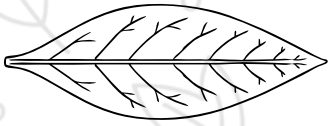


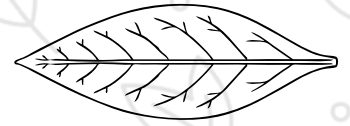
# GWIRFODDOLI AMGYLCHEDDOL



# Pecyn Cymorth



# CYFLWYNIAD



**Felly rydych am roi help llaw i'r amgylchedd ond yn ansicr sut i ddechrau arni?**

Mae **gwirfoddoli amgylcheddol** yn ffordd wych o **gefnogi'r blaned** wrth **roi rhywbeth yn ôl i'ch cymuned leol** ac mae yna lawer o gyfleoedd a all weddu i'ch ffordd o fyw.

Mae yna **gannoedd o weithgareddau** ar gael i chi gymryd rhan ynddynt ond **sut y gwydddech ba rai sy'n addas i chi?** Nod y pecyn cymorth hwn yw'ch **helpu i benderfynu** pa agweddau ar wirfoddoli amgylcheddol sy'n **apelio fwyaf atoch** yn seiliedig ar eich **sgiliau**, eich **diddordebau** a'ch **amgylchiadau**.

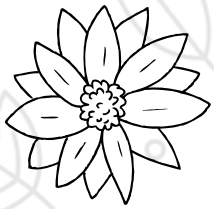
Mae gan bob adran yn y pecyn ei **thema** ei hun ac mae'r adrannau'n cynnwys gwahanol **sgiliau a diddordebau** y gellir eu defnyddio neu eu datblygu drwy wirfoddoli, **buddion** gwirfoddoli, **gwybodaeth ychwanegol** a all fod o gymorth, **syniadau i'ch ysbrydoli**, a **phrosiectau enghreifftiol**. Pa weithgareddau bynnag a ddewiswch fe fyddwch yn helpu i wella ein hamgylchedd yn awr ac i genedlaethau'r dyfodol!

Os hoffech wneud mwy dros y blaned cymerwch gip ar yr **adran Mynd Ymhellach** i gael syniadau ar gyfer **rhoi hwb gwyrdd i'ch bywyd bob dydd**.



*Ceir dros 33,000 o fudiadau gwirfoddol, cymunedol a dielw yng Nghymru a 938,175 o wirfoddolwyr. (WCVA, 2016)*





# PAM GWIRFODDOLI DROS YR AMGYLCHEDD?



Mae dewis rhoi'ch amser a'ch egni am ddim yn cynnig nifer o fuddion gan gynnwys:

- Rhoi **sgiliau newydd** i chi neu wella'r sgiliau sydd gennych yn barod a all **hybu'ch CV** yn ogystal â'ch **hyder**
- Cael cyfle i **roi cynnig ar bethau newydd** na fydddech efallai fel arall yn gallu eu gwneud
- **Trosglwyddo sgiliau** i bobl eraill yn eich cymuned a **gwneud ffrindiau newydd** drwy dreulio amser gyda phobl a allai fel arall deimlo'n unig neu'n isel eu gwerth
- Gwella'ch **iechyd corfforol a meddyliol** a'ch llesiant
- **Ennill credydau amser** i'w gwario ar bethau fel cyrsiau, cyngor proffesiynol, a gweithgareddau hamdden
- **Cefnogi'ch cymuned**, gan ei gwneud yn lle gwell ac efallai fwy gwyrdd i fyw ynddo
- **Helpu i warchod cynefinoedd** a bywyd gwyllt er budd cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol

*Pe gofaliid am ein hecosystemau yn iawn fe allent ychwanegu £30bn yn fwy at economi Prydain (UK National Ecosystem Assessment, 2011)*

*Bob blwyddyn mae gwirfoddolwyr yng Nghymru yn cyfrannu 221 miliwn o oriau o weithgaredd, sy'n werth £2.2 biliwn. Mae hyn yn gyfwerth â bron i 4.6% o Gynnyrch Domestig Gros Cymru (WCVA 2014)*



# SUT I DDECHRAU ARNI?

Cyn i chi ymrwymo i ddechrau gwirfoddoli dros yr amgylchedd mae yna ambell i beth y gallech eu hystyried i'ch helpu i wneud dewis doeth:

- Os ydych yn newydd i wirfoddoli **dechreuwch arni gydag ymrwymiad bach**, os ydych yn ysgwyddo gormod o gyfrifoldeb yn syth bin efallai y bydd y baich yn ormod i chi ac ni fyddwch yn mwynhau'r profiad.
- **Rhowch gynnig ar ambell i gyfle gwahanol sy'n addas i'ch sgiliau, eich cryfderau, a'ch diddordebau amrywiol** – efallai y cewch eich synnu gan ba brosiect neu rôl rydych yn ei fwynhau fwyaf! Cofiwch fod yna sawl rôl 'tu ôl i'r llwyfan' ym mhob prosiect felly gall eich sgiliau trefnu neu'ch sgiliau ar y cyfryngau cymdeithasol fod yn fwy buddiol na galluoedd corfforol neu wybodaeth arbenigol.
- **Meddyliwch beth yr hoffech ei gael o'ch profiad gwirfoddoli**; a hoffech gyflawni unrhyw amcanion?
- **Faint o amser y gallwch ei ymrwymo i wirfoddoli** a phryd rydych yn fwyaf tebygol o fod ar gael? A hoffech wirfoddoli'n rheolaidd 'ta a fydddech yn fwy cyfforddus gyda digwyddiadau achlysurol neu untro?
- **A allwch fforddio teithio at y cyfle?** Efallai y bydd rhywbeth agos at eich gwaith neu'ch cartref yn fwy addas i'ch arferion bob dydd a'ch cyllideb na phrosiect pell i ffwrdd. Mae'n bosib y bydd rhai cyfleoedd yn talu am gostau teithio felly mae'n werth ymchwilio i hyn.
- **Mae darllen astudiaethau** achos gwirfoddoli yn ffordd wych o benderfynu beth yr hoffech ei wneud – er enghraifft, **'Ysbryd Gwirfoddoli Cymru'**

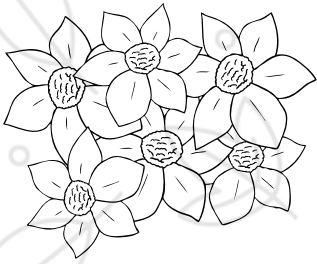
*I gael cyngor pellach ar sut i ddechrau arni ewch ar **dudalennau gwe Gwirfoddoli WCVA** a'r canllaw **'Meddwl am Wirfoddoli'** (a gynhyrchwyd gan **Cefnogi Trydydd Sector Cymru**).*

# BLE I DDARGANFOD CYFLEOEDD?

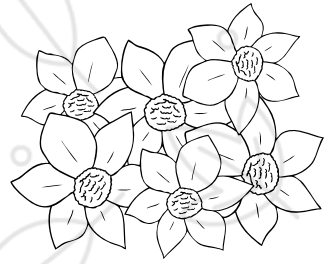


- Cysylltwch â'ch **Cyngor Gwirfoddol Sirol** lleol i gael cyngor ar fudiadau gwirfoddol a chyfleoedd i wirfoddoli yn eich cymuned.
- Chwiliwch am gyfleoedd gwirfoddoli ar **Wefan Gwirfoddoli Cymru**
- Mae yna nifer o **fudiadau amgylcheddol a chadwraeth cenedlaethol** sy'n hysbysebu cyfleoedd yn uniongyrchol, megis:
  - **Glandŵr Cymru**
  - **Cadwch Gymru'n Daclus**
  - **RSPB**
  - **Ymddiriedolaethau Natur Cymru**
  - **Coed Cadw**
- Efallai fod eich **llyfrgell neu'ch canolfan gymunedol leol** yn hysbysebu cyfleoedd i wirfoddoli
- Siaradwch â'ch **cymdogion**, eich **perthnasau**, ac **aelodau o'ch cymuned** ynglŷn ag anghenion a phrosiectau lleol
- **Yn y pecyn cymorth hwn** rhoddir manylion sut i ymgeisio am y **cyfleoedd gwirfoddoli enghreifftiol** a restrir, a ffyrdd o chwilio am ragor o gyfleoedd





# BETH YW'CH DIDDORDEBAU?



## Pobl a'r Gymuned!

- Helpu pobl a gwneud ffrindiau
- Bod yn rhan o'r gymuned
- Trefnu gweithgareddau

## Pethau Ymarferol!

- Sgiliau ymarferol a gwaith cadwraeth
- Torchï llewys a baeddu dwylo
- Bod yn yr awyr agored ac anturio

## Bwyd a Thyfu!

- Bwydo pobl a'r blaned
- Tyfu bwyd
- Gofalu am y tir

## Celf a Phethau Creadigol!

- Defnyddio fy nghelf dros fyd natur
- Dylunio a gwneud nwyddau prydferth
- Defnyddio deunyddiau naturiol a deunyddiau sydd wedi'u hailgylchu

## Technoleg Ddigidol!

- Ymchwilio i fyd natur
- Y cyfryngau cymdeithasol a rheoli data
- Ymchwilio ac ysgrifennu cynnwys arlein

## Iach ac Egnïol!

- Gwneud fy hun a byd natur yn iachach
- Cadw'n heini ac ymarfer corff
- Tacluso fy nghymuned

# POBL A'R GYMUNED

## SGILIAU A DIDDORDEBAU...

- Dysgu a Chyfathrebu
- Empathi
- Trefnu
- Gweithio gydag oedolion agored i niwed, yr henoed, neu blant
- Gwybodaeth neu ddiddordeb ym myd natur a gwyddoniaeth



## BUDDION...

- Gwneud ffrindiau newydd
- Lleihau unigrwydd ac arwahanrwydd yn eich cymuned
- Dysgu sgiliau newydd



## DYLECH WYBOD...

- Gall rhai prosiectau ofyn am Dystysgrif Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (gwiriad DBS)



# POBL A'R GYMUNED

## SYNIADAU I'CH YSBRYDOLI...

### Ysbrydoli eraill!

Beth am ddysgu a chynghori pobl am fyd natur drwy arwain teithiau mewn canolfan natur neu drwy gymryd rhan mewn eco-ysgolion, ysgolion coedwig, neu ysgolion glan môr.

### Codi Arian a Chalonnau!

Beth am drefnu digwyddiad i godi arian i'ch elusen a dod i 'nabod eich cymdogion neu gael hwyl gyda ffrindiau ar yr un pryd

### Paned i'r Blaned!

Ymunwch â bore coffi neu grŵp 'cyfeillion' i rannu straeon am eich hoffter o fyd natur, neu i ledaenu'r gair am brosiectau neu ymgyrchoedd newydd.

### Doniau Darbwyllo!

Beth am fod yn aelod o fwrdd neu'n ymddiriedolwr ar gyfer prosiect natur neu'n llysgennad natur a defnyddio'ch doniau darbwyllo i wneud i bethau ddigwydd?

### Bydd yn Ffrind!

Cyfrannwch at wasanaeth cyfeillio neu gludiant cymunedol i fynd â phobl ar anturiaethau awyr agored fel y gallant hwythau werthfawrogi buddion byd natur i iechyd.

### Therapi Siopa Naturiol!

Helpwch i redeg caffi neu siop i elusen natur neu mewn canolfan bywyd gwyllt.

# POBL A'R GYMUNED

## PROSIECTAU ENGHREIFFFTIOL...



### **Fferm Ymddiriedolaeth Amelia**

Rhowch gymorth therapiwtig i bobl agored i niwed mewn fferm ofal, a gofalwch am dros 20 rhywogaeth o anifeiliaid ac 28 erw o goetir.

**[www.ameliatrust.org.uk](http://www.ameliatrust.org.uk)**

### **Vision 21**

Cyfleoedd i gymryd rhan mewn dewis o 17 o brosiectau yn ymwneud ag Arlwy, Garddwriaeth, Manwerthu, TGCh, Gwaith Coed, Crochenwaith, Dewisiadau Creadigol, Sgiliau Gwneud Cardiau a Sgiliau Bywyd

**[www.v21.org.uk](http://www.v21.org.uk)**



### **Green Days (Innovate Trust)**

Helpwch oedolion ag anableddau dysgu a / neu broblemau iechyd meddwl i ennill sgiliau a hyder. Cymerwch ran mewn gweithgareddau cadwraeth ymarferol, megis bondocio ac arolygon bioamrywiaeth, mewn parciau, gwarchodfeydd natur a mannau gwyrdd ar hyd a lled De Cymru.

**[greendaysproject.wordpress.com](http://greendaysproject.wordpress.com)**

Chwiliwch am ragor o gyfleoedd gwirfoddoli amgylcheddol yn ymwneud â phobl a'r gymuned ar: **[www.gwirfoddolicymru.net](http://www.gwirfoddolicymru.net)**

# PETHAU YMARFEROL

## SGILIAU A DIDDORDEBAU...

- Bod yn yr awyr agored, baeddu, a mynd ar anturiaethau
- Glanhau'ch ardal leol
- Gofalu am fywyd gwylt
- Archwilio byd natur ac arsylwi arno
- Gwybodaeth neu ddiddordeb ym myd natur a gwyddoniaeth



## BUDDION...

- Treulio amser ym myd natur
- Gwneud ffrindiau newydd
- Cefnogi ecosystemau iach
- Dysgu sgiliau newydd



## DYLECH WYBOD...

- Gall rhai prosiectau eich helpu i ennill cymwystrau galwedigaethol
- Efallai mai dim ond ar adegau penodol o'r flwyddyn y bydd rhai prosiectau ymlaen



# PETHAU YMARFEROL

## SYNIADAU I'CH YSBRYDOLI...

### **Cartrefi Clyd i Fwyd Gwyllt!**

Beth am wneud bocsys i adar, ystlumod, gwenyn ac anifeiliaid eraill i helpu i roi cartref diogel i fywyd gwyllt? Fe allech hefyd helpu i ofalu am anifeiliaid sydd wedi'u hachub ar fferm, mewn lloches anifeiliaid, neu warchodfa natur.

### **Datgelu Natur!**

Cymerwch ran mewn arolygon bywyd gwyllt i helpu i gadw golwg ar lefelau poblogaeth a mudo, neu i fonitro ansawdd aer, pridd, a dŵr lleol.

### **Brogarwch!**

Beth am helpu i gadw'ch cymuned yn wyrdd drwy hel sbwriel, plannu blodau ar ymyl ffordd, neu gael gwared â rhywogaethau goresgynol?

### **Dysgu Sgiliau Newydd!**

Ymunwch â gweithgareddau cadwraeth i ddysgu sgiliau plygu gwrych, trin gwair, codi wal, plannu, bondocio, a sgiliau ymarferol eraill.

### **Gyrru Byd Natur Ymlaen!**

Defnyddiwch eich sgiliau gyrru i helpu i ailddosbarthu gwastraff a deunyddiau naturiol yn eich cymuned leol, neu roi help llaw yn didoli nwyddau mewn warws prosiect ailgylchu.

### **Pwyll Pia Hi!**

Beth am ddarparu arbenigedd iechyd a diogelwch neu gynnig bod yn swyddog cymorth cyntaf mewn prosiect amgylcheddol?

# PETHAU YMARFEROL PROSIECTAU ENGHREIFFFTIOL...



## **Gwirfoddolwyr Cadwraeth Caerdydd**

Cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau wythnosol amrywiol gan gynnwys; cynnal a chadw llwybrau, ffensio, codi waliau cerrig, gosod gwrychoedd, cael gwared â phrysgoed, gwaith ar byllau dŵr a chamlesi, a phlannu, bondocio, a thorri coed.

**[www.cardiffconservation.org.uk](http://www.cardiffconservation.org.uk)**

## **Ymddiriedolaeth y Môr**

Rhowch hwb i anifeiliaid y môr drwy wirfoddoli mewn arolygon bywyd gwyllt morol (ar y tir neu ar gwch), teithiau acwariwm a gwaith cynnal a chadw, cynorthwyo ymweliadau grwpiau ysgol, gwaith gweinyddol, DIY, a blaen tŷ.

**[www.seatrust.org.uk](http://www.seatrust.org.uk)**



## **Canolfan y Dechnoleg Amgen**

Gwirfoddolwch am gyfnod byr neu estynedig yng Nghanolfan y Dechnoleg Amgen fel rhan o'r timau sy'n gofalu am y llwybr coetir, coetir cynaliadwy, gerddi organig, neu farchnata. Gall gwirfoddolwyr aros ar y safle, sydd megis cymuned gyfeillgar, a chael gostyngiad oddi ar gyrsiau'r Ganolfan.

**[content.cat.org.uk/index.php/volunteers-vacancies](http://content.cat.org.uk/index.php/volunteers-vacancies)**

Chwiliwch am ragor o gyfleoedd gwirfoddoli amgylcheddol yn ymwneud â phethau ymarferol ar: **[www.gwirfoddolicymru.net](http://www.gwirfoddolicymru.net)**

# BWYD A THYFU

## SGILIAU A DIDDORDEBAU...

- Dysgu a chyfathrebu
- Bod yn yr awyr agored a baeddu
- Gofalu am eich cymuned
- Gwybodaeth neu ddiddordeb mewn garddwriaeth (tyfu), paratoi, neu fwyta bwyd



## BUDDION...

- Tyfu a bwyta bwyd maethlon
- Darparu bwyd i bobl yn y gymuned sy'n agored i niwed
- Lleihau gwastraff bwyd
- Cefnogi ecosystemau iach
- Dysgu sgiliau newydd



## DYLECH WYBOD...

- Gall rhai prosiectau eich helpu i ennill cymwysterau galwedigaethol
- Efallai mai dim ond ar adegau penodol o'r flwyddyn y bydd rhai prosiectau ymlaen



# BWYD A THYFU

## SYNIADAU I'CH YSBRYDOLI...

### **Dwylo Gwyrdd, Calon Gynnes!**

Ewch i roi help llaw mewn gardd, rhandir, neu berllan gymunedol i wneud ffrindiau a thyfu bwyd. Os nad oes gennych awydd yr agwedd "tyfu", beth am helpu drwy hel, pacio, casglu, a dosbarthu bwyd?

### **Strydoedd Bwydadwy!**

Helpwch i lenwi'r strydoedd â choed ffrwythau a chafnau plannu a fydd yn ei gwneud yn hawdd i bobl yn eich cymuned gael at fwyd iach a mannau gwyrdd.

### **Bwydo Ffrindiau a Chymdogion!**

Rhowch rywbeth yn ôl i'ch cymuned drwy arlwyo gan ddefnyddio cynnyrch lleol mewn digwyddiad neu drwy ddysgu sgiliau coginio i bobl o bob oed.

### **Torri'r Gwastraff!**

Helpwch i ailddosbarthu bwyd yn eich ardal leol mewn banc bwyd sy'n lleihau gwastraff bwyd a anfonir i safle tirlenwi ac yn darparu bwyd i'r rheini mewn angen.

### **Rhoi'n Ôl i'r Tir!**

Beth am gymryd rhan mewn menter ffermio cynaliadwy, cadw gwenyn neu ieir i gael cynnyrch ffres (a all hefyd gefnogi ecosystemau), neu fugeilio ar gyfer prosiect pori cadwraethol?

### **Paned a Chacen!**

Gwerthwch gacenni gyda ffrindiau, teulu, cydweithwyr, neu'r gymuned i godi arian dros brosiect bywyd gwyllt.

# BWYD A THYFU

## PROSIECTAU ENGHREIFFTIOL...



### Cae Tân

Cyfle i gymryd mewn gweithgareddau fel ffensio a gwaith coed, gwneud compost, hau hadau, cynaeafu, dosbarthu wythnosol, cynnal digwyddiadau, a chodi arian.

[www.caetancsa.org](http://www.caetancsa.org)

### Edible Mach

Cymerwch ran gyda thyfu bwyd cymunedol mewn mannau cyhoeddus o gwmpas Machynlleth. Gall unrhyw un blannu, gall unrhyw un gynaeafu.

[www.machmaethlon.org/edible-mach](http://www.machmaethlon.org/edible-mach)



### Buzzin (NewLink Cymru)

Gofalwch am wenyn wrth i chi wella'ch llesiant eich hun a'ch cymuned drwy weithgareddau cadw gwenyn gyda NewLink Cymru.

[www.newlinkwales.org.uk/buzzin](http://www.newlinkwales.org.uk/buzzin)

# CELF A PHETHAU CREADIGOL

## SGILIAU A DIDDORDEBAU...

- Cyfathrebu, dysgu a rhwydweithio
- Sgiliau creadigol ac artistig
- Uwchgylchu ac adfer
- Gwybodaeth neu ddiddordeb ym myd natur a gwyddoniaeth



## BUDDION...

- Gwneud ffrindiau newydd
- Ysbrydoli eraill ac arddangos eich gwaith
- Dysgu sgiliau newydd



## DYLECH WYBOD...

- Gall rhai prosiectau ofyn am wiriad DBS
- Gall rhai prosiectau ofyn i chi ddarparu'ch deunyddiau'ch hun



# CELF A PHETHAU CREADIGOL

## SYNIADAU I'CH YSBRYDOLI...

### Addysgu'n Gelfydd!

Beth am greu gosodiadau celf neu arwyddion i ysbrydoli ac addysgu mewn canolfannau bywyd gwyllt?

Defnyddiwch ddeunyddiau naturiol yn eich gwaith i osgoi defnyddio plastig a chemegau.

### Fflach o Ysbrydoliaeth!

Anfonwch ffotograffau, paentiadau, neu frasluniau o bethau rydych yn eu gweld ym myd natur at fudiad bywyd gwyllt er dibenion monitro a chadwraeth.

### Ffisig Ffasiwn!

Cyfrannwch at wellhad yr amgylched drwy uwchgylchu ac adfer dillad a dodrefn i leihau adnoddau a wastraffir. Rhannwch eich llygad am ddillad drwy ysgogi eraill mewn sgysiau neu arddangosiadau.

### Dan y Morthwyl!

Beth am gynnal ocsiwn celf i godi arian i elusen natur? Neu dangoswch eich cefnogwch drwy brynu cynnyrch celf, cerddoriaeth, a chreadigol sydd wedi'u hysbrydoli gan fywyd gwyllt neu sy'n ecogyfeillgar.

### Anrheg i Fwyd Gwyllt!

Rhowch frethyn ar y gweill i wau nythod clyd i fyd natur. Fe allech hefyd fod yn greadigol drwy droi poteli plastig yn eitemau celfydd i fwydo adar ohonynt.

### Profi 1, 2, 3!

Rhowch help llaw yn eich coleg lleol neu mewn prosiect amgylcheddol drwy ddysgu celf wedi'i hysbrydoli gan fyd natur neu drwy ddarparu cymorth technegol.

# CELF A PHETHAU CREADIGOL

## PROSIECTAU ENGHREIFFTIOL...



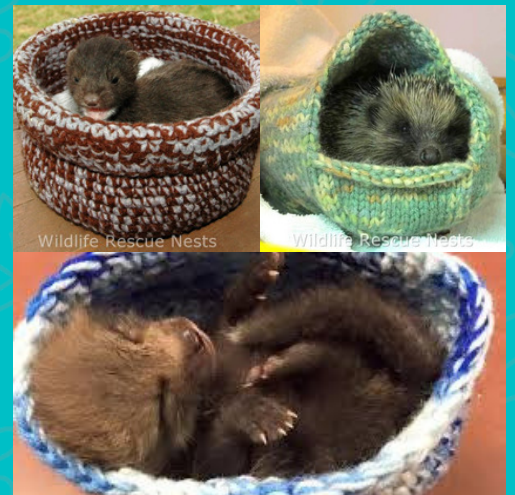
### The Furniture Revival (Groundwork)

Helpwch The Furniture Revival i ailddefnyddio ac ailgylchu dodrefn, nwyddau trydanol a phaent i'w galluogi i leihau gwastraff, cynyddu sgiliau, a lliniaru tlodi.  
[www.thefurniturerevival.co.uk](http://www.thefurniturerevival.co.uk)

### Wildlife Rescue Nests

Beth sydd ar y gweill? Rhowch gartref i adar a mamaliaid bychain drwy wau neu grosio nythod iddynt. Mae dros 400 o ganolfannau achub bywyd gwyllt o amgylch y byd yn cael nythod wedi'u gwneud â llaw gan wirfoddolwyr. Mae patrymau am ddim arlein yn cael eu diweddarau ac ychwanegir canolfannau yn rheolaidd fel y gall gwirfoddolwyr anfon nythod ble mae'r angen ar ei fwyaf.

[www.wildliferescuenests.weebly.com](http://www.wildliferescuenests.weebly.com)



### #ShowTheLove (The Climate Coalition)

Bob Chwefror 'leni, dangoswch eich cariad dros eich hoff bethau sydd mewn perygl yn sgil y newid yn yr hinsawdd drwy greu calon werdd. Gallwch wneud eich calon unrhyw ffordd a fynnoch: torri siâp calon ar bapur, saernïo calon o wllân, neu hyd yn oed blannu calon a'i gweld yn tyfu. Dangoswch eich calon werdd ar y cyfryngau cymdeithasol gyda'r hashnod #ShowTheLove, neu anfonwch hi i'r Climate Coalition.

[www.theclimatecoalition.org](http://www.theclimatecoalition.org)

# TECHNOLEG DDIGIDOL

## SGILIAU A DIDDORDEBAU...

- Dysgu a Chyfathrebu
- Helpu pobl i fynd arlein a chysylltu
- Gweinyddu a marchnata
- Hwyluso gwefan
- Gwybodaeth neu ddiddordeb ym myd natur a gwyddoniaeth



## BUDDION...

- Diogelu gwybodaeth amgylcheddol
- Cyfrannu at gasgliadau a rhwydweithiau data byd-eang
- Rhannu'ch straeon a'ch canfyddiadau
- Dysgu sgiliau newydd



## DYLECH WYBOD...

- Efallai mai dim ond ar adegau penodol o'r flwyddyn y bydd rhai prosiectau ymlaen
- Fe fydd angen mynediad at y rhyngwrwd mewn rhai prosiectau



# TECHNOLEG DDIGIDOL

## SYNIADAU I'CH YSBRYDOLI...

### Gweld, Hoffi, Rhannu!

Beth am gael profiad o gyfathrebu digidol drwy roi cymorth i grwpiau amgylcheddol farchnata arlein ac i gynnal gwefan? Lledaenwch ymgyrchoedd drwy'r cyfryngau cymdeithasol ac ymunwch â chymunedau arlein.

### Natur mewn Cliciad

#### Chwannen!

Cymerwch ran mewn arolygon bywyd gwyllt ac arolygon tywydd y gallwch eu gwneud yn agos atoch neu o'ch cartref, a chyflwyno'ch canfyddiadau drwy wefannau neu apiau. Fe allech hefyd helpu i fonitro gwe-gamerâu bywyd gwyllt arlein.

### Gwna Dda Arlein!

Defnyddiwch eich arbenigedd gweinyddol i helpu prosiectau i fewnbynnu a rheoli data gwerthiant, gwybodaeth ymwelwyr, neu rotas gwirfoddolwyr, neu beth am godi arian arlein?

### Rhoi Trefn ar Natur!

Helpwch i ddigido a didoli data gwyddonol i helpu i fonitro rhywogaethau neu reoli adnoddau naturiol. Fe allech hefyd gyfrannu at gronfeydd gwybodaeth arlein i ddiogelu gwybodaeth am fyf natur.

### Troi e' ffwrdd a nôl mlân!

Cyfrannwch at brosiect amgylcheddol drwy ddarparu cymorth technegol neu gynnal a chadw cyfrifiaduron. Fe allech hefyd helpu i ailgylchu neu ailddosbarthu cyfarpar TGCh i leihau gwastraff electronig.

### Gwyliwch y Bwlch Digidol!

Gwirfoddolwch i fod yn bâr o lygaid ar gyfer pobl ddall a'u helpu i archwilio byd natur. Fe allech hefyd alluogi pobl yn eich cymuned i fwynhau natur arlein drwy ddysgu sgiliau digidol iddynt.

# TECHNOLEG DDIGIDOL

## PROSIECTAU ENGHREIFFTIOL...



### **Cyfrifiad Glöynnod Byw** **(Cadwraeth Glöynnod Byw)**

Cymerwch ran yn y Cyfrifiad Glöynnod Byw drwy wyllo am 18 rhywogaeth o löynnod byw a gwyfynod yn ystod yr haf. Ymunwch â digwyddiadau yn y cyfnod yn arwain at y cyfrifiad a chofnodwch beth rydych wedi'i weld arlein neu drwy'r ap.

**[www.butterfly-conservation.org](http://www.butterfly-conservation.org)**

### **Zooniverse**

Beth am helpu gwyddonwyr i warchod bywyd gwyllt o'ch cyfrifiadur? Fe fydd eich nodiadau delweddu yn helpu i fonitro patrymau bridio a mudo, newidiadau mewn ecosystemau, a hyfforddi cyfrifiaduron i ddadgodio delweddu i ddadansoddi rhywogaethau a chynefinoedd amrywiol yn y dyfodol. Ymysg y prosiectau presennol y mae ystlumod, pengwiniad, adar y môr, morloi, a llawer mwy!

**[www.zooniverse.org/projects](http://www.zooniverse.org/projects)**



### **Spot a Bee**

Os ydych yn gweld gwenynen yng Nghaerdydd, defnyddiwch eich ffôn i dynnu llun ohoni, recordio sain, neu wneud fideo ohoni a'r planhigion mae'n eu hamgylchynu. Anfonwch y canlyniadau i Spot a Bee i'w helpu i ddarganfod beth yw'r planhigion peillio mwyaf buddiol ar gyfer mannau cyhoeddus ac i greu map gwenyn o Gaerdydd.

**[www.spotabee.buzz](http://www.spotabee.buzz)**

# IACH ACEGNIOL

## SGILIAU A DIDDORDEBAU...

- Bod yn yr awyr agored, baeddu, a mynd ar anturiaethau
- Chwaraeon a ffyrdd egniol o fyw
- Iechyd a ffitrwydd
- Cefnogi'ch cymuned
- Gwybodaeth neu ddiddordeb ym myd natur a gwyddoniaeth



## BUDDION...

- Gwneud ffrindiau newydd
- Gwella a chynnal iechyd
- Llesiant corfforol a meddyliol
- Lleihau arwahanrwydd cymdeithasol
- Cefnogi ecosystemau iach
- Dysgu sgiliau newydd



## DYLECH WYBOD...

- Gall rhai prosiectau ofyn am wiriad DBS
- Gall lefelau symudedd penodol fod yn ofynnol ar gyfer rhai prosiectau



# IACH AC EGNÏOL

## SYNIADAU I'CH YSBRYDOLI...

### **Awyr Iach!**

Dathlwch fyd natur wrth gadw'n heini a gwneud ffrindiau yn eich cymuned drwy ymuno â gweithgareddau chwaraeon yn yr awyr agored neu grwpiau cerdded a beicio lleol.

### **Awyr Iach i Bawb!**

Beth am helpu i wneud byd natur yn fwy hwylus i bawb drwy gynnal a chadw llwybrau cyhoeddus, ac ymgyrchu drostynt?

### **Pawen Lân yn Llawn Daioni!**

Cefnogwch eich canolfan achub leol drwy fynd â'u cŵn am dro neu wella eu cyfleusterau i'r cŵn adsefydlu a chwarae tu allan.

### **Braf i Chi, Braf i'ch Bro!**

Beth am roi'n ôl i'ch cymuned drwy ymuno â grŵp ymarfer corff sy'n cefnogi prosiectau cymunedol drwy dasgau ymarferol wrth gadw'n heini?

### **Codi'ch Curiad Calon ac Arian!**

Ewch ati i godi arian dros brosiectau amgylcheddol cyn cymryd rhan mewn taith redeg noddedig, neu nofio, beicio, dringo, bownsio neu ba gamp bynnag a fynnoch.

### **Ymdrochi mewn Daioni!**

Helpwch i lanhau ein harfordir a'n dyfrffyrdd drwy gasglu sbwriel plastig wrth i chi nofio, snorclo, neu syrffio.

# IACH AC EGNÏOL

## PROSIECTAU ENGHREIFFTIOL...



### Good Gym

Cyfle i gadw'n heini wrth wneud cymwynas yn eich cymuned drwy ymuno â Good Gym sy'n cyflawni tasgau corfforol i fudiadau ac yn cefnogi pobl hŷn unig drwy ymweld â nhw wrth fynd heibio yn ystod sesiwn ymarfer corff.

[www.goodgym.org](http://www.goodgym.org)

### Valeways

Beth am hyrwyddo a chynnal rhwydwaith hygyrch o Lwybrau Cyhoeddus ym Mro Morgannwg? Ymunwch â theithiau cerdded, atgyweirio llwybrau, ac ymgyrchoedd wrth fwynhau golygfeydd bendigedig.

[www.valeways.org.uk](http://www.valeways.org.uk)



### Iechyd Gwyllt Gwent

#### (Ymddiriedolaethau Natur Cymru)

Helpwch i wella'ch llesiant eich hun a'ch cymuned drwy gynnal diwrnodau gwaith rheolaidd a gweithgareddau hamdden mewn gwarchodfeydd natur. Cymerwch ran mewn tasgau i reoli cynefinoedd, hybu bioamrywiaeth a helpu pobl ar hyd a lled Gwent i gymryd rhan mewn ymarfer corff gwyrdd.

[www.gwentwildlife.org/wildhealthproject](http://www.gwentwildlife.org/wildhealthproject)

Chwiliwch am ragor o gyfleoedd gwirfoddoli amgylcheddol yn ymwneud â bod yn iach ac yn egnïol ar: [www.gwirfoddolicymru.net](http://www.gwirfoddolicymru.net)

# MYND YMHELLACH

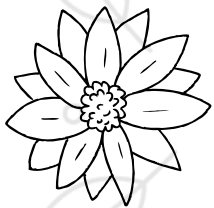
Dim ond un ffordd o **helpu'r blaned** yw **Gwirfoddoli Amgylcheddol**, mae yna lawer o **bethau eraill** y gallwch eu **gwneud** er mwyn **Rhoi Hwb Gwyrdd i'ch Bywyd Bob Dydd** gan felly **leihau'r straen** a roddir ar **adnoddau naturiol**.



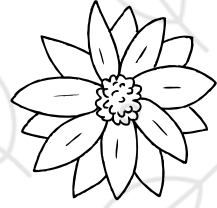
Cymerwch olwg ar ein hadnoddau i gael cyngor ac arweiniad pellach ar sut i gefnogi byd natur a bywyd gwyllt:

- [Adnoddau Buddsoddi ym Myd Natur](#)
- [Gwneud Lle i Fyd Natur](#)
- [Gwyrddio'ch Mudiad](#)





# MYND YMHELLACH



## Darganfod, deall, a gwella'ch defnydd o adnoddau:

- Darganfod eich **Ôl-troed Carbon**
- Ymuno â chynllun rhannu ceir neu ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus
- Cymryd rhan mewn cynlluniau ynni cymunedol neu symud at gyflenwr ynni adnewyddadwy: fel **Good Energy**, neu **Ecotricity**
- Prynu nwyddau ac arnynt eco-label: fel **Masnach Deg**, **Cynghrair y Fforestydd Glaw**, neu **FSC**
- Lleihau faint o gig, cynnyrch llaeth, a physgod rydych yn eu bwyta, ac ystyried cymryd rhan mewn cynllun bocs bwyd lleol neu dyfu'ch bwyd eich hun
- Prynu cynnyrch glanhau ecogyfeillgar a dillad wedi'u gwneud o ffibrau naturiol organig
- Ystyried ffyrdd eraill o leihau neu wrthbwyso carbon drwy ddilyn cyngor **CarbonFund**
- Darganfod eich **Ôl-troed Dŵr**
- Casglu ac ailgylchu dŵr glaw drwy osod casgen ddŵr
- Ystyried ffyrdd eraill o arbed dŵr drwy ddilyn cyngor **WaterWise**
- Darganfod eich **Ôl-troed Plastig**
- Rhoi'r gorau i ddefnyddio plastig untro ac yn hytrach ddefnyddio cynnyrch y mae modd ei aildefnyddio neu gynyrrch bioddiraddiadwy: megis bagiau, gwellt, cwpanau, ac offer tŷ
- Ystyried ffyrdd eraill o leihau'ch defnydd o blastig drwy ddilyn cyngor **MyPlasticFreeLife**





# MYND YMHELLACH

Gweithredwch drwy gymryd rhan mewn ymgyrchoedd mwy hirdymor:

- [30 Diwrnod Gwyllt](#)
- [Arolygon BTO](#)
- [Arwyr Sbwriel](#)
- [Beachwatch](#)
- [Be My Eyes](#)
- [Bug Champion](#)
- [Caru Eich Dillad](#)
- [Coed Actif](#)
- [Environmental Champions Caerdydd](#)
- [Go Green for Health](#)
- [Groundwork](#)
- [Gwaredu buddsoddiadau mewn tanwyddau ffosil](#)
- [Hoffi Bwyd, Casau Gwastraff](#)
- [Hope Rescue](#)
- [Marine Conservation Society](#)
- [Nature Detectives](#)
- [Neptune's Army of Rubbish Cleaners](#)
- [Sky Ocean Rescue](#)
- [Tirweddau Byw](#)
- [Trefi Taclus](#)
- [Tyfu'n Wylt](#)
- [Y Goedwig Hir](#)
- [Y Siatar Coed](#)
- [World Wide Opportunities on Organic Farms \(WWOOF\)](#)



## Beth am ystyried helpu achosion yn ariannol:

Gwneud rhodd untro i elusen neu achos  
Ymaelodi â mudiad  
Mabwysiadu neu noddi  
anifail, coeden, neu  
adnodd  
Gadael rhodd yn eich ewyllys

# GWYBODAETH CYSYLLTU



Os hoffech unrhyw wybodaeth bellach am wirfoddoli amgylcheddol, gwneud lle a lles i fyd natur, sut i ymgeisio am gyllid ar gyfer gweithgareddau amgylcheddol, neu unrhyw ymholiadau eraill, mae croeso i chi gysylltu â ni:



[www.wcva.org.uk/invest-in-nature-cymru](http://www.wcva.org.uk/invest-in-nature-cymru)



029 2043 5756



@wcva\_inc



@InvestinNatureCymru

Rydym yn croesawu galwadau a gohebiaeth yn Gymraeg ac yn Saesneg.  
Byddwn yn ateb gohebiaeth a geir yn Gymraeg, yn Gymraeg.  
Ni fydd gohebu yn Gymraeg yn arwain at oedi.



**Buddsoddi yn Natur  
Cymru**  
*Invest in Nature  
Cymru*



Ariennir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Funded by  
**Welsh Government**