweithgareddau yr oeddent yn eu rhedeg.

Mae rhaglenni eraill yn canolbwyntio ar wirfoddoli fel cyfrwng ar gyfer newid, gan gynnwys 10 [partneriaeth Gweithredu Cymdeithasol seiliedig ar Leoedd](#) ledled Lloegr sy'n dod â chymunedau lleol ynghyd â grwpiau ar lawr gwlad, sefydliadau'r sector cyhoeddus, darparwyr gwasanaethau a busnesau i fynd i'r afael â blaenoriaethau yn eu cymdogaethau. Hyd yma mae 1,320 o wirfoddolwyr yn gweithio tuag at welliannau lleol; o wella trafndiaeth leol, i greu gweledigaethau newydd ar gyfer eu hardal, fel bwrdeistref sy'n ystyriol o ddementia yn Colchester.¹⁵



Falkland Centre for Stewardship

44,000 o wirfoddolwyr yn codi calon y genedl¹⁶

Mae Spirit of 2012 yn adeiladu ar frwdfrydedd dros ddigwyddiadau mawr, fel y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd, i wella sut mae pobl yn teimlo amdanyn nhw eu hunain a'u cymunedau. Wedi'i sefydlu yn 2013, gyda £47 miliwn o arian y Loteri Genedlaethol, mae'n ymddiriedolaeth elusennol ddeng mlynedd sy'n trefnu digwyddiadau chwaraeon, celfyddydau a diwylliannol ledled y DU.

Drwy ysgogi 44,000 o wirfoddolwyr, maent wedi rhoi cyfle i 2.8 miliwn o bobl gymryd rhan mewn 124 o brosiectau cymunedol ac maent wedi cyrraedd cyfanswm o 5.3 miliwn o bobl ledled y wlad drwy ddigwyddiadau a dathliadau.

Mae wedi bod o fudd i gyfranogwyr a gwirfoddolwyr. Mae gwerthusiad Spirit of 2012 yn dangos bod cyfran y bobl a sgriodd yn uchel ar foddhad bywyd wedi cynyddu o 70% ar ddechrau'r ymglymiad i 80% ar y diwedd, tra bod cyfran y rhai sydd wedi teimlo'n bryderus wedi gostwng o 50% i 44%.

Mae llawer hefyd yn teimlo'n hapusach. Roedd sgoriau ar gyfer boddhad bywyd a hapusrwydd y tu ôl i gyfartaleddau cenedlaethol ar ddechrau'r cyfranogiad, ond roeddent yn rhagori arnynt erbyn y diwedd. Cynyddodd cyfran y rhai a sgriodd yn uchel ar hapusrwydd o 68% i 77%, ychydig yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol o 75%.

Mae llawer yn rhoi hyn i lawr i deimlo'n fwy cysylltiedig â'u cymuned. Yn Hull, rhoddodd dros 2,500 o wirfoddolwyr dros 100,000 o oriau o'u hamser i gefnogi digwyddiadau Dinas Diwylliant fel gosod Blade, gosodiad celf 75 metr yng nghanol y ddinas. Ac aeth 342,000 o bobl i wythnos agoriadol Made in Hull, gyda 94% o'r gynulleidfa yn cytuno bod y digwyddiad wedi gwneud iddynt deimlo'n fwy cysylltiedig â hanes a threftadaeth y ddinas.¹⁷

Roedd llawer o wirfoddolwyr yn teimlo'n well oherwydd mwy o hyder a sgiliau newydd a enillwyd drwy wneud rhywbeth newydd neu wahanol, yn aml er budd eraill. "Doeddwn i byth yn arfer gwneud pethau fel hyn, byddwn i wedi ei osgoi. Rwy'n teimlo'n well amdanaf fi fy hun," esboniodd un. Ychwanegodd un arall: "Rwyf yn bendant wedi dod allan o'm cragen."

Ond nid yw profiadau gwirfoddoli bob amser yn gadarnhaol. Gall ymwneud untro â threfnu digwyddiad fod yn straen; mae gwirfoddolwyr yn tueddu i gael profiad mwy cadarnhaol pan gânt eu trin fel partneriaid yn y broses. Mae hyn yn golygu cynnwys pobl am gyfnod hwy, gyda hyfforddiant a chymorth drwyddi draw. Yn Hull, cynigiwyd dosbarthiadau meistr i wirfoddolwyr Dinas Diwylliant. O ganlyniad, roedd llawer am ymgymryd â mwy o waith na'r disgwyl.

2. Effaith economaidd gadarnhaol

Mae manteision personol, cymdeithasol ac amgylcheddol i wirfoddoli – ond mae hefyd yn gwneud cyfraniad sylweddol i'n heconomi. Amcangyfrifir bod 1.9 miliwn o wirfoddolwyr o'r elusennau a ariennir gennym wedi cyfrannu £4 biliwn i'r economi dros y tair blynedd diwethaf. Mae'r niferoedd hyn yn seiliedig ar ddata gwirfoddolwyr y Comisiwn Elusennau ar gyfer y 17,154 o elusennau rydym wedi'u hariannu dros y cyfnod hwnnw, sy'n cynnwys 35% o'n deiliaid grant yn ystod y cyfnod hwnnw.¹⁸

Nid yw rhoi gwerth ariannol ar wirfoddoli yn dal yr angerdd, yr ymrwymiad a'r profiad y mae gwirfoddolwyr yn eu cynnig a'u hennill - ond rydym wedi'i gynnwys yma oherwydd bod y ffigur trawiadol yn helpu i ddangos ei bwysigrwydd i gymdeithas a'r economi.

Mae cyfuno straeon gwirfoddolwyr â data yn rhoi darlun llawnach. "Mae [gwirfoddoli] wedi agor byd o gyfleoedd a ffrindiau newydd doedd gen i ddim syniad bod allan yna,"¹⁹ esboniodd gwirfoddolwr o [Ageing Better](#), , ein buddsoddiad mwyaf i fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol ymhlith pobl dros 50 oed. Mae'r rhaglen yn defnyddio gwirfoddoli fel ffordd o helpu pobl i ddod o hyd i ymdeimlad o bwrpas a gwneud cysylltiadau newydd. Rhwng 2015 a 2020, roedd 14 o bartneriaethau wedi gweithio gyda dros 19,500 o wirfoddolwyr o wahanol gefndiroedd. Maent wedi cyfrannu bron i 630,000 o oriau o'u hamser, sy'n cyfateb i 83,000 o ddiwrnodau gwaith.²⁰

Mae gwirfoddolwyr Ageing Better wedi dod yn gyfeillion, wedi dylunio a chyflwyno rhaglenni micro-grant lleol, wedi trefnu trafodaethau am les yn eu cymunedau, ac yn rhedeg eu grwpiau gweithgareddau eu hunain, fel clybiau crefft a siediau dynion. Er bod llawer yn falch o wisgo'r label 'gwirfoddolwr', i eraill gall y term fod yn ddi-baid, ac yn hytrach cymryd rhan fel 'aelodau' neu 'helpwyr'. Maent yn aml yn gyn-gyfranogwyr y rhaglen, sydd wedi cael eu hannog i nodi a gwerthfawrogi eu sgiliau eu hunain. Mae gwerthusiad y rhaglen yn dangos bod gwirfoddolwyr yn llai unig na chyfranogwyr nad oeddent yn ymwneud â gwirfoddoli. Mae gwirfoddolwyr hefyd wedi dod yn fwy ymwybodol o unigedd ac unigrwydd ymhlith pobl hŷn - gwybodaeth y maent yn helpu i'w lledaenu yn eu cymunedau lleol.²¹

Gan gydnabod pwysigrwydd gwirfoddoli i'n cymdeithas, rydym wedi cynyddu ein buddsoddiad yn y gofod hwn o tua 440 o grantiau yn 2013/2014, i dros 700 y flwyddyn yn 2018/2019 ac ers hynny. Ac rydym wedi cyflwyno rhaglenni newydd sy'n cefnogi datblygiad cymunedol a arweinir gan bobl, fel [Creu Eich Lle](#), ein menter ar y cyd â Llywodraeth Cymru, i rymuso cymunedau i warchod, creu a gwella manau awyr agored yng Nghymru. Gan weithio gyda gwirfoddolwyr lleol, maent yn trawsnewid manau fel coetiroedd, parciau, a rhandiroedd. Ar ôl ychydig dros flwyddyn o gyflwyno, roedd gwirfoddolwyr eisoes wedi rhoi 3,175 awr o'u hamser i helpu i glirio chwe tunnell o sbwriel wedi'i dipio'n anghyfreithlon, plannu blodau gwyllt, tywys ymwelwyr, a dylunio prosiectau awyr agored newydd.²²

3. Lliniaru effaith Covid-19 ar bobl a chymunedau

Mae gwirfoddolwyr wedi bod wrth wraidd ymatebion lleol a cenedlaethol i'r pandemig, o ddarparu bwyd a hanfodion i leihau unigrwydd a chadw ysbryd. Mae arian y Loteri Genedlaethol wedi chwarae rhan bwysig: rhesom dros 1,500 o grantiau'r llywodraeth a'r Loteri Genedlaethol yn 2020/2021 i gefnogi'r ymateb gwirfoddoli i Covid-19. Ac yn Lloegr a Gogledd Iwerddon, gweithiodd y 10,000 o grwpiau a ariannwyd gennym y llynedd gyda chyfanswm o 1.5 miliwn o wirfoddolwyr i liniaru effaith y feirws a chyfyngiadau cysylltiedig ar gymunedau.²³

Gwnaeth hyn wahaniaeth enfawr i gymunedau ledled y wlad. Sefydlodd yr elusen ddigartrefedd [Caring in Bristol](#) wasanaeth dosbarthu bwyd ledled y ddinas yn gyflym. Daethant â 148 o wirfoddolwyr a 14 o fwytai at ei gilydd i baratoi a darparu bron i 80,000 o brydau bwyd rhwng mis Mawrth a mis Mehefin 2020. Rhwng mis Mawrth 2020 a mis Mehefin 2021, neilltuodd gwirfoddolwyr dros 22,800 o oriau i gasglu cynhwysion, paratoi prydau bwyd, dosbarthu bwyd, a glanhau. Roedd eu gwaith yn werth tua £203,148.²⁴ Galluogodd grantiau gan Gronfa Gymorth Gymunedol Coronafeirws (CCSF) a'r Loteri Genedlaethol iddynt barhau â'r gwaith gwerthfawr hwn i'r misoedd canlynol a'r cyfyngiadau symud dilynol.

Cefnogwyd ymdrechion traws-sector gennym, gan gynnwys partneriaid o'r sector cyhoeddus, y sector preifat a'r trydydd sector. Fel [Voluntary Action Leeds](#) (VAL), a gydlynodd ymateb gwirfoddoli Covid-19 y ddinas. Ar ddechrau'r pandemig, ymwelodd 200,000 o bobl, chwarter poblogaeth y ddinas, â'u tudalennau gwe gwirfoddoli. A daeth 8,000 o bobl ymlaen eisiau helpu – mwy nag y gallent ddod o hyd i rolau ar unwaith.

Felly edrychodd VAL ar draws y sector, gan fwydo gwirfoddolwyr allan i'r 1,500 o sefydliadau Leeds a oedd yn ymateb i Covid, a chefnogi grwpiau i wneud y gorau o'r rhai a oedd am helpu. Gan nad oedd gan lawer y gallu a'r profiad i reoli cronfeydd mwy o wirfoddolwyr, helpodd VAL gyda gwiriadau cefndir, megis gwirio trwyddedau gyrru, a mynd â phobl drwy'r broses fetio. Torrodd restrau o wirfoddolwyr, fesul ward, a'u cysylltu â sefydliadau lleol. Roeddent hefyd yn darparu "arweiniad, cymorth a phecyn – deunyddiau cynefino, rhestrau gwirio, popeth yr oedd ei angen arnynt i weithio gyda'r gwirfoddolwyr." Roedd cymorth yn arbennig o bwysig i sefydliadau llai, yr oedd angen help arnynt i feithrin eu seilwaith mewnol a'u hyder.²⁵



Voluntary Action Leeds

Roeddem hefyd yn cefnogi grwpiau ar lawr gwlad, fel [Greenwich Mutual Aid](#) (GMA), grŵp dan arweiniad gwirfoddolwyr sy'n cynnwys mwy na 900 o bobl. Wedi'i ffurfio'n gyflym dros Facebook, cyflawnodd y grŵp hwn o wirfoddolwyr dros 300 o geisiadau am gymorth gan gymdogion, o siopa i bresgripsiynau, a dosbarthwyd dros 400 o barseli banc bwyd a banc babanod. Buont yn gweithio'n agos gyda'r cyngor i gyfeirio pobl ag anghenion cymhleth neu frys a sicrhau bod pawb yn gwybod sut i gael help. Galluogodd grant CCSF iddynt dalu treuliau gwirfoddolwyr a chymryd cydgysylltydd cyflogedig, er mwyn sicrhau y gall GMA gynnal y gwaith hanfodol hwn.

Mae ein deiliaid grant mwy wedi cefnogi grwpiau cymorth cydfuddiannol sydd newydd eu ffurfio hefyd. Yn Hackney, gweithiodd y bartneriaeth [Place Based Social Action](#) (PBSA) ynghyd â grwpiau newydd i nodi lle y gallent ychwanegu gwerth, yn hytrach na'u gorfodi i weithio o fewn systemau sy'n bodoli eisoes, a allai fod wedi tanseilio eu brwdfrydedd a'u creadigrwydd.

Roedd y cydweithio hwn o fudd i'r ddwy ochr. Camodd y bartneriaeth i mewn i ddarparu hyfforddiant a chyngor i'r grwpiau cyd-gymorth, gan helpu gyda diogelu, atgyfeiriadau a phrosesau ar gyfer dosbarthu. Ar yr un pryd, cynyddodd y gwaith ymwybyddiaeth o PBSA, ac ers hynny mae pobl wedi cysylltu â hwy i sefydlu eu prosiectau lleol eu hunain. Mae'r bartneriaeth wedi newid ei ffocws tuag at gysylltu grwpiau a gwirfoddolwyr cymorth cydfuddiannol yn fwy cyffredinol â'r lle sydd ei angen arnynt, megis gwasanaethau cam-drin domestig.

Helpodd cyrff seilwaith ar lefel leol a rhanbarthol. Gweithredodd [Brecon Volunteer Bureau](#) fel brocer: daethant â gwirfoddolwyr ymlaen, gwneud yn siŵr bod ganddynt y profiad sydd ei angen, ac yna eu cyfeirio at y sefydliad mwyaf priodol.

Wrth i'r galw am eu gwasanaethau gynyddu, gwnaethant gais am grant [Arian i Bawb](#) i ehangu eu darpariaeth a gweithio gydag eraill i gydgysylltu ymateb a arweinir gan wirfoddolwyr i 800 o drigolion sy'n agored i niwed.

Nawr yr her yw cynnal grwpiau newydd a mentrau gwirfoddoli. Rydym wedi cefnogi [BS3 Community Development](#), grŵp cymunedol lleol dibynadwy, i wneud hynny ym Mryste. Maen nhw wedi ymgymryd â rhywfaint o'r gwaith a ddechreuodd pum gweithiwr cymunedol ar ffyrlo pan wnaethant sefydlu Grŵp Ymateb Covid-19 lleol o 1,100 o wirfoddolwyr. Maent hefyd wedi arloesi, fel paru grŵp rhedeg lleol (This Mum Runs) â fferyllydd lleol i gasglu a dosbarthu presgripsiynau'n ddiogel a gweithio gydag ysgolion i ddarparu parseli bwyd i deuluoedd mewn angen.

Mwy o bobl yn helpu yn eu cymunedau²⁶

Rydym wedi cynnal arolwg o bron i 14,000 o wirfoddolwyr yn Lloegr i gael gwybod mwy am yr ymateb gwirfoddoli i'r pandemig yn y Loteri Genedlaethol ac elusennau a ariennir gan y llywodraeth.

Mae canfyddiadau interim yn dangos bod un o bob wyth (12%) oedd yn gwirfoddoli am y tro cyntaf. Ac mae traean (36%) heb wirfoddoli yn y sefydliad o'r blaen, gan awgrymu bod y pandemig wedi ysgogi grŵp newydd o bobl i roi o'u hamser.

Er bod llawer yn parhau i ddarparu'r un mathau o weithgareddau ag yr oeddent wedi'u gwneud cyn y pandemig, roedd gwirfoddolwyr yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn helpu pobl i gael gfael ar fwyd ac eitemau hanfodol (i fyny o 22% i 34%) ac yn llai tebygol o ddweud eu bod wedi trefnu neu helpu i gynnal gweithgaredd neu ddiwyddiad (24% i lawr o 42%).

VCS cryfach, mwy amrywiol

1. Helpu'r VCS i ddod o hyd i wirfoddolwyr a'u recriwtio

Mae gwirfoddoli yn rhan o bron pob prosiect a rhaglen a ariannu gennym. Roedd tua 94% o'n deiliaid grant yn cynnwys gwirfoddolwyr am o leiaf rhywfaint o'u gwaith yn ystod Covid. Ac yn 2020/2021, gweithiodd y 10,000 o grwpiau a ariannwyd gennym yn Lloegr a Gogledd Iwerddon gyda thua 150 o wirfoddolwyr fesul sefydliad; saith gwirfoddolwr ar gyfer pob aelod o staff cyflogedig.²⁷

Gall gwirfoddolwyr ategu rolau staff a dod â gwerth i wasanaethau. Mae ein grantiau yn galluogi elusennau a grwpiau cymunedol i ddod o hyd i'r gwirfoddolwyr sydd eu hangen arnynt i gefnogi eu gwaith a'u recriwtio. Mae rhai wedi defnyddio eu grantiau i ddod o hyd i ymgeiswyr a'u denu ar gyfer rolau penodol, fel cynghorwyr cyfreithiol gwirfoddol neu ymddiriedolwyr. Mae eraill yn cynnal ymgyrchoedd recriwtio ehangach i gynyddu'r gronfa o wirfoddolwyr y gallant dynnu ohonynt.

Canfu [Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys](#) y byddai pedwar o bob pum grŵp lleol yn hoffi cael help i recriwtio ymddiriedolwyr, felly dechreuon nhw rali i ddenu gwirfoddolwyr newydd mewn ffeiriau gyrfaedd, digwyddiadau ar-lein, a thrwy ymgyrchoedd cyfryngau cymdeithasol.

Dros y prosiect tair blynedd, fe wnaethant helpu 110 o sefydliadau i ddod o hyd i ymddiriedolwyr, gan eu helpu i dargedu'r meysydd sgiliau yr oeddent ar goll a dangos iddynt sut i ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i gyrraedd ymgeiswyr.

Roeddent hefyd yn darparu hyfforddiant yn ymwneud â pholisi, digidol a chyfryngau cymdeithasol i 184 o bobl a aeth ymlaen i gael eu recriwtio fel ymddiriedolwyr.²⁸

Mae'r [The Attic Project](#) yng Nghymru yn cefnogi pobl hŷn i ddatrys neu waredu eu heiddo mewn ffordd sy'n dda iddynt hwy a'r amgylchedd. Mae gwirfoddolwyr yn helpu pobl i ddatrys eiddo yn ymarferol ac yn emosiynol, gan roi cyfle iddynt hel atgofion, lleihau teimladau o unigedd cymdeithasol a gwella lles. Roedd grant gan y Loteri Genedlaethol yn golygu y gallent benodi cydlynedd gwirfoddolwyr i recriwtio a hyfforddi 94 o wirfoddolwyr yn ystod y prosiect, a neilltuodd 2,155 awr i helpu pobl hŷn i ddatgysylltu eu cartrefi.²⁹

Daeth o hyd i wirfoddolwyr drwy fynychu ffeiriau gwirfoddoli, digwyddiadau cymunedol a gweithio gyda phrifysgolion i ddarparu lleoliadau i fyfyrwyr. Roeddent hefyd yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol a siopau newyddion lleol i godi ymwybyddiaeth. Gall eu cefnogaeth wneud gwahaniaeth enfawr i fywydau pobl. Fel y dywedodd un cleient, "Hyd at [enw'r gwirfoddolwr], doeddwn i ddim yn poeni dim. Ond mae cael trefn ar yr ystafell ychydig wedi rhoi hwb mawr i mi. Dydw i ddim dan straen fel ag yr oeddwn i... Rwy'n teimlo fy mod i'n gallu anadlu – nid oes gennyf gymaint o embaras nawr i adael y gwasanaethau brys mewn."³⁰

Mae gwasanaethau paru gwirfoddolwyr yn helpu sefydliadau i ddod o hyd i bobl sydd â'r sgiliau a'r profiad y maent yn chwilio amdanynt. Yn ystod pandemig Covid-19, daeth hyn yn bwysicach nag erioed, gan fod angen i sefydliadau ysgogi pobl yn gyflym i ddarparu cymorth brys mewn ymateb i'r argyfwng sy'n datblygu.

Ar ddechrau'r cyfyngiadau symud cyntaf, lansiodd [Team Oxford](#) y [Furlough Exchange Scheme](#) i baru gweithwyr ar ffyrlo (fel arfer, ond nid yn gyfan gwbl, o'r sector preifat) gyda rolau gwirfoddoli addas ar gyfer elusennau a grwpiau gwirfoddol. Arolygwyd darpar wirfoddolwyr ar eu sgiliau a'u galluoedd personol drwy blatfform ar-lein, ac yna cawsant gyfleoedd addas gydag elusen a phartneriaid cymunedol Tîm Rhydychen.

Wrth i'r cyfyngiadau symud leddfu a mwy o bobl ddychwelyd i'r gwaith, symudodd ffocws Tîm Rhydychen yn ôl i ymgysylltu â chyflogwyr mawr. Crëwyd gwasanaeth archwilio sgiliau digidol ganddynt i arolygu gweithwyr am eu arbenigeddau a'u sgiliau, gan ganiatáu ar gyfer gwell paru â sefydliadau.



Gwirfoddolwyr yn helpu gwasanaethau i dyfu

Dechreuodd y prosiect [More Than Food](#) yn Lisburn, Gogledd Iwerddon fel banc bwyd bach gyda phum gwirfoddolwr a thri phartner atgyfeirio, gan agor unwaith yr wythnos. Drwy grant o £85,000, mae Ymddiriedolaeth Gymunedol Eglwys y Ddinas Lisburn wedi ehangu'r banc bwyd yn wasanaeth cymorth llawn i bobl sy'n profi tlodi bwyd, gyda gweithdai, gweithgareddau creadigol a dosbarthiadau coginio yn eistedd ochr yn ochr â darpariaeth bwyd craidd. Mae'r prosiect bellach yn gweithio gydag 85 o bartneriaid atgyfeirio ac mae wedi cael 320 o wirfoddolwyr dros 2.5 mlynedd.

Mae grant y Loteri Genedlaethol wedi galluogi'r sefydliad i roi hyfforddiant ychwanegol i wirfoddolwyr, ac i recriwtio gwirfoddolwyr sydd â'r sgiliau penodol sydd eu hangen i gynnig y gwasanaethau newydd. Er enghraifft, yn ogystal â rhedeg y banc bwyd, mae gwirfoddolwyr bellach yn helpu gyda'r clwb plant, yn rhedeg cyrsiau 'bwyta'n dda, gwario llai', a hyd yn oed yn datblygu cymorth penodol i gleientiaid pan na all partneriaid atgyfeirio ddarparu hyn.

Mae penodi pobl fel anghenion wedi codi yn golygu bod cronfa fwy o wirfoddolwyr hyfforddedig bellach i dynnu arnynt ar gyfer gwahanol dasgau, gan gynnwys cleientiaid sydd wedi symud ymlaen i wirfoddoli wrth i'w hyder dyfu. Mae gwirfoddolwyr sy'n gwasanaethu ers amser maith wedi dod o hyd i egni a brwdfrydedd newydd diolch i'r amrywiaeth o gymorth y gall yr Ymddiriedolaeth ei gynnig drwy'r strwythur gwell hwn, ac mae'r ystod o dasgau sydd ar gael yn golygu y gall pobl ddod o hyd i rôl y maent yn ei mwynhau a'i datblygu.

Cefnogodd y prosiect 6,500 o bobl rhwng mis Mawrth 2020 a mis Chwefror 2021, gan wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl yn ystod cyfnod heriol dros ben. "Rydych chi wedi bod yn wych", fel y dywedodd un cleient. "Y blynyddoedd diwethaf hyn fu'r gwaethaf yn fy mywyd, ond ers bod yn rhan o'r gweithgareddau yn yr Ymddiriedolaeth mae gen i obaith eto o'r diwedd. Rwy'n teimlo bod popeth yn mynd i fod yn iawn nawr, rwy'n teimlo'n rhydd."³¹

2. Adnoddau i reoli, hyfforddi a chefnogi gwirfoddolwyr

Ni waeth faint o wirfoddolwyr y mae sefydliad yn dibynnu arnynt - boed yn ddau neu'n 200 - mae rheoli gwirfoddolwyr yn dda yn allweddol. Mae'n helpu i gynnal gwasanaethau o safon a chadw gwirfoddolwyr, a gall wella effeithiau lles cadarnhaol gwirfoddoli. Os caiff ei wneud yn dda, mae'n golygu bod sefydliadau'n cael y gorau gan eu gwirfoddolwyr, ac mae gwirfoddolwyr yn cael y gorau o'u rôl.

Mae ein grantiau yn cefnogi sefydliadau i reoli eu gwirfoddolwyr yn well. Mae hyn yn cynnwys pethau fel llogi cydlynedd gwirfoddolwyr, darparu hyfforddiant, neu gynnwys gwirfoddolwyr wrth wneud penderfyniadau.

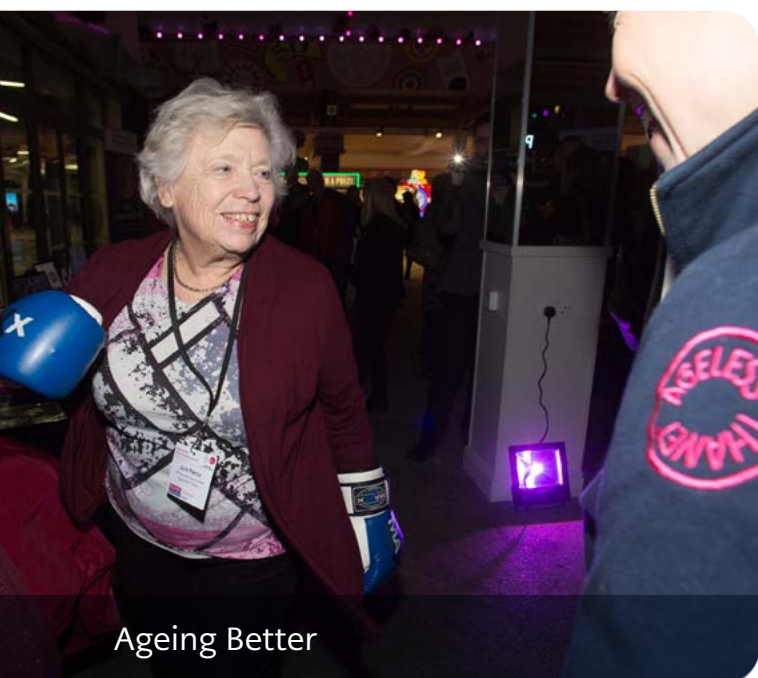
Mae [Assist Sheffield](#) yn cefnogi dros 140 o ffoaduriaid a cheiswyr lloches bob blwyddyn. Roedd Assist eisiau rheoli a chefnogi'r 300 o wirfoddolwyr sy'n gwneud y gwasanaeth cofleidiol hwn yn bosibl. Fel rhan o'u grant Loteri Genedlaethol, crëwyd rôl Rheolwr Cymorth Cleientiaid newydd sydd wedi eu galluogi i ailstrwythuro sut mae eu gwirfoddolwyr a'u staff yn gweithio gyda'i gilydd, yn ogystal â gwella'r cymorth, y gydnabyddiaeth a'r hyfforddiant y mae'r gwirfoddolwyr yn eu derbyn.

Roedd hyn yn lleihau trosiant gwirfoddolwyr gan eu bod yn teimlo'n hapusach ac yn fwy bodlon yn eu rolau. Fel y tystia un gwirfoddolwr, "Mae'n wych cael mynediad i Matt [Rheolwr Cymorth Cleientiaid] yn ystod sesiynau Teams Dydd Gwener am gyngor a chymorth penodol pan fo angen - mae wedi gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i'r gefnogaeth a roddwn.

Un o'r newidiadau y maent wedi'i wneud yw cynllunio cwrs hyfforddi Diogelu, Cyfrinachedd a Ffiniau newydd ar gyfer gwirfoddolwyr i ategu eu hyfforddiant sefydlu. Ac maent yn cynnal rhaglen fisol ar faterion y gofynnir amdanynt gan wirfoddolwyr megis cymorth cyntaf iechyd meddwl a sgiliau cynghori. Gwnaeth y gefnogaeth a roddwyd iddynt argraff ar un gwirfoddolwr, "roedd y sesiwn hyfforddiant sefydlu yn arbennig o effeithiol [...] ac mae unrhyw broblemau sydd wedi codi yn cael eu hystyried a'u datrys yn briodol".³²

Mae rheoli gwirfoddolwyr yn dda yn golygu y gall elusennau gyflawni eu dyletswydd gofal i'w gwirfoddolwyr, gan sicrhau nad ydynt yn cael eu gorweithio neu'n delio â sefyllfaoedd nad ydynt wedi'u hyfforddi ar eu cyfer nac yn gyfforddus â nhw. Gall hyn helpu i osgoi straen, pryder a llosgi, ac mae'n golygu bod gwirfoddoli yn parhau i fod yn bleserus ac yn foddhaus.

Ers Haf 2017, mae [Ageless Thanet](#) (partneriaeth Ageing Better) wedi recriwtio 110 o wirfoddolwyr fel rhan o'u cenhadaeth i wneud Thanet yn lle gwych i dyfu'n hŷn. Maent yn cymryd agwedd hyblyg at wirfoddoli, gan ddeall, er y gall rhai pobl ymrwymo i weithgarwch rheolaidd, na ddylai gwirfoddolwyr fyth deimlo dan bwysau i roi o'u hamser. I gefnogi hyn, maent wedi dechrau recriwtio 'banc' o wirfoddolwyr wrth gefn. Mae hyn yn tynnu'r pwysau oddi ar wirfoddolwyr rheolaidd, fel y gall gweithgareddau barhau fel y trefnwyd os oes angen iddynt gamu i ffwrdd am unrhyw reswm (fel gwyliau, apwyntiadau neu salwch) ac nad oes rhaid i gyfranogwyr golli allan.³³



Ageing Better

Gall gwirfoddoli fod yn arbennig o anodd pan fydd yn golygu cefnogi pobl sydd â phrofiadau neu sefyllfaoedd anodd fel trawma, caethiwed neu faterion iechyd meddwl. Gall hyn ddod ag atgofion a phrofiadau personol yn ôl i wirfoddolwyr sydd â phrofiad o lygad y ffynnon o faterion tebyg. Yn yr achos hwn, mae'n bwysicach fyth cael cefnogaeth dda i wirfoddolwyr, cynnal eu lles a lleihau'r risg o losgi, blinder emosiynol, neu drawma ficariaidd.

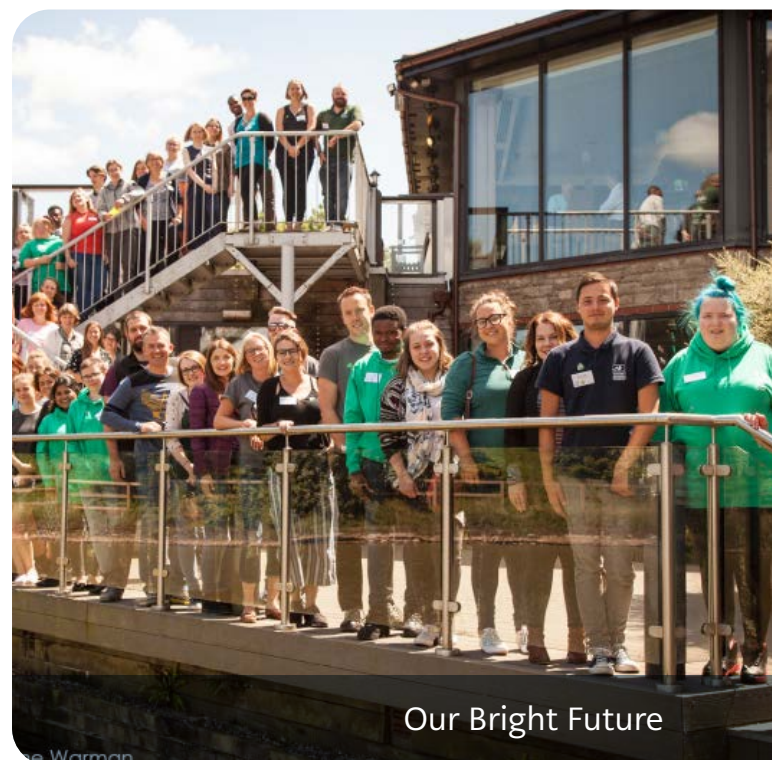
Mae prosiect Positive Voices, sy'n cael ei redeg gan [Brigstowe](#), yn cefnogi pobl sydd newydd gael diagnosis o HIV neu sy'n cael trafferth gyda'u diagnosis ym Mryste, De Swydd Gaerloyw a Gogledd Gwlad yr Haf. Un rhan o'r prosiect yw gwasanaeth cymorth cymheiriaid gwirfoddol, lle mae pobl yn cyfarfod â mentor cyfoedion sydd hefyd yn byw gyda HIV ac yn deall y trafferthion dan sylw.

Mae ein grantiau wedi galluogi Positive Voices i gefnogi lles emosiynol eu mentoriaid gwirfoddol gyda goruchwyliaeth fisol. Maent hefyd wedi cael eu hyfforddi i ddeall a rheoli ffiniau, a sut i gyfeirio pobl i gefnogi'r hyn na allant ei ddarparu. Dywedodd un gwirfoddolwr, "Roedd y cwrs hyfforddi yn wych [...] Gwnaethom y peth ffiniau [...] a sut i wrando'n well, pa fath o arwyddion i chwilio amdanynt pan fyddwn gyda rhywun, sut i gyfeirio pobl os oedd eu hangen arnom oherwydd yn y pen draw nid ydym yn gwmselwyr nac yn ddim, dim ond pobl normal ydym yn yr un math o sefyllfa."³⁴

Rydym hefyd yn ariannu canolfannau gwirfoddoli gyda'r arbenigedd a'r rhwydweithiau i ddod o hyd i wirfoddolwyr a'u cysylltu â grwpiau sydd angen eu hamser, eu sgiliau, eu profiad a'u hangerdd. Dros y pum mlynedd diwethaf, rydym wedi cefnogi bron i dri o bob pump (59%) canolfannau gwirfoddoli yn Lloegr, gyda chyfanswm o £56 miliwn o arian gan y Loteri Genedlaethol a'r llywodraeth. Yn ogystal â chysylltu gwirfoddolwyr â grwpiau VCS, mae'r canolfannau hyn hefyd yn darparu gwasanaethau ac adnoddau ychwanegol, gan gynnwys hyfforddiant, mentora a gwybodaeth.

Gweithiodd CGS Abertawe, CGS Castell-nedd Port Talbot a Chymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Pen-y-bont ar Ogwr gyda'i gilydd i ddatblygu'r prosiect [Link Up project](#) iddynt nodi bwlch mewn datblygu sgiliau a mentora ar gyfer ymddiriedolwyr. Mae Link Up yn cefnogi sefydliadau i gynnal archwiliad sgiliau, recriwtio ymddiriedolwyr newydd gyda'r sgiliau sydd eu hangen arnynt, a darparu hyfforddiant sefydlu ymddiriedolwyr. Mae Link Up hefyd yn cynnig cyfle i ymddiriedolwyr a byrddau presennol gael eu paru â mentor gwirfoddol a all eu cefnogi i ddatblygu eu sgiliau a'u hyder.

Erbyn 2021, trydedd flwyddyn y prosiect, mae Link Up wedi cefnogi 53 o fyrddau ymddiriedolwyr i ddatblygu eu harferion a'u gweithdrefnau recriwtio. Mae ganddo 30 o fentoriaid o'r sectorau preifat, cyhoeddus ac academiaidd sy'n cefnogi byrddau ymddiriedolwyr ac mae wedi hyfforddi a gosod 73 o ymddiriedolwyr newydd.³⁵ Mae Byrddau ac ymddiriedolwyr yn adrodd am well gwybodaeth am lywodraethu a mwy o hyder i ddatrys materion rheoli. Fel y dywedodd un ymddiriedolwr: "Cefais fentor ac mae hi wedi bod yn anhygoel. Fe'm helpodd i ddod o hyd i atebion i heriau."³⁶



Dangos gwerth gwirfoddoli yn y sector iechyd

Mae Cymorth yn gweithio gydag ymddiriedolaethau'r GIG a mudiadau gwirfoddol i gynyddu a gwella cyfleoedd gwirfoddoli yn y sector iechyd a gofal. Maent yn dod â staff, cleifion a gwirfoddolwyr at ei gilydd i gyd-ddylunio rhaglenni ac yn dangos effaith bwerus gwirfoddoli mewn ysbytai a'r gymuned ehangach. Rydym wedi cefnogi eu gwaith drwy gyllid y Loteri Genedlaethol ers 2017.

Mae Helpforce wedi meithrin perthynas gref gyda dros 100 o ymddiriedolaethau'r GIG ledled Lloegr, gan ychwanegu lefel o gydlynw ac ansawdd at wirfoddoli yn y sector nad oedd yno o'r blaen. Maent yn galluogi ymddiriedolaethau i brofi, mesur a rhannu dulliau gweithredu newydd³⁷ a gwneud yr achos dros fuddsoddi mewn gwirfoddoli, drwy roi arfau effaith a mewnwelediad iddynt i fesur eu gwasanaethau gwirfoddol.

Er enghraifft, gweithiodd Ymddiriedolaeth GIG Gorllewin Suffolk gyda Helpforce i gasglu data am wirfoddolwyr bleep. Gan wisgo gwisg goch llachar, mae'r gwirfoddolwyr hyn yn rhedeg negesau ar draws yr ysbyty, gan gario ffôn fel y gall staff gysylltu â nhw. Maent yn cefnogi staff sydd â thasgau anghlinigol megis casglu a darparu meddyginiaeth o'r fferyllfa i gleifion fynd â nhw adref. Mae hyn yn rhyddhau amser gwerthfawr i staff ganolbwyntio ar ofal cleifion.

Rhwng mis Medi 2018 a mis Medi 2019, gan olrhain faint o weithiau y casglodd a chyflwynodd y gwirfoddolwyr feddygaeth, arbedodd y gwirfoddolwyr fwy na 54 awr i staff a gwnaeth 450 o deithiau i fferyllfa'r ysbyty ac oddi arno bob mis ar gyfartaledd. Amcangyfrifir bod hyn wedi arbed mwy na 700 awr i staff ysbytai dros gyfnod o 13 mis.³⁸

Yn gyffredinol, mae eu tystiolaeth o dros 900 o arolygon yn dangos y gall gwirfoddolwyr wella profiad cleifion a gofal sy'n canolbwyntio ar y claf, lleihau pryder cleifion a straen staff, a rhoi mwy o amser i staff ofalu.³⁹ Mae'r ymchwil hefyd yn awgrymu bod gwirfoddolwyr yn helpu i wella symudedd cleifion tra byddant yn yr ysbyty, codi eu gwirodydd, a'u cadw'n egniol pan fyddant yn dychwelyd i'w cymunedau.

"Fe wnaeth y peilot Helpforce ein helpu i wthio ffiniau gwirfoddoli, ailfeddwl am natur rolau gwirfoddolwyr, ac arbrofi gyda sut y gellid rheoli datblygiadau arloesol mewn gwasanaethau yn wahanol," meddai Carrie Smith, Rheolwr Gwasanaethau Gwirfoddoli o Southampton.⁴⁰

3. Cyfleoedd gwirfoddoli hygyrch a chynhwysol

Mae tystiolaeth yn dangos bod pobl sydd â'r mwyaf i elwa o wirfoddoli yn wynebu rhai o'r rhwystrau mwyaf i gymryd rhan. Dangoswyd bod enillion boddhad bywyd, er enghraifft, yn fwy i'r rhai ar incwm isel, ond mae'r ddemograffig hon hefyd yn llai tebygol o ymwneud â gwirfoddoli na grwpiau incwm uwch, gydag afiechyd ac anabledd yn cael eu nodi fel rhwystrau penodol.⁴¹

Mae ymchwil hefyd wedi canfod bod pobl ifanc, gwirfoddolwyr Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig eraill, a phobl anabl yn fwy tebygol o fod â phrofiad llai cadarnhaol o wirfoddoli, a bod gan wirfoddolwyr o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig lefelau is o foddhad fel gwirfoddolwyr. Mae gwirfoddolwyr anabl hefyd yn fwy tebygol o ddweud bod gwirfoddoli wedi effeithio'n negyddol ar eu hiechyd a'u lles na phobl nad ydynt yn anabl.⁴²

Mae ein grantiau yn gweithio i ddileu'r rhwystrau i wirfoddoli, fel costau sy'n gysylltiedig â chymryd rhan. Rydym yn cefnogi deiliaid grant i dalu am gostau teithio, bwyd, ffôn a threuliau eraill, fel nad oes rhaid i bobl ddewis rhwng talu neu golli allan.

Dyma lle gall grantiau bach wneud gwahaniaeth mawr. Yn 2019, canfu [Belvoir Community Hub](#) yn Belfast fod y galw am wasanaethau yn cynyddu, yn ogystal â nifer y bobl oedd eisiau gwirfoddoli. Gwnaeth y sefydliad gais am grant Arian i Bawb y Loteri Genedlaethol i helpu i recriwtio mwy o wirfoddolwyr, darparu hyfforddiant a thalu am dreuliau gwirfoddolwyr, gan helpu'r ganolfan i ymestyn oriau agor a chynnig gwell cymorth i wirfoddolwyr.

Mae arian y Loteri Genedlaethol hefyd yn cefnogi mentrau mwy strategol i gynyddu dealltwriaeth a chodi ymwybyddiaeth o sut y gall gwirfoddoli fod yn fwy cynhwysol. Mae [Centre for Ageing Better](#) yn sefydliad elusennol a ariennir drwy Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. Maent wedi bod yn gweithio gyda'r Adran dros Ddiwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon i archwilio sut y gall sefydliadau sicrhau bod cyfleoedd gwirfoddoli yn agored i bobl o bob oed, gallu a chefnidir. Gyda'i gilydd, maent bellach wedi ariannu pum prosiect sy'n treialu, datblygu a rhannu dulliau newydd o wirfoddoli cynhwysol.

Roedd Growing Connections yn un o'r rhain. Daeth ag 89 o staff a gwirfoddolwyr o rwydwaith o erddi cymunedol yn Llundain at ei gilydd i ddysgu am egwyddorion gwirfoddoli cynhwysol sy'n ystyriol o oedran a datblygu adnoddau ar gyfer gerddi eraill gan gynnwys [a guide to inclusive and welcoming community gardens](#).⁴³ "Rydym yn cael llawer allan ohono", meddai cynrychiolydd o un o'r gerddi dan sylw. "Rydym wedi gwella ein gardd, rydym bellach yn fwy cynhwysol ac rwy'n teimlo ein bod mewn gwell lle i estyn allan at wirfoddolwyr newydd a chadw diddordeb a chymryd rhan ynddynt."⁴⁴

Mae rhai deiliaid grant yn targedu grwpiau penodol y maent yn gwybod eu bod wedi'u tangynrychioli ymhlith gwirfoddolwyr. Maent yn darganfod beth sy'n ei gwneud yn haws i'r grwpiau hyn gymryd rhan, ac yn helpu i chwalu'r rhwystrau y maent yn eu hwynebu. Gweithiodd [Scottish Refugee Council](#) (SRC), er enghraifft, gydag elusennau a grwpiau cymunedol i gynyddu cyfleoedd gwirfoddoli i ffoaduriaid. Dros gyfnod o flwyddyn, gwahoddwyd 32 o grwpiau i weithdai misol, a roddodd gyfle i 162 o ddarpar wirfoddolwyr gwrdd â nhw wyneb yn wyneb. Dysgodd y sefydliadau yr hyn oedd gan ffoaduriaid a cheiswyr lloches i'w gynnig ac roeddent yn gallu recriwtio gwirfoddolwyr yn y fan a'r lle.⁴⁵ Fel rhan o'r prosiect, creodd SRC [adnodd awgrymiadau da](#) i helpu sefydliadau i wneud gwirfoddoli yn hygyrch ac yn werthfawr i ffoaduriaid a cheiswyr lloches.

Mae elusennau arbenigol mewn sefyllfa dda i gynllunio a chyflwyno rhaglenni gwirfoddoli hygyrch a chynhwysol. Mae gan sefydliadau sy'n cael eu harwain gan ac ar gyfer grwpiau ymylol y wybodaeth, y cysylltiadau a'r profiad i greu rhaglenni gwirfoddoli sy'n gweithio i bobl sy'n aml fel arall yn cael eu gadael allan. Dyna pam rydym yn ariannu prosiectau fel [Can Do Cymru](#), sy'n cefnogi pobl ifanc anabl 16-35 oed i arwain ar weithredu cymdeithasol yn eu cymunedau lleol.

Erbyn diwedd eu blwyddyn gyntaf, roedd Can Do Cymru wedi recriwtio ac ymgysylltu â 262 o bobl ifanc anabl, a oedd wedi cyfrannu dros 2,200 awr o amser i wirfoddoli yn y gymuned. Er enghraifft, cydweithiodd y prosiect â Matt's Café, caffi cymunedol talu beth y gallwch, i lunio pecynnau gofal hanfodol ar gyfer pobl ddigartref yn Abertawe. Cafodd y gwirfoddolwyr eu hysbrydoli gymaint gan y prosiect fel eu bod yn parhau i greu pecynnau i'w rhoi i wahanol lochesi, gan gyrraedd dros 150 o bobl ddigartref yng nghymuned Abertawe ym mis Rhagfyr 2020.

Mae arolygon cyfranogwyr yn dangos sut roedd y cyfle i wirfoddoli a gwneud gwahaniaeth i'w cymuned leol wedi bod o fudd i'r bobl ifanc. Dywedodd pob un o wirfoddolwyr Can Do eu bod yn teimlo eu bod wedi'u cynnwys yn fwy yn eu cymuned leol, tra dywedodd 95% eu bod wedi dysgu sgiliau newydd, a dywedodd 59% eu bod am fanteisio ar gyfleoedd gwirfoddoli, hyfforddi neu gyflogaeth pellach o ganlyniad i gymryd rhan yn y prosiect.⁴⁶

Hyrwyddwyr lles gwirfoddolwyr⁴⁷

Rhwng 2007 a 2021, helpodd [Time to Change](#), dan arweiniad Mind and Rethink Mental Illness, i newid agweddau'r cyhoedd at iechyd meddwl. Dangosodd 5.3 miliwn yn fwy o bobl well dealltwriaeth o bobl â phroblemau iechyd meddwl, neu dosturi tuag atynt – gwelliant o 12.5%. Galluogodd ein grantiau waith yr elusennau iechyd meddwl blaenllaw hyn i gyrraedd miliynau o bobl a chyfrannu at y newid hwn.

Roedd hyrwyddwyr iechyd meddwl gwirfoddol wrth wraidd eu gwaith. Hyfforddodd staff Time to Change dros 7,500 o bobl â phrofiad o lygad y ffynnon o broblemau iechyd meddwl i ymgyrchu, codi ymwybyddiaeth a mynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu. Gan weithio yn eu cymuned leol, gweithle, ysgol, coleg neu sefydliad ieuencid, cafodd yr hyrwyddwyr gwirfoddol gyfleoedd i siarad am eu profiadau eu hunain mewn mannau diogel, ac yna eu hyfforddi i rannu eu straeon.

Yn 2019, cyflwynodd 65 o hyrwyddwyr ifanc 1,183 o sgysiau mewn ysgolion, ar-lein ac mewn cymunedau. Cynhaliodd hyrwyddwyr ifanc yn y Gogledd Ddwyrain sesiwn mewn ysgol i 25 o ddisgyblion a phump o staff ar sgiliau gwrando gweithredol, i "ddangos un ffordd y gall pobl fod yng nghornel eu ffrind". O ganlyniad, dechreuodd disgyblion yr ysgol wneud cynlluniau i gael 'rhyfelwyr lles' yn yr ysgolion – disgyblion a fyddai'n cadw llygad am eraill a allai fod yn cael amser caled.

Yn yr un flwyddyn, cymerodd 87% o'u hyrwyddwyr gwirfoddolwyr newydd yn y gweithle gamau yn y gwaith, er enghraifft drwy siarad am eu profiadau'n gyhoeddus a rheolwyr llinell hyfforddi.

Yn ogystal â helpu i godi ymwybyddiaeth, roedd gwirfoddoli o fudd i'r hyrwyddwyr eu hunain. Canfu arolwg yn 2019 o 796 o hyrwyddwyr fod bron i dri chwarter (72%) teimlo'n fwy hyderus i herio stigma a gwahaniaethu o ganlyniad i gymryd rhan (o'i gymharu â 61% yn 2018).

Llwybrau at ddyfodol gwell: Effaith ar wirfoddolwyr

Gwyddom fod gwirfoddolwyr yn elwa o helpu eu cymunedau. Mae ein harolwg o bron i 14,000 o bobl a wirfoddolodd gyda phrosiectau a ariannwyd gan CCSF yn nodi bod mwyafrif llethol y cyfranogwyr (99%) wedi profi o leiaf un budd personol o wirfoddoli, gyda "gwneud gwahaniaeth" (84%) ac "ymdeimlad o bwrpas" neu "gyflawniad personol" (y ddau yn 66%) arbennig o gyffredin.



Our Bright Future

Dywedodd tri chwarter yr ymatebwyr hefyd eu bod wedi ei fwynhau.⁴⁸ Ond ni ddylid cymryd y newidiadau cadarnhaol hyn yn ganiataol. Fel y gwelsom, mae effeithiau gwirfoddoli yn cael eu llunio gan nifer o ffactorau, fel amgylchiadau a chymhellion y gwirfoddolwr ei hun, a pha mor dda y rheolir eu profiad.⁴⁹

1. Ymdeimlad o bwrpas a chysylltiad

Gwyddom fod dymuno gwneud gwahaniaeth yn ysgogiad blaenllaw i lawer o bobl ddechrau gwirfoddoli.⁵⁰ Yn ei dro, gall hyn eu helpu i deimlo eu bod yn rhan o rywbeth mwy - sy'n helpu i wella eu lles eu hunain.

Mae [Ageless Thanet](#) yn defnyddio gwirfoddoli i hyrwyddo ymdeimlad o bwrpas ym mywydau pobl hŷn. Gofynnwyd i 39 o bobl a oedd wedi cwblhau 50 awr o wirfoddoli sut roedd y profiad wedi effeithio arnynt. Roedd mwy nag 84% yn teimlo eu bod yn gwneud cyfraniad defnyddiol. Adroddwyd hyn ochr yn ochr â chynnydd mewn hyder (65%), cael pethau i edrych ymlaen at (69%) a theimlo'n fwy brwdfrydig (71%).⁵¹

Gall gwirfoddoli hefyd leihau unigrwydd i'r bobl sy'n rhoi o'u hamser, yn ogystal â'r bobl y maent yn eu helpu. Mae [Every Step of the Way](#) (ESOW), a ddarperir gan Fulfilling Lives yn Birmingham, wedi hyfforddi a chefnogi 131 o bobl sy'n profi anfantais luosog a chymhleth i wirfoddoli fel 'arbenigwyr yn ôl profiad', i gefnogi eu cyfoedion a helpu gwasanaethau eraill i ddeall yr hyn y maent yn mynd drwyddo. "Rwyf wedi gwirfoddoli mewn manau eraill ond mae Every Step of the Way yn wahanol," esbonia Eddie, un o'r Arbenigwyr yn ôl Profiad. "Rwy'n rhan o gymuned. Rwy'n teimlo'n gysylltiedig, gyda'r bobl sy'n ei redeg yn ogystal â chyda fy nghydweithwyr."⁵²

Mae llawer o bobl hŷn sy'n cyfrannu at y gymuned ehangach yn gweld cynnydd yn nifer ac ansawdd eu cysylltiadau cymdeithasol, mwy o hunan-barch ac ymdeimlad o bwrpas, a lefelau gwell o foddhad bywyd – sydd i gyd yn helpu pobl i deimlo'n llai unig ac ynysig.⁵³ Ac efallai y byddai'n well gan bobl sydd mewn perygl o unigrwydd y syniad o helpu eraill sydd wedi'u hynysu, yn hytrach nag ymuno â chlwb neu wasanaeth fel buddiolwr.⁵⁴

Er enghraifft, mae [Access Ambassadors](#) yn Sheffield yn paru gwirfoddolwyr 50 oed a throsodd, gyda phobl hŷn i'w helpu i gymryd rhan mewn gweithgareddau. Ar ôl i Margret golli ei gŵr, roedd hi mewn "tipyn o dwll du". Fe'i cyfeiriwyd ar gyfer cwnsela yn y cartref gan ei meddyg teulu a'i chyfateb yn ddiweddarach â Llysgennad Mynediad, Josie. Aeth Josie â Margaret ar deithiau siopa, yn ogystal â lleoedd nad oedd erioed wedi ymweld â nhw, neu efallai na fyddent wedi dewis iddi hi ei hun. Cydnabu Josie fanteision y cyfle gwirfoddoli iddi hi ei hun hefyd. "Rwy'n byw ar fy mhen fy hun, a gallwn fod wedi bod yn lle Margaret. [...] Nid dyna a wnaethom, y cyfarfod, siarad a rhannu straeon." Mae Margaret a Josie wedi parhau i gyfarfod fel ffrindiau ar ôl diwedd ffurfiol yr ymyriad.⁵⁵



2. Datblygu sgiliau ac ennill profiad

Mae gwirfoddoli yn cynnig cyfle i ddatblygu sgiliau presennol a dysgu rhai newydd. Gallai'r rhain fod yn sgiliau meddal fel cyfathrebu, trefnu, cynllunio a datrys problemau, yn ogystal â sgiliau galwedigaethol neu ymarferol fel sgiliau digidol, garddio a gwasanaeth cwsmeriaid. Pan fydd pobl yn ennill sgiliau, gall eu helpu i ddod o hyd i waith neu i symud ymlaen, neu gyfoethogi eu bywyd personol a'u perthnasoedd.

Mae llawer o'n deiliaid grant yn defnyddio gwirfoddoli fel cam tuag at gyflogaeth. Mae [Fulfilling Lives](#), sy'n gweithio gyda phobl sy'n profi anfantais luosog, wedi canfod y gall gwirfoddoli ddarparu profiad o amgylchedd gwaith heb bwysau rôl ffurfiol. Mae chwarter y bobl sy'n cael cymorth dwys gan Fulfilling Lives yn ymgymryd â rhyw fath o wirfoddoli, ac mae pobl sy'n gadael y rhaglen gyda chyrchfan gadarnhaol yn fwy tebygol o fod wedi gwneud rhywfaint o wirfoddoli (31%) gymharu â'r rhai sy'n gadael am resymau mwy negyddol (18%).⁵⁶ Dywed cyfranogwyr fod dysgu sgiliau newydd a myfyrio ar eu cryfderau yn eu helpu i gynllunio eu camau nesaf i gyflogaeth.

Mae [Liberty Consortium](#) yn rhedeg Thrift, siop elusen yn Derry/Londonderry, lle gall pobl ifanc ag anabledd dysgu neu awtistiaeth ennill profiad ym maes manwerthu a gwasanaeth cwsmeriaid. Eglura cydlynnydd y prosiect Sharon Tosh, "Mae'r bobl ifanc hyn wir eisiau cael eu derbyn yn y gymuned ac am gael swydd." Mae gwirfoddolwyr ifanc yn rhedeg pob agwedd ar y siop, gan gynnwys cwsmeriaid sy'n gwasanaethu, rheoli stoc a glanhau. Mae'r lleoliadau yn gam pwysig yn eu taith i'r gweithle, gan roi profiad gwaith ystyrlon i wirfoddolwyr symud i gyflogaeth neu gyfleoedd gwirfoddoli pellach.⁵⁷

Gall gwirfoddoli hefyd fod yn ffordd o ennill sgiliau mewn sector penodol. Wedi'i ariannu drwy Our Bright Future, roedd rhaglen arweinyddiaeth amgylcheddol [UpRising](#) yn hyfforddi ac yn mentora pobl ifanc 18-24 oed i ddod yn arweinwyr gwyrdd. Ar ôl penwythnos arwain, sesiynau gwybodaeth gyda gweithwyr proffesiynol lefel uchel, a sesiynau sgiliau gan hyfforddwyr proffesiynol, gwirfoddolodd cyfranogwyr ar ymgyrch o'u dewis. Ymgysylltodd dros 3,000 o wirfoddolwyr ifanc â 62 o ymgyrchoedd y rhaglen, ar bynciau fel cadwraeth, delwedd y corff, iechyd meddwl, a chefnogi cyn-droseddwyr.

Dengys arolygon llinell sylfaen ac ôl-gwrs yr effaith ar gyfranogwyr upRising. Ar draws y rhaglen, nodwyd gwelliant o 14% mewn hyder, cynnydd o 28% mewn gwybodaeth, a chynnydd o 43% mewn sgiliau. Nododd un o bob pump gynnydd mewn lles. Dywedodd y cyfranogwr Agathe Dijoud, "Mae UpRising wedi fy herio, gan fy ngwthio y tu allan i'm parth cysur ond mae hyn wedi fy helpu i wella fy hyder yn sylweddol mewn llawer o feysydd. Yn ogystal â ennill sgiliau a fydd, yn fy marn i, yn fy helpu yn fy ngyrfa yn y dyfodol."⁵⁸

3. Twf a datblygiad personol

Gall gwirfoddoli greu ymdeimlad o gyflawniad ac o gael ei werthfawrogi. Mae ein deiliaid grant wedi gweld gwell hyder a hunan-barch, dyheadau uwch, neu well gwydnwch ymhlith eu gwirfoddolwyr. Mae'r rhain i gyd yn cyfrannu at dwf a datblygiad personol.

Wedi'i ariannu drwy gronfa #iwill, mae [Potentials Fund](#) yn helpu pobl ifanc 10 i 20 oed i gymryd rhan mewn gwirfoddoli. Maent yn amrywio o raglenni mentora mewn clybiau pêl-droed, i hyfforddiant i wirfoddolwyr ifanc fel y gallant atgyweirio ac adnewyddu clybiau ieuencid a chanolfannau cymunedol.

O gymharu â'u sgoriau wrth gofrestru, nododd gwirfoddolwyr o bob rhan o'r Gronfa Potensial welliannau ar draws ystod o ddangosyddion datblygu unigol; Roedd 38% yn teimlo'n fwy hyderus i roi cynnig ar bethau newydd, roedd 40% yn teimlo eu bod yn gallu ysgogi a dylanwadu ar bobl yn well, roedd 41% yn teimlo'n fwy abl i gyflawni eu nodau, a 41% wedi gwella eu sgôr am 'deimlo'n fodlon â mi fy hun'. Daethant yn fwy hyderus i siarad mewn grwpiau, cyflwyno cyflwyniadau neu grwpiau arweiniol o wirfoddolwyr a chyfranogwyr eraill. Cofnododd un sut roedd gwirfoddolwr swil wedi datblygu: "Hi oedd un o'r rhai mwyaf tawel a oedd yn ymwneud â'r prosiect. Roedd hi'n cael trafferth siarad ac nid oedd ganddi fawr o hunangred ynddi hi ei hun. Mae'r tîm wedi cael y pleser o'i gweld yn magu hyder a hi oedd y gwirfoddolwr amlwg yn ystod digwyddiad diwrnod chwaraeon, a oedd yn cynnwys 50 o fyfyrwyr Blwyddyn 1 a 2."⁵⁹

Mae gwirfoddolwyr sy'n ymwneud â [Big Local](#) hefyd wedi sôn am ennill bywyd newydd ac ymdeimlad o berthyn. Mae Big Local wedi dyfarnu grantiau o £1 filiwn i 150 o gymdogion o leiaf ledled Lloegr dros 10-15 mlynedd, gan roi'r trigolion eu hunain yn gyfrifol am wella eu cymunedau. Ar draws y prosiectau hyn, mae gwirfoddoli yn amrywio o waith amgylcheddol fel grwpiau casglu sbwriel a garddio, i aelodau'r bartneriaeth sy'n penderfynu sut y caiff y grant ei wario. Canfuwyd bod hyrwyddo cyfranogiad a galluogi pobl leol i ddylanwadu ar brosiectau yn eu helpu i ddatblygu sgiliau newydd, gwella eu dyheadau, a magu hyder. Eglurodd un cyfranogwr sut roedden nhw'n teimlo o ganlyniad i'w rôl wirfoddoli, "Dydw i erioed wedi gwneud hyn [gwaith gwirfoddol/cymunedol] o'r blaen. Dw i'n dysgu drwy'r amser. Ond mae helpu pobl wedi rhoi bywyd newydd i mi."⁶⁰

Endnotes

- 1 NCVO (heb ei ddyddio). What are the benefits of volunteering? [ar-lein] Ar gael: data.ncvo.org.uk/impact/benefits-of-volunteering [Wedi'i weld 19 Ebrill 21]
- 2 What Works Wellbeing (2020). Volunteer Wellbeing: what works and who benefits? [ar-lein] Ar gael: whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/1920/10/volunteer-wellbeing-Oct-20_briefing.pdf [Wedi'i weld 19 Ebrill 21]
- 3 Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol (2019). Dod â phobl at ei gilydd: sut y gall gweithredu cymunedol fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol. [ar-lein] Ar gael: tnlcommunityfund.org.uk/media/Bringing-people-together-how-community-action-can-tackle-loneliness-and-social-isolation_PDF-1MB.pdf [Wedi'i weld 19 Ebrill 21]
- 4 Mohan, J. and Bolton, V. (2019). Volunteering and civic engagement: a virtuous circle, but a privileged one? [ar-lein] Ar gael: birmingham.ac.uk/research/tsrc/blog/volunteering-and-civic-engagement.aspx [Wedi'i weld 19 Ebrill 21]
- 5 Bashir, N., et al. (2013). Final evaluation of the Volunteering for Stronger Communities programme. [ar-lein] Ar gael: ncvo.org.uk/images/documents/practical_support/volunteering/vsc_final_evaluation_report_dec_2013.pdf [Wedi'i weld 19 Ebrill 21]
- 6 Legal & General (2020). The Isolation Economy. [ar-lein] Ar gael: legalandgeneralgroup.com/media/17835/lg_isolationeconomy_report2_rbg_final.pdf [accessed 19 April 21]
- 7 TNLCF (2021). Learning and insights about Covid-19 [ar-lein] Ar gael: tnlcommunityfund.org.uk/insights/covid-19-resources/responding-to-covid-19 [Wedi'i weld 26 Mai 21]
- 8 Rydym yn dosbarthu arian o enillion y Loteri Genedlaethol, y llywodraeth a ffynonellau eraill, gan gynnwys arian a ryddhawyd o gyfrifon banc segur. Mae data yn yr adroddiad hwn yn ystyried ein gwaith o wneud grantiau o'r holl ffynonellau hyn, gan gwmpasu'r cyfnod o bum mlynedd rhwng 1 Ebrill 2016 a 31 Mawrth 2021. Mae data wedi'i nodi drwy chwiliadau geiriau allweddol ac mae'r geiriau allweddol a ddefnyddir ar gyfer hyn yn cynnwys: Cydlynnydd/cydlynnydd gwirfoddolwyr/cydlynu/cydgysylltu, cydlynu gwirfoddolwyr, rheolwr/rheolwyr gwirfoddolwyr, rheoli gwirfoddolwyr, treuliau gwirfoddolwyr, costau gwirfoddoli, ad-dalu gwirfoddolwyr, ymgyrch/mudiad/cymorth gwirfoddol/gwirfoddoli, cefnogi gwirfoddolwyr/gwirfoddoli, annog gwirfoddoli, ysgogi/ysgogi gwirfoddolwyr, trefnydd/trefnydd cymunedol/trefnu/trefnu/ trefnu, paru gwirfoddolwyr, gwirfoddoli anffurfiol, gwirfoddoli ffurfiol, gwirfoddoli dros dro, gweithredu cymdeithasol, gweithgarwch cymdeithasol, recriwtio gwirfoddolwyr, hyfforddi gwirfoddolwyr trenau, mentor / cymorth cymheiriaid, cymydog, grŵp cymdogaeth, cymorth cydfuddiannol.
- 9 NCVO (heb ei ddyddio) Motivations and barriers to volunteering. [ar-lein] Ar gael: data.ncvo.org.uk/volunteering/motivations-and-barriers/ [Wedi'i weld 31 Mawrth 21]]
- 10 Robinson, N. (2021) Our Bright Future Quarterly Project Reports Summary: Ionawr to Mawrth 2021. [heb ei gyhoeddi]
- 11 ERS Ltd and Collingwood Environmental Planning. (2021). Key impacts for participants: employability, social action & well-being. [ar-lein] Ar gael: ourbrightfuture.co.uk/wp-content/uploads/2021/06/Our-Bright-Future-Impacts-for-Participants-Study-Final.pdf [accessed 14 June 21]
- 12 CGYLG (2021) Papur 1: Cronfa #iwill - Trosolwg o'r rhaglen [heb ei gyhoeddi]
- 13 Scouts Association. (2021). #iWill Social Action report October 20 to March 21. [heb ei gyhoeddi]

- 14 Scouts Association. (2021). 23 July #iWill Information Management System. [heb ei gyhoeddi]
- 15 Figure collated from the PBSA partnerships' Year 1 and Year 2 monitoring reports. This figure includes the number of people who are supporting the delivery of activities on a voluntary and unpaid basis, but not people who are taking part in social action as 'volunteers'. These are collected by the partnerships and are not validated by the Fund.
- 16 InFocus Enterprises. (2017). Spirit of 2012 Evaluation. Adroddiad terfynol. [ar-lein] Ar gael: spiritof2012.org.uk/file/2470/download?token=cAjxwJW8 and Spirit of 2012 website: spiritof2012.org.uk/ [Wedi'i weld 15 Mehefin 21]
- 17 Prifysgol Hull (2017). City of Culture Interim Impact Findings. [ar-lein] Ar gael: hull.ac.uk/Work-with-us/More/Media-centre/news/2017/city-of-culture-impact-findings [Wedi'i weld 14 Mehefin 21]
- 18 Based on NCVO calculations who estimate that 11.9 million volunteers contributed £23.9 billion to the economy, approx £2k per volunteer. NCVO (heb ei ddyddio). What is the economic contribution of the voluntary sector? [ar-lein] Ar gael: data.ncvo.org.uk/impact/ [Wedi'i weld 07 Mehefin 21]
- 19 Cronfa Loteri Fawr. (2018). Ageing Better: Achievements and learning. [ar-lein]. Ar gael: tnlcommunityfund.org.uk/media/documents/ageing-better/prog_fulfilling_lives_ageing_better_briefing.pdf [Wedi'i weld 11 Mai 21]
- 20 CGYLG. (2020). Ageing Better: BAME Communities Slidedeck. [ar-lein] Ar gael: ageingbettermiddlesbrough.org.uk/wp-content/uploads/2020/10/Working-and-Engaging-with-BAME-Communities-Slidedeck.pdf [Wedi'i weld 24 Mai 21]
- 21 Ecorys. (2020). Ageing Better Learning Report No. 4. [ar-lein] Ar gael: tnlcommunityfund.org.uk/media/documents/ageing-better/prog_fulfilling_lives_ageing_better_learning_report_4.pdf [11 Mai 21]
- 22 Bryer, N. and Bebb, H. (2018). Create Your Space Foundation Phase Process Evaluation: Final Report. [ar-lein] Ar gael: tnlcommunityfund.org.uk/media/insights/documents/OB3-CyS-Foundation-Phase-Process-Evaluation-Final-Report-Issued.docx [Wedi'i weld 28 Mai 21]
- 23 Ffigurau rhagarweiniol yw'r rhain ac maent yn cynnwys yr holl wirfoddolwyr y mae ein deiliaid grant yn gweithio gyda hwy, yn hytrach na dim ond y rhai a gefnogir gan ein grantiau. Mae hyn yn seiliedig ar wybodaeth gan y rhai sy'n derbyn grantiau gan Gronfa Cymorth Cymunedol Coronafeirws yn Lloegr, grantiau Covid-19 y Loteri Genedlaethol yn Lloegr, a Chronfa Elusennau Covid-19 yng Ngogledd Iwerddon yn 2020/2021. Bydd canfyddiadau gwerthusiad CCSF yn rhoi tystiolaeth bellach ar effaith ein grantiau ar wirfoddoli yn Lloegr yn ystod y pandemig.
- 24 Caring in Bristol (29 Mehefin 2021). E-bost: Cheers Drive stats query.
- 25 TNLCF (2020). Llesiau o'r Pandemig: Voluntary Action Leeds. [ar-lein] Ar gael: tnlcommunityfund.org.uk/insights/covid-19-resources/responding-to-covid-19/voices-from-the-pandemic-interviews-from-the-frontline/voluntary-action-leeds [Wedi'i weld 15 Mehefin 21]
- 26 Cynhaliodd Ipsos MORI arolwg ar-lein gyda 13,663 o bobl fel rhan o'r gwerthusiad o'r CCSF a grantiau brys a ariennir gan y Loteri Genedlaethol. Roedd y cyfranogwyr yn 18+ oed ac wedi rhoi amser di-dâl i helpu eraill yn ystod cyfnod amser y grant a chwblhau'r arolwg rhwng tachwedd 2020 a Mai 2021.

- 27 Yn seiliedig ar wybodaeth gan y rhai sy'n derbyn grantiau gan Gronfa Cymorth Cymunedol Coronafeirws yn Lloegr, grantiau Covid-19 y Loteri Genedlaethol yn Lloegr, a Chronfa Elusennau Covid-19 yng Ngogledd Iwerddon yn 2020/2021. Mae hyn yn cynnwys eu holl wirfoddolwyr, nid dim ond y gwirfoddolwyr hynny ar gyfer prosiect/gwasanaeth rydym wedi'i ariannu.
- 28 PAVO (2020). Third Sector Skills Project: Supporting organisations to recruit new trustees and supporting them with mentors around specific tasks. [heb ei gyhoeddi]
- 29 Arad Research. (2020). The Attic Project External Evaluation Report. [heb ei gyhoeddi]
- 30 The Attic Project. (2020) Quotes on the benefits of the Attic Project (Sept 2019 - Feb 2020). [heb ei gyhoeddi]
- 31 LCC Community Trust. (2020). More Than Food: End of Grant Report 2020. [heb ei gyhoeddi]
- 32 Assist. (2018). ASSIST Sheffield Big Lottery Reaching Communities Fund - Year 1 Report. [heb ei gyhoeddi]
- 33 Ageless Thanet. (2020). Taking a Different Approach to Volunteering. [ar-lein]. Ar gael: tnlcommunityfund.org.uk/media/insights/documents/Volunteering-Report.pdf [Wedi'i weld 24 Mai 21]
- 34 Martin, F. (2020). Final Evaluation of the Positive Voices Project. [ar-lein] Ar gael: tnlcommunityfund.org.uk/media/insights/documents/Final-evaluation-Positive-Voices.pdf [Wedi'i weld 25 Mai 21]
- 35 Swansea CVS. (2021) Project monitoring forms for 2019 and 2021. [unpublished]
- 36 Swansea CVS. (SwanseaCVS). (2019) 07 Tach [ar-lein]. Ar gael: twitter.com/SwanseaCVS/status/1192427480692355072
- 37 Tran Graham, J. et al. (2020). Impactful volunteering roles in hospitals. [ar-lein] Ar gael: storage.googleapis.com/helpforce/attachments/Helpforce-VIReport-Full-Spreads.pdf [Wedi'i weld 4 Mehefin 21]
- 38 West Suffolk NHS Foundation Trust. (2019). Volunteers take time to save time for our staff. [ar-lein] Ar gael: wsh.nhs.uk/News-room/news-posts/Volunteers-take-time-to-save-time-for-our-staff.aspx [Wedi'i weld 28 Mai 21]
- 39 Tran Graham, J. et al. (2020).
- 40 Tran Graham, J. et al. (2019). Developing Innovative Volunteer Services in the NHS. [ar-lein] Ar gael: storage.googleapis.com/helpforce/attachments/Helpforce-VIReport-Full-Spreads.pdf [Wedi'i weld 4 Mehefin 21]
- 41 What Works Wellbeing (2020). Volunteer Wellbeing: what works and who benefits? [ar-lein] Ar gael: whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/1920/10/volunteer-wellbeing-Oct-20_briefing.pdf [26 Mai 21]
- 42 Donahue, K., et al (2020). Time Well Spent: Diversity and volunteering research report: 1. At a Glance. [ar-lein] Ar gael: publications.ncvo.org.uk/time-well-spent-diversity-and-volunteering/1-glance/ [Wedi'i weld 11 Mehefin 21]
- 43 Sustain (2020). Growing Connections: Guide to an inclusive and welcoming community garden. [ar-lein] Ar gael: sustainweb.org/publications/growingconnections/ [15 Mehefin 21]
- 44 Centre for Ageing Better. (2021). Sustain: Growing Connections: Age-friendly and inclusive volunteering grant programme evaluation [ar-lein] Ar gael: ageing-better.org.uk/sites/default/files/2021-01/Evaluation-report-Sustain.pdf [Wedi'i weld 15 Mehefin 21]
- 45 Scottish Refugee Council. (2017). Refugee Routes to Volunteering Project Report. [Heb ei gyhoeddi]

- 46 Leonard Cheshire Cymru. (2020). Can Do Wales: Progress Report Year 1 January 2020 – December 2020. [Heb ei gyhoeddi]
- 47 Time to Change. (2021). Our impact, 2019/2020 [ar-lein] Ar gael: tnccommunityfund.org.uk/media/insights/documents/turtl-story-impact-report-20192020.pdf [Wedi'i weld 28 Mai 21]
- 48 TNLCF (2021) Volunteers' Week - An unprecedented response to an unprecedented crisis. [ar-lein] Ar gael: tnccommunityfund.org.uk/news/blog/2021-06-01/volunteers-week-an-unprecedented-response-to-an-unprecedented-crisis [Wedi'i weld 15 Mehefin 2021]
- 49 What Works Wellbeing. (2020) Volunteer Wellbeing: what works and who benefits? [ar-lein] Ar gael: whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/1920/10/volunteer-wellbeing-Oct-20_briefing.pdf [Wedi'i weld 6 Mai 2021]
- 50 McGarvey, A., et al. (2019). Time Well Spent: A national survey on the volunteer experience. [ar-lein] Ar gael: ncvo.org.uk/images/documents/policy_and_research/volunteering/Volunteer-experience_Full-Report.pdf [Wedi'i weld 15 Mai 21]
- 51 Ageless Thanet (2020).
- 52 Birmingham Changing Futures Together. (2018). Every Step of the Way: Eddie's story. [ar-lein] Ar gael: changingfuturesbham.co.uk/wp-content/uploads/2018/11/case-study_Eddie-2-V1.pdf [Wedi'i weld 06 Mai 21]
- 53 Jones, D., Young, A., Reeder, N. (2016). The benefits of making a contribution to your community in later life. [ar-lein] Ar gael: ageing-better.org.uk/sites/default/files/2018-06/Evidence-Review-Community-Contributions.pdf [Wedi'i weld 06 Mai 21]
- 54 Jones, D., Young, A., Reeder, N. (2016).
- 55 Big Lottery Fund. (2018). Ageing Better: Achievements and learning from project delivery to date. [ar-lein] Ar gael: tnccommunityfund.org.uk/media/insights/documents/BLF_KL18-07_Ageing_Better_Briefing.pdf [Wedi'i weld 25 Mehefin 21]
- 56 CFE Research. (2021). BRIEFING #1: Involving people with lived experience in the workforce. [ar-lein] Ar gael: tnccommunityfund.org.uk/media/insights/documents/Involving-people-with-lived-experience-in-the-workforce-2020.pdf [Wedi'i weld 06 Mai 21]
- 57 Newsroom. (2020). "Thrift volunteers 'so excited' to get to work", Derry Journal, 08 December 2020. [ar-lein] Ar gael: derryjournal.com/news/people/thrift-volunteers-so-excited-get-work-3060863 [Wedi'i weld 12 Mai 21]
- 58 UpRising. (2021). UpRising Environmental Leadership Programme: Project Evaluation Report 2016-2020. [ar-lein] Ar gael: tnccommunityfund.org.uk/media/insights/documents/Our-Bright-Future_-_UpRising-Project-Evaluation-Report.pdf [Wedi'i weld 15 Mai 21]
- 59 Leonardi, S., et al. (2020). Sport England Volunteering Fund Evaluation Interim Report. [ar-lein] Ar gael: sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/2020-02/Volunteering%20Funds%20-%20Interim%20Evaluation%20Report.pdf [Wedi'i weld 17 Mehefin 21]
- 60 McCabe, A., et al. (2020). Big Local as Change Agent. [ar-lein] Ar gael: localtrust.org.uk/insights/our-bigger-story/ [Wedi'i weld 19 Mai 21]

V

Mae'r adroddiad hwn yn adrodd straeon personol am ddeiliaid grantiau a staff ac yn rhannu enghreifftiau o'r hyn sydd wedi gweithio'n dda i eraill. Nid yw unrhyw farn, meddyliau neu farn a fynegir gan ddeiliaid grantiau a staff o reidrwydd yn cynrychioli barn na meddyliau Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol ("y Gronfa"). Nid yw'r Gronfa yn cymeradwyo nac yn argymhell unrhyw sefydliad a grybwyllir, ac nid yw ychwaith yn cymeradwyo unrhyw gynnwys allanol sy'n gysylltiedig â'r adroddiad hwn.

Ni ddylid cymryd cynnwys yr adroddiad hwn fel cyfarwyddyd, arweiniad na chyngor ac ni ddylech ddibynnu ar y wybodaeth yn yr adroddiad hwn fel dewis amgen i gyngor proffesiynol.

I'r graddau llawnaf a ganiateir gan y gyfraith, nid yw'r Gronfa'n derbyn unrhyw gyfrifoldeb ac yn datgelu'r holl atebolrwydd i unrhyw drydydd parti sy'n honni ei fod yn defnyddio neu'n dibynnu am unrhyw reswm o gwbl ar yr adroddiad, mae ei gynnwys, ei gasgliadau, unrhyw ddarn, gwelliant ail-lunio a/neu addasiad gan unrhyw drydydd parti ar eu risg eu hunain yn llwyr. Nid ydym yn gwneud unrhyw sylwadau na gwarantau, boed yn ddatganedig neu'n oblygedig, bod cynnwys yr adroddiad hwn yn gywir, yn gyflawn neu'n gyfredol.

© Hawlfraint y Goron 2021

Mae'r cyhoeddiad hwn wedi'i drwyddedu o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored v3.0 ac eithrio lle y nodir fel arall. I weld y drwydded hon, ewch i nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/

Os ydym wedi nodi unrhyw wybodaeth hawlfraint trydydd parti bydd angen i chi gael caniatâd gan ddeiliaid yr hawlfraint dan sylw. Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael yn gov.uk/government/publications

Dylid anfon unrhyw ymholiadau ynglŷn â'r cyhoeddiad hwn atom yng Nghronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, 1 Plough Place, Llundain, EC4A 1DE, neu gallwch anfon e-bost atom yn knowledge@tnlcommunityfund.org.uk

Mae'r tîm Gwybodaeth a Dysgu yng Nghronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol yn rhannu mewnwelediadau o brofiad ein grantiau a'r gwahaniaeth y mae'n ei wneud. Os hoffech ddweud wrthym beth yw eich barn am yr adroddiad hwn, neu rannu canfyddiadau a dysg perthnasol, anfonwch e-bost atom ar knowledge@tnlcommunityfund.org.uk

Cysylltiadau allweddol: Emma Wakeling ac Anne-Mari Hall

Dyluniad: Colin Turner

Fersiwn 1 Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. Cyhoeddwyd ym mis Gorffennaf 2021.
Cyfeirnod: KL21-05