

Pecyn i redwyr

# CARTREF YW'R MAN CYCHWYN



**SHELTER**  
CYMRU

Diolch am ymuno â'r frwydr dros gartref drwy redeg fel rhan o Dîm Shelter Cymru. Gyda'n gilydd, gallwn frwydro yn erbyn yr effaith drychinebus y mae tai o safon isel a digartrefedd yn ei gael ar bobl yng Nghymru.

Yn Shelter Cymru, rydym yn gweld â'n llygad ein hunain yr effaith drychinebus mae'r argyfwng tai yn ei achosi. Mae'n dinistrio teuluoedd, peryglu bywydau, difetha perthnasau a tharfu ar addysg blant.

I bob mam sydd wedi symud o un sofffa i'r llall. I bob aelwyd sy'n dewis rhwng rhent a bwyd. I bob plentyn sydd â gwaith cartref, ond dim cartref. I bob person a gaiff ei daflu allan am ddod allan. Byddwn yn brwydro dros gartref bob amser, a dros bawb sydd heb gartref. Ond allwn ni ddim gwneud hyn hebdoch chi.

Bydd pob ceiniog y byddwch yn codi yn newid bywydau pobl.

**Oddi wrthyn nhw, a ni i gyd  
yn Shelter Cymru,**

# DIOLCH



# GWNEUD GWAHANIAETH:

## £50

Gallai £50 ein helpu i ateb pum galwad brys ar ein llinell gymorth, yn aml y man galw cyntaf i bobl sy'n wynebu'r perygl o fod yn ddigartref.

## £75

Gallai £75 ddarparu sesiynau cymorth un i un ar gyfer tri unigolyn, a rhoi'r cymorth sydd ei angen arnynt er mwyn cael, a chadw, cartref.

## £250

Gallai £250 ein helpu i ddarparu cyngor cyfreithiol am ddim i deulu, ac amddiffyn eu lloches ddiogel – eu cartref.

[Dysgwch fwy](#)

am sut yr ydych yn helpu i frwydro yn erbyn anghyfiawnder tai.

# STORI NATALIE

Mae Natalie a'i merch pedair oed wedi bod heb gartref ers dros wyth mis. Mae eu llety dros dro yn beryglus gan fod yno ffenestri isel a gwifrau heb eu gorchuddio, ac mae Natalie yn poeni y caiff ei merch niwed.

"Mae hi'n casáu byw yma. Mae hi'n crio bob tro y byddwn ni'n dod yn ôl yma, ac mae'r sŵn o'r tu allan yn ei dychryn hi."

**Mae pob plentyn yn haeddu lle diogel i'w alw'n gartref.**

Mae Shelter Cymru yn helpu Natalie i ddod o hyd i gartref parhaol mewn ardal addas – rhywle y gall ei merch chwarae a chael noson dda o gwsg, a rhywle y gallant greu dyfodol diogel gyda'i gilydd.

Mae nifer ddigynsail o bobl sy'n byw mewn llety dros dro yn dod atom er mwyn cael cyngor a chymorth. Mae ein llwyth gwaith wedi cynyddu fwy na thraean o'i gymharu â'r llynedd.

Mae ein tîm yn gweithio'n ddi-baid i helpu pobl ledled Cymru i sefyll i fyny dros eu hawliau, i wella eu sefyllfa ac i ddod o hyd i gartref da, a'i gadw.

**Ond allwn ni ddim gwneud hyn hebdoch chi.**

Mae stori Natalie yn seiliedig ar ddigwyddiadau go iawn. Newidiwyd ei henw er mwyn osgoi gallu ei hadnabod.





# MAE CARTREF YN HAWL DYNOL.

Rydym yn bodoli er mwyn amddiffyn yr hawl i gartref diogel yng Nghymru a brwydro yn erbyn yr effaith drychinebus y mae'r argyfwng tai yn ei gael ar bobl a chymdeithas.

Rydym yn gwneud hyn gyda chyngor, cymorth ac ymgyrchoedd – a dydyn ni byth yn rhoi'r gorau iddi.

Cartref yw popeth.

Diolch am eich cefnogaeth.

# CANLLAWIAU HYFFORDDI

Mae gan Hanner Marathon Caerdydd dri chynllun 12 wythnos swyddogol ar gael i'w lawrlwytho. Maent yn darparu ar gyfer rhedwyr ar bob lefel – cliciwch ar unrhyw un o'r penawdau isod er mwyn cael golwg ar ganllaw o ddydd i ddydd ar hyfforddi ar gyfer eich hanner marathon chi.



## Dechreuwyr

Mae'r rhaglen hon yn addas i chi os mai dyma yw eich hanner marathon cyntaf, neu os nad ydych wedi rhedeg pellter hirach ers amser maith.



## Canolradd

Mae'r rhaglen hon yn addas i chi os ydych wedi rhedeg hanner marathon o'r blaen, neu'n rhedeg pellteroedd hirach yn rheolaidd er pleser ond y byddech nawr yn hoffi gwella eich amser (llai na 2 awr i ddynion a 2.15 awr i fenywod).



## Profiadol

Mae'r rhaglen hon yn addas i chi os ydych yn ystyried eich hun yn rhedwr profiadol. Rydych wedi cwblhau rasys hanner marathon o'r blaen (o dan 1.45 awr i ddynion a 2.00 awr i fenywod).

Mae'r [Canllaw Cynllun Hyfforddi](#) yn esbonio popeth ac yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol ar elfennau allweddol mewn rhaglen hyfforddi ac mae'n ganllaw defnyddiol ar sut i wneud y gorau o'ch hyfforddiant.



Peidiwch ag anghofio ein dilyn ni ar gyfryngau cymdeithasol a'n tagio mewn unrhyw ddiweddariadau ar hyfforddi a digwyddiadau codi arian!



**#TÎMSHELTERCYMRU**



@ShelterCymru



# MANTEISIO AR EICH TARGED CODI ARIAN

Os nad ydych wedi creu eich tudalen JustGiving eto, ewch [yma](#). Yna defnyddiwch ein hawgrymiadau isod i gael y gorau o'ch tudalen.

## Hyrwyddwch eich hunlun

Mae digwyddiadau codi arian â lluniau ar eu tudalennau yn codi 14% yn fwy fesul llun. Mae'n esgus perffaith am hunlun.

## Dywedwch eich stori bersonol

Pam ydych chi'n poeni?  
Dywedwch eich stori pam rydych chi'n codi arian.

## Anelwch am darged

Mae tudalennau â tharged yn codi 46% yn fwy. Anelwch yn uchel a rhowch wybod i'r byd.

## Byddwch yn greadigol

Meddyliwch am ffyrdd diddorol o gyffroi pobl am eich targed codi arian. "Os byddaf yn cyrraedd £500, byddaf yn cymryd rhan yn y digwyddiad mewn gwisg ffansi."

## Rhannwch eich taith

Rhannwch eich tudalen a'ch diweddariadau hyfforddi ar gyfryngau cymdeithasol, WhatsApp

a thrwy e-bost - bydd pobl wrth eu bodd i'ch gweld yn paratoi at y diwrnod mawr. Peidiwch ag anghofio ein tagio ar gyfryngau cymdeithasol - @sheltercymru

## Diweddarwch eich tudalen

Rhowch wybod i'r cefnogwyr am eich siwrnai drwy ddiweddarau eich tudalen - byddant yn mwynhau dilyn eich taith a gallwch hyd yn oed wneud hyn drwy'r ap JustGiving i ffôn symudol.

## Annogwch eraill

Perswadiwch eich ffrindiau i gymryd rhan a chodi arian hefyd, am ei fod yn gwneud y profiad yn fwy o hwyl!

## Dydy e ddim drosodd tan mae e drosodd

Mae 20% o'r rhoddion yn dod wedi i'r digwyddiad ddod i ben, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi diweddariad am sut aeth y digwyddiad.

## ARIAN CYFATEBOL I GYFLOGWR

Siaradwch â'ch cyflogwr ynglŷn â chynllun arian cyfatebol. Os felly, mae hon yn ffordd wych o roi hwb i'ch cyfanswm codi arian i helpu hyd yn oed mwy o bobl ledled Cymru sy'n wynebu neu sydd eisoes yn ddigartrefedd.





# SUT I ANFON EICH ARIAN

**Cyn i chi hongian eich esgidiau rhedeg, sicrhewch eich bod yn talu'r holl arian gwerthfawr rydych wedi'i godi.**

## **Ar-lein**

Gallwch dalu'r arian yn: [sheltercymru.org.uk/cyfrannu](https://sheltercymru.org.uk/cyfrannu)

## **Drwy'r post**

Gwnewch y sieciau yn daladwy i Shelter Cymru a'u hanfon i:  
Tîm Codi Arian,  
Shelter Cymru,  
25 Walter Road,  
Abertawe, SA1 5NN

## **Drwy drosglwyddiad banc**

Enw'r cyfrif: Welsh Housing Aid Limited T/A Shelter Cymru  
Cod didoli: 08-90-03  
Rhif y Cyfrif: 65017957

Ychwanegwch enw'r ras fel y cyfeirnod a'ch enw fel ein bod yn gallu sicrhau bod eich cyfanswm codi arian yn gywir. E-bostiwch ni ar [fundraising@sheltercymru.org.uk](mailto:fundraising@sheltercymru.org.uk) er mwyn rhoi gwybod i ni eich bod wedi cyflwyno'r rhodd.



**DIOLCH**  
**AM YMUNO**  
**A'R FRWYDR**  
**DROS**  
**GARTREF.**