"Prydferth yn nyblu": gwirfoddoli ar brosiect bywyd



Gwirfoddolwyr Bywyd y Môr

Ar gyfer Wythnos Gwirfoddolwyr, clywn gan wirfoddolwyr ar Brosiect Llamhidyddion y Bobl yn Sir Benfro i ddarganfod sut maen nhw'n elwa o warchod bywyd morol.

Ers 2018, mae'r Ymddiriedolaeth y Môr wedi derbyn £59,400 o arian gan y Loteri Genedlaethol ar gyfer prosiectau sy'n diogelu llamidyddion oddi ar arfordir Cymru.

Ar gyfer yr Allgymorth gyda phrosiectau Llamidyddion a Llamidyddion y Bobl, mae rhan o'r gwaith yn cynnwys arolygu mamaliaid y môr o'r arfordir. Defnyddir ffotograffiaeth i olrhain eu hymddygiad a'u symudiadau. Defnyddir yr ymchwil werthfawr hon, sy'n cynnwys defnyddio cynefinoedd a deiet, mewn ymdrechion cadwraeth sy'n anelu at ffyniant y llamidyddion yn yr ardal.

Mae gwirfoddolwyr yn hanfodol i waith yr arolwg, ac mae rhai yn eu tro wedi canfod bod y gwaith o fudd mawr i'w hiechyd meddwl.

Hybu llesiant

Dechreuodd Fran wirfoddoli i'w helpu i barhau'n egnïol pan ymddeolodd yn 2018. Dywedodd: "Rwyf wedi sylwi ar nifer o fanteision seicogymdeithasol o ran llesiant.

"Os ydw i'n cael diwrnod gwael am wahanol resymau, unwaith y byddaf yn cyrraedd y prosiect, yn casglu offer ac yn dechrau canolbwyntio fy sylw ar y môr a'r hyn rydym yn ei wneud, mae pryderon eraill yn pylu.

> “Mae pryderon eraill yn pylu.”
>
> Fran - gwirfoddolwr o'r Ymddiriedolaeth Môr

People in nature looking out to see with cameras
Gwirfoddolwyr yn canolbwyntio ar y môr

Mae gwirfoddolwr arall, Eva, hefyd wedi gweld y gwaith yn werth chweil. Dywedodd: "Mae wedi rhoi strwythur ychwanegol i'm hwythnos, gan ddarparu cyfleoedd buddiol ac ysgogol ar gyfer cyfarfod y tu allan gyda gr?p newydd o bobl gyfeillgar.

"Mae wedi bod yn wych dysgu set newydd o sgiliau gan yr arweinwyr tîm cadarnhaol a chleifion iawn, a boddhau i wybod ein bod yn cyfrannu at ymchwil ddefnyddiol iawn."

Ymdeimlad o bwrpas

Cafodd y gwaith ei oedi am bedwar mis yn ystod 2020 yn ystod cyfyngiadau symud cenedlaethol, ond mae wedi dechrau eto. Roedd Telva, sydd hefyd yn gwirfoddoli ar y prosiect, yn ddiolchgar iddo ddychwelyd.

Dywedodd: "Fel rhywun sy'n cael trafferth i'r eithaf gyda fy nghyflwr meddwl ac emosiynau a phoen cronig, mae'r cyfyngiadau symud wedi bod yn gyfnod anodd iawn.

"Ond mae gwybod y gallaf ymuno mewn arolygon, os gallaf orfodi fy hun allan, yn bendant wedi bod yn achubiaeth ac yn bwynt yn yr wythnos i'm cadw i fynd.

"Ar yr achlysuron hynny rwy'n mynd allan i arolygu, mae'n fy helpu i gofio nad wyf yn gwbl ddiwerth i'r byd."

Y gwahaniaeth y mae gwirfoddolwyr yn ei wneud

Porpoise in the sea
Helpu llamhidyddion i ffynnu

Roedd Holly Dunn, Swyddog Prosiect, wrth ei bodd am gyfraniad y gwirfoddolwr. Dywedodd: "Ni fyddai'r prosiect hwn yr hyn ydyw hebddynt.

"Fydden ni byth yn gallu casglu faint o ddata na chael y canlyniadau sydd gennym. Mae cael llygaid ychwanegol ar y d?r bob dydd yn golygu ein bod yn gweld mwy o lamihidyddion ac rydym yn dysgu cymaint mwy am y rhywogaeth.

"Ac nid dim ond y gwirfoddolwyr sy'n elwa yma. Gyda rhwydwaith a phresenoldeb pob Ymddiriedolaeth Môr gwirfoddol yn y gymuned yn tyfu a gallwn rannu ein neges gadwraeth gyda mwy o bobl."

Llesiant a gwirfoddoli yn ein prosiectau

Yn 2021-22, rydym yn blaenoriaethu chwe chanlyniad yn ein cyllid mewn ymateb i bandemig COVID-19. Un o'r rhain yw y **bydd gan bobl gwell llesiant**.

Darllenwch ein canllawiau llesiant i ddarganfod sut y gall eich prosiect gyflawni'r canlyniad yma. Mae gennym hefyd ganllawiau i'ch helpu i weithio gyda gwirfoddolwyr.



efyd mewn ...



Green Light Trust - Inclusive Conservation project



verth y man gwyrdd

Hwb i fioamrywiaeth mewn gorsafoedd trên yng Nghymru