

EICH CANLLAW CERDDED AR GYFER DIWRNOD ARTHRITIS Y BYD



**VERSUS
ARTHRITIS**



**WALK TO WORLD
ARTHRITIS DAY**

RYDYCH CHI'N ANHYSOEL!

Diolch yn fawr iawn am gymryd rhan yn nigwyddiad
Cerdded ar gyfer Diwrnod Arthritis y Byd - rydym mor falch
o'ch cael chi'n rhan o'r her!

Rhwng 1^{af} Hydref a 12^{fed} Hydref, byddwch chi'n camu, ar eich
cyflymder eich hun, i ddangos eich cefnogaeth i'r 10 miliwn o bobl
yn y DU sy'n byw gydag arthritis.

Drwy godi arian ac ymwybyddiaeth hanfodol, bydd eich cefnogaeth
yn helpu i fuddsoddi mewn ymchwil o'r radd flaenaf, darparu
gwasanaethau o ansawdd uchel ac ymgyrchu ar y materion sydd
bwysicaf i bobl sy'n byw ag arthritis.

Mae'r canllaw hwn yn cynnwys yr holl wybodaeth sydd ei hangen
arnoch i ddechrau, ond os oes angen unrhyw gymorth neu gyngor
arnoch, cysylltwch â'r tîm yn fundraising@versusarthritis.org neu
ffoniwch ni ar **0300 790 0405** – rydym yma i helpu.



EICH EFFAITH AR GODI ARIAN

Trwy ymgymryd â'r her hon a chodi arian hanfodol, byddwch yn helpu i newid bywydau unigolion sydd ag arthritis.

Dyma gipolwg ar sut y gallai eich cefnogaeth anhygoel wneud gwahaniaeth i bobl ledled y DU. Rhannwch y rhain gyda'ch ffrindiau a'ch teulu i'w hannog i wneud rhodd heddiw.

£15

Gallai £15 helpu i godi'r ffôn a chynnig cymorth un-i-un i rywun mewn poen.

£27

Gallai £27 gefnogi ymchwilydd i ddatblygu profion i roi diagnosis o arthritis yn gynt.

£48

Gallai £48 helpu rhywun i fynychu cwrs Byw Bywyd yn Dda i'w helpu i reoli eu cyflwr.

£100

Gallai £100 ddarparu hyfforddiant i Feddyg Teulu, gan eu helpu i roi diagnosis gwell a chefnogi pobl ag arthritis yn y DU.

£250

Gallai £250 dalu i berson ifanc sy'n byw gydag arthritis fynychu penwythnos preswyl i gael y gefnogaeth a'r cymorth sydd ei angen arnynt.

CAMU I LWYDDIANT

Dyma ganllaw cam wrth gam cyflym i wneud yn siŵr eich bod yn barod i ddechrau eich her Cerdded ar gyfer Diwrnod Arthritis y Byd ar 1^{af} Hydref.

1

Gwnewch yn siŵr eich bod wedi cofrestru [fundraise.versusarthritis.org](https://www.versusarthritis.org)
– beth am ofyn i'ch anwyliaid ymuno â chi.
Po fwyaf, gorau oll.



2

Dewiswch eich her eich hun – chi sydd â'r rheolaeth. Penderfynwch faint o gamau rydych chi am anelu at bob diwrnod o'r her i gael cyfanswm eich targed her 12 diwrnod.

3

Ymunwch â'r grŵp Facebook – i gwrdd â herwyr eraill, rhannu lluniau, awgrymiadau a geiriau o gyngor, a chefnogi eich gilydd.



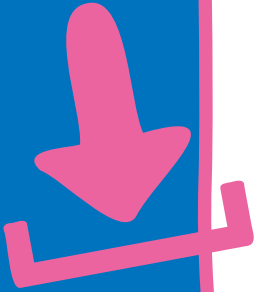
4

Ewch ati i godi arian – gosodwch eich targed, personolwch eich tudalen a'i rhannu i gael y nawdd i ddod i mewn!



5

Byddwch yn barod i gofnodi nifer eich camau – cysylltwch ap cydnaws i logio'ch camau yn awtomatig neu nodi'ch camau eich hun bob dydd. Eich dewis chi yw hi. Ydych chi'n symud mewn cilomedrau? Gallwch ychwanegu'r rheini, a bydd yn eu newid i gamau!



6

Ar eich marciau, barod, camwch – get paratowch i gamu o 1^{af} Hydref. Gwnewch yn siŵr eich bod yn ddiogel ac yn gwneud yr hyn sy'n addas i chi! Peidiwch ag anghofio cofnodi eich camau!



AMDANI!



7

Dathlwch eich cyflawniad – a Diwrnod Arthritis y Byd ar yr un pryd!

MANYLION CYSWLLT

Mae'r tîm wrth law i'ch helpu felly cysylltwch â ni os oes gennych unrhyw gwestiynau.

E-bost: fundraising@versusarthritis.org

Ffôn: 0300 790 0405

Gwefan: fundraise.versusarthritis.org




Sylwer, ar hyn o bryd, nid oes unrhyw aelod o'r tîm Codi Arian yn siarad Cymraeg. Os Cymraeg yw'ch dewis iaith, e-bostiwch ni yn Gymraeg a byddwn ni'n eich cefnogi chi gymaint â phosibl.



**VERSUS
ARTHRITIS**



**WALK TO WORLD
ARTHRITIS DAY**

 /VersusArthritis
 @VersusArthritis
 @VersusArthritis

