



# GADEWCH I NI FWYDO

## YSBRYD

### CYMUNEDOL!

Dewch â phobl at ei gilydd i rannu cyfeillgarwch, bwyd a hwyl y mis Mehefin hwn, a dathlu lle rydych chi'n byw gyda'r **CINIO MAWR**.



## Y CINIO MAWR

GWNAED YN BOSIB GAN MADE POSSIBLE BY

eden  
project

Pears  
Foundation

MEWN PARTNERIAETH GYDA PARTNERED BY



GREENE KING  
BLVD 17 COVENTRY

BWYTEWCH  
LOND EICH  
BOL!

# CROESO I'R CINIO MAWR

Mae dod â phobl at ei gilydd i rannu cyfeillgarwch, bwyd a hwyl yn fwy na dim ond peth hyfryd i'w wneud, mae'n gyfle i rannu diwylliannau, profiadau, syniadau, straeon a sgiliau.

O ddod o hyd i dir cyffredin a chryfhau cysylltiadau i wneud i bawb deimlo bod croeso iddynt yn eich ardal, mae'n annog gwirfoddoli lleol, gall ysbrydoli mentrau cymunedol a hyd yn oed godi arian at achosion sydd o bwys i chi a'ch cymuned.

Mae'r Cinio Mawr yn helpu pobl i feithrin cysylltiadau a theimlo mwy o ymdeimlad o berthyn lle maen nhw'n byw – gan wneud rhyfeddodau am ysbryd cymunedol. Boed yn gacen gyda rhai cymdogion neu bartïon ar gyfer y stryd gyfan, gall bobl ledled y DU ymuno yn yr hwyl.

**MAE'N HAWDD, MAE'N  
HWYL, MAE I BAWB!**

- ➔ Ymunodd 10 miliwn o bobl y llynedd.
- ➔ Mae 3 o bob 4 o fynychwyr y Cinio Mawr yn teimlo ei fod wedi cael effaith gadarnhaol ar eu cymuned.
- ➔ Mae 76% yn dweud eu bod yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol a 75% yn dweud bod Y Cinio Mawr wedi creu ymdeimlad cryfach o gymuned.

“

Dros y blynyddoedd, mae mwy a mwy o bobl wedi dod i'n Cinio Mawr. Mae'n fater o ddod at ein gilydd, mae bob amser yn llawer o hwyl ac rwy'n gwybod enw pob un o fy nghymdogion nawr! Baswn yn argymhell Y Cinio Mawr yn fawr i unrhyw un. – Angie, Essex

”

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

Rydym yn hynod falch o gael ein noddi gan frandiau a sefydliadau sy'n rhannu ein cenhadaeth. Syniad gan yr Eden Project, mae'r Cinio Mawr yn bosib oherwydd cefnogaeth hael Pears Foundation. Gyda'n gilydd rydym yn edrych ymlaen at archwilio grym cymuned i greu dyfodol cadarnhaol i bobl a'r blaned.

Mae ein partneriaid, Greene King a'r Co-op yn cefnogi'r Cinio Mawr i fwydo ysbryd cymunedol a chyrraedd pobl ar draws y DU gyfan.

Ac wrth gwrs, pobl anhygoel fel chi sy'n gwneud i'r Cinio Mawr ddigwydd mewn cymunedau...



# YN BAROD I

## GYCHWYN ARNI?

### 1 DEWISWCH DDYDDIAD, AMSER A LLE

Daw'r Cinio Mawr ym mhob lliw a llun, felly dewiswch ddyddiad, amser a lle sy'n gyfleus i chi a'ch cymuned. Mae penwythnos y Cinio Mawr rhwng 7-8 Mehefin ac mae'n rhan o Fis y Gymuned, felly boed yn ginio, brecinio neu swper ar fachlud haul, mae llawer o gyfleoedd i ymuno!



Yn dibynnu ar ble y cynhelir eich Cinio Mawr, efallai y bydd angen i chi wirio a oes angen caniatâd. Angen cau ffordd? Gwnewch gais cyn gynted â phosibl – mae rhai cynghorau angen hyd at 3 mis o rybudd.

Gallwch gynnal Cinio Mawr unrhyw le y gallwch ddod â phobl at ei gilydd – mae rhywle hygyrch a chroesawgar i bawb yn wych, hyd yn oed yn well os yw'n rhad ac am ddim i'w ddefnyddio. Rydym wedi gweld Cinio Mawr mewn gerddi, strydoedd, ysgolion, ystafelloedd staff a hyd yn oed ar gwch! **Y tu mewn, y tu allan, mawr neu fach, chi sydd i benderfynu.**

### 2 LLEDAENWCH Y GAIR

Rhowch wybod i bobl bod y gwahoddiad i bawb a sut y gallant roi help llaw. Anfonwch wahoddiadau neu rhannwch y manylion mewn grŵp Facebook neu WhatsApp lleol. Curwch ar ddrysau i siarad â phobl hefyd – bydd yn gwneud iddynt deimlo'n llai nerfus am ddod os ydynt eisoes wedi cyfarfod â wyneb cyfeillgar.

Yn gwahodd y dref gyfan? Rhowch bosteri i fyny mewn ffenestri ac ar hysbysfyrddau cymunedol, gofynnwch i fusnesau cyfagos hongian un a chysylltwch â'r wasg leol i greu cyffro!

### 3 EWCH ATI I GOGINIO

Boed yn fwyd cartref neu wedi'i brynu mewn siop, brechdanau a samosas neu wledd hafaid, mae bwyd yn siŵr o gychwyn sgwrs. Gwahoddwch bawb i ddod â rhywbeth i'w rannu – fe allech chi gael thema fel bwyd bys a bawd yn unig i arbed ar y golchi llestri, prydau di-gig neu dai ag odrifau'n dod â bwyd sawrus a thai ag eilrifau'n dod â bwyd melyn.

Cadwch bethau'n syml ac anogwch bawb i ddod â'u platiau, cwpanau a chyllyll a ffyrce eu hunain, penderfynwch sut byddwch yn rhannu unrhyw fwyd dros ben a thacluswch wrth i chi fynd gyda bagiau ailgylchu wrth law.



## 4 YCHWANEGWCH RYWBETH BACH YCHWANEGOL

Ffordd wych o gael pobl eraill i gymryd rhan yw trwy ychwanegu addurniadau, trefnu rhai gemau neu weithgareddau a chwarae cerddoriaeth i gychwyn y parti! Mae popeth sydd ei angen arnoch yn debygol o fod ar garreg eich drws: efallai bod yna gerddor lleol a allai berfformio neu holwch a oes gan unrhyw un unrhyw addurniadau'n cuddio yn y llofft.

Peidiwch ag anghofio edrych ar y Fwydlen Sgwrsio a gêm Bingo Pobl yn eich pecyn i helpu i dorri'r iâ, ac mae llawer o syniadau yn TheBigLunch.com sy'n garedig i'ch pwrs a'r blaned.

“

Rydyn ni'n hen law yn trefnu'r Cinio Mawr erbyn hyn - rydyn ni'n gwybod pwy all ddod â bwrdd mawr, pwy sydd â gasebo a phwy fydd yn dod â'u ryseitiau arbennig. Mae gennym ni Becky drws nesaf sy'n gwneud ei baklava anhygoel, a Jane lawr y ffordd sy'n gwneud strudel gan ddefnyddio afalau o'i rhandiroedd. Mae gan bawb bethau maen nhw'n edrych ymlaen atynt bob blwyddyn.

— Helen, Newcastle

”

## 5 CODI ARIAN YN EICH CINIO MAWR

Mae llawer o gymunedau'n defnyddio eu Cinio Mawr i godi arian ar gyfer rhywbeth sydd ei angen ar eu cymuned, achos lleol neu elusen genedlaethol fwy. Gyda dros £100 miliwn wedi'i godi drwy'r Cinio Mawr at achosion da ers 2015, a'r mwyafrif yn aros yn lleol, gall fod mor syml â jar rhoddion ar y bwrdd, raffl, cwis, neu gêm lle mae pobl yn cyfrannu i chwarae.



### DIOLCH AM YMUNO



I gael syniadau ac ysbrydoliaeth – gan gynnwys ryseitiau, gemau, awgrymiadau codi arian, ynghyd ag arweiniad ar gynnal digwyddiad mwy – ewch i **YCinioMawr.com**



Hoffwch, dilynwch a rhannwch **@edencommunities** ar gyfryngau cymdeithasol i gael newyddion diweddaraf y Cinio Mawr.



Ymunwch yn yr hwyl! Tagiwch ni i rannu eich cynlluniau, straeon a lluniau o ddiwrnod Y Cinio Mawr!



Y CINIO  
MAWR

YCINIOMAWR.COM

COMMUNITIES@EDENPROJECT.COM

0800 022 3357

GWNAED YN BOSIB GAN MADE POSSIBLE BY

eden  
project

Pears  
Foundation

MEWN PARTNERIAETH GYDA PARTNERED BY

go  
op

GREENE KING  
BURY ST EDMUND