



**Good Food
Cardiff**
Autumn Festival



**Bwyd Da
Caerdydd**
Gŵyl Hydref

Templedi ar gyfer hyrwyddo eich digwyddiad

Please note - updating the highlighted areas may have an impact on the content around them. Once updated with your information, please ensure the templates are proof-read by a Welsh speaker or translation service. For help, please contact our events manager meg.hastings@2canproductions.com

1. Datganiad i'r wasg

Rhai awgrymiadau ar gyfer datganiad da i'r wasg:

- Trafodwch brif bwyntiau'r stori yn y paragraff agoriadol
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn trafod y prif bwyntiau yn gynnar - beth, pwy, sut, ble a pham
- Cadwch yr iaith yn ffeithiol ac yn syml - osgowch roi barn neu or-ddweud
- Ceisiwch gynnwys dyfyniadau gan y brif bobl sy'n rhan o'r digwyddiad
- Cofiwch gynnwys eich manylion cyswllt

*Dyma enghraifft - rydym wedi dewis y pwnc cyfnewid planhigion. Gallwch ddilyn y templed drwy ddisodli'r testun **wedi'i uwcholeuo** gyda manylion tebyg ar gyfer eich digwyddiad eich hun:*

Mwy na 1,000 o blanhigion ar gael yn rhan o ddiwyddiad cyfnewid llysiâu'r hydref - Gŵyl Hydref Bwyd Da Caerdydd

Caiff mwy na 1,000 o hadau llysiâu'r hydref eu cynnig i drigolion Cathays gan yr Ardd Gymunedol yr wythnos hon (DYDDIAD). Bydd pobl leol yn gallu casglu'r planhigion i'w tyfu yn eu gerddi eu hunain, yn ogystal â dod â'u hadau a'u planhigion eu hunain i gyfnewid ag eraill.

Mae'r digwyddiad yn rhan o Wyl Hydref Bwyd Da Caerdydd ar draws y ddinas. Disgwylir i fwy na 1,200 o bobl gymryd rhan mewn digwyddiadau tyfu bwyd, coginio a rhannu cymunedol ledled y ddinas. Mae'r Wyl yn rhedeg o 12 Medi hyd at Ddiwrnod Bwyd y Byd ar 16 Hydref.

Mae digwyddiad Cyfnewid Planhigion Cymunedol Cathays ar agor i unrhyw drigolion lleol ddydd Sadwrn a dydd Sul (10am - 4pm) yn yr Ardd Gymunedol. Mae gwirfoddolwyr yn yr Ardd wedi tyfu'r llysiau i'w rhoi i ffordd i annog mwy o bobl leol i roi cynnig ar dyfu eu bwyd eu hunain gartref. Bydd y garddwyr hefyd wrth law i rannu awgrymiadau tyfu i roi'r sgiliau, y wybodaeth a'r hyder i bobl dyfu'n llwyddiannus.

Dywedodd Jane Jones, Cydlynnydd yr Ardd:

"Mae tyfu'n llawer o hwyl a gwelwn y manteision enfawr y mae ein holl wirfoddolwyr yn eu mwynhau wrth dreulio amser gyda ni yn y Gerddi. Ond mae neges bwysig hefyd y tu ôl i'r ŵyl. Mae gormod o bobl Caerdydd yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i'r bwyd sydd ei angen arnynt. Mae tyfu eich bwyd eich hun gartref yn ffordd wych o hybu diddordeb mewn coginio, annog teuluoedd i fod yn fwy anturus yn yr hyn y maen nhw'n ei fwyta ac, wrth gwrs, darparu cynnyrch cost isel i ategu'r siopa wythnosol.

"Mae'r Ŵyl hefyd yn gobeithio mynd i'r afael â phroblemau unigrwydd. Mae tyfu yn y gymuned yn ffordd wych o gwrdd â phobl newydd, dysgu sgiliau newydd a gwneud ffrindiau oes yn yr ardal leol," dywedodd.

Pearl Costello yw trefnydd yr ŵyl a chydlynnydd Dinasoedd Bwyd Cynaliadwy Bwyd Caerdydd. Eglurodd:

"Mae problemau ansicrwydd bwyd ac unigedd wedi'u dwysáu gan Covid-19 felly rydyn ni'n parhau â'n gwaith i ddod â chymunedau at ei gilydd drwy dyfu, coginio a rhannu bwyd.

"Mae Gŵyl Hydref Bwyd Da Caerdydd yn adeiladu ar lwyddiant rhaglen Tyfu Gyda'n Gilydd Caerdydd dros yr haf lle dosbarthwyd mwy na 14,000 o blanhigion, hadau a pheccynnau tyfu i dros 3,000 o aelwydydd.

"Bydd yr ŵyl hefyd yn gyfle i ddathlu'r holl waith gwych mae grwpiau cymunedol wedi'i wneud i fwydo'r ddinas a dod â ni at ein gilydd yn ystod y cyfnod cloi.

"Trwy wneud pobl yn fwy ymwybodol o'r grwpiau a'r cymorth yn eu hardal leol a rhoi cyfleoedd i gysylltu â'u cymdogion, gallwn hefyd helpu i greu cymunedau mwy gwydn ledled y ddinas," dywedodd.

-diwedd-

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:

Enw:

Sefydliad

Teitl:

E-bost:

Symudol:

2. Gwahoddiad

*Os ydych chi'n ysgrifennu gwahoddiad i ofyn i ffrindiau a chymdogion gymryd rhan, dyma rywfaint o destun i'ch helpu i gychwyn arni. Newidiwch y rhannau **wedi'u huwcholeuo** i fanylion eich digwyddiad.*

Helo gymydog!

Hoffech chi ymuno â ni ar gyfer Gŵyl Hydref Bwyd Da Caerdydd?

Ledled y ddinas y mis hwn, mae pobl yn trefnu digwyddiadau i ddathlu tyfu, coginio a chyd-fwyta. Hoffem i'n **stryd** ni gymryd rhan felly ar **Diwrnod Mis** am **Amser** rydym yn trefnu Picnic i'r Gymdogiaeth.

Er mwyn ein cadw ni i gyd yn ddiogel rhag Covid byddwn yn cyfarfod yn **Parc Lleol** gyda'n blancedi a'n cadeiriau ein hunain ac yn dod â bwyd rydym wedi'i baratoi. Os ydych wedi bod yn tyfu eich bwyd eich hun gartref, beth am ddefnyddio hwnnw, a gallwch rannu eich llwyddiannau garddio gyda phawb er mwyn i ni i gyd allu cael rhai awgrymiadau.

Rydyn ni'n gobeithio cael rhywfaint o adloniant hefyd, felly os oes gennych chi unrhyw dalentau cerddorol yn eich cartref, rhowch wybod i ni ac efallai y gallan nhw chwarae yn ystod y picnic.

Rhowch wybod i ni a allwch ymuno â ni dros **e-bost/ffôn/WhatsApp** a gallwch gael rhagor o wybodaeth am yr Ŵyl a'r digwyddiadau eraill sy'n digwydd yma: <https://foodcardiff.com>

3. Testun gwefan neu e-gylchlythyr

*Yn seiliedig ar ein henghraifft o ddatganiad i'r wasg, dyma destun wedi'i addasu sy'n fwy addas ar gyfer gwefan neu e-gylchlythyr. Unwaith eto, addaswch y darnau **wedi'u huwcholeuo** fel eu bod yn berthnasol i'ch digwyddiad.*

Rydym yn cymryd rhan yng Ngŵyl Hydref Bwyd Da Caerdydd

Y mis hwn rydym yn ymuno â sefydliadau ledled y ddinas i fod yn rhan o Ŵyl Hydref Bwyd Da Caerdydd. Mae'r Ŵyl yn rhedeg o 12 Medi hyd at Ddiwrnod Bwyd y Byd ar 16 Hydref a disgwylir iddi gynnwys mwy na 1,200 o bobl mewn digwyddiadau tyfu, coginio a rhannu cymunedol ledled y ddinas.

Ar gyfer ein digwyddiad, bydd gennym fwy na 1,000 o hadau llysiau'r hydref ar gael i drigolion Cathays eu casglu o'r Ardd Gymunedol y penwythnos hwn (DYDDIAD). Gallwch alw heibio ddydd Sadwrn a dydd Sul (10am - 4pm) i gasglu'r planhigion i'w tyfu yn eich gerddi eich hun, yn ogystal â dod â'ch hadau a'ch planhigion eich hun i gyfnewid ag eraill.

Mae ein gwirfoddolwyr yn yr Ardd wedi tyfu'r llysiau i'w rhoi i ffwrdd i annog mwy o bobl leol i roi cynnig ar dyfu eu bwyd eu hunain gartref. Byddant hefyd wrth law i rannu awgrymiadau tyfu i roi'r sgiliau, y wybodaeth a'r hyder i chi dyfu'n llwyddiannus.

Yn ogystal â rhannu ein cariad at dyfu, mae neges bwysig y tu ôl i'r wyl. Mae gormod o bobl Caerdydd yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i'r bwyd sydd ei angen arnynt. Mae tyfu eich bwyd eich hun gartref yn ffordd wych o hybu diddordeb mewn coginio, annog teuluoedd i fod yn fwy anturus yn yr hyn y maen nhw'n ei fwyta ac, wrth gwrs, darparu cynnyrch cost isel i ategu'r siopa wythnosol.

"Mae'r Wyl hefyd yn gobeithio mynd i'r afael â phroblemau unigrwydd - ac rydym yn gwybod bod tyfu yn y gymuned yn ffordd wych o gwrdd â phobl newydd, dysgu sgiliau newydd a gwneud ffrindiau oes yn yr ardal leol.

"Trwy gymryd rhan, rydym yn gwneud pobl yn fwy ymwybodol o'r grwpiau a'r cymorth yn eu hardal leol a rhoi cyfleoedd i gysylltu â'u cymdogion, sydd yn ei dro yn helpu i greu cymunedau cryfach. Ac mae'n gyfle gwych i ddathlu'r holl waith arbennig mae grwpiau cymunedol wedi'i wneud i fwydo'r ddinas a dod â ni at ein gilydd yn ystod y cyfnod cloi.

I gymryd rhan cysylltwch â: EICH ENW

4. Enghraifft o bostiadau ar y cyfryngau cymdeithasol

Wrth rannu cynnwys am eich digwyddiad ar Facebook, Twitter neu Instagram, cofiwch dagio @goodfoodcardiff a/neu ddefnyddio'r hashnod #BwydDaCaerdydd. Dyma rai enghreifftiau o sut y gallech sôn am yr Wyl

Rydym yn cydweithio i sicrhau bod Caerdydd yn tyfu - helpwch ni i fynd i'r afael ag ansicrwydd bwyd yn y ddinas yn ystod Gŵyl Hydref #BwydDaCaerdydd. Ymunwch â ni ar-lein ar **DYDDIAD am weithdy am ddim ar blannu a chadw hadau'r hydref. Cofrestrwch yma [dolen]**

Caiff un o bob tri pryd nos yn ystod yr wythnos eu bwyta gan bobl ar eu pennau eu hunain. Rydym yn dod â phobl ynghyd gyda @GoodFoodCardiff i fynd i'r afael ag unigrwydd ar gyfer Gŵyl Hydref #BwydDaCaerdydd. **Anfonwch neges atom i gymryd rhan mewn Picnic Cymdogaeth yn eich ardal chi.**

Byddwn yn ymuno â mwy na 1,200 o bobl yng Nghaerdydd sy'n cymryd rhan yng Ngŵyl Hydref #BwydDaCaerdydd. **Byddwn yn bwyta gyda'n gilydd, yn rhannu cynnyrch ac yn paratoi ein gerddi ar gyfer y gaeaf - edrychwch ar ein gwefan [dolen] am fanylion ein digwyddiadau.**

Mae dod â phobl ynghyd i fwyta, coginio a thyfu yn ffordd wych o feithrin cryfder yn ein cymunedau a gwneud yn siŵr bod gan bawb ddigon i'w fwyta. **Yn rhan o Wyl Hydref #BwydDaCaerdydd rydym yn cynnal Diwrnod Gardd Agored a Threial Planhigion ar DYDDIAD am AMSER. Manylion llawn ar dudalen Facebook ein Digwyddiad [dolen]**