



Teitl Rôl Gwirfoddolwr: **Gwirfoddolwr Pigo Ffrwythau**

Diben

Drwy wirfoddoli eich amser i bigo ffrwythau, byddwch chi'n dechrau'r broses o drawsnewid yr hyn a fyddai fel arall yn cael ei wastraffu'n fwyd maethlon a blasus, gan ddechrau'r daith o fynd ag ef i'r bobl â'r angen mwyaf amdano.

Gweithgareddau a awgrymir

- Pigo afalau, a ffrwythau coed eraill megis gellyg, eirin ac eirin hirion
- Pigo ffrwythau mewn lleoliadau gwahanol o amgylch Abertawe gan ddefnyddio polyn pigo (nid yw'n hanfodol defnyddio ysgol. Gellir gwneud y rôl hon wrth sefyll ar y llawr ar bob adeg)
- Rhoi ffrwythau i mewn i flychau neu gretiau
- Llwytho cretiau i gerbydau i'w cludo i bwynt casglu FareShare (nid yw hyn yn orfodol—rydym ni'n gwybod bod pawb yn wahanol ac yn y pen draw, cyfrifoldeb Arweinydd Cynhaefu yw hyn felly does dim pwysau.)

Amserlen

Byddwn yn amserlennu'r gwaith casglu ffrwythau ar ddiwrnodau gwahanol yn ystod yr wythnos a thros y penwythnos, yn ystod y tymor cynhaefu rhwng diwedd mis Awst a dechrau mis Tachwedd. Cynhelir y digwyddiadau hyn rhwng 10:00 am a 6:00 pm.

Safle

Byddwn yn pigo ffrwythau mewn amrywiaeth o leoliadau awyr agored, gan gynnwys parciau, gerddi, tiroedd busnesau a thir comin. Mae'r rhan fwyaf o'n safleoedd o fewn radiws 8 cilomedr o ganol dinas Abertawe.

Goruchwyliaeth

Ar y safle gan yr Arweinydd Cynhaefu yn ystod y digwyddiad pigo ffrwythau. Gallwch siarad â rheolwr y prosiect dros y ffôn neu drwy e-bost.

Rhinweddau

Brwdfrydig, cydweithiol, gallu defnyddio polyn pigo 3.5m o hyd (ar ôl hyfforddiant) os ydych chi'n pigo afalau a gellyg (mae rhannau i'r polion felly gellir eu gwneud yn fyrrach ond os ydynt yn rhy fyr, ni fyddant yn gallu cyrraedd y ffrwythau).

Buddion

- Hyfforddiant sefydlu llawn, gan gynnwys defnyddio polion ac ysgolion pigo yn ddiogel a hyfforddiant ymdrin â llaw er mwyn codi blychau'n ddiogel (nid yw codi blychau o ffrwythau neu ddefnyddio ysgolion yn orfodol).
- Ad-delir eich costau teithio os ydych chi'n defnyddio cludiant cyhoeddus.
- Darperir cyfarpar diogelwch (hetiau caled a siacedi llachar).

- Hwyl! Cymryd rhan mewn gweithgaredd awyr agored gyda phobl o'r un meddylfryd.
- Ffrwyth! Dewch â bag plastig neu gynhwysydd arall gyda chi er mwyn mynd â ffrwyth adref gyda chi.
- Ymdeimlad o gyflawni rhywbeth: pan fyddwn wedi gorffen pigo'r ffrwythau, byddwn yn eu pwysu er mwyn i chi gael gwybod yn union yr hyn wnaethoch chi ei bigo.
- Profiad o gyfrannu at ffynhonnell bwyd newydd a charbon isel yn Abertawe.