



Bwyd a Diod Cymru
Food & Drink Wales

Yn Cefnogi FareShare Cymru

Clwstwr Cynaliaðwyeðd Bwyd a Diod Cymru



Y Clwstwr Cynaliadwyedd

Mae'r Clwstwr Cynaliadwyedd yn rhan o Raglen Clwstwr Bwyd a Diod Cymru a'i nod yw cefnogi twf trwy gydweithio a chysylltu â'r diwydiant.

Mae'r Clwstwr yn hwyluso busnesau i gwblhau Asesiadau Effaith B ac yn rheoli ffrwd waith B Corp benodol i fusnesau sy'n awyddus i gyflawni'r ardstiad pwysig.

1 Mewnwelediad i'r farchnad

Trwy ymgysylltu â manwerthwyr, arbenigwyr yn y diwydiant ac ymchwil marchnad, bydd y Clwstwr Cynaliadwyedd yn eich helpu i nodi pa rinweddau cynaliadwyedd sydd eu hangen ar eich busnes i fodloni disgwyliadau defnyddwyr a manwerthwyr.

2 Mynediad at arbenigedd ac arloesedd

Mae gan y Clwstwr Cynaliadwyedd gysylltiadau â Llywodraeth Cymru, y byd academiaidd, y canolfannau arloesi bwyd, Canolfan Ymchwil Gweithgynhyrchu Ulwch Cymru, Sgiliau Bwyd a Diod Cymru ac eraill. Bydd mynediad at yr arbenigedd hwn yn helpu eich busnes gyda gwella prosesau, awtomeiddio, ailfformiwleiddio, pecynnau, rheoli gwastraff a llawer mwy.

3 Cefnogaeth 1:1 ar gyfer ardstiad B Corp

Mae gan y Clwstwr Cynaliadwyedd hanes llwyddiannus o gydweithio'n agos â busnesau bwyd a diod Cymru, gan eu harwain drwy broses ardstio B Corp.

4 Brandio ac arddangos mewn digwyddiadau

O dan frand Bwyd a Diod Cymru, mae'r Clwstwr Cynaliadwyedd yn arddangos busnesau mewn digwyddiadau pwysig fel Sioe Frenhinol Cymru a BlasCymru / Taste Wales, gan ddarparu'r llwyfan perffaith i gysylltu â chynulleidfau eang a hyrwyddo rhinweddau cynaliadwyedd eich cynhyrchion.

5 Cymuned sy'n tyfu

Mae ganddo eisoes dros gant o aelodau o bob rhan o'r diwydiant, ynghyd â chyrff y llywodraeth a 30 o sefydliadau academiaidd, ac mae'r Clwstwr Cynaliadwyedd yn tyfu'n barhaus ac yn darparu adnodd gwerthfawr i fusnesau bwyd a diod ffynnu a llwyddo, trwy rannu gwybodaeth ac arfer gorau.

Am ragor o wybodaeth am Glwstwr Cynaliadwyedd Bwyd a Diod Cymru, cysylltwch ag arweinydd y Clwstwr, Mark Grant.

Ebost: mark.grant@levercliff.co.uk

Ffôn: 07734 911340



Dysgwch fwy am sut y gallwn gefnogi eich busnes bwyd a diod i fod yn fwy cynaliadwy:
food-drink.wales/cy/busnes/

Gweithio gyda FareShare Cymru i **Leihau Gwastraff Bwyd a Chryfhau Cymunedau Cymru**



Fel rhan o weledigaeth y Clwstwr Cynaliadwyedd mai bwyd a diod Cymru sy'n cael eu cynhyrchu yn y modd mwyaf cynaliadwy yn y byd, mae'r Clwstwr Cynaliadwyedd yn gweithio mewn partneriaeth â FareShare Cymru i fynd i'r afael â gwastraff bwyd a chefnogi lles cymdeithasol.

Mae FareShare Cymru yn casglu bwyd dros ben ac yn ei ailddosbarthu i elusennau a grwpiau cymunedol ledled Cymru, gan ddod â phobl ynghyd, creu prydau bwyd sy'n cael eu rhannu, a chryfhau cymunedau ledled y wlad.

Bob blwyddyn, amcangyfrifir bod 4.5 miliwn tonnell o fwyd yn cael ei wastraffu yn y DU - gyda thua 400,000 tonnell yn cael eu gwastraffu'n flynyddol yng Nghymru yn unig, gyda llawer o'r bwyd yn dal yn iawn i'w fwyta. Mae'r gwastraff

hwn nid yn unig yn effeithio ar Gymru ond hefyd yn cyfrannu'n sylweddol at newid hinsawdd byd-eang ac allyriadau nwyon tŷ gwydr.

Gydag 1 o bob 5 oedolyn yng Nghymru yn wynebu tlodi ac ansicrwydd bwyd, nid gadael i fwyd da gael ei wastraffu ddylai fod yr unig opsiwn. Mae FareShare Cymru wedi ymrwymo i weithio gyda busnesau bwyd Cymru i ailgyfeirio bwyd dros ben sy'n iawn i'w fwyta i bobl a chymunedau, gan droi problem amgylcheddol yn ateb cymdeithasol.

Drwy gysylltu busnesau bwyd a diod Cymru â rhwydwaith ailddosbarthu FareShare, mae'r Clwstwr Cynaliadwyedd yn helpu i sicrhau bod bwyd dros ben yn cael ei ddargyfeirio o wastraff ac yn cyrraedd cymunedau sydd mewn angen.

Ble Gall Cynhyrchwyr Bwyd a Diodd Cymru Gyfrannu?

01 Canolfan Ddosbarthu Caerdydd
Uned S5, Parc Busnes Capital,
Caerdydd, CF2 3PU
029 20362111
info@fareshare.cymru

02 Merseyside distribution centre
Unit 1 A/B Academy Business Park
Lees Road, Liverpool, L33 7SA
0151 486 1139
fsmerseyside@fareshare.org.uk

02

01

Cronfa Bwyd dros Ben ag Amcan

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae costau cynyddol wedi taro'r diwydiant bwyd yn galed, gyda phwysau costau'n aml yn cael eu nodi fel rhwystr i gyfrannu bwyd dros ben. Gall gwaredu bwyd trwy ddulliau fel tirlenwi neu dreuliad anaerobig fod yn rhatach na'i gyfrannu. I fynd i'r afael â hyn, cyflwynodd FareShare Cymru Gronfa Bwyd dros Ben ag Amcan Cymru - menter hanfodol sy'n galluogi busnesau bwyd Cymru i gyfrannu bwyd dros ben yn rhad ac am ddim, gan dalu'r holl gostau cysylltiedig fel staffio, pecynnu a chludiant.

Ers mis Ebrill 2024, mae'r gronfa wedi dod â 342 tonnell o gynnrych ffres gan gynnwys ciwcymbrau, tatws, blodfresych a llaeth i warysau FareShare heb unrhyw gost i fusnesau. Mae hyn wedi atal tua 1,058 tonnell o allyriadau CO2 a fyddai

wedi cael eu rhyddhau pe bai'r bwyd wedi mynd i safle tirlenwi. Trwy aildosbarthu'r gweddillion hyn, mae FareShare Cymru wedi helpu i ddarparu tua 814,285 o brydau bwyd i'r bobl sydd eu hangen fwyaf.

Mae'r Clwstwr Cynaliadwyedd yn chwarae rhan allweddol wrth godi ymwybyddiaeth o'r gronfa hon ymhlith ei aelodau fel rhan o'n hymrwymiad i Hyrwyddo Arfer Gorau. Drwy annog cynhyrchwyr bwyd a diod Cymru i gyfrannu bwyd dros ben a'u cysylltu â FareShare Cymru, rydym yn helpu i sicrhau bod bwyd da'n cael ei ddefnyddio yn hytrach na'i wastraffu – ac yn cefnogi cynaliadwyedd amgylcheddol a chymdeithasol.



I ddarganfod mwy:

fareshare.cymru/cy/bwyd-dros-ben-ag-amcan/



Gweler t.20-21 am rhestr lawn o bwy mae FareShare Cymru yn gweithio gyda

“Mae Darlun Llawer Mwy... ac Mae Bwyd Bob Amser yn Rhan o Hwinnw”

Mae Gwirfoddolwyr Cymunedol Cymru (WCV) yn elusen sy’n cefnogi pobl sy’n wynebu tlodi ac unigedd yn Rhisga a thu hwnt. Wedi’i sefydlu yn ystod y cyfnod clo yn 2020, dechreuodd WCV trwy helpu trigolion bregus gyda siopa a danfon meddyginiaethau. Wrth i anghenion dyfu, felly hefyd y gwnaeth eu gwasanaethau - yn fwyaf nodedig gyda lansio “The Pantri,” pantri a siop goffi gymunedol groesawgar.

Gyda chefnogaeth FareShare Cymru, mae WCV yn derbyn danfoniadau wythnosol o fwyd dros ben, gan gynnwys cynnyrch ffres, llaeth, a mwy. Mae’r cyflenwad dibynadwy hwn yn eu galluogi i gynnig basgedi bwyd fforddiadwy i aelodau, gan helpu teuluoedd i ymestyn eu cyllidebau a lleihau gwastraff bwyd. Yn 2023, enillodd The Pantri wobwr Arloeswr Gwobrau Elusennau Cymru am ei effaith gymunedol ragorol; mae bellach yn gwasanaethu dros 560 o aelodau ac yn arbed 350kg o fwyd o safleoedd tirlenwi bob wythnos.

Diolch i gegin dros dro gan FareShare Cymru, mae WCV bellach yn cynnal

sesiynau a gweithdai coginio, gan roi sgiliau bywyd hanfodol i bobl ac adeiladu eu hyder trwy fwyd. Y tu hwnt i fwyd, mae WCV hefyd yn rhedeg canolfan atgyweirio beiciau, cynllun gwisg ysgol am ddim, banc bwyd anifeiliaid anwes a babanod, a digwyddiadau i fynd i’r afael ag unigrwydd.

Fel y dywed y cyd-sylfaenydd Tara, “Bwyd yw’r hyn sy’n ein helpu i gysylltu â phawb — mae’n borth i gynnig mwy o gefnogaeth i bobl.” Mae FareShare Cymru yn falch o fod yn bartner i WCV, gan eu helpu i greu newid parhaol a chymuned gryfach a mwy gwydn.

**“Bwyd yw’r hyn sy’n ein helpu i gysylltu
a phawb - mae’n borth i gynnig mwy o
gefnogaeth i bobl.”**



Canolfan Gymunedol Sirhywi: Lle ar gyfer Bwyd, Hwyl a Chyfeillgarwch

Mae Canolfan Gymunedol Sirhywi yn ganolfan fywiog sy'n dod â phobl o bob oed ynghyd trwy gyfrwng bwyd, creadigrwydd a chefnogaeth. Gyda chymorth Cegin Dros Dro FareShare Cymru, mae'r ganolfan wedi ehangu ei harlwy o brydau bwyd a gweithgareddau, gan gefnogi teuluoedd, plant a thrigolion hŷn — yn enwedig yn ystod yr argyfwng costau byw.

Mae'r ganolfan yn cynnal sesiynau rhannu bwyd FoodShare, clybiau gwyliau creadigol gyda phrydau poeth, dosbarthiadau celf, ac ymgyrchoedd cyfrannu parhaus ar gyfer bwyd, dillad a hanfodion. Diolch i'r Cegin Dros Dro, gallant nawr weini prydau bwyd i hyd at 24 o bobl dan do neu dros 100 mewn digwyddiadau awyr agored, gan wneud pob cynulliad yn arbennig.

Yn y dyfodol, mae Canolfan Gymunedol Sirhywi yn bwriadu lansio clwb cinio i drigolion hŷn a darparu poptai araf am ddim i helpu teuluoedd i baratoi prydau bwyd fforddiadwy ac iach gartref. Mae gwirfoddolwyr selog y ganolfan a'r awyrgylch croesawgar yn helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd, meithrin cyfeillgarwch a chreu atgofion parhaol.

Mae FareShare Cymru yn falch o gefnogi Canolfan Gymunedol Sirhywi wrth iddynt gryfhau cysylltiadau cymunedol a gwella lles pawb yn Sirhywi.





Grow Rhondda: Clwb Cinio'r Ddysgl Groeso

Mae Grow Rhondda, yn Nhynewydd, yn sefydliad llawr gwlad sy'n ymroddedig i fwyd cynaliadwy, gweithredu ar yr hinsawdd, a lles cymunedol. Yn nechrau 2025, gyda chefnogaeth gan FareShare Cymru, gwnaethant lansio Clwb Cinio'r Ddysgl Groeso - digwyddiad misol sy'n trawsnewid bwyd dros ben yn brydau blasus sy'n cael eu rhannu, a chysylltiadau ystyrlon.

Yn eu canolfan gymunedol, Y Pot Bach, mae'r clwb yn dod â phobl ynghyd i fwynhau pryd poeth, maethlon wedi'i wneud o fwyd dros ben sy'n cael ei ddarparu gan FareShare. Mae'r gwesteion yn mwynhau rhoi cynnig ar ryseitiai newydd, gwneud ffrindiau, a theimlo'n rhan o gymuned gefnogol. Fel y rhannodd un mynychwr, "Roedd hyn yn fwy na dim ond bwyd i mi."

Dim ond un o brosiectau niferus Grow Rhondda yw'r Clwb Cinio, sydd hefyd yn cynnwys oergell gymunedol, gweithdai garddio, 'Sied Dynion', a chefnogaeth i bobl sy'n tyfu bwyd gartref. Mae eu holl waith wedi'i wreiddio mewn cynaliadwyedd, lles, a gweithredu dan arweiniad y gymuned. Gyda chynlluniau ar gyfer ciniawau thema, gweithdai creadigol, a mwy, mae Grow Rhondda yn parhau i ddangos sut y gall bwyd dros ben wneud cymaint mwy na llenwi platiau - gall ddod â phobl ynghyd a sbarduno newid cadarnhaol parhaol.

Mae FareShare Cymru yn falch o gefnogi gwaith ysbrydoledig Grow Rhondda wrth adeiladu cymuned iachach a mwy cysylltiedig.

**"Roedd hyn yn fwy na dim
ond bwyd i mi."**



Prosiect Y Pantri: Sut i fwydò cymuned leol

Yn 2023, sefydlodd St Giles Cymru Y Pantri ym Mae Colwyn, gan ddod yn wasanaeth ‘archfarchnad gymdeithasol’ cyntaf Cymru. Y nod yw “gadael i aelodau’r gymuned ddewis eu bwyd eu hunain, sy’n fwy addas iddynt a’u teuluoedd, yn hytrach na chael detholiad o gynhyrchion wedi’i ddyrannu iddynt, fel banc bwyd.” Mae’r dull hwn “yn fuddiol i hyder ac annibyniaeth defnyddwyr, ac yn eu galluogi i gael eu traed danynt gyda theimlad o reolaeth dros eu sefyllfa: teimlad o sefydlogrwydd mewn amgylchiadau mor ansefydlog.”

Ar hyn o bryd mae’r Pantri “yn cefnogi dros 75 o bobl, gyda’r nod o’u codi allan o dlodi’n ddiderfyn.” Dim ond £3.50 yr wythnos mae aelodau’n ei dalu am ddewis o 10 eitem, “wedi’u codio â lliw o ran prisio.” Cefnogir y prosiect gan “121 o arbenigwyr wedi’u hyfforddi sy’n cynnig cyngor ac atgyfeiriadau i’r rhai sy’n defnyddio’r gwasanaeth.”

Dywed Stacey Brady, Cydlynnydd y Pantri: “Mae rhedeg y Pantri yn fy helpu i gael pobl i le gwell, a gallu symud ymlaen. Gan fy mod i yn y sefyllfa rydw i ynddi, fel rhiant, rwy’n deall pwysigrwydd gallu darparu ar gyfer eich plant, a’r effaith mae hynny’n ei chael ar eich iechyd meddwl os na allwch chi; mae tynnu’r pwysau oddi ar deuluoedd a helpu pobl fregus yn werth chweil ynddo’i hun.”

Mae’r Pantri yn mynd y tu hwnt i fwyd, “gan ddarparu gwasanaethau ychwanegol fel cynnig cyngor a chymorth drwy

Rwydwaith Cyngor Cyfoedion Cymru,” a “chefnogi pobl sydd mewn perygl o gael eu camfanteisio’n droseddol a’r rhai sydd wedi cael eu dal o fewn y system Cyfiawnder Troseddol.”

Mae Stacey yn ychwanegu: “Mae gan FareShare a St Giles Cymru berthynas dda iawn. Rydym ni bellach yn cael pedwar danfoniad yr wythnos, sy’n bwysig i ni fel Pantri er mwyn gallu danfon y newyddau i’n cleientiaid. Heb gymorth FareShare, ni fyddem yn gallu bodloni anghenion tlodi bwyd yr ardal. Mae FareShare wedi agor cyfleoedd i bobl brofi prosesau coginio newydd a gwahanol. Maent yn darparu ar gyfer diet fegan, llysieuol, di-glwcos ac ati, sy’n anhygoel.”

Mae FareShare Cymru yn falch o gefnogi prosiectau arloesol fel Y Pantri, “gan helpu i wneud gwahaniaeth cadarnhaol ym mywydau pobl.”

“Mae rhedeg y Pantri yn fy helpu i gael pobl i le gwell, a gallu symud ymlaen.”



Hope at The Hive: Lleihau Gwastraff a Chryfhau'r Gymuned yn Llaneirwg

Yn FareShare Cymru, rydym wedi ymrwymo i fynd i'r afael â gwastraff bwyd wrth gefnogi mentrau cymunedol ledled Cymru. Mae ein partneriaeth â Hope at The Hive yn Llaneirwg yn dod â'r nodau hyn at ei gilydd, gan ddarparu cefnogaeth ymarferol i drigolion wrth hyrwyddo cynaliadwyedd amgylcheddol.

Cyflwyno Peiriannau Cyflenwi Bwyd Dim Gwastraff

Diolch i FareShare Cymru, mae gan The Hive bellach beiriannau cyflenwi bwyd dim gwastraff arloesol, sy'n caniatáu i ddefnyddwyr y Pantri gael mynediad at nwyddau sych mewn cynwysyddion y gellir eu hailddefnyddio. Er mwyn helpu trigolion i ddod yn gyfforddus â'r system, mae'r ganolfan ar hyn o bryd yn darparu pasta am ddim, "sy'n annog arferion cynaliadwy a lleihau gwastraff deunydd pacio." Yn ogystal â chyflenwi'r peiriannau, mae FareShare Cymru yn "parhau i'w llenwi â bwyd dros ben, gan sicrhau cyflenwad dibynadwy a chynaliadwy i'r gymuned."

Cefnogi Pantri sy'n Ffynnu

Ar hyn o bryd mae Pantri The Hive yn "gwasanaethu dros 100 o bobl, gyda'r niferoedd yn tyfu bob wythnos." Gan ddefnyddio system â chod lliw, "mae aelodau'n talu £5 yr wythnos i ddewis 2 eitem goch a 5 eitem las bob dydd Mawrth." Mae danfoniadau rheolaidd FareShare Cymru o fwyd dros ben yn sail i'r system hon, "gan helpu'r Pantri i ddarparu eitemau maethlon o ansawdd uchel yn gyson i bawb sy'n galw heibio."

"Mae FareShare Cymru yn helpu The Hive i leihau effaith amgylcheddol wrth gryfhau cysylltiadau cymunedol."



Y Tu Hwnt i Fwyd: Adeiladu Cymuned

Mae The Hive yn fwy na'r Pantri. "Mae'n ganolfan fywiog ar gyfer gweithgarwch cymdeithasol a chefnogaeth," sy'n cynnig:

- **Boreau coffi cymunedol** gyda the, coffi a chacen am ddim
- **Sesiynau galw heibio** am gyngor ariannol gyda Riverside Advice
- **Clybiau a gweithgareddau**, gan gynnwys Bocsio, Clwb Celf Diemwnt, Sgysiaid Crefftus, Aros a Chwarae Gwenyn Prysur, a Chymorth Bwydo ar y Fron gan Gyfoedion
- **Mentrau tyfu cymunedol**, fel cynnyrch ar y safle a pherllan patio sydd newydd ei phlannu
- **Digwyddiadau ar gyfer pob oed**, gan gynnwys corau a sesiynau teuluol yn ystod y tymor

Partneriaeth Gynaliadwy

Drwy gyfuno darpariaeth bwyd â mentrau dim gwastraff, mae FareShare Cymru yn helpu The Hive i "leihau effaith amgylcheddol wrth gryfhau cysylltiadau cymunedol." Mae preswylwyr yn dysgu sut i ddefnyddio cynwysyddion y gellir eu haildefnyddio, cael gafael ar fwyd maethlon, a chymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau cymdeithasol a chefnogol— ar gyfan â chefnogaeth llif dibynadwy o fwyd dros ben.

Drwy'r bartneriaeth hon, mae FareShare Cymru yn falch o weld Hope at The Hive yn "ffynnu fel canolfan gymunedol gynaliadwy, gynhwysol a bywiog, gan ddangos sut y gall cyfrifoldeb amgylcheddol a chefnogaeth gymdeithasol fynd law yn llaw i greu effaith barhaol yn Llaineirwg."

Cymeraðwyaeth gan Gynhyrchwyr Bwyd a Diod Cymru

"Ar ôl i'r tymor prysur ar gyfer pwmpenni ddod i ben, roedd gennym ni nifer fawr ohonynt nad oedd marchnad fasnachol ar eu cyfer. **Gwnaeth FareShare Cymru hi mor hawdd i roi'r pwmpenni i'w rhwydwaith o elusennau a thalu costau eu cludo i Gaerdydd.**"

| Louise Harry-Thomas, Fferm Paviland

"Pan fydd staff wedi tyfu a meithrin cnwd does dim byd gwaeth iddyn nhw na gweld bwyd yn cael ei wastraffu. Yn hytrach na'u gadael yn y cae, penderfynon ni y byddai'n syniad da eu rhoi i'r fenter wych hon gan FareShare. Mae'r fenter Bwyd dros Ben ag Amcan yn cynnig ateb i'r broblem gwastraff bwyd, **trwy ein galluogi i dalu ein costau cynaeafu a llafur ein hunain ar gyfer cyfrannu bwyd dros ben a fyddai fel arall yn anhyfyw yn fasnachol.**

"Mewn byd sy'n gynyddol ansicr, dyw'r **cyfle i roi bwyd dros ben i elusen** erioed wedi bod yn bwysicach. Mae'r fenter Bwyd dros Ben ag Amcan yn **hawdd i'w gweinyddu** ac mae'n **bleser gweithio gyda thîm FareShare hefyd.**

"Nid yn unig y mae'r rhoddion hyn yn **helpu pobl mewn angen gwirioneddol**, ond maent hefyd yn **helpu tuag at nod ein cwmni o leihau gwastraff bwyd** yn unol â'n hymrwymiad i Gytundeb Courtauld 2025."

| Matthew Thomas

Rheolwr Cyfrifon Cenedlaethol, Puffin Produce

"Yn Fferm Bremenda Isaf ein nod yw tyfu bwyd maethlon o ansawdd gwych ar gyfer y plât cyhoeddus. Ond fel gydag unrhyw gynhyrchydd bwyd, mae yna bob amser ormodedd sydd eisiau dod o hyd i gartref. Mae'n wych y gallwn ddarparu rhywfaint o'n gweddillion i FareShare Cymru, gan wybod y bydd yn **cyrraedd pobl ledled Cymru sydd ei angen fwyaf.**"

"Mae'r gronfa hon wedi bod yn gwbl allweddol wrth ddargyfeirio gormodedd o wastraff. Bu sefyllfa lle'r oedd ciwcymbrau a fwriadwyd ar gyfer prydau ysgol yn cynhyrchu meintiau sylweddol yn ystod gwyliau'r haf. Nid oedd ein marchnadoedd eraill yn gallu cymryd y meintiau hynny, felly roedd yn achubiaeth i ni gael llwybr trydydd sector **heb unrhyw derfyn ar nifer y ciwcymbrau y gallai eu derbyn.** Yn hinsawdd economaidd heddiw, lle mae pobl yn ei chael hi'n anodd fforddio costau byw uchel, roedd mor dda **gwybod bod ein cynnyrch yn mynd lle'r oedd ei angen mewn gwirionedd.**"

Piers Lunt
Prif Dyfwr, Fferm Bremenda Isaf

"Roedden ni eisiau rhoi drwy FareShare Cymru oherwydd bod eich model yn sicrhau bod **bwyd dros ben yn mynd yn uniongyrchol at y bobl sydd ei angen fwyaf yng Nghymru.** Mae gwybod y bydd y caws yn cael ei ddosbarthu i **sefydliadau cymunedol lleol a theuluoedd** sy'n elwa o fwyd maethlon o ansawdd uchel yn ein gwneud ni'n hyderus y bydd yn cael yr **effaith gadarnhaol fwyaf.**"

Monarchs Crackers

FareBoost Cymru: Taith Chantelle i Hyder a Llwyddiant yn ei Gyrfa

Mae FareBoost Cymru yn rhaglen 12 wythnos gan FareShare Cymru sy'n cefnogi pobl ledled Caerdydd nad ydynt yn gweithio, astudio nac mewn hyfforddiant ar hyn o bryd. P'un a ydych chi'n ddi-waith, yn awyddus i ennill profiad gwaith, neu ailadeiladu'ch hyder, mae FareBoost yn cynnig ffordd ymarferol o ddatblygu sgiliau, creu trefn arferol, a ffurfio cysylltiadau ystyrlon – a'r cyfan wrth helpu i leihau gwastraff bwyd a mynd i'r afael ag ansicrwydd bwyd.

Cyfarfod Chantelle: Cymryd Camau Ymlaen

Ymunodd Chantelle â FareBoost Cymru bron i flwyddyn yn ôl. Cyn hynny, treuliodd 12 mis ar raglen gyda Serco trwy'r Ganolfan Waith. Er ei bod wedi ymweld â gwasanaeth bwyd Pantri o'r blaen, doedd hi ddim yn gwybod o ble roedd y bwyd yn dod. Newidiodd hynny pan ymwelodd Jessica, ein Harweinydd Cyflogadwyedd yn FareShare Cymru, â Serco. Wedi'i hysbrydoli gan yr ymweliad, penderfynodd Chantelle ymuno â FareBoost ar ôl i'w lleoliad ddod i ben.

"Ar y dechrau, doeddwn i ddim yn siŵr beth i'w ddisgwyl ac roeddwn i'n teimlo ychydig yn nerfus," rhannodd. "Ond rydw i wedi bod yn llawn ymroddiad o'r cychwyn cyntaf."

Adeiladu Trefn a Hyder Drwy raglen FareBoost

O'r cychwyn cyntaf, canfu Chantelle fod tîm FareBoost yn gyfeillgar ac yn gefnogol.

"Dangosodd pawb i mi beth i'w wneud a'm helpu i ymgartrefu," meddai. "Rhoddodd drefn i mi, a chyfle i gwrdd â phobl."

Ar ben hynny, rhoddodd gweithio yn y warws a chymryd rhan mewn hyfforddiant hwb i'w hyder. Enillodd brofiad arweinyddiaeth drwy helpu gwirfoddolwyr newydd ac weithiau cyfnewid sifftiau i helpu ar ddiwrnodau prysurach.

"Helpodd yr hyfforddiant fi hefyd i ymdopi â sefyllfaoedd gwaith go iawn," eglurodd, "fel tawelu cwsmeriaid sy'n dadlau yn y Stadiwm. Rydw i'n mwynhau gweithio gyda'r tîm a gwybod bod ein gwaith yn bwysig."

Llwyddiant Swydd Gyntaf a Chynlluniau ar gyfer y Dyfodol

Bedwar mis yn ôl, sicrhodd Chantelle ei rôl gyntaf â thâl — gweithio'n rhan-amser mewn lletygarwch yn Stadiwm y Principality.

"Doeddwn i ddim wir wedi gweithio o'r blaen, ond rydw i wedi bod yn y rôl hon ers ychydig fisoedd ac rydw i'n barod i symud ymlaen."

Mae Chantelle yn paratoi i ddilyn ei hyfforddiant Awdurdod y Diwydiant Diogelwch (SIA) trwy FareBoost, gyda'r nod o ddod yn stiward.

Cefnogaeth a Chymuned

Mae tîm FareBoost yn parhau i gefnogi Chantelle bob cam o'r ffordd gydol ei thaith.

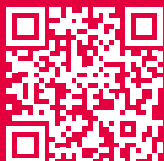
"Mae 'na rywun i siarad ag ef bob amser," meddai. "Mae Jess yn cysylltu'n rheolaidd ac mae'n fy helpu pryd bynnag mae angen cymorth arnaf."

Ar ben hynny, rhoddodd bod yn rhan o FareBoost ymdeimlad o berthyn a phwrpas i Chantelle.

"Rydych chi'n helpu pobl sydd angen bywd," meddai. "Mae'r lle yma'n bwysig ac yn bendant yn haeddu mwy o gyllid."

Pam Dewis FareBoost Cymru?

Yn FareBoost Cymru, mae cyfranogwyr yn camu i amgylchedd croesawgar, ymarferol lle maent yn adeiladu sgiliau, ennill hyder, a sefydlu arferion. O ganlyniad, maent yn cymryd camau ystyrlon tuag at swydd. Yn bwysicaf oll, nid oes angen unrhyw brofiad blaenorol - dim ond parodrwydd i ddysgu ac ymrwymiad i fod yn bresennol.



Baroð i gymryð y cam nesaf fel Chantelle?

Dysgwch fwy am FareBoost Cymru a sut i gymryd rhan drwy ymweld â: fareshare.cymru/fareboost-cymru/



Gyda Phwy Mae FareShare Cymru yn Gweithio

Al-Ikhlās Centre	Cefn Cribwr Community Pantry	Felinfoel Family Centre
Al-Manar	Cefn Fforest Primary School BBB*	Fir Tree Community Centre
Banc Bwyd Cwmaman Food Bank	Central Primary School BBB*	Food Cycle - Newport
Baobab Bach Sandfields Community Pantry	Centre for African Entrepreneurship	Foodshare Llantwit (Glamorgan Voluntary Services)
Barc Community Outreach Centre	Cetma	Foothold Cymru
Beaufort Centre	Colcot Primary School	Garnsychan Partnership
Bethel Trust Port Talbot	Community Volunteers Wales	Gellideg Foundation Group Merthyr Tydfil
Bethlehem Church Community Group	Costar Partnership	Glad2Share Gladstone Primary School RC
Brackla Primary School	Cwmfelin Primary School	Glenwood Church
Bryncethin Community Centre	Cwmffrwdoer Primary School BBB*	Glyncoch Community Regeneration Ltd.
Bwyd i Bawb (Ysgol Bro Banw)	Cwmllynfell Welfare Hall	Goleudy Community Fridge
Cadogs Corner Development Group	Cwtch Angels Abergavenny	Hangar Community Hub CIC
Cae Rowland Food Pantry	Cyfarthfa Park Primary School	Herbert Thompson Primary
Cafe Tyfu - Barod	Dant y llew CIC	Hope Church Merthyr
Calon-y-Cwm Baobab Bach Pantry	Duffryn Community Link @ Duffryn Community Centre	Hope St Mellons Pantry (CIO)
Canolfan Maerdy	Fairwater Primary School Family Action FOOD Club	Kenfig Hill Meals on Wheels Baobab Bach
Castleland Community Association	FAN Community Alliance	KPC Youth & Community (Baobab)

*Mae BBB (Big Bocs Bwyd) yn gynllun ar draws sawl ysgol yn ne Cymru, sy'n cynnwys siop 'Talu Fel Ry'ch Chi'n Teimlo' wedi ei leoli mewn cynhwysydd llongau sydd wedi'i addasu, yn ogystal â storfa ddiogel ychwanegol, gwelyau plannu wedi'u codi, a mannau cyfarfod ar gyfer grwpiau bychain. Nod y prosiect yw sicrhau nad oes unrhyw blentyn yn llwglyd, a bod pob plentyn yn gallu dysgu sut i wneud dewisiadau bwyd da, sy'n eu galluogi i ffynnu. Am ragor o wybodaeth, ewch i **bigbocsbwyd.co.uk**

Llanrumney Hall Community Trust	Sirhowy Valley Hub CIC (Catering)	Tremains Primary School BBB*
Maesteg Baobab Bach Pantry	Sketty Food Bank	Treorchy Primary School BBB*
Matthews House	Splott Community Volunteers	Trinant Primary School
Merthyr Tydfil Institute for the Blind (MTIB)	St Gwladys Hall	Trowbridge Pantry
Michael Climer Legacy Fund	Swansea Community Farm	Ty Fforest Resource Hub
Myrtle House	Sycamore Centre	UK Islamic Mission (I care Newport) Food Project
Oakdale Christian Centre	Tabernacle Baptist Church	Vernon Place Community Hub
Ogmore Vale Primary School	Tavs Centre Cardiff	Victory Grocery Store
Panteg Employees Club	Teen Challenge Hope House	Vineyard Church Cardiff
Pillgwenlly Millennium Trust Ltd	The Bridge Mentoring Plus Scheme	Whiterose Information & Resource Centre
Porthcawl Community Pantry	The Fortified City of God	Willowtown Community Primary BBB*
Rainbow Cafe FOOD Club	The Good Food Hub	Wyesham Christian Fellowship Church FOOD Club
RCCG Vineyard Chapel	The Pantry @ YCB	Y Cwtsh
River Church Wales	Thornhill 4 U Too	Youth Centre Cefn Hengoed
Rumney Forum	Threshold DAS Limited	Ysgol Gymraeg Gwynllyw Big Bocs Bwyd
Safer Wales	TK's and Community Group	Ysgol Gynradd Llandeilo Primary School
Sharon Full Gospel Church	TLC CAFE RISCA	Ysgol Hen Felin

