

Hanner Marathon Canllaw Codi Arian



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 ydych yn rhedeg eich hanner marathon cyntaf neu'ch pumdegfed, rydych wedi ymgymryd â rhywbeth arbennig. Mae pob milltir y byddwch yn ei rhedeg yn ein helpu i barhau i ddarparu cymorth cynnar, ymarferol ac emosiynol i rieni a'u plant, gan helpu teuluoedd i feithrin hyder, cysylltiad a dyfodol cryfach. Mae'r canllaw hwn yn ymdrin â'ch lle, eich codi arian a sut i fod yn barod ar gyfer y ras.

» Eich lle ar gip

Digwyddiad	Hanner Marathon Caerdydd
Dyddiad a lleoliad	4 Hydref, Caerdydd
Pellter	13.1 milltir (21.1 km)
Ffi cofrestru	Ffi gychwynnol o £40, i'w thalu drwy Enthuse
Isafswm addewid nawdd	£300, i'w godi dair wythnos cyn y digwyddiad
Talu'r nawdd sy'n weddill	Cyn y rhediad, ar 4 Hydref
Eich cyswllt yn Home-Start Cymru	Y tîm codi arian • fundraising@homestartcymru.org.uk • 0333 880 0014

» Beth mae eich cefnogaeth yn ei wneud yn bosibl

87% Gwell gallu i ymdopi â heriau o ddydd i ddydd	83% Mwy o hyder wrth reoli cyllideb y cartref	72% Roedd rhieni'n teimlo'n fwy cysylltiedig â rhwydweithiau cymunedol
---	---	--

Ffigurau o Adroddiad Effaith Home-Start Cymru 2025/2026

» Dros bwy rydych chi'n rhedeg

Mae Home-Start Cymru yn elusen annibynnol o Gymru sy'n cefnogi teuluoedd yn ystod cyfnodau anodd. Mae ein gwirfoddolwyr a'n staff hyfforddedig yn cynnig cymorth cynnar, ymarferol ac emosiynol, gan ddechrau yn y cartref, i helpu rhieni i feithrin hyder, cryfhau perthnasoedd a chreu sylfeini cryf fel y gall plant ffynnu.

Mae'r cymorth yn rhad ac am ddim, yn gyfrinachol ac yn ddi-farn, ac mae wedi'i lunio o gwmpas yr hyn sy'n bwysig i bob teulu. Oherwydd na all plentynod aros, mae pob punt rydych chi'n ei chodi yn ein helpu i gyrraedd mwy o deuluoedd.



» Eich taith codi arian

Mae ychydig yn aml yn gweithio orau. Po gyntaf y byddwch yn dechrau, y lleiaf y bydd yn rhaid i chi boeni wrth i'r ras agosáu.

Pryd	Beth i'w wneud
Pan fyddwch yn cofrestru	Dywedwch wrthym eich bod yn rhedeg a sefydlwch eich tudalen codi arian ar Enthuse. Ychwanegwch lun ac ychydig o linellau ynglŷn â pham rydych chi'n rhedeg.
16 i 12 wythnos i fynd	Gosodwch darged a'i rannu. Mae pobl yn rhoi mwy pan allant weld beth rydych chi'n anelu ato a pha mor agos ydych chi. Gofynnwch i'ch cyflogwr am roi cyfatebol.
12 i 4 wythnos i fynd	Cynhaliwch ddigwyddiad codi arian fel sêl pobi, bore coffi neu noson gwis, a rhannwch ddiweddariadau hyfforddi'n rheolaidd. Diolchwch i bob rhoddwr wrth iddynt roi.
Y mis olaf	Gwnewch yn siŵr eich bod wedi cyrraedd yr isafswm o £300 dair wythnos cyn y digwyddiad, anfonwch nodyn atgoffa at bawb rydych wedi gofyn iddynt a rhowch unrhyw arian parod rydych wedi'i gasglu yn y banc.
Wythnos y ras	Talwch unrhyw nawdd sy'n weddill cyn y rhediad ar 4 Hydref. Rhannwch eich stori un tro olaf a thagiwch ni fel y gallwn eich calonogi.
Ar ôl y ras	Dywedwch diolch, rhannwch eich llun gorffen a dywedwch wrthym sut aeth hi.

» Lledaenwch y gair

Rydym mor ddiolchgar eich bod yn codi arian hanfodol i deuluoedd yng Nghymru, felly peidiwch â bod yn swil wrth ddweud wrth bobl.

- **Byddwch yn gymdeithasol.** Postiwch ar draws eich sianeli a chreu digwyddiad fel y gall ffrindiau 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 eich tudalen codi arian, fel y gall pobl roi'n gyflym ac yn ddiogel.
- **Ewch i'r newyddion.** Mae sôn mewn papur newydd neu orsaf radio leol yn ffordd wych o godi ymwybyddiaeth.
- **Hyrwyddwch e.** Rhowch hysbysiadau yn eich gweithle, cylchlythyr eich clwb neu ar fyrddau cymunedol, a gofynnwch i'ch cysylltiadau am gefnogaeth.



TAGIWCH NI

Rydym wrth ein bodd yn gweld ac yn clywed beth rydych wedi bod yn ei wneud, felly tagiwch ni os gwelwch yn dda.

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 cais uniongyrchol i ffrindiau a chydweithwyr yn aml yn gweithio'n well na neges.
- **Cadwch gefnogwyr yn gyfredol.** Rhannwch luniau hyfforddi a'r rhediadau hir anodd, ac mae rhoddion yn aml yn parhau i gyrraedd.
- **Cynhwyswch ein logo a'n rhif elusen** ar unrhyw beth rydych yn ei gynhyrchu, a gofynnwch i ni am lythyr os ydych yn cysylltu â busnesau lleol.

Peidiwch â rhannu lluniau na straeon am y teuluoedd rydym yn eu cefnogi oni bai ein bod wedi rhoi'r deunydd i chi, gan fod pob stori rydym yn ei defnyddio yn cael ei rhannu gyda chaniatâd y teulu.

» Y pethau ariannol

Mae yna ffyrdd gwych o wneud i'r arian rydych chi'n ei godi fynd hyd yn oed ymhellach.

£1 → £1.25

GYDA RHODD CYMORTH

Rhodd Cymorth

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

Rhoi cyfatebol

Mae llawer o gwmnïau'n gweithredu cynlluniau rhoi cyfatebol a all ddyblu'r hyn rydych yn ei godi. Mae bob amser yn werth gwirio gyda'ch cyflogwr, ac os ydynt yn gwneud hynny, rhowch wybod i ni a gallwn gadarnhau eich cyfanswm iddynt.

Rhoi wrth ennill

Os yw eich cyflogwr neu ddarparwr pensiwn yn rhedeg 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 effeithlon o ran treth i roi.

Talu eich arian i mewn

Mae arian a godir ar dudalen ar-lein yn dod atom yn awtomatig. Ar gyfer arian parod a gasglwyd all-lein, rhowch ef yn y banc ac yna cysylltwch â ni ynglŷn â throsglwyddiad banc. Peidiwch ag anfon arian parod drwy'r post.

» Paratoi ar gyfer yr hanner marathon

Cyngor cyffredinol yw hwn, nid cyngor meddygol. Os ydych yn newydd i redeg, yn dychwelyd o anaf neu os oes gennych unrhyw bryderon iechyd, siaradwch â'ch meddyg teulu cyn i chi ddechrau 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 hylifau	Ymarferwch eich bwyd a'ch diod ar gyfer diwrnod y ras yn ystod eich rhediadau hir, fel nad oes dim yn syndod ar y diwrnod.
Cit	Gwisgwch eich esgidiau rhedeg yn gynnar a pheidiwch â rhoi cynnig ar unrhyw beth newydd ar ddiwrnod y ras. Gwisgwch eich fest Home-Start Cymru fel y gall cefnogwyr 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 redeg	Os yw anaf neu salwch yn eich atal, rhowch wybod i ni cyn gynted â phosibl. Gellir trosglwyddo eich lle i redwr arall am ffi o £10, a bydd yr un rheolau isafswm nawdd yn berthnasol.

» Beth allwch chi ei ddisgwyl gennym ni

- Cymorth gan ein tîm codi arian yn fundraising@homestartcymru.org.uk, a all ateb eich cwestiynau
- Eich fest redeg Home-Start Cymru
- Pwynt cefnogi Home-Start Cymru ger Parc y Rhath ar y diwrnod
- Diolch a diweddariad ar y gwahaniaeth y mae eich codi arian wedi'i wneud

DYWEDWCH WRTHYM AM EICH CYNLLUNIAU

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

fundraising@homestartcymru.org.uk • 0333 880 0014

Diolch yn fawr

Diolch o galon

Diolch yn fawr iawn am eich gwaith caled a'ch haelioni. Ni fyddem yn gallu cefnogi teuluoedd ledled Cymru heb bobl fel chi.

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

Home-Start Cymru | Elusen gofrestredig rhif 1105577 | Rhif cwmni 5199118

Swyddfa Gofrestredig: 11-13 Penhill Road, Pontcanna, Caerdydd CF11 9PQ