Trussell
Ending hunger together

Newydd ar gyfer 2025

Tyfwch eich diolchgarwch Cynhaeaf yn gyfiawnder gyda'n deunyddiau Gwarantu ein Hanfodion diweddaraf. Archebwch am ddim o **trussell.org.uk/church-items-cy** – a gweler tudalen 4 am ragor o wybodaeth.

Byrddau Trussell y Cynhaeaf

Cefnogwch eich banc bwyd lleol ac ymunwch â chapeli ac eglwysi ledled y DU

Rydych yn gwahodd eich capel neu eglwys i wneud y Cynhaeaf hwn yn adeg ar gyfer bwyd, cysylltiad, dathlu a diolchgarwch – gan gynnwys pobl o bob cefndir, yn enwedig pobl sy'n wynebu caledi ariannol.

Mae capeli ac eglwysi yn chwarae rhan allweddol i greu cymdeithas fwy cyfiawn a chyfartal, lle nad oes yn rhaid i bobl droi at fanciau bwyd i gael yr hanfodion sydd eu hangen arnynt.

Gall capeli ac eglwysi fod yn fannau lle mae pawb yn dod o hyd i gartref ac yr ydym yn cydnabod urddas pob un, wedi'u creu yn nelwedd Duw.

Ceir cysylltiad cryf rhwng llwgu ac ynysigrwydd cymdeithasol, felly sut gall eich capel neu eglwys gynorthwyo pobl sy'n dioddef caledi ar adeg y Cynhaeaf a thu hwnt?

Yn aml, defnyddir byrddau trestl mewn llawer o ffyrdd ar draws bywyd cymuned capel neu eglwys, yn enwedig i rannu bwyd. Mae'r adnodd hwn yn cynnwys syniadau ar gyfer troi eich byrddau trestl yn 'fwrdd Trussell' yn rhan o'ch dathliadau Cynhaeaf, yn ogystal ag ysbrydoli eich cynulleidfa a'ch gwesteion i roi bwyd a defnyddio eu llais cyfunol i alw am newid.

Opsiynau bwrdd Trussell

Syniadau wedi'u seilio ar yr amser sydd gennych i baratoi

Rydym yn gwybod pa mor brysur y gall bywyd capel neu eglwys fod – felly nod y syniadau isod yw gwneud y defnydd gorau o'r amser sydd gennych ar gael.

Dewiswch un:

1 **Mae gennym 15 munud** i baratoi...
bwyd casglu ar gyfer banc bwyd

2 **Mae gennym 1–2 awr** i baratoi...
pryd Cynhaeaf sy'n canolbwyntio ar gyfiawnder

3 **Mae gennym 4–5 awr** i baratoi...
cyfle i goginio a chael sgwrs am galedi a gobaith gyda'ch cymuned ehangach

A wyddech chi...?

1 o bob 4

Mae o bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn dioddef ynysigrwydd cymdeithasol difrifol, â chyswllt â phobl yn gymdeithasol unwaith y mis, neu fyth.

Gall croeso cynnes yn eich digwyddiad Cynhaeaf ddod â phobl ynghyd a gwneud gwahaniaeth gwirioneddol

Cofiwch y gallai fod pobl yng ngwasanaethau Cynhaeaf eich capel neu eglwys sy'n llwgu ac nad ydynt yn gallu fforddio'r hanfodion. Felly cynlluniwch sut y byddwch yn gwneud cymorth ar gael ac yn hygyrch yn syth, neu rhowch pobl mewn cysylltiad â banciau bwyd neu sefyliadau lleol eraill.

Datblygwyd y syniadau hyn ochr yn ochr â phobl â phrofia bywyd o lwgu a thlodi, yn ogystal ag ynghyd ag arweinwyr capel neu eglwys. Os ydych yn dymuno helpu i addasu'r adnoddau hyn neu gael eich rhoi mewn cysylltiad â'ch banc bwyd lleol, anfonwch ebost atom yn
Byddem yn falch iawn o glywed gennych churches@trussell.org.uk

15 munud Bwrdd casglu banciau bwyd

Cyngor ar gyfer trefnu:

1 Rhowch eich bwrdd ym mlaen eich capel neu eglwys ar gyfer y gwasanaeth Cynhaeaf.

2 **Arddangoswch dudalen olaf yr adnodd hwn fel poster yn y cyfnod cyn eich dathliad Cynhaeaf.** Ychwanegwch fanylion eich banc bwyd lleol, cysylltwch â nhw i weld pa eitemau y maent eu hangen yn fwyaf brys, ac yna ychwanegwch nhw at y rhestr siopa.

3 Beth am **addurno'r bwrdd** gyda lliain bwrdd, blodau neu ganhwyllau?

4 Trefnwch gyfnewid bagiau rhoddion dienw yn ystod y gwasanaeth, i helpu pobl i fyfyrio ar y gwahanol symiau sydd gennym ni i gyd i'w cynnig.

- Ymlaen llaw, rhowch fagiau i bobl ddod â'u rhoddion Cynhaeaf i mewn.
- Cyn y gwasanaeth, gofynnwch i bobl roi eu bagiau yng nghefn yr ystafell. Dylai gwirfoddolwr gymysgu'r eitemau yn y bagiau yn gyfrinachgar wedyn, gan wneud yn siŵr bod rhai yn cynnwys mwy nag eraill. Mae hyn yn bwysig, fel nad oes neb yn teimlo'n chwithig am faint y gallant ei roi.
- Yn ystod y gwasanaeth, esboniwch fod y bagiau wedi cael eu hail-bacio, ac y bydd pawb yn cael bag a ddewiswyd ar hap. Gofynnwch i bobl ddadbacio'r bag newydd hwn ar y bwrdd casglu i fanciau bwyd.
- Gwahoddwch bobl i fyfyrio ar y ffaith bod pawb wedi bod yn hael, ond na all rhai pobl roi cymaint. Defnyddiwch ddameg hatling y wraig weddw yn Luc 21:1-4 efallai, sy'n tynnu sylw at thema haelioni'r wraig weddw tra'n cyfeirio at anghyfiawnder y system a orfodir gan bobl â grym.

5 Yn ystod y gwasanaeth, gallech ddangos fideo Cynhaeaf Trussell ar thema cyfiawnder a thosturi (trussell.org. uk/ church-films) - neu sgrinio ein ffilm fer am ymgyrch Gwarantu ein Hanfodion (**trussell.org.uk/church-GOE**).

Gofynnwch i bobl ystyried y canlynol: "Beth arall allem ni ei wneud fel cymuned capel neu eglwys i sefyll yn gadarn â phobl sy'n wynebu caledi?"

Ar ôl i roddion gael eu rhoi ar eich bwrdd casglu i fanciau bwyd, gallech ddefnyddio un o'r gweddïau Cynhaeaf sydd wedi'u cynnwys ar ddiwedd yr adnodd hwn.

Gallai eich bwrdd casglu Cynhaeaf helpu teuluoedd yn eich cymuned sy'n wynebu caledi

1-2 awr Pryd Cynhaeaf

Ochr yn ochr â chasgliad bwyd, trefnwch bryd sy'n helpu pobl i gysylltu, i ystyried anghyfiawnder pobl yn mynd heb fwyd yn y DU, ac i archwilio sut i gydweithio i weithredu.

Cyngor ar gyfer trefnu:

1 Meddyliwch am bobl nad ydynt fel rheol wedi'u cynnwys o amgylch eich bwrdd, a sut y gallech eu gwahodd. Gallai hyn gynnwys pobl ar gyrion bywyd y capel neu'r eglwys, neu rai sy'n cymryd rhan mewn prosiectau cymunedol.

2 **Rhannwch baratoad y pryd.** Rhestrwch y swyddi y mae angen eu gwneud, a gofynnwch i bawb sut yr hoffent helpu, heb ragdybiaethau.

Gallai eich bryd fod yn un lle mae pobl yn dod â bwyd i'w rannu, â gwahanol seigiau diwylliannol neu deuluol.

3 Ystyriwch y **gofynion iechyd a diogelwch priodol**. Gallai hyn gynnwys asesiad risg, diogelwch bwyd, yswiriant, gofynion deietegol ac alergeddau. Os hoffech ragor o wybodaeth, gweler **ecclesiastical.com/risk-management/ church-events**

4 **Cynorthwywch bobl i feddwl am gyfiawnder – a sut mae'n ymwneud â ffydd, y capel neu'r eglwys a chymdeithas ehangach – gyda'n deunyddiau Gwarantu ein Hanfodion diweddaraf.**

Gallwch gynnwys ein **cardiau *'Let's talk'*** ar eich byrddau i helpu i sbarduno sgyrsiau am fanciau bwyd a llwgu yn y DU.

5 **Archebwch becynnau llieiniau bwrdd** (gan gynnwys pennau a sticeri) i gofnodi pynciau trafod, gweddïau a negeseuon o galedi a gobaith o'ch amser gyda'ch gilydd adeg y Cynhaeaf.

6 I gael newyddion am lwgu yn y DU a sut yr ydym yn galw am newid, gallwch **archebu copïau o *The Hardship Times*** – yn cynnwys hanesion o obaith i ysbrydoli a negeseuon o gefnogaeth gan unigolion enwog.

7 Gallwch hefyd archebu ein **posteri ymgyrchu, a chardiau *It doesn't add up*** i annog eich gwesteion i ychwanegu eu lleisiau eu hunain at ein cenhadaeth.

Dim amser i gynllunio pryd?	Gallech ddal i ddefnyddio rhai o'r deunyddiau hyn mewn gwasanaeth neu gyfarfod. Archebwch yr holl eitemau hyn a mwy, wedi'u danfon i'ch drws am ddim, **trussell.org.uk/church-items-cy**

4–5 awr Coginio a Sgwrs

Cyngor ar gyfer trefnu:

1 **Bydd llawer o'r cyngor o'r syniadau ar gyfer y ddau fwrdd cyntaf yn ddefnyddiol yma.** Cofiwch ofalu eich bod wedi **ystyried y gofynion iechyd a diogelwch priodol** ar gyfer cynnal pryd i'w rannu. Mae rhagor o wybodaeth a chanllawiau ar iechyd a diogelwch ar gael ar wefan Ecclesiastical: **ecclesiastical.com/risk- management/church-events**

2 Defnyddiwch y Cynhaeaf fel cyfle i wahodd eich cymuned ehangach am brynhawn o goginio a bwyta gyda'ch gilydd. Meddyliwch sut y gallech gysylltu â phobl yn eich ardal leol a allai fod yn wynebu llwgu ac ynysigrwydd cymdeithasol.

3 Efallai fod gan eich banc bwyd lleol awgrymiadau o bobl a fyddai'n croesawu gwahoddiad. Gallech hefyd wahodd arweinwyr dinesig, fel swyddogion etholedig, swyddogion yr heddlu neu benaethiaid ysgolion.

4 Gallai hwn fod yn ddigwyddiad y gallech ei gynnal gyda chapeli neu eglwysi eraill yn eich ardal, neu grŵp Eglwysi Ynghyd. Bydd dod at eich gilydd yn helpu'n ymarferol, a po fwyaf y capeli, yr eglwysi a'r grwpiau cymunedol a gynrychiolir p fwyaf y bydd hefyd yn annog arweinwyr dinesig i ddod.

5 Dylai pawb a wahoddir gymryd rhan yn y gwaith o baratoi a gweini'r pryd gyda'i gilydd. Gall hyn helpu i gael gwared ar rwystrau a stereoteipiau, gan greu lle i bobl ymgysylltu â pherthyn gyda'i gilydd.

6 Meddyliwch am **le y gallwch hysbysebu'r digwyddiad hwn**. Ar ôl i arweinwyr cymunedol a dinesig ymrwymo i ddod, a allan nhw hysbysebu'r pryd ar eu safleoedd?

7 **Trefn** a awgrymir ar gyfer y digwyddiad:
Trefn a awgrymir ar gyfer y digwyddiad:

- Croeso a chyflwyniad dros baned neu ddiod ffrwythau.
- Torri'r garw i gael pobl yn cymysgu a sgwrsio. Gofynnwch i bobl baru a rhannu ffaith ddiddorol amdanynt eu hunain, ac yna ffurfiwch grwpiau o bedwar neu bump o bobl a gofynnwch iddyn nhw ddod o hyd i dri pheth sydd ganddynt yn gyffredin.
- Rhannwch yn dimau i baratoi'r bwyd, y byrddau ac ati.
- Bwytewch y prif gwrs ar un bwrdd, yna symudwch ar gyfer y pwdin.
- Gwahoddwch bobl i siarad am yr hyn y mae caled a gobaith yn ei olygu iddyn nhw. Gallai hyn olygu eu profiadau eu hunain, teimladau o dosturi tuag at bobl sy'n wynebu caledi, neu eu breuddwydion o ddyfodol gwell. Defnyddiwch yr adnoddau ar dudalen 4 i helpu gyda hyn!
- Diolch, gweddi/bendith i gloi, a gwahoddiad i'r digwyddiad nesaf (gweler isod).

8 Ar ddiwedd y digwyddiad hwn, efallai yr hoffech **gael ymrwymiad gan eich cynulleidfa, eich cymuned, a'ch partneriaid dinesig** i wneud y cynulliad hwn yn ddigwyddiad a gynhelir ddwywaith y flwyddyn lle mae'r gymuned yn dod ynghyd i wrando ar ei gilydd a thrafod materion lleol. Os bydd y prydau cymunedol mwy hyn yn parhau, ystyriwch eu cydblethu â digwyddiadau pwysig eraill a all ddod â phobl ynghyd, fel y Pasg neu wyliau banc. Gofalwch eich bod yn cynnwys eich banc bwyd lleol mewn unrhyw gynlluniau ar gyfer y dyfodol.

Gweddïau Cynhaeaf

O Arglwydd,

am amrywiaeth o bethau yr wyt Ti wedi
eu creu! Mewn doethineb rwyt Ti wedi
eu creu i gyd.
Mae'r ddaear wedi'i lenwi â'th greaduriaid.
Maent i gyd yn dibynnu arnat Ti i roi bwyd iddynt fel y maent
ei angen. Pan rwyt Ti'n ei gyflenwi, maen nhw'n ei gasglu.
Rwyt Ti'n agor dy law i'w bwyd, ac
maen nhw wrth eu boddau.

Y Cynhaeaf hwn, diolchwn i Ti O Arglwydd am yr holl
fwydydd. Gweddïwn dros y rhai sy'n mynd heb,
Y gwnei Di yn dy drugaredd ddarparu.
A phan fydd gennym ni ddigonedd, cynorthwya ni i rannu
gyda'r rhai sydd mewn angen. O Arglwydd y Cynhaeaf,
rydym yn dy glodfori, ac yn dy enw Di yr ydym yn
gweddïo, Amen!

Duw ein tad,

Yn ystod y tymor hwn o Gynhaeaf, rydym yn gweddïo dros bawb yn ein gwlad ac yn ein cymuned leol sy'n wynebu llwgu ar yr adeg hon.

Diolchwn i Ti am waith y rhwydwaith banciau bwyd. Bendithia a chynhalia pawb sy'n ymateb mewn gweithredoedd o wasanaeth cariadus i anghenion eu cymunedau lleol.

Gwyddom Arglwydd dy fod yn Dduw cyfiawnder. Caniatâ i'th ysbryd ein llywio felly, i fod â llais i alw am wlad nad yw angen banciau bwyd, a'r nerth i weithredu i sicrhau hynny.

Gofynnwn hyn yn enw Iesu Grist, dy fab. Amen.

Am ragor o adnoddau gwasanaeth gan gynnwys nodiadau pregethau, ewch i **trussell.org.uk/churches/resources**

Beth sydd nesaf?

Mae capeli ac eglwysi fel eich un chi yn hollbwysig i sefyll yn erbyn llwgu a thlodi yn lleol. Gyda'n gilydd, gallwn roi terfyn ar yr angen am fanciau bwyd. Dyma rai syniadau eraill ar gyfer ymuno â ni yn ein cenhadaeth:

Mwy o adnoddau

Cymerwch olwg ar ein deunyddiau capel ac eglwys ar gyfer y Cynhaeaf ac adegau eraill o'r flwyddyn yn **trussell.org.uk/churches/resources**

Diweddariadau capel/eglwys

Os ydych yn hoffi'r syniad o wneud mwy ynghylch tlodi a chyfiawnder yn eich capel neu eglwys, beth am gofnodi i dderbyn ein negeseuon e-bost Diweddariadau capel/eglwys misol? Bob mis byddwch yn cael newyddion, adnoddau ac ysbrydoliaeth ynghylch y nod cyffredin o roi terfyn ar lwgu gyda'n gilydd. Cofnodwch yn **trussell.org.uk/join**

Gwarantu ein Hanfodion

Gall eich capel neu eglwys chwarae rhan bellach drwy ymuno â Gwarantu ein Hanfodion, ein galwad am gyfiawnder drwy'r DU gyfan: **trussell.org.uk/church-GOE**

Cyflwynwch flwch rhoddion

Os nad oes gennych flwch rhoddion rheolaidd eisoes ar gyfer eich banc bwyd lleol, efallai yr hoffech gyflwyno un. Rhowch gyfrifoldeb i aelod o'r capel neu eglwys am fynd â rhoddion yn rheolaidd i'r banc bwyd. Gallent hefyd rannu newyddion o'r banc bwyd gyda'r gynulleidfa, gan feithrin teimlad o bartneriaeth.

Llysgenhadon Capel/Eglwys

A allech chi ymrwymo i wneud mwy i'ch banc bwyd lleol fel Llysgennad Capel/Eglwys?

Mae Llysgenhadon ar draws y DU yn annog eu capel neu eglwys i gefnogi eu banc bwyd lleol, i ddefnyddio eu llais i alw am newid ac i ddatblygu cymuned â phobl sydd â phrofiad o lwgu a thlodi. I archwilio hyn, ymunwch yn trussell.org.uk/join a gofalwch eich bod yn cwblhau'r meysydd sy'n dweud beth yw eich swyddogaeth yn eich capel neu eglwys.

Cysylltwch I rannu eich llwyddiannau Cynhaeaf, neu i ofyn unrhyw gwestiynau, anfonwch ebost at y tîm yn **churches@trussell.org.uk**

Lluniau: © Trussell images / Robin Prime / Lee Brown / Pete Schiazza / Jessie Hurford / Benny J Johnson / Chris Lacey.

Trussell yw enw gweithredu The Trussell Trust, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1110522) a'r Alban (SC044246). Cwmni Cyfyngedig Cofrestredig yng Nghymru a Lloegr (5434524).

Trussell
Ending hunger together

Apêl Cynhaeaf

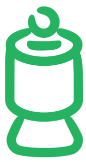
Cynorthwywch eich banc bwyd lleol y Cynhaeaf hwn

Bydd rhoddion yn mynd tuag at ddarparu parseli bwyd i unigolion a theuluoedd lleol sy'n wynebu caledi. I ddiolch am yr holl roddion y mae Duw yn eu rhoi i ni, gadewch i ni ddangos tosturi a rhoi'r hyn a allwn.

Rhowch fwyd

Rhowch eitem neu ddau o'r rhestr siopa, gan sicrhau y gallwn ddarparu bwyd i bobl sy'n wynebu caledi yn ein cymuned.

Rhowch arian



Cynorthwywch y banc bwyd i dalu costau storio a dosbarthu bwyd, yn ogystal â datblygu prosiectau cynaliadwy.

Rhestr siopa

- Tuniau cig/pysgod
- Llysiau/ffrwythau tun
- Sawsiau coginio
- Coffi
- Llaeth (UHT neu bowdr)
- Grawnfwyd
- Sudd ffrwythau (hir oes)

Eu hangen ar frys:

Rydym yn casglu bwyd ar gyfer:

Manylion yr elusen:

Trussell yw enw gweithredu The Trussell Trust, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1110522) a'r Alban (SC044246).
Cwmni Cyfyngedig Cofrestredig yng Nghymru a Lloegr (5434524).