

# GWIRFODDOLI



"Mae gwirfoddoli'n eich helpu chi i wneud gwahaniaeth i rywbeth sy'n bwysig i chi a dysgu sgiliau newydd hefyd."

[vinspired.com](http://vinspired.com)

Mae Becky yn rhoi o'i hamser i gefnogi'r sefydliad **Sisters of Frida**. Mae hi'n ysgrifennu am sut mae hi eisiau "helpu i wella ymdeimlad menywod ifanc anabl o hunaniaeth a hunan-werth, trwy eu helpu i gydnabod a deall pob rhan ohonyn nhw eu hunain fel unigolion yn hytrach na bod "y ferch anabl" yn unig.

Pwy yw  
**Frida Kahlo?**

Darllenwch fwy am beth mae Becky yn ei feddwl am **rywiaeth, camwahaniaethu ar sail gallu corfforol, rhywioli a harddwch**.



Dewch yn **wirfoddolwr ifanc** a dysgwch beth sydd ar gael **yn eich ardal chi**.

Dysgwch fwy am **ferched a menywod anabl** ac anghydraddoldebau rhywedd ar draws y byd.

I gael rhagor o wybodaeth, gweler **Cyngor Cenedlaethol y Sefydliadau Gwirfoddol**

# CLYBIAU FFEMINISTIAID



Mae mwy a mwy o grwpiau **ffeministaidd a chydaddoldeb rhywedd a arweinir gan bobl ifanc** ar gyfer pobl ifanc yn cael eu sefydlu mewn ysgolion. Gallant fod yn fan cefnogol i ddysgu, trafod a rhannu eich safbwyntiau am sut mae rhywedd ac anghydraddoldebau rhywedd yn effeithio ar eich bywyd chi a bywydau pobl eraill.

Darllenwch am y gwahanol **grwpiau ysgol ffeministaidd yng Nghymru a Lloegr** a beth maen nhw wedi bod yn ei wneud: gan gynnwys gwasanaethau ysgol ar gasineb at wragedd du a beth mae'n ei olygu i fod yn ffeminyddes fwslimaidd ifanc, profiadau bechgyn o rywiaeth pob dydd, manau poeth ffeministaeth a chofnodion dyddiadur dychymyg ffeministaidd a ysbrydolwyd gan y **prosiect iwtopia ffeministaidd**.

Gadewch i'r **SPARK Movement** eich ysbrydoli, sef "sefydliad gweithredu gan ferched o bob oed sy'n gweithio ar-lein i danio mudiad cyfiawnder rhywedd gwrth-hiliol".

Beth mae **gweithredwyr ffeministaidd ifanc** yn ei wneud o amgylch y byd?

**13 llyfr grymusol** ar gyfer ffeministiaid ifanc ac **19 llyfr plant sydd â storïau ffeministaidd**.



I gael adnoddau a chymorth ar sut i gychwyn eich grŵp ffeministaeth a chydaddoldeb rhywedd eich hun yn yr ysgol, cyfeiriwch at **UK Feminista, Fearless Futures**, y **Rhwydwaith Cydraddoldebau Rhywedd ac Arweinyddiaeth mewn Ysgolion (GELS)** a'r **Grŵp Facebook Addysgu Ffeministiaid**.

