



## Wrth i dros filiwn o bobl yng Nghymru gael eu gorfodi i wneud llai o gymdeithasu dros y Nadolig, mae Cymunedau'r Eden Prosiect yn lansio ymgyrch newydd i hybu cyfeillgarwch dros y gaeaf.

Mae arolwg newydd **Cymunedau'r Eden Project** yng Nghymru yn datgelu bod 21.7 miliwn o bobl ym Mhrydain, gan gynnwys 1.2 miliwn yng Nghymru, yn cael eu gorfodi i gymdeithasu llai dros gyfnod y Nadolig eleni oherwydd yr argyfwng costau byw. Mae'r arolwg a wnaed gan YouGov yn dangos bod treulio amser gydag eraill ar dop y rhestr dymuniadau Nadolig eleni, gyda 57% yn nodi bod hynny'n hollbwysig ar gyfer eu lles, ac yn llawer pwysicach iddynt na derbyn anrhegion (24%) a gwario arian ar eu hunain (19%).

**Meddai Beverly Futia o Gymunedau'r Eden Project yng Nghymru:** "Mae canran uchel o boblogaeth Cymru yn byw mewn ardaloedd gwledig ac ynysig. Mae'r costau byw uchel yn arwain at mwy o unigrywdd a phroblemau iechyd meddwl ar draws y wlad a dyma pam ein bod ni'n falch o lansio ein ymgyrch newydd i hybu hapusrwydd a chyfeillgarwch yn ein cymunedau Cymreig dros y misoedd nesaf".

Yn rhedeg o fis Tachwedd nes Mawrth, mae'r ymgyrch yn cynnwys 5 syniad syml, hyblyg a fforddadwy sy'n gallu cael eu rhedeg gan unrhywun: cymdogion, ysgolion, prosiectau cymunedol, cartrefi gofal, darparwyr iechyd, cynghorau, elusennau a busnesau.

Mae rhain yn cynnwys **Cloddfa'r Gaeaf** – i annog pobl i ddod at ei gilydd ym myd natur i blannu gyda'i gilydd, - **Shw'mae/ Su'mae da Mins Pei** – i annog cymdogion i ddweud helo dros fins pei, **Ffenestri Adfent a Goleuo'r Stryd** – i wahodd cymdogion i addurno'i cymunedau a'r **Advent Tu Chwith Nol** – i rannu a throsglwyddo eitemau nad ydym yn eu defnyddio i eraill i'w mwynhau, **Cinio Mawr y Nadolig** i annog pobl i ddod ynghyd tu fewn neu tu allan i rannu bwyd, cyfeillgarwch a hwyl, a **Llwybrau Cerdded y Gaeaf** i annog pobl i fynd allan am dro a rhannu sgwrs.

**Mae Nick Pritchard yn un o sylfaenwyr y grwp cymunedol Three Cocks Matters ym Mhowys, ac mae'n annog pawb i gymryd rhan yn yr ymgyrch dros y gaeaf ar ol gweld ei gymuned wledig yn elwa'n aruthrol.**

*"Roedd 'na deimlad cryf o ddadgysylltiad llwyr yn ein pentref gwledig yn Three Cocks, felly dyma ni'n sefydlu Three Cocks Matters i geisio mynd i'r afael â'r broblem. Wnaethon ni drefnu Cinio Mawr yn yr haf a daeth 70 o bobl rhwng 6 mis a 90 oed at ein gilydd i rannu bwyd, mwynhau gweithgareddau a chodi £1,500 i'r gymuned. Es i i wersyll cymunedol yr Eden Project yng Nghernyw er mwyn cael syniadau pellach am sut i hybu'r gymuned, ac yn dilyn hyn ryden ni wedi trefnu picnics cymunedol, sesiynnau casglu sbwriel ac ryden ni newydd blannu 5,000 o fylbiau cennin pedr er mwyn harddu'r pentref yn y Gwanwyn. Mae'r camau bach yma wedi arwain at fwy o gymdogion yn sgwrsio, mwy o ymgysylltiad efo'r pentref a mwy o falchter yn ein ardal. Gyda'n gilydd, ry'n ni newydd sicrhau buddosddiad ariannol o*

*£30,000 er mwyn comisiynnu ardal werdd, parc chwarae ac asesiad ecolegol o'r pentref! Cymerwch rhan a cewch brofi'r budd yn eich cymuned chi".*

**Meddai Lindsey Brummitt, Cyfarwyddwr Rhaglen yr Eden Project a phennaeth yr ymgyrch gaeaf;** "Pan mae arian yn brin, mae pobl yn cael eu gorfodi i dorri nol, ond ry'n ni am annog pobl Cymru i beidio torri nol ar gyfeillgarwch y gaeaf hwn. Mae treulio amser gyda'n gilydd yn gallu dod a goleuni mawr yn ystod tymor tywyll y gaeaf. Mae pawb yn elwa o gysylltiad gydag eraill, felly ry'n ni'n gofyn i bobl Cymru i gymryd rhan a chynllunio rhywbeth cymdeithasol yn y gymuned y gaeaf hwn"

Mae'r archfarchnad Cymreig Iceland a'r Food Warehouse yn bartneriaid yn Y Cinio Mawr, ac yn cefnogi'r ymgyrch dros y gaeaf wrth gyfrannu dros 1,000 o focsys o'i mins peis moethus ar gyfer y digwyddiadau Shw'mae/ Su'mae da Mins Pei;

**Meddai Richard Walker, Rheolwr Gyfarwyddwr Iceland:** "Ry'n ni'n gweld ein cwsmeriaid yn dioddef o ganlyniad i'r costau byw cynyddol, felly yn ogystal â'i cefnogi nhw yn ein siopau, ry'n ni'n gweithio'n galed i'w cefnogi yn eu cymunedau. Ry'n ni'n cefnogi ymgyrch gaeaf Cymunedau'r Eden Project ac yn credu bod y weithred syml o rannu mins pei yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr i sut mae pobl yn ymdopi dros y gaeaf".

I ddarganfod mwy neu i lawrlytho adnoddau'r ymgyrch ewch i [www.edenprojectcommunities.com/winter-warmers](http://www.edenprojectcommunities.com/winter-warmers)

Dilynwch a rhannwch eich digwyddiadau yng Nghymru gyda ni ar @edencommwales ar Instagram, a @edencommunitiescymru ar Facebook.

**Am gyfweiliadau neu wybodaeth bellach cysylltwch â Heulwen Davies, Ymgynghorydd Marchnta a PR Cymunedau'r Eden Project yng Nghymru ar [heulwen@llaiscymru.wales](mailto:heulwen@llaiscymru.wales) / 07817591930.**

## Diwedd

## Nodiadau i olygyddion

### Am yr Ymgyrch Gaeaf

Mae'r ymgyrch yn un tymhorol sy'n cael ei redeg gan yr Eden Project, sydd hefyd yn rhedeg Y Cinio Mawr a Mis y Gymuned yn yr haf. Mae'r cyfan yn bosibl diolch i gefnogaeth gan Y Loteri Cenedlaethol, er mwyn dod â phobl ynghyd ac i gryfhau cysylltiadau cymunedol er mwyn gwneud bywyd yn well i bawb.

### Am yr Ymchwil

Mae'r holl figyrau, oni bai y noder yn wahanol, gan YouGov PLC. Roedd y sampl yn cynnwys 2069 o oedolion a holwyd rhwng 24 – 25 o Hydref 2023. Cafodd yr arolwg ei wneud ar-lein. Mae'r ffygurau wedi'i dadansoddi ac yn cynrychioli barn holl oedolion Prydain (18+)

### Am Y Cinio Mawr

Y Cinio Mawr yw'r dathliad blynyddol o gymunedau a chymdogion, ac yn flynyddol mae'n dod a miliynau o bobl at ei gilydd ym Mhrydain yn ystod Mehefin ers 2009. Mae'n synaid gan Yr Eden Project ac yn bosibl diolch i gefnogaeth y Loteri ac yn cael ei gefnogi gan Iceland a'r Food Warehouse, PG Tips ac Ymddiriedolaeth Julia a Hans Rausing. I ddarganfod mwy ewch i [www.TheBigLunch.com](http://www.TheBigLunch.com) / [www.YCinioMawr.com](http://www.YCinioMawr.com) neu dilynwch Eden Communities Cymru ar y cyfryngau cymdeithasol.

### **Am y Loteri Cenedlaethol**

Dyma gefnogwyr mwyaf cymunedau Prydain, ac mae'n falch o gyfrannu arian a godwyd gan chwaraewyr y Loteri i gymunedau yng Nghymru, Lloegr, Yr Alban a Gogledd Iwerddon. Mae'r chwaraewyr yn codi £30 miliwn yr wythnos ar gyfer achosion da dros Brydain. Ers 2004, mae'r Loteri wedi cyfrannu dros 200,000 o grantiau gwerth dros £9 biliwn i brosiectau sydd wedi elwa miliynnau o bobl.

### **Am Iceland a'r Food Warehouse**

Mae Iceland yn cael ei adnabod fel y cwmni bwyd wedi rhewi mwyaf blaenllaw ym Mhrydain gyda dros 1,000 o siopau, sy'n cael eu cydnabod fel siopau cyfeillgar a defnyddiol ar gyfer siopa bwyd wythnosol y teulu. Yn 2018, Iceland oedd y cyntaf yn y byd i ymrwymo i waredu pecynnu plastig o'i holl fwydydd ei hunain erbyn diwedd 2023, ac i waredu olew palmwydd fel cynhyswyn yn eu bwydydd ei hun erbyn diwedd 2018.

### **Am Warm Welcome**

Mae Warm Welcome, trwy pwr cymunedol, wedi darparu gofod cynnes a chroesawgar i dros hanner miliwn o bobl mewn 7,000 gofod cynnes, mae'n gweithio mewn cydweithrediad gyda dros 50 o bartneriaid.