DOS AMDANI!

Wyt ti wedi cael llond bol ar yr holl feirniadu sydd arnom ni? Do, mae'n siwr! Beth am i ni brofi i'r hen bobl 'na nad ydyn ni i gyd yn ddrwg.

Edrycha ar yr hysbysebion yma a dos amdani! Os wyt ti'n dal ddim yn sicr, darllena am brofiadau Liam a Clark. Gelli di hefyd gael gwybodaeth o

www.blwyddyngwirfoddoliewrop.co.uk

Cyfleoedd gwirfoddoli ar-lein

Yn eisiau: Gwirfoddolwyr i weithio ar-lein gyda chymunedau lleol mewn gwledydd sy'n datblygu, lle maent yn cael eu gwahodd i fod yn gymdogion rhithiol a helpu gyda'u hangen am wybodaeth. Cysylltwch ar

gwybodaeth@gwladdat.co.uk

YR YMDDIRIEDOLAETH GENEDLAETHOL

Mae'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol yn chwilio am wirfoddolwyr ifanc i weithio yn eu tai a'u gerddi. Cysylltwch â'r brif swyddfa: 01492341677

Dechrau chwilio am 8,000 o Gludwyr Ffagl ysbrydolgar

Flwyddyn cyn i'r Fflam Olympaidd gyrraedd y DU, datgelodd Pwyllgor Trefnu Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Llundain (LOCOG) eu bod yn chwilio am 8,000 o wirfoddolwyr ar daith Gyfnewid Ffagl Olympaidd Llundain 2012. Cysylltwch â'r Cyngor Sector Sgiliau i gael y profiad sydd ei angen ymlaen llaw.

Rhif ffôn: 08000933300

Uned Strôc Glangwili

Yn eisiau:
Gwirfoddolwyr i fod yn gwmni i gleifion sy'n teimlo'n unig, i'w helpu i adennill eu hyder a chodi eu calonnau.

01452342342

YMCHWIL CANCR: CASGLU ARIAN CANCR

Mae hon yn swydd gyfrifol ac yn helpu i godi arian ac ymwybyddiaeth o'r mudiad yng Ngogledd Cymru.
Nid oes nifer benodol o oriau.
Cysylltwch â 01286 675432 rhwng 9 a 5 o'r gloch dydd Llun – dydd Gwener.

Liam Holt

Clywodd Liam am Chwaraeon Anabledd Cymru am y tro cyntaf mewn taflen yng Ngŵyl Chwaraeon Cadair Olwyn 2005 ac yna ymunodd â phêl-fasged cadair olwyn. Erbyn hyn mae wedi ennill ei gymwysterau hyfforddi mewn pêl-fasged ac mae wedi gwirfoddoli ar sawl achlysur, gan gynnwys wythnos haf ar gyfer plant ysgol a Gŵyl Chwaraeon Cadair Olwyn 2006.

Clark Shiels

Rwyf wedi ymwneud â Chwaraeon Anabledd fel gwirfoddolwr ers dwy flynedd. Dilynais Ddyfarniad Arweinydd Chwaraeon Cymunedol ac yna cymerais ran mewn gwahanol weithgareddau a drefnwyd gan Chwaraeon Anabledd Cymru.

Rwy'n aelod o sgwad Cyrlio Cadair Olwyn Paralympaidd. Rwy'n gallu gwneud gweithgareddau gwirfoddol yn ogystal â hyfforddi heb deimlo dan bwysau.

Mae'r gweithgareddau'n amrywio ac rwyf wedi helpu gyda hwylio, boccia a gweithgareddau awyr agored, yn ogystal â Gŵyl Gadair Olwyn Gogledd Cymru.

Byddwn wedi gallu cymryd rhan mewn dyfarnu, cadw sgôr, gweinyddu a gwaith pwyllgor, ond mae'n well gen i gymryd rhan yn uniongyrchol yn y gweithgaredd ei hun. Mae hefyd yn ffordd wych o gwrdd â phobl a gwneud ffrindiau newydd, tra'n rhoi rhywbeth yn ôl i'r gymuned yr un pryd.