

Allwch chi helpu i greu ysbryd cymunedol?



Mae'r potiau bach hyn o garedigrwydd yn llawn hadau cyfeillgarwch.

Nid hedyn cyffredin yw hedyn cyfeillgarwch. Bydd angen popeth y mae hedyn ei angen i dyfu: Dŵr, gwres a golau'r haul. Ond ceir un cam olaf – Mae'n rhaid ei rannu er mwyn ei weld yn ei holl ogoniant.

Pan fydd rhywfaint o wyrddni yn sbecian drwy'r pridd, gallwch godi hwyliau rhywun drwy rannu eich potyn bach o garedigrwydd. Gadewch un ar stepen y drws, ar y wal neu ar silff y ffenestr a nodyn gennych yn dweud pwy sydd wedi ei adael yno a sut i ofalu amdano.

Un awgrym olaf – y ffordd orau o greu cyfeillgarwch yw drwy wenu, codi llaw a dweud helo.

Ysgrifennwch neges yn y blwch isod i'w glymu o amgylch eich potyn caredigrwydd, neu gallwch greu un eich hun! Gadewch i bawb arall weld eich hedyn cyfeillgarwch gan ddefnyddio **#PlannuaRhannu**



Plannu a Rhannu



fflgettogethers.org



**DEWCH AT
EICH GILYDD**

Dod â phobl ynghyd drwy fwyd

GET TOGETHERS

Bringing people together through food

Can you help grow community spirit?



Planted in these little pots of kindness are little seeds of friendship.



A seed of friendship isn't an ordinary seed. It needs everything a seed needs to flourish: Water, warmth, and rays of light. But there's one final step - It needs to be shared to burst open.

When a little green shoot peeks out of the soil, lift someone's spirit by sharing your little pot of kindness with them. Pop it on their doorstep, wall, or window ledge with a note to let them know who it's from and how to best take care of it.

One final tip - the best way to grow friendships are smiles, waves and hello's.

Fill in the note below to tie around your pot of kindness, or you can create your own! Let everyone else see your seed of friendship using **#PlantandShare**



Plant and Share Month

Planted in this pot is...

.....

.....

.....

.....

.....



fflgettogethers.org

