GADEWCH I NI RANNU CYFEILLGARWCH, BWYD A HWYL!

Eich canllaw bach at Y Cinio Mawr

y cinio mawr
the big lunch

BWYTEWCH LOND EICH BOL!

CROESO I'R CINIO MAWR!

Y Cinio Mawr yw dathliad blynyddol y DU i gymdogion a chymunedau - adeg pan mae pobl yn dod at ei gilydd dros fwyd i greu cysylltiadau cymunedol ac i ddod i adnabod ei gilydd ychydig yn well.

Yn yr un modd â'n cymunedau, daw'r Cinio Mawr ym mhob maint a siâp. Daw'r darn **'mawr'** o fod yn rhan o ddigwyddiad cenedlaethol – byddwch yn ymuno â miliynau o bobl ledled y DU i ddod at ei gilydd mewn gweithred syml o gyfeillgarwch cymunedol.

y cinio mawr
the big lunch

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

eden project

MWY NA CHINIO

Mae pobl yn penderfynu cynnal Cinio Mawr am nifer o wahanol resymau; i ddathlu popeth sy'n wych am eu cymuned, i ddweud diolch i wirfoddolwyr neu i godi arian ar gyfer rhywbeth sy'n bwysig yn lleol.

P'un a ydych chi'n ymuno i gael hwyl, i ddweud diolch neu i gefnogi achos da, mae trefnu Cinio Mawr a dod â phobl at ei gilydd yn fwy na rywbeth hyfryd i'w wneud - gall wneud gwahaniaeth gwirioneddol i'r lleoedd rydym yn byw a sut rydyn ni'n teimlo amdanyn nhw.

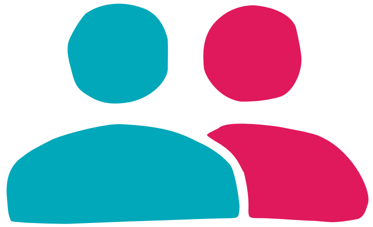
> **Rwyf wrth fy modd gyda'r Cinio Mawr oherwydd mae yna ymdeimlad hyfryd o ddathlu a chroesawu cymdogion newydd. Ar ein stryd rydyn ni nawr yn helpu ein gilydd, yn cyfnewid sgiliau ac yn cael sgyrsiau a pherthnasoedd ystyrlon.**
>
> **Andrew, Lerpwl**

Cymerodd

17.2M

o bobl ran yn 2022!

Roedd **12.8m** o bobl yn teimlo'n **agosach at eu cymdogion** ar ôl cymryd rhan mewn Cinio Mawr



73% o gyfranogwyr Y Cinio Mawr yn dweud eu bod yn fwy tebygol o **gymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol** o ganlyniad

79% o gyfranogwyr yn teimlo bod Y Cinio Mawr wedi cael **effaith gadarnhaol ar eu cymuned**

Mae **11.7m** o bobl yn dweud bod Y Cinio Mawr wedi eu helpu i **deimlo'n llai unig**

Codwyd swm aruthrol o **£22 miliwn** yn 2022, gyda **75%** ohono'n mynd i **elusennau ac achosion lleol!**

GADEWCH I NI GYCHWYN ARNI

Rydych chi wedi penderfynu ymuno – felly beth sydd nesaf? Cymerwch gip ar ein camau byr a defnyddiwch ein rhestr wirio Y Cinio Mawr i roi eich cynlluniau ar waith...

PETHAU BACH I'CH HELPU I DREFNU EICH CINIO MAWR

- [ ] **Gwahoddwch bobl i ymuno â chi** a gweld pwy sy'n hapus i helpu
- [ ] **Penderfynwch ar ddyddiad** ac a yw am fod yn ginio, brecinio neu swper ar fachlud haul
- [ ] **Dewiswch leoliad ar gyfer y parti**
- [ ] **Lledaenwch y gair** – nawr mae'n digwydd go iawn!
- [ ] **Codwch y cyffro** ac ychwanegwch rywbeth bach ychwanegol
- [ ] **Mwynhewch eich Cinio Mawr** a theimlwch yn falch
- [ ] **Rhannwch** eich straeon a'ch lluniau gyda ni

@edencommunities | #YCinioMawr

GWAHODDWCH BOBL I YMUNO Â CHI

Mae gan bawb rywbeth i'w gyfrannu at y diwrnod, felly mae'n debygol bod unrhyw beth arall sydd eu hangen arnoch ar gael ar eich stepen drws. Os ydych chi eisoes yn adnabod un neu ddau o'ch cymdogion, dewch â nhw at ei gilydd i ddechrau cynllunio.

Ddim yn adnabod llawer o bobl yr ardal? Cnociwch ar rai drysau neu gollyngwch nodyn trwy flychau llythyrau yn cyflwyno'ch hun a'r syniad - byddwch chi'n synnu pa mor frwd yw pobl. Dim ond un person sydd ei angen i gymryd y cam cyntaf a chychwyn trefnu Cinio Mawr!

> **Pan fyddaf yn edrych yn ôl, ni allaf gredu bod rhai blynyddoedd roeddwn i eisiau ei wneud ond roedd yn rhaid i mi fagu plwc. Y cyfan sy'n rhaid i chi ei wneud yw lleisio'ch diddordeb a chael ychydig o gymdogion i'ch helpu i ddechrau arni.**
>
> **Joanne, Belfast**

PENDERFYNWCH AR DDYDDIAD

Gallwch gynnal Cinio Mawr unrhyw bryd, o benwythnos Gŵyl y Banc ym mis Mai ar gyfer y Coroni hyd at Fis y Gymuned ym mis Mehefin - dewiswch beth sy'n gweithio i'ch cymuned!

Boed yn de ar stepen y drws, yn bicnic yn y parc neu'n barti stryd mawr, y syniad yw dod at ein gilydd â'n cymdogion a'n cymuned am ychydig o gyfeillgarwch, bwyd a hwyl.

Os byddai'n well gennych ddod at eich gilydd gyda'r nos, hongiwch y goleuadau tylwyth teg a chynhaliwch Ginio Fin Nos wrth i'r haul fachlud - mae'n ffordd wych o gynnwys gweithwyr sifft ac adar y nos!

Pryd bynnag rydych chi'n ymuno, mae'r Cinio Mawr yn gyfle i bawb ddathlu cysylltiadau cymunedol a dod i adnabod ei gilydd ychydig yn well.

DEWISWCH LE

Gallwch gynnal Cinio Mawr unrhyw le y gallwch ddod â phobl at ei gilydd – gerddi, parciau, strydoedd, meysydd chwarae, ysgolion, neuaddau eglwys, ffreutur gweithleoedd a chanolfannau cymunedol.

Ceisiwch ei gadw yn rhywle sy'n hygyrch ac yn groesawgar i bawb, hyd yn oed yn well os yw'n rhad ac am ddim neu'n rhad i'w ddefnyddio.

> **Cynhaliom ein Cinio Mawr yn y parc a gofyn i bobl ddod â phicnic gyda nhw!**
>
> **Eugenie, Rutherglen**

Yn poeni am y tywydd?
Cymerwch olwg ar TheBigLunch.com/weather am ein hawgrymiadau gwych ar sut i baratoi eich Cinio Mawr ar gyfer unrhyw dywydd!

LLEDAENWCH Y GAIR

Unwaith y byddwch wedi penderfynu pryd a ble rydych yn cynnal eich Cinio Mawr rhowch wybod i bobl bod y gwahoddiad i bawb. Mae posteri a gwahoddiadau yn eich pecyn y gallwch eu golygu; gallwch eu hanfon yn ddigidol neu eu hargraffu a'u postio. Cnociwch ar ddrysau a siaradwch â phobl hefyd - bydd yn rhoi sicrwydd iddynt am ddod ar y diwrnod, ac rydym yn siŵr y byddwch chi'n dod o hyd i bobl i helpu gyda'r trefnu!

Os ydych chi'n rhan o grŵp WhatsApp neu Facebook lleol gallech chi rannu manylion eich Cinio Mawr ar-lein, ac os nad ydych chi'n aelod o Nextdoor eto, cymerwch funud i gofrestru, mae'n ffordd wych o gysylltu â phobl leol eraill.

Peidiwch ag anghofio rhoi gwybod i bobl faint o'r gloch mae'n dechrau ac annog pawb i ddod â'r hyn a allant i'w rannu - bwyd, diodydd, cyllyll a ffyrc, platiau neu hyd yn oed cadair neu ddwy.

> **Eisteddom i lawr i ysgrifennu gwahoddiadau â llaw ac yna eu dosbarthu i holl dai'r ardal. Daeth tua 50 o bobl a dywedodd pawb ei fod yn syniad mor dda!**
>
> **Claire, Birmingham**

“

Roedd gennym gastell neidio a oedd yn boblogaidd iawn gyda’r plant a mwynhaodd yr oedolion y gerddoriaeth fyw...os oes unrhyw un yn ystyried cynnal Cinio Mawr... peidiwch â bod ofn, bydd yn gwella unrhyw stryd ac yn dod â phobl at ei gilydd.

Sue, Caerdydd

”

“

Fe wnaethon ni fwynhau’r Cinio Mawr gymaint fel ein bod ni eisiau helpu pobl eraill ar yr un pryd. Mae’r achosion bob amser yn agos at ein calonnau. Rhoddom arian i’n hosbis leol pan oedd perthynas cymydog yno.

Lynda, Colchester

”

CODWCH Y CYFFRO AC YCHWANEGWCH RYWBETH BACH YCHWANEGOL!

Pobl yw’r cynhwysyn allweddol, felly gall Cinio Mawr fod mor fach â gwahodd eich cymydog drws nesaf draw am baned a sgwrs. Ond os oes gennych chi amser neu wirfoddolwyr parod, mae llawer y gallwch chi ei wneud i wneud i’ch Cinio Mawr deimlo’n arbennig iawn.

Chwaraewch ychydig o gerddoriaeth a hongiwch addurniadau i ychwanegu at yr awyrgylch, lawrlwythwch ein bwydlen sgwrsio i gael pobl i sgwrsio neu trefnwch ychydig o gemau i helpu i ddod â phobl at ei gilydd. Mae gweithgaredd y gall pobl ganolbwyntio arno, fel bwrdd crefft, yn wych ar gyfer dechrau sgyrsiau a chreu cysylltiadau hefyd.

O’ch grŵp cymunedol lleol i’r siop elusen ar eich stryd fawr, mae’r Cinio Mawr hefyd yn gyfle gwych i godi arian ar gyfer rhywbeth sy’n bwysig yn eich cymuned. Y llynedd codwyd swm aruthrol o £22 miliwn, gyda 75% ohono’n mynd i elusennau neu achosion lleol!

Gall fod mor syml â jar rhoddion, neu arwerthiant pobi yn eich Cinio Mawr, neu fe allwch chi drefnu cwis, raffl neu fwrdd tombola gyda gwobrau a roddwyd gan fusnesau lleol.

CYNLLUNIWCH YMLAEN LLAW OS OES GENNYCH CHI GYNLLUNIAU MAWR

Os ydych yn meddwl am Ginio Mawr **mawr** (rhywbeth mwy fel garddwest), cofiwch ystyried yswiriant, trwyddedau a holwch eich cyngor lleol a oes angen caniatâd neu unrhyw drefniadau eraill. Gall caniatâd i gau eich ffordd gymryd rhai wythnosau felly sicrhewch eich bod yn gwirio hynny ar y cychwyn.

Os ydych chi’n cynnal digwyddiad mwy, meddyliwch sut y byddwch chi’n rhoi gwybod bod y gwahoddiad i bawb – gallech chi gysylltu â’r wasg leol i helpu i ledaenu’r gair a chodi’r cyffro!

I gael rhagor o syniadau codi arian, gemau ac addurniadau, ynghyd â gwybodaeth am opsiynau yswiriant, cau eich ffordd a chynnal digwyddiad mwy ewch i **YCinioMawr.com**

MAE PETHAU GWYCH YN DIGWYDD PAN FYDDWN YN DOD AT EIN GILYDD!

Rhan bwysicaf Cinio Mawr yw dod â phobl at ei gilydd i rannu cyfeillgarwch, bwyd a hwyl.

Boed yn fawr neu'n fach, wedi'i gynllunio ymlaen llaw neu funud olaf, mae'r cysylltiadau a wneir yn cael effaith barhaol ac yn helpu i adeiladu cymunedau cryfach a hapusach - felly beth bynnag rydych chi'n trefnu ar gyfer eich Cinio Mawr, rydych chi'n gwneud rhywbeth gwych.

Os nad ydych wedi gwneud hynny eisoes, cymerwch olwg ar **YCinioMawr.com**, mae'n llawn gwybodaeth ddefnyddiol a phethau y gallwch eu gwneud.

YMUNWCH Â NI AR GYFRYNGAU CYMDEITHASOL

Rydym yn **@edencommunities** ar Facebook, Twitter ac Instagram. Defnyddiwch **#YCinioMawr** i rannu eich cynlluniau, straeon a lluniau o'r Cinio Mawr.

Os oes angen cymorth arnoch neu os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, peidiwch â chael eich hun mewn picil - cysylltwch â ni:

communities@edenproject.com

0800 022 3357

YCINIOMAWR.COM

DIOLCH AM YMUNO!

y cinio mawr the big lunch

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

eden project

MEWN PARTNERIAETH GYDA PARTNERED BY

PG tips

Iceland | the food WAREHOUSE

THE JULIA AND HANS RAUSING TRUST