EICH CANLLAW CERDDED AR GYFER DIWRNOD ARTHRITIS Y BYD

VERSUS ARTHRITIS

WALK TO WORLD ARTHRITIS DAY

RYDYCH CHI'N ANHYGOEL!

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 1af Hydref a 12fed 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.

EFFAITH CODI ARIAN

Mae gan dros 10 miliwn o bobl yn y DU arthritis. Dyna un o bob chwech o bobl sy'n byw gyda'r poen, y blinder a'r unigedd y gall ei achosi. Drwy ymgymryd â'r her hon a chodi arian hanfodol, byddwch yn helpu i newid bywydau pobl ag arthritis.

£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 1af Hydref.

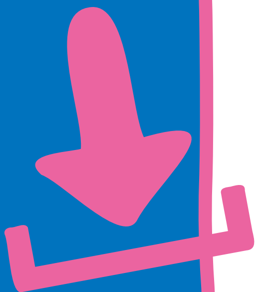
1 **Gwnewch yn siŵr eich bod wedi cofrestru fundraise.versusarthritis.org** – beth am ofyn i'ch anwyliaid ymuno â chi. Po fwyaf, gorau oll.

2 **Dewiswch eich her eich hun** – chi sy'n rheoli, felly dewiswch gyfrif camau yr hoffech anelu ato neu gwnewch beth bynnag y gallwch bob dydd. Mae i fyny i chi!

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'ch camau – gallwch gysylltu eich cyfrif ag apiau cydnaws i gofnodi'ch camau yn awtomatig. Os nad ydych yn eu defnyddio, gallwch ddefnyddio ein traciwr camau a mewngofnodi i ychwanegu eich camau bob dydd.

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

Versus Arthritis: Registered Charity England and Wales No. 207711, Scotland No. SC041156.

Registered with FUNDRAISING REGULATOR