

**Pecyn Gweithredu**

**Grwpiau Cymorth i Rieni**



Cyflwyniad i Gyfathrebu – Datganiadau i’r wasg, newyddlenni, taflenni, posteri, gwefannau a rhwydweithio cymdeithasol.

|  |  |
| --- | --- |
| **Cynnwys** | **Tudalen** |
| Cyflwyniad i Gyfathrebu  Datganiadau i’r wasg  Siarad â’r cyfryngau | 2  2  6 |
| Newyddlenni | 8 |
| Taflenni | 11 |
| Posteri | 12 |
| Rhwydweithio cymdeithasol | 13 |
| Gwefannau | 18 |
| Ymwadiad, telerau ac amodau a phreifatrwydd | 22 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Er gwybodaeth yn unig y mae’r canllaw hwn, nid i ddarparu cyngor cyfreithiol ac ni ddylid dibynnu arno i’r pwrpas hwn. Rhestrir sefydliadau eraill er gwybodaeth yn unig, ac nid yw’r ffaith eu bod wedi’u cynnwys yn golygu bod Contact yn eu cymeradwyo.

**Cyflwyniad i Gyfathrebu**

Drwy gyfathrebu yn dda, bydd hyn yn gymorth i chi hyrwyddo eich grŵp a’ch gweithgareddau, denu aelodau newydd a’ch helpu chi i gyflawni eich nodau. Bydd cyfathrebu yn cynnwys amrywiaeth o weithgareddau ond efallai na fyddwch eisiau eu defnyddio nhw’i gyd, nac angen eu defnyddio nhw’i gyd. Gall gweithgareddau gynnwys creu datganiadau i’r wasg, siarad â’r cyfryngau, ysgrifennu newyddlen neu ddatblygu presenoldeb ar-lein.

Drwy gael nodau ac amcanion clir, byddwch yn elwa cymaint mwy o weithgareddau cyfathrebu. Bydd hi’n llawer haws i chi sefydlu eich grŵp cymorth os bydd eich negeseuon yn glir. Cewch lawer o wybodaeth a chyngor defnyddiol ar ddatblygu eich nodau a’ch amcanion yn ein canllaw, Dechrau grŵp cymorth lleol i rhieni.

Rhoi cynnig arni – dyna’r ydi’r prif beth i’w gofio! Boed chi’n ysgrifennu blog, yn creu grŵp Facebook neu’n gwneud cyfweliad ar y radio lleol, byddwch chi’n hyrwyddo eich grŵp, ac yn fuan iawn byddwch yn gweld pa fath o gyfathrebu sydd yn gweithio orau i’ch grŵp chi.

Gall defnyddio’r cyfryngau cymdeithasol fod yn ffordd wych i gyfathrebu – gall fod yn gyflym ac yn rhad, ac efallai y gwelwch fod llawer o’ch darpar aelodau eisoes ar lein ac yn barod i gysylltu. Byddwch yn barod i ddefnyddio’r cyfrwng sydd yn gweithio orau i’ch grŵp chi o deuluoedd. Gall cyfathrebu effeithiol olygu, yn syml, gwneud y gorau o’r hyn mae teuluoedd eisoes yn ei ddefnyddio.

Nid oes angen i chi fod yn arbenigwr i fanteisio ar gyfathrebu. Yn y canllaw hwn, cewch gyngor a gwybodaeth, a llawer o adnoddau defnyddiol ar ddiwedd pob adran.

**Datganiadau i’r wasg**

Mae datganiad i’r wasg yn grynodeb byr o ddigwyddiad neu ddarn arall o newyddion. Dyma un o’r ffyrdd gorau a hawsaf i dynnu sylw’r wasg at ddigwyddiad neu ymgyrch sydd gennych ar y gweill.

Mae angen i ddatganiad i’r wasg fod yn amserol. Dylai’r datganiad wneud yn glir beth sydd yn newydd, neu beth yw’r digwyddiad sydd yn cael ei drefnu Gall datganiad i’r wasg sydd yn fyr, ac wedi’i ysgrifennu’n dda, arbed cryn amser ac ymdrech i newyddiadurwr. Gyda dyddiadau cwblhau, gall hynny olygu’r gwahaniaeth rhwng defnyddio eich eitem, neu ddim.

Peidiwch â dibynnu’n llwyr ar y wasg i gymryd eich stori. Gall y wasg leol droi ei sylw os bydd stori newyddion yn datblygu! Os oes rhaid i’ch gwybodaeth gael ei chyhoeddi, gofalwch fod gennych opsiynau eraill – gallech greu taflen neu boster efo’r holl wybodaeth angenrheidiol a’i dosbarthu, neu gallech ddefnyddio gwefannau cyfryngau cymdeithasol fel Facebook neu Twitter i roi’r si ar led.

Unwaith y byddwch wedi meithrin perthynas efo newyddiadurwr neu olygydd, efallai na fydd datganiad i’r wasg yn briodol neu’n angenrheidiol. Gallai galwad ffôn neu ymweliad personol fod yn fwy addas. Yn aml, gall cyswllt personol olygu’r gwahaniaeth rhwng eitem newyddion fer ac erthygl lawn. Meithrin perthynas efo’r cyfryngau lleol yw’r peth pwysicaf.

**Beth ddylai fod yn y datganiad i’r wasg?**

* Dylai’r teitl fod yn fyr, dweud am beth mae’r datganiad yn sôn, a chynnwys y geiriau allweddol.
* Ysgrifennwch baragraff byr yn cyflwyno, efo Beth, Pwy, Ble, Pryd a Pham. Efallai mai dyma’r unig ran o’r datganiad y bydd y golygydd yn ei darllen felly cofiwch gynnwys yr holl brif fanylion.
* Ysgrifennwch y ffeithiau pwysicaf ar ddechrau’r datganiad – gall golygyddion sy’n brin o le dorri pethau o’r gwaelod i fyny.
* Defnyddiwch ddyfyniad i wneud y datganiad yn fwy personol, er enghraifft: Yn ôl Sue Clarke, cydlynydd y grŵp, “Rydym yn darparu cymorth i deuluoedd yn yr ardal leol – lle i gyfarfod, rhannu profiadau a lleihau teimladau o unigedd”.
* Rhowch fanylion cyswllt y grŵp yr ydych chi am i’r papur eu cynnwys yn yr erthygl.
* Nodyn i’r golygyddion ar ddiwedd y datganiad i’r wasg yn rhoi manylion byr am y grŵp.
* Ysgrifennwch y dyddiad ar ben y datganiad i’r wasg.
* Enw a rhif ffôn (dydd a nos) rhywun y gellir cysylltu â nhw i gael rhagor o fanylion.
* Ceisiwch beidio â chynnwys jargon na byrfoddau.

**Cyngor ar ysgrifennu datganiad i’r wasg**

* Gofynnwch pryd mae dyddiadau cau’r wasg.
* Penderfynwch pwy rydych chi am dargedu: teuluoedd yn unig, neu bobl broffesiynol hefyd? Pobl o ba ardal ddaearyddol? – mae hyn yn helpu chi benderfynu at ba gyhoeddiadau i anfon y datganiad.
* Dylech anelu at ddefnyddio un ochr A4 yn unig – yn bendant dim mwy na 300 o eiriau.
* Ni ddylai’r un frawddeg fod yn fwy nag ugain gair.
* Ni ddylai’r un paragraff fod yn fwy na chwe brawddeg.
* Ysgrifennwch mor ffeithiol â phosibl. Gwaith newyddiadurwr yw meddwl am ‘ogwydd’ i’r stori.
* Cadwch at un pwnc. Peidiwch â chael eich temtio i gynnwys gwybodaeth am ddigwyddiadau sydd i ddod.

**Gwahanol fathau o weisg**

* Mae papurau newydd tabloid yn tueddu i fynd ar ôl fformat stori sydd o ddiddordeb efo penawdau fel 'Fy merch yw’r unig un yn y DU sydd â Syndrom A R ALL'. Bydd swmp y stori am y ferch a’i theulu. Caiff y straeon hyn eu hysgrifennu’n fewnol, fel arfer. Gall fod yn anodd sicrhau bod manylion eich grŵp yn gywir ac yn cael eu cynnwys.
* Mae papurau newydd dalen lydan yn rhoi sylw i ganfyddiadau gwaith ymchwil fel ‘Credir fod gan un ym mhob 30,000 o blant Syndrom A R ALL.’ Bydd y testun yn edrych ar gefndir a goblygiadau’r ymchwil a dyfyniad byr gan deulu. Rydych chi’n fwy tebygol o allu gweithio gyda newyddiadurwyr dalen lydan i sicrhau cywirdeb a manylion cywir eich grŵp.
* Mae papurau lleol yn hoffi straeon sydd o ddiddordeb yn lleol e.e. ysgolion lleol, teuluoedd, digwyddiadau ac ati.
* Gwasg fasnach a chylchgronau – mae’r rhain yn canolbwyntio ar feysydd, diddordebau, swyddi penodol ac ati. Cofiwch fod gan gylchgronau amser aros *[lead time]* llawer hirach na phapurau newydd dyddiol felly gofynnwch am y dyddiadau argraffu yn fuan, efallai bydd angen i chi anfon rhywbeth allan fisoedd cyn eich digwyddiad.

**Anfon eich datganiad i’r wasg**

Cyn i chi anfon eich datganiad:

* gofalwch fod pawb sydd angen gweld y datganiad yn cytuno arno.
* gofalwch fod gennych ganiatâd i ddefnyddio unrhyw ddyfyniadau.
* gwiriwch ddyddiadau, amseroedd a manylion cyswllt ddwywaith.
* rhowch wybod i unrhyw rai sydd a wnelo â’r datganiad, er enghraifft, meddygon neu bobl broffesiynol a theuluoedd y sonnir amdanynt, cyn i chi anfon y datganiad at newyddiadurwyr.

**At bwy ddylech chi ei anfon?**

* Darllenwch y papurau, gwyliwch y rhaglenni teledu a gwrandewch ar y sioeau radio rydych chi’n eu hystyried a chael ymdeimlad ohonynt: a fyddai ganddynt ddiddordeb yn eich stori?
* Ffoniwch neu chwilio am y papurau, y teledu neu’r orsaf radio ar-lein a gofyn am enw a chyfeiriad e-bost y newyddiadurwr mwyaf priodol i anfon eich datganiad ato.

**Sut ddylech chi anfon eich datganiad i’r wasg?**

*E-bost:* rhowch deitl byr ond difyr yn y bocs pwnc sy’n crynhoi’r stori. Cofiwch gynnwys y datganiad i’r wasg yng nghorff y neges, nid fel atodiad. Yna gwnewch alwad ffôn wedyn.

Gwnewch alwad ffôn pob tro wedyn i ofalu bod y datganiad i’r wasg wedi cyrraedd, a gweld a oes ganddynt unrhyw gwestiynau neu gais am fwy o wybodaeth.

**Ddylech chi gynnwys llun?**

Mae papurau newydd lleol wastad yn chwilio am luniau da. Os ydych chi’n cynnal digwyddiadau ble mae cyfle da am lun, dylech gysylltu â’ch papur lleol a gofyn a oes ffotograffydd ar gael i ddod yno.

Os nad oes ffotograffydd ar gael, gallech geisio dynnu llun eich hun a’i anfon at y papur newydd. Mae’n werth cofio nad yw papurau newydd yn rhy hoff o luniau o gyflwyno sieciau na phobl yn sefyll mewn llinell hir. Mae lluniau o blant neu deuluoedd mewn grŵp, neu bobl yn cymryd rhan mewn gweithgaredd yn fwy tebygol o gael eu cynnwys.

Gallech anfon llun efo’r datganiad. Fel arall, gallech gynnwys nodyn ar ben y datganiad – lluniau ar gael wrth ofyn. Mae hyn yn hynod o berthnasol os ydych chi’n anfon y datganiad ar e-bost gan fod anfon lluniau mawr yn gallu atal eich neges e-bost rhag cael ei danfon.

Os ydych chi’n cynnwys llun efo’ch datganiad, gofalwch eich bod wedi cael caniatâd y teuluoedd yn y llun i gael defnyddio’r llun fel hyn. Trafodir caniatâd yn fanylach yn y Canllaw Pecyn Gweithredu Grŵp Cynnal Diwrnod i’r Teulu*.*

**Enghraifft o ddatganiad i’r wasg**

Cyswllt: Elaine Bennett, Swyddog y Wasg, i: 020 7608 8700   
 e: elaine.bennett@contact.org.uk

**I’w ryddhau ar unwaith, 9 Chwefror 2018**

**PEIDIWCH Â THORRI GWASANAETHAU HANFODOL I BLANT ANABL, MEDDAI GRŴP LLEOL**

Mae rhieni lleol yng Nghernyw yn ymuno â theuluoedd eraill ar hyd a lled y wlad i roi pwysau ar awdurdodau lleol i beidio â thorri gwasanaethau arbenigol hanfodol i blant anabl a’u teuluoedd.

Mae’r rhieni, gyda chefnogaeth yr elusen anabledd Contact, am i’r awdurdodau lleol adnabod bod amseroedd aros hir a thorri gwasanaethau hanfodol yn annerbyniol, ac y gall hyn fod yn niweidiol i iechyd a datblygiad plentyn anabl. Mae hyn yn effeithio ar wasanaethau fel therapi iaith a lleferydd, cludiant ysgol a seibiant byr.

Mae’r teuluoedd eisiau i awdurdodau lleol wneud mwy i sicrhau eu bod wrth wraidd prosesau cynllunio lleol, penderfyniadau a chomisiynu gwasanaethau ac yn ffurfio rhan o ymgyrch *Cuts Watch* Contact i gael gwybod mwy am ba wasanaethau sy’n cael eu torri, ble, ac effaith hyn.

Mae Mrs Jones o Gernyw yn cynrychioli rhieni sy’n ofalwyr yn yr ardal. Mae ganddi fab saith oed, John, sydd â pharlys yr ymennydd ac yn ôl hi: “Mae’n bryd i awdurdodau lleol ar draws y DU roi’r gorau i dorri gwasanaethau i blant anabl a’u teuluoedd, a gwneud mwy i flaenoriaethu eu hanghenion. Pan gaiff plentyn anabl y cymorth iawn, maent yn ffynnu. Pan gaiff y gwasanaethau hyn eu cwtogi, neu eu torri’n gyfan gwbl, gall eu cyflwr waethygu neu efallai y cânt drafferth dysgu sgiliau annibynnol allweddol fel cerdded a siarad.

“Yn fam i blant anabl, rydw i eisiau gofalu nad oes rhaid i’r un plentyn aros misoedd neu flynyddoedd am apwyntiad efo arbenigwr neu i gael diagnosis i’w plentyn. Mae’n hanfodol bod y grŵp yn cael mwy o lais yn sut mae ein cynghorau lleol a’n gwasanaethau iechyd yn gweithredu a darparu gwasanaethau, fel nad yw teuluoedd sydd â phlant anabl yn gorfod aros i gael therapi iaith a lleferydd a therapi galwedigaethol neu gymorth iechyd meddwl”.

Yn ôl Una Summerson o’r elusen Contact yn y DU: “Dros y blynyddoedd diwethaf, mae toriadau a phwysau ar gyllidebau awdurdodau lleol ac iechyd yn naddu’r gwasanaethau hanfodol i deuluoedd sydd â phlant anabl sy’n eu galluogi i gymryd rhan mewn gweithgareddau pob dydd, eu cadw nhw i weithio a chadw’n iach. Er bod Contact yn cydnabod bod gan gynghorau lleol benderfyniad anodd i’w wneud, rydym yn llwyr gefnogi grwpiau rhieni lleol sydd yn herio penderfyniadau lleol i dorri cyllid i wasanaethau plant fel seibiant byr, trafnidiaeth ysgol a gwasanaethau iaith a lleferydd”.

**Nodiadau i’r golygyddion**

* **Gwybodaeth am y grŵp/fforwm rhieni yn mynd yma**
* **Manylion cyswllt am ragor o wybodaeth am y datganiad i’r wasg yn mynd yma**
* Mae Contact yn cefnogi teuluoedd sydd â phlant anabl ar draws y DU. Beth bynnag fo’r cyflwr, pryd bynnag y bo’n hangen, ble bynnag y bônt. Rydym yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth ac yn ymgyrchu dros wella’u hamgylchiadau, ac i’w hawliau gael eu cynnwys a bod yn gyfartal mewn cymdeithas.
* Am fwy o wybodaeth am Contact a’r ymgyrch *Cuts Watch,* cysylltwch â swyddfa wasg yr elusen: Ffoniwch 020 7608 \*\*\*\*

**Diwedd**

**Siarad â’r Cyfryngau**

Drwy siarad â’r cyfryngau am eich grŵp cymorth, ac am gyflwr eich plentyn, mae hyn yn gyfle i:

* godi ymwybyddiaeth o’r gwaith rydych chi’n ei wneud
* estyn allan at fwy o rieni
* codi ymwybyddiaeth o gyflwr
* codi proffil eich grŵp efo darpar gyllidwyr, llunwyr polisi a sefydliadau eraill sy’n gysylltiedig.

**Cael eich cyfweld gan newyddiadurwr**

Un rheswm mawr y buasech yn cytuno i gyfweliad fyddai i godi ymwybyddiaeth o’r grŵp cymorth. Mae gan y cyfryngau ddiddordeb neilltuol mewn straeon sydd o ddiddordeb i bobl ac mae’n debyg y byddant eisiau gogwydd bersonol ar y stori. Cyn y cyfweliad, mae’n ddoeth meddwl faint rydych chi eisiau ei ddatgelu am sefyllfa eich teulu, a chyflwr eich plentyn.

Cofiwch mai chi sydd biau’r dweud, ac mae gennych yr hawl i ofyn pa fath o erthygl y bydd eich cyfweliad yn rhan ohoni. Beth fydd thema ganolog yr erthygl? Byddwch yn ymwybodol y gallwch dynnu’n ôl unrhyw bryd os byddwch chi’n anhapus efo’r newyddiadurwr neu’r erthygl.

Mae newyddiadurwyr yn aml ar frys, a gallant gael y ffeithiau a’r ffigurau yn anghywir weithiau. Mae’n werth gwirio manylion efo nhw, fel rhifau ffôn, cyfeiriadau, a sillafiad enwau.

Gallwch ofyn i’r newyddiadurwr ddarparu rhestr o gwestiynau er mwyn i chi baratoi. Gallwch hefyd ofyn i’r newyddiadurwr ddarllen y trawsgrifiad yn ôl i chi, er mwyn gwirio’r ffeithiau. Nid yw wastad yn bosibl gweld yr erthygl cyn iddi fynd i gael ei hargraffu, ond yn bendant gallwch fynnu ar gael dealltwriaeth dda o’r hyn fydd yn y darn.

Os bydd y newyddiadurwr yn gofyn cwestiwn nad ydych chi’n hapus yn ei gylch, neu ddim yn ddigon hyderus i’w ateb, mae’n berffaith iawn i chi ddweud hynny.

Cofiwch ofyn pryd fydd yr erthygl yn ymddangos er mwyn i’r grŵp allu paratoi am ddiddordeb gan y cyhoedd a mwy o ymholiadau efallai.

**Cyfweliadau teledu a radio**

Holwch ym mha cyd-destun y bydd eich cyfweliad yn cael ei ddefnyddio. Am beth mae’r rhaglen? Beth yw pwrpas eich cyfweliad? Sut fydd eich plentyn a’ch teulu yn cael eu portreadu?

Cyn y cyfweliad, meddyliwch am dri phwynt yr hoffech chi eu pwysleisio, a chadwch yn agos at y rhain. Gan ddefnyddio enghreifftiau, delweddau neu rai ffeithiau ystadegol syml, bydd pobl yn fwy parod i wrando. Cyn i’r cyfweliad ddechrau, gofynnwch beth fydd y cwestiwn cyntaf a pha mor hir fydd y cyfweliad yn para. Byddwch eisiau gwybod a fydd y cyfweliad yn un ‘byw’ neu wedi’i recordio. Gyda chyfweliad ‘byw’, caiff yr union beth rydych chi wedi’i ddweud ei ddarlledu, sy’n fantais. Mae’n debyg y caiff deunydd sydd wedi’i recordio ei gwtogi a’i olygu, ond y fantais yw y gallwch chi stopio a gofyn am gael aralleirio eich ateb.

Efallai bydd gan orsafoedd lleol ddiddordeb mewn digwyddiadau gan grwpiau cymorth i’w cynnwys mewn erthyglau fel ‘Beth sy’n digwydd’, bwletinau newyddion, erthyglau hirach, neu mewn rhaglen gymunedol/gweithredu cymdeithasol.

Os gofynnir i chi gymryd rhan mewn cyfweliad, meddyliwch am y pethau hyn:

* meddyliwch beth yw’r negeseuon allweddol yr ydych chi am eu cyfleu i’r cyhoedd sydd yn gwrando
* ceisiwch roi briff i’r sawl sy’n eich cyfweld yn gyntaf. Dylent wybod eich enw, enw eich grŵp a’r brif wybodaeth rydych chi am ei chyfleu.
* Byddwch yn barod efo rhai ffeithiau am y grŵp a’ch testun, ond cofiwch fod y rhan fwyaf o gyfweliadau yn fyr iawn – rhannwch eich gwybodaeth allweddol yn fuan.

Ar radio a theledu cenedlaethol, mae mwy o raglenni ffeithiol a straeon newyddion pwysig o ddiddordeb.

* Ceisiwch sicrhau bod manylion eich grŵp yn cael eu rhoi ar ddiwedd y rhaglen.
* Oni bai eich bod yn barod amdano, ceisiwch osgoi i’ch rhif ffôn gael ei rannu ar ddiwedd y rhaglen (gallai galwadau flocio eich llinell ffôn yn gyfan gwbl – rhai yn cael eu gwneud ganol nos!)

Os byddwch chi yn siarad efo’r cyfryngau, byddai’n dda os gallech chi sôn am Contact hefyd yn y manylion am eich grŵp cymorth.

**Cysylltiadau defnyddiol**

**Sut i gael sylw gan y cyfryngau lleol – pecyn y wasg i aelodau *Locality***

Bwriad y canllaw hwn yw helpu mudiadau cymunedol a gwirfoddol i fynd at y cyfryngau lleol.   
<http://locality.org.uk/resources/press-toolkit/>

**KnowHowNonProfit**Cewch lawer o wybodaeth ddefnyddiol am y cyfryngau, marchnata a chyfathrebu ar wefan NCVO, KnowHowNonProfit<http://knowhownonprofit.org/campaigns>

**Cyflwyniad i Newyddlenni, Taflenni a Phosteri**   
Yn ogystal â gweithio gyda’r Cyfryngau, byddwch chi hefyd eisiau dod o hyd i ffyrdd eraill i ddweud wrth bobl pwy ydych chi, ble i gael gafael arnoch chi, a pha gymorth rydych chi’n ei gynnig. Yma, cewch wybodaeth a chyngor ar gynhyrchu taflenni, posteri a newyddlenni.

**Newyddlenni**

Mae newyddlen yn adnodd gwerthfawr i grwpiau cymorth i rieni. Mae newyddlenni yn ffordd ddefnyddiol i rannu gwybodaeth am y grŵp efo gweithwyr proffesiynol a chodwyr arian hefyd. Gall newyddlen dda i gyd-fynd â chais i godi arian, fod yn hynod berswadiol. Bydd pa mor aml y byddwch chi’n cynhyrchu newyddlen yn dibynnu ar yr hyn rydych chi’n dymuno ei gyfleu, a faint o amser neu arian sydd gennych chi. Mae’n well cael newyddlen o safon dda yn llai aml, yn hytrach na chyhoeddiad amlach sy’n llai defnyddiol.

Gall fformat newyddlen amrywio o lythyr ar e-bost efo hyperddolenni a delweddau, hyd at PDF ar e-bost, taflen A4 wedi’i llungopïo, neu fersiwn wedi’i hargraffu’n fasnachol sy’n cael ei dosbarthu drwy’r post. Pa bynnag ffordd y byddwch chi’n dewis cyhoeddi, cofiwch mai’r cynnwys sy’n bwysig pob tro.

**Cael y cynnwys yn iawn**Meddyliwch am bwrpas eich cyhoeddiad cyn ysgrifennu’r cynnwys fel eich bod yn cofio cynnwys beth sy’n angenrheidiol. A oes angen i chi gynnwys gwybodaeth, gweithgareddau meithrin perthynas fel cwis neu adborth, syniadau am godi arian ac ati?

Dylai fod yn ddigon eang i apelio at fwyafrif y grŵp. Mae’r dôn mewn newyddlenni grwpiau cymorth i rieni yn aml yn anffurfiol. Efallai eich bod eisiau cynnwys erthyglau personol, cyfraniad gan weithwyr proffesiynol, eitemau newyddion, sylwadau gan deuluoedd, manylion cynlluniau chwarae, digwyddiadau eraill a chyngor defnyddiol i rieni.

Pan fyddwch chi’n ysgrifennu am fater cymhleth, ceisiwch gyflwyno safbwynt cytbwys a diduedd. Dylech esbonio unrhyw dermau cymhleth.

Dylech annog y grŵp a’ch cysylltiadau i gyfrannu. Nid un person ddylai fod yn gyfrifol am ysgrifennu yr holl erthyglau. Gallwch gynnwys ystod eang o gyfranwyr; gweithwyr proffesiynol; teuluoedd, elusennau, sefydliadau lleol ac ati. Bydd safbwyntiau sy’n rhai personol i’r ysgrifenwyr yn siŵr o gael eu mynegi, felly rhaid i chi gynnwys brawddeg ymwadiad yn mhob rhifyn (trowch i dudalen 9 am wybodaeth am ymwadiad).

Newyddlen yw un o’r deunyddiau cyhoeddusrwydd gorau sydd gan eich grŵp. Rhowch fanylion cyswllt y grŵp. Os bydd rhywun yn digwydd codi un o’ch newyddlenni, sydd heb glywed am eich grŵp o’r blaen, fydd posib iddynt ddweud beth yw'r grŵp?

Os ydych chi’n grŵp cymorth cenedlaethol i gyflwr prin, efallai y byddwch chi eisiau cynnwys gwybodaeth feddygol. Dyma rai ffynonellau gwybodaeth feddygol:

* erthyglau o gyfnodolion meddygol
* y rhyngrwyd (mae gan Contact erthygl ar chwilio am wybodaeth feddygol ar-lein - <https://contact.org.uk/help-for-families/information-advice-services/health-medical-information/finding-medical-information/>
* ymgynghorydd meddygol eich grŵp
* gwybodaeth feddygol Contact ar-lein (cofiwch gydnabod y ffynhonnell).

Byddwch yn agored i sylwadau a gofyn am sylwadau. Er mwyn pwyso a mesur pa mor llwyddiannus yw eich newyddlen, meddyliwch:

* faint o wybodaeth sydd gan eich cefnogwyr
* faint o sylwadau gewch chi am weithgareddau’r grŵp gan bobl o’r tu allan
* a oes mwy o ddefnydd ar wasanaethau, neu fwy o bobl yn bresennol mewn digwyddiadau sydd wedi cael sylw yn eich newyddlen.

**Gwaith gosod a dylunio**Dylech geisio cynhyrchu cyhoeddiad sydd mor ddeniadol, clir a darllenadwy â phosibl. Byddwch yn barod i ymateb i adborth ac adolygu a newid gosodiad y newyddlen yn y dyddiau cynnar. Bydd yn help cael brand clir i’ch sefydliad, gan gynnwys lliw, gwaith graffeg, logo a math ffont arbennig.

Gall cyfrifiadur sydd â rhaglen cyhoeddi pen bwrdd (DTP) wneud hyn yn haws drwy adael i chi symud testun, logos a delweddau o gwmpas ar y sgrin, ond mae llawer o grwpiau wedi gwneud taflenni effeithiol iawn efo pecyn prosesu geiriau syml. Mae llawer o raglenni addysg lleol i oedolion bellach yn cynnwys cyrsiau cyhoeddi pen bwrdd. Cysylltwch â’ch cyngor lleol, neu ganolfan addysg oedolion, am fanylion.

Peidiwch â bod ofn gofyn i ffrindiau, teulu neu gysylltiadau lleol am gymorth artistig efo logos, darluniau neu waith graffeg, a meddyliwch a oes gan unrhyw un yn eich grŵp gyfrifiadur ar gyfer prosesu geiriau a chyhoeddi allai fod yn fodlon helpu. Os ydych chi’n gofyn i gwmnïau lleol am gymorth, mae’n werth rhoi’r cyfle iddynt roi eu logo/brandio, neu wybodaeth am y cwmni, ar ddiwedd y newyddlen fel eu bod nhw hefyd yn elwa o’r hysbysebu yn gyfnewid am eu cymorth.

|  |
| --- |
| Cyngor i wneud i’ch cyhoeddiad edrych yn ddeniadol   * Peidiwch â cheisio gwasgu gormod ar un dudalen. Mae ‘lle i anadlu’ yn gwneud i’r dudalen edrych yn ddeniadol ac yn haws i’w darllen. * Defnyddiwch ffont glir, fel Arial neu Trebuchet MS, a maint ffont resymol, er enghraifft 12 neu 14 pwynt. * Peidiwch â defnyddio mwy na dwy ffont/arddull. * Yn dibynnu ar y fformat, defnyddiwch golofnau – ond ceisiwch amrywio’r gosodiad ar gyfer erthyglau neilltuol. * Ceisiwch osgoi defnyddio PRIFLYTHRENNAU i gyd oherwydd maent yn anoddach i’w darllen ac yn gallu edrych fel petai rhywun yn ‘gweiddi’. * Defnyddiwch brint trwm yn hytrach na thanlinellu, all fod yn anodd i’w ddarllen. * Defnyddiwch destun wedi’i alinio i’r chwith ac osgoi defnyddio testun wedi’i unioni ble mae dwy ochr y testun wedi alinio. Mae hyn yn anodd i’w ddarllen ac yn gallu creu lle hyll rhwng geiriau. * Rhowch amrywiaeth ac apêl weledol i’ch tudalennau. Torrwch ddarnau mawr o destun yn llai drwy gynnwys lluniau (gweler isod), tynnu dyfyniadau (dyfyniadau o destun sy’n cael ei ailadrodd mewn maint mwy), a bocsys. * Defnyddiwch luniau go iawn yn hytrach na Clipart. * Gofynnwch i rywun sydd heb fod yn rhan o’r ochr ysgrifennu i brawfddarllen. |

**Defnyddio lluniau**Tynnwch luniau pryd bynnag fydd eich grŵp yn cynnal gweithgaredd. D.S. **Rhaid** i bawb yn y llun roi caniatâd i’r llun gael ei ddefnyddio mewn unrhyw ffordd. Paratowch ffurflen ganiatâd iddynt arwyddo – cofiwch ofyn am gael eu defnyddio ar-lein yn ogystal â mewn deunyddiau wedi’u cyhoeddi. Yna, gall eich grŵp hel casgliad o luniau. Ceisiwch ddefnyddio lluniau cadarnhaol clir ble bynnag bosibl.

|  |
| --- |
| Mae llawer o enghreifftiau o ffurflenni caniatâd lluniau ar gael ar y we. Mae gan Contact ffurflen ganiatâd ffilm a llun y gall grwpiau ei haddasu, cewch gopi yn ein canllaw [Cynnal Diwrnod I’r Teulu](5%20Cynnal%20Diwrnod%20I'r%20Teulu.docx) |

Dylai’r lluniau fod o safon uchel i sicrhau eu bod nhw’n ddigon da i’w hargraffu.

**Ymwadiad**Dylech gynnwys ymwadiad naill ar du blaen eich newyddlen, neu’r diwedd. Mae hyn yn rhoi elfen o amddiffyn rhag i rywun gamddeall neu gamddefnyddio’r wybodaeth yn eich newyddlen. Efallai bydd oedi hefyd rhwng yr amser y bydd eich newyddlen yn mynd i’w hargraffu, ac yn cael ei phostio, felly gallai gwybodaeth fod wedi newid, er enghraifft dyddiadau digwyddiadau neu ddyddiadau cau ymgynghori.

|  |
| --- |
| Enghreifftiau o ymwadiad   * Barn ac awgrymiadau cyfranwyr unigol sydd yn y newyddlen, ac nid yw Grŵp xxxx o anghenrheidrwydd yn eu cefnogi. Ni all Grŵp XXX gymryd cyfrifoldeb am unrhyw nwyddau na wasanaethau sy’n cael eu crybwyll neu eu cynnwys yn y newyddlen/cylchgrawn. * Cymerwyd cryn ofal wrth lunio a pharatoi’r newyddlen hon i sicrhau cywirdeb, ni all Grŵp XXX gymryd unrhyw gyfrifoldeb am unrhyw wallau na diffygion. Roedd yr holl wybodaeth yn gywir adeg yr argraffu. Er gwybodaeth yn unig y mae’r safbwyntiau a fynegir yn y newyddlen hon, ac ni fwriedir iddynt ddisodli unrhyw ofal na sylw meddygol. * Nid yw pwyllgor rheoli [rhowch enw eich grŵp yma] o angenrheidrwydd yn cytuno â’r safbwyntiau, y gweithgareddau na’r gweithredoedd a fynegir yn y newyddlen, nac ychwaith yn argymell unrhyw ddulliau arbennig o driniaeth. Ni ddylid dechrau unrhyw driniaeth newydd, na newid unrhyw driniaeth bresennol, heb siarad efo eich meddyg yn gyntaf. |

Dylai eich pwyllgor rheoli gytuno ar y geiriad y mae’n dymuno ei ddefnyddio ac mae llawer mwy o enghreifftiau ar gael ar-lein.

**Rhestr wirio gwybodaeth hanfodol**

|  |
| --- |
| * Os ydych chi’n elusen gofrestredig, rhaid i’ch rhif fod ar bob eitem a argreffir. * Os ydych chi’n gwmni cofrestredig, rhaid i chi gynnwys eich rhif TAW. * Gofalwch fod pob rhif ffôn a manylion cyswllt eraill yn gywir ac yn gyfredol. * Gofalwch fod unrhyw gysylltiadau i wefannau yn gweithio. * Gofalwch fod pob cyfrannwr yn cael ei gydnabod ac enwau wedi’u sillafu’n gywir. * Gofalwch eich bod wedi cynnwys datganiadau ymwadiad. |

**Cynhyrchu eich newyddlen**

**Cynhyrchu e-newyddlen**

Os ydych chi’n cynhyrchu e-newyddlen, mae adnoddau a thempledi ar-lein ar gael y gallwch eu defnyddio i’ch helpu. Mae rhai o’r gwasanaethau hyn yn rhad ac am ddim ac mae eraill yn codi ffi bach misol. Bydd rhai yn rheoli eich rhestr e-bost i chi, ac yn cynhyrchu adroddiad am y newyddlen rydych chi wedi’i hanfon allan. Mae’r adroddiadau hyn yn rhoi gwybodaeth am y newyddlen; er enghraifft, faint gafodd eu hagor a pha gysylltiadau ddaru eich darllenwyr eu darllen. Gallwch ddefnyddio’r wybodaeth hon i’ch helpu chi ddatblygu eich newyddlen a sicrhau eich bod yn darparu newyddion a gwybodaeth a fydd o ddiddordeb i’ch darllenwyr.

Dyma rai awgrymiadau, ond mae llawer mwy ar gael ar-lein. Chwiliwch i gael yr un gorau i chi, a dywedwch wrthynt eich bod yn grŵp cymorth i rieni ac yn elusen os ydynt yn codi ffi am eu gwasanaeth.

[www.mailchimp.com](http://www.mailchimp.com/)

[www.newzapp.co.uk](http://www.newzapp.co.uk/)

[www.constantcontact.com](http://www.constantcontact.com/)

**Cynhyrchu newyddlen brint**

Os ydych chi am argraffu eich newyddlen, mae angen i chi benderfynu faint fydd angen (‘rhediad argraffu , neu *‘print run’* yw’r enw ar hyn). Meddyliwch am nifer y teuluoedd, darpar aelodau newydd, a gweithwyr proffesiynol allai fod â diddordeb, yr ydych chi eisiau eu cyrraedd. Efallai bydd sefydliadau gwirfoddol eraill eisiau copïau. Mae newyddlenni yn gyhoeddusrwydd da y gallwch anfon at lyfrgelloedd, canolfannau plant a llefydd eraill y mae teuluoedd yn debygol o fynd. Dyma rai pethau eraill i feddwl amdanynt, o safbwynt arian, os byddwch chi’n argraffu eich newyddlen:

* a fydd y newyddlen am ddim i aelodau a chefnogwyr?
* a fyddwch chi’n codi ffi ar rai aelodau, er enghraifft, teuluoedd estynedig, gweithwyr proffesiynol a phobl eraill sydd â diddordeb?
* fyddwch chi’n cymryd hysbysebion?

O ran argraffu neu greu’r newyddlen, meddyliwch a oes gan unrhyw un yn eich grŵp fynediad at gyfleusterau llungopïo neu argraffu, a chyflenwadau ysgrifennu i gadw’ch costau cyn lleied â phosibl.

Os ydych chi am ddefnyddio argraffwyr masnachol, cofiwch y gall prisiau amrywio’n fawr. Dywedwch wrth y cwmnïau mai grŵp cymorth i rieni ac elusen ydych chi, a gofalu eu bod nhw’n deall y bydd angen i chi gael pris cystadleuol. Gofynnwch i’r argraffwyr ddangos samplau i chi o’u gwaith. Mae’n werth holi a wnawn nhw roi eu gwasanaethau argraffu yn gyfnewid am gydnabyddiaeth ar ddiwedd y newyddlen.

Gofynnwch am amryw o ddyfynbrisiau (o leiaf tri). Os ydych chi’n teimlo’n fwy hyderus efo argraffwyr drytach, peidiwch â bod ofn holi iddynt roi’r un pris ag un rhatach gawsoch chi.

Yn dibynnu ar faint o gopïau rydych chi’n bwriadu eu dosbarthu, gall economi graddfa olygu ei bod hi’n rhatach argraffu mwy na nifer penodol yn hytrach na llungopïo.

**Cynllunio taflen**

Dylai taflenni i roi cyhoeddusrwydd i’ch grŵp a’ch digwyddiadau fod yn syml ac yn gywir. Cofiwch fod gormod o destun yn gallu bod yn anodd i’r darllenydd. Efallai y gwnewch chi ystyried cael cyfres o daflenni i wahanol ddibenion:

1. Taflen ragarweiniol i rieni a fyddai’n cynnwys:

* nodau a phrif weithgareddau’r grŵp
* enw a chyfeiriad cyswllt ac/neu
* rif ffôn.

1. Os ydych chi’n grŵp cymorth cenedlaethol i gyflwr prin, efallai y byddwch chi eisiau creu taflen yn rhoi:

* gwybodaeth am y cyflwr ac unrhyw enwau eraill
* patrymau etifeddu (os yn briodol)
* diagnosis cyn-geni (os yn briodol)

1. Wrth i’r grŵp dyfu, gallech benderfynu cynhyrchu taflenni ar amrywiaeth o bynciau, allai gynnwys:

* addysg
* gwybodaeth i frodyr a chwiorydd
* gwybodaeth i athrawon a gweithwyr proffesiynol priodol eraill

Meddyliwch am y fformat a fydd yn gweddu orau i faint o wybodaeth yr ydych chi eisiau ei chynnwys. Efallai y byddwch chi hefyd eisiau cynnwys ffurflen i ofyn am fwy o wybodaeth fel darn y gellir ei rwygo oddi ar y daflen.

**Cynllunio taflen neu boster**

Mae taflenni a phosteri yn ffordd dda i roi cyhoeddusrwydd i’r grŵp a hysbysebu digwyddiadau penodol. Peidiwch â rhoi gormod o wybodaeth ar boster – cadwch bopeth yn syml. Cofiwch gynnwys yr holl wybodaeth:

* beth yw’r digwyddiad
* i bwy mae’r digwyddiad
* dyddiad, amser, lle, unrhyw gost
* manylion cyswllt
* unrhyw wybodaeth ychwanegol, a oes meithrinfa yno, gwybodaeth ar hygyrchedd.

Meddyliwch am faint – mae A4 yn ddelfrydol ar hysbysfyrddau. Gofalwch fod lluniau a thestun allweddol yn ddigon mawr i gael eu darllen o ben arall yr ystafell.

Gallwch hefyd gynhyrchu posteri deniadol, all gynnwys lle gwag i ychwanegu manylion am ddigwyddiad efo beiro neu drwy eu rhoi nhw drwy’r llungopïwr.

Dyma rai llefydd posibl i roi posteri:

* clinigau
* canolfannau plant
* llyfrgelloedd
* hysbysfyrddau cymunedol mewn archfarchnad.

**Syniadau am ddosbarthu**

Gwnewch y mwyaf o’ch taflenni, posteri a newyddlenni drwy eu dosbarthu nhw ble byddant fwyaf defnyddiol. Os ydych chi’n siŵr pwy mae eich grŵp yn anelu i’w gyrraedd, mae’n help i chi adnabod pwy fydd eich cysylltiadau defnyddiol. Er enghraifft:

* rhieni plant byddar neu â nam ar eu clyw: cysylltiadau defnyddiol – arbenigwyr *ENT*, radiolegwyr, therapyddion lleferydd, gwasanaethau cymorth addysg, athrawon peripatetig, Y Gymdeithas Genedlaethol i Blant Byddar
* rhieni plant sydd ag anabledd dysgu: cysylltiadau defnyddiol – tîm datblygu plant, gweithwyr portage, paediatregydd cymunedol, seicolegydd addysgol, grŵp chwarae, elusennau cenedlaethol eraill fel Mencap ac elusennau lleol
* rhieni plant sydd â chyflyrau penodol, prin: cysylltiadau defnyddiol – arbenigwyr sydd â diddordeb yn y cyflwr, canolfannau neu glinigau arbenigol, elusennau neu grwpiau sydd yn cefnogi cyflyrau prin
* rhieni yn eich ardal leol waeth beth yw eu hanabledd: cysylltiadau defnyddiol - ysgolion, meddygfeydd meddygon teulu, hysbysfyrddau mewn siopau lleol, gwasanaethau gwybodaeth lleol i deuluoedd, ac os ydych chi yn Lloegr, eich fforwm lleol i rieni.

**Cysylltiadau defnyddiol**

**Cyngor ar ddylunio newyddlen elusen**

http://www.flyingkite.co.uk/charity-newsletter-design-tips/

**CharityComms**

Mae gan wefan *CharityComms* wybodaeth ac adnoddau ar gynhyrchu cyhoeddiadau, cyhoeddusrwydd a mwy.  
[www.charitycomms.org.uk/articles](http://www.charitycomms.org.uk/articles)

**Sut i ysgrifennu e-newyddlen – *KnowHowNonProfit***Canllaw ar-lein ar sut i ysgrifennu negeseuon e-bost marchnata effeithiol. Mae’r canllaw yn canolbwyntio’n bennaf ar gynhyrchu copi da yn hytrach na defnyddio technoleg.   
<http://knowhownonprofit.org/how-to/how-to-write-an-e-newsletter>

**The Media Trust**  
Amrywiaeth o wybodaeth, gwasanaethau a hyfforddiant o safbwynt y cyfryngau ar gyfer sefydliadau nid-er-elw. Mae eu gwasanaeth *‘Community Newswire’* yn helpu elusennau, cymunedau a newyddiadurwyr dinasyddol i gael eu straeon yn y wasg genedlaethol a rhanbarthol.

[www.mediatrust.org](http://www.mediatrust.org)

**Cyflwyniad i’r cyfryngau cymdeithasol**

Gall bod yn rhiant i blentyn anabl fod yn brofiad unig. Mae grwpiau cymorth yn lle gwych i gyfarfod ag eraill sydd mewn sefyllfa debyg. Nid yw hi pob tro yn ymarferol i rieni gyfarfod mewn person, yn enwedig i grwpiau cymorth cenedlaethol i gyflyrau prin.

Mae llawer o grwpiau lleol a chenedlaethol yn defnyddio’r cyfryngau cymdeithasol i godi ymwybyddiaeth o’u gweithgareddau ac ymgyrchu dros faterion sy’n agos at eu calon.

Yn y rhan hon, edrychir ar beth yw’r cyfryngau cymdeithasol, sut allwch chi fel rhieni, gofalwyr, neu arweinwyr grwpiau cymorth, eu defnyddio i gysylltu ag eraill, ac fe gewch syniadau ar sut all hyn helpu eich grŵp cymorth.

**Sut all y cyfryngau cymdeithasol helpu grwpiau cymorth?**

Mae’r cyfryngau cymdeithasol wedi tyfu’n gyflym yn ddiweddar, ac mae amryw o fanteision i hyn:

* mae’n ffordd o rannu gwybodaeth heb gostio llawer
* mae modd cryfhau rhwydweithiau ‘bywyd go iawn’ sy’n bod yn barod
* gallwch ddod yn ymwybodol o anghenion a diddordebau eich aelodau wrth iddynt rannu eu meddyliau a’u syniadau
* gall fod yn ffordd wych i rieni sy’n cael trafferth defnyddio cyfryngau cymorth confensiynol oherwydd problemau mynediad, cyfyngiadau ariannol neu ofn cael eu heithrio’n gymdeithasol.

**Pa gyfrwng yw’r gorau i fy ngrŵp cymorth?**

Cyn i chi gychwyn cyfrif i’ch grŵp cymorth ar un o’r cyfryngau cymdeithasol, mae rhai cwestiynau syml i chi feddwl amdanynt:

* Pwy yw eich cynulleidfa?
* Beth ydych chi am ei gyfathrebu – newyddion, gwybodaeth, hanesion personol?
* A oes gennych amser i gadw a monitro eich cyfrwng cymdeithasol?

**Enghreifftiau o safleoedd cyfryngau cymdeithasol y gallech eu defnyddio**

**[facebook](http://www.cafamily.org.uk/facebook)** Mae’n gadael i ddefnyddwyr greu a phersonoli proffil efo lluniau, fideos a gwybodaeth am eu hunain. Yna, gall defnyddwyr gyfathrebu efo ffrindiau a chael holl hanesion eu ffrindiau drwy Ffrwd Newyddion Facebook.

Mae’n hynod o boblogaidd ac yn cael ei ddefnyddio gan amrywiaeth eang o bobl. Mae’n ffordd dda o hwyluso cymuned ryngweithiol. Gallwch greu tudalen neu grŵp i rannu gwybodaeth, newyddion ac adnoddau, a hybu trafodaeth hefyd.

Gallwch greu grŵp caeedig hefyd ble mae’n rhaid i aelodau ymuno. Gall hyn fod yn ffordd dda i greu cymuned gymorth ar-lein, ac annog rhieni i rannu profiadau.

Isod, cewch ragor o wybodaeth am y gwahaniaeth rhwng tudalennau a grwpiau Facebook: <https://www.facebook.com/help/155275634539412>

**[twitter](http://twitter.com/contactafamily)** Mae’n rhoi modd i ddefnyddwyr anfon a darllen negeseuon trydar. ‘*Tweets*’ yw negeseuon testun hyd at 140 nod sy’n cael eu dangos ar dudalen proffil yr awdur ac sydd i’w gweld gan ‘ddilynwyr’ yr awdur.

Mae Twitter yn ffordd dda o anfon negeseuon byr yn gyflym, ac i ymwneud yn sydyn ag eraill. Mae’n hawdd i’w ddefnyddio ar ffonau symudol. Mae digon o le i wneud cysylltiadau ag eraill, boed yn elusennau, yn Aelodau Seneddol a phobl enwog.

Mae cyflwyniad byr ar wneud y mwyaf o Twitter yma: <https://support.twitter.com/categories/281>

**Blog –**  sef ‘Web logs’ yn fyr neu ddyddiadur ar-lein. Gall pobl gysylltu eu blogiau â gwefannau a blogiau eraill, a gadael i ddarllenwyr wneud sylw ar y neges wreiddiol, sy’n caniatáu trafodaeth barhaus. Mae blogiau yn ffordd dda o gael darnau ysgrifenedig hirach i’r byd mawr. Gall y botwm ‘*comments*’ helpu i gychwyn trafodaeth a meithrin cymuned. Er mwyn arbed amser, gallai eich grŵp gael safle blog yn lle creu a diweddaru gwefan. Mae amryw o safleoedd ble gallwch greu blogiau am ddim. Dau o’r rhai mwyaf poblogaidd yw [wordpress.com](https://wordpress.com/create-blog/?currency=GBP&sgmt=gb&utm_source=google&utm_campaign=Google_WPcom_Search_Brand_Desktop_UK_en&utm_medium=paid_search&keyword=%2Bwordpress%20%2Bblog&creative=329692446668&campaignid=647897976&adgroupid=58186200691&matchtype=b&device=c&network=g&cpn=647897976&device=c&pl=&targetid=kwd-20767191371&locationid=9045999&gclid=EAIaIQobChMI0tmg4Lvh4gIVyrztCh06rAMLEAAYAiAAEgJdN_D_BwE&gclsrc=aw.ds) ac [www.blogger.com/](http://www.blogger.com/)

Os byddwch chi’n dewis Wordpress ac yna’n penderfynu yn nes ymlaen symud i wefan sy’n cael ei lletya’n allanol, mae Wordpress yn gwneud hyn yn weddol rhwydd.

**[youtube](http://www.youtube.com/cafamily)** Gwefan ble gall defnyddwyr lwytho a rhannu fideos. Mae’n ddelfrydol os oes gennych unrhyw wneuthurwyr ffilmiau addawol yn eich plith. Efallai y cewch gynulleidfa newydd, neu’n cyrraedd pobl sy’n llai cyfforddus yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol. Mae Video yn ffordd bwerus iawn o gyfathrebu eich stori.  
[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

**Instagram**Mae Instagram yn gadael i chi greu hunaniaeth weledol drwy rannu lluniau a fideos. Gall hyn fod yn ffordd dda i gyrraedd cynulleidfa iau gan fod 30% o’r defnyddwyr o dan 30 oed.  
<https://www.instagram.com/>

**What’s App**  
Mae WhatsApp Messenger yn rhadwedd, ac yn wasanaeth negeseua a ffôn llais dros y rhyngrwyd *(VoIP)* aml-lwyfan. Facebook sydd biau What’s App. Mae’n gadael i ddefnyddwyr anfon negeseuon testun a negeseuon llais, gwneud galwadau llais a fideo, a rhannu delweddau, dogfennau, lleoliadau defnyddwyr, a chyfryngau eraill. Gallai hyn fod yn ffordd ddefnyddiol i gadw mewn cysylltiad â grwpiau bach – e.e. y pwyllgor yn cadw mewn cysylltiad er mwyn cael diweddariad yn hytrach na chynnal cyfarfodydd wyneb yn wyneb pob tro.  
<https://www.whatsapp.com/>

**Diogelwch ar y rhyngrwyd**Mae’r rhyngrwyd yn rhan fawr ym mywyd llawer o bobl. Mae wedi agor cyfleoedd newydd ar gyfer ymchwilio, diddanu, ymgyrchu a chyfathrebu ymysg ffrindiau a phobl o’r un meddwl. Er hynny, yn union fel ag yn y byd ‘go iawn’, mae’n talu bod yn ofalus. Byddwch yn ofalus efo pobl nad ydych chi’n eu hadnabod, fel ag y byddech chi wrth gyfarfod rhywun am y tro cyntaf wyneb yn wyneb. Ceisiwch osgoi rhannu gormod o wybodaeth. Peidiwch â chymryd pawb, a phopeth a ddywedant fel maen nhw’n ymddangos.

**Aros yn ddiogel ar-lein**

**Cyngor ar aros yn ddiogel mewn cymunedau ar-lein**

• Peidiwch â mynd ati’n ormodol i rannu gwybodaeth ar fforwm gyhoeddus, er enghraifft eich cyfeiriad e-bost, rhif ffôn, ysgol eich plentyn na gwasanaethau penodol yr ydych chi’n eu defnyddio’n lleol.

• Defnyddiwch lysenw wrth drafod gwybodaeth iechyd ar-lein a bod yn ymwybodol o bolisïau rhannu data gwefannau ble rydych chi’n rhannu gwybodaeth bersonol.

• Ceisiwch amddiffyn eich hun drwy newid eich opsiynau preifatrwydd. Gallwch ddewis pwy sy’n cael gweld amrywiol agweddau ar eich gwybodaeth bersonol ar-lein. Hyd yn oed os ydych chi wedi bod yn ddefnyddiwr ers tro, mewngofnodwch ar eich cyfrif i edrych ar y gosodiadau preifatrwydd a’u haddasu – caiff gosodiadau newydd eu ychwanegu dros amser.

• Meddyliwch am ffynhonnell unrhyw wybodaeth a gofyn i’ch meddyg cyn newid unrhyw driniaeth, gallai rhieni eraill sydd yn llawn bwriadau da roi cyngor ar driniaeth allai fod yn niweidiol.

• Byddwch yn ofalus wrth rannu enw llawn eich plentyn ar-lein. Efallai na fyddant yn meindio rhywbeth yn ddeg oed, ond efallai yn ddeunaw oed byddant yn anghyfforddus bod rhywbeth ar gael i’r cyhoedd.

• Byddwch yn ofalus wrth rannu lluniau o’ch plentyn ar-lein hefyd, am yr un rheswm.

**Adnoddau:** Am gyngor ymarferol ac arweiniad ar wneud eich profiad ar-lein yn un diogel, edrychwch ar y canlynol:

[www.getsafeonline.org](http://www.getsafeonline.org) Mae *Get Safe Online* yn cynnig cyngor arbenigol i helpu amddiffyn eich cyfrifiadur, eich preifatrwydd, eich teulu a’ch arian rhag bygythiadau ar-lein

[www.thinkuknow.co.uk](http://www.thinkuknow.co.uk) I blant ddysgu am ddiogelwch ar y rhyngrwyd – mae ganddynt hefyd adran i rieni a chanllawiau cynhwysfawr yma: [www.thinkuknow.co.uk/parents](http://www.thinkuknow.co.uk/parents)

**Cymedroli cynnwys**

Gofalwch fod gennych ddigon o amser/a gwirfoddolwyr i gymedroli cymuned ar-lein. ‘Does dim byd gwaeth i deulu na dod o hyd i gymuned, o’r diwedd, a pheidio â chael dim ymateb wedyn.

Mae’n bwysig monitro yn ofalus y safleoedd rydych chi’n eu cynnal (gallwch ddewis safle ‘gaeedig’ ar gyfer aelodau sydd wedi’u dewis a’u gwahodd). Mae’n syniad da iawn, mewn diwylliant cefnogol, i fabwysiadu canllawiau parchus a syml/Rheolau Tŷ sy’n gweithio gyda eich cenhadaeth ac yn rhoi grym i’ch defnyddwyr.

Dyma rai pethau i feddwl amdanynt wrth ysgrifennu canllawiau i’r grŵp:

*Cyfrinachedd*: Nodi’r hyn sy’n gyfrinachol a beth ellir ei rannu, ac efallai cysylltu â rhai polisïau priodol, fel diogelu.

*Deunydd priodol:* Rhowch gyngor i’ch defnyddwyr ddefnyddio iaith briodol, a deunydd priodol, pob tro sy’n rhoi darlun da o’r grŵp cymorth. Rhannwch gynnwys sydd ar gael i’r cyhoedd, ond nid gwybodaeth breifat.

*Bwrw’ch bol*: Er bod bywyd yn gallu bod yn straen ar adegau, gall rhefru am ddarparwyr gwasanaeth, pobl neu faterion fod yn niweidiol a hyd yn oed arwain at ganlyniadau cyfreithiol, boed y fforwm yn un agored neu gaeedig. Ni oddefir ymosodiadau personol, cyhuddiadau, bwlio, sarhad na negeseuon sy’n gas, yn fygythiol, â chynnwys rhywiol neu sy’n ymosodol.

Byddwch yn glir o’r cychwyn y bydd unrhyw achos o dorri rheolau yn cael ei gymryd o ddifri. Mae enghraifft o rai rheolau tŷ grŵp cymorth ar-lein ar ddiwedd y ddogfen hon.

Er ei bod yn well gweithredu’n ‘ysgafn’, dylech dynnu unrhyw sylwadau ymosodol neu ddirmygus o’r safle. Os yw trafodaeth neilltuol yn dechrau poethi, gallai fod yn werth ymyrryd er mwyn atgoffa pobl i fod yn gwrtais. Mae’n werth cadw golwg ar sylwadau neu negeseuon all fod o natur rhy fasnachol.

Os ydych chi wedi gosod canllawiau yn glir, a bod rhywbeth rhy ddadleuol yn cael ei ‘bostio’ sy’n mynd yn groes i’ch cenhadaeth, mae’n hawdd cyfeirio at y canllawiau hyn wrth gymedroli, fel bod eich penderfyniadau mor glir a chyson â phosib. Gall fod yn werth ystyried trefn gwyno, fel bod modd delio gydag unrhyw gwyn ar wahân i’r grŵp ar-lein drwy e-bost. Gallwch gynnwys hyn yn y canllawiau. Er enghraifft, “os bydd gennych unrhyw gwyn am ein gwasanaethau, anfonwch e-bost i [help@info.com](mailto:help@info.com) er mwyn i ni allu delio gyda nhw yn y ffordd fwyaf effeithiol. Nid ydym yn delio gyda chwynion ar ein tudalen Facebook”.

Cewch fwy o wybodaeth am ganllawiau cymuned yma:

<https://gdsengagement.blog.gov.uk/2014/06/16/5-tips-for-creating-community-guidelines/>

Enghraifft o ddogfen Rheolau Tŷ:

Mae hwn yn grŵp cyfeillgar a chefnogol, ac rydym yn gweithio’n galed i’w gadw felly. Cyn i chi bostio, darllenwch y Rheolau Tŷ isod, a’u dilyn.

Sylwch y gellid diweddaru’r rheolau hyn yn y dyfodol. Os bydd gennych unrhyw gwestiynau, anfonwch neges at y Gweinyddwr.

- Byddwch yn ystyriol o eraill a thrin eraill fel ag y byddech chi eich hun yn hoffi cael eich trin. Mae hyn yn golygu cyfathrebu â pharch ac empathi, gyda’r bwriad o gefnogi eraill a deall ffiniau personol.

- Gofynnir i chi barchu pob safbwynt ac, wrth wneud sylw am bwnc sensitif, cymryd mwy o ofal i ystyried sut ellid dehongli’r geiriad. Meddyliwch am yr hyn rydych chi’n gyfforddus yn ei ddarllen – gallwch wastad dynnu neu guddio negeseuon nad ydych chi am eu gweld.

- Grŵp caeedig yw hwn a chymerir pob gofal i ofalu mai pobl neu rieni sydd yn byw â’r cyflwr xxxxxx yw’r aelodau. Nid ydym yn caniatáu aelodau dan 18 oed. Mae gennym bellach mwy na 5,000 o aelodau felly meddyliwch yn ofalus pa wybodaeth a lluniau rydych chi’n eu postio. Meddyliwch a fydd eich neges yn torri ar breifatrwydd eich plentyn. Peidiwch â phostio gwybodaeth bersonol (fel cyfeiriadau e-bost neu rifau ffôn) na gwybodaeth y gallai rhywun arall ei defnyddio i leoli plentyn neu oedolyn bregus.

- Ni oddefir ymosodiadau personol, honiadau, bwlio, sarhad neu negeseuon sy’n gas, yn fygythiol, sydd â chynnwys rhywiol.

- Gellir tynnu sylwadau a negeseuon sy’n torri’r Rheolau Tŷ ar unrhyw adeg gan y tîm sy’n monitro’r grŵp hwn; byddwn yn cysylltu â chi’n uniongyrchol i egluro’r rheswm, ond efallai y byddwn ni’n gofyn i chi adael y grŵp os byddwch chi’n postio negeseuon amhriodol dro ar ôl tro.

- Cadwch sgyrsiau o fewn y gymuned ar-lein a pharchu preifatrwydd y naill a’r llall. Peidiwch â rhannu unrhyw wybodaeth, gan gynnwys saethiadau sgrin neu gyngor, o’r grŵp hwn ar y tu allan.

- Os welwch chi unrhyw beth sy’n eich poeni chi, rhowch wybod i ni drwy roi gwybod am y neges neu anfon neges breifat atom. Rydym yn cymryd eich pryderon o ddifri ac rydym am i chi deimlo’n ddiogel a’ch bod yn cael cefnogaeth.

-Os ydych chi’n meddwl bod angen cymorth ar frys arnoch chi, neu ar rywun arall: Samariaid (116 123 / jo@samaritans.org), ffoniwch 999 neu eich adran Damweiniau Brys agosaf.

- Os byddwn ni’n bryderus am eich diogelwch chi, neu rywun arall, gall Contact benderfynu cysylltu â gwasanaethau lleol perthnasol, neu’r gwasanaethau brys, i ddweud wrthynt am ein pryder. Gallai hyn gynnwys rhannu manylion personol sydd ar ein cronfa ddata ddiogel.

- Ni all Contact adolygu’r holl negeseuon neu sylwadau gan aelodau, ac nid yw’n gyfrifol am eu cynnwys na’u defnydd. Ni fydd y tîm yn Contact yn gallu ymateb i’ch negeseuon dros nos.

- Drwy ddefnyddio’r grŵp hwn, rydych chi’n cytuno i beidio â thorri hawliau eiddo deallusol trydydd parti.

- Ni fyddwn yn gadael i sefydliadau nac unigolion eraill hyrwyddo na hysbysebu grwpiau na gwasanaethau eraill yn gyson. Anfonwch neges breifat at Charlie (Gweinyddwr) os hoffech i ni hybu eich digwyddiad neu wasanaeth.

Diolch yn fawr

**Cysylltiadau defnyddiol**

**Cyngor ar ffurfio cymuned ar-lein**

<https://www.gov.uk/government/publications/community-development-handbook/community-development-handbook>

**Know How Non-Profit**Gwybodaeth am y cyfryngau cymdeithasol, blogio ac e-newyddlenni: <http://knowhownonprofit.org/campaigns/communications/effective-communications-1>

**Grow Your Charity Online**

Adnoddau am ddim i ddatblygu elusen.

[www.growyourcharityonline.com/uk](http://www.growyourcharityonline.com/uk)

**Media Trust**

Dipyn o arweiniad ar fod ar flaen y gad efo’r cyfryngau cymdeithasol.

<https://mediatrust.org/communications-support/resource-hub/>

**CharityComms** – mae ganddynt dipyn o wybodaeth am bob agwedd ar elusennau yn cyfathrebu. <https://www.charitycomms.org.uk/>

**Gwefannau**

**Cyflwyniad**

Mae gwefan yn ffordd dda i ddweud wrth gynifer o bobl â phosib am eich grŵp, a beth mae’n ei ddarparu. Efallai y byddwch chi’n penderfynu peidio â chael gwefan, a chael blog, tudalen Facebook ac/neu Twitter yn lle. Gall hyn weithio’n dda i grwpiau cymorth weithiau – mae’n haws diweddaru a gall fod yn fwy rhyngweithiol. Mae llawer o grwpiau yn dewis yr opsiwn hwn bellach oherwydd bod y cynnwys yn newid mor gyflym - ond maent yn cadw tudalen syml i deuluoedd wybod eu bod nhw yno. Darllenwch yr adran gynt, cyflwyniad i’r cyfryngau cymdeithasol, am gyngor ac adnoddau am ddim.

**Sut i gynllunio gwefan?**

* Sut allai gwefan hyrwyddo nodau eich grŵp ymhellach?
* Pwy fydd yn elwa o’ch gwefan: rhieni, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol?
* Pa wybodaeth ydych chi eisiau ar eich gwefan?
* Faint sydd gennych i’w wario?
* Pwy fydd yn cynnal a chadw’r wefan?

Edrychwch ar gynifer o wefannau grwpiau cymorth i rieni â phosibl. Bydd hyn yn rhoi syniadau i chi ynglŷn â’r hyn yr hoffech chi wneud. Os ydych chi’n grŵp cymorth i gyflwr prin, cewch gysylltiadau ar [wybodaeth feddygol ar-lein Contact](https://contact.org.uk/advice-and-support/health-medical-information/finding-medical-information/) ar gyfer grwpiau cymorth i gyflyrau penodol.

**Ydych chi’n grŵp cymorth i gyflwr prin sy’n defnyddio gwybodaeth feddygol ar eich safle?**

Yna edrychwch ar y canlynol:

**Health on the Net Foundation (HON)**

Maent yn ceisio gofalu bod gwybodaeth feddygol ar y rhyngrwyd ar gael, ac o safon dda. Nid yw’r cod HON yn system ddyfarnu ond yn hytrach yn set o egwyddorion y mae sefydliadau yn cadw atynt fel bod pobl sy’n defnyddio eu gwybodaeth yn gallu barnu ei safon yn hawdd.

[www.hon.ch/](http://www.hon.ch/)

**Usability.gov**

Safle gan Lywodraeth yr UDA sy’n cael ei rheoli gan Adran Iechyd a Gwasanaethau Dynol yr UDA. Cewch ganllawiau ar sut i wneud gwefannau yn hwylus i ddefnyddwyr.

[www.usability.gov](http://www.usability.gov)

**Rhoi enw ar eich gwefan**

Drwy gael eich enw parth eich hun, fel [www.smithsyndrome.org.uk](http://www.smithsyndrome.org.uk) bydd hi’n haws i bobl ddod o hyd i’ch safle. Y broblem i’r rhan fwyaf o bobl yw cost cael eich enw parth eich hun a’r ochr dechnegol ar gael un.

Mae’r rhan fwyaf o grwpiau yn dewis cael enw parth ‘.org.uk’ ond mae rhai yn dewis enw sy’n fwy byd-eang fel ‘.org’ neu ‘.com’. Unwaith y byddwch wedi cofrestru’r cyfeiriad, chi sydd biau’r cyfeiriad cyn belled â’ch bod yn talu’r ffi flynyddol. Mae’n bosib symud y safle i ddarparwr gwasanaeth rhyngrwyd *(ISP)* gwahanol a chadw’r un cyfeiriad.

Edrychwch ar Nominet.uk [www.nominet.org.uk](http://www.nominet.org.uk/) sy’n rhoi gwybodaeth glir i chi ar enwau parth. Mae’r diwydiant rhyngrwyd, defnyddwyr, a Llywodraeth y DU yn cydnabod, yn swyddogol, mai Nominet yw’r gofrestrfa ar gyfer yr enw parth ‘.uk’. Mae Nominet yn sicrhau mai dim ond unwaith y defnyddir pob parth, ac mae’n rhaid i’r darparwyr eraill gofrestru drwyddynt.

Mae nifer o ddarparwyr enwau parth yn cynnig gwasanaethau gwahanol. Dyma rai cwestiynau y gallech fod eisiau eu gofyn:

* A oes ffi flynyddol?
* Allwch chi symud yr enw parth i ‘weinyddwr’ arall?
* A ydynt yn cynnig cymorth ar-lein neu dros y ffôn? Rhai awgrymiadau: <https://www.123reg.co.uk/?gclid=EAIaIQobChMI8yf6aiw8QIV2trVCh2S2Q7-EAAYASAAEgKvqfD_BwE>
* [www.domainnameshop.co.uk](http://www.domainnameshop.co.uk/)

**Dylunio a chynnal gwefan**

Mae llawer o gwmnïau yn cynnig cymorth gyda dylunio a chynnal gwefan. Mae pob un yn wahanol a bydd angen i chi chwilio am yr un sydd fwyaf addas i chi.

Mae rhai grwpiau wedi gweld bod aelod, neu berthynas neu ffrind i aelod, yn hen law ar ddefnyddio cyfrifiaduron neu’n amatur brwdfrydig a medrus. Bydd hyn yn arbed arian i chi ac yn golygu y bydd y safle yn addas i’ch anghenion. Er hynny, bydd yn golygu y bydd rhaid i chi weithio ar eu cyflymder nhw, a gall gymryd mwy o amser i’w gael yn barod. Gallwch droi at ddarparwr masnachol arbenigol, sy’n gallu bod yn gostus ac efallai na fyddant o angenrheidrwydd yn cynhyrchu rhywbeth gwell na’r hyn all eich grŵp greu.

Wrth ddylunio eich gwefan, meddyliwch am y bobl a fydd yn ei defnyddio – er enghraifft, os ydych chi’n cefnogi pobl sydd â nam ar eu golwg, bydd angen i’r safle fod yn addas i’r rheiny sy’n defnyddio cyfarpar cyfrifiadurol arbenigol. Mae rhai lliwiau yn haws i’w darllen nag eraill. Os ydych chi’n defnyddio arbenigwr i helpu greu eich safle, dylent allu eich cynghori chi ar hyn.

Mae nifer o sefydliadu sydd yn dylunio gwefannau. Mae gan y *Small Charities Coalition* gysylltiadau â sefydliadau defnyddiol ar adran dechnoleg eu gwefan.

<https://www.smallcharities.org.uk/technology>

**Adeiladu eich gwefan eich hun**

Gall hyn beri dychryn, ond efo ychydig o ewyllys, rhywfaint o wybodaeth a dipyn o frwdfrydedd, mae’n bosib i chi adeiladu eich gwefan eich hun. Mae nifer o gwmnïau ar-lein yn cynnig cymorth gyda hyn ac os wnewch chi chwilio am “feddalwedd dylunio am ddim”, fe welwch chi wahanol opsiynau.

Un safle all fod yn ddefnyddiol i chi yw *BT Community Website Builder*. Ar y safle, caiff elusennau sydd wedi’u cofrestru yn y DU, sefydliadau nid-er-elw, a grwpiau neu fudiadau dan arweiniad gwirfoddolwyr, adeiladu a chynnal eu gwefan eu hunain, yn rhad ac am ddim. Er mwyn cael defnyddio’r gwasanaeth am ddim, rhaid i’ch sefydliad fod o’r Deyrnas Unedig, rhaid iddo ddarparu budd i’r gymuned leol, a rhaid iddo fod yn un o’r canlynol:

* elusen gofrestredig
* sefydliad nid-er-elw
* grŵp neu sefydliad dan arweiniad gwirfoddolwyr.

Er mwyn dechrau defnyddio *Community Website Builder* ewch ar: [www.btck.co.uk](http://www.btck.co.uk)

**Cynnwys**

* Byddwch yn glir am bwrpas eich safle – beth ydych chi eisiau i ymwelwyr â’ch safle wneud, er enghraifft, gwneud cyfraniad.
* Cyflwynwch eich hun – dylai’r dudalen ‘amdanom ni’ fod yn fyr ac yn fachog – yn ôl ystadegau, mae pobl yn treulio ryw 30 eiliad yn darllen y dudalen hon.
* Cofiwch gynnwys eich gwybodaeth gyswllt – manylion e-bost a ffôn a ddefnyddir fwyaf yn hytrach na chyfeiriad post.
* Peidiwch â defnyddio eich safle i lwytho gwybodaeth. Ceisiwch ddal sylw pobl. Cadwch arddull sy’n sgyrsiol, bachog a gwreiddiol.
* Defnyddiwch benawdau a phwyntiau bwled i dorri ar y testun.
* Clymwch gynnwys y safle â’ch datganiad cenhadaeth, neu eich nodau a’ch amcanion.
* Dylech gyfarch cynulleidfaoedd gwahanol ar dudalennau ar wahân; er enghraifft rhieni, gweithwyr proffesiynol, pobl ifanc.
* Disgrifiad o’r cyflwr rydych chi’n ei gefnogi.
* Manylion yr hyn mae eich grŵp yn ei gynnig i unigolion a theuluoedd.
* Os ydych chi mewn cysylltiad â’r meddyg ddaru adnabod y cyflwr rydych chi’n ei gefnogi, gofynnwch i’r meddyg ysgrifennu cyflwyniad.
* Os ydych chi’n cynnwys gwybodaeth neu destun o safle arall, mae’n arfer dda cael caniatâd yn gyntaf a chyfeirio at ffynhonnell yr wybodaeth pob tro.

**Cysylltiadau neu wybodaeth allech chi gynnwys:**

* cysylltiadau â gwefannau ble mae gwybodaeth berthnasol fel prifysgolion, safleoedd meddygol, llyfrau ar-lein a sefydliadau o fudd i’ch aelodau, fel Contact, ac asiantaethau eraill sy’n rhoi cyngor. Mae’n arfer dda i chi ddweud wrthynt eich bod chi’n eu cysylltu nhw, a gofyn a wnawn nhw eich ychwanegu chi ar yr un pryd. Os byddwch chi’n cysylltu gwefannau eraill, bydd angen i chi wneud amser yn rheolaidd i edrych bod y cysylltiadau yn gweithio.

Dylai’r wybodaeth ar eich gwefan fod yn gywir ac yn gyfredol. Ceisiwch ofalu eich bod yn gwirio eich gwefan o leiaf unwaith pob dau neu dri mis – neu’n amlach os oes gennych ddyddiadau ar restr ddigwyddiadau. Dylai bod arwydd ar y dudalen gartref o’r tro diwethaf y cafodd y safle ei diweddaru.

* rhestr gyhoeddiadau, gan gynnwys cysylltiadau â fersiynau testun llawn o’r taflenni
* copïau o’ch newyddlenni
* hanes eich grŵp
* manylion unrhyw noddwyr
* manylion gwaith ymchwil i’r cyflwr
* deunyddiau cyfeirio ar y cyflwr
* adran newyddion neu ddigwyddiadau. Mae’n bwysig diweddaru’r adran hon. Efallai bydd rhywun sydd yn mynd ar eich adran yn gweld bod yr unig ddigwyddiad yn dyddio yn ôl i 2015, a meddwl nad ydych chi’n actif a pheidio â thrafferth cysylltu. Rhowch eich digwyddiadau cyfredol ar ben y dudalen.
* Straeon gan deuluoedd neu aelodau o’ch grŵp
* Os ydych chi’n cynnwys lluniau ar eich safle, gofalwch fod gennych ganiatâd y bobl yn y llun, yn enwedig os ydynt yn dangos plant, a’r sawl sy’n berchen ar y llun. Cewch fwy o wybodaeth am ganiatâd lluniau yn ein canllaw [Cynnal Diwrnod i’r Teulu](5%20Wales%20Holding%20a%20family%20day%20kb%20kw%20%5bWel%5ddocx.docx) ynghyd â ffurflen caniatâd lluniau enghreifftiol.

Beth am gynnwys rhai o’ch rhieni a’ch aelodau? Gofynnwch iddynt edrych ar y safle a rhoi eu barn ar y cynnwys a’r dyluniad. A yw’n hawdd iddynt ddod o hyd i bethau? A yw’r gosodiad yn glir?

**Ymwadiad, telerau ac amodau a phreifatrwydd**

Mae ymwadiad yn dweud wrth y darllenwyr beth yw cyfrifoldebau’r sefydliad. Mae hyn yn swnio’n ofnus ond dylech fod yn glir efo’ch cynulleidfa nad ydych chi’n bobl feddygol a bod eich safle yno i ddarparu cymorth emosiynol a rhannu profiadau.

‘Er bod pob gofal wedi’i gymryd wrth gasglu a pharatoi’r holl wybodaeth i sicrhau cywirdeb, ni all [enw’r sefydliad] dderbyn cyfrifoldeb am unrhyw wallau na diffygion. Caiff yr holl wybodaeth feddygol a ysgrifennir gan [enw’r sefydliad] ei hadolygu a’i chymeradwyo gan arbenigwr meddygol’.

‘Darperir unrhyw wybodaeth feddygol at ddibenion addysg/gwybodaeth ac nid y bwriad yw disodli cyngor meddygol. Dylech gael rhagor o wybodaeth gan eich ymarferydd meddygol’.

Os oes gennych gysylltiadau â gwefannau eraill, dylech gael ymwadiad arall hefyd:

‘Dewiswyd unrhyw gysylltiadau â gwefannau allanol yn ofalus, ond fe’u darperir heb gymeradwyo cynnwys y safleoedd hynny’.

Yn yr un modd, mae’r telerau a’r amodau yn nodi’r hyn rydych chi’n ei gynnig a’r hyn rydych chi’n ei ddisgwyl gan bobl sy’n defnyddio eich safle, er enghraifft, ydyn nhw’n cael copïo gwybodaeth oddi ar eich safle? Os ydych chi’n cynnig fforymau neu ystafelloedd sgwrsio ar eich gwefan, dylech hefyd roi canllawiau ar sut ddylai pobl ymddwyn, manylion y broses gymedroli a sut all pobl godi pryderon.

Os byddwch chi’n casglu unrhyw ddata am eich ymwelwyr, bydd datganiad preifatrwydd yn amlinellu’r hyn fyddwch chi’n ei wneud gyda’r wybodaeth. Os ydych chi’n cadw gwybodaeth, ar gyfer beth fyddwch chi’n ei defnyddio?

**Adnoddau defnyddiol**

**BT Community Web Kit**

Yn y *BT Community Web Kit*, cewch lawer o adnoddau yn rhad ac am ddim i adeiladu gwefan gyda nifer amhenodol o dudalennau a hyd at 500 o dudalennau. Mae dewisiadau yn y Gymraeg hefyd. [www.btck.co.uk/](http://www.btck.co.uk/)

**Charity and biscuits**

Mae *Charity and biscuits* yn grŵp o ddylunwyr, codyddion ac ysgrifenwyr cyfrifiadurol sy’n arbenigo mewn helpu elusennau i greu gwefannau gwych a chynnwys digidol difyr. [www.charityandbiscuits.com/charity-website-toolkit/](http://www.charityandbiscuits.com/charity-website-toolkit/)

**NCVO Knowhow**

Cyngor gan *NCVO* am greu presenoldeb ar-lein.

<https://knowhow.ncvo.org.uk/how-to/how-to-quickly-and-cheaply-create-a-web-presence-for-your-charity>

**Small Charities Coalition**

Mae gan *Small Charities Coalition* gysylltiadau ag amryw o adnoddau defnyddiol ar eu hadran dechnoleg.

<https://www.smallcharities.org.uk>

Diwedd