Croesawu teuluoedd

Pecyn Syniadau Wythnos y Crynwyr 2022
Awst 2022

Camau Cyntaf

Meddyliwch yn gyntaf beth sydd gan eich cymuned Crynwyr i'w chynnig. Pa ddiddordebau sydd gan Gyfeillion y byddan nhw'n hoffi eu rhannu gyda phobl eraill? Beth ydych chi'n mwynhau ei wneud gyda'ch gilydd?

Yna, meddyliwch gyda phwy y byddwch chi'n cysylltu â nhw yn lleol. Pwy ydych chi'n adnabod yn barod: grwpiau, sefydliadau ac unigolion? A oes yna unrhyw un y gallech chi gysylltu â nhw sydd heb fynychu ers tro? A allwch chi feddwl am unrhyw ffyrdd i gysylltu â phobl yn eich ardal leol?

Os hoffech chi gael cyfle i ystyried y cwestiynau hyn gyda Chyfeillion o gyfarfodydd eraill, a ydych chi'n cofio bod **hyfforddiant Woodbrooke** ar gael yn ystod yr ychydig wythnosau nesaf lle'r ydym yn archwilio hyn gyda'n gilydd. Gallech chi fynychu am sesiwn unigol er mwyn cael rhywfaint o ysbrydoliaeth!

Adnoddau allweddol ar gyfer Wythnos y Crynwyr 2022

Mae'r tri fideo yma yn sgyrsiau anffurfiol ynglŷn â rhai o destunau allweddol hyfforddiant Woodbrooke. Gallech chi eu gwylio nhw gyda grŵp o'ch cyfarfod, fel man cychwyn i siarad am eich camau nesaf:

Engaging with families (Alistair Fuller a Kathy Chandler)

The role of joy (Sophie Smith a Helen Chambers)

Linking with our localities (Jude Acton a Mel Cook)

QUAKERS

Adnodd pwysig arall yw **All Are Welcome**, a all ein cefnogi ni i ymestyn at deuluoedd, cysylltu â'n gilydd ac ymgyfoethogi ein cymuned o bob oed sy'n addoli. Cysylltwch os gwelwch yn dda ag **outreach@quaker.org.uk** os nad oes gennych chi gopi caled.

Ar y funud, mae ein hadnoddau a'n syniadau ar gyfer plant a theuluoedd ar gael yn bennaf drwy gyfrwng y Saesneg. Fodd bynnag, rydym yn cynllunio i gael mwy o adnoddau Cymraeg a dwyieithog ac rydym yn croesawu unrhyw awgrymiadau ynglŷn â beth fyddai'n ddefnyddiol yn eich cyfarfod chi.

Cynllunio gweithgareddau

Os nad oes gennych chi deuluoedd yn eich cyfarfod lleol neu'ch cyfarfod ardal

- Dylech chi gofio nad oes rhaid i Wythnos y Crynwyr gynnwys cynnal digwyddiad. Gallech chi benderfynu mynychu rhywbeth fel grŵp sydd eisoes yn digwydd yn lleol.
- Er enghraifft, mae'r Wythnos Fawr Werdd, yn digwydd ar yr un pryd ag Wythnos y Crynwyr. Gweler isod er mwyn cael awgrymiadau ynglŷn â sut gallech chi gymryd rhan.
- Ystyriwch gysylltu â chyfarfod arall yn yr ardal sydd â theuluoedd a chydweithio i drefnu rhywbeth.
- Gallwch chi ofyn i Gyfeillion a oes ganddyn nhw unrhyw blant, wyrion neu deulu estynedig yr hoffen nhw eu gwahodd i ddigwyddiad untro.
- Cofiwch fod teuluoedd yn eich ardal chi, hyd yn oed os nad ydyn nhw'n dod i gyfarfod. Meddyliwch am ffyrdd i ymgysylltu â nhw lle bynnag y maen nhw, yn hytrach na meddwl amdanyn nhw yn dod atoch chi. Er enghraifft, gwirfoddoli i wrando ar blant yn darllen mewn ysgol leol neu ymweld neu helpu mewn bore coffi ar gyfer ceiswyr lloches a ffoaduriaid a'u plant, os oes unrhyw beth fel hyn yn cael ei gynnal yn eich ardal chi.

Cysylltwch â'r Wythnos Fawr Werdd

Yr Wythnos Fawr Werdd yw un o'r dathliadau mwyaf yn y DU ynglŷn â gweithredu ar ran yr hinsawdd. Gallwch chi wirio os oes digwyddiad yn eich ardal chi drwy fynd i'w **gwefan**.

- Ystyriwch a allai grŵp o Gyfeillion fynychu gyda'i gilydd a dod â baneri/deunyddiau gwaith maes i'r digwyddiad, os yw hynny'n briodol.
- Ystyriwch a allwch chi ymestyn a chynnig cymorth gyda'r digwyddiad mewn unrhyw ffordd. Os oes gennych chi adeilad y gallwch chi ei gynnig fel canolfan neu os gallwch chi helpu gyda pharatoadau, gall hyn fod yn ffordd ffantastig o gysylltu â'r gymuned ehangach.

- Ystyriwch gysylltu â chyfarfodydd lleol eraill er mwyn gweld a fyddai'r Cyfeillion yn hoffi ymuno fel grŵp i ddod yno a mwynhau digwyddiad gyda'i gilydd.
- Os nad oes unrhyw ddigwyddiadau yn cael eu cynnal yn eich ardal chi, a oes gennych chi'r adnoddau i drefnu un gyda'ch gilydd fel cyfarfod? A allech chi gydweithio i gynllunio digwyddiad gydag eglwysi eraill neu grwpiau ffydd yn eich ardal chi, neu gysylltu â sefydliad cyfiawnder hinsawdd lleol?

Os oes gennych chi rai teuluoedd eisoes yn eich cwrdd lleol neu'ch cwrdd ardal

- Sicrhewch eich bod yn cysylltu â theuluoedd sy'n gysylltiedig â'r cyfarfod mewn da bryd, er mwyn darganfod pa fath o weithgareddau a fyddai yn addas ar eu cyfer, a pha ddyddiau neu amseroedd a fyddai'n well ganddyn nhw.
- Nid oes rhaid i'r gweithgareddau hyn fod yn y tŷ cwrdd (neu lle cynhelir eich cyfarfod). Mae gwaith maes ar gyfer pob oed yn golygu dod â phobl ynghyd, ac nid oes rhaid iddo olygu mwy o bobl yn mynychu cyfarfod ar fore Sul. Gall teuluoedd gysylltu â'r cyfarfod mewn pob math o ffyrdd.
- Os yw teuluoedd yn gweld hi'n anodd mynychu ar fore Sul, byddan nhw'n teimlo yn anghyfforddus efallai yn dod i gael hwyl yn unig. Sicrhewch eu bod yn gwybod bod croeso iddyn nhw bob amser, pa bryd bynnag y maen nhw'n gallu dod.
- Ceisiwch ddewis lle a ellir dod iddo gyda chludiant cyhoeddus. Os na ellir gwneud hyn, a allwch chi drefnu lifftiau i'r rhai hynny a all fod eu hangen? Cofiwch fod plant ifainc angen seddau pwrpasol mewn ceir.
- Ceisiwch ailgysylltu â'r rhai hynny sydd wedi ymbellhau drwy – anfon cerdyn/e-bost/neges atyn nhw yn gofyn a hoffen nhw gael eu cynnwys mewn gweithgaredd sydd ddim yn cael ei gynnal ar fore Sul, neu ddarganfod yn syml sut maen nhw.
- Mae hi bob amser werth anfon nodiadau atgoffa at deuluoedd ychydig cyn y digwyddiad.

Syniadau am weithgareddau

Something outdoors

Gall treulio amser yn yr awyr agored ddod â Chyfeillion o bob oed ynghyd. Efallai yr hoffech chi drefnu:

- Taith gerdded – Meddyliwch am ba mor hwylus y gellir mynd yno i'r rhai hynny sydd yn methu â symud o gwmpas yn hawdd, neu ddefnyddio cymhorthion fel cadeiriau olwyn a choetshis cadair. Efallai y gallech chi gynnwys picnic i'r rhai hynny na allan nhw ymdopi â'r daith?

- **Picnic** – Gall rhannu prydau bwyd gyda'ch gilydd fod yn brofiad hapus. Her – er mwyn helpu'r Cyfeillion i gymysgu drwy'r ystod oed, allech chi drefnu helfa sborion ar gyfer pob oed, neu gemau hefyd?
- **Gemau** – gallech chi drefnu gemau llawn hwyl sy'n annog pawb i ymuno ynddyn nhw. Mae Atodiad Gemau *Journeys in the Spirit* yn cynnig llawer o gemau ymgasglu, gweithredol a myfyriol sy'n addas ar gyfer plant a phobl ifainc rhwng 5 a 18 oed. Os oes gennych chi blant hŷn yn y cyfarfod, a allech chi ofyn iddyn nhw eich helpu chi i gynllunio a rhedeg y gemau?
- **Tasg** – a oes gennych chi ardd sydd angen rhywfaint o sylw, neu rywbeth i'w adeiladu neu'i drwsio? A allwch chi wneud hynny fel gweithgaredd ar gyfer pob oed? Mae rhifyn y Journeys in the Spirit am erddi yn cynnig rhai syniadau gwych ar y thema hon.

Rhywbeth sy'n cynnwys bwyd

Mae rhannu bwyd yn ffordd wych i bobl ymuno â'i gilydd. Dyma rai pethau i feddwl amdanyn nhw:

- Gall rhai teuluoedd groesawu rhannu brecwast cyn cyfarfod ar gyfer addoli – gall crempogau fod yn boblogaidd iawn, gyda Chyfeillion yn dod â haenau gwahanol. Efallai eich bod chi eisoes yn rhannu cinio o dro i dro – a allwch chi feddwl am ffyrdd i wahodd y gymuned? Gellir cyfuno rhannu cinio gyda phob math o weithgareddau llawn hwyl gyda'r nos.
- Os oes yna deuluoedd sy'n gysylltiedig â'r cyfarfod ac nad ydyn nhw'n mynychu yn rheolaidd, gwahoddwch nhw i ymuno â'r cyfarfod i gael pryd o fwyd, a gofynnwch iddyn nhw beth fyddai'n gweithio orau iddyn nhw.
- Meddyliwch am alergeddau ac anoddefiadau, a gofynnwch i Gyfeillion labelu'r bwyd yn glir. I'r rhai hynny sydd yn ddealladwy yn poeni am salwch, a allwch chi gwrdd a bwyta yn yr awyr agored?

Something creative

Mae bod yn greadigol yn galluogi Cyfeillion o bob oed i gysylltu, gan werthfawrogi sgiliau a dychymyg ei gilydd, gan helpu ei gilydd a chynnig cyfleoedd ymlaciedig ar gyfer sgwrsio. Ceisiwch feddwl am:

- Gadw gweithgareddau creadigol yn syml – neu gael ffyrdd amgen syml os oes yna blant bach yn cymryd rhan. Bydd gan rifyn mis Medi o Journeys in the Spirit weithgaredd gwneud llusern y byddwch chi efallai yn hoffi rhoi tro arni, sy'n arwain at gydaddoli.
- Crefftredu yw'r weithred o geisio newid y byd trwy grefftau a gwneud pethau, a allwch chi gysylltu eich crefft a'ch gweithredu?

- Ystyriwch ofyn i Gyfeillion wirfoddoli i gefnogi'r plant sy'n cymryd rhan yn eu gweithgaredd, gan alluogi rhieni i wneud eu prosiect eu hunain (neu dim ond eistedd a chael coffi).
- Cofiwch gall plant bach golli diddordeb yn y gweithgaredd crefft, a byddan nhw angen gollwng stêm. Ystyriwch gael cornel "chwarae" yn yr adeilad er mwyn eu cadw yn brysur tra bod pawb arall yn gweithio – neu trefnwch y digwyddiad yn yr awyr agored, lle gallan nhw redeg o gwmpas.

Something with music (or even dance!)

Mae llawer o Gyfeillion yn mwynhau cydganu – a dawnsio. Mae gan yr adnodd **Sing me on a Journey** bopeth yr ydych chi ei angen i wneud rhywfaint o ganu gyda'r cyfarfod, a allai fod yn ffordd wych ar gyfer cynnwys pob oed.

Efallai bod gennych chi gerddorion talentog yn eich cyfarfod. A allech chi drefnu prynhawn neu noson o gerddoriaeth ar gyfer aelodau'r cyfarfod neu er mwyn i'r gymuned ehangach ei fynychu?

Gallech chi drefnu sesiwn 'desert island discs' lle gall Cyfeillion ddod â'u hoff ddarn o gerddoriaeth gyda nhw i'w rannu.

Gallwch chi weld mwy o syniadau yn **Journeys in the Spirit**. Efallai yr hoffech chi roi cynnig ar hwn **Treasure box / basket activity** neu hwn **Garden of hope activity** neu hwn **Nature mandalas activity**. Ac mae yna lawer mwy!

Addoli

Lle allwch chi gynnwys rhywfaint o addoli yn eich gweithgaredd? Gallai hyn fod ychydig funudau o dawelwch cyn rhannu pryd o fwyd, neu ar gopa bryn yr ydych chi newydd ei ddringo, neu wrth eistedd gyda chanhwyllau a thawelwch ar ddiwedd dathliad gyda'r nos.

Os ydych chi'n cynnwys addoli, rhowch wybod i bobl y bydd yn digwydd a syniad bras am faint o amser y bydd yn gymryd. Os oes Cyfeillion newydd (neu rhai sydd heb fod mewn cyfarfod ers tro), byddai'n wych cyflwyno'r addoliad gydag ychydig o eglurhad.

Trefnu i addoli ar gyfer pob oed
Mae addoli ar gyfer pob oed yn galluogi'r cyfarfod i gael profiad o gyd-addoli mewn ffordd wahanol a fwy hygyrch. Gallwch chi efallai drefnu hyn ar gyfer Wythnos y Crynwyr, neu'i wneud yn ddigwyddiad rheolaidd drwy gydol y flwyddyn: mae gan rai cyfarfodydd sesiwn addoli ar gyfer pob oed ym mhob tymor.

Nid oes raid iddo fod ar fore Sul yn lle eich cyfarfod arferol. Efallai yr hoffech chi gyfarfod ar brynhawn dydd Sadwrn neu ddydd Sul yn lle hynny. Wrth gwrs, mae hi bob amser yn werth gofyn i unrhyw deuluoedd a all fynychu beth fyddai orau ar eu cyfer nhw. Mae rhai adnoddau penigamp ar gyfer addoli ar gyfer pob oed i'w cael ar-lein. Yn arbennig, ystyriwch **Spring into All Age Worship**.

Keeping children safe

Os ydych chi angen rhagor o wybodaeth ynglŷn â diogelu, gweler y canllawiau hyn: **www.quaker.org.uk/our-organisation/safeguarding**.

Hysbysebu/hyrwyddo eich digwyddiad:

- Llawrlwythwch ein poster o'r dudalen gwaith maes er mwyn cyrraedd teuluoedd yn eich ardal leol. Mae lle gwag ar y dudalen i chi ychwanegu manylion gyda llaw am eich digwyddiad, ac yna argraffu cymaint ag yr ydych chi eu hangen.
- Os oes gwefan gan eich tŷ cwrdd, gallwch chi hysbysebu eich digwyddiad yno.
- Os ydych chi'n trefnu digwyddiad, cofiwch ei roi ar Facebook cyn gynted ag sy'n bosibl os oes gan eich Tŷ Cwrdd dudalen Facebook. Gallwch chi ddiweddaru'r dudalen wedyn gyda rhagor o wybodaeth. Mae hynny yn rhoi cyfle i bobl ei roi yn eu dyddiaduron.
- Os ydych chi ar Trydar, defnyddiwch **#Quakerweek** i gysylltu â Chrynwyr eraill. Unwaith yr ydych chi wedi hysbysebu'r digwyddiad, parhewch i anfon nodiadau atgoffa.
- Mae platfformau'r cyfryngau cymdeithasol yn ei gwneud yn hawdd cael hysbysebion y telir amdanyn nhw, a gallech chi felly ystyried arbrofi gyda hynny, os yw eich cyllideb yn un bychan. Gall hyn wneud gwahaniaeth mawr er mwyn cyrraedd pobl. Gall postio ar ôl y digwyddiad fod yn ddefnyddiol hefyd. Os ydych chi wedi datblygu cynulleidfa newydd ar-lein, ystyriwch sut fyddwch chi'n eu cadw – pa gamau nesaf allwch chi eu hysbysebu?
- Gall newydd-ddyfodiaid ddod o hyd i'ch cyfarfod ar-lein yma.Ystyriwch wirio beth y mae'n ei ddweud am eich cyfarfod, er mwyn sicrhau ei fod mor groesawgar ag sy'n bosibl i deuluoedd. Os yw'n nodi bod cyfarfodydd yn gallu croesawu plant yn unig os yw'r rhieni yn "galw ymlaen llaw", gall hyn fod yn annymunol i deuluoedd. Wrth gwrs, digwydd hyn oherwydd bod angen i blant gael profiad da o'r cyfarfod.

  Yn lle hynny, gallech chi ddweud rhywbeth fel hyn, "croesewir teuluoedd bob amser i fynychu. Os ydych chi'n galw ymlaen llaw, gallwn ni drefnu gweithgareddau penodol ar gyfer plant. Mae croeso iddyn nhw bob amser ymuno â'r oedolion mewn cyfarfod addoli".

- Gallech chi gael bag bach o lyfrau a gweithgareddau syml i alluogi chwarae yn ddistaw yn y tŷ cwrdd, rhag ofn i blant ddod pan nad oes unrhyw un ar gael i ymuno â nhw mewn cyfarfod plant ar wahân. Cysylltwch â siop lyfrau Friends House er mwyn darganfod beth sydd ar gael i'w archebu.
- Mae'r dudalen hon yn cysylltu â thaflenni sampl ar gyfer cyfarfodydd. Gellir golygu'r testun er mwyn creu taflen y gallwch chi rannu gyda theuluoedd pan maen nhw'n mynychu am y tro cyntaf.

Ar ôl Wythnos y Crynwyr

Cofiwch gysylltu a rhoi gwybod inni beth ydych chi wedi'i wneud os gwelwch yn dda. Byddem yn hoffi clywed sut yr aeth pethau, ac am unrhyw syniadau sydd gennych chi am waith maes ac ymgysylltu â theuluoedd yn y dyfodol.

Gallwch chi ddarganfod cefnogaeth barhaus ar gyfer gwaith maes, ac ar gyfer ymgysylltu â phlant a phobl ifainc yn y sesiynau canlynol sy'n rhedeg bob mis drwy Zoom.

- Sesiynau Cymorth ar gyfer Cyfarfod y Plant: ar gyfer unrhyw un sydd â diddordeb neu sydd ynghlwm â chynorthwyo plant yn eu cyfarfod. Gallwch chi gofrestru yma.
- Sesiynau Cymorth ar gyfer Gwaith Ieuenctid: ar gyfer unrhyw un sydd â diddordeb neu sydd ynghlwm â chynorthwyo pobl ifainc rhwng 11 a 18 oed yn eu cyfarfod. Gallwch chi gofrestru yma.
- Sesiynau Rhwydwaith Gwaith Maes: mae'r rhain yn cael eu cynnal bob mis drwy Zoom, gyda sesiynau gyda'r nos ac amser cinio. Er mwyn cael rhagor o fanylion, cysylltwch â **outreach@quaker.org.uk**.
- Gall y **grŵp darllen Woodbrooke** hwn sydd ar ddod hefyd fod o ddiddordeb.
- Er mwyn cael rhagor o wybodaeth ynglŷn â sut i weithio gyda phlant, pobl ifainc a theuluoedd, **cofrestrwch am yr adnodd misol – Journeys in the Spirit**.

Gwybodaeth i'w rannu gyda theuluoedd:

Rhowch wybod os gwelwch yn dda i deuluoedd am y cyfleoedd hyn i gysylltu ar-lein:

- Cyfarfod Mawr i Blant Ar-lein – mae'r cyfarfodydd hyn yn cael eu cynnal ar Sul cyntaf bob mis. **Cofrestrwch os gwelwch yn dda**.
- Epilog Pobl Ifainc, ar gyfer plant i 11-18 oed, ar Sul cyntaf bob mis. **Cofrestrwch os gwelwch yn dda**.
- **Grŵp Facebook Rhwydwaith Rhianta'r Crynwyr**: mae hwn i rieni'r rhai hynny sydd o dan 18 oed ac yn byw ym Mhrydain a chyda diddordeb mewn Crynwriaeth.

Er mwyn darganfod am bethau eraill sydd ar gael i blant a phobl ifainc, cysylltwch â **cypadmin@quaker.org.uk** os gwelwch yn dda.

Sut hwyl gawsom ni?

Gallwch chi roi gwybod inni pa mor ddefnyddiol yr oeddech chi'n gweld y cymorth a gynigir gan BYM drwy gwblhau arolwg ar-lein neu drwy fynychu sesiwn ar-lein i rannu eich adborth. Byddwn yn anfon manylion atoch am y ddau beth hyn ym mis Medi.

Rydym yn dymuno eich cynorthwyo i wneud beth bynnag sy'n bosibl i gymryd y cam nesaf. Cysylltwch â ni os gwelwch yn dda er mwyn siarad am yr heriau a'r posibiliadau, drwy anfon e-bost at outreach@quaker.org.uk. Er mwyn cael gwybodaeth drwy gyfrwng y Gymraeg, neu am y Crynwyr yng Nghymru yn benodol, anfonwch e-bost at crynwyrcymru@gmail.com.

Published in 2022 by Britain Yearly Meeting,
registered charity number 1127633

Friends House, 173 Euston Road, London, NW1 2BJ

Dilynwch ni ar gyfryngau cymdeithasol @BritishQuakers

www.quaker.org.uk