Canllaw i Staff Canolfannau Cyswllt Awdurdodau Lleol

Ymateb i COVID-19

Cynhyrchwyd gan CGGC – 23 Mawrth 2020

Rhestr o gynnwys

- Gwybodaeth i unigolion sydd eisiau gwirfoddoli
- Gwybodaeth am ddiogelu ar gyfer grwpiau a mudiadau sy'n recriwtio ac yn defnyddio gwirfoddolwyr
- Rôl Cynghorau Gwirfoddol Sirol lleol
- Dod o hyd i grwpiau cymorth

Gwybodaeth i unigolion sydd eisiau gwirfoddoli

Gwirfoddoli – Allwn i? A ddylwn i? A sut?

Iechyd yn gyntaf

Gall unrhyw un wirfoddoli ond o dan y canllawiau cyfredol ar gyfer ymateb i'r coronafeirws, ni ddylai'r bobl sydd fwyaf mewn perygl (y rhai sy'n feichiog, dros 70 oed ac sydd â chyflyrau iechyd sylfaenol) ymgymryd â rolau gwirfoddoli a allai gynyddu eu risg o gael eu heintio, neu ei drosglwyddo i eraill a allai fod mewn perygl.

Os oes unrhyw un o dan 18 oed eisiau gwirfoddoli, gweler y canllawiau pellach yma:
https://thirdsectorsupport.wales/volunteering/

Meddyliwch am: gall rolau lle na ddewch chi i gysylltiad â phobl eraill gael eu gwneud drwy fynediad o bell drwy defnyddio ffonau, e-bost, *facetime* etc. Mae'r rolau hyn yr un

mor bwysig â nifer o rolau eraill er mwyn atal unigrwydd a datgysylltu.

Gall pobl ddylai fod yn hunan-ynysu oherwydd haint posibl neu mewn perygl o gael eu heintio, hefyd ymgymryd â'r rolau hyn o bell, os ydyn nhw'n ddigon da, ond rhaid iddyn nhw beidio â thorri'r broses hunan-ynysu i wirfoddoli.

Canllawiau Ymbellhau Cymdeithasol

Rhaid i bob gwirfoddolwr ddilyn y canllawiau diweddaraf ar ymbellhau cymdeithasol a gyhoeddwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru Canllawiau ar gadw pellter cymdeithasol i bawb yng Nghymru a gwarchod pobl hŷn ac oedolion sy'n agored i niwed

Mae'r sefyllfa yn newid yn gyflym, felly dylai'r rheini sy'n ymwneud â gwirfoddoli a threfnu gwirfoddolwyr fwrw golwg ar y canllawiau hyn yn ddyddiol ac i ddarllen diweddariadau dyddiol Iechyd Cyhoeddus Cymru i sicrhau bod ganddynt y wybodaeth ddiweddaraf.

Opsiynau gwirfoddoli

Gall unigolion sy'n dymuno gwirfoddoli naill ai ymgysylltu â rhwydweithiau cyd-gymorth anffurfiol a gwirfoddoli cymunedol a/neu gofrestru i wirfoddoli'n fwy ffurfiol mewn rôl gyda mudiad.

Cyd-gymorth/cylchoedd cymunedol/gwirfoddoli anffurfiol

Mae nifer o gymdogion eisoes wedi ymrwymo i helpu ac i gefnogi ei gilydd mewn ardal fach iawn. Yn y rhan fwyaf o achosion, mae hyn yn golygu bod y bobl dan sylw eisoes yn adnabod ei gilydd, i raddau. Ni ddylid rhoi neb dan bwysau i gymryd rhan. Mae cardiau post neu daflenni sydd wedi'u rhoi drwy flychau llythyrau wedi'u defnyddio i ailgyflwyno cymdogion ac i awgrymu sut gallent helpu a chefnogi ei gilydd: o gadw mewn cysylltiad drwy alwadau ffôn, i adael siopa ar y stepen drws, wrth barchu pellter cymdeithasol.

Gellir dod o hyd i fanylion ar ddolenni cyfryngau cymdeithasol fel *WhatsApp* a grwpiau lleol ar *Facebook*, etc.

Ymuno â mudiad gwirfoddol sy'n bodoli'n barod

Drwy eich Cyngor Gwirfoddol Sirol lleol neu Gwirfoddoli Cymru, gallwch gofrestru i wneud rôl wirfoddoli benodol gyda mudiad lleol.

Dylai gwirfoddolwyr ddisgwyl orfod cadw at god ymddygiad sy'n ofynnol gan y mudiad.

Gellir gofyn i bob gwirfoddolwr ynglŷn â'u heuogfarnau heb eu disbyddu (y rhai nad yw'r cyfnod adsefydlu wedi dod i ben eto (gweler y wybodaeth yma: Datgloi)) ond *dim ond* fel mater o arfer da. Mae hyn yr un peth â gwiriad DBS sylfaenol ond gallai fod yn fater o lenwi ffurflen ar-lein syml.

Efallai y bydd angen gwiriadau DBS uwch ar gyfer rhai rolau gwirfoddol eraill ond gan fod y rhain ar gyfer rolau sydd â chysylltiad â'r bobl sydd fwyaf mewn perygl o ran materion diogelu confensiynol, bydd llai o gyfleoedd o'r fath. Dylai rolau sydd angen gwiriadau DBS uwch gael eu nodi'n glir ar y wybodaeth.

Gwybodaeth diogelu i grwpiau a mudiadau sy'n recriwtio ac yn defnyddio gwirfoddolwyr

Mae'n rhaid i ymatebion cymunedol i COVID-19 roi systemau a phrosesau ar waith i warchod buddiolwyr a gwirfoddolwyr rhag camdriniaeth a niwed.

Dyma'r 10 awgrym gorau i'ch rhoi ar ben ffordd

Gweler ein canllawiau manwl ar y wefan am fwy o wybodaeth ynglŷn â'r holl bwyntiau hyn:

1. Dylai arweinwyr grŵp roi eu manylion cyswllt i'r buddiolwyr (y bobl y byddwch chi'n eu helpu) a disgrifiad o'r gwasanaethau maen nhw'n bwriadu eu cynnig.

2. Dylai arweinwyr grŵp greu rôl-ddisgrifiadau ar gyfer gwirfoddolwyr sy'n nodi unrhyw angen am wiriadau DBS (neu e-bostiwch safeguarding@wcva.cymru gyda rôl-ddisgrifiad). Sylwer: **Gellir** gofyn i bob gwirfoddolwr ynglŷn â'u heuogfarnau heb eu disbyddu (y rhai nad yw'r cyfnod adsefydlu wedi dod i ben eto (gweler y wybodaeth yma: Datgloi)) ond dim ond fel mater o arfer da. Mae hyn yr un peth â gwiriad DBS sylfaenol ond gallai fod yn fater o lenwi ffurflen ar-lein syml.

3. Rhaid i arweinwyr grŵp ymgyfarwyddo â'r mathau o weithgaredd a ddiffinnir fel 'gweithgaredd rheoledig' ac y byddai angen gwiriad DBS uwch gyda rhestri gwahardd yn ôl y gyfraith.

4. Dylai'r gwasanaeth greu system glir i fuddiolwyr dynnu sylw gwirfoddolwyr at eu hangen am help: dylid hysbysu gwirfoddolwyr beth i'w wneud nesaf - fel arfer i ffonio'r gwasanaethau brys.

5. Dylai arweinwyr grŵp sicrhau bod gan wirfoddolwyr fynediad at gydlynydd ag enw sy'n hawdd cysylltu ag ef/hi.

6. Rhaid i wirfoddolwyr wybod y dylent gysylltu â'r Cydlynydd os oes ganddynt unrhyw bryderon diogelu a dylai'r Cydlynydd gael rhestr o gysylltiadau i wneud atgyfeiriadau, e.e. yr heddlu a gwasanaethau cymdeithasol.

7. Dylai gwirfoddolwyr ddilyn canllawiau Iechyd Cyhoeddus Cymru ynglŷn â COVID-19 a dylid parchu mesurau diogelwch hefyd.

8. Rhaid rheoli trafodion ariannol yn ofalus a dylid osgoi cyfnewid arian parod ar bob cyfrif.

9. Dylai gwirfoddolwyr ddefnyddio ffordd glir o adnabod eu hunain wrth gyfathrebu â buddiolwyr.

10. Lle bo'n bosib, defnyddiwch y gweithlu gwirfoddol presennol, e.e. gyrwyr cymunedol a chyfeillachwyr.

Rôl Cynghorau Gwirfoddol Sirol lleol

Beth mae Cyngor Gwirfoddol Sirol yn ei wneud?

Mae Cyngor Gwirfoddol Sirol ym mhob sir sy'n cefnogi mudiadau gwirfoddol, yn hyrwyddo gwirfoddoli ac yn darparu gwybodaeth i'r cyhoedd.

Gall Cynghorau Gwirfoddol Sirol helpu mudiadau i recriwtio a rheoli gwirfoddolwyr a gall hefyd helpu unigolion i nodi cyfleoedd addas.

Mae Cynghorau Gwirfoddol Sirol yn helpu'r rheini sy'n edrych i wirfoddoli drwy ddarparu cymorth a gwybodaeth uniongyrchol, (naill ai wyneb yn wyneb neu dros y ffôn neu e-bost) a thrwy reoli'r gronfa ddata genedlaethol o gyfleoedd gwirfoddoli ar gyfer eu hardal www.volunteering-wales.net.

Gwefan Gwirfoddoli Cymru

Gellir chwilio drwy wefan www.volunteering-wales.net i ddod o hyd i gyfleoedd fesul lleoliad, categori neu air allweddol. Gall unrhyw un chwilio, ond bydd angen i chi gofrestru fel gwirfoddolwr ar y wefan er mwyn mynegi diddordeb mewn cyfle neu i gael manylion cyswllt.

Os ydych chi'n defnyddio'r ddolen isod, yna sgroliwch i lawr, fe welwch chi gyfleoedd sy'n gysylltiedig â COVID 19, a allai fod yn ddefnyddiol.

https://volunteering-wales.net/vk/volunteers/search.htm?searchString=&categories=3042

Mae Cynghorau Gwirfoddol Sirol hefyd yn cynnig cyngor a chefnogaeth i fudiadau a grwpiau, gan gynnwys cyngor ar lywodraethiant, cyllido, diogelu a materion cyfreithiol a'r hyn mae gwirfoddolwyr yn ei wneud.

Gallwch ddod o hyd i fanylion cyswllt eich Cyngor Gwirfoddol Sirol lleol fan hyn.

Dod o hyd i grwpiau cymorth lleol

Gallwch ddod o hyd i wasanaethau gwirfoddol ar flaenau eich bysedd! Dewch o hyd i amrywiaeth eang o wasanaethau gwirfoddol a chymunedol gwych sy'n gallu cynnig gwybodaeth a chefnogaeth er mwyn i bobl allu gwneud dewis gwybodus.

https://en.infoengine.cymru/

https://www.dewis.wales/

Dyma rai mudiadau allweddol a allai helpu. Cofiwch fod nifer o staff bellach yn gweithio o bell. Gall llinellau ffôn fod yn brysur oherwydd galw mawr. Efallai y byddai'n well anfon e-bost yn y lle cyntaf.

Mudiad	Gwefan	Prif rif cyswllt neu Linell Gyngor	Cyfeiriad e-bost

Age Connects Cymru	https://www.ageconnectswales.org.uk/	02920 683600	enquiries@ageconnectswales.org.uk
Yn darparu cefnogaeth i bobl 50+ oed ac mae'n cynnwys 6 mudiad Age Connects annibynnol. Edrychwch am wasanaethau lleol drwy ddilyn y ddolen https://www.ageconnectswales.org.uk/contact neu ffoniwch y prif rif cyswllt			
Age Cymru	https://www.ageuk.org.uk/cymru/	08000 223 444 (llinell gyngor ar agor Llun-Gwe 9am - 5pm)	advice@agecymru.org.uk
Gwybodaeth am fudd-daliadau, iechyd, arian, tai neu ofal i bobl hŷn, eu teulu, ffrindiau, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol. Edrychwch ar y wefan am weithgareddau lleol neu drwy eu cyfeiriad e-bost a chofiwch gynnwys y lleoliad			
Cymdeithas Alzheimer's	https://www.alzheimers.org.uk/about-us/wales	0300 222 122 (llinell gyngor genedlaethol 9am - 5pm ar gyfer swyddfeydd lleol)	Ffoniwch y llinell gyngor genedlaethol
Yn darparu amrywiaeth o wybodaeth a chyngor			
Fforwm Rhieni a Gofalwyr Cymru Gyfan	http://www.allwalesforum.org.uk/	029 2081 1120 (9 am – 4pm Llun – Iau)	Ffurflen gysylltu drwy e-bost ar eu gwefan
Yn cefnogi rhieni a gofalwyr pobl ag anableddau dysgu ledled Cymru gyda gwybodaeth a chyfeirio			
CALL	http://www.callhelpline.org.uk/	0800 132 737 (rhadffôn 24/7) Testun 81066	Prif gyswllt drwy'r llinell gymorth
Mae'r llinell gymorth yn rhoi cymorth emosiynol a gwybodaeth am faterion iechyd meddwl yng Nghymru			
Gofal a Thrwsio Cymru	http://www.careandrepair.org.uk	02920 107580 (ffoniwch y rhif hwn i gael gwybod am wasanaethau Gofal a Thrwsio lleol	https://www.careandrepair.org.uk/en/about-us/contact-us/ i e-bostio ymholiad
Mae'r llinell gymorth yn rhoi cymorth emosiynol a gwybodaeth am faterion iechyd meddwl yng Nghymru			
Ymddiriedolaeth y Gofalwyr	https://carers.org/country/carers-trust-wales-cymru	0300 772 9702	wales@carers.org
Cefnogaeth a gwasanaethau i ofalwyr di-dâl. Mae ganddynt sawl prosiect gan gynnwys un sy'n canolbwyntio ar ofalwyr ifanc			
Gofalwyr Cymru	https://www.carersuk.org/wales	02920 811370	Info@carerswales.org

Yn darparu cyngor, gwybodaeth a chymorth arbenigol i ofalwyr di-dâl, yn cysylltu gofalwyr am gyd-gefnogaeth			
Cyngor ar Bopeth	https://www.citizensadvice.org.uk	03444 772020 (Llinell Gymorth)	Ffoniwch y Llinell Gymorth
Yn darparu gwybodaeth am fudd-daliadau, gwaith, arian a debyd, materion defnyddwyr, tai, deddfau a phrosesau'r llys, mewnfudo a materion iechyd.			
Plant yng Nghymru	https://www.childreninwales.org.uk/	02920 342434	Defnyddiwch eu tudalen gyswllt i gyflwyno ymholiad e-bost https://www.childreninwales.org.uk/contact/
Plant yng Nghymru yw'r sefydliad ymbarél ar gyfer mudiadau ac unigolion sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc, a fydd yn gallu cyfeirio at fudiadau perthnasol sy'n gallu helpu			
Cartrefi Cymunedol Cymru	https://chcymru.org.uk/	0290 674810	enquiries@chccymru.org.uk
Yn cynrychioli dros 70 o gymdeithasau tai dielw ac yn cynnig gwybodaeth am faterion tai yng Nghymru			
Anabledd Cymru	http://www.disabilitywales.org/	02920 887325	info@disabilitywales.org
Gwybodaeth a chyngor am hawliau anabledd			
Hafal	https://www.hafal.org/	01792 816600/832400	hafal@hafal.org
Yn cefnogi pobl â salwch meddwl difrifol a'u gofalwyr drwy raglenni adfer a hunanreolaeth Dolen ddefnyddiol i gyngor am Iechyd Meddwl ac Arian https://www.mentalhealthandmoneyadvice.org/wal/			
Anabledd Dysgu Cymru	https://www.ldw.org.uk/	02920 752149	enquiries@ldw.org.uk
Yn darparu gwybodaeth am yr holl faterion sy'n ymwneud ag anabledd dysgu mewn fformatau hygyrch			
Marie Curie	https://www.mariecurie.org.uk/who/what-we-do/en	01495 740818	Ffoniwch y rhif ffôn am fwy o wybodaeth
Yn cefnogi pobl â salwch angheuol gan ddarparu gofal nyrsio.			
Mind Cymru	https://www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/	02920 395123 (Llun-Gwe 9am-6pm)	info@mind.org.uk
Yn darparu gwybodaeth, cymorth a chyngor i bobl â phroblemau iechyd meddwl a'u teuluoedd/gofalwyr Cymorth ar-lein: https://www.mind.org.uk/information-support/			
Y Groes Goch Brydeinig	https://www.redcross.org.uk/campaigns/volunteer-in-wales	02920 695740	cardiff@redcross.org.uk
Mae'r gwasanaethau yng Nghymru yn cynnwys cymorth ar ôl dod adref o'r ysbyty, cadeiriau olwyn, llogi comôd a help gyda materion ariannol.			

Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol (RVS)	https://www.royalvoluntaryservice.org.uk/	0330 5550310 (Llun – Gwe: 8am-5pm)	Ffoniwch y llinell gymorth
Mae'r RVS yn cynnig cymorth ymarferol gan gynnwys gwasanaethau lles a chymorth ysbyty			
St John's Cymru	https://stjohnwales.org.uk/	02920 449631	pts@stjohnswales.org.uk
Mae St John's Cymru yn darparu gwasanaethau cludiant mewn ysbytai ledled Cymru.			
Shelter Cymru	https://sheltercymru.org.uk/	0333 2700182 (Llun-Gwe 9.30am - 4pm) Cyngor arbenigol ar ddyled 0333 2700182 (Llun-Gwe 9.30am - 4pm)	Ffoniwch y llinellau cymorth
Yn darparu gwybodaeth a chyngor ar faterion tai a dyled i'r rheini sy'n cael eu hunain yn ddigartref neu sydd eisoes heb lety.			