Canllawiau 'Rhoi a Chael' ar gyfer Trefnu eich Stondin

Un Llais Cymru
One Voice Wales

Cip cyflym

Mae'r argyfwng costau byw wedi rhoi straen ychwanegol ar deuluoedd ledled Cymru. Mae llawer o gymunedau eisiau cefnogi pobl mewn ffyrdd ymarferol, cost isel. Mae Rhoi a Chael yn fodel syml sy'n ail-ddosbarthu ffrwythau a llysiau dros ben, yn rhad ac am ddim, ac yn creu lle i bobl gysylltu'n gymdeithasol ar yr un pryd. Mae'r pecyn hwn yn esbonio sut i sefydlu eich prosiect Rhoi a Chael eich hun.

Cael gafael ar gynnyrch:

- **Pobl leol:** Cynnyrch dros ben o erddi, rhandiroedd, coed ffrwythau.
- **Grwpiau rhandiroedd:** Cynnyrch dros ben ar gael yn rheolaidd.
- **Gwasanaeth Prawf:** Rhandiroedd trwy dimau ad-dalu cymunedol.
- **Archfarchnadoedd:** Rhoi ffrwythau neu lysiau neu gynnyrch dros ben.
- **Ffermwyr/tyfwyr:** Cnydau tymhorol dros ben.

Astudiaeth Enghreifftiol: Rhoi a Chael Y Trallwng

Cafodd y Rhoi a Chael gwreiddiol ei sefydlu gan y Cyng Carol Robinson yn Y Trallwng yn yr haf 2022 er mwyn ymateb i gostau bwyd yn codi. Mae'r cynllun, sy'n rhedeg o fis Gorffennaf i fis Hydref, yn golygu fod pobl yn dod â ffrwythau a llysiau dros ben o erddi, rhandiroedd, neu berllanoedd i stondin rhad ac am ddim sy'n cael ei gosod rhwng y Gyfnewidfa Gorn a Neuadd y Dref bob dydd Sadwrn rhwng 10.30am a 12.30pm

- Mae'r cefnogwyr yn cynnwys Tesco Y Trallwng, Morrisons, a gweithwyr y gwasanaeth prawf sy'n rhoi cynnyrch o'u rhandiroedd.
- Mae 30–40 o bobl yn cael cefnogaeth bob wythnos; ac mae'n hwb cymdeithasol gwerthfawr i bobl hŷn.
- Heb ddim arian gan y cyngor, mae'n cael ei gynnal gan ewyllys da, gwaith tîm, a phartneriaethau a gwirfoddolwyr lleol.

"Gyda Rhoi a Chael, mae'n fwy na phobl yn cael llysiau a ffrwythau — mae'n gyfle hefyd i bobl i ddod i siarad â ni os oes ganddynt broblem. Bob blwyddyn mae'n tyfu'n fwy a mwy. Mae'n rhywbeth yr ydw i'n falch iawn ohono." Cynghorydd Carol Robinson

Gwyliwch Astudiaeth Enghreifftiol Y Trallwng:

Cynllunio Eich Prosiect

- **Diffiniwch eich nod:** Ffrwythau a llysiau am ddim ar gael yn hwylus i bobl sydd eu hangen.
- **Dewiswch gyfnod amser:** Tymor y cynhaeaf, Gorffennaf i Fedi neu Hydref sydd fwyaf effeithiol.
- **Dewiswch leoliad:** Canolog, gweladwy, a chyfleus (e.e. sgwâr y dref, neuadd gymunedol, ardal marchnad).
- **Hyrwyddo:** Hysbysebwch ar grwpiau Facebook lleol, gwefannau cymunedol, a hybysfyrddau, bythefnos cyn lansio yn ddelfrydol.

Rhedeg y Stondin :

- **Offer:** Byrddau, cratiau, cadachau, posteri, glanweithydd dwylo, bagiau ail-ddefnyddio
- **Fformat:** Pobl yn dod â chynnyrch → gwirfoddolwyr yn gosod stondin → pobl yn casglu ffrwythau a llysiau am ddim.
- **Amseru:** Wythnosol, cyfnod o 2-awr (mae cysondeb yn hollbwysig).
- **Elfen Gymdeithasol:** Ceisiwch feithrin sgwrs a chysylltiadau cymunedol.

Partneriaid a Chefnogaeth:

Grwpiau Cymunedol
WI, Rotari, cymdeithasau rhandiroedd, clybiau garddio

Cynghorau Tref
Caniatadau & defnyddio gofod

Gwasanaeth Prawf
Cynnyrch dros ben o randiroedd

Archfarchnadoedd
Rhoddion trwy eiriolwyr cymunedol

Grwpiau Ffydd
Gwirfoddolwyr & rhwydweithiau

Grwpiau Cymunedol
Caniatadau & defnyddio gofod

Cynnal y Prosiect

- Dechreuwch yn fychan ac adeiladwch y prosiect yn raddol
- Cadwch gofnodion presenoldeb er mwyn tracio'r teuluoedd a gefnogwyd
- Diolchwch i wirfoddolwyr a chyfranwyr a chydnabod eu cymorth
- Rhannwch storïau effaith er mwyn cael mwy o gefnogaeth o'r gymuned
- Cysylltwch ag elusennau ail-ddosbarthu bwyd (e.e. FareShare) er mwyn ymestyn y tu hwnt i'r tymor cynaeafu

Syniadau Da ar gyfer Llwyddo

- Ei gadw'n syml – stondin + cynnyrch + gwirfoddolwyr.
- Byddwch yn weladwy – dewiswch leoliad canolog.
- Adeiladwch drefn – yr un amser a lle bob wythnos.
- Dathlwch haelioni – tynnwch sylw at gyfraniadau lleol.
- Canolbwyntio ar y cysylltu – mae'r ochr gymdeithasol yr un mor werthfawr â'r bwyd.

Cyllid & Grymoedd

Mae ar bob cyngor cymuned yng Nghymru angen pwerau cyfreithiol penodol sy'n eu galluogi i ddarparu gwahanol wasanaethau a chefnogaeth i'r cymunedau lleol. Mae'r pwerau hyn, a roddir trwy ddeddfwriaeth, yn galluogi cynghorau i ymgymryd ag ystod eang o weithgareddau a chynlluniau i wella lles ac ansawdd bywyd eu preswylwyr. Gall pwerau a chyfiawnhad amrywio, a dylai cynghorau ystyried eu hamgylchiadau penodol.

I gael cyngor a chanllawiau, mae croeso i gynghorau gysylltu â'u Swyddog Datblygu Un Llais Cymru.
gweinydd@unllaiscymru.cymru

Eisiau Gwybod Mwy?

Er mwyn cael gwybod mwy am brosiect Argyfwng Costau Byw Un Llais Cymru cysylltwch â'r tîm yn:

CoLC@onevoicewales.wales

https://bit.ly/3KYHftK

Cost of Living Website