

GUIDE
DOGS



Cymru

Prosiect Gweithredu leuencid



Gwnewch wahanïaeth

Trosolwg Prosiect Gweithredu Ieuenctid

Rydym wedi rhoi pecyn at ei gilydd sy'n llawn gwybodaeth ac adnodau i'ch ysbrydoli i weithredu. Bydd eich gweithredoedd yn cefnogi pobl sydd â nam ar eu golwg ac yn eu cynorthwyo i fyw'r bywyd y maent hwy yn ei ddewis.

Dod i wybod amdanom – tud 3

Cyn i chi ddechrau'ch cynlluniau i gynorthwyo Guide Dogs/Cŵn Tywys, dewch i wybod mwy am yr elusen, ein gwasanaethau ac yn fwy pwysig, y bobl yr ydym yn eu cefnogi.

Beth rydym yn ei olygu wrth Elusen a gwirfoddoli – tud 7

Golwg fanylach ar yr hyn y mae elusennau yn ei wneud a'r gwirfoddolwyr sy'n eu cynorthwyo.

Taflenni gwybodaeth – tud 8

Eich cynorthwyo i ddysgu am ein gwasanaethau a sut allwch chi helpu.

Cynllunio eich Gweithredu Cymdeithasol – tud 14

Rydym wedi darparu rhai syniadau ac adnoddau er mwyn rhoi hwb dechreuol i'ch cynlluniau.

Mynd allan a gwneud gwahaniaeth

Eich tro chi yw hi yn awr i wireddu'ch syniadau a gwneud gwahaniaeth. Os byddwch yn codi dros £250, byddwn yn anfon tystysgrif atoch ac anrheg er mwyn dweud diolch.

Adolygu'ch prosiect

A aeth eich cynllun yn ôl y disgwyl, beth fydddech yn ei wneud yn wahanol y tro nesaf, beth rydych chi wedi ei ddysgu? Pob dim a fydd yn gymorth i brosiectau'r dyfodol.

Rhoi gwybod i ni

Cysylltwch â ni er mwyn dweud wrthym sut aeth eich prosiect ac os llwyddoch i godi arian, faint wnaethoch ei godi. Byddwn yn anfon tystysgrif atoch i ddiolch i chi.

Adran adnoddau – tud 15

Popeth a fydd ei angen arnoch i ddechrau ar y weithred gymdeithasol o'ch dewis chi.



Ynghylch y bobl rydym yn eu cefnogi

Beth yw nam ar y golwg?

Nam ar y golwg yw un o'r termau i ddisgrifio rhywun sy'n ddall neu sydd â golwg gwael na ellir ei gywiro â sbectol. Rhai termau eraill a ddefnyddir yw:

- Colli golwg
- Cyflwr ar y llygad
- Rhannol ddall
- Dall
- Amhariad ar y llygad

Pwy

Mae gan **2 filiwn** o bobl yn y DU rhyw lefel o nam ar eu golwg ac mae tua **34,000** ohonynt yn blant neu'n bobl ifanc.

- Mae rhai pobl yn cael eu geni â chyflwr ar eu llygaid sy'n achosi amhariad i'w golwg.
- Mae rhai pobl yn colli eu golwg yn sgil cyflwr ar y llygad o achos afiechyd neu ddamwain. I lawer o bobl, mae eu cyflwr llygad yn gwaethygu dros gyfnod o nifer o flynyddoedd.

Amdanom ni

Dechreuodd Guide Dogs/Cŵn Tywys fel elusen fach yn y DU ym 1934 â'r bwriad oedd cynorthwyo pobl a oedd yn ddall neu'n rhannol ddall i fyw yn annibynnol a chael eu cynnwys mewn cymdeithas. Yr un yw'r nod heddiw ac mae'r elusen wedi tyfu i gynnwys amrywiaeth o wasanaethau i gynorthwyo plant, pobl ifanc ac oedolion sydd â nam ar eu golwg.

Y gwasanaeth ci tywys –

Mae llawer o bobl sydd yn ddall neu'n rhannol ddall yn benderfynol i adennill eu hannibyniaeth a defnyddio offer cymorth i'w helpu i symud o le i le. Dyma sut y mae'n gwasanaeth cŵn tywys yn cynorthwyo. Rydym yn bridio ac yn hyfforddi ein cŵn tywys i dywys eu perchnogion drwy gerdded mewn llinell syth tra'n osgoi rhwystrau a stopio wrth gyrbiau a stepiau.

Fy Nhwysydd –

Weithiau, bydd pobl sydd yn ddall neu'n rhannol ddall angen cymorth i fynd o le i le. Dyma lle y gall gwirfoddolwyr Fy Nhwysydd fod o gymorth. Maent yn dywysyddion hyfforddedig sy'n gweithio'n agos â phobl sydd â nam ar eu golwg er mwyn eu cynorthwyo i fynd o le i le yn ddiogel ac i gyflawni eu nod.

Gwasanaethau ar gyfer plant a phobl ifanc –

Rydym yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau sy'n cefnogi plant a phobl ifanc o'u genedigaeth hyd y byddant yn 25 oed. Mae hyn yn cynnwys cefnogaeth addysgol, dechnegol a grantiau, llyfrau arbennig trwy'n gwasanaeth CustomEyes®, digwyddiadau ar gyfer y teulu cyfan a sgiliau i fynd o le i le a byw'n annibynnol.

Er mwyn cael gwybod mwy am ein gwasanaethau, ewch i'n gwefan

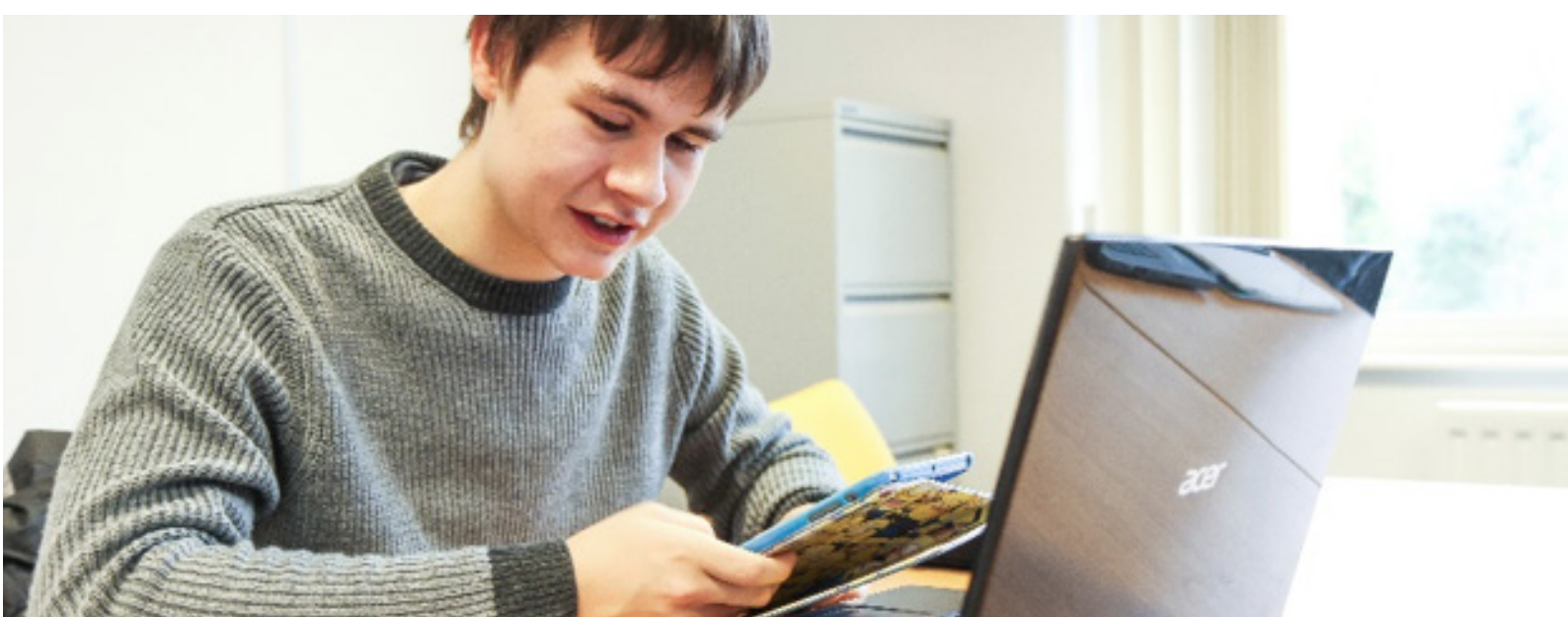
www.guidedogs.org.uk/services

Straeon go iawn

Gwylwch ein fideo am Libby "A Test of Blind Ambition"

Gwylwch y fideo ac ewch drwy'r pwyntiau canlynol. Noder – mae'r fideo'n cynnwys rhywfaint o regfeydd. Dolen i'r fideo [A test of Blind Ambition](#).

- Pa synau allwch chi eu dynodi? Disgrifiwch unrhyw synau nad ydych yn gwybod beth ydynt.
- Beth oeddech yn clywed pobl yn ei ddweud a sut oeddent yn gwneud i chi deimlo?
- Beth oeddech yn meddwl am yr awgrymiad, "mae'r dewis yna mewn gyrfa yn uchelgeisiol i rywun fel chi. Beth am fod yn dderbynydd mewn campfa?"
- Trafodwch/meddyliwch am y term "Normal."



Kelsey

Mae Kelsey yn 16 ac yn astudio ar gyfer ei TGAU ar hyn o bryd. Cafodd ei gi tywys cyntaf yn ddiweddar ond mae wedi bod yn derbyn gwasanaethau oddi wrth Guide Dogs/Cŵn Tywys ers nifer o flynyddoedd ar ôl iddo gollu ei olwg pan oedd yn bum mlwydd oed. Caiff rhai pobl eu geni'n ddall neu'n rhannol ddall, mae gan lawer fel Kelsey yr agwedd "does 'na ddim byd na allaf ei wneud".

Darllenwch am ddiwrnod arferol Kelsey, trafodwch/meddyliwch am y pethau mae Kelsey yn eu gwneud a allai fod yn annisgwyl, sut mae technoleg yn ffactor yn ei drefn ddyddiol?

Trafodwch/ystyriwch ei obeithion a'i freuddwydion, sut ydych chi'n meddwl y gallai ei gi tywys Lacey fod wedi dylanwadu ar ei fywyd?

Fy Nydd

5.30am Dwi'n codi a mynd â Lacey fy nghy tywys allan i fynd i'r tŷ bach. Yna rwy'n ei bwydo â brecwast tra fy mod i'n cael coffi a gwirio'r diweddariadau ar Twitter, cyn gwneud fy hun yn barod i'r ysgol.



6.30am Pan fyddwn ni'n barod i adael y cartref, mae Lacey yn fy arwain i'r arosfan bws ble rwy'n dal y bws i groesi'r dref.



7.13am Ar y bws rwy'n treulio'r amser yn gwirio statws y Tiwb a pheth amser ar fy ffôn.



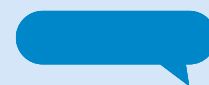
7.50am Rwy'n cyrraedd y Tiwb i'r ysgol ac fel arfer yn cwrdd â fy ffrindiau sy'n cerdded i'r ysgol gyda fi. Os bydd amser gennym byddwn yn mynd i ymarfer cerddoriaeth, rwy'n defnyddio dyfais recordio er mwyn gwella fy mherfformiad.



8.55am Rwy'n mynd i'r gwersi gyda Lacey yn fy arwain o gwmpas yr ysgol, yn y dosbarth rwy'n cymryd nodiadau gyda fy nodyn Braille neu ar fy ngliniadur.



1.15pm Cinio gyda ffrindiau. Efallai byddaf yn anfon rhai negeseuon tesun a gwneud yn siŵr fod Lacey allan cyn bod gwersi'r pnawn yn dechrau.



3.15pm Ar ôl ysgol ryw'n cymryd Lacey allan eto ac yna'n cerdded i'r dref gyda ffrindiau, rydym yn edrych o gwmpas y siopau ac yn cael diod poeth a dwi'n talu amdano gyda fy oriawr clyfar.



4.30pm Rwy'n dal y bws adref a defnyddio Google maps i wneud yn siŵr fy mod yn gadael ar yr arosfan cywir. Mae Lacey yn f'arwain i adref ac ar ôl cyrraedd y peth cyntaf rwy'n wneud yw mynd â Lacey adref.



6pm Rwy'n bwydo Lacey, ac yna cael fy swper. Rwy'n mynd lan llofft i wrando ar y newyddion yn f'ystafell gan ddefnyddio fy nghynorthwydd digidol (Alexa). Efallai byddaf yn ffonio ffrindiau a threulio gweddill y noson yn gwneud gwaith cartref cyn mynd i'r gwely am 9pm.



Cynlluniau'r Dyfodol:

Gorffen TGAU, yna astudio mewn coleg addysg uwch yn hytrach nag aros yn fy ysgol leol i wneud Lefel A mewn Saesneg Llenyddiaeth, Hanes a Ffrangeg a BTEC mewn Braille.

Ar ôl Lefel A, rwy'n cynllunio i fynd i'r brifysgol yn Ewrop i astudio Newyddiaduraeth Wleidyddol ac yna cael gyrfa fel newyddiadurwr.

Gall cael nam ar y golwg effeithio ar allu person i wneud ei weithgareddau beunyddiol. Efallai y bydd angen iddo ddefnyddio offer cymorth neu addasu er mwyn cwblhau tasg. Meddyliwch am yr hyn yr ydych yn ei wneud yn ddyddiol a sut efallai y byddai angen i chi addasu os byddech yn colli peth neu'ch holl olwg. Gallai fod yn rhywbeth syml fel sut fyddech yn adnabod yr arian cywir wrth siopa os nad oeddech yn gallu gweld?

Cyflyrau ar y llygad:

Cyflyrau ar y llygad all gael effaith ar blant:

- Albiniaeth
- Aniridia
- Coloboma
- Glawcoma (cynhenid)
- Amaurosis Leber
- Nystagmus
- Hypoplasia ar y Nerf Optig
- Retinoblastoma
- Retinopat heg mewn babanod a anwyd yn gynnar
- Strabismus (llygad tro)

Y cyflyrau llygad mwyaf cyffredin all gael effaith ar oedolion:

- Glawcoma
- Dirywiad Macwlaidd yn sgil oed
- Retinitis Pigmentosa
- Cataractau
- Retinopat heg yn sgil y Clefyd Siwgr

Tasg

Canfyddwch ragor am dri o'r cyflyrau llygaid a restrir uchod i blant neu oedolion, trafodwch/meddyliwch am sut fyddai pob un yn effeithio ar eich bywyd. Efallai y byddwch am ddewis un cyflwr ar y llygad a chreu pâr o sbectolau efelychu er mwyn dangos i eraill sut all y cyflwr ar y llygad effeithio'r golwg. Defnyddiwch ein templed sim specs sydd yn ein pecyn adnoddau.

Sut fyddech chi'n teimlo?

Os byddech chi'n colli peth neu'ch holl olwg, sut fyddech chi'n teimlo? Disgrifiwch sut allai'r teimladau hynny effeithio ar eich bywyd a'ch iechyd meddwl.

Addasu i fywyd bob dydd â nam ar y llygad

Gwylwch y fideo "[Creating Partnerships](#)". Mae'r fideo'n rhoi trosolwg o gyflyrau cyffredin ar y llygad ac mae Steve, perchennog ci tywys yn siarad am golli ei olwg a sut y mae wedi addasu. [Fersiwn hygyrch yma.](#)

Nid yw'r mwyafrif o bobl sydd ag anabledd yn chwilio am gydymdeimlad ond maent angen dealltwriaeth a chael eu trin yn gydradd a'u cynnwys bob amser. Gofynnwch bob amser os oes angen cymorth ar rywun a dangoswch barch.

Edrychwch ar y [Fideo BBC3 hwn](#) lle y mae pobl ifanc sydd â nam ar eu golwg yn trafod rhagdybiaethau a'r hyn y mae pobl wedi dweud amdanynt.

Er mwyn clywed rhagor am Guide Dogs/Gŵn Tywys, pam na ofynnwch am sgwrs gan un o'n Siaradwyr gwirfoddol. Llenwch y ffurflen ar y wefan: www.guidedogs.org.uk/speaker

Gwnewch y [cwis cyflym](#) er mwyn canfod rhagor am faint yr ydych wedi ei ddysgu yn yr adran hon. Cymrwch lun sgrin o'ch sgôr a'i gadw.

Elusen a Gwirfoddoli



Elusen

- Beth yw ystyr y term 'elusen'? Dewch o hyd i ddisgrifiad ar-lein neu mewn geiriadur.
- Beth ydych chi'n meddwl mae'r term 'dim ar gyfer elw' yn ei olygu?
- Sut mae elusennau a busnesau'n gwahaniaethu? Ceisiwch ddod o hyd i dri gwahaniaeth.

Bwriadau Elusennol

Ein bwriad yw cynorthwyo pobl sy'n ddall neu sy'n rhannol ddall i fyw y bywydau y maent hwy yn ei ddewis drwy roi iddynt ryddid ac annibyniaeth.

Tasg

Mae gan Guide Dogs/Gŵn Tywys grŵp o ymddiriedolwyr sy'n cefnogi'n bwriadau. Edrychwch ar beth yw rôl ymddiriedolwr elusen ac ymddiriedolwr ieuenctid. Beth maent yn eu gwneud? Beth gredwch chi yw oed cyfartalog ymddiriedolwr elusen? Trafodwch yr ateb a'r rheswm pam.

Gwirfoddoli

Edrychwch ar y [fideo](#) am Sarah, gwirfoddolwr Guide Dogs/Cŵn Tywys sy'n cerdded cŵn bach; mae ganddi fwy nag un rôl.

Canfyddwch ragor ynghylch rolau gwirfoddol eraill Cŵn Tywys.

- Sut mae'r rolau'n cefnogi pobl sy'n derbyn gwasanaethau gan Cŵn Tywys?
- Meddyliwch am y modd y byddai'r gwasanaethau'n cael eu heffeithio os na fyddai gennym y gwirfoddolwyr hyn.

Dyma rai teitlau i chi ddechrau arnynt:

- Lletywr
- Gwirfoddolwr My Guide
- Codwr Arian

Yn eich grŵp, trafodwch bwysigrwydd elusennau a gwirfoddoli.

Gwylwch y fideo o fyfyrwyr [Ysgol St Barts](#), maent wedi bod yn codi arian ar gyfer Guide Dogs/Cŵn Tywys ac wedi codi dros £10,000.

Pam y credwch chi fod pobl yn gwirfoddoli, yn codi arian neu'n cyfranogi'n gymdeithasol?

Cyfranogwch yn y [gêm sgiliau](#) er mwyn cael gwybod mwy am elusennau. Cymrwch siof sgrîn o'ch sgôr a'i gadw.

CustomEyes®

Gwasanaeth yw CustomEyes® sy'n cefnogi plant a phobl ifanc sydd â nam ar y golwg neu ddyslecsia drwy ddarparu llyfrau print mawr iddynt mewn ffont, maint a lliw papur sydd eu hangen arnynt.

Heb CustomEyes® ni fyddai gan ein darllenwyr fynediad at lyfrau, byddai hyn yn effeithio ar eu haddysg ac ansawdd eu bywyd. Dychmygwch methu darllen eich hoff lyfr, sut fydddech chi'n teimlo?

Gwylwch y fideo YouTube hwn o Lauren yn siarad am CustomEyes®, defnyddiwch y [ddolen](#) i chwilio am y fideo ar You Tube drwy deipio "Lauren" a "CustomEyes".



Mae'n grêt, gallaf ddarllen llyfrau Harry Potter fel fy ffrindiau. Gallaf ddarllen i fi fy hun amser gwely yn lle bod fy mam yn darllen i mi.

Darllenwr CustomEyes®

Sut allwch chi helpu

Codi Arian

Rydym ni ond yn codi tâl o'r pris manwerthu ar ein pobl ifanc am bob llyfr rydym yn ei greu fel eu bod nhw gallu mwynhau llyfrau yr un mor hawdd â chi. Ar gyfartaledd mae'n costio £250 i greu pob un, mae hynny 'r un pris â chonsol gemau! Mae gwir gost pob llyfr yn cael ei ariannu drwy'r rhoddion rydym yn eu derbyn. Beth am drefnu darllenathon neu ddigwyddiad codi arian? Ceir popeth sydd ei angen arnoch yn yr adran adnoddau i gynllunio ac i ddechrau arni.

Os fyddwch yn codi dros £250 byddwn yn anfon tystysgrif ac arheg atoch chi.

Ymgyrch

Allwch chi ein helpu ni i godi ymwybyddiaeth gyda chyhoeddwy'r drwy roi gwybod iddynt am bwysigrwydd llyfrau a sut y gallan nhw helpu. Ceir templed o lythyr yn yr adran adnoddau i'ch helpu chi i ddechrau arni.

Ble i ddod o hyd i ragor o wybodaeth – www.guidedogs.org.uk/Customeyes

CustomEyes® Darllenathon

Digwyddiad nawdd yw darllenathon sy'n gallu para diwrnod neu dros ychydig o wythnosau, mae e lan i chi. Ceir llawer o ffyrdd y gallwch redeg eich digwyddiad, mae'n bosibl y byddwch am gael nawdd am y nifer o dudalennau rydych yn eu darllen mewn dydd, neu am ddarllen llyfr cyfan mewn wythnos. Er mwyn codi ymwybyddiaeth gallech gynnwys eraill mewn gweithgaredd darllen mewn grŵp fel digwyddiad barddoniaeth, neu drwy ddarllen llyfr allan yn uchel un ar ôl y llall. Meddyliwch am osod eich stamp eich hun ar eich darllenathon fel cynnal y darllenathon mewn man cyhoeddus (gwnewch yn siŵr eich bod wedi cael caniatâd). Mae gennym dempled cynllunio gweithredu a thempled ffurflen noddi y gallwch eu defnyddio i'ch helpu chi i benderfynu.

1. Cynllunio eich darllenathon.
2. Anogwch bobl i'ch noddi neu ymunwch yn y darllenathon, beth am gynnwys eich ffrindiau a'r teulu neu lyfrgell leol neu ysgol gynradd.

3. Trefnwch ddyddiad ar gyfer eich darllenathon a dechreuwch ei hyrwyddo (posteri, gofynnwch am noddwyr).
4. Dechreuwch eich darllenathon, gall hwn bara ychydig wythnosau neu ddiwrnod yn unig.
5. Dathlwch eich llwyddiant, gweiddwch amdano ar y cyfryngau cymdeithasol neu ar y radio, rhowch wybod i ni.
6. Ar ôl i chi gwblhau eich darllenathon cofiwch ofyn i oedolyn dalu mewn unrhyw arian a godwyd o'ch digwyddiad drwy'r opsiynau a restrwyd ym mhecyn yr arweinydd neu gofynnwch i riant neu warcheidwad gysylltu â Guide Dogs/Cŵn Tywys ar **0800 953 0113** gan ddefnyddio'r cod **YOUTHACTION**.

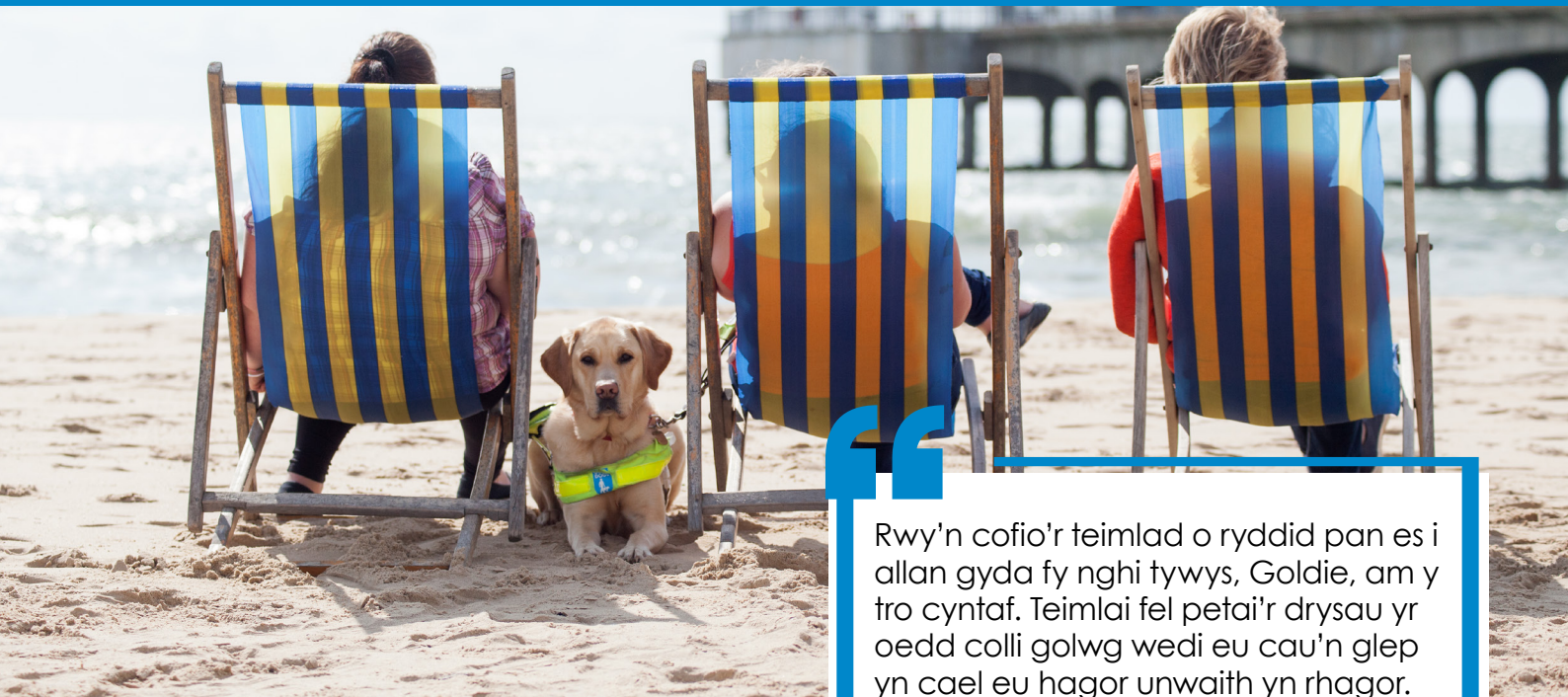
Ymgyrch am CustomEyes® drwy ysgrifennu at gyhoeddwyr

Y nod o ysgrifennu llythyr i gyhoeddwyr yw i'w hannog i gefnogi CustomEyes®, mae rhai yn gwneud hynny eisoes ac mae'n torri lawr ar y costau'n ddirfawr a'r aros am adnoddau angenrheidiol ar gyfer darllenwyr CustomEyes®. Cofiwch ein bod ni wedi dweud mai cyfartaledd cost cynhyrchu llyfr pwrpasol yw £250. Yn anffodus, mae angen anogaeth ar rai ac wrth ysgrifennu atynt soniwch am eich hoff lyfr (maen nhw'n ei gyhoeddi) a phwysigrwydd CustomEyes® i bobl ifanc sydd â nam ar eu golwg neu ddyslecsia yn y gobaith y byddant yn ein cefnogi ni.

Mae'r cyhoeddwyr canlynol eisoes yn ein cefnogi ni drwy ddarparu llawysgrifau:

Hachette, Usborne, Simon & Schuster, OUP, Child's Play, Pearson.

1. Wrth ddewis llyfr, gwiriwch a yw'r cyhoeddwr eisoes yn ein cefnogi ni.
2. Edrychwch dros ein templed llythyr yn yr adran adnoddau, gallwch ei ddefnyddio i ddechrau arni.
3. Wrth ysgrifennu'ch llythyr, byddwch yn ofalus o'r iaith a ddefnyddiwch a'ch cywair. Y nod yw annog cydweithredu drwy ddefnyddio'r wybodaeth rydych wedi ei dysgu yn y gobaith o'u perswadio nhw i gefnogi'r gwasanaeth.
4. Darllenwch 'Adnoddau Angenrheidiol'.
5. Gofynnwch i rywun wirio cywair eich llythyrau cyn i chi eu hanfon.
6. Dewch o hyd i gyfeiriad y cyhoeddwyr a phostiwch eich llythyr atynt.
7. Rhowch wybod i ni a ydyn nhw'n ateb drwy eich arweinydd grŵp neu yn vinspired.



Rwy'n cofio'r teimlad o ryddid pan es i allan gyda fy nghi tywys, Goldie, am tro cyntaf. Teimlai fel petai'r drysau yr oedd colli golwg wedi eu cau'n glep yn cael eu hagor unwaith yn rhagor.

Perchennog ci tywys, Lauren

Y gwasanaeth cŵn tywys

Mae cŵn tywys yn cael eu hyfforddi i arwain eu perchnogion dall neu rannol ddall (does dim rhaid i chi fod yn ddall i gael ci tywys) ar hyd y stryd tra'n osgoi rhwystrau a phobl. Bydd ci tywys yn stopio wrth y cyrb ac wrth risiau ac aros i'r perchennog benderfynu ble i fynd nesaf. Mae perchnogion cŵn tywys yn datblygu perthynas agos iawn at eu cŵn tywys.

Mae ci tywys yn rhoi annibyniaeth a hyder i'r perchennog i fod yr hyn y mae am fod.

Sut gallwch chi helpu

Codi arian

Mae'r rhan fwyaf o'n harian yn dod oddi wrth gyfraniadau oddi wrth y cyhoedd a rhoddion mewn ewyllyson, heb hyn ni fyddem yn gallu darparu ein gwasanaeth cŵn tywys sy'n newid bywydau. Yn yr adran adnoddau rydym wedi gosod at ei gilydd rhai templedi i'ch helpu chi i ddechrau cynllunio eich digwyddiad ac mae yna rai syniadau codi arian ar y daflen ffeithiau hon. Os fyddwch yn codi mwy na £250 byddwn yn anfon tystysgrif atoch ac anrheg i ddiolch.

Codi ymwybyddiaeth

Dywedwch wrth bobl yn eich cymuned am y gwasanaeth cŵn tywys, beth mae ci tywys yn ei wneud i'w perchennog a/neu sut y dylai pobl ymddwyn o'u cwmpas. Rydym wedi meddwl am rai ffyrdd y gallwch helpu yn y daflen ffeithiau hon, a cheir templedi i'ch helpu chi i gynllunio a dechrau yn yr adran adnoddau.

Ble i ganfod rhagor o wybodaeth

Rhagor am gŵn tywys

- www.guidedogs.org.uk/services-we-provide/guide-dogs/
- www.youtube.com/GuideDogsUK

Gellir darganfod rhagor am gyflyrau'r llygad drwy chwilio ar-lein a'r [PowerPoint Efelychydd cyflwr llygad](#) a fydd yn rhoi syniad i chi o sut mae'r cyflyrau llygad mwyaf cyffredin yn effeithio ar olwg pobl.

Pum ffordd o godi arian ar gyfer y gwasanaeth cŵn tywys

- Digwyddiad noddedig – cerdded, rhedeg, seiclo, dawnsathon, triathlon hwyl/mini
- Cynnal cwis
- Cynnal digwyddiad gyda thocyn – sioe ffasiynau, cyngerdd, twrnamaint chwaraeon
- Diwrnod gwisgo i fyny, gwisgo i lawr
- Pobi a gwerthu – cacennau, creu gemwaith neu gelf.

Beth nesaf

- Dewiswch ddigwyddiad codi arian a chynlluniwch eich digwyddiad (gan ddefnyddio'r templed cynllunio).
- Mwynhewch yr hwyl wrth godi arian, yna rhowch eich arian yn y banc gyda'r cod YOUTHACTION.
- Rhowch wybod i ni amdano.

Cadwch yn ddiogel ar bob achlysur, os ydych yn iau na 16 ni allwch:

- Godi arian heb ganiatâd eich rhieni/gwarcheidwaid.
- Prynu na gwerthu tocynnau raffl na loteri.
- Casglu arian o ddrws i ddrws, yn y stryd neu ofyn i bobl ddieithr am nawdd.
- Rhedeg digwyddiad codi arian ar eich pen eich hun – rhaid bod yna oedolyn (dros 18 mlwydd oed) yn bresennol.
- Rhoi'r arian yn y banc, bydd angen i riant, gwarcheidwad neu arweinydd wneud hyn ar eich rhan.

Codi ymwybyddiaeth am y gwasanaeth cŵn tywys

Ymchwiliwch i'r gwasanaeth cŵn tywys, mae'n bosibl y byddwch am ddarganfod beth i'w wneud os ydych yn gweld perchennog ci tywys allan gyda'i gi, neu ble mae cŵn tywys yn cael mynd iddynt, neu beth mae ci tywys yn ei wneud. Defnyddiwch eich ymchwil i:

- Gyflwyno cyflwyniad am yr hyn rydych wedi ei ddysgu, i'r gymuned leol, neu ysgol, neu grŵp ieuenctid.
- Crëwch daflen, neu drefnu stondin wybodaeth yn eich tref i sôn am gŵn tywys wrth bobl.



Mae gorfod cerdded yn y ffordd am fod ceir wedi eu parcio ar y palmentydd yn frawychus, dim ots pa mor brysur yw'r stryd.

Perchennog Ci tywys

Streets Ahead

Pan fydd cerbydau wedi eu parcio ar balmentydd neu pan fo bin olwynion yn blocio'r pafin, mae'n bosibl y bydd pobl ddall neu rannol ddall yn risgïo eu bywydau wrth gerdded i mewn i'r ffordd er mwyn mynd heibio iddynt. Mae hyn yn broblem sy'n effeithio ar rieni gyda choets hefyd, a defnyddwyr cadair olwyn, pobl hŷn a llawer o bobl eraill. Rydym wedi bod yn codi ymwybyddiaeth yn y senedd a chymunedau ledled y DU am y peryglon y mae gosod bin olwynion a cherbydau wedi eu parcio mewn modd anystyriol yn eu hachosi.

Yn y [fideo](#) nesaf hwn bydd dau berchennog cŵn tywys yn siarad am eu profiadau o barcio ar y palmant.

Sut gallwch chi helpu

Dechreuwch drwy wneud arolwg o'ch ardal leol, defnyddiwch ein cwestiynau i'ch helpu chi i ysgrifennu eich arolwg. Ar ôl i chi gael y ffeithiau gallwch godi ymwybyddiaeth yn eich cymuned, gallwch ddewis bin olwynion, parcio ar balmentydd neu'r ddau.

Codi ymwybyddiaeth am finiau olwynion

Defnyddiwch eich ymchwil oddi wrth y gymuned leol i greu cyflwyniad am finiau olwynion a'i gyflwyno i bobl yn eich cymuned. Gallech drefnu i siarad â grŵp cymunedol, neu yn eich ysgol neu hyd yn oed eich teulu a ffrindiau. Meddyliwch am sut y gallwch godi ymwybyddiaeth a dylanwadu'n gadarnhaol ar bobl i newid.

Codi ymwybyddiaeth am barcio ar balmentydd

Defnyddiwch beth rydych wedi ei ddarganfod o'ch arolwg i greu cyflwyniad am barcio ar balmentydd a chyflwynwch hynny i bobl yn eich cymuned. Gallech chi drefnu i siarad â grŵp cymunedol neu yn eich ysgol, neu hyd yn oed eich teulu a ffrindiau. Meddyliwch am sut y gallwch godi ymwybyddiaeth a dylanwadu'n gadarnhaol ar bobl i newid.

Beth nesaf

- Cynlluniwch beth rydych am ei wneud (defnyddiwch ein taflen gynllunio).
- Casglwch eich tystiolaeth drwy arolwg yn eich ardal, oes yna broblem?
- Defnyddiwch eich canfyddiadau fel tystiolaeth i ffurfio eich cyflwyniad.
- Codi ymwybyddiaeth.

Syniadau arolwg

Peidiwch â mynd at bobl i siarad am eu cerbydau na'u biniau wrth i chi wneud yr arolwg hwn, gallai hyn eich rhoi mewn perygl. Penawdau y gallech eu defnyddio:

- Enw ffordd/ffyrdd yr arolwg
- Nifer y cerbydau â 4 olwyn ar y palmant.
- Nifer y cerbydau wedi eu parcio'n rhannol ar y palmant.
- Faint o finiau sydd yn blocio'r palmant?
- A oedd digon o le i gadair olwyn fynd heibio? Oedd neu nac oedd.
- A oes yna unrhyw lefydd ble mae parcio ar y palmant neu finiau'n blocio'r palmant yn waeth, neu a yw'n waeth ar adegau prysur (er enghraifft y tu allan i ysgol, mewn ardal breswyl neu pan fo'r siopau ar agor)?

Meddyliwch am unrhyw dystiolaeth arall a allai fod ei angen arnoch i ffurfio eich cyflwyniad i ddylanwadu ar newid yn eich ardal. Os hoffech ddefnyddio delweddau neu fideos, yna defnyddiwch yr adnoddau ar ein gwefan yn hytrach na chreu rhai eich hun.

Ffyrdd eraill o godi ymwybyddiaeth am barcio ar balmentydd a biniau olwynion

- Rhannwch wybodaeth o'n tudalen Tîm Ymgyrchu ar Facebook [@campaignsatguidedogs](#)
- Rhowch daflenni am barcio ar balmentydd a/neu finiau olwynion ar y wal, ond gwnewch yn siŵr eich bod yn gofyn cyn rhoi'r taflenni i fyny mewn canolfannau cymunedol neu siopau ac yn y blaen. Nid ydych yn cael rhoi posteri/taflenni ar waliau'r stryd, ar byst lamp ac yn y blaen (y mae hynny'n anghyfreithlon).
- Cysylltwch â campaigns@guidedogs.org.uk am gopiâu o'r taflenni.

Cofiwch a Pheidiwch

- Peidiwch â chyffwrdd cerbydau/biniau pobl na rhoi taflenni arnyn nhw (mae angen eich help chi arnom i wneud newidiadau mewn cymdeithas, nid herio unigolion)
- Cofiwch gadw eich pwyll wrth siarad gyda phobl a chadw at y ffeithiau.
- Cofiwch gael oedolyn cyfrifol gyda chi.
- Cofiwch gael caniatâd, os ydych yn bwriadu defnyddio man cyhoeddus, mae'n bosibl y bydd rhaid i chi gael caniatâd oddi wrth y cyngor i gynnal eich digwyddiad.
- Peidiwch â gwneud fideo na thynnu lluniau ar gyfer eich cyflwyniad nac ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol, defnyddiwch ein hadnoddau o'r wefan.
- Peidiwch â rhoi taflenni/posteri i fyny yn y stryd, mae'n anghyfreithlon. Os ydych chi am roi taflenni/posteri i fyny mewn siop neu ganolfan gymdeithasol ac yyb, gofynnwch am ganiatâd.

Cynllunio eich Gweithredu Cymdeithasol

Cynllun

Ar ôl edrych ar yr opsiynau a gwylio'r fideos dylai bod gennych syniad bellach o'r hyn mae Cŵn Tywys/Guide Dogs yn ei wneud a sut y gallwch chi helpu. Y mae'n bwysig cynllunio beth rydych am ei wneud a sut yr ydych am ei wneud.

- Mesur eich llwyddiant – a oes angen dull arnoch i gyfri faint o bobl sy'n dod i'ch digwyddiad neu gyflwyniad, neu a oes angen rhywbeth fel holiadur arnoch chi?
- Meddyliwch am sut y gallwch ddangos tystiolaeth o'ch gwaith caled. Mae mesur eich llwyddiant yn rhan bwysig o'r cynllunio.
- Os byddwch yn penderfynu defnyddio lleoliad, gwiriwch a yw wedi ei yswirio, a oes angen yswiriant atebolrwydd cyhoeddus? Ni all Cŵn Tywys/Guide Dogs fod yn gyfrifol am unrhyw golled, difrod neu anaf o'ch rhan chi neu rywun arall o ganlyniad i gymryd rhan mewn digwyddiad codi arian. Am ragor o wybodaeth am gynllunio digwyddiad, ewch i'n [Tudlaen cadw pethau'n Gyfreithlon](#).
- Defnyddiwch yr adnoddau yn yr adran hon i'ch helpu chi i gynllunio a chyflawni eich gweithredu cymdeithasol.

Cofiwch

Rydych wedi cynllunio'r hyn rydych am ei wneud, ond cyn i chi ddechrau arni dilynwch y canllawiau canlynol. Cadwch eich hun yn ddiogel bob tro, os ydych chi'n iau na 16 ni allwch:

- Godi arian heb ganiatâd oddi wrth eich rhieni/gwarcheidwaid
- Prynu neu werthu tocynnau raffl/loteri
- Casglu arian o ddrws i ddrws, yn y stryd na gofyn i bobl ddieithr am nawdd
- Rhedeg digwyddiad codi arian ar eich pen eich hun – rhaid bod oedolyn (dros 18 oed) yn bresennol
- Gwerthu alcohol

Ar y dydd, gwnewch yn siŵr eich bod yn gwirio'r risg cyn dechrau a thrwy gydol y dydd sicrhewch fod pawb yn iawn.

Cofiwch osgoi gwrthdaro pan fyddwch allan o gwmpas y lle.

Adolygu

- A wnaeth eich prosiect fynd yn ôl y cynllun?
- Beth ddysgoch chi?
- Ym mha ffordd y mae'ch prosiect wedi helpu Cŵn Tywys/Guide Dogs?
- Sut ydych chi'n teimlo am eich llwyddiant?
- Fyddech chi'n newid unrhyw beth ar gyfer y tro nesaf?

Dywedwch wrthym am eich llwyddiant

Er mwyn cael eich tystysgrif gweithredu cymdeithasol mae angen i ni wybod beth wnaethoch chi a sut wnaethoch chi e a faint o arian a godwyd. Rhowch wybod i ni sut aeth hi gyda'ch grŵp ac fe wnawn ni yrru tystysgrif atoch chi. Os fyddwch yn codi mwy na £250 byddwn hefyd yn anfon anrheg i ddiolch i chi. Gofynnwch i'ch arweinydd dalu mewn unrhyw arian a godwyd o'ch digwyddiad drwy'r opsiynau a restrir yn y pecyn arwain, a gall anfon e-bost atom i gael eich tystysgrif, neu gallwch ddweud wrthym drwy eich cyfrif vinspired.

Diolch am gefnogi Guide Dogs

Camau Nesaf

Rydych wedi cwblhau eich prosiect ond beth sydd nesaf? Mae'n bosibl y byddwch am wirfoddol i Cŵn Tywys/Guide Dogs neu elusen arall, gellir dod o hyd i fanylion am yr holl rolau gwirfoddoli yma www.guidedogs.org.uk/local-to-you. Ar gyfer llawer o'n rolau mae angen i chi fod dros 18 oed, ond mae gennym rai rolau ar gyfer pobl ifanc 16 oed a hŷn.

	Risgiau	Sut allwn eu goresgyn
Iechyd a diogelwch – rhestrwch unrhyw risgiau a sut y gallwch eu goresgyn		

Sut fyddwn yn gwybod i ni fod yn llwyddiannus? A wnaethoch gyflawni'ch bwriad?	
--	--

Cymorth a chefnogaeth ar y dydd	A fydd angen oedolyn arnoch (rhywun sydd dros 18 oed) er mwyn cefnogi'ch gweithgaredd? Enw _____
---------------------------------	---

Caniatâd oedolyn (os o dan 18)	Enw'r arweinydd _____ Llofnod _____ Dyddiad _____
--------------------------------	---

Cofiwch

Gadw log o bopeth rydych yn ei wneud i gwblhau eich gweithredu cymdeithasol gan gynnwys cynlluniau eich gweithgareddau.

Dyddiad						
Heddiw rydym yn cynllunio gwneud y canlynol						
Heddiw llwyddom ni i gyflawni'r canlynol						
Gwnaethom ni weithio am (nifer o oriau)						

Adolygiad

Mae hwn yn gyfle i chi fyfyririo ar y gwaith yr ydych wedi ei wneud ac yn gyfle i chi ddysgu mwy a gwella.

A weithiodd eich prosiect?	
Beth ydych wedi ei ddysgu?	
Sut y mae'ch prosiect wedi bod o gymorth?	
Sut ydych chi'n teimlo am eich llwyddiant?	
A fydddech yn newid unrhyw beth ar gyfer y tro nesaf?	

Templed llythyr at gyhoeddwyr

[Copïwch a gludiwch i Word er mwyn ysgrifennu'ch llythyr]



Cymru

[Eich cyfeiriad]

[Tref]

[Cod Post]

[Dyddiad]

Annwyl **[rhowch enw'r Awdur neu'r Cyhoeddwr]**

Rydym yn ysgrifennu atoch ynghylch CustomEyes®, gwasanaeth sy'n cefnogi pobl ifanc sydd â nam ar eu golwg neu ddyslecsia drwy greu llyfrau unigryw ar eu cyfer ar bapurau lliw ac yn y ffont a'r maint sydd eu hangen arnynt.

BŴm yn darllen **[Enw'r llyfr]** yn ddiweddar a gafodd ei ysgrifennu/gyhoeddi gennych **[Dilêwch fel sy'n briodol]** ac roeddem am ddweud wrthy'ch pam ein bod yn hoffi'r llyfr.

[Ysgrifennwch pam yr oeddech yn hoffi'r llyfr]

[A pham fod darllen mor bwysig i chi]

Mae CustomEyes® yn cydymffurfio â Thrwydded yr Asiantaeth Trwyddedu Hawlfraint (CLA) a'r Ddeddf Anabledd Argraffu i ailgynhyrchu llyfrau sydd wedi cael eu hargraffu. Fel arfer, bydd angen iddynt brynu copi caled sydd yna'n cael ei sganio ar PDF cyn iddo gael ei droi yn ôl i destun a'i brawfddarllen. Gall hyn fod yn broses hir nad yw'n rhydd o gamgymeriadau. Mae pob llyfr yn costio £250 i'r elusen er mwyn ei ail-greu.

Rydym yn gofyn i chi gefnogi CustomEyes® - fel y mae nifer o awduron a chyhoeddwyr wedi gwneud drwy ddarparu ffeiliau testun a llun o'n hoff lyfr ar fformat electronig. Gobeithiwn y byddwch yn ystyried ein cais. Os gallwch gefnogi'r gwasanaeth hwn sy'n trawsffurfio bywydau, cysylltwch â thîm CustomEyes® drwy e-bostio **customeyes@guidedogs.org.uk** neu ffoniwch **0118 983 8346**.

Yr eiddoch yn gywir,

[Eich enw]

Letter to publishers template

[Copy and paste into Word to write your letter]



[Your address]

[Town]

[Postcode]

[Date]

Dear **[Insert the name of the Publisher]**

I am writing to you about CustomEyes®, a service that supports young people with a vision impairment or dyslexia by creating bespoke books on a range of coloured papers, in the font and size that they need.

I recently read **[Name of book]** which you published and I wanted to tell you about why I liked the book.

[Write about why you like the book]

[And why reading is important to you]

CustomEyes® work under the CLA Licence and the Print Disability Act to reproduce the printed books, most of the time they have to purchase a hard copy of the book, which is then scanned into PDF before it's converted into text, where it is proof read. This can be a time consuming process that is not free from errors and each book costs the charity about £250 to recreate.

I am asking you to support CustomEyes® as some other publishers already have, by providing them with the text and image files of my favourite book in an electronic format. Please would you consider my request and if you feel you can support this valuable lifechanging service get in touch with the CustomEyes® team by email **customeyes@guidedogs.org.uk** or call **0118 983 8346**.

Yours truly,

[Your name]



Ffurflen noddi Guide Dogs/Cŵn Tywys

Enw

Manylion y grŵp

Rwy'n cymryd rhan mewn _____

Ar gyfer Guide Dogs/Cŵn Tywys, sefydliad sy'n cefnogi pobl sy'n ddall neu sy'n rhannol ddall drwy ddarparu gwasanaethau sy'n eu galluogi i fyw'n annibynnol. Ewch i www.guidedogs.org.uk er mwyn cael gweld sut y mae'r arian sy'n cael ei godi yn helpu.



Diolch i chi am eich cefnogaeth

OFFICE USE:

Date banked

Part of total banked

Fundraising group no.

Paying slip no. (if applicable)

GA: £

NON GA: £

Date sent to Guide Dogs

Talu am eich nawdd:

Llongyfarchiadau – rydych wedi cynorthwyo i newid bywydau pobl sy'n byw â nam ar eu llygaid!

Mae nifer o wahanol ffyrdd y gallwch dalu eich arian nawdd – dewiswch un o'r opsiynau isod a defnyddiwch y cod YOUTHACTION (ticiwch yr un y byddwch yn ei ddefnyddio.)

- Cerdyn credyd neu ddebyd: ffoniwch ni ar **0800 953 0113** er mwyn cyfrannu dros y ffôn
- Sieciau: dylent gael eu gwneud yn daladwy i Guide Dogs/Cŵn Tywys a'u dychwelyd atom ar y cyd â'ch ffurflen noddi i'r cyfeiriad isod
- Er mwyn talu arian neu sieciau drwy'r banc, ffoniwch ni ar **0345 143 0192** er mwyn derbyn manylion
- Defnyddiwch eich tudalen rhoi ar-lein i dalu'ch arian nawdd

Pa bynnag ffordd y byddwch yn talu, dychwelwch eich ffurflen nawdd atom ni drwy ddefnyddio'r cyfeiriad isod:

Guide Dogs, Hillfields, Burghfield
Common, Reading RG7 3YG



Registered with
**FUNDRAISING
REGULATOR**

Gwnewch i'ch rhodd fynd ymhellach, heb gost i chi. Os ydych chi'n talu treth yn y DU, gall Guide Dogs hawlio 25c mewn Cymorth Rhodd am bob £1 a roddwch, ar eich holl roddion yn y 4 blynedd galendr ddiwethaf, a nes y clywir yn wahanol.

Os ydw i wedi ticio'r blwch â'r teitl "Cymorth Rhodd ✓", rwyf yn cadarnhau fy mod yn talu treth yn y DU, ac os ydw i'n talu llai o Dreth Incwm a/neu Dreth Enillion Cyfalaf na swm y Cymorth Rhodd a hawlr ar

fy holl roddion i bob elusen a CChAC yn y flwyddyn dreth honno, deallaf mai fi sydd â'r cyfrifoldeb am dalu unrhyw wahaniaeth. Deallaf nad yw trethi fel TAW na threth cyngor yn cyfrif. Rhowch wybod i ni os nad ydych bellach yn talu swm digonol o dreth incwm a/neu dreth enillion, neu os ydych chi am ganslo'r datganiad yma, neu os ydych chi'n newid eich enw neu gyfeiriad cartref. Diolch.

Enw llawn + cyfeiriad cartref + cod post + dyddiad a gasglwyd + ✓ = Cymorth Rhodd

giftaid it

Enw llawn (enw cyntaf a chyfenw)	Cyfeiriad cartref (nid cyfeiriad gwaith)	Cod post	Swm	Dyddiad talu	Cymorth Rhodd
ALAN SAMPLE	1 HIGH STREET, SAMPLE TOWN, UK	A11 2BB	£10	1/1/2016	✓



Templed Sbectol Efelychu

Cyfarwyddiadau: Defnyddiwch y templed i greu eich sbectol efelychu ar gerdyn. Defnyddiwch blastig clir ar gyfer y lens a marciwr parhaol i ail-greu'r cyflwr llygad. Gellir gweld delweddau o sut mae cyflyrau llygad mwy cyffredin yn effeithio ar olwg pobl yma [PowerPoint cyflyrau'r llygad ar-lein.](#)

