Canllaw Codi Arian Hanner Marathon

Diolch am redeg Hanner Marathon Caerdydd dros Home-Start Cymru!

Y tu mewn mae popeth sydd ei angen arnoch i godi arian hanfodol i gefnogi teuluoedd ledled Cymru.

Mae eich her yn dechrau nawr...

P'un a yw'n hanner marathon cyntaf i chi neu'n hanner cant, rydych chi wedi ymgymryd â rhywbeth arbennig. Mae pob milltir rydych chi'n ei rhedeg yn ein helpu i barhau i roi cymorth cynnar, ymarferol ac emosiynol i rieni a'u plant, gan helpu teuluoedd i fagu hyder, cysylltiad a dyfodol cryfach. Mae'r canllaw hwn yn sôn am eich lle, eich codi arian a sut i baratoi ar gyfer y ras.

Eich lle yn gryno

Digwyddiad	Hanner Marathon Caerdydd
Dyddiad a lleoliad	4 Hydref, Caerdydd
Pellter	13.1 milltir (21.1 km)
Ffi gofrestru	**£40** ffi gychwynnol, i'w thalu drwy Enthuse
Addewid nawdd lleiaf	**£250**, i'w godi erbyn tair wythnos cyn y digwyddiad
Talu gweddill y nawdd	Cyn y ras, ar 4 Hydref
Eich cyswllt yn Home-Start Cymru	Tîm codi arian · fundraising@homestartcymru.org.uk · 0333 880 0014

Beth mae eich cefnogaeth yn ei wneud yn bosibl

87%
Gallu gwell i ymdopi â heriau bob dydd

83%
Mwy o hyder wrth reoli cyllideb y cartref

72%
Rhieni'n teimlo'n fwy cysylltiedig â rhwydweithiau cymunedol

Ffigurau o Adroddiad Effaith Home-Start Cymru 2025/2026

Ar gyfer pwy rydych chi'n rhedeg

Elusen annibynnol yng Nghymru yw Home-Start Cymru, sy'n cefnogi teuluoedd drwy gyfnodau anodd. Mae ein gwirfoddolwyr a'n staff hyfforddedig yn cynnig cymorth cynnar, ymarferol ac emosiynol, gan ddechrau yn y cartref, i helpu rhieni i fagu hyder, cryfhau perthnasoedd a chreu sylfeini cadarn fel bod plant yn gallu ffynnu.

Mae'r cymorth am ddim, yn gyfrinachol ac yn anfeirniadol, ac mae'n cael ei siapio o amgylch yr hyn sy'n bwysig i bob teulu. Oherwydd na all plentyndod aros, mae pob punt rydych chi'n ei chodi yn ein helpu i gyrraedd mwy o deuluoedd.

Eich taith codi arian

Ychydig ac yn aml sy'n gweithio orau. Po gynharaf y byddwch chi'n dechrau, y lleiaf y bydd yn rhaid i chi boeni wrth i'r ras agosáu.

Pryd	Beth i'w wneud
Pan fyddwch chi'n cofrestru	Rhowch wybod i ni eich bod chi'n rhedeg, a sefydlwch eich tudalen codi arian ar Enthuse. Ychwanegwch lun ac ychydig eiriau am pam rydych chi'n rhedeg.
16 i 12 wythnos i fynd	Gosodwch darged a'i rannu. Mae pobl yn rhoi mwy pan fyddan nhw'n gallu gweld beth yw eich nod a pha mor agos ydych chi. Gofynnwch i'ch cyflogwr am roi cyfatebol.
12 i 4 wythnos i fynd	Cynhaliwch ddigwyddiad codi arian fel stondin gacennau, bore coffi neu noson gwis, a rhannwch newyddion am eich hyfforddiant yn rheolaidd. Diolchwch i bob rhoddwr wrth iddyn nhw roi.
Y mis olaf	Gwnewch yn siŵr eich bod wedi cyrraedd yr isafswm o £250 dair wythnos cyn y digwyddiad, anfonwch nodyn atgoffa at bawb rydych chi wedi gofyn iddyn nhw, a thalwch unrhyw arian parod i'r banc.
Wythnos y ras	Talwch unrhyw nawdd sy'n weddill cyn y ras ar 4 Hydref. Rhannwch eich stori un tro olaf a'n tagio ni er mwyn i ni allu eich cefnogi.
Ar ôl y ras	Dywedwch ddiolch, rhannwch lun ohonoch chi'n gorffen a dywedwch wrthon ni sut aeth hi.

Lledaenwch y gair

Rydyn ni mor ddiolchgar eich bod chi'n codi arian hanfodol i deuluoedd yng Nghymru, felly peidiwch â bod yn swil wrth ddweud wrth bobl.

- **Byddwch yn gymdeithasol.** Postiwch ar eich holl sianeli a chreu digwyddiad fel bod ffrindiau'n gallu ymuno.
- **Rhannwch eich rheswm.** Dywedwch wrth bobl pam rydych chi'n cefnogi Home-Start Cymru a sut mae rhoddion yn helpu.
- **Rhannwch eich cynnydd.** Cerrig milltir hyfforddi, cyfansymiau a dolen i'ch tudalen codi arian, fel bod pobl yn gallu rhoi'n gyflym ac yn ddiogel.
- **Ewch i'r newyddion.** Mae sôn yn eich papur newydd neu ar eich gorsaf radio leol yn ffordd wych o godi ymwybyddiaeth.
- **Hyrwyddwch.** Rhowch hysbysiadau yn eich gweithle, cylchlythyr eich clwb neu ar fyrddau cymunedol, a gofynnwch i'ch cysylltiadau am gefnogaeth.

TAGIWCH NI

Rydyn ni wrth ein bodd yn gweld a chlywed beth rydych chi wedi bod yn ei wneud, felly tagiwch ni.

Instagram @homestartcymru · Facebook /hscymru · LinkedIn Home-Start Cymru

Awgrymiadau i godi mwy

- **Dechreuwch gyda'ch rheswm.** Mae pobl yn rhoi i bobl, felly mae rheswm personol dros redeg yn gwneud i'ch tudalen sefyll allan.
- **Rhowch yn gyntaf.** Mae gwneud y rhodd gyntaf eich hun yn annog eraill i ddilyn.
- **Gofynnwch wyneb yn wyneb.** Mae gofyn yn uniongyrchol i ffrindiau a chydweithwyr yn aml yn gweithio'n well na neges.
- **Cadwch gefnogwyr yn y wybodaeth.** Rhannwch luniau hyfforddi a'r rhediadau hir anodd, ac yn aml bydd rhoddion yn dal i gyrraedd.
- Rhowch ein logo a'n rhif elusen ar unrhyw beth rydych chi'n ei gynhyrchu, a gofynnwch i ni am lythyr os ydych chi'n

Materion arian

Mae sawl ffordd wych o wneud i'r arian rydych chi'n ei godi fynd hyd yn oed ymhellach.

£1 → £1.25
GYDA CHYMORTH RHODD

Cymorth Rhodd. O dan gynllun Cymorth Rhodd y Llywodraeth, mae rhoddion cymwys gan drethdalwyr yn y DU werth 25% yn ychwanegol, felly mae pob £1 a roddir werth £1.25, heb unrhyw gost ychwanegol i chi na'ch noddwyr.

Rhoi cyfatebol

Mae llawer o gwmnïau'n cynnal cynlluniau rhoi cyfatebol a all ddyblu'r hyn rydych chi'n ei godi. Mae bob amser yn werth holi eich cyflogwr, ac os ydyn nhw'n gwneud hynny, rhowch wybod i ni a gallwn gadarnhau eich cyfanswm iddyn nhw.

Rhoi wrth ennill

Os yw eich cyflogwr neu ddarparwr pensiwn yn cynnal cynllun Rhoi drwy'r Gyflogres, gallwch roi'n syth o'ch cyflog. Gan ei fod yn dod allan o'ch cyflog gros, mae'n un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o ran treth o roi.

Talu eich arian i mewn

Mae arian a godir ar dudalen ar-lein yn dod i ni'n awtomatig. Ar gyfer arian parod, talwch ef i'r banc ac yna cysylltwch â ni am drosglwyddiad banc. Peidiwch ag anfon arian parod drwy'r post.

Paratoi ar gyfer yr hanner marathon

Arweiniad cyffredinol yw hwn, nid cyngor meddygol. Os ydych chi'n newydd i redeg, yn dychwelyd ar ôl anaf neu os oes gennych unrhyw bryderon iechyd, siaradwch â'ch meddyg teulu cyn dechrau hyfforddi.

Hyfforddi	Mae'r rhan fwyaf o gynlluniau hanner marathon yn para tua 10 i 12 wythnos. Cynyddwch eich milltiroedd yn raddol, cynhwyswch ddiwrnodau gorffwys a gwnewch un rhediad hirach bob wythnos.
Bwyd a diod	Ymarferwch eich bwyd a'ch diod ar gyfer diwrnod y ras ar eich rhediadau hir, fel nad oes dim yn syndod ar y diwrnod.
Cit	Dewch yn gyfarwydd â'ch esgidiau rhedeg yn gynnar, a pheidiwch â rhoi cynnig ar unrhyw beth newydd ar ddiwrnod y ras. Gwisgwch eich fest Home-Start Cymru er mwyn i gefnogwyr eich gweld.
Gorffwys ac adfer	Cysgwch, ymestynnwch a gwrandewch ar eich corff. Mae diwrnod gorffwys yn rhan o hyfforddi, nid sesiwn a gollwyd.
Os na allwch chi redeg	Os bydd anaf neu salwch yn eich atal, rhowch wybod i ni cyn gynted ag y gallwch. Gellir trosglwyddo eich lle i redwr arall am ffi o £10, ac mae'r un rheolau nawdd lleiaf yn berthnasol.

Beth allwch chi ei ddisgwyl gennym ni

- Cefnogaeth gan ein tîm codi arian yn fundraising@homestartcymru.org.uk, a all ateb eich cwestiynau
- Eich fest rhedeg Home-Start Cymru
- Man cefnogi Home-Start Cymru ger Parc y Rhath ar y diwrnod
- Diolch a diweddariad am y gwahaniaeth y mae eich codi arian

DYWEDWCH WRTHON NI AM EICH CYNLLUNIAU

Yn cynnal raffl, yn casglu'n gyhoeddus neu'n codi arian yn eich gweithle yn ogystal â'ch hanner marathon? Bydden ni wrth ein bodd yn clywed amdano, a gallwn ni eich cyfeirio at y rheolau cyn i chi ddechrau.

fundraising@homestartcymru.org.uk · 0333 880

Diolch yn fawr

Diolch o galon

Diolch yn fawr iawn am eich holl waith caled a'ch haelioni. Fydden ni ddim yn gallu cefnogi teuluoedd ledled Cymru heb bobl fel chi.

fundraising@homestartcymru.org.uk · 0333 880 0014 · homestartcymru.org.uk

Home-Start Cymru | Rhif elusen gofrestredig 1105577 | Rhif cwmni 5199118
Swyddfa Gofrestredig: 11-13 Heol Penhill, Pontcanna, Caerdydd CF11 9PQ