

OUR VOLUNTEER UPDATE

EIN DIWEDDARIAD I WIRFODDOLWYR

CYMRU
VERSUS
ARTHRITIS



DEAR VOLUNTEERS,

Thanks to your extraordinary efforts, we've been able to make a real difference for people with arthritis during these difficult times. Together, we're continuing with the push and helping people whose lives are impacted by arthritis to live well – thank you.

Now more than ever, it's important for us to stay connected as we adapt to our changing circumstances and as we plan for the future. In the following pages, we're updating you about the work we've been doing, and we look ahead to our future.

Given the changing situation related to COVID-19 across different areas, we recommend keeping up to date with the latest information – and how it affects you – on our website ([versusarthritis.org](https://www.versusarthritis.org)), on official government websites, and via our helpline at **0800 5200 520**.

Finally, we know it takes strength to live with arthritis, and we all need a little extra strength sometimes. If you need support, please get in touch in the way that's best for you:

**Our helpline: 0800 5200 520, helpline@versusarthritis.org,
Monday to Friday, 9:00 am to 8:00 pm**

**Our Arthritis Virtual Assistant – Ava – available 24 hours a day:
<https://www.versusarthritis.org/get-help/arthritis-virtual-assistant/>**

Our online community: <https://community.versusarthritis.org/>

ANNWYL WIRFODDOLWYR,

Diolch i'ch ymdrechion clodwiw, rydym wedi gallu gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i bobl gydag arthritis yn ystod y cyfnod anodd hwn. Gyda'n gilydd, rydym yn parhau gyda'r ymgyrch ac yn helpu pobl y mae eu bywydau wedi eu heffeithio gan arthritis i fyw'n dda diolch i chi.

Nawr yn fwy nag erioed, mae'n bwysig i ni gadw mewn cysylltiad wrth i ni addasu i'n hamgylchiadau newidiol a chynllunio at y dyfodol. Yn y tudalennau canlynol, rydyn ni'n eich diweddarau ynghylch y gwaith rydym wedi bod yn ei wneud.

O ystyried y sefyllfa newidiol o ran COVID-19 ar draws gwahanol ardaloedd, rydym yn argymhell cadw'n gyfredol gyda'r wybodaeth ddiweddaraf – a sut mae hyn yn effeithio arnoch chi – ar ein gwefan (**[versusarthritis.org](https://www.versusarthritis.org)**), neu ar wefannau swyddogol y llywodraeth, a thrwy ein llinell gymorth ar **0800 5200 520**.

Yn olaf, fe wyddom ei bod yn cymryd nerth i fyw gydag arthritis, ac mae pob un ohonom angen ychydig o nerth ychwanegol ar adegau. Os ydych chi angen cefnogaeth, cysylltwch yn y ffordd sydd orau i chi:

**Ein llinell gymorth: 0800 5200 520, helpline@versusarthritis.org,
Dydd Llun i Ddydd Gwener, 9:00am tan 8:00pm**

**Ein Rhith Gymhorthydd Arthritis – Ava – ar gael 24 awr y dydd:
<https://www.versusarthritis.org/get-help/arthritis-virtual-assistant/>**

Ein cymuned ar-lein: <https://community.versusarthritis.org/>



END OF YEAR UPDATE

Stewart Long, director of involvement, influencing and support at Versus Arthritis

Welcome to this latest edition of our newsletter. Despite all of our lives and choices being affected by the ongoing COVID-19 pandemic, I remain deeply impressed by your resilience as volunteers and by the resilience of Versus Arthritis as a whole.

The many ways you have adapted your activities and have embraced using virtual platforms to support people with arthritis is truly something to celebrate. Thank you for everything that you continue to do.

In this update, I'd like to introduce you to two new Versus Arthritis colleagues. Helen Timbrell is our new director of people and organisational development. Helen's team is 'people-focused', which means she will help us to value, engage and support all of our people well, whether they are volunteers or employees.

Also joining us is Ellen Miller. She is our new director of planning and operations, and our deputy chief executive officer. In her role, Ellen will help us with our planning and performance work – an area that is even more crucial at this stage of the pandemic.

I hope you will join me in welcoming Helen and Ellen to our community of people working together to defy arthritis.

Finally, there is also the news you may have recently heard, that our CEO Liam O'Toole has decided he will be retiring in 2021.

We will share more on that in future editions!



DIWEDDARIAD DIWEDD Y FLWYDDYN

Stewart Long, cyfarwyddwr cynhwysiant, dylanwadu a chefnogaeth yn Versus Arthritis

Croeso i rifyn diweddaraf ein cylchlythyr. Er bod ein holl fywydau a dewisiadau yn dal i gael eu heffeithio gan y pandemig COVID-19 sy'n parhau, rwy'n dal i fod wedi fy syfrdanu gan eich gwytnwch fel gwirfoddolwyr a gwytnwch Versus Arthritis yn gyffredinol.

Mae'r ffyrdd niferus yr ydych chi wedi addasu eich gweithgareddau ac wedi cofleidio defnyddio platfformau rhithiol i gefnogi pobl gydag arthritis wir yn rhywbeth i'w ddathlu. Diolch i chi am bopeth rydych yn parhau i'w wneud.

Yn y diweddariad hwn, hoffwn eich cyflwyno i ddau gydweithiwr Versus Arthritis newydd. Helen Timbrell yw ein cyfarwyddwr pobl a datblygiad sefydliadol newydd. Mae tîm Helen yn 'ffocysu ar bobl', sy'n golygu y bydd yn ein helpu i werthfawrogi, ymgysylltu gydag a chefnogi'n pobl i gyd yn dda, p'un a ydynt yn wirfoddolwyr neu'n gyflogeion.

Hefyd yn ymuno â ni mae Ellen Miller. Hi yw ein cyfarwyddwr cynllunio a gweithrediadau newydd, a'n dirprwy brif swyddog gweithredol. Yn ei rôl, bydd Ellen yn ein helpu gyda'n gwaith cynllunio a pherfformiad – maes sydd hyd yn oed yn fwy allweddol yn ystod y cam hwn o'r pandemig.

Gobeithio y byddwch yn ymuno â mi i groesawu Helen ac Ellen i'n cymuned o bobl yn gweithio gyda'n gilydd i herio arthritis.

Yn olaf, efallai byddwch wedi clywed y newyddion bod ein Prif Swyddog Gweithredol Liam O'Toole wedi penderfynu y bydd yn ymddeol yn 2021.

Byddwn yn rhannu mwy ar hyn yn y dyfodol!

OUR PROGRESS IN REACHING EVERY YOUNG PERSON WITH ARTHRITIS

At Versus Arthritis, we have an ambition to reach every young person with arthritis. Over the past year, we've been making strides that bring us closer to reaching that aim.

One important step was forming a young people's panel to help shape our plans. A crucial part of our ambition is to reduce society's stigma about young people having arthritis, and we are working together with this panel to plan services that will allow every young person with arthritis to feel confident and to live life to the fullest.

The pandemic has meant that we have had to postpone face-to-face services, such as our residential activities – but we have delivered our workshops and peer support sessions online. This has allowed us to reach even more young people across the UK.

We're also continuing to invest in research that will deliver better solutions for young people with arthritis, and we're working to build better relationships across healthcare systems to make sure that young people get the quality care that they need to live well.

EIN CYNNYDD O RAN CYRRAEDD POB PERSON IFANC GYDAG ARTHRITIS

Yn Versus Arthritis, mae gennym uchelgais i gyrraedd pob person ifanc gydag arthrits. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, rydym wedi bod yn symud yn nes tuag at gyrraedd y nod hwnnw.

Un cam pwysig oedd llunio panel o bobl ifanc i helpu rhannu ein cynlluniau. Rhan allweddol o'n huchelgais yw lleihau stigma cymdeithas ynghylch pobl ag arthrits, ac rydym yn gweithio gyda'r panel hwn i gynllunio gwasanaethau a fydd yn galluogi pob person ifanc gydag arthrits i deimlo'n hyderus ac i fyw bywyd i'r eithaf.

Mae'r pandemig wedi golygu ein bod wedi gorfod gohirio gwasanaethau wyneb yn wyneb, fel ein gweithgareddau preswyl – ond rydym wedi cyflawni ein gweithdai a sesiynau cefnogaeth cyfoedion ar-lein. Mae hyn wedi ein galluogi i gyrraedd hyd yn oed mwy o bobl ifanc ar draws y Deyrnas Unedig.

Rydym hefyd yn parhau i fuddsoddi mewn ymchwil a fydd yn darparu gwell datrysiadau ar gyfer pobl ifanc gydag arthrits, ac rydym yn gweithio i feithrin gwell perthnasau ar draws systemau gofal iechyd i sicrhau bod pobl ifanc yn cael gofal o'r ansawdd maent angen i fyw'n dda.



KEEPING CONNECTED WITH OUR COMMUNITY OF VOLUNTEERS

While we all miss our face-to-face events, since this past June, we've held four online, UK-wide events with our volunteers.

We've used these opportunities to share experiences with one another, and we've enjoyed presentations from volunteers who work in our branches and groups, fundraising, research, our online community and campaigns.

We've also heard from physical activity leaders, self-management trainers, and our young people and families volunteers.

Thank you to everyone who shared your stories – we plan to keep offering these online events for the foreseeable future, and you can also join in via telephone if you prefer.

Our next event will be held on Thursday 17 December at 4.30PM. If you'd like to take part, please get in touch at **volunteering@versusarthritis.org** or on **01246 901 797**.



CADW MEWN CYSYLLTIAD GYDA'N CYMUNED O WIRFODDOLWYR

Er ein bod i gyd yn gweld eisiau ein digwyddiadau wyneb yn wyneb, ers mis Mehefin diwethaf, rydym wedi cynnal pedwar digwyddiad ar-lein, ar draws y Deyrnas Unedig, gyda'n gwirfoddolwyr.

Rydyn ni wedi defnyddio'r cyfleoedd hyn i rannu profiadau gyda'n gilydd, ac wedi mwynhau cyflwyniadau gan wirfoddolwyr sy'n gweithio yn ein canghennau a grwpiau, codi arian, ymchwil, ein cymuned ar-lein a'n hymgyrchoedd.

Rydym hefyd wedi clywed gan arweinwyr gweithgaredd corfforol, hyfforddwyr hunan reolaeth a'n gwirfoddolwyr pobl ifanc a theuluoedd.

Diolch i bawb ohonoch a fu'n rhannu eich storïau – rydyn ni'n bwriadu dal i gynnig y digwyddiadau ar-lein hyn yn y dyfodol, a gallwch hefyd ymuno dros y ffôn os byddai'n well gennych.

Cynhelir ein digwyddiad nesaf ar ddydd lau 17 Rhagfyr am 4.30PM.

Os hoffech chi gymryd rhan, cysylltwch â ni ar

volunteering@versusarthritis.org neu ar **01246 901 797**.

REIMAGINING OUR BRANCHES AND GROUPS

We're working hard to create a single model for our volunteer communities (our branches and groups), and with your input, we're making real headway. However, we still face challenges, and the ongoing pandemic means that we need a model that will help us blend face-to-face and online services.

Your involvement as volunteers is essential to transforming our volunteer communities, and we've committed to providing opportunities for you to share your thoughts and concerns about our outlined plans as soon as possible.

We're also looking ahead to our March 2021 final deadline for designing the model, after which we'll enter a period of transition. As volunteers, you'll be key to helping us create a shared plan for a way forward. We look forward to working together to develop our plan for both long-term sustainability and growth.



AIL DDYCHMYGU EIN CANGHENNAU A GRWPIAU

Rydyn ni'n gweithio'n galed i greu un model unigol ar gyfer ein cymunedau gwirfoddol (ein canghennau a grwpiau), a gyda'ch mewnbwn, mae pethau'n dechrau symud ymlaen. Fodd bynnag, mae heriau o hyd, ac mae'r pandemig parhaus yn golygu ein bod angen model newydd a fydd yn ein helpu i gyfuno gwasanaethau wyneb yn wyneb ac ar-lein.

Mae eich cyfraniad fel gwirfoddolwyr yn allweddol i drawsnewid ein cymunedau gwirfoddol, ac rydym wedi ymroi i ddarparu cyfleoedd i chi rannu eich syniadau a phryderon ynghylch ein cynlluniau a amlinellwyd cyn gynted â phosibl.

Rydym hefyd yn edrych ymlaen at ein dyddiad cau terfynol ym Mawrth 2021 ar gyfer cynllunio'r model, ac yna byddwn yn cychwyn ar gyfnod o bontio. Fel gwirfoddolwyr, byddwch chi'n allweddol i'n helpu i greu cynllun cyfunol ar gyfer ffordd ymlaen. Edrychw'n ymlaen at weithio gyda'n gilydd i ddatblygu ein cynllun ar gyfer cynaliadwyedd tymor hir a thwff.



WORKING TOWARD AN INCLUSIVE VERSUS ARTHRITIS

At Versus Arthritis, our people have come together to form networks to support each other and to start organisation-wide conversations about issues that affect colleagues with disabilities and colleagues who are lesbian, gay, bisexual transgender and queer (LGBTQ+). And in response to the global Black Lives Matter movement and the need for honest recognition that structural racism exists, colleagues at Versus Arthritis have now formed our Race Equality Network (REN).

This month, we're spotlighting REN and how its members are working to create a safe, inclusive space where people can share their experiences so that, together, we can tackle inequality. Our helpline manager, Lisett Brown, is a member of REN's leadership team. She shared this reflection on why REN is vital to our work:

"The work of REN matters to me because, as a helpline manager in London, I think it's important our workforce reflects the community we live in and the community we serve. Many helpline advisors have arthritis themselves or have family members living with arthritis so personally have a deep understanding of what it is like to live with the condition themselves and the impact on life, family and work. Our approach puts people with arthritis at the heart of what we do; we provide information, advice and emotional support to people in response to what they tell us they need.

If we don't address the experiences of racism and discrimination that affect certain sections of our community, it would be an injustice. This is why REN is important to me. Arthritis does not discriminate; it affects people from all walks of life."

We recognise that, as an organisation, we need to improve our diversity. We're looking forward to welcoming our first head of diversity and inclusion to Versus Arthritis in January, and we'll also keep you informed about REN's activities and those of our other diversity networks across Versus Arthritis in future updates.

In the meantime, if you'd like more information about REN or want to share your experiences, please get in touch on REN@versusarthritis.org or **020 7307 2221**. And if you are interested in working with us to improve diversity in volunteering, please get in touch on volunteering@versusarthritis.org or **01246 901 797**.

GWEITHIO TUAG AT VERSUS ARTHRITIS CYNHWYSOL

Yn Versus Arthritis, mae ein pobl wedi dod at ei gilydd i ffurfio rhwydweithiau i gefnogi ei gilydd ac i ddechrau sgysiau ar draws y sefydliad am faterion sy'n effeithio ar gydweithwyr ag anabledau a chydweithwyr sy'n lesbiaidd, hoyw, trawsrywiol, deurywiol a queer (LGBTQ+). Ac mewn ymateb i fudiad byd-eang Mae Bywydau Duon o Bwys a'r angen am gydnabyddiaeth onest bod hiliaeth strwythurol yn bodoli, mae cydweithwyr yn Versus Arthritis bellach wedi ffurfio ein Rhwydwaith Cydraddoldeb Hiliol (REN).

Y mis hwn, rydym yn tynnu sylw at REN a sut mae ei aelodau'n gweithio i greu gofod diogel a chynhwysol lle gall pobl rannu eu profiadau fel y gallwn, gyda'n gilydd, fynd i'r afael ag anghydraddoldeb. Mae rheolwr ein llinell gymorth, Lisett Brown, yn aelod o dîm arweinyddiaeth REN. Rhannodd y sylw hwn ynghylch pam mae REN yn hanfodol i'n gwaith:

“Mae gwaith REN yn bwysig i mi oherwydd, fel rheolwr llinell gymorth yn Llundain, rwy'n credu ei bod yn bwysig bod ein gweithlu yn adlewyrchu'r gymuned rydym yn byw ynddi a'r gymuned rydym yn ei gwasanaethu. Mae gan lawer o ymgynghorwyr llinell gymorth arthritis eu hunain neu mae ganddynt aelodau o'r teulu sy'n byw gydag arthritis, felly, yn bersonol mae ganddynt ddealltwriaeth ddofn o sut beth yw byw gyda'r cyflwr eu hunain a'r effaith ar fywyd, teulu a gwaith. Mae ein dull gweithredu yn rhoi pobl ag arthritis wrth wraidd yr hyn a wnawn; rydym yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth emosiynol i bobl mewn ymateb i'r hyn y maent yn ei ddweud wrthym sydd ei angen arnynt.

Os nad ydym yn mynd i'r afael â phrofiadau hiliaeth a gwahaniaethu sy'n effeithio ar rannau penodol o'n cymuned, byddai'n anghyfiawnder. Dyna pam mae REN yn bwysig i mi. Nid yw Arthritis yn gwahaniaethu; mae'n effeithio ar bobl o bob cefndir.”

Yr ydym yn cydnabod bod angen inni, fel sefydliad, wella ein hamrywiaeth. Rydym yn edrych ymlaen at groesawu ein pennaeth amrywiaeth a chynhwysiant cyntaf i Versus Arthritis ym mis Ionawr, a byddwn hefyd yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am weithgareddau REN a rhai ein rhwydweithiau amrywiaeth eraill ar draws Versus Arthritis mewn diweddariadau yn y dyfodol.

Yn y cyfamser, os hoffech gael rhagor o wybodaeth am REN neu os ydych am rannu eich profiadau, cysylltwch â ni ar REN@versusarthritis.org neu **020 7307 2221**.

Ac os oes gennych ddi-ddordeb mewn gweithio gyda ni i wella amrywiaeth mewn gwirfoddoli, cysylltwch â ni ar volunteering@versusarthritis.org neu **01246 901 797**.

TOGETHER, WE'RE SENDING STRENGTH TO PEOPLE WITH ARTHRITIS

We all need a little strength sometimes. The strength to get out of bed when it's already a pain day. The strength to try yet another treatment in the hope that this one will work. The strength to lift up others – and know that you can turn to them for support.

All throughout October, Versus Arthritis shared stories of strength from our amazing supporters on our social channels, our website, YouTube and across Video On Demand TV. You can find these video stories on our YouTube channel (www.youtube.com/VersusArthritis).

On World Arthritis Day – we asked all of our staff, supporters and volunteers to send a message of strength to people with arthritis to let every person know that our community is here for them whenever they need it. Thank you to all of you who shared your messages on social media, by email, in the post and with the people around you! If you're looking for some strength today, why not visit our website to read more messages of strength from our community www.versusarthritis.org/our-collective-strength/



GYDA'N GILYDD, RYDYM NI'N ANFON NERTH I BOBL GYDAG ARTHRITIS

Mae pawb ohonom angen ychydig o nerth weithiau. Y nerth i godi o'r gwely pan fydd hi eisoes yn ddiwrnod poenus. Y nerth i roi cynnig ar driniaeth arall yn y gobaith y bydd yr un yma'n gweithio. Y nerth i godi eraill - ac i wybod y gallwch droi atynt am gefnogaeth.

Trwy gydol mis Hydref, bu Versus Arthritis yn rhannu straeon am nerth gan ein cefnogwyr anhygoel ar ein ffrydiau cyfryngau cymdeithasol, ein gwefan, YouTube ac ar Deledu Fideo Ar Alw. Gallwch weld y straeon fideo hyn ar ein sianel YouTube ar **www.youtube.com/VersusArthritis**.

Ar Ddiwrnod Arthritis y Byd - fe ofynnem i'n staff, cefnogwyr a gwirfoddolwyr i anfon neges o nerth i bobl gydag arthritis i adael i bob un wybod bod ein cymuned yma pryd bynnag fydd ei angen. Diolch i bawb ohonoch a rannodd eich negeseuon ar gyfryngau cymdeithasol, trwy e-bost, trwy'r post a gyda phobl o'ch cwmpas! Os ydych chi'ch chwilio am ychydig o nerth heddiw, beth am ymweld â'n gwefan i ddarllen mwy o negeseuon o nerth gan ein cymuned **www.versusarthritis.org/our-collective-strength/**

WITH OUR HOLIDAY CARDS, YOU CAN SUPPORT PEOPLE WITH ARTHRITIS

This year, we've all learned how important it is to reach out to loved ones. And our holiday cards – which are on sale now – are a great way to connect. Send a message of joy to your friends and family this holiday season, and know that your purchase of our festive cards will help support people with arthritis all year long.

We have lots of designs to choose from, and money from every set of cards sold will go to help people with arthritis.

You can buy our holiday cards directly from Cards for Good Causes at **www.cardsforcharity.co.uk** (select Versus Arthritis), or by phone on **01264 363 036** (Monday to Friday, 8:00 am to 5:00 pm).

Cards for Good Causes also has pop-up shops available. Visit cardsforcharity.co.uk/look-for-acard-shop.html for a list of locations.

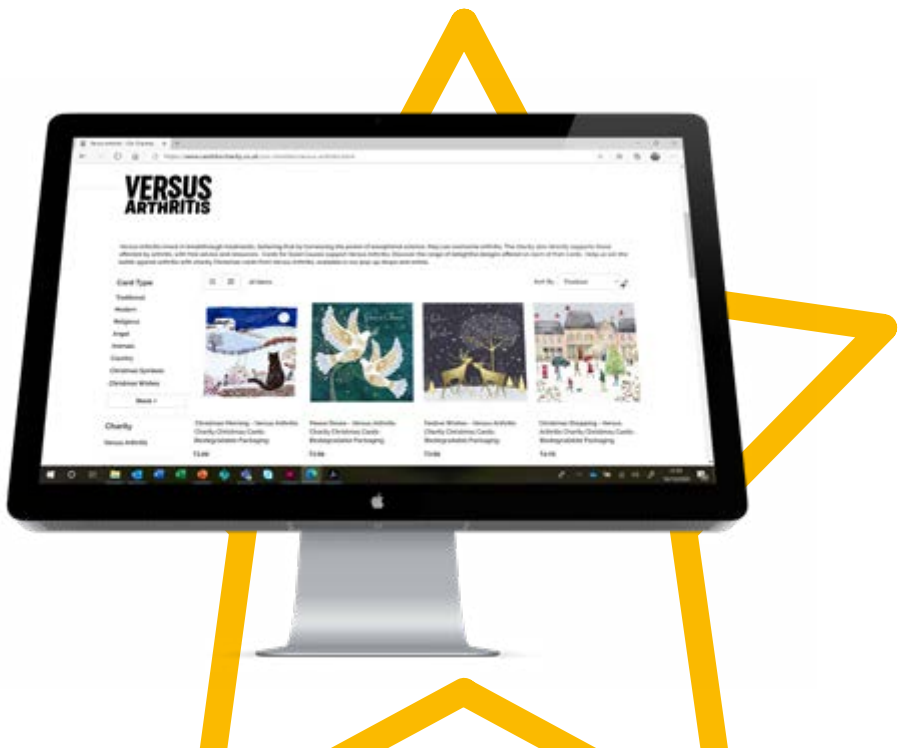
GYDA'N CARDIAU GŴYL, GALLWCH CHI GEFNOGI POBL GYDAG ARTHRITIS

Eleni, mae pawb ohonom wedi dysgu pa mor bwysig ydi hi i gysylltu ag anwyliaid. Ac mae ein cardiau gŵyl – sydd ar werth nawr – yn ffordd arbennig i gysylltu. Anfonwch neges o lawenydd i'ch ffrindiau a theulu yn ystod tymor yr ŵyl, gan wybod y bydd prynu ein gardiau gwyliau yn helpu cefnogi pobl gydag arthritris trwy'r flwyddyn.

Mae gennym sawl cynllun i ddewis, a bydd arian o bob set o gardiau a werthir yn mynd tuag at helpu pobl gydag arthritris.

Gallwch brynu ein cardiau gŵyl yn uniongyrchol o Cards for Good Causes ar www.cardsforcharity.co.uk (dewiswch Versus Arthritis), neu dros y ffôn ar **01264 363 036** (dydd Llun i ddydd Gwener, 8:00am tan 5:00pm).

Mae gan Cards for Good Causes hefyd siopau dros dro ar gael. Ewch i cardsforcharity.co.uk/look-for-a-card-shop.html i weld rhestr o leoliadau.



ARE YOU READY FOR MORE MOVEMENT IN YOUR LIFE?

Physical activity is an important way for people with arthritis to live well. That's why we've launched a new, free physical activity programme – 'Let's Move with Leon'. Exercise expert Leon Wormley – who specialises in working with people with long-term health conditions – designed this programme and presented it with us at Versus Arthritis.

When you sign up to the programme, you'll get weekly 30-minute activity sessions delivered right to your email inbox. The sessions are a holistic, full-body programme, and they're also a lot of fun. You can sign up for the programme here: www.versusarthritis.org/lets-move-with-leon

If you're not ready to commit to weekly exercise, we also offer the 'Let's Move' programme. In this programme, we'll provide you with a range of inspiring content, from exercise videos to stories and interviews with experts – on social media or in your email inbox. Get started by signing up here: www.versusarthritis.org/letsmove



YDYCH CHI'N BAROD AR GYFER MWY O SYMUD YN EICH BYWYD?

Mae gweithgarwch corfforol yn ffordd bwysig i bobl gydag arthrits fyw'n dda. Dyma pam ein bod wedi lansio rhaglen gwe newydd, am ddim – 'Symud gyda Leon'. Fe gynlluniodd yr arbenigwr ymarfer corff Leon Wormley – sy'n arbenigo ar weithio gyda phobl sydd â chyflyrau iechyd hirdymor – y rhaglen hon a'i chyflwyno gyda ni yn Versus Arthritis.

Pan fyddwch chi'n cofrestru ar gyfer y rhaglen, fe gewch chi sesiynau 30 munud wythnosol yn syth i'ch mewnlwch e-bost. Mae'r sesiynau yn rhaglen holistig, corff cyfan, ac yn lot o hwyl hefyd. Gallwch gofrestru ar gyfer y rhaglen yma: **www.versusarthritis.org/lets-move-with-leon**

Os nad ydych chi'n barod i ymroi i ymarfer corff wythnosol, rydyn ni hefyd yn cynnig y rhaglen 'Dechrau Symud'. Yn y rhaglen hon, byddwn yn darparu detholiad o gynnwys i'ch ysbrydoli, o fideos ymarfer corff i straeon a chyfweliadau gydag arbenigwyr – ar gyfryngau cymdeithasol neu yn eich mewnlwch e-bost. Cychwynnwch arni trwy gofrestru yma:

www.versusarthritis.org/letsmove

HOW WE'RE RESPONDING TO COVID-19

All of us recognise how difficult it has been for our volunteers and people with arthritis since we took the decision in March to pause face-to-face activities.

Given the changing nature of COVID-19-related restrictions, we've focused on developing ways to support a safe, confident return to our activities where we can, and to prepare emergency plans should we need them.

We've been creating our own track-and-trace approach, developing risk assessment tools and both sourcing and distributing personal protective equipment (PPE).

If you'd like to discuss how we're responding to COVID-19, please get in touch through your local team, **volunteering@versusarthritis.org**, or **01246 901 797**.

SUT YDYN NI'N YMATEB I COVID-19

Mae pawb ohonom yn cydnabod ei bod wedi bod yn heriol i'n gwirfoddolwyr a phobl gydag arthritis ers i ni benderfynu rhoi saib ar ein gweithgareddau wyneb yn wyneb ym mis Mawrth.

O ystyried natur newidiol y cyfyngiadau cysylltiedig i COVID-19, rydyn ni wedi canolbwyntio ar ddatblygu ffyrdd i gefnogi dychweliad diogel, hyderus i'n gweithgareddau ble mae hynny'n bosibl, ac i baratoi cynlluniau argyfwng os bydd eu hangen.

Rydyn ni wedi bod yn creu ein dull tracio ac olrhain ein hunain, datblygu offer asesu risg a chanfod a dosbarthu cyfarpar diogelu personol (PPE).

Os hoffech chi drafod sut ydyn ni'n ymateb i COVID-19, cysylltwch trwy eich tîm lleol, **volunteering@versusarthritis.org**, neu **01246 901 797**.



STAYING SAFE WHILE STAYING CONNECTED

For many of us, COVID-19-related restrictions mean that we're spending even more time online. Our colleagues from Versus Arthritis's Information Communication Technology team want you to stay safe from online fraud. Here are some top tips.

Test and Trace

If you're downloading the NHS test and trace app, make sure you've selected the app called 'NHS COVID-19'. There are other apps that may look similar, but they are not the official app.

Scammers are also known to be contacting people by phone pretending to be the NHS and asking for bank details. Please remember that the NHS will never ask you to pay for a COVID-19 test, and they will never ask for your bank details.

Phishing

'Phishing' is a type of fraud in which someone tries to obtain sensitive information by pretending to be a trusted organisation in an email. Phishing emails try to trick you into clicking a link or entering your information by telling you that there's a problem with your bill, that your account has been hacked, or another false story.

To protect yourself from phishing, we recommend being cautious of emails that come from a sender you don't recognise. Also, don't click links, open files or download attachments from senders you don't recognise. If you're not sure whether the email is genuine, contact the company separately to check.

If you've been a victim of fraud, Victim Support offers free, confidential support. You can find their information here:

Scotland: www.victimsupport.scot

Northern Ireland: www.victimsupportni.com

England and Wales: www.victimsupport.org.uk/help-and-support/get-help

CADW'N DDIOGEL TRA'N CADW MEWN CYSYLLTIAD

I nifer ohonom, mae cyfyngiadau COVID-19 yn golygu ein bod yn treulio hyd yn oed mwy o amser ar-lein. Mae ein cydweithwyr o dîm Technoleg Gwybodaeth a Chyfathrebu Versus Arthritis eisiau i chi gadw'n ddiogel rhag twyll ar-lein. Dyma ambell awgrym.

Profi ac Olrhain

Os ydych chi'n lawrlwytho ap profi ac olrhain y GIG, sicrhewch eich bod dewis yr ap o'r enw 'NHS COVID-19'. Mae yna apiau eraill a allai edrych yn debyg, ond nid dyma'r ap swyddogol.

Fe wyddom hefyd bod twyllwyr yn cysylltu â rhai pobl yn esgus eu bod o'r GIG ac yn gofyn am fanylion banc. Cofiwch na fyddai'r GIG byth yn gofyn i chi dalu am brawf COVID-19, ac na fyddant fyth yn gofyn i chi am eich manylion banc.

Gwe-rwydo

Mae 'gwe-rwydo' yn fath o dwyll ble bydd rhywun yn ceisio cael gwybodaeth sensitif trwy e-bost trwy esgus bod yn sefydliad a ymddiriedir ynddynt. Mae negeseuon e-bost gwe-rwydo yn ceisio eich twylllo i glicio ar ddolen neu roi eich gwybodaeth trwy ddweud wrthyhych chi bod yna broblem gyda'ch bil, bod eich cyfrif wedi ei hacio neu stori ffug arall.

Er mwyn diogelu eich hun rhag gwe-rwydo, rydyn ni'n argymhell bod yn wylriadwrus ynghylch negeseuon e-bost sy'n dod o anfonwr nad ydych chi'n ei adnabod. Hefyd, peidiwch â chlicio ar ddolenni, agor ffeiliau neu lawrlwytho atodiadau gan anfonwyr nad ydych chi'n eu hadnabod. Os nad ydych chi'n siŵr os yw'r e-bost yn un dilys, cysylltwch â'r cwmni ar wahân i wirio.

Os ydych chi'n ddiodefwr twyll, mae Cymorth i Ddiodefwr yn cynnig cyngor cyfrinachol, am ddim. Gallwch gael eu gwybodaeth yma:

Yr Alban: www.victimsupport.scot

Gogledd Iwerddon: www.victimsupportni.com

Cymru a Lloegr: www.victimsupport.org.uk/help-and-support/get-help

UPDATES FROM ACROSS OUR FOUR NATIONS

Defying arthritis in Scotland

Our volunteers in Grampian are taking part in our policy-focused ‘Pain, People and Places’. This project engages with people living with persistent pain to find out more about their lived experience and how the pandemic is affecting them.

Our Working Well service continues to give advice to help people with arthritis make informed decisions about work. Working Well also engages with employers and policy makers within the Scottish Government to raise awareness about how arthritis impacts work.

In our Young People and Families service, we continue to provide virtual support to people aged 10 to 25 years, and we’re developing a self-care package and our annual art exhibition. We’re delighted to share that the service was awarded Self-Management Project of the Year 2020 by Health and Social Care Alliance Scotland for Joint Potential, which is a programme of events for young people with arthritis and related conditions.

We continue to train more volunteers over our Microsoft Teams platform, and to meet virtually. We’ve also begun co-designing bite-sized self-management sessions that we plan to pilot next year.

We were delighted to celebrate your amazing work during our Virtual Volunteer Festival and Awards.

JOINT POTENTIAL 2020
All events are completely free, including travel costs.
Events are for any young person aged between 16-25 with arthritis or related musculoskeletal condition.
To find out more or to sign up for any event, contact Klara or Jay at JointPotential@versusarthritis.org. Alternatively, you can call or text Jay on 07834 418 454.

Event and Date	Workshops and evening	Hiking	Self-care
Meet and Greet	Workshop	Cardiff	16 th - 18 th Apr
Meeting On Meeting up	Workshop	Edinburgh	27 th - 30 th Apr
Living and Self-management	Workshop	Edinburgh	30 th Apr
Activity	Workshop	Edinburgh	30 th Apr - 1 st May
Positive Action	Workshop	Edinburgh	1 st - 2 nd May
Self-care	Workshop	Edinburgh	2 nd - 3 rd May

For more information or support now you can contact our helpline on 0800 5300 530
@ScottsArthritis
The young for arthritis? Scotland
www.arthritis.org

SCOTLAND VERSUS ARTHRITIS
ALLIANCE FOR ACTION

DIWEDDARIADAU AR DRAWS EIN PEDAIR GWLAD

Herio arthritis yn yr Alban

Mae ein gwirfoddolwyr yn Grampian yn cymryd rhan yn ein prosiect gyda ffocws ar bolisi 'Poen, Pobl a Llefydd'. Mae'r prosiect yn ymgysylltu gyda phobl sy'n byw gyda phoen cyson i ddysgu mwy am eu profiadau a sut mae'r pandemig yn effeithio arnynt.

Mae ein gwasanaeth Gweithio'n Dda yn parhau i roi cyngor i helpu pobl gydag arthritis i wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth ynghylch gwaith. Mae Gweithio'n Dda hefyd yn ymgysylltu gyda chyflogwyr a llunwyr polisi o fewn Llywodraeth yr Alban i godi ymwybyddiaeth ynghylch sut mae arthritis yn effeithio ar waith.

Yn ein gwasanaeth Pobl Ifanc a Theuluoedd, rydym yn dal i ddarparu cefnogaeth rithiol i bobl 10 i 25 oed, ac rydyn ni'n datblygu pecyn hunanofal a'n harddangosfa gelf flynyddol. Rydyn ni'n falch iawn i allu rhannu bod y gwasanaeth wedi derbyn gwobr Prosiect Hunanreolaeth y Flwyddyn 2020 gan Health and Social Care Alliance Scotland ar gyfer 'Joint Potential', sef rhaglen o ddigwyddiadau ar gyfer pobl ifanc gydag arthritis a chyflyrau cysylltiedig.

Rydym yn dal i hyfforddi rhagor o wirfoddolwyr ar ein platfform Microsoft Teams, ac i gwrdd yn rhithiol. Rydyn ni hefyd wedi dechrau cynllunio sesiynau rheoli cryno ar y cyd y bwriadwn eu profi flwyddyn nesaf.

Yn olaf, rydym yn falch i ddathlu ein gwaith anhygoel yn ystod ein Gŵyl a Gwobrau Gwirfoddolwyr rhithiol.

Empowering people with arthritis in Northern Ireland

In Northern Ireland, we've heard feedback from our volunteers and people with arthritis that healthcare professionals do not always understand what it's like to live with arthritis. We don't think it has to be this way. That's why we've teamed up with Queen's University Belfast's School of Medicine, Ulster University's School of Pharmacy, and Musculoskeletal Physiotherapy to help the next generation of healthcare professionals to provide better care.

Through the newly formed 'Patient Voice' role, our volunteers – who are experts in living with their condition – are supporting health professionals through online training. This training helps health professionals to understand and empathise with people who have arthritis, a related condition or persistent pain. We're pleased that there is a significant appetite among students and educators for this kind of training, and that we're making a real difference.

Another feature of our online offer is our addition of a two-week Challenging Pain course. This peer-led, volunteer-delivered course empowers people with arthritis to take control of their condition and develop coping techniques.

Keeping connected in England

In England, we recently held our very first online meeting for branch and group volunteers from across the country. The session started with Allison (Gateshead), Lorraine (West Bridgford), Ruth (Berkshire) and John (Lincoln) telling us about how they had been staying in contact with other volunteers and people affected by arthritis during lockdown. We also heard updates from Versus Arthritis colleagues on research work and our work to reimagine branches and groups.

In England, we've also been working hard on funding applications, developing new volunteer-led walking groups and increasing our options for local online and telephone services so that we can provide more and better support to people who aren't able to use our face-to-face services during the pandemic.

Grymuso pobl gydag arthritis yng Ngogledd Iwerddon

Yng Ngogledd Iwerddon, rydym wedi cael adborth gan ein gwirfoddolwyr a phobl gydag arthritis nad yw gweithwyr iechyd proffesiynol pob tro'n deall sut ydi hi i fyw gydag arthritis. Credwn na ddylai fod fel hyn. Dyma pam ein bod wedi gweithio gydag Ysgol Feddygaeth Prifysgol Queen's Belfast, Ysgol Fferylliaeth Prifysgol Ulster, a Ffisiotherapi Cyhyrysgerbydol i helpu'r genhedlaeth nesaf o weithwyr iechyd proffesiynol i ddarparu gwell gofal.

Trwy'r rôl newydd 'Llais y Claf', mae ein gwirfoddolwyr – sy'n arbenigwyr ar fyw gyda'u cyflwr – yn cefnogi gweithwyr iechyd trwy hyfforddiant ar-lein. Mae'r hyfforddiant hwn yn helpu gweithwyr iechyd i ddeall a dangos empathi tuag at bobl ag arthritis, cyflwr cysylltiedig neu boen cyson. Rydym yn falch bod yna awydd ymysg myfyrwyr ac addysgwyr ar gyfer y math yma o hyfforddiant, a'n bod yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol.

Nodwedd arall o'n cynnig ar-lein yw ychwanegiad y cwrs pythefnos Herio Poen. Mae'r cwrs hwn a arweinir gan gyfoedion, ac a ddarperir gan wirfoddolwyr yn grymuso pobl gydag arthritis i gymryd rheolaeth o'u cyflwr a datblygu technegau i ymdopi.

Cadw mewn cysylltiad yn Lloegr

Yn Lloegr, fe gynhaliom ein cyfarfod ar-lein cyntaf yn ddiweddar ar gyfer gwirfoddolwyr cangen a grŵp ar draws y wlad. Dechreuodd y sesiwn gydag Allison (Gateshead), Lorraine (West Bridgford), Ruth (Berkshire) a John (Lincoln) yn esbonio sut maent wedi bod yn cadw mewn cysylltiad gyda gwirfoddolwyr eraill a phobl sydd wedi eu heffeithio gan arthritis yn ystod y cyfyngiadau symud. Cawsom hefyd ddiweddariadau gan gydweithwyr Versus Arthritis ar waith ymchwil a'n gwaith i ail ddychmygu canghennau a grwpiau.

Yn Lloegr, rydym wedi bod yn gweithio'n galed ar geisiadau am gyllid, datblygu grwpiau cerdded newydd dan arweiniad gwirfoddolwyr, a chynyddu ein dewisiadau ar gyfer gwasanaethau ar-lein a ffôn lleol er mwyn i ni allu darparu mwy o gefnogaeth a gwell cefnogaeth i bobl nad ydynt yn gallu defnyddio ein gwasanaethau wyneb yn wyneb yn ystod y pandemig.

Marking World Arthritis Day in Wales

Our Cymru Versus Arthritis team are determined that, even though circumstances have prevented us from having our usual annual conference, we will do everything we can to stay connected with one another. That's why our Versus Arthritis colleagues and volunteers co-produced our first virtual All-Wales Volunteer Conference on World Arthritis Day in October.

The event was a huge success, and included volunteers from across the nation. We also reached new people who saw our information on social media.

The conference was a great chance to share updates from across Versus Arthritis, and it was also a day of fun and interactive workshops, shared ideas, and connection with each other.

Nodi Diwrnod Arthritis y Byd yng Nghymru

Mae ein tîm Cymru Versus Arthritis yn benderfynol, er bod amgylchiadau wedi ein hatal rhag cynnal ein cynhadledd flynyddol arferol, y byddwn yn gwneud popeth posibl i gadw mewn cysylltiad gyda'n gilydd. Dyma pam yr aeth cydweithwyr a gwirfoddolwyr Versus Arthritis ati i gynhyrchu ein rhith Gynhadledd Gwirfoddolwyr Cymru Gyfan gyntaf ar Ddiwrnod Arthritis y Byd ym mis Hydref.

Roedd y digwyddiad yn llwyddiant mawr, ac yn cynnwys gwirfoddolwyr o ar draws y wlad. Fe gyrhaeddodd bobl newydd hefyd a welodd ein gwybodaeth ar gyfryngau cymdeithasol.

Roedd y gynhadledd yn gyfle gwych i rannu diweddariadau ar draws Versus Arthritis, ac roedd hefyd yn ddiwrnod o hwyl a gweithdai rhyngweithiol, rhannu syniadau a chysylltu â'n gilydd.



CELEBRATING OUR WORK TOGETHER AT OUR VIRTUAL CAROLS VERSUS ARTHRITIS

Every year, we at Versus Arthritis gather together for our carols concert to celebrate the progress we've made in defying arthritis and to enjoy the festive season.

In 2020 – a year that has been unlike any other – our coming together will look a bit different. In a fitting reflection of our work together this year, we're hosting our first-ever virtual Carols Versus Arthritis.

We invite you to join us from the comfort of your home to sing along to some Christmas carols, listen to beautiful choral pieces and enjoy readings given by some well-known faces.

Please join us for this free evening of festivity on Wednesday 9 December 2020 at 7:00 pm.

To register your attendance or to find out more, please visit www.versusarthritis.org/virtualcarols, email specialevents@versusarthritis.org or call **0207 307 2224**.



DATHLU EIN GWAITH GYDA'N GILYDD YN EIN RHITH-GAROLAU VERSUS ARTHRITIS

Bob blwyddyn, rydym ni yn Versus Arthritis yn ymgynnull ar gyfer ein cyngerdd carolau i ddathlu'r cynnydd rydym wedi'i wneud o ran goresgyn arthritis ac i fwynhau tymor yr ŵyl.

Yn 2020 – blwyddyn sydd wedi bod yn wahanol i unrhyw un a fu erioed – bydd ein cynulliad yn edrych ychydig yn wahanol. Fel adlewyrchiad addas o'n gwaith gyda'n gilydd eleni, rydym yn cynnal ein Rhith-Garolau Versus Arthritis cyntaf erioed.

Rydym yn eich gwahodd i ymuno â ni o gysur eich cartref i ganu rhai carolau Nadolig, gwrando ar ddarnau corawl hardd a mwynhau darlleniadau a roddir gan rai wynebau adnabyddus.

Ymunwch â ni ar gyfer y noson hon o hwyl yr ŵyl am ddim nos Fercher 9 Rhagfyr 2020 am 7:00pm.

I gofrestru eich presenoldeb neu i ddod o hyd i ragor o wybodaeth, ewch i www.versusarthritis.org/virtualcarols, e-bostiwch specialevents@versusarthritis.org neu ffoniwch **0207 307 2224**.

RECOGNISING YOUR WORK WITH OUR ONE SPIRIT AWARD

As we near the end of the year and look with hope toward 2021, we want to pause and thank you for your many efforts to support people with arthritis during this difficult year, both before and throughout the COVID-19 pandemic.

We want to recognise your many contributions that have made our organisation stronger, and one way we're doing this is by asking you to nominate a fellow volunteer or a staff member for our One Spirit Award.

This award celebrates people who have made outstanding contributions that have helped us make real progress toward our goals. It also recognises the ways in which our people have lived our values in the work they have done.

If you want to nominate someone for their outstanding contribution, please request our awards pack by getting in touch on **volunteering@versusarthritis.org** or on **01246 901 797**. We'll send you everything you need to get started. Just return the pack by Friday 8 January 2021.

When you nominate someone for this award, our People Experience team at Versus Arthritis will review the nomination, and every nominee will be invited to our Connections Day in March 2021.

CYDNABOD EICH GWAITH GYDA'N GWOBR UN YSBRYD

Wrth i ni agosáu at ddiwedd y flwyddyn ac edrych gyda gobraith tuag at 2021, rydym am oedi a diolch am eich ymdrechion niferus i gefnogi pobl ag arthrits yn ystod y flwyddyn anodd hon, cyn a thrwy gydol pandemig COVID-19.

Rydym am gydnabod eich cyfraniadau niferus sydd wedi gwneud ein sefydliad yn gryfach, ac un ffordd rydym yn gwneud hyn yw drwy ofyn i chi enwebu cyd-wirfoddolwr neu aelod o staff ar gyfer ein Gwobr Un Ysbryd.

Mae'r wobwr hon yn dathlu pobl sydd wedi gwneud cyfraniadau rhagorol sydd wedi ein helpu i wneud cynnydd gwirioneddol tuag at ein nodau. Mae hefyd yn cydnabod y ffyrdd y mae ein pobl wedi ymgorffori ein gwerthoedd yn y gwaith y maent wedi'i wneud.

Os ydych am enwebu rhywun am wneud cyfraniad rhagorol, gofynnwch am ein pecyn gwobrwyo drwy gysylltu ar **volunteering@versusarthritis.org** neu ar **01246 901 797**. Byddwn yn anfon popeth sydd ei angen arnoch i ddechrau arni. Dychwelwch y pecyn erbyn dydd Gwener 8 Ionawr 2021.

Pan fyddwch yn enwebu rhywun ar gyfer y wobwr hon, bydd ein tîm Profiad Pobl yn Versus Arthritis yn adolygu'r enwebiad, a gwahoddir pob enwebai i'n Diwrnod Cysylltiadau ym mis Mawrth 2021.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NODIADAU


A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

For more information please visit our website versusarthritis.org
Am ragor o wybodaeth, trowch at ein gwefan versusarthritis.org

0300 790 0400

 /VersusArthritis

 @VersusArthritis

 @VersusArthritis

Versus Arthritis
Copeman House
St Mary's Gate
Chesterfield
S41 7TD