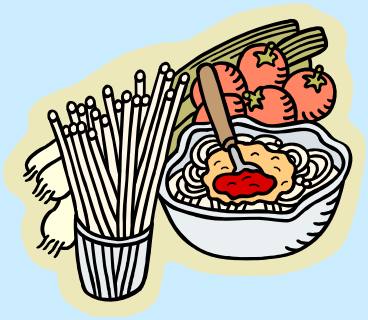
FFORWM CLYBIAU CINIO WRECSAM

Pecyn Cyfarwyddyd ynghylch Arfer Da

Ar Gyfer Clybiau Cinio

wedi ei newid 2011



Adnodd yw'r pecyn hwn sy'n rhoi cyfarwyddyd ynghylch arfer da.
Mae ef ar gael i drefnyddion Clybiau Cinio a'r bobl hynny
sy'n ystyried sefydlu Clwb Cinio newydd.

Cafodd yr adnodd hwn ei lunio gan aelodau'r Fforwm Clybiau Cinio, gyda chymorth Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam ac AVOW.

Hoffem ddiolch o galon i ddau aelod o'r Fforwm Clybiau Cinio, Sue Allen a Sian Hughes, am neilltuo eu hamser a'u hegni i lunio'r adnodd hwn.

Os hoffech roi sylwadau ar y ddogfen hon neu ofyn am ragor o wybodaeth, byddwch cystal â chysylltu ag

Elaine Blease
Y Swyddog Comisiynu a Chynllunio ar gyfer y Gwasanaethau i Bobl Hŷn
Adran Gofal Cymdeithasol i Oedolion
Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam
Ffôn: 01978 292066
e-bost : comisiynu@wrecsam.gov.uk

NEU

Lindsay Sullivan
Swyddog Datblygu Clybiau Cinio
Age Concern Gogledd-ddwyrain Cymru
Ffôn: 08450 549822
e-bost : Lsullivan@acnew.org.uk

Gair neu ddau am y Pecyn Cyfarwyddyd ynghylch Arfer Da

Mae nifer y Clybiau Cinio yn cynyddu ledled Bwrdeistref Sirol Wrecsam. Ym mis Gorffennaf 2010, mae 32 Clwb Cinio llwyddiannus erbyn hyn, ac mae angen rhagor o glybiau yn yr ardaloedd hynny o'r Fwrdeistref Sirol lle mae galw amdanynt. Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam ac Age Concern yn cydweithio er mwyn cynorthwyo datblygiad y Clybiau Cinio. Felly, gydag amser, bydd pawb sy'n dymuno mynd i Glwb yn gallu mynd i un am ei fod ar gael iddynt.

- *Mae rhestr o'r holl Glybiau Cinio yn Wrecsam i'w gweld ar dudalen 53 (o fis Tachwedd 2011 ymlaen).*

Cafodd y **Pecyn Cyfarwyddyd Arfer Da** hwn ei lunio gan y **Fforwm Clybiau Cinio** er mwyn rhoi gwybodaeth hanfodol, manylion cysylltu a chyfarwyddyd i bawb sy'n cynnal Clwb Cinio ar hyn o bryd, ac i bawb sy'n dymuno sefydlu Clwb Cinio newydd. Mae ynddo wybodaeth fuddiol sy'n cynnwys:

- manylion yr unigolion a'r sefydliadau a allai gynnig cyngor neu gyfarwyddyd penodol.
- cyfeiriadau gwefannau sy'n cynnig gwybodaeth fuddiol.
- ffurflenni enghreifftiol sydd wedi cael eu llunio i gynorthwyo'r gwaith gweinyddu sy'n gysylltiedig â chynnal Clwb Cinio. Mae'r rhain yn cynnwys ffurflenni aelodaeth, ffurflenni atgyfeirio, ffurflen gais i wirfoddolwyr, ar gyfer taliadau a phresenoldeb a siart tymheredd bwyd.
- cyngor ynghylch safonau ansawdd. Wrth gynnal Clwb Cinio mae'r safonau hyn yn gorfod cael eu monitro a'u sicrhau'n barhaol.

Bydd y pecyn hwn yn cael ei adolygu a'i ddiweddaru'n rheolaidd gan Age Concern a Fforwm Clybiau Cinio Wrecsam. Bydd y manylion cysylltu a'r agweddau ar y gyfraith sy'n effeithio'n uniongyrchol ar faes cynnal Clybiau Cinio, yn cael eu newid bob blwyddyn. Fe ddatblygir y Pecyn er mwyn iddo fodloni anghenion newidiol y Clybiau Cinio a galluogi trefnyddion newydd i gael cymorth yn gyflym.

Mynegai

Tudalen 5	**Beth yw Clwb Cinio?**
Tudalen 6	**A oes angen Clwb Cinio yn eich ardal chi? A hoffech chi fynd draw i Glwb Cinio er mwyn gweld yr hyn a wnânt?**
Tudalen 7	**Dewis lleoliad**
Tudalen 8	**Gwirfoddolwyr a Chynorthwywyr**
Tudalen 10	**Archwiliadau CRB (Y Swyddfa Cofnodion Troseddol)**
Tudalen 11	**Yswiriant ar gyfer Clybiau Cinio**
Tudalen 12	**Trafnidiaeth a Theithio**
Tudalen 14	**Bod yn Aelod o'r Clwb Cinio**
Tudalen 15	**Casglu a chadw gwybodaeth bersonol**
Tudalen 15	**Cofnodion presenoldeb a thaliadau**
Tudalen 16	**Diogelwch Bwyd**
Tudalen 17	**Darparwyr Hyfforddiant**
Tudalen 18	**Ryseitiau Hawdd i Gychwyn Arni**
Tudalen 18	**Polisïau ar gyfer Clwb Cinio [Cyfansoddiad / Iechyd a Diogelwch / Cyfle Cyfartal / Amddiffyn (Diogelu) Oedolion]**
Tudalen 21	**Dewch draw i ymuno â ni yn y Fforwm Clybiau Cinio! Oes gennych chi unrhyw gwestiynau?**
Tudalen 22	**Atodiadau**
Tudalen 46	**Cysylltiadau, Gwasanaethau a Sefydliadau Buddiol**
Tudalen 53	**Rhestr o'r Clybiau Cinio yn Wrecsam**

Beth yw Clwb Cinio?

Yn ôl Swyddfa Iechyd Dynolryw dyma beth yw Clwb Cinio – darparu pryd bwyd, fel arfer ar *1 i 5 diwrnod yr wythnos i aelodau canolfan pobl hŷn am bris bychan. Fe allai'r Clwb Cinio gynnig gweithgareddau eraill i'r aelodau hefyd.'*

Mewn byr eiriau, Clwb Cinio yw lle mae pobl yn dod at ei gilydd i fwyta pryd bwyd gyda'i gilydd…ond mae e'n golygu llawer iawn mwy na hynny… mae a wnelo hefyd â rhoi cyfleoedd i bobl gael cyswllt a gweithgareddau cymdeithasol.

Ar ben hynny mae Clybiau Cinio yn ffordd bwysig iawn o roi cymorth i bobl hŷn trwy eu cynorthwyo i ddal i fyw'n annibynnol yng nghyd-destun eu cymuned eu hunain.

Dyma beth yw Clwb Cinio:

- rhywle lle gall aelodau'r gymuned, yn enwedig pobl hŷn neu bobl sy'n agored i niwed, ddod i fwyta pryd bwyd gyda'i gilydd.
- lle sy'n cael ei gynnal gan wirfoddolwyr sy'n aelodau o grŵp cymunedol, grŵp eglwys neu ysgol.
- rhywle lle gall pobl gyfarfod a chael cyswllt cymdeithasol â'u ffrindiau.

Fe all Clwb Cinio ddarparu hyn hefyd:

- y cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau eraill e.e. gwaith crefftau, gemau bwrdd, ioga neu ddawnsio.
- agor y drws at wybodaeth neu gyngor.
- man trafod er mwyn trefnu gweithgareddau cymunedol eraill fel gwibdeithiau undydd.

A oes angen Clwb Cinio yn eich ardal chi?

Hwn fydd y cwestiwn cyntaf y bydd gofyn ichi ei ateb os ydych chi'n meddwl sefydlu Clwb Cinio.

Bydd yn syniad da ichi ofyn i bobl yn eich ardal leol a fyddent hwy o blaid yr awgrym am Glwb Cinio, ac a hoffent hwy fod yn aelodau neu'n wirfoddolwyr. Gallwch chi gael yr wybodaeth hon mewn ffordd sy'n addas ar gyfer eich cymdogaeth chi.

- Posteri
- Hysbysebu
- Cynnal arolwg
- Gofyn i bobl sy'n mynd i grwpiau cymdeithasol eraill yn yr ardal
- Gofyn am air o gyngor gan eich AS lleol
    - *Yn Atodiad 1 mae ffurflen Ymgynghori â'r Gymuned, ac fe allai eich cynorthwyo i gasglu'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch.*

A hoffech chi fynd draw i Glwb Cinio er mwyn gweld yr hyn a wnânt?

Byddai'r Clybiau Cinio canlynol yn fwy na bodlon ichi drefnu i fynd i un o'u diwrnodiau Clwb Cinio: Person Cyswllt, Lindsay Sullivan, Swyddog Datblygu Clybiau Cinio, Age Concern Gogledd-ddwyrain Cymru, Ffôn: 08450 549822 e-bost: Lsullivan@acnew.org.uk

Clwb Cinio Brymbo, Capel Methodistiaid Brymbo, Stryd Fawr, Brymbo Sylvia Greenaway
Clwb Cinio Cymuned y Waun, Eglwys Methodistiaid y Waun, Lôn yr Eglwys, y Waun Brenda Wilford
Clwb Cinio Cymdeithion Da, Neuadd Gwrdd Byddin yr Iachawdwriaeth, Ffordd yr Ardd, Rhosddu Karen Edwards

DEWIS LLEOLIAD

Unwaith y byddwch wedi cadarnhau bod galw am Glwb Cinio yn eich ardal, bydd yn rhaid ichi ddod o hyd i leoliad addas. Ran amlaf mae Clybiau Cinio'n cael eu cynnal mewn Canolfannau Cymuned neu Neuaddau Eglwys; fodd bynnag fe allent gael eu lleoli mewn ysgolion, canolfannau dydd, tai gwarchod, canolfannau hamdden, caffis, tafarnau neu glybiau.

Mae'n bwysig sicrhau bod y Clwb Cinio'n cael ei leoli yn agos at y gymuned y mae e'n ei gwasanaethu. Gallwch chi wastad gwella, adnewyddu neu ehangu'r cyfleusterau. Bydd Swyddogion y Cyngor yn gallu rhoi cyngor a chyfarwyddyd er mwyn cadarnhau a yw lleoliad penodol yn addas ai peidio.

Dyma anghenion sylfaenol lleoliad Clwb Cinio

- ystafell sy'n ddigon mawr i dderbyn y nifer disgwyliedig o aelodau.
- mynediad addas i bawb gan gynnwys y bobl hynny sy'n cael problemau symud neu sydd â nam ar eu synhwyrau.
- gwres a goleuadau digonol.
- byrddau a chadeiriau addas.
- cyfleusterau toiled digonol sy'n cynnwys mynediad i bobl anabl.
- cyfleusterau cegin sy'n ddigonol er mwyn i'r nifer gofynnol o brydau bwyd gael eu paratoi ac/neu eu gweini.
- cyfleusterau cegin sy'n bodloni'r safonau Hylendid Bwyd sylfaenol neu y gellir eu gwella'n ddidrafferth er mwyn iddynt fodloni safonau o'r fath.
- cyflenwad digonol o offer coginio, llestri a chyllyll a ffyrc.

Rhywbeth arall pwysig y dylid ei ystyried yw a allwch chi fforddio'r lleoliad (er enghraifft unrhyw brisiau ynghylch llogi'r lleoliad fesul awr/fesul sesiwn, neu daliadau ychwanegol eraill).

GWIRFODDOLWYR A CHYNORTHWYWYR

Caiff Clybiau Cinio eu cynorthwyo gan wirfoddolwyr sy'n dymuno rhoi gwasanaeth gwerthfawr i bobl yn eu cymuned. Efallai y gwyddoch eisoes am bobl a hoffai wirfoddoli a bydd gofyn ichi sicrhau bod gennych ddigon o wirfoddolwyr i roi help llaw gyda'r tasgau y mae'n rhaid eu gwneud ac hefyd er mwyn ymdopi â'r niferoedd y mae'r Clwb yn eu derbyn. Os hoffech gael cyngor ynghylch dod o hyd i wirfoddolwyr ar gyfer eich Clwb cofiwch gysylltu ag:

Ann Vaughan, Tŷ AVOW, 21 Stryt Egerton , Wrecsam.
Ffôn: 01978 312556
neu
Lindsay Sullivan, Age Concern Gogledd-ddwyrain Cymru, Uned 17 Gwenfro, Parc Technoleg Wrecsam, Ffordd Croesnewydd. Wrecsam. LL13 7YP
Ffôn 0845 0549822 e-bost: Lsullivan@acnew.org.uk

Mae'n rhaid cadw gwybodaeth ddigonol am y cynorthwywyr a'r gwirfoddolwyr sy'n gweithio yn y Clwb Cinio. Byddai'r cofnod hwn hefyd yn rhoi manylion yr hyfforddiant y mae'r cynorthwywyr wedi ei gael, unrhyw eirda/tystlythyrau ac a ydynt wedi cael archwiliad gan y Swyddfa Cofnodion Troseddol.

- *Mae ffurflen enghreifftiol ar gyfer cofnodi gwybodaeth am gynorthwywyr i'w chael yn Atodiad 2.*

Ymsefydlu'r gwirfoddolwyr

Byddai'n arfer da ichi gael trefn ymsefydlu ar gyfer yr holl wirfoddolwyr mewn clybiau cinio er mwyn i bob un ohonynt gael eu cyflwyno a'u croesawu i'r clwb. Wedyn byddant yn gyfarwydd â'u cwmpasoedd ac yn gwybod yn union yr hyn a ddisgwylir ganddynt.

Isod mae awgrymiadau ynghylch y pynciau y gellid eu trin a'u trafod yn y rhaglen ymsefydlu.

Cyflwyniadau	Cyfarfod pob un o'r gwirfoddolwyr a'r ciniawyr	
Cyfleusterau	Mynd o gwmpas i weld y lleoliad a'r cyfleusterau	
Tân	Yr allanfeydd tân a'r drefn i'w dilyn os bydd tân	
Iechyd a diogelwch	Arferion gwaith diogel	
Cymorth Cyntaf / Rhoi gwybod am Ddamwain	Y cyfrifoldeb dros Gymorth Gyntaf a'r drefn i'w dilyn os ceir damwain	
Polisïau / gweithdrefnau / arfer da	Eu rhoi i'r holl wirfoddolwyr eu darllen	
Cymhennu	Yr hyn a ddisgwylir	
Cyfrifoldebau	Y rhan bersonol sydd iddynt hwy yn y clwb cinio	
Hyfforddiant	Y cyrsiau sydd ar gael i wirfoddolwyr	

Llofnod y gwirfoddolwr ……..

Dyddiad cwblhau .....

Archwiliadau CRB (Y Swyddfa Cofnodion Troseddol)

Dylai mynd i Glwb Cinio fod yn weithgaredd difyr a diogel sy'n gwella ansawdd bywyd pobl yn eu cymuned. Mae llawer o'r bobl sy'n mynd i glybiau cinio yn gallu bod yn agored i niwed oherwydd oedran, afiechyd neu anabledd, ac mae'n bwysig gwneud cymaint ag y bo modd i'w diogelu a sicrhau nad ydynt yn agored i niwed neu eu cam-drin.

O fis Tachwedd 2010 ymlaen, bydd y gyfraith yn newid a bydd yn orfodol i bob gwirfoddolwr newydd sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch 'rheoledig' yn aml, yn ddwys neu dros nos fod wedi ei gofrestru gyda'r Awdurdod Diogelu Annibynnol (ADA). O'r dyddiad hwn ymlaen, bydd y gyfraith yn newid a bydd rhaid i Glybiau Cinio wirio bod rhywun wedi ei gofrestru cyn ei dderbyn. Bydd y rhai sy'n gwirfoddoli eisoes yn gallu cofrestru gyda'r cynllun o fis Ebrill 2011 ymlaen. Mae'n rhaid i bob cais am gofrestru gael ei brosesu trwy sefydliad Cofrestredig neu Ambarél, fel sy'n digwydd ar hyn o bryd gyda Archwiliadau'r Swyddfa Cofnodion Troseddol.

Y modd y mae'r canllawiau diweddar yn diffinio 'aml' yw unwaith yr wythnos neu ragor, a 'dwys' yw pedwar diwrnod neu ragor mewn mis.
Fodd bynnag, rydym yn dal i ddisgwyl rheoliadau terfynol ar gyfer y cynllun. Bydd rhagor o ganllawiau yn cael eu dosbarthu i Glybiau Cinio pan fyddant ar gael.

Bydd y gofyn i fynd trwy Archwiliadau CRB, a chofrestru yn y dyfodol gyda'r ADA yn dibynnu ar a fydd gwirfoddolwyr yn dod o dan y diffiniadau o weithgarwch 'rheoledig' ac yn cyflawni'r profion 'aml' neu 'ddwys'.

Rydym yn deall y gall newid mewn polisi a gweithdrefnau fod yn anodd eu rheoli. Os oes arnoch chi felly angen cyngor, cymorth a chefnogaeth gyda'r

broses hon, mae croeso i chi ei drafod efo'r Swyddog Datblygu Clybiau Cinio, Age Concern Gogledd-ddwyrain Cymru, Lindsay Sullivan Ffôn: 08450 549822 neu efo'r Swyddog Comisiynu a Chynllunio ar gyfer Gwasanaethau Pobl Hŷn yng Nghyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam, Elaine Blease, Ffôn 01978 292066.

Sylwer: Nid yw'r CRB yn codi tâl am wiriadau ar wirfoddolwyr.

I gael mwy o wybodaeth am archwiliadau'r CRB neu'r Cynllun Fetio a Gwahardd mae croeso i chi gysylltu â'r:

Adran Adnoddau Dynol, Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam,
Ffôn: 01978 292992

CGGC (Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru), Ffôn: 0800 2888 329
Gwefan: www.wcva.org.uk e-bost: help@wcva.org.uk

YSWIRIANT AR GYFER GLYBIAU CINIO

Cynghorir Clybiau Cinio i gymryd yswiriant atebolrwydd cyhoeddus yn rhan o'u Cyfansoddiad. Byddai hyn yn diogelu'r Clwb Cinio pe byddai'n niweidio neu anafu trydydd parti trwy esgeulustod a brofir ar ei ran. Mae mwy o wybodaeth a chyngor ynglŷn ag yswiriant i'w cael gan Tîm Datblygu Cymunedol, Tŷ AVOW, 21 Stryd Egerton, Wrecsam LL11 1ND.
Ffôn: 01978 312556

- *Mae Volunteering England wedi llunio taflen gyngor ynglŷn ag Yswiriant i Wirfoddolwyr a allai fod yn gymorth (gweler Atodiad 3).*
- *CGGC* (Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru) www.wcva.org.uk

TRAFNIDIAETH A THEITHIO

I'r aelodau, bydd teithio i'r Clwb Cinio ac yn ôl yn ystyriaeth bwysig. Gallai trafnidiaeth i Glwb Cinio ac yn ôl fod:

- yn wasanaeth codi gan y gwirfoddolwyr eu hunain efo'u ceir eu hunain
- trwy Gynlluniau Trafnidiaeth Cymunedol sy'n gweithredu yma ac acw yn y Fwrdeistref Sirol
- ar drafnidiaeth gyhoeddus

Bydd llawer o aelodau yn gallu dod ar eu liwt eu hunain ac felly mae eisiau ystyried a oes modd i gerbydau ddod i mewn a digon o le i barcio.

Cynlluniau Trafnidiaeth Cymunedol

- **West Wheels**

Mae West Wheels yn Gynllun Trafnidiaeth Cymunedol peilot sy'n cynnig gwasanaeth o ddrws i ddrws, pob diwrnod o'r wythnos, i bawb sy'n byw ym Mradle, Brymbo, Brynteg, Caego, Coedpoeth, Gwersyllt, Llai, Lodge, Moss, New Broughton, Pandy, Pentre Broughton, Rhosrobin, Southsea, Brynhyfryd a Than-y-fron. Mae'r aelodau yn talu aelodaeth flynyddol o £2.00, ac yna mae'r taliadau teithio yn £1.00 am un daith oddi mewn i'r un pentref, a £2.00 am un daith rhwng mwy nag un pentref. Mae pobl efo pas teithio rhatach neu am ddim yn teithio am ddim.

Mae mwy o wybodaeth i'w chael gan y Tîm Datblygu Cymunedol:
Ffôn: 01978 292037 e-bost : westwheels@wrexham.gov.uk
Gwefan: www.wrexham.gov.uk/westwheels.

- **Trafnidiaeth ar y Cyd**

Yma ac acw yn y Fwrdeistref Sirol, mae nifer fach o gerbydau sy'n cludo nifer o bobl. Mae rhai o'r bysiau mini ar gael i bobl deithio efo'i gilydd.
Ffoniwch Drafnidiaeth Gyhoeddus, Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam am fwy o wybodaeth: 01978 292037

- **Y Cynllun Bws Tacsi Gwledig**

Mae Cynllun Bws Tacsi Gwledig Bwrdeistref Sirol Wrecsam wedi ei lunio i roi cysylltiadau hyblyg efo trafnidiaeth gyhoeddus i gymunedau mwy anghysbell, oddi ar y ffyrdd y mae bysiau ac ati yn eu dilyn fel arfer. Mae'r cynllun yn cynnwys yr ardaloedd hyn:

De a Dwyrain Wrecsam	Yn cynnwys Rhos y Madoc, Pen y Lan, Erbistog, Eyton, Gyfelia, Ridleywood, Isycoed, Bowling Bank
Gorllewin Wrecsam	Yn cynnwys New Brighton, Aber-oer, Y Wern, Fron-deg, Legasi, Talwrn, Bronwylfa, Llwyneinion, Tai-nant
Y Maelor	Yn cynnwys Wrddymbre, Wallington, Tallarn Green, Parc Iscoed, Horseman's Green, Llys Bedydd, Higher Wych

- **Cynlluniau Ceir Cymdeithasol**

Mae dau gynllun ceir cymdeithasol efo gyrwyr gwirfoddol, i bobl efo problemau symud, yn gweithredu yn y sir, yn ardaloedd Glyn Ceiriog a Maelor, efo Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol y Merched yn eu cydlynu. Ffoniwch Drafnidiaeth Gyhoeddus, Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam am fwy o wybodaeth: 01978 292037

- **Chariotts – Cynllun Trafnidiaeth Cymunedol**

Mae'r Cynllun Chariotts yn ymestyn dros ardal Wrecsam ac mae wedi ei lunio ar gyfer pobl efo anawsterau symud penodol. Mae nifer fach o gerbydau modern sy'n gallu cymryd cadeiriau olwyn yn cludo'r cwsmeriaid. Mae'r drafnidiaeth yn arbennig ar gyfer pobl sydd ddim yn gallu mynd ar drafnidiaeth gyhoeddus oherwydd anawsterau symud. Ffoniwch 01978 312888 i gael mwy o wybodaeth am aelodaeth Chariotts.

Mae mwy o wybodaeth am y Cynllun Ceir Cymdeithasol, Trafnidiaeth ar y Cyd, Chariotts a'r Bws Tacsi Gwledig i'w chael hefyd ar ein gwefan: www.wrexham.gov.uk/welsh/sections/transport_streets_w.htm

Yna dilyn y dolenni i Drafnidiaeth Gymunedol neu'r Bws Tacsi.

I holi'n gyffredinol am drafnidiaeth gyhoeddus, ffoniwch Linell Fysiau Wrecsam ar 01978 266166.

Yswiriant i Yrwyr Gwirfoddol

Mae gwirfoddolwyr rhai o'r Clybiau Cinio yn defnyddio eu ceir eu hunain efo pawb yn ei dro yn codi aelodau fyddai ddim yn medru dod fel arall. Mae'r gyfraith yn mynnu bod gan bob gyrrwr yswiriant car. Os yw eich sefydliad chi yn cynnwys gyrwyr gwirfoddol yn eu ceir eu hunain, mae'n rhaid i chi sicrhau bod gan y gwirfoddolwyr yswiriant sy'n dal yn weithredol a thrwydded yrru gyfredol sy'n ddilys ar gyfer y math o gerbyd y maent yn ei yrru. Dylent roi gwybod i'w cwmni yswiriant bod y cerbyd yn cael ei ddefnyddio ar gyfer gweithgareddau gwirfoddol (na ddylai gostio dim mwy iddynt ar eu taliadau yswiriant). Efallai y bydd arnoch chi eisiau ystyried rhoi ffurflen safonol i'r gyrwyr y gellir ei hanfon i'r cwmnïau yswiriant i egluro pa fath o wirfoddoli ydyw. Mae'r ffurflen wedi ei dychwelyd yn cadarnhau bod gan y gwirfoddolwyr yswiriant.

BOD YN AELOD O GLWB CINIO

Gallai clybiau unigol fod â meini prawf penodol ar gyfer derbyn aelodau, er enghraifft dalgylch pendant neu aelodaeth ar sail oedran. O bryd i'w gilydd gallai asiantaethau eraill gyfeirio pobl y maent yn meddwl y gallent elwa ar y cyfleusterau sydd gan Glwb Cinio i'w cynnig. Bydd llawer o aelodau yn dod o'u gwirfodd a gallent hefyd gyflwyno cyfeillion neu gymdogion. Dylid rhoi ystyriaeth o hyd i ddulliau o groesawu a chefnogi aelodau newydd, yn enwedig pobl sy'n dod i'r Clwb Cinio ar eu pen eu hunain e.e. gwirfoddolwr wedi ei enwi a fyddai'n gallu cyfarfod a chyfarch yr aelod newydd a'i gyflwyno / ei chyflwyno i gyfleusterau'r Clwb ac i aelodau eraill.

Bydd angen cael a chadw rhywfaint o wybodaeth bersonol am aelodau. Y trefnydd fydd yn penderfynu pa wybodaeth a faint i ofyn i'r aelodau amdani, ond mae rhai manylion personol a gwybodaeth ar gyfer cysylltu yn angenrheidiol. Ar gyfer damwain neu argyfwng byddai eisiau rhif i gysylltu â'r perthynas agosaf, a rhywfaint o fanylion yr hanes meddygol a fyddai'n gymorth i'r gwasanaethau brys.

- *Mae templed o ffurflen aelodaeth Clwb Cinio ar gael yn Atodiad 4.*
- *Mae ffurflen atgyfeirio ar gyfer aelodaeth o glwb cinio ar gael yn Atodiad 5.*

Casglu a chadw gwybodaeth bersonol

Mae'n bwysig bod pob gwybodaeth bersonol am aelodau wedi ei chadw'n ddiogel a'i bod yn cael ei thrin efo parch ac yn gyfrinachol, yn unol â'r ddeddfwriaeth sy'n rheoli diogelwch data. I gael mwy o wybodaeth am y ffordd iawn i ddefnyddio a chadw gwybodaeth bersonol, gwelwch:

Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth
Ffôn: 01625 545745
www.ico.gov.uk

Mae mwy o wybodaeth am Ddiogelu Data i'w chael hefyd gan:
CGGC
Ffôn: 0800 2888 329
www.wcva.org.uk

AVOW, 21 Stryd Egerton, Wrecsam, LL11 1ND
Ffôn: 01978 312556
Ffacs: 01978 263980
chief@avow.org www.avow.org

Cofnodion Presenoldeb a Thaliadau

Mae cofnodi presenoldeb a thaliadau gan aelodau yn ddefnyddiol. Bydd Rheoliadau Tân yn mynnu bod cofnod o nifer y bobl yn yr adeilad unrhyw dro. Mae cofnodi taliadau yn sicrhau hefyd y cyflawnir atebolrwydd ariannol sylfaenol.

- *Mae templed o Gofrestr Presenoldeb Clwb Cinio i'w chael. Atodiad 6.*

DIOGELWCH BWYD

Mae rhai clybiau cinio yn coginio prydau o fwyd ar y safle, sy'n golygu y dylai'r gegin gael archwiliad iechyd yr amgylchedd wedi ei wneud gan y Gwasanaeth Diogelwch Bwyd, Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam. Ffôn: 01978 813711.

Cynghorir gwirfoddolwyr a chynorthwywyr i dderbyn hyfforddiant mewn Hylendid Bwyd ac mae hyfforddiant i'w gael yn rhad ac am ddim. Adnoddau Dynol, Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam Ffôn: 01978 292983.

Mae rhai Clybiau Cinio yn derbyn eu prydau bwyd o rywle arall, fel ysgol neu gartref gofal. Os yw'r bwyd yn cael ei ddanfon i'r Clwb Cinio, dylid cysylltu â'r Gwasanaeth Diogelwch Bwyd yng Nghyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam i gael cyngor ynglŷn â chludo bwyd poeth Ffôn: 01978 813711.

Mae arfer da gyda hylendid bwyd yn hanfodol bwysig ym mhob Clwb Cinio. Ar gyfer pob pryd o fwyd, dylid cymryd a chofnodi tymheredd y bwyd a llofnodi amdano ar siart.

- *Mae templed o siart tymheredd bwyd ar gael yn Atodiad 7.*
- *Mae cyngor ynglŷn â diogelwch bwyd i'w gael yn Atodiad 8.*

Mae'r Cyngor yn darparu Gwasanaeth Diogelwch Bwyd yn rhan o'r Adran Tai a Diogelu'r Cyhoedd. Nod y gwasanaeth hwn yw sicrhau bod y bwyd a gynhyrchir ac a brynir yn y Fwrdeistref yn ddiogel a heb ei heintio. Cynhelir archwiliadau o sefydliadau arlwyo ac mae cyngor, gwybodaeth a hyfforddiant oll ar gael.

I gael mwy o wybodaeth am Ddiogelwch Bwyd / archwiliadau adeiladau, cysylltwch â'r:

Gwasanaeth Diogelwch Bwyd, Adran Diogelu'r Cyhoedd, Cyngor Bwrdeistref Sirol, Stryd Fawr, Rhiwabon, Wrecsam, LL14 6NH
Ffôn : 01978 813711

Darparwyr Hyfforddiant

Mae nifer o ddarparwyr hyfforddiant hylendid bwyd yn ardal Wrecsam, ac anogir pawb sy'n paratoi bwyd mewn Clybiau Cinio i fynd.

Cyngor Wrecsam: Yr Adran Tai a Diogelu'r Cyhoedd

Mae'r adran yn cynnig dewis o gyrsiau hyfforddiant hylendid bwyd sy'n fodd i gael cymwysterau gyda chydnabyddiaeth genedlaethol. Mae'r cyrsiau wedi eu llunio a'u hyrwyddo gan Sefydliad Siartredig Iechyd yr Amgylchedd. Cynhelir pob cwrs yng Ngholeg Iâl (safle'r Llwyni). Am fanylion a chostau, cysylltwch â'r Gwasanaeth Diogelwch Bwyd yng Nghyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam.
Ffôn: 01978 813711

Partneriaeth Datblygu Gweithlu Gofal Cymdeithasol Oedolion (Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam)

Mae Partneriaeth Datblygu Gweithlu Gofal Cymdeithasol Oedolion yn cynnig rhywfaint o fodd i sefydliadau gwirfoddol sy'n gweithio yn y sector gofal cymdeithasol gael hyfforddiant am ddim. I gael mwy o fanylion mae croeso i chi gysylltu â:
Louise Davies, Swyddog Hyfforddi a Datblygu Staff, Partneriaeth Datblygu Gweithlu Gofal Cymdeithasol Oedolion, Adnoddau Dynol, Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam, Stryd Lampint, Wrecsam LL11 1AR
Ffôn: 01978 292983 e-bost: louise1.davies@wrexham.gov.uk

RYSEITIAU HAWDD I GYCHWYN ARNI

Mae rhai o'r trefnwyr Clybiau Cinio mwy profiadol wedi awgrymu adran ryseitiau di-ffael ac rydym wedi cynnwys dwy yn y pecyn hwn i gychwyn. Maent yn cynnig cyngor hefyd ynglŷn â meintiau'r cynhwysion, sy'n gwestiwn y bydd pobl sy'n cychwyn o'r newydd yn ei ofyn yn aml. Byddwn yn ceisio cynnwys ryseitiau sy'n addas i nifer o ddulliau o goginio a chyfleusterau cegin a hoffem glywed cynghorion ar gyfer clybiau newydd, felly mae croeso mawr i chi rannu eich ffefrynnau ar gyfer eu cynnwys yn y pecyn canllawiau nesaf a fydd wedi ei ddiweddaru.

- *Mae nifer o hoff ryseitiau gan Glybiau Cinio i chi eu gweld yn Atodiad 9.*

POLISÏAU AR GYFER CLWB CINIO

Mae bod â nifer o bolisïau hanfodol yn barod pan fyddwch yn cychwyn Clwb Cinio yn arfer da. Mae'r rhain yn cynnwys Cyfansoddiad Clwb Cinio, Polisi Iechyd a Diogelwch, Polisi Cyfle Cyfartal a Pholisi Amddiffyn Oedolion Agored i Niwed.

1) Cyfansoddiad Clwb Cinio

Mae Cyfansoddiad yn rhoi fframwaith ffurfiol er mwyn sicrhau y bydd eich Clwb Cinio yn gweithredu'n effeithiol a'i fod yn cadw i fyny â chofnodion a datblygiadau. Dylai pawb sy'n ymwneud â'r Clwb Cinio gytuno i weithio oddi mewn i derfynau'r Cyfansoddiad.

- *Mae enghraifft o gyfansoddiad clwb cinio i'w gweld yn Atodiad 10.*

2) Polisi Iechyd a Diogelwch

Os oes gennych bump neu fwy o weithwyr bydd rhaid i chi fod â datganiad polisi iechyd a diogelwch ysgrifenedig. Eich datganiad iechyd a diogelwch yw'r man cychwyn i reoli iechyd a diogelwch yn y gweithle ac mae'n egluro'r modd yr ydych yn rheoli iechyd a diogelwch yn eich sefydliad. Mae'n

dangos i'ch gweithwyr, ac i bawb arall, bod peryglon wedi eu gweld a bod risgiau wedi eu hasesu, eu dileu neu eu rheoli. Pan fyddwch yn llunio neu adolygu eich polisi, dylech ei drafod gyda'ch gweithwyr / cynorthwywyr.

Os byddwch yn cyflogi pump neu fwy o weithwyr a bod arnoch chi angen cymorth i lunio Polisi Iechyd a Diogelwch, mae croeso i chi gysylltu â Chymdeithas Sefydliadau Gwirfoddol Wrecsam (AVOW)
Ffôn: 01978 312556.

3) Polisi Cyfle Cyfartal

Mae hawl gan weithwyr a gwirfoddolwyr i gael eu trin yn deg a gydag ystyriaeth, ac mae'r gyfraith yn cynnal hynny. Dylai Clybiau Cinio felly fod ag ymrwymiad i ddilyn camau cadarnhaol i hyrwyddo a chynnal cyfle cyfartal ymysg eu hymddiriedolwyr, staff a gwirfoddolwyr.

Dylai polisi cyfle cyfartal ddatgan gwerthoedd y Clwb Cinio parthed cydraddoldeb ac amrywiaeth (tegwch) a'r modd y bydd y rhain yn cael eu gweithredu. Bydd y polisi yn dangos hefyd i'r staff, pobl y gellid eu recriwtio neu a allai fod yn wirfoddolwyr neu'n gwsmeriaid bod y sefydliad o ddifrif ynglŷn â thegwch yn y gwaith a bydd yn gymorth i ddangos yr ymddygiad a ddisgwylir, yr ymddygiad nad yw'n dderbyniol a'r hyn y gellir ei ddisgwyl oddi wrth y sefydliad. Gallai polisi cyfle cyfartal fod yn gymorth i Glybiau Cinio gael cyllid, oherwydd ei fod yn tanategu cynllun gweithredu'r Clwb Cinio ac yn gymorth i'r Clwb Cinio gydymffurfio â'r gyfraith. Mae nifer o ddeddfwriaethau sy'n gweithredu yn erbyn anffafrio ac yn hyrwyddo cyfle cyfartal ac amrywiaeth.
Er mwyn i bolisi cyfle cyfartal fod yn effeithiol, mae angen cefnogaeth pawb yn y Clwb Cinio. Dylai pob gweithiwr a gwirfoddolwr fod yn ymwybodol o bolisi cyfle cyfartal y Clwb Cinio ac mae'n arfer da bod pob gweithiwr hen a newydd yn derbyn hyfforddiant.

- *Mae enghraifft o bolisi cyfle cyfartal yn Atodiad 11. Canllawiau yn unig ydyw ac ni ddylid ei hystyried yn ddatganiad awdurdodol o'r gyfraith.*

4) Polisi Amddiffyn (Diogelu) Oedolion

Wrth gychwyn Clwb Cinio, pwysig hefyd fydd ystyried diogelwch aelodau'r clwb a allai fod yn agored i niwed oherwydd eu hoedran, llesgedd, iechyd eu meddwl, neu eu hanabledd corfforol neu ar y synhwyrau, neu salwch. Dylai pawb sy'n ymwneud â darparu'r Clwb Cinio fod yn ymwybodol o Bolisi Amddiffyn Oedolion Agored i Niwed Gogledd Cymru a'r hyn y mae'n rhaid iddynt ei wneud os daw achos o gam-drin rhywun hŷn i'w sylw. Mae copi o'r Polisi a Gweithdrefnau ar gael ar wefan Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam. Dyma'r ddolen:
http://www.wrexham.gov.uk/welsh/council_w/social_services/key_documents.htm

Rydym yn cynnwys taflen hefyd ynghylch 'Beth i'w wneud ynglŷn â cham-drin' efo'r pecyn yma, er gwybodaeth i chi.

Anogir Cydlynwyr a Gwirfoddolwyr Clybiau Cinio i fynd am hyfforddiant ynghylch Amddiffyn Oedolion Agored i Niwed. Mae modd cyflwyno hyn ar Lefel 2 (ar gyfer gweithwyr gofal), ac ar Lefel 3 for ar gyfer Rheolwyr / Cydlynwyr. I gael mwy o wybodaeth am hyfforddiant, mae croeso i chi gysylltu â Chyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam ar 01978 292983.
Dylid cyfeirio unrhyw gwestiynau ynghylch Amddiffyn Oedolion Agored i Niwed at: Swyddog Datblygu'r Clybiau Cinio, Chris Brownridge, Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru, a ffonio 08450 549822
NEU'R Swyddog Amddiffyn (Diogelu) Oedolion yng Nghyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam, Ffôn 01978 298420.

Dewch Draw i Ymuno â ni yn Fforwm Clybiau Cinio Wrecsam!

Mae Fforwm Clybiau Cinio Wrecsam wedi ei sefydlu i roi cyfle i drefnwyr Clybiau Cinio gyfarfod i rannu syniadau, gwybodaeth a phrofiadau a fydd yn fodd iddynt gefnogi ei gilydd. Mae trefnwyr sy'n ymuno â'r Fforwm yn gallu elwa ar rannu arfer da a bydd doethineb ar y cyd y rhai gyda phrofiad sylweddol ar gael i ddarparwyr newydd. Bydd cyfle hefyd i ffurfio a llunio datblygiadau ar gyfer y dyfodol.

Mae'r Fforwm yn cyfarfod bob chwarter ac mae wedi datblygu newyddlen sy'n cynnwys newyddion a sylwadau barn yn ogystal â ryseitiau a gwybodaeth. Hwylusir y Fforwm gan Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru a Chyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam.

Os ydych chi am ddod yn aelod o'r Fforwm, mae croeso i chi gysylltu â :

Lindsay Sullivan. Swyddog Datblygu'r Clybiau Cinio.
Age Concern Gogledd-ddwyrain Cymru

Ffôn: 08450 549822 e-bost: Lsullivan@acnew.org.uk

?? Cwestiynau ??

Mae Fforwm y Clybiau Cinio wedi datblygu'r pecyn gwybodaeth hwn ar y cyd â Chyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam ac AVOW. Rydym yn gobeithio ein bod wedi ateb pob un o'ch cwestiynau ond os oes eisiau mwy o wybodaeth arnoch chi, mae pob croeso i chi gysylltu â:

Lindsay Sullivan,
Swyddog Datblygu'r Clybiau Cinio
Age Concern Gogledd-ddwyrain Cymru

Ffôn: 08450 549822 e-bost: cLsullivan@acnew.org.uk

Atodiad 1

CLWB CINIO: FFURFLEN YMGYNGHORI Â'R GYMUNED

Hoffwn nodi fy niddordeb mewn Clwb Cinio.

Enw :

Cyfeiriad :

Ffôn :

Ticiwch fel y bo'n briodol	**Oes**	**Nac Oes**
Mae gen i ddiddordeb mewn dod i Glwb Cinio		
Mae gen i ddiddordeb mewn bod ar bwyllgor trefnu		
Mae gen i ddiddordeb mewn gwrando ar siaradwyr gwadd		
Mae gen i ddiddordeb mewn ymarfer/symud cymedrol		
Mae angen cludiant arnaf		

Fy oed yw (ticiwch os gwelwch yn dda): 18 - 49 50 -74 tros 75

Os oes arnoch chi ofynion diet arbennig, neu angen rhyw offer neu gymorth ychwanegol amser bwyd, rhowch wybod i ni am eich anghenion os gwelwch yn dda

……..

……..

……..

Pe byddem yn gallu cynnig gweithgareddau ychwanegol yn y Clwb Cinio, rhowch wybod i ni os gwelwch yn dda beth fyddech chi'n hoffi ei wneud

……..

……..

……..

……..

A fyddai diddordeb gennych mewn helpu mewn Clwb Cinio yn eich ardal? Nodwch os gwelwch yn dda sut y byddech yn hoffi helpu?

……

……

……

……

Dychwelwch y ffurflen hon erbyn …… os gwelwch yn dda, i:

Neu ffonio:

Atodiad 2

Ffurflen Gais / Aelodaeth

Cynorthwywyr Clwb Cinio

Enw a lleoliad y clwb cinio:

Eich enw llawn:

Cyfeiriad:

Gwr/Ben Dyddiad geni:

Ffôn: E-bost:

Enw'r meddyg, cyfeiriad y feddygfa a'r rhif cysylltu:

Nodwch os gwelwch yn dda'r rhesymau y mae arnoch chi eisiau helpu yn y Clwb Cinio ac unrhyw brofiad perthnasol sydd gennych

Gwybodaeth arall: gan gynnwys, os gwelwch yn dda, unrhyw wybodaeth am eich iechyd cyffredinol neu unrhyw wybodaeth arall yr ydych yn dymuno ei rhannu

Rhowch enwau dau sy'n gallu rhoi tystlythyr:

Enw : Perthynas : Cyfeiriad : Ffôn : E-bost :	Enw : Perthynas : Cyfeiriad : Ffôn : E-bost :

Bydd pob gwybodaeth y mae'r ffurflen hon yn gofyn amdani yn cael ei chadw'n hollol gyfrinachol a'i defnyddio mewn argyfwng yn unig, ac er mwyn sicrhau eich bod yn ddiogel yn ystod yr amser y byddwch yn Gynorthwyydd yn y Clwb Cinio.

Llenwch y pethau o danodd os gwelwch yn dda cyn dychwelyd / rhoi'r ffurflen hon yn ôl i gydlynydd eich Clwb Cinio:

Rwy'n cytuno y byddaf yn cyflawni fy nyletswyddau cynorthwyo oddi mewn i fframwaith Cyfansoddiad y Clwb Cinio ac rwy'n cytuno i unrhyw archwiliadau i hanes troseddol cefndirol y mae'n rhaid i'r Cydlynydd eu gwneud.

Printiwch eich enw os gwelwch yn dda:

Eich llofnod:

Dyddiad:

Atodiad 3

Taflen Wybodaeth Volunteering England © Volunteering England 2008.

Yswiriant ar gyfer Gwirfoddolwyr - Crynodeb

Dylai fod gan bob sefydliad sy'n cynnwys gwirfoddolwyr bolisi yswiriant sy'n cynnwys gwirfoddolwyr. Mae nifer o wahanol fathau o bolisi, felly mae penderfynu pa un yw'r mwyaf priodol yn gallu bod yn ddryswch yn aml. Yn y bôn, dylai'r sefydliad ei hun fod wedi ei yswirio o dan unai **yswiriant atebolrwydd y cyflogwr** neu **yswiriant atebolrwydd cyhoeddus** rhag ofn i niwed ddigwydd i wirfoddolwyr trwy esgeulustod y sefydliad.
Dylai **yswiriant atebolrwydd cyhoeddus** gynnwys y sefydliad yn ogystal â'r gwirfoddolwr rhag ofn i weithred gan wirfoddolwr beri anaf i drydydd parti.
Yn dibynnu ar y math o waith sydd o dan sylw, efallai y bydd ar y sefydliad angen **yswiriant indemniad proffesiynol** hefyd.
Mae'r Daflen Wybodaeth hon yn cynnig amlinelliad byr o'r prif fathau o yswiriant a allai fod ar wirfoddolwyr tra maent yn gwirfoddoli.

• Yswiriant atebolrwydd cyflogwr
• Yswiriant Atebolrwydd Cyhoeddus
• Yswiriant Atebolrwydd Proffesiynol
• Yswiriant Damwain Bersonol
• Yswiriant gyrwyr gwirfoddol

Arfer Da

Arfer da o ran y sefydliad fyddai dilyn y cynghorion hyn er mwyn sicrhau bod gennych yr yswiriant priodol yn barod ar gyfer eich gwirfoddolwyr:

- sicrhau bod eich polisi yn **cyfeirio'n benodol** at wirfoddolwyr oherwydd ei bod yn bosibl nad yw eich yswiriant yn eu cynnwys o raid
- holi gyda'ch cwmni yswiriant a oes **terfynau oed isaf ac uchaf** ar gyfer gwirfoddolwyr **cyn** derbyn gwirfoddolwyr iau neu hŷn
- sicrhau bod eich cwmni yswiriant yn ymwybodol o'r **mathau o weithgareddau** y bydd y gwirfoddolwyr yn eu gwneud, oherwydd os yw'n waith peryglus yna bydd rhaid addasu'r polisïau yswiriant i ofalu am y peryglon hyn
- llunio **asesiad risg ysgrifenedig** ar gyfer pob un o'r swyddogaethau y bydd y gwirfoddolwyr yn eu cyflawni, oherwydd y bydd hyn yn gymorth i'ch cwmni yswiriant lunio eich polisi yn arbennig ar gyfer eich anghenion.

Mathau o sicrwydd yswiriant

Yswiriant Atebolrwydd Cyflogwr

Mae hwn yn gofalu am weithwyr cyflogedig rhag ofn y bydd damwain, clefyd neu anaf a achosir neu a waethygir o ganlyniad i waith neu esgeulustod y cyflogwr. Nid yw'r yswiriant hwn ohono'i hun yn cynnwys gwirfoddolwyr. Nid oes unrhyw rwymedigaeth i estyn y polisi i gynnwys gwirfoddolwyr, ond mae gwneud hynny yn arfer da. Mae'n rhaid i'r polisi gyfeirio'n benodol at wirfoddolwyr os yw am roi sicrwydd ar eu cyfer.

Yswiriant Atebolrwydd Cyhoeddus

Dylai hwn gyfeirio'n benodol bob amser at wirfoddolwyr. Enw arall arno yw **yswiriant trydydd parti**. Mae'n diogelu'r sefydliad yn erbyn hawliadau gan y cyhoedd oherwydd marwolaeth, salwch, colled, anaf neu ddamwain oherwydd esgeulustod y sefydliad. Mae yswiriant atebolrwydd cyhoeddus fel arfer yn cynnwys unrhyw un heblaw gweithwyr cyflogedig sy'n dod i gysylltiad â'r sefydliad. Dylai hyn gynnwys gwirfoddolwyr a rhoi sicrwydd iddynt yn erbyn colled neu anaf oherwydd esgeulustod y sefydliad os nad yw yswiriant atebolrwydd y cyflogwr yn eu cynnwys. Mae'n diogelu hefyd yn erbyn colled neu niwed i eiddo oherwydd esgeulustod rhywun sy'n gweithredu gydag awdurdod y sefydliad, a allai gynnwys gweithredoedd gwirfoddolwyr.

Dylai sicrwydd atebolrwydd cyhoeddus ddiogelu'n glir yn erbyn colled neu anaf y mae gwirfoddolwyr yn ei beri. Gellid weithiau erlyn y gwirfoddolwr ei hun oherwydd niwed a wneir i drydydd parti, felly dylai yswiriant atebolrwydd cyhoeddus y sefydliad eu hindemnio yn erbyn hyn.

Yswiriant Atebolrwydd Personol

Mae yswiriant atebolrwydd personol ac yswiriant rhag gwallau a gomeddiadau neu gamymddygiad indemniad proffesiynol yn rhoi sicrwydd i'r sefydliad yn erbyn hawliadau trwy golled neu anaf oherwydd darparu gwasanaethau yn esgeulus neu heb ofal rhesymol. Gallai colled o'r fath ddigwydd, er enghraifft, oherwydd gofal anghywir neu gyngor anghywir. Gellir erlyn sefydliad am hawliadau oherwydd cyngor neu wybodaeth anghywir hyd yn oed os yw wedi ei roi am ddim neu drwy linell ffôn gymorth. Dylai yswiriant atebolrwydd proffesiynol roi sicrwydd hefyd yn erbyn difenwad, torri hawlfraint neu gyfrinachedd yn ddiarwybod, a cholli dogfennau.

Yswiriant Damwain Bersonol

Mae hyn yn rhoi sicrwydd i wirfoddolwyr ar gyfer anaf, damwain neu farwolaeth nad yw'r sefydliad yn atebol amdanynt. Mae'n debygol y bydd terfyn oed uchaf ar y math hwn o yswiriant. Nid yw hyn yn golygu na all pobl hŷn na'r oed hwnnw wirfoddoli, ond dylent fod yn ymwybodol nad oes sicrwydd yswiriant iddynt ar gyfer damweiniau nad oes bai ar y sefydliad

amdanynt. Byddai anafiadau iddynt hwy oherwydd esgeulustod yn dal i fod dan sicrwydd yswiriant atebolrwydd.

Yswiriant ar gyfer gyrwyr gwirfoddol

Os yw sefydliad yn berchen ar y cerbyd a ddefnyddir, yna mae'n gyfrifol am drefnu'r yswiriant. Os yw'r gwirfoddolwr yn berchen ar y cerbyd, yna hi neu fo sy'n gyfrifol am drefnu'r yswiriant a rhoi gwybod i'r cwmni yswiriant am ei yrru / ei gyrru gwirfoddol.

Os bydd gyrrwr yn cael damwain tra mae'n gwirfoddoli a bod problem efo yswiriant y cerbyd hwnnw, gellid dal y sefydliad yn gyfrifol, pa un a yw'n berchen ai peidio ar y cerbyd o dan sylw. Gall y sefydliad gymryd Polisi Atebolrwydd Wrth Gefn i'w ddiogelu rhag y perygl hwn. I gael mwy o wybodaeth gallech ddarllen taflen wybodaeth Volunteering England, sef ' Volunteer Drivers'. Cewch hefyd enghraifft o ffurflen i'w hanfon at gwmni yswiriant yn y Gronfa Arfer Da, sef y Good Practice Bank ar wefan Volunteering England.

Mae mwy o wybodaeth ar gael gan gymdeithas cwmnïau yswiriant Prydain sef:
Association of British Insurers
51 Gresham Street
Llundain, EC2V 7HQ
Ffôn : 020 7600 3333
Ffacs: 020 7696 8999 Gwefan : www.abi.org.uk

Mae Cronfa Arferion Da Volunteering England
yn cynnwys adran ynglŷn ag 'Iechyd a Diogelwch'
Gwefan : www.volunteering.org.uk/goodpractice

Mae'r wefan VolResource yn cynnwys rhestrau o froceriaid yswiriant a pholisïau
Gwefan : www.volresource.org.uk/services/serv_ins.htm

Adolygwyd ddiwethaf Mehefin 2008
Rydym wedi gwneud pob ymdrech i sicrhau bod y Daflen Yswiriant hon yn gywir amser ei chyhoeddi. Bwriedir iddi fod yn grynodeb syml o faterion yswiriant perthnasol ac mae'n awgrymu ffynonellau yswiriant ychwanegol. Mae Volunteering England yn rhoi manylion cysylltu cwmnïau yswiriant i ddibenion cyfeirio yn unig ac nid yw'n cymeradwyo o gwbl unrhyw gwmni sydd wedi ei restru yn y daflen wybodaeth hon. Dylid ceisio cyngor cyfreithiol lle bo hynny'n briodol.

I gael mwy o wybodaeth am reoli gwirfoddolwyr mae croeso i chi ymweld â'r Gronfa Arfer Da ar www.volunteering.org.uk/goodpractice
Neu CGGC (Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru) Gwefan: www.wcva.org.uk

Mae taflenni gwybodaeth Volunteering England yn:
www.volunteering.org.uk/information
Neu mae croeso i chi gysylltu â Gwasanaeth Gwybodaeth Volunteering England
e-bost : information@volunteeringengland.org
Llinell Wybodaeth Rhadffon : 0800 028 3304 (M-F 10.30-12.30 & 14.00-16.00)
Volunteering England, Regent's Wharf, 8 All Saints Street, London N1 9RL

Atodiad 4

Ffurflen Aelodaeth Clwb Cinio

Enw'r Clwb Cinio:

Gwybodaeth Bersonol

Enw:

Cyfeiriad:

Ffôn: Dyddiad geni : Gwryw/Benyw

Perthynas agosaf / Gofalyddion

Enw : Perthynas : Cyfeiriad : Ffôn :	Enw : Perthynas : Cyfeiriad : Ffôn :

Meddyg

Enw'r meddyg: Ffôn:

Cyfeiriad y feddygfa:

Meddyginiaeth (enw pob ffisig, y dos a phryd y mae'n cael ei gymryd)

Anghenion deiet neu anghenion eraill, fel symudedd

Bydd pob gwybodaeth yn cael ei thrin yn hollol gyfrinachol a'i defnyddio mewn argyfwng yn unig, ac er mwyn sicrhau eich diogelwch tra'r ydych yn y Clwb Cinio.

Rwy'n deall y gellid cadw'r wybodaeth hon ar gyfrifiadur.
Llofnodwch isod os gwelwch yn dda cyn ei hanfon yn ôl i Gydlynydd eich Clwb Cinio.

Printiwch eich enw os gwelwch yn dda:

Eich llofnod: Dyddiad:

Atodiad 5

Ffurflen Atgyfeirio Clwb Cinio

Enw'r Clwb Cinio:

Enw'r sawl sy'n cael ei atgyfeirio:

Cyfeiriad:

Ffôn: Dyddiad geni: Gwr/Ben

Perthynas agosaf:

Cyfeiriad y perthynas agosaf:

Ffôn: Perthynas:

Enw'r meddyg teulu:

Cyfeiriad y feddygfa:

Rhif ffôn y meddyg teulu:

Enw'r sawl sy'n atgyfeirio:

Cyfeiriad:

Ffôn:

Mae croeso i chi roi unrhyw sylwadau ychwanegol ar yr atgyfeiriad hwn , e.e. a oes problemau iechyd gan yr un rydych yn ei atgyfeirio i'r Clwb Cinio, neu ofynion dietegol neu anabledd y dylai Cydlynydd y Clwb Cinio wybod amdanynt?

Dychwelwch y ffurflen hon yn syth i
Gydlynydd y Clwb Cinio os gwelwch yn dda

Atodiad 6

Cofrestr Bresenoldeb / Taliadau'r Clwb Cinio

Dyddiad:

	Enw / Llofnod	Taliad
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Atodiad 7

Siart Tymheredd Bwyd

Enw'r clwb cinio:

Dyddiad:

Math o fwyd	Tymheredd	Tymheredd y bwyd wedi ei wirio (llofnod)

Atodiad 8

CYNGOR HYLENDID BWYD

Mae Clybiau Cinio yn cynnig gwasanaeth i bobl yn eu cymunedau y gwelir gwerth ynddo ac a werthfawrogir. Fel gydag unrhyw wasanaeth sy'n paratoi neu ddarparu prydau bwyd, mae hylendid bwyd da yn hanfodol er mwyn i chi wneud neu werthu bwyd sy'n ddiogel i'w fwyta.

Mae hylendid bwyd da yn gymorth i chi :

- ufuddhau i'r gyfraith
- lleihau'r perygl o wenwyn bwyd ymysg eich cwsmeriaid (neu aelodau'r clwb cinio)
- diogelu enw da eich busnes (neu glwb cinio)

Yr oll y mae hylendid bwyd da yn ei olygu yw rheoli germau niweidiol sy'n gallu peri salwch difrifol. Am hylendid bwyd da cofiwch yr **egwyddor GOCH:**

- **glanhau**
- **oeri**
- **coginio**
- **heintio (traws-heintio)**

Traws-heintio
(un o achosion mwyaf cyffredin gwenwyn bwyd)

Mae hyn yn digwydd pan yw germau yn ymledu rhwng bwydydd, wynebau neu offer. Mae'n fwyaf tebygol o ddigwydd pan yw bwyd amrwd yn cyffwrdd â bwyd parod i'w fwyta, neu offer neu wynebau neu'n diferu arnynt.

Sut i rwystro traws-heintio

Glanhau wynebau gweithio, byrddau torri ac offer yn drylwyr cyn dechrau paratoi bwyd ac wedi i chi eu defnyddio i baratoi bwyd amrwd.

Defnyddiwch fyrddau torri a chyllyll gwahanol ar gyfer bwydydd amrwd a pharod i'w bwyta.

Golchi eich dwylo cyn paratoi bwyd.

Cadw bwydydd amrwd a pharod i'w bwyta ar wahân bob amser.

Cadw bwyd amrwd yn is na bwyd parod i'w fwyta yn yr oergell. Os oes modd rhowch fwyd amrwd a pharod i'w fwyta mewn oergelloedd ar wahân.

Byddwch yn siŵr fod eich gweithwyr yn gwybod sut i rwystro traws-heintio.

Glanhau

Mae glanhau yn effeithiol yn cael gwared â germau oddi ar ddwylo, offer ac wynebau. Felly mae'n helpu i atal germau niweidiol rhag ymledu i'r bwyd.

Camau i'w dilyn

Sicrhewch fod pob gweithiwr yn golchi a sychu ei ddwylo yn drylwyr cyn trin bwyd.

Glanhau mannau lle mae bwyd ac offer rhwng tasgau gwahanol, yn enwedig wedi bod yn trin bwyd amrwd.

Clirio a glanhau wrth eich gwaith. Cliriwch ymaith offer wedi ei ddefnyddio, bwydydd a gollwyd ac ati wrth weithio, a glanhau wynebau gweithio yn drylwyr.

Oeri

Mae oeri bwyd yn iawn yn helpu i atal germau niweidiol rhag tyfu. Mae angen cadw rhai bwydydd yn oer er mwyn eu cadw'n ddiogel, er enghraifft bwyd gyda dyddiad 'defnyddio erbyn', seigiau wedi'u coginio a bwydydd eraill sy'n barod i'w bwyta fel saladau a phwdinau wedi'u paratoi. Mae'n bwysig iawn peidio â gadael y mathau hyn o fwydydd o gwmpas y lle mewn tymheredd ystafell.

Camau i'w dilyn

Pan yw bwyd yn cael ei ddanfon, gwelwch ei fod yn ddigon oer.

Rhoi bwyd y mae angen ei gadw'n oer yn yr oergell ar unwaith.

Oeri bwyd wedi ei goginio mor fuan ag y bo modd, yna ei gadw yn yr oergell.

Cadw bwyd wedi ei oeri allan o'r oergell cyn lleied o amser ag y bo modd tra byddwch yn ei baratoi.

Gwiriwch yn rheolaidd bod eich oergell a'r unedau arddangos yn ddigon oer.

Coginio

Mae coginio'n drylwyr yn lladd germau niweidiol mewn bwyd. Hynod bwysig felly yw sicrhau bod bwyd wedi ei goginio'n iawn.

Camau i'w dilyn

Wrth goginio neu aildwymo bwyd, sicrhewch bob amser ei fod yn chwilboeth drwyddo i gyd.

Arbennig o bwysig yw sicrhau eich bod yn coginio'n drylwyr pob cig adar, golwythion wedi'u rholio a chynhyrchion wedi eu gwneud o friwgig fel byrgyrs a selsig. Mae hyn oherwydd y gallai germau fod yng nghanol cynhyrchion o'r math hwn. Ni ddylid eu gweini'n binc neu'n waedlyd a dylent fod yn chwilboeth drwyddynt.

Ein cyngor ni i Glwb Cinio fyddai peidio â rhoi pryd o fwyd i neb fynd adref i'w aildwymo nes ymlaen. Efallai na fydd y bwyd wedi ei aildwymo'n iawn a gallai hynny wneud rhywun yn sâl.

Mae'r Cyngor yn darparu Gwasanaeth Diogelwch Bwyd, yn rhan o'r Adran Tai a Diogelu'r Cyhoedd. Nod y gwasanaeth hwn yw sicrhau bod bwyd sy'n cael ei wneud a'i werthu yn y Fwrdeistref yn ddiogel a heb haint. Gwneir archwiliadau o sefydliadau arlwyo ac mae cyngor, gwybodaeth a hyfforddiant oll ar gael.

Os oes arnoch chi eisiau mwy o gyngor ynglŷn â hylendid bwyd, neu archwilio'r adeilad lle'r ydych yn cynnal eich Clwb Cinio, mae croeso i chi gysylltu â'r:

Gwasanaeth Diogelwch Bwyd, Adran Diogelu'r Cyhoedd,
Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam, Stryd Fawr, Rhiwabon, Wrecsam. LL14 6NH
Ffôn : 01978 813711

Mae gwirfoddolwyr sy'n cynnal Clybiau Cinio neu'n helpu mewn Clybiau Cinio yn gallu trefnu i gael hyfforddiant diogelwch bwyd am ddim. Mae mwy o wybodaeth i'w chael gan Louise Davies, Swyddog Datblygu a Hyfforddi Staff, Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam, Stryd Lampint, Wrecsam LL11 1AR.
Ffôn 01978 292983 e-bost : louise1.davies@wrexham.gov.uk

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd hefyd yn cyhoeddi nifer o ganllawiau buddiol ynglŷn â diogelwch bwyd. Cewch fwy o fanylion ar eu gwefan, sef : www.food.gov.uk

Atodiad 9

Ryseitiau 'Di-ffael'

Teisen Afal ac Oren Anne (Pwdin)
Cynhwysion (rhowch syniad o'r meintiau i helpu pobl sy'n dechrau o'r newydd) Crwst brau; Marmalêd; 2 afal mawr (bwyta neu goginio); I oren (sudd a'r croen wedi'i gratio) ; 2 wy. 1 owns o siwgr ar gyfer afalau melys, 3 owns o siwgr ar gyfer afalau coginio **Bydd hyn yn ddigon i** 8 o bobl (gwnewch fwy ar gyfer mwy o bobl)
Paratoi Leiniwch blât efo crwst – dewiswch blât efo pant neu gas fflan. Tyllwch y crwst efo fforcen a'i leinio efo papur sglein. Coginio'r crwst mewn 180 o raddau am 10 munud. Tynnwch y papur a'i goginio eto hyd nes bydd yn crimpio'n felyn. Paratoi croen a sudd yr oren. Curo'r wyau, ychwanegu croen yr oren, y sudd a'r siwgr. Gratio'r afalau (wedi tynnu'r croen yn gyntaf os dewiswch) Taenu haen denau o farmalêd dros y gwaelod o grwst. Taenu afal wedi'i gratio dros y marmalêd. Tywallt y cymysgedd o wy, oren a siwgr drosto yn ofalus.
Dull ac amser coginio Rhowch y plât ar silff yn y popty, a'i goginio ar 160 o raddau hyd nes bydd yr hylif wedi setio. Troi'r gwres i lawr os bydd yr afalau yn melynu. Amser coginio arferol - 25 o funudau
Gair o gyngor da am baratoi'r saig yma Ei weini'n gynnes efo hufen iâ neu hufen ysgafn neu iogyrt. Ar gyfer pobl efo'r clefyd siwgr rhowch farmalêd heb lawer o siwgr a 'canderel'.

Diolch yn fawr iawn i Mrs Pat Cross, o Glwb Cinio Eglwys Fethodistaidd Wrecsam am y rysáit hon.

Ryseitiau 'Di-ffael'

Pwdin Banana Pam
Cynhwysion (rhowch syniad o'r meintiau i helpu pobl sy'n dechrau o'r newydd) 4 owns o fenyn, 6 owns o siwgr, 8 owns o flawd codi, 2 wy. 3 banana aeddfed neu rhy aeddfed Pobl efo clefyd siwgr – yr un fath ond efo 3 owns o felysydd yn lle'r siwgr **Bydd hyn yn ddigon i** 10/12 o bobl (gwnewch fwy ar gyfer mwy o bobl)
Paratoi Chwipio'r menyn a'r siwgr efo'i gilydd Stwnsio'r bananas a'u troi i mewn i'r cymysgedd hufennog efo'r wyau wedi'u curo. Troi'r blawd i mewn a'i gymysgu'n ansawdd esmwyth. Tywallt y cymysgedd i mewn i dun torth wedi ei baratoi.
Dull ac Amser Coginio Pobi am 40 munud ar 180º wedyn troi'r gwres i lawr i 150º a'i bobi am 20-30 munud eto.
Gair o gyngor da am baratoi'r saig yma Ei weini'n boeth efo cwstard / hufen wedi'i chwipio / hufen iâ Yn lle hynny rhowch gawod o eisin arno a'i addurno efo cnau Ffrengig a'i weini'n oer.

Diolch i Pam Elliot o Glwb Cinio Penycae am y rysáit hon.

Atodiad 10

Enghraifft o Gyfansoddiad Clwb Cinio

- Mae Clwb Cinio …….. yn un o glybiau cyswllt Fforwm Clybiau Cinio Wrecsam.
- Bydd y Clwb yn cynnig cyfle rheolaidd i bobl yn y gymuned leol ddod at ei gilydd i rannu pryd o fwyd a chymryd rhan mewn gweithgareddau eraill.
- Bydd aelodaeth y Clwb yn cynnwys Cynorthwywyr ac Aelodau.
- Yr aelodau fydd y rhai sy'n defnyddio'r cyfleusterau a ddarperir, ac a fydd wedi llenwi'r ffurflenni aelodaeth angenrheidiol.
- Y Cynorthwywyr fydd y rhai sy'n ymwneud â chynnal y Clwb Cinio ac a fydd wedi llenwi'r ffurflenni cais / aelodaeth angenrheidiol.
- Bydd gan y Clwb Bwyllgor Rheoli yn cynnwys Cadeirydd, Trysorydd ac Ysgrifennydd, a dau aelod Cynorthwyol arall a dau Aelod.
- Sefydlir y Pwyllgor Rheoli trwy enwebu a phleidleisio fel y bo angen yn y Cyfarfod Blynyddol Cyffredinol.
- Bydd y Pwyllgor Rheoli yn cyfarfod yn rheolaidd trwy gydol y flwyddyn.
- Cynhelir y Cyfarfod Blynyddol Cyffredinol …… (mis).
- Bydd gan y Clwb ei gyfrif banc ei hun efo'r ……..(banc).
- Bydd pob arian a godir gan neu ar ran y grŵp yn cael ei ddefnyddio ar gyfer amcanion pellach y grŵp a dim diben arall.
- Bydd y Clwb yn cymryd yswiriant atebolrwydd cyhoeddus ac yn gwneud pob archwiliad sydd ei angen i gefndir Cynorthwywyr.
- Bydd y Trysorydd yn cynhyrchu Cyfrifon Blynyddol i'w cyflwyno i'r CBC.
- Bydd Cynorthwywyr sy'n cymryd rhan yn y gwaith o baratoi bwyd wedi ennill y Dystysgrif Hylendid Bwyd Sylfaenol.

Diddymu'r Clwb Cinio

Os unrhyw amser bydd mwyafrif o'r Pwyllgor yn penderfynu mai doeth fyddai diddymu'r Clwb Cinio bydd yn galw pob aelod i gyfarfod i ddatgan y penderfyniad a fwriedir. Bydd mwyafrif syml mewn cyfarfod o'r fath yn cadarnhau penderfyniad o'r fath. Rhoddir unrhyw offer ac/neu arian sy'n weddill wedi talu dyledion i gyfryw sefydliadau elusennol eraill gydag amcanion tebyg i holl neu rai o amcanion y grŵp sy'n gweithredu yn ardal ..... Bydd hyn dan nawdd y Clwb Cinio neu'r sefydliad sy'n ei olynu.

Mabwysiadwyd y cyfansoddiad hwn yn *Gyfansoddiad*

_____ yn y cyfarfod sefydlu

a gynhaliwyd yn _____y _____

Llofnod **Cadeirydd**

Llofnod **Ysgrifennydd**

Atodiad 11

Enghraifft o Bolisi Cyfle Cyfartal

Mae *Clwb Cinio ……..* wedi ymrwymo i ddileu camwahaniaethu ac annog amrywiaeth ymysg ein gweithlu. Ein nod yw y bydd ein gweithlu yn cynrychioli'n wirioneddol bob adran o'n cymdeithas a bod pob gweithiwr cyflogedig a gwirfoddolwr yn teimlo bod parch iddynt a'u bod yn gallu rhoi o'u gorau. I'r perwyl hwnnw, diben y polisi hwn yw rhoi cydraddoldeb a thegwch i bob gweithiwr cyflogedig, gwirfoddolwr a defnyddiwr gwasanaeth, pa un a ydynt yn rhai amser llawn neu ran amser, a pheidio â gwahaniaethu ar sail rhywedd (yn cynnwys rhyw, priodas, ailbennu rhywedd), hil (yn cynnwys tarddiad ethnig, lliw, cenedl a tharddiad cenedlaethol), anabledd, cyfeiriadedd rhywiol, crefydd neu gred, neu oed.

Mae *Clwb Cinio……..* yn gwrthwynebu pob math o gamwahaniaethu anghyfreithlon ac annheg.

1. Cyfrifoldeb

…… (Arweinydd y Clwb Cinio) sydd wedi ei benodi / ei phenodi'n bennaf gyfrifol am sicrhau y gweithredir polisi Cyfle Cyfartal *Clwb Cinio* ……. yn effeithiol. Mae'r cyfrifoldeb hwn yn cynnwys sicrhau yr hysbysir pob gweithiwr cyflogedig a gwirfoddolwr o fanylion y polisi hwn a'u bod yn ymwybodol o'i oblygiadau trwy ddarparu hyfforddiant priodol. Mae pob rheolwr llinell yn gyfrifol am hyrwyddo cyfle cyfartal a dylent sicrhau bod eu gweithdrefnau a'u harferion eu hunain yn cydymffurfio â darpariaethau polisi Cyfle Cyfartal *Clwb Cinio* ……. Mae perfformiad ac esiampl rheolwyr yn hanfodol bwysig er mwyn gwella cyfleoedd i bawb. Mae gweithwyr cyflogedig a gwirfoddolwyr unigol ar bob lefel yn gyfrifol am sicrhau y darperir cyfle cyfartal yn gyson ym mhob un o arferion cyflogi a gweithgareddau *Clwb Cinio* ……..

2. Recriwtio a dethol

Bydd *Clwb Cinio……* yn gwneud pob ymdrech i :

- Sicrhau bod pob gweithiwr cyflogedig a gwirfoddolwr yn cael ei recriwtio ar sail gallu a meini prawf gwrthrychol perthnasol eraill.
- Gweithio i sicrhau y bydd ei weithlu, trwy recriwtio, yn cynrychioli'n well pob adran o'r gymdeithas.
- Sicrhau ei fod yn rhoi gwybod am gyfleoedd i weithio/gwirfoddoli i bob adran o'r gymuned, gan sicrhau nad yw'n gwahaniaethu yn erbyn, nac anghefnogi ceisiadau gan unrhyw adran o'r gymuned.
- Sicrhau bod pawb sy'n ymwneud â'r recriwtio a'r dethol wedi ei hyfforddi ar gyfer materion cydraddoldeb.

• Defnyddio deddfwriaeth briodol yn fframwaith ar gyfer gweithredu i gynnal y broses recriwtio mewn modd cadarnhaol.

3. Hyfforddi a datblygu'r sefydliad
Bydd *Clwb Cinio*……. yn:
• Ceisio sicrhau y datblygir pob gweithiwr cyflogedig a gwirfoddolwr trwy ddarparu cyfleoedd priodol a hygyrch i ddysgu yn unol ag anghenion y sefydliad a'r unigolyn.
• Sicrhau bod swyddi gwag yn agored i'r gweithwyr cyflogedig a'r gwirfoddolwyr presennol.

Gwadiad

Bwriedir i'r wybodaeth yn y daflen hon fod er gwybodaeth yn unig. Nid yw yn lle cyngor proffesiynol ac ni allwn dderbyn cyfrifoldeb am unrhyw golled o ganlyniad i weithredu yn unol â hi, nac ymatal rhag gweithredu, gan neb.

Cewch fwy o wybodaeth trwy gysylltu â
Chymdeithas Sefydliadau Gwirfoddol Wrecsam
Tŷ AVOW, 21 Stryd Egerton, Wrecsam, LL11 1ND
Ffôn: 01978 312556
Ffacs: 01978 263980
chief@avow.org
www.avow.org

Cynhyrchir gan WCVA, Canolfan Gwirfoddolwyr a Chynghorau Gwirfoddol y Sir.
Wedi ei ddiweddaru ddiwethaf: 11/02/2008
Elusen Gofrestredig 1043989

Cysylltiadau, Gwasanaethau a Sefydliadau Buddiol

Age Concern, Gogledd Ddwyrain Cymru
Mae'n rhoi gwybodaeth a chyngor ynglŷn â materion sy'n ymwneud â phobl hŷn. Mae Age Concern yn rhoi llais cyhoeddus i bobl hŷn yn Wrecsam ac mae'n hyrwyddo ymwybyddiaeth o faterion sydd o bwys iddynt.
Ffôn : 08450 549969 www.accymru.org.uk

Adran Diogelu'r Cyhoedd
Isadran Diogelwch Bwyd, Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam, Adran Diogelu'r Cyhoedd, Stryd Fawr, Rhiwabon, Wrecsam LL14 6NH.
- mae'n cynnig arweiniad a chyngor ynglŷn â materion diogelwch bwyd unrhyw amser.
Ffôn : 01978 813711

Cymdeithas Alzheimer
Mae'n cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth i bobl efo dementia a'r rhai sy'n gofalu amdanynt. Mae'n cynnwys gwasanaeth ymgyfeillio, grwpiau cymorth, prosiectau addysg a grantiau gofal.
Ffôn : 01978 356707 www.alzheimers.org.uk

Yn Erbyn Tlodi
Polisi Gwrthdlodi a Chynhwysiad Cymdeithasol Grŵp Mynediad Wrecsam. Mae Cyngor Wrecsam wedi ymrwymo i ddefnyddio'r modd gorau y gall ei ddylanwad a'i adnoddau er mwyn hyrwyddo Wrecsam gynhwysol.
Llinell Gyngor Hawliau Lles 01978 298254
Treth y Cyngor a Budd-dal Tai 01978 292032

AVOW (Cymdeithas Sefydliadau Gwirfoddol Wrecsam)
Mae'n cyfuno a chefnogi pob sefydliad gwirfoddol ym Mwrdeistref Sirol Wrecsam. Mae'n cynrychioli'r sector yn lleol ac yn genedlaethol ac mae'n darparu gwasanaethau i gefnogi sefydliadau gwirfoddol lleol a grwpiau cymunedol.
Ffôn : 01978 312556

Cynghori a Chymorth mewn Galar
Cruse – Gofal mewn Galar
Cynghori ar gyfer oedolion a phlant mewn galar.
Ffôn: 08702 402758

Y Groes Goch Brydeinig, Cangen Gogledd Cymru
Mae'n cynnig gwasanaethau cymunedol i bobl mewn argyfwng. Mae hyn yn cynnwys gwasanaeth dod adref o'r ysbyty, benthyca offer meddygol (cadeiriau olwyn ac ati) a gwasanaethau cymorth cyntaf.
Ffôn: 01978 725204

Gofal a Thrwsio
Mae'n cynnig cyngor a chymorth ymarferol i bobl hŷn gyda gwaith trwsio yn eu cartrefi, adnewyddu neu addasu. Mae ganddynt rywun da ei ddwylo ar gyfer pobl hŷn sy'n berchen ar eu cartrefi.
Ffôn: 01978 268120 www.careandrepair.org.uk

Gwasanaeth Gofalyddion (Gwasanaeth Gofalyddion Wrecsam)
Mae'n cynnig gwybodaeth a chyngor i ofalyddion. Mae'r gwasanaeth yn Nhŷ AVOW, 21 Stryd Egerton, Wrecsam, LL11 1ND
Ffôn: 01978 318812 e-bost : carers@avow.org

Chariotts
Cynllun cludiant cymunedol sy'n cynnig cludiant addas i'r unigolyn i bobl efo anableddau neu nam ar y synhwyrau.
Ffôn: 01978 312888

Cyngor ar Bopeth / Citizens' Advice Bureau
Mae'n rhoi cyngor cyfrinachol, diduedd ac annibynnol yn rhad ac am ddim ar bopeth dan haul. Swyddfa - 35 Ffordd Grosvenor, Wrecsam.
Ffôn: 01978 364639 www.citizensadvice.org.uk

Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol i'r Bobl Hŷn
Tîm ar y cyd gan yr Adran Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, sy'n rhoi cymorth i bobl hŷn efo problemau iechyd y meddwl a'r rhai sy'n gofalu amdanynt.
Ffôn: 01978 292066

Tîm Gwasanaethau Cymdeithasol
Tîm o Adran y Gwasanaethau Cymdeithasol sy'n cynnig amrywiaeth o Wasanaethau Dydd a chymorth ar gyfer mentrau gan y gymuned. Mae'r tîm yn cynnig cymorth ar gyfer sefydlu, gweithredu a datblygu Clybiau Cinio trwy gydlynu Fforwm Clybiau Cinio Wrecsam.
Ffôn: 01978 292066

Yr Uned Cludiant Cymunedol
Mae'r uned hon yn rhan o'r Uned Cludiant Cymunedol. Mae'n cynnig cymorth, cyngor a chyfarwyddyd ynglŷn â datblygu mentrau cludiant cymunedol.
Ffôn: 01978 292037

Gofal Dydd
Mae darpariaeth amrywiol o ofal dydd ar gael yn cynnwys canolfannau dydd, cymorth yn ystod y dydd mewn cartrefi preswyl/nyrsio a gwasanaethau eraill yn y gymuned. Gwelwch y crynodeb ar ddiwedd yr adran Cysylltiadau Defnyddiol os gwelwch yn dda.
Ffôn: 01978 292066

Gofal yn y Cartref
Amrywiaeth o gymorth sydd ar gael i gynorthwyo pobl yn eu cartrefi eu hunain. Mae'n cynnwys gofal cartref gan yr awdurdod lleol ac asiantaethau gofal yn y sector preifat.
Ffôn: 01978 292066

"DH Homecare" [Gwasanaeth Gofalyddion]
Mae'n cynnig cymorth ymarferol i Ofalyddion ar ffurf ychydig oriau o ofal seibiant yn rheolaidd.
Ffôn: 01978 263030 e-bost: info@dhhomecare.co.uk

Y Gwasanaeth Tân (Wrecsam)
Mae Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru wedi ymrwymo i wella a gwneud Gogledd Cymru yn lle mwy diogel i fyw a gweithio ynddo. Mae'r gwasanaeth yn cynnig profion diogelwch tân i'r cartref yn rhad ac am ddim, cyflwyniadau ynglŷn â diogelwch tân, a lle bynnag y mae eu hangen bydd yn gosod synwyryddion mwg.
Ffôn: 01978 353876 e-bost. tto@nwales-fireservice.org.uk

Help the Aged
Sefydliad ymgyrchu cenedlaethol sy'n cynnig cymorth ymarferol ar gyfer pob agwedd ar ddatblygiad prosiect a chymuned i sefydliadau gwirfoddol sy'n ymwneud â phobl hŷn.
Ffôn: 02920 364550

Hyrwyddo Iechyd
Mae'n hyrwyddo mentrau ac yn cynnig cyngor a gwybodaeth i annog pobl hŷn i fyw'n ddiogel ac yn iach. Mae'r Tîm Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles yn rhan o Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam ac mae ei ganolfan yn Neuadd y Dref, Wrecsam.
Ffôn: 01978 297032

Ysbyty Dydd yr Helyg
Ar safle Ysbyty Wrecsam Maelor, mae'n darparu asesiadau i bobl hŷn efo problemau iechyd y meddwl.
Ffôn: 01978 725946

Y Cynllun Dod Adref o'r Ysbyty
Dan reolaeth y Groes Goch – mae'n darparu gwirfoddolwyr i roi cymorth i bobl hŷn sy'n mynd adref o'r ysbyty.
Ffôn: 01978 725204

Gwasanaeth Gofal Canolraddol
Tîm efo nyrs, gweithiwr cymdeithasol, therapydd galwedigaethol a ffisiotherapydd a fydd yn cynnig cymorth dwys am hyd at 6 wythnos rhag ofn gorfod mynd i'r ysbyty neu i hwyluso dod adref o'r ysbyty.
Ffôn: 01978 292066

Wardeiniaid Cymdogaeth
Er mwyn helpu pobl i deimlo'n ddiogel yn eu cartrefi a'u cymdogaethau eu hunain.
Ffôn: 01978 264987

Dawns Gogledd Ddwyrain Cymru
Mae hyn yn cynnig cyfleoedd i bobl hŷn gadw i fynd, cael hwyl a chael y manteision niferus y mae dawnsio yn eu cynnig o ran iechyd.
Ffôn: 01978 869456 e-bost : newd@connectfree.co.uk

Gwybodaeth Faethol

- Mae'r **Dietegydd Cymunedol** yn Ysbyty Wrecsam Maelor yn gallu rhoi cyfarwyddyd a gwybodaeth.
  Ffôn: 01978 291100

- **Yr Asiantaeth Safonau Bwyd** – mae'n cyhoeddi llyfryn A5 rhad ac am ddim 'Bwyta'n Dda wrth Fynd yn Hŷn - Eating Well for Later Life'
  Ffoniwch: 0845 606 6067 a gofyn am daflen efo'r cod FSA/0457/0602
  Gwefan: www.eatwell.gov.uk

- **Cymdeithas Clefyd Siwgr Prydain (Diabetes UK)** – mae'n cyhoeddi amrywiaeth o ddeunydd darllen i gynorthwyo pobl efo'r clefyd siwgr neu'r rhai sy'n gofalu amdanynt.
  10 Queen Anne Street, Llundain, W1M 0BD
  Ffôn: 020 73213531 Gwefan: www.bhf.org.uk

- **Y Gymdeithas Lysieuol (The Vegetarian Society) –** mae'n cyhoeddi deunydd darllen ynglŷn â bwyta'n iach ar gyfer pobl sy'n dewis bwyta'n llysieuol.
  Parkdale, Durham Road, Altrincham, Sir Gaer, WA14 4 QG
  Gwefan: www.vegsoc.org

Gwasanaethau Therapi Galwedigaethol
Mae tîm Adran y Gwasanaethau Cymdeithasol yn gyfrifol am asesiadau ar gyfer offer ac addasiadau.
Ffôn: 01978 292066

Pensiynau a budd-daliadau
Hyrwyddo cyfle ac annibyniaeth i bawb trwy wasanaethau cyfoes sy'n rhoi sylw i'r cwsmer.

Adran Gwaith a Phensiynau	01978 316500
Budd-dal Analluogrwydd	01492 614800
Canolfan Byd Gwaith	01978 203400
www.dwp.gov.uk	www.thepensionservice.gov.uk

Yr Heddlu (Wrecsam)
Os bydd arnoch chi angen cysylltu â'r Heddlu yn Wrecsam.
Ffôn: 01978 290222

Cartrefi Preswyl a Nyrsio
Mae nifer o gartrefi gofal cofrestredig yn Wrecsam. Mae mwy o wybodaeth am gartrefi i'w chael gan Adran y Gwasanaethau Cymdeithasol neu'r Arolygaeth Cartrefi Gofal. Mae gan Adran y Gwasanaethau Cymdeithasol arweiniad hefyd i ddewis gofal preswyl y gallwch ofyn amdano.
Ffôn: 01978 292066

Rhaglen Wirfoddoli ar gyfer Pobl Hyn - RSVP (Retired & Senior Volunteer Programme)
Gwasanaeth yw hwn efo'r prif nod o annog pawb 50 oed a hŷn i gymryd rhan yn y sector gwirfoddoli.
Ffôn: 01978 356629

Tai Gwarchod
Mae Tai Gwarchod Wrecsam yn cynnig llety hunangynhaliol i bobl tros 60 oed, gyda mantais gwasanaeth warden a larwm 24 awr. Os oes gennych ddiddordeb mewn gwybod mwy mae croeso i chi gysylltu â'r rheolwr tai pobl hŷn.
Ffôn: 01978 315300

Shopmobility
Mae hwn yng Ngorsaf Bysiau Wrecsam yn darparu cadeiriau olwyn efo neu heb beiriant trydan a sgwteri i helpu pobl efo symudedd cyfyngedig i siopa yn y dref.
Ffôn: 01978 312390

Y Gwasanaethau Cymdeithasol
Mae'r Tîm Cyswllt Asesu ar gyfer Oedolion yn gallu cynnig cyngor a gwybodaeth ar bob agwedd o ddarpariaeth y Gwasanaethau Cymdeithasol.
Ffôn: 01978 292066

Y Gymdeithas Strôc
Mae hon yn Ysbyty Wrecsam Maelor i roi cymorth i bobl sydd wedi cael strôc.
Ffôn: 01978 725182

Clwb Cymdeithasol Strôc Wrecsam a'r Fro
Mae'n croesawu cleifion, gofalyddion a chyfeillion bob yn ail nos Fercher.
Ffôn: 01978 761343 neu 01978 291100

Papurau Newydd Sain

Ysgol Rhiwabon	01978 822392
Coleg Iâl	01978 351211
Papurau Newydd Sain Cenedlaethol	01435 866102

Atebion Teleofal I Fyw'n Annibynnol
Gwasanaeth all eich helpu i aros yn ddiogel yn y cartref a golygu bod modd galw am gymorth mewn argyfwng. Mae'r gwasanaeth yn darparu cyswllt ffôn, 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn rhwng eich cartref a Chanolfan Ateb Teleofal trywy'r Uned Rhaff Achub.
Darperir y gwasanaeth mewn partneriaeth rhwng Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam a Chester Care.
Ffôn: 01978 292075

Safonau Masnachu
Mae'r Gwasanaeth Safonau Masnachu yn rhan o'r Adran Tai a Diogelu'r Cyhoedd. Mae'r gwasanaeth yn cynnig cyngor a chymorth i ddefnyddwyr a busnesau ynglŷn â phob mater sy'n ymwneud â masnachu. Mae'n gyfrifol hefyd am archwilio a gorfodi yn unol â gofynion y gyfraith. Mae ganddynt swyddogaeth arbennig o ran amddiffyn defnyddwyr hŷn yn erbyn masnachwyr a chontractwyr stepen drws diegwyddor a throseddol. Mae'n gallu darparu pecynnau gwybodaeth a bydd yn cynnal sesiynau hybu ymwybyddiaeth.
Ffôn: 01978 292045

Swyddfa Gwirfoddolwyr Wrecsam
Mae'n helpu pobl sydd am gymryd rhan yn eu cymuned leol i ddod o hyd i waith gwirfoddol priodol.
Ffôn: 01978 312556

Cymorth Gweld
Canolfan adnoddau sy'n cynnig cyngor ynglŷn â budd-daliadau, gwybodaeth, offer, ymgyfeillio, uned deithiol ac ymweliadau â'r cartref.
Ffôn: 01352 757677 neu 01244 651907

Grŵp Mynediad Wrecsam
Mae Grŵp Mynediad Wrecsam yn hyrwyddo mynediad corfforol i gludiant, lleoedd ac adeiladau cyhoeddus a mynediad i wybodaeth.
Ffôn: 01691 777079

Amgueddfa Bwrdeistref Sirol Wrecsam
Mae'n cynnig nifer o Flychau Atgofion – Hen Wrecsam, Byw drwy'r Rhyfel, Yn y Cartref, Dyna Adloniant a Diwrnod Allan.
Ffôn: 01978 317970

Fforwm Tros 50 Wrecsam
Mae'r fforwm yn sefydliad anwleidyddol ac anwahaniaethol gyda'r swyddogaeth o weithredu yn erbyn pob agwedd ar ragfarn ar sail oed. Mae'r fforwm yn cynnig cynrychiolaeth i bobl tros 50 oed yn a ger ardal Bwrdeistref Sirol Wrecsam. Mae Gweithiwr Datblygu sy'n gweithio o'r un swyddfa ag AVOW.
Ffôn: 01978 312556

WRVS
Mae'n cynnig cludiant ym Mronington, Llys Bedydd, Tallarn Green a Hamner gyda gwasanaeth cyfyngedig yn Nyffryn Ceiriog – ar gyfer teithiau'n ymwneud ag iechyd yn bennaf ond byddai'n fodlon derbyn ceisiadau am deithio i glybiau cinio.
Ffôn: 01948 770252

Fforwm Anabledd Wrecsam
Ei nod yw gwella ansawdd bywyd pobl efo anableddau, rhannu gwybodaeth a sicrhau cydraddoldeb i bawb. Mae swyddfa'r Fforwm efo AVOW, 21 Stryd Egerton, Wrecsam.
Ffôn: 01978 262955

Clybiau Cinio yn Wrecsam
Mae croeso i chi gysylltu â Lindsay Sullivan, Swyddog Datblygu'r Clybiau Cinio, Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru am fwy o wybodaeth
Ffôn : 08450 549822

wedi ei newid Tachwedd 2011

Clwb Cinio "Buck House Hotel" Bangor is y Coed	Dydd Mawrth (trydydd)
Clwb Cinio Brymbo	Dydd Gwener (wythnosol)
Clwb Cinio Tŷ Cymunedol Brynteg	Dydd Iau (bob yn ail)
Clwb Cinio Bwlchgwyn	Dydd Mawrth (yr 2^{il} a'r 4^{ydd})
Clwb Cinio Cefn Mawr	Dydd Mercher (wythnosol)
Clwb Cinio Cymuned y Waun	Dydd Mercher (cyntaf/trydydd)
Clwb Cinio Bythol Wyrdd (Young at Heart) Coedpoeth	Dydd Gwener (wythnosol)
Clwb Cinio Glyn Ceiriog	Dydd Gwener (bob yn ail)
Clwb Cinio Gwersyllt	Dydd Iau (bob yn ail - dim yn ystod gwyliau ysgol)
Clwb Cinio Eglwys Bresbyteraidd Cymru, Holt	Dydd Iau (olaf pob mis)
Clwb Cinio Eglwys y Nasaread, Llai	Dydd Mercher (wythnosol - dim yn ystod gwyliau ysgol)
Clwb Cinio "Sunday Diners", Llai	Dydd Sul (wythnosol)
Clwb Cinio Marffordd	Dydd Mawrth (bob yn ail)
Clwb Cinio'r Ceffyl Gwyn, Owrtyn	Dydd Mercher (yr 2il misol)
Clwb Cinio Ysgol Uwchradd Maelor Llannerch Banna	Dydd Mawrth (wythnosol)
Clwb Cinio Pen y Cae	Dydd Gwener (wythnosol)
Clwb Cinio Cymunedau'n Gyntaf Plas Madog	Dydd Llun (wythnosol)
Clwb Cinio Plas yn Rhos, Rhos	Dydd Gwener (wythnosol)
Clwb Cinio Caffi Cymuned y Rhos **Yn dechrau Ionawr 2012**	Dydd Mercher (wythnosol)
Clwb Cinio Tanyfron	Dydd Mawrth (cyntaf, misol)

WRECSAM - Y Dref

Clwb Cinio Parc Acton	Dydd Gwener (yr 2^{il} a'r 4^{ydd})
Clwb Cinio Eglwys Efengylaidd Parc Boras	Dydd Iau (bob pythefnos)
Clwb Cinio Cunliffe, Ffordd Jeffreys, Parc Boras	Dydd Mawrth (cyntaf, misol)
Clwb Cinio Cambrian Place	Dydd Mercher (wythnosol)
Clwb Cinio Tŷ Deva, Parc Caia	Dydd Llun - Dydd Gwener (wythnosol)
Clwb Cinio Eglwys Bresbyteraidd Bethel, Pentref yr Ardd	Dydd Mawrth (cyntaf/trydydd)
Clwb Cinio Eglwys Santes Marged Pentref yr Ardd	Dydd Mawrth (bob yn ail)
Clwb Cinio Canolfan Gymunedol Hightown	Dydd Mercher (wythnosol)
Clwb Cinio Llys Sylvester, Hightown	Dydd Mercher (bob yn ail)
Clwb Cinio'r Clwb Lager, Ffordd yr Undeb	Dydd Llun (wythnosol)
Clwb 'Raffles', Ffordd Rhuthun	Dydd Mawrth (bob pythefnos)
Cydymaith Da, Neuadd Gwrdd Byddin yr Iachawdwriaeth, Rhosddu	Dydd Mercher (wythnosol)
Clwb Cinio Eglwys Bresbyteraidd y Drindod , Stryd y Brenin	Dydd Mawrth (wythnosol)
VIEW Clwb Cinio yn y Nags Head, Stryd Mount **Ar gyfer aelodau efo nam ar eu golwg**	Dydd Mawrth (cyntaf, misol)
Clwb Cinio Eglwys Fethodistaidd Wrecsam, Stryt y Rhaglaw	Dydd Mercher (bob yn ail)
Clwb Cinio Ysgol Morgan Llwyd, Ffordd Cefn **i bobl sy'n siarad a dysgu Cymraeg**	Pob hanner tymor