Garddio sy'n Pontio'r Cenedlaethau – cysylltu cenedlaethau a chymunedau

Mae gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau yn llawer mwy na dod â phobl hŷn ac iau ynghyd mewn un man; mae'n ymwneud â chysylltiadau ystyrlon, mynd i'r afael ag unigrwydd a rhannu sgiliau.

Yn syml, mae hyn yn golygu creu cyfleoedd ar gyfer ymgysylltu a rhyngweithio cymdeithasol, gan ddwyn ynghyd genedlaethau iau a hŷn at ddiben cyffredin.

Maent yn adeiladu ar y cryfderau y mae cenedlaethau gwahanol yn eu cynnig, yn meithrin dealltwriaeth a pharch rhyngddynt, ac yn herio rhagfarn ar sail oed.

Mae rhannu traddodiadau, rhannu ffyrdd newydd o wneud pethau, adrodd storïau am sut y mae dyfeisiau wedi newid pethau, trosglwyddo a pharchu sgiliau gwerthfawr ac, yr un mor bwysig, gwerthfawrogi'r rôl sydd gennym oll yn ein cymunedau, o'r newydd sbon i'r profiadol iawn, oll yn fuddion sy'n dod â gwahanol genedlaethau ynghyd. Mae'r adnodd hwn yn darparu'r sgiliau a'r wybodaeth i helpu i gynllunio digwyddiad neu weithgaredd rhwng y cenedlaethau fel rhan o'r Mis Plannu a Rhannu.

Allwch chi wneud cysylltiad sy'n pontio'r cenedlaethau yn y gymuned lle rydych yn byw, yn gweithio neu'n mynd i'r ysgol?

Bob blwyddyn, cynhelir Wythnos Fyd-eang Pontio'r Cenedlaethau ym mis Ebrill. Beth am gofrestru i gynnal digwyddiad neu weithgaredd fel rhan o'r Mis Plannu a Rhannu a defnyddio'r holl adnoddau sydd ar gael am ddim.

Dechreuwch arddio ac ymunwch â chymunedau eraill o bob cwr o'r byd! Neu gallech gysylltu â'r rhwydwaith byd-eang o bartneriaid sy'n arwain ar Wythnos Fyd-eang Pontio'r Cenedlaethau a chymryd rhan yn eu gwaith drwy gydol y flwyddyn! Ein Partneriaid Byd-eang **generationsworkingtogether.org**

Mae'r Wythnos Garddio i Neiniau a Theidiau yn rhan o'r rhaglen Bwyd am Oes, fel Dewch at eich Gilydd, ac mae'n ffordd wych arall o gynnal digwyddiad sy'n pontio'r cenedlaethau. Dechreuodd yr wythnos yn 2015, ac fe'i crëwyd gydag ysgolion. Nid oedd gan athrawon yr amser na'r sgiliau bob tro i ddatblygu'r gerddi ysgol roeddent yn dymuno eu gweld, ac roedd rhieni yn aml yn y gwaith neu ddim ar gael yn ystod amser ysgol, felly gofynnodd yr athrawon am gymorth gan neiniau a theidiau. Aeth ymlaen i fod yn llwyddiant ysgubol i bawb a gymerodd ran.

Pedwar budd allweddol i sefydlu cysylltiadau sy'n pontio'r cenedlaethau:

- Mwy o ymdeimlad o gysylltiad. Lleihau unigrwydd; brwydro yn erbyn stereoteipiau negyddol a rhagfarn ar sail oedran.
- Mwy o deimlad o bwrpas. Mae gan bawb rôl a diben; mae perthnasoedd newydd ac ystyrlon hefyd yn gwella hyder, hunanwerth a llesiant cyffredinol.
- Mwy o gyfleoedd dysgu. Mae gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau yn cefnogi pobl i rannu storïau â'i gilydd a throsglwyddo traddodiadau sy'n galluogi dealltwriaeth well o wahanol ffyrdd o fyw.
- Hwyliau gwell. Mae digwyddiadau a gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau'n creu cysylltiadau ystyrlon hirhoedlog rhwng unigolion, sy'n gallu cael effaith gadarnhaol ar hunanhyder a llesiant meddyliol.

Argymhellion ac awgrymiadau

Camau allweddol i gynnal gweithgaredd neu ddigwyddiad sy'n pontio'r cenedlaethau yn eich cymuned leol:

1. Meddyliwch am y math o weithgaredd yr hoffech ei gynnal ac ym mhle. Meddyliwch am y math o le sy'n addas a sut y bydd pobl yn ei gyrraedd

2. Cysylltwch â grŵp oedran arall

   - Cangen leol o Sied Dynion, grŵp rhandir, cartref gofal, neiniau a theidiau, llety gwarchod neu grŵp ffydd
   - Ysgolion lleol, clybiau ar ôl ysgol, meithrinfeydd, sgowtiaid neu geidiau, mamau a babanod

4. Cynlluniwch eich gweithgareddau – ewch i'n gwefan i weld ein hadnoddau anhygoel, a pheidiwch ag anghofio pethau fel Iechyd a Diogelwch ac yswiriant

5. Hyrwyddwch eich digwyddiad, dywedwch wrth bobl ble i fynd iddo a phryd a beth i ddod gyda nhw

6. Pwy sy'n goruchwylio'r adnoddau fel hadau, tryweli, ffedogau a chompost?

7. Cynhaliwch eich digwyddiad, mwynhewch yr hwyl ac yn sicr bydd yn rhaid cael sudd a bisgedi

8. Cymerwch luniau, casglwch ddyfyniadau, gofynnwch i bobl am eu barn – bydd y rhain yn eich helpu wrth hyrwyddo digwyddiadau yn y dyfodol!

9. Ystyriwch gynnal eich digwyddiad yn ystod yr Wythnos Fyd-eang Pontio'r Cenedlaethau ar ddiwedd mis Ebrill bob blwyddyn - cofrestrwch, ychwanegwch eich logo i'r safle a lawrlwythwch yr adnoddau cyfryngau cymdeithasol Wythnos Pontio'r Cenedlaethau

10. Rhannwch eich llwyddiant! Hysbyswch y papur lleol, tagiwch Bwyd am Oes ac LGNI mewn unrhyw negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol a defnyddiwch yr hashnod #IGW23 #PlantAndShare #FFLGetTogethers #IGW23

11. Meddyliwch am sut y gallwch feithrin cysylltiadau newydd! Gallech gofrestru i'r rhwydwaith, cynnal sesiynau rheolaidd yn eich cymuned, sefydlu grŵp ar y cyfryngau cymdeithasol... mae'r cyfleoedd yn ddi-ben-draw.

Rhowch Botyn o Garedigrwydd

Allwch chi helpu i feithrin ysbryd cymunedol? Mae’r potiau bach hyn o garedigrwydd yn hadau cyfeillgarwch.

Nid hedyn arferol yw hedyn cyfeillgarwch. Mae angen pob dim arno y mae hedyn ei angen i ffynnu: Dŵr, gwres, a goleuni. Ond mae un cam terfynol – mae angen ei rannu er mwyn iddo flodeuo.

Pan fydd blagur bach gwyrdd yn sbecian allan o’r pridd, codwch ysbryd rhywun drwy rannu eich potyn bach o garedigrwydd â nhw.

Gadewch ef ar eu stepen drws, eu wal, neu eu sil ffenestr gyda nodyn i roi gwybod iddyn nhw pwy sydd wedi ei roi a’r ffordd orau o ofalu amdano.

Un awgrym terfynol – y ffordd orau o feithrin cyfeillgarwch yw gwenu, codi llaw a dweud helô. Clymwch nodyn i’ch potyn o garedigrwydd, neu gallwch greu un eich hun! Gadewch i bawb arall weld eich hedyn caredigrwydd gan ddefnyddio **#PlantAndShare #FFLGetTogethers**

Pedwar cam i rannu caredigrwydd.

1. Dewiswch gynhwysydd. Mae potiau planhigion yn berffaith ond peidiwch â phoeni os nad oes gennych un. Bydd unrhyw gynhwysydd yn gwneud y tro – byddwch yn ddyfeisgar! Gallech ddefnyddio potiau iogwrt, jariau coffi, poteli plastig neu focsys llysiau glân; byddai hen esgidiau glaw yn gwneud y tro hyd yn oed. Gallech wneud potyn o bapur newydd hyd yn oed!
2. Llenwch y potyn â chompost heb fawn a chofiwch roi twll draenio yn ei waelod.
3. Dewiswch beth i’w blannu. Gallech brynu blodau wedi’u tyfu’n barod ar gyfer potyn gorffenedig. Neu plannwch hadau hawdd eu tyfu fel blodau’r haul neu gapan cornicyll (nasturtuim). Yna gall yr unigolyn lwcus sy’n ei dderbyn eu gwylio’n tyfu!
4. Rhowch eich Potyn Caredigrwydd i gymydog neu aelod o’r teulu, gadewch ef yn eu gardd neu ar eu stepen drws neu sil ffenestr!

Ysgogi sgyrsiau ac archwilio profiadau synhwyrol.

Gallech ddefnyddio'r adnodd 'Tyfu Perlysiau Cyfeillgar i Wenyn' a thyfu cennin syfi neu fintys ar gyfer Mis Plannu a Rhannu, yna dod ynghyd ar ôl iddynt dyfu i rannu bwyd neu lemonêd mintys cartref blasus.

- Beth mae arogl y perlysiau yn ei olygu i chi i gyd?
- A oes unrhyw un wedi bod i'r wlad maen nhw'n hanu ohoni?
- Pwy sydd â'r rysáit lemonêd gorau?

Byddai'r adnodd Berwr Bendigedig yn ffordd wych o rannu ynghyd a chael parti! Mae berwr yn tyfu'n gyflym, a gallech ei blannu mewn potiau iogwrt neu focsys wyau ac yna, ymhen ychydig o wythnosau, byddwch yn barod i ddod ynghyd i fwynhau brechdanau wy!

- Pwy sydd wedi cadw ieir?
- Beth yw'r ffordd orau o wneud brechdan wy dda?
- Pwy sydd wed cael y canlyniadau gorau o dyfu berwr?

Ynglŷn â'r adnodd hwn

Hoffech chi archwilio mwy?

Spring into Summer: **linkinggenerationsni.com**

Potiau Caredigrwydd: **www.linkinggenerationsni.com/wp-content/uploads/2022/03/Pots-of-Kindness_IG-week-22.pdf**

Os hoffech ddysgu mwy am gysylltu'r cenedlaethau yn eich cymuned, gallwch gofrestru â rhwydwaith LGNI yma: **www.linkinggenerationsni.com/sign-up/ Dysgwch fwy am bartneriaid Byd-eang** LGNI i gael ysbrydoliaeth ac i ganfod cefnogaeth yn eich ardal chi Ein Partneriaid Byd-eang: **generationsworkingtogether.org/global-intergenerational-week/country-leads**

www.fflgettogethers.org/cymraeg/

@SAfoodforlife | #FFLGetTogethers | #NationalLottery

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

DEWCH AT EICH GILYDD
Dod â phobl ynghyd drwy fwyd

Soil Association

Linking Generations Northern Ireland