RHWYDWAITH BWYD BENDIGEDIG

ARIENNIR GAN Y LOTERI GENEDLAETHOL
NATIONAL LOTTERY FUNDED

CYCHWYN ARNI

Canllaw ar gyfer gwneud rhywbeth Bendigedig

www.incredibleedible.org.uk

Felly, rydych chi wedi penderfynu gwneud rhywbeth Bendigedig?

Beth sy'n digwydd nesaf? Mae'n siŵr eich bod wedi clywed straeon am Bwyd Bendigedig, wedi gweld fideo neu wedi clywed amdanom ni gan ffrind. Cychwynnwn o'r dechrau, gwnewch baned a dysgwch rywfaint yn fwy. Edrychwch trwy'r wefan a dysgu rhywfaint am y pethau rydyn ni'n eu gwneud ac am ein gweledigaeth a'r tri phlât. Mae ein Caban Cymorth yn cynnwys yr holl adnoddau rydyn ni'n sôn amdanyn nhw yma.

Camau cyntaf

Rydyn ni wedi treulio llawer o amser yn siarad â phobl sydd wedi bod yn rhan o Bwyd Bendigedig ers nifer o flynyddoedd, ac rydyn ni wedi dysgu gwersi yr hoffem ni eu rhannu â chi.

Yn gyntaf, ein gweledigaeth yw creu cymunedau caredig, hyderus a chysylltiedig trwy rym bwyd. Rydyn ni'n gwneud hyn trwy ddod â phobl ynghyd, yna rydyn ni'n tyfu bwyd mewn llefydd cyhoeddus ac yn ei gynnig am ddim. Rydyn ni'n credu bod hyn yn 'symbol ar waith' o sut yr hoffem ni i'r byd fod. Felly, mae a wnelom ni gymaint â pobl gymaint ag â phlanhigion.

Mae rhai pobl yn cychwyn tyrchu'n syth a phobl eraill yn dod oherwydd bod ganddyn nhw ddiddordeb. Mae'r mwyafrif yn cynnull criw o bwy bynnag sy'n fodlon ac yn cynnal sgwrs.

Rydyn ni'n meddwl bod dod â phobl ynghyd i sgwrsio, dros baned efallai, yn bwysig oherwydd mai dyma sut mae'r cysylltiadau'n ffurfio ac ynghyd byddwch yn teimlo'n fwy hyderus. Mae'r model canlynol i'w weld yn gweithio.

YMGYSYLLTU

Cynhaliwch gyfarfod, defnyddiwch y posteri a'r daflen Popeth Mae Angen i chi ei Wybod am Rwydwaith Bwyd Bendigedig i hysbysebu eich cyfarfod a dweud wrth eich cymuned beth rydych chi eisiau ei wneud. Defnyddiwch y cyflwyniad PowerPoint rydyn ni wedi ei ddarparu i gyflwyno rhai o'ch syniadau. Mae hyn i gyd yn eich pecyn croeso. Efallai y byddai'n syniad cynnal sgwrs yn syml yn y cyfarfod cyntaf ac yna gynnal un arall i gychwyn cynllunio.

YSBRYDOLI

Sicrhewch eich bod yn treulio amser yn siarad am pam rydych chi, fel grŵp, yn meddwl bod hyn yn syniad da. O'n profiad ni, mae'n bwysig cychwyn gyda 'pam?' Does dim angen i chi gychwyn efo beth rydych chi am ei wneud ond yn hytrach pam rydych chi am ei wneud o. Beth rydych chi'n meddwl y bydd y manteision i'ch cymdogaeth a'ch cymuned? Mae hwn yn bwynt cychwyn da ar gyfer sgwrs.

EHANGU

Dewch o hyd i ffyrdd o annog pobl. Ewch ar y cyfryngau cymdeithasol neu crëwch grŵp WhatsApp i rannu pethau diddorol rydych chi wedi eu darllen efo'ch grŵp. Sicrhewch fod pobl yn teimlo eu bod nhw'n werthfawr a bod y pethau maen nhw'n eu cynnig yn bwysig.

CYSYLLTU

Os ydyn ni am greu cymunedau mwy clên, hyderus, cysylltiedig, mae'n rhaid i ni gychwyn â ni ein hunain. Treuliwch amser yn trafod, yfed paneidiau ac yn bwyta. Fel hyn daw pobl i 'nabod ei gilydd yn iawn. Mae'r cysylltiadau rydych chi'n eu creu yn helpu pobl i deimlo perthyn.

CYHOEDDI

Defnyddiwch y cyfryngau cymdeithasol a chysylltwch â phobl arall trwy'r rhwydwaith rhyngwladol. Fe rown ni logo i chi ar gyfer eich grŵp ac yna eich cysylltu chi â'ch Tîm Cenedlaethol. Grŵp ymroddgar o bobl Fendigedig ydy hwn a fydd yn eich helpu a'ch annog. Bloeddiwch am eich gweithgareddau ar-lein i bobl allu dathlu â chi a'ch annog, yna daw mwy o bobl i gymryd rhan. Pan gychwynnwch chi wneud pethau'r tu allan, defnyddiwch arwyddion i gyhoeddi a chreu cyhoeddusrwydd!

Y cyfarfodydd cynnar

Mae'r bobl yn y grwpiau trwy'r DU wedi dweud wrthym mai dyma'r pethau sy'n gwneud i grwpiau Bwyd Bendigedig ffynnu. Peidiwch â phoeni os nad ydych chi'n teimlo bod pob un gennych chi. Rydyn ni'n siŵr eu bod nhw os ydych chi wedi penderfynu bod yn Fendigedig!

- Arweinwyr angerddol a medrus
- Brwdfrydedd heintus
- Ymroddiad
- Agwedd gynhwysol
- Ymateb ar fyrfyfyr

Yn y cyfarfodydd cynnar, treuliwch amser yn meddwl am beth rydych chi am ei wneud. Rydyn ni'n ffans mawr o'r ddau fodel er mwyn gwneud hyn.

Y cyntaf yw Datblygu Cymunedol ar Sail Asedau - egwyddor sy'n dweud bod gennym ni fwy yn ein dwylo na rydyn ni'n credu. Canolbwyntiwch ar nerthoedd ac nid gwallau. Meddyliwch am y doniau a'r sgiliau sydd gennych chi yn eich cymuned a sut y gall eu cysylltu greu lle gwell i fyw ynddo. Dyna pam mae cysylltu'r tri phlât yn bwysig iawn.

Yr ail yw Ymholiadau Gwerthfawrogol. Mae'n debyg i'r model ar sail asedau ond mae'r cynllunio'n cychwyn trwy ofyn 'beth ydy da?' yn hytrach na beth sy'n bod a beth mae angen mynd i'r afael ag o.

Mae'r model hwn yn dweud ei bod yn wych:

BREUDDWYDIO
PENDERFYNU
DYFEISIO
CYFLAWNI

Cynllunio eich gweithgareddau

BREUDDWYDIO

Eisteddwch â'ch grŵp a meddyliwch sut gall eich gweithredoedd bychain greu lle gwell i fyw ynddo. Trafodwch sut rydych chi am weld y byd a sut rydych chi am weld eich cymuned – trafodwch beth yw da. Yna, meddyliwch am y camau gweithredu y bydd angen i chi eu cymryd i wneud i hyn ddigwydd. Byddwn ni'n datblygu rhagor am hyn yn ein hadran ar Adeiladu eich Cymuned Fendigedig.

PENDERFYNU

Dewiswch un peth. Un lle yn y gymuned leol lle gallech chi dyfu ffrwythau a llysiau - mae rhagor yn ein hadran Tyfu yn eich taflenni am hyn. Peidiwch â chael braw, cofiwch rym gweithredoedd bychain a dewiswch rywbeth bychan i gychwyn ag o, rhywbeth rydych chi'n gwybod y gallwch ei gyflawni.

DYFEISIWCH

Fel grŵp, gwnewch gynllun ar gyfer beth rydych chi am ei wneud. Mae hyn yn bwysig oherwydd ei fod yn cychwyn creu tîm. Dydy hyn ddim o hyd yn hawdd, ond mae'n werth rhoi amser i greu tîm fel nad ydych chi'n gwneud popeth ar eich pen eich hun.

CYFLAWNI

Gwnewch beth rydych chi'n bwriadu ei wneud ac yna ar y diwedd, dathlwch eich llwyddiant a chychwyn y cylch eto. Os yw eich grŵp yn teimlo eu bod nhw eisoes wedi cyflawni rhywbeth da, mae'n syndod faint o egni y bydd ganddyn nhw i gynllunio pethau newydd.

Denu pobl eraill

Wedi i chi a'ch grŵp o ffrindiau drafod eich cynllun, denwch gymaint o bobl ag y gallwch. Defnyddiwch y posteri a'r cyfryngau cymdeithasol i ddenu sylw pobl. Ewch i'r adran ar Weithio â'ch Cyngor lleol os ydych chi'n meddwl y bydd angen i chi siarad â nhw.

Meddyliwch am y safle rydych chi wedi ei gynllunio, ond peidiwch â gadael i hynny eich rhwystro. Canolbwyntiwch ar beth y gallwch ei wneud ac nid ar y rhwystrau. Byddwch yn hyblyg yn eich cynllunio a pheidiwch â chael eich darbwyllo.

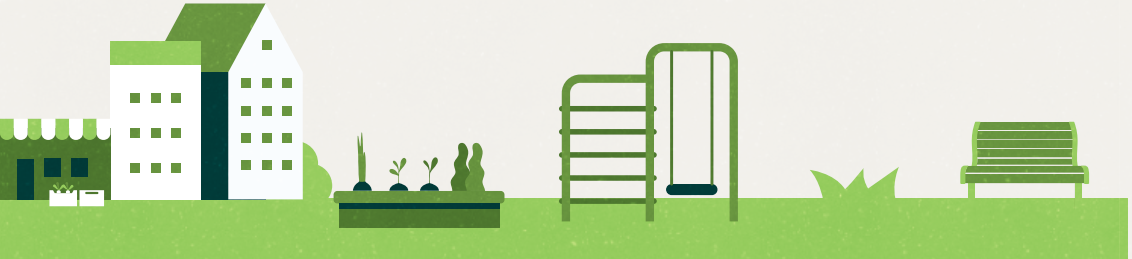
Sicrhewch leoliad a gofynnwch i gymaint o bobl â phosibl ddod. Mae pobl ag un grŵp caeedig o ffrindiau ac sydd ddim yn agor y grŵp i bobl eraill, yn anfwriadol, yn aml yn chwythu eu plwc. Defnyddiwch y cyflwyniad PowerPoint i rannu gweledigaeth Bwyd Bendigedig a'ch gweledigaeth chi ar gyfer eich cymuned.

Cychwyn eich gweithgareddau

Wedi i chi gynnull eich tîm a phan ydych chi'n gwybod pam rydych chi eisiau bod yn Fendigedig, mae'n amser rhoi tân arni. Mae adran Tyfu yn eich Strydoedd yn y Caban Cymorth yn cynnwys llawer o wybodaeth ac addysg ddefnyddiol ynghylch cychwyn eich tyfu. Yn adran Gweithio â Busnesau, mae cyngor gwych ar gyfer ymgysylltu â busnesau lleol, ac mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud yng nghamau cynnal gweithgareddau eich grŵp. Mae'r adran Gweithio ag Ysgolion yn cynnwys syniadau cyffrous ar gyfer plethu dysgu yn eich gweithgareddau - p'un a ydych chi'n gweithio ag ysgolion ai peidio. A chofiwch am yr arwyddion! Rhowch wybod i bawb beth sydd wedi ei blannu, pryd y gellir ei fedi ac mai grŵp Bwyd Bendigedig sy'n dod â bwyd lleol at lechen eu drws - cyfeiriwch at yr adran Cyfathrebu yn y Byd Go Iawn am gyngor ar arwyddion llain.

Cofiwch nad ydych chi eich hunain - byddwn ni mewn cysylltiad, a daw rhywun draw i'ch annog pan fo hynny'n bosibl. Cofiwch fod pethau yn y Caban Cymorth i'w defnyddio a phethau difyr yn y Siop Siarad a'r Farchnad.

Rhowch wybod i ni beth rydych chi'n gynllunio a beth rydych chi wrthi'n ei wneud er mwyn i ni ei rannu ag eraill a chyhoeddi'r gwaith rydych chi'n ei wneud.

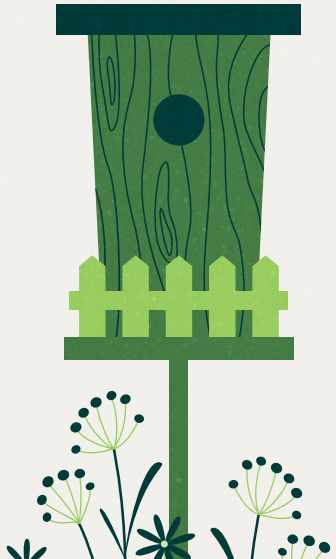


Symud ymlaen – y darnau technegol

Mae Bwyd Bendigedig yn ffederasiwn o grwpiau annibynnol. Rydyn ni'n dathlu ysbryd annibyniaeth ond hefyd ysbryd cydweithredu. Mae pob grŵp yn rhydd i sefydlu pa bynnag strwythur ag y myn, ond mae ambell beth rydyn ni'n gofyn i bobl eu hystyried.

STRWYTHUR

Mae'r grwpiau'n amrywio trwy'r DU. Mae rhai yn grwpiau o ffrindiau sy'n hoffi beth maen nhw'n wneud ac maen nhw'n anffurfiol iawn. Mae'r rhan fwyaf, wedi cyfnod, yn dymuno sefydlu rhywfaint o strwythur i'w gweithgarwch. Yn yr adran ar Gyfansoddiadau, cewch gyngor ar ba strwythur a chyfansoddiad a allai fod yn addas i chi o'r holl ddysgu rydyn ni wedi ei ddatblygu. Gallwch chi edrych ar yr adran hon a hefyd siarad ag un o'r Tîm Cenedlaethol a fydd yn eich helpu i ystyried yr opsiynau.



POLISÏAU

Dydyn ni ddim am i bobl foddi mewn manylion. Os ydych chi'n bwyta, rydych chi'n addas. Serch hynny, rydyn ni bob tro eisiau bod y gorau y gallwn ni a chadw pobl yn ddiogel. Dyna pam rydyn ni'n argymell eich bod yn cael yswiriant (sy'n rheswm da arall i sefydlu rhyw fath o strwythur grŵp).

Bydden ni hefyd yn argymell eich bod yn mynd i'r adran ar Bolisïau ac yn ystyried mabwysiadu Polisi Iechyd a Diogelwch, cynnal Asesiadau Risg ac arwyddo Polisi Diogelu.

ARIAN

Rydyn ni'n argymell bod grwpiau Bwyd Bendigedig newydd yn cychwyn eu gweithgareddau ar y geiniog a dimai, yn gwneud y gorau o gysylltiadau cymunedol i ddod o hyd i adnoddau rhad ac am ddim i'ch helpu i gychwyn arni. Yna wrth i chi gynyddu eich gweithgareddau dros amser, efallai y byddwch chi am agor cyfrif banc a cheisio arian neu greu incwm. Mae ein hadran Ariannu eich Gweithgareddau yn cynnig gwybodaeth am hyn.

Pan ydyn ni mewn cysylltiad, gallwn ni roi rhagor o ganllaw i chi ynghylch cychwyn â hyn.

Ond peidiwch â gadael i hyn eich darbwyllo. Awn ni'n ôl i'r dechrau – rydych chi ar fin troedio llwybr cyffrous efo miloedd o bobl sydd eisoes arno ac y mae eu bywydau a'u cymunedau wedi eu cyfoethogi o'r herwydd.

Gwnewch rywbeth diddorol ac ysbrydoli rhai pobl, fe ddilyn y gweddill.

RHWYDWAITH BWYD BENDIGEDIG

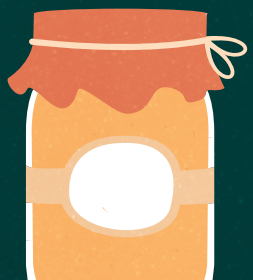
BIG LOTTERY FUND

NATIONAL LOTTERY FUNDED

ANGEN RHAGOR O HELP?

Cysylltwch ar info@incredibleedible.org.uk ac fe atebwn ni chi'n syth.

Mae'r daflen hon hefyd ar gael ar-lein yn yr adran Cychwyn arni yn y Caban Cymorth yn **www.incredibleedible.org.uk** lle cewch lawer mwy o adnoddau a gwybodaeth am bopeth rydyn ni wedi sôn amdano yma.



v1 19/09/18