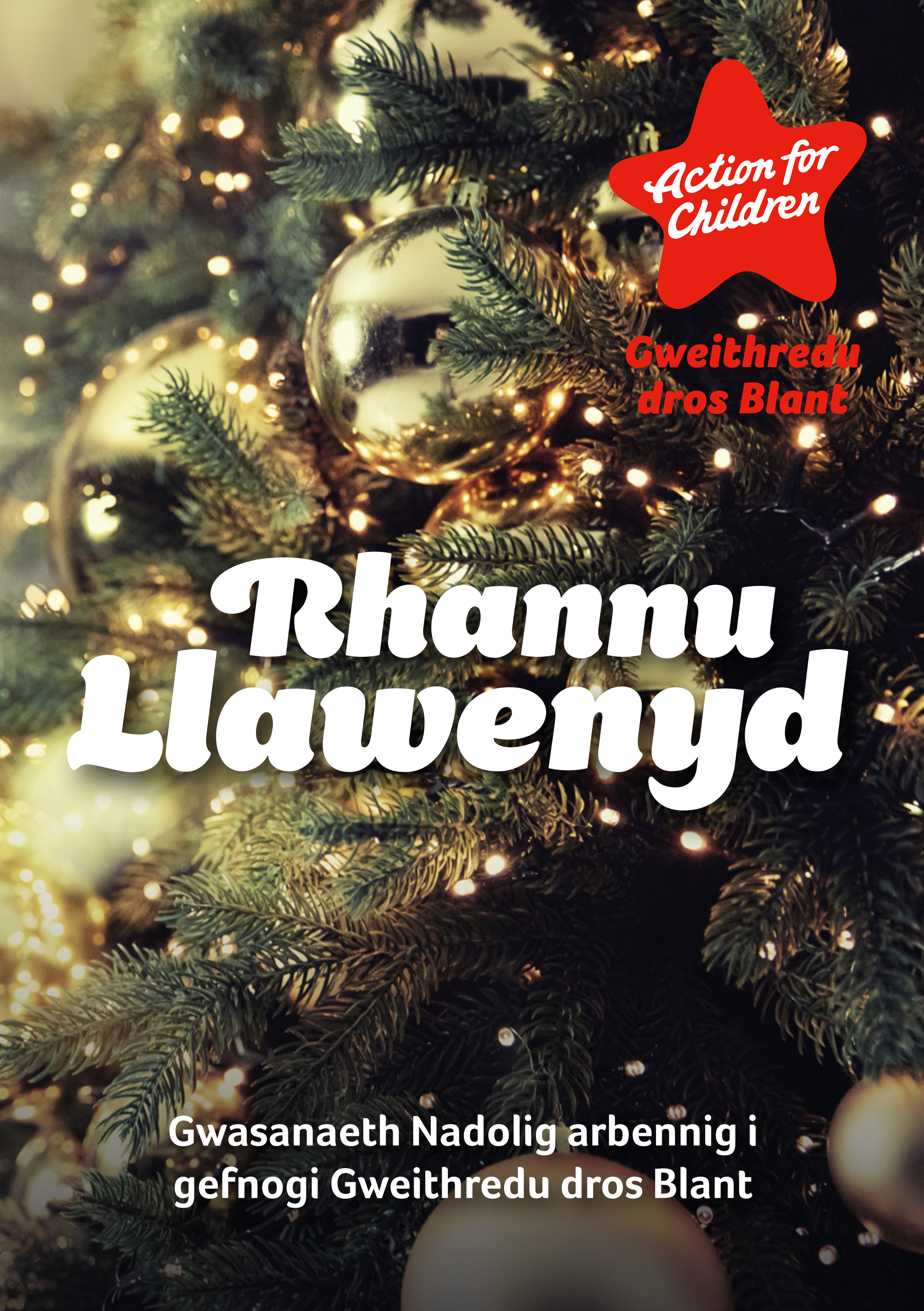

Action for Children

Gweithredu dros Blant

Rhannu Llawenydd

Gwasanaeth Nadolig arbennig i gefnogi Gweithredu dros Blant

Gwybodaeth am Gweithredu dros Blant

Mae Gweithredu dros Blant yn credu y dylai pob plentyn gael plentyndod hapus a diogel, a'r sylfeini sydd eu hangen arnynt i ffynnu.

Rydyn ni'n rhoi plant yn ganolog i bopeth a wnawn. Mae hynny'n cynnwys ein cenhadaeth a'n gwerthoedd. Dyna'r sylfaen ar gyfer ein ffordd ni o weithio.

Rydyn ni'n amddiffyn ac yn rhoi cymorth i blant a phobl ifanc. Rydyn ni'n gwneud hyn drwy ddarparu gofal a chymorth emosiynol. Rydyn ni'n gwneud yn siŵr bod eu lleisiau nhw'n cael eu clywed. Ac rydyn ni'n ymgyrchu i sicrhau gwelliannau parhaol yn eu bywydau.

Yn 2022/23 fe wnaethon ni helpu

765,905

o blant, pobl ifanc a theuluoedd ledled y DU.

Annwyl gyfeillion,

Mae heriau'r argyfwng costau byw wedi parhau i effeithio ar filiynau o blant, pobl ifanc a theuluoedd ar hyd a lled y wlad. Rydyn ni'n ymwybodol o'r pwysau sydd ar gyllidebau aelwydydd, ac rydyn ni'n gwerthfawrogi eich haelioni parhaus, sydd wedi ein helpu ni i gefnogi mwy fyth o blant agored i niwed eleni.

Wrth i ni edrych ymlaen at y Nadolig, ein thema yw 'Rhannu Llawenydd', gan gofio geiriau'r angel yn cyhoeddi genedigaeth Iesu i'r bugeiliaid, a'r llawenydd mawr a ddaeth yn sgil ei enedigaeth. Gobeithio y bydd yn eich helpu chi a Christnogion eraill i ddathlu'r cyfnod arbennig hwn, ac yn helpu Gweithredu dros Blant i ddod â llawenydd Nadoligaidd i filoedd o blant a phobl ifanc sy'n dal i wynebu caledi.

Mae'r cynllun hwn o addoliad wedi'i gynllunio i fod yn hyblyg. Mae croeso i chi ddewis eich emynau a'ch gweddïau eich hun, neu deilwra eich gwasanaeth fel ei fod yn addas i chi a'ch cynulleidfa. Gallwch chi ddewis a didol syniadau, a chyflwyno rhai o'ch syniadau chi. I lawrlwytho mwy o gopïau a llyfryn carolau Nadolig, ewch i: **actionforchildren.org.uk/support-us/fundraise-with-us/fundraise-in-your-church/**

Diolch i Lywydd ac Is-Lywydd y Gynhadledd Fethodistaidd, y Parchedig Gill Newton a Kerry Scarlett, y Parchedig Barbara Glasson, a'r Parchedig Mike Long am ddarparu deunyddiau ar gyfer y cynllun hwn o addoliad. Rydyn ni bob amser yn croesawu adborth ar ein hadnoddau, felly cofiwch gysylltu os oes gennych chi syniadau ar sut y gallwn ni wella.

Diolch o galon am eich cefnogaeth barhaus. Rydych chi'n ein helpu ni i wneud yn siŵr bod mwy o blant yn tyfu i fyny'n ddiogel ac yn hapus. Gobeithio y cewch chi Nadolig hyfryd gyda'ch anwyliaid, a Blwyddyn Newydd Dda.

Dymuniadau gorau,

Anna McCrum

Anna McCrum
Arweinydd Dros Dro Partneriaethau Ffydd
anna.mccrum@actionforchildren.org.uk

Cynllunio eich gwasanaeth Nadolig

Gobeithio y bydd y llyfryn hwn yn eich helpu i gynllunio gwasanaeth Nadolig arbennig i gefnogi Gweithredu dros Blant. Gallwch chi hefyd ei ddefnyddio mewn unrhyw wasanaethau neu ddigwyddiadau eraill rydych chi'n eu trefnu. Mae croeso i chi ddewis emynau, gweddïau a gweithgareddau gwahanol – beth bynnag sy'n gweithio i chi.

Gall eich swyddog codi arian cymunedol rhanbarthol eich helpu i gynllunio ac i anfon llawer o ddeunyddiau codi arian defnyddiol atoch, gan gynnwys:

– **Amlenni Rhodd Cymorth.**
– **Posteri.**
– **Taflenni.**

Os byddwch chi'n cael y llythyr hwn drwy'r post, fe welwch eu manylion ar y daflen gyswllt amgaeedig. Os na fyddwch chi wedi cael y llythyr, edrychwch ar: **actionforchildren.org.uk/support-us/fundraise-with-us/fundraise-in-your-church/** (Mae copïau ychwanegol o'r llyfryn hwn a sleidiau PowerPoint ar gael drwy'r ddolen hon hefyd).

Un ffordd wych o ddod â'n gwaith yn fyw yw trefnu bod un o'n siaradwyr cyfeillgar yn siarad yn eich eglwys. Cysylltwch â'ch swyddog codi arian rhanbarthol i gael rhagor o wybodaeth.

Hefyd, ar ein sianel YouTube – **youtube.com/user/ActionForChildrenUK** – mae detholiad o fideos gwych am y gwaith rydyn ni'n ei wneud. Gallwch chi eu dangos yn eich gwasanaeth neu mewn unrhyw ddigwyddiad arall.

Bancio arian a godwyd

Erbyn hyn, mae modd defnyddio eich Swyddfa Bost leol i dalu'r arian y byddwch chi'n ei godi.

Er mwyn gwneud hyn, mae angen i chi gysylltu â'n Tîm Gofal Cefnogwyr a gwneud cais am gerdyn blaendal: **ask.us@actionforchildren.org.uk** neu drwy ffonio **0300 123 2112**.

Mae ffyrdd eraill o dalu:

BACS (bancio ar-lein), ein gwefan, neu dros y ffôn. Dyma'r dulliau sydd orau gennym oherwydd maen nhw'n helpu i gadw'r costau gweithredol mor isel â phosibl. Mae hyn yn golygu y gallwn ni dargedu'r arian at gefnogi'r plant.

Os byddwch chi'n dewis talu eich arian i mewn gyda siec, gwnewch y canlynol:

– Ysgrifennu eich manylion ar gefn y siec ei hun. Mae hyn yn ein helpu i olrhain y siec ac – yn bwysig – i ddiolch i chi.

– Anfon sieciau i'n swyddfa yn Watford:

3 The Boulevard,
Ascot Rd,
Watford,
WD18 8AG

Bydd ein cydweithwyr yno yn eu derbyn ac yn eu cydnabod, gyda diolch.

Cynllun ar gyfe Gwasanaet Nadolig

Croeso

Mae arweinydd y gwasanaeth yn annog yr aelodau i groesawu ei gilydd cyn egluro y bydd y gwasanaeth yn canolbwyntio ar waith Gweithredu dros Blant.

Croeso, bawb!

Thema'r gwasanaeth heddiw yw 'Rhannu Llawenydd'.

Mae bwrlwm y Nadolig yn dechrau yn ystod plentyndod. Dyna'r amser i blant greu atgofion gwerthfawr. Er mwyn iddyn nhw gael teimlo hapusrwydd a chariad – profiadau sy'n para am oes.

I blant agored i niwed, dydy'r Nadolig ddim yn hudolus o bell ffordd. Dim addurniadau. Dim anrhegion. Dim bwydydd Nadoligaidd – efallai dim bwyd o gwbl.

Rydyn ni yno pan nad yw teuluoedd yn gallu fforddio'r pethau sylfaenol. Rydyn ni'n rhoi mwy o arian yn y mesurydd nwy pan fydd y tŷ'n teimlo'n oer. Yn rhoi bwyd ar y bwrdd fel nad oes neb yn y tŷ'n llwgu. Yn prynu anrheg Nadolig pan nad yw rhiant yn gallu gwneud hynny. Rydyn ni'n achubiaeth hollbwysig i deuluoedd sydd heb unman i droi.

Gallech chi helpu plentyn agored i niwed i deimlo bwrlwm y Nadolig – profiadau a fydd yn para am oes.

Gweddi

Dduw Creawdwr, canmolwn dy fod, yn dy ddoethineb, wedi ein creu i gael perthynas gyda thi a gydag eraill. Rwyt ti wedi ein creu i fod yn aelodau o deulu a chymuned, a gwyddom fod y rheini'n creu awyrgylch llawen a llwyddiannus.

Dduw mewn cnawd, diolchwn dy fod wedi dewis camu i'r byd fel baban bach, dy eni i deulu dynol, a'th fagu o fewn cymuned yng nghanol yr holl heriau a llawenydd.

O Dduw, llawenhawn dy fod yn symud ynom ni ac o fewn dy fyd, yn ein helpu i ddarganfod llawenydd a chael profiadau a thrysorau newydd.

Dduw annwyl, diolchwn i ti am waith Gweithredu dros Blant, ac am yr holl ffyrdd y mae'r mudiad yn ceisio rhoi cefnogaeth, cymorth ac anogaeth i blant a theuluoedd er mwyn iddyn nhw ddarganfod llawenydd yn eu bywydau.

Gofynnwn, yng nghanol yr holl heriau, i'r caredigrwydd, y gofal a'r cariad a ddangosir i'r bobl sydd fwyaf eu hangen eu galluogi i gwrdd â'n Harglwydd Iesu Grist, yr un a ddaeth i'r byd i roi llawenydd a heddwch, ac yn ei enw gweddïwn, **Amen.**

Gweddi gan y Parchedig Gill Newton, Llywydd y Gynhadledd Fethodistaidd, 2023-2024

Carol

Pan oedd bugeiliaid gyda'u praidd – *Caneuon Ffydd: 438*

Cerdd

Llawenydd yw'r rhyfeddod
o weld angel yn y nos
pan mae arnoch chi ofn.

Llawenydd yw anrheg,
wedi'i rwymo'n ofalus o dan y goeden
gan ddieithryn sy'n gwybod mai un da ydych chi.

Llawenydd yw beth sy'n digwydd
wrth i chi sylweddoli nad ydych chi ar eich pen eich hun
pan fo'ch cwestiynau'n anodd.

Llawenydd yw aleliwia'r noson olau leuad
yn adrodd genedigaeth y baban,

a fydd yr un pwysicaf ar y ddaear ac yn y
nefoedd hefyd.

Llawenydd yw'r seren
i'w dilyn yng nghwmni cariad

Llawenydd yw canfod aur
yn y crud mewn stabl fel brenin.

Cerdd gan y Parchedig Barbara Glasson, Cyn-lywydd y Gynhadledd Fethodistaidd.

Carol

O tyred di Emanŵel – *Caneuon Ffydd: 432*

Stori

Stori Emily
Gweler tudalen 13

Darlleniad o'r Beibl

Yn yr un ardal yr oedd bugeiliaid allan yn y wlad yn gwarchod eu praidd liw nos. A safodd angel yr Arglwydd yn eu hymyl a disgleiriodd gogoniant yr Arglwydd o'u hamgylch; a daeth arswyd arnynt.. Yna dywedodd yr angel wrthynt, "Peidiwch ag ofni, oherwydd wele, yr wyf yn cyhoeddi i chwi y newydd da am lawenydd mawr a ddaw i'r holl bobl: ganwyd i chwi heddiw yn nhref Dafydd waredwr, yr hwn yw'r Meseia, yr Arglwydd; a dyma'r arwydd i chwi: cewch hyd i'r un bach wedi ei rwymo mewn dillad baban ac yn gorwedd mewn preseb."

Luc 2: 8-12

Carol

Daeth Crist i'n Plith, O llawenhawn –*C aneuon Ffydd: 479*

Stori

Natasha*

Mae Natasha'n fam sengl, a chafodd ei chyfeirio at Gweithredu dros Blant gan ei meddyg am ei bod hi'n cael trafferth ymdopi ag ymddygiad ymosodol ei mab saith oed, Rory. Cafodd Natasha help gan Gweithredu dros Blant gyda chyngor sut i'w dawelu. Ar ôl dod i adnabod ei gweithiwr cymorth yn well, dywedodd Natasha nad oedd hi'n gallu ymdopi â'r cynnydd mewn costau byw. Roedd meddwl am y Nadolig yn ei phoeni'n fawr, yn meddwl tybed sut y byddai hi'n gallu fforddio gwresogi'r tŷ neu brynu anrhegion i'w phlant.

Clywodd Rosie, merch 10 oed Natasha, ei mam yn dweud wrth ei modryb, "Dydw i ddim yn gwybod sut rydw i am oroesi'r Nadolig eleni."

Sylweddolodd Natasha hyn gan fod rhestr ei merch i Siôn Corn mor fyr, ac yn cynnwys powlen o fwyd ar gyfer ci'r teulu, a thaleb Primark gwerth £25. Dywedodd Rosie wrth ei mam ei bod hi'n gwybod na allai hi fforddio'r Nadolig eleni ac nad oedd hi eisiau bod yn faich arni hi.

"Torrais i fy nghalon," dywedodd Natasha. "Mae'n wirioneddol dorcalonnus meddwl am blentyn 10 oed yn poeni am bethau fel hyn."

Roedd Gweithredu dros Blant yn gallu helpu drwy dalu am olew gwresogi, gwisg ysgol a chardiau rhodd Asda i'w helpu dros gyfnod y Nadolig.

"Roedd Gweithredu dros Blant wedi cymryd cymaint o bwysau oddi arna i drwy gadw'r tŷ'n gynnes pan oedd hi'n rhewi y llynedd. Roedd hynny'n bwysau mawr oddi ar fy ysgwyddau.

Roeddwn i wedi gallu gwneud cinio blasus iawn i'r plant – felly roedd Gweithredu dros Blant wedi cael dylanwad enfawr ar ein bywydau ni."

Ond oherwydd bod yr arian yn dal i fod yn dynn iawn, dywedodd Natasha ei bod hi'n "poeni'n fawr" am y Nadolig. Mae hi'n credu nad yw Rosie'n dweud wrthi am y pethau y mae angen iddi eu prynu.

Ar ôl gofyn i Rosie beth oedd hi ei eisiau fel anrheg Nadolig, dywedodd, "Olew, felly does dim rhaid i mam boeni am ein cadw ni'n gynnes pan fydd pawb gartref dros y gwyliau."

"Does neb yn gwybod beth sy'n mynd i ddigwydd. A fydd gennym ni ddigon o arian i roi olew yn y tanc? A fydd gennym ni ddigon o arian i fynd i siopa am fwyd? A fydd gennym ni ddigon o arian i gael trydan?"

Wrth i Natasha nesáu at Nadolig arall yn pryderu am gyllid, mae hi mor ddiolchgar am y cymorth gan Gweithredu dros Blant, gan wybod y gall hi gysylltu a chael help llaw eto eleni os bydd angen hynny arni.

**Mae'r enwau wedi newid yn y stori hon*

Carol

Clywch Lu'r Nef yn Seinio'n Un – *Caneuon Ffydd: 452*

Myfyrdod adeg y Nadolig

Efallai y bydd y gweinidog neu'r arweinydd addoli yn dewis rhannu eu myfyrdodau nhw ynghylch y Nadolig, y thema a'r darlleniadau o'r Beibl. Fel arall, darllenwch y myfyrdod a ysgrifennwyd isod gan un o ymddiriedolwyr Gweithredu dros Blant, y Parchedig Mike Long.

Y thema yw 'Rhannu Llawenydd'

Mae llawenydd aruthrol yn ysbryd y Nadolig – yn addewid yr angylion, hanesion bugeiliaid a theithwyr doeth, yn ogystal ag ymgnawdoliad rhyfeddol Iesu Grist ei hun. Yma, gwelwn gariad Duw yn cael ei wireddu.

Daw'r angel â newyddion rhyfeddol a gwych, a fydd yn cyffroi calonnau ac yn newid bywydau. Un arwydd o'r dechreuad newydd hwn – o deyrnasiad Gwaredwr – yw dyfodiad plentyn bach diamddiffyn mewn stabl. Roedd yn arwydd syfrdanol ond rhyfedd, un a dynnodd sylw at y plentyn ar yr ymylon, a oedd yn ddiamddiffyn yn hytrach nag yn gryf, y tu hwnt i ddisgwyliadau cyffredin. Mae hyn yn hynod arwyddocaol, gan ei fod yn gwyrdroi gwerthoedd a dealltwriaethau cyfoes: mae'n rhoi plentyn gwan a diamddiffyn wrth wraidd pwrpas Duw. Dyma a arweiniodd bugeiliaid i ddarganfyddiadau newydd o ryfeddod a llawenydd. Bu hefyd yn arwydd o ddechrau agweddau a pharch mwy cadarnhaol at blant, a welwyd yn y blynyddoedd i ddod, ymysg dilynwyr Iesu.

Mae Gweithredu dros Blant yn gwybod bod rhyfeddod a llawenydd i'w gweld yn y llefydd mwyaf anghyffredin. Mae stori'r Nadolig yn ein hatgoffa sut mae rhyfeddod yn cael ei ddatgelu, yn rhywbeth a allai, i ddechrau, ymddangos fel rhywbeth gwan, wedi'i esgeuluso neu wedi'i wthio i'r cyrion. Gwyddom fod modd, yn yr amgylchiadau mwyaf diamddiffyn, a gyda'r gefnogaeth gywir, , cael diogelwch, hapusrwydd a chyfle a thrawsnewid bywydau'n llwyr. Rydyn ni wedi gweld hyn yn ein cartrefi preswyl, yn ein darpariaeth ar gyfer plant anabl, yn ein rhaglenni iechyd meddwl, yn ein gwasanaethau cynghori, yn ein gwyliau byr, yn ein cymorth maethu, ac mewn ymyriadau gyda phlant sy'n cael eu hecsbloetio drwy rwydweithiau troseddau cyfundrefnol.

Mae digonedd o lawenydd pan fydd plant yn cael help i wneud darganfyddiadau newydd, i wireddu eu potensial, i ddatblygu cysylltiadau o ran diogelwch ac ymddiriedaeth, ac i deimlo eu bod yn cael eu derbyn a'u cefnogi.

Mae sawl ffordd o rannu llawenydd â phobl eraill yn ystod eu Nadolig cyntaf. Wrth weithio dros blentyndod hapus a diogel, mae Gweithredu dros Blant yn bwysig er mwyn gwireddu hynny.

Felly, fel y bugeiliaid, gallwn ni i gyd barhau i fod yn wyliadwrus y Nadolig hwn ac i fod yn ymwybodol o anghenion pobl eraill o'n cwmpas. Fel y bugeiliaid, gallwn ni i gyd g redu yn neges lawen ein Harglwydd Iesu Grist, a'r esiampl a roddodd drwy ei fywyd a'i wasanaeth i'r rhai mwyaf diamddiffyn. Ac fel y bugeiliaid, gallwn ni i gyd weithredu i roi llawenydd i'n cymunedau.

Myfyrdod gan y Parchedig Mike Long, ymddiriedolwr gyda Gweithredu dros Blant ac Uwch-arolygydd Cylchdaith Fethodistaidd Notting Hill

Gweddi

Dduw cariad,
Gweddïwn dros bawb heddiw sy'n teimlo'n ofnus
Pawb sy'n cael trafferth i ddod o hyd i lawenydd yng nghanol ansicrwydd y dyfodol
Gweddïwn dros deuluoedd sy'n cael trafferthion dros y Nadolig. Dros bobl ifanc nad ydynt yn gwybod i ba ffordd i droi. Dduw cariadus, dyro dy dangnefedd, a'th lawenydd

Dduw heddwch
Gweddïwn dros bawb heddiw sydd wedi ymlâdd
Dros bawb sy'n cael trafferth ymdopi â phwysau bywyd teuluol. Dros bob gofalwr a phob rhiant maeth sy'n erfyn am seibiant
Dros bawb sy'n gweithio'n ddiflino i Gweithredu dros Blant, yn enwedig y bobl ar y rheng flaen,
Dduw heddychlon, dyro dy orffwys a'th dawelwch

Dduw cyfiawn
Gweddïwn dros bawb sy'n gaeth mewn systemau sy'n eu hatal rhag llwyddo.
Dros bobl ifanc sy'n gaeth mewn byd o gamfanteisio troseddol
Dros bawb sydd â'r pŵer i newid polisïau er gwell, boed iddynt ddefnyddio'r pŵer hwnnw'n ddoeth.
Dduw cyfiawn, dyro gyfleoedd i drawsnewid ein sefyllfa

Dduw pawb
Gweddïwn dros yr holl blant a phobl ifanc Yn ein cymunedau a'n heglwys
Dros bawb rydyn ni'n eu hadnabod
Dangos i ni ffyrdd o weithio'n ddiogel ac yn dda gydag eraill, Ffyrdd o rannu llawenydd yn y byd heriol hwn **Amen.**

Gweddi gan y Diacon Kerry Scarlett, Is-Lywydd y Gynhadledd Fethodistaidd, 2023-2024

Gweddi'r Arglwydd

Carol

Yn nhawel wlad Jwdea dlos – *Caneuon Ffydd: 455*

Bendith

Bydded i'r Arglwydd dy fendithio a'th gadw: Bydded i'r Arglwydd lewyrchu ei wyneb arnat, a bod yn drugarog wrthyt: Bydded i'r Arglwydd edrych arnat, a rhoi iti heddwch.

Stori Emily

Mae Emily'n* fam i ddau o blant, a chafodd gymorth emosiynol a hamper Nadolig yn llawn bwyd ac anrhegion ar ôl gadael perthynas gamdriniol.

Mae Emily'n 42 mlwydd oed, yn nyrs ac yn fam i ddau o blant. Bu mewn perthynas gamdriniol pan geisiodd gymryd ei bywyd ei hun dair gwaith. Roedd ei chyn-ŵr yn ei cham-drin, ac yn cam-drin ei meibion saith oed o berthynas flaenorol. Diolch byth, fe wnaeth Gweithredu dros Blant gamu i'r adwy i gefnogi Emily a'i meibion wrth iddi adael y berthynas gamdriniol a chreu bywyd newydd gyda'i bechgyn.

Yn ogystal â chael cefnogaeth barhaus, cafodd y teulu hamper Nadolig yn llawn danteithion ac anrhegion a fyddai fel arfer yn rhy ddrud i Emily eu prynu.

> ***"Oni bai am y gwaith mae Gweithredu dros Blant wedi'i wneud, rydw i'n credu y buaswn i'n berson hollol wahanol heddiw."***
> Emily

**Mae'r enwau wedi cael eu newid yn y stori hon.* (*Italic footnote*)

Mynd ati er Gweithredu dros Blant

Dyma dri pheth y gallwch chi eu gwneud i gefnogi Gweithredu dros Blant:

1 Gwirfoddolwr

Cefnogi plant a phobl ifanc, rhoi hwb i'ch sgiliau a chwrdd â phobl newydd. Mae gwirfoddoli gyda Gweithredu dros Blant yn ffordd ystyrlon o helpu rhai o blant a theuluoedd mwyaf agored i niwed yn y DU. Mae hefyd yn gyfle i ddatblygu a mwynhau profiadau newydd. Byddwch chi'n cysylltu â'ch cymuned, yn cwrdd â phobl newydd, yn dysgu sgiliau newydd ac yn rhannu beth rydych chi'n ei wybod. Edrychwch ar y rolau sydd ar gael yma: **actionforchildren.org.uk/support-us/volunteer-with-us/**

2 Cofrestru ar gyfer ein hymgyrchoedd

Ymunwch â ni, gwnewch safiad a chodi eich llais dros blentyndod hapus a diogel. Mae ein gwasanaethau rheng flaen wrthi'n gweld cynnydd mewn pryderon iechyd meddwl a chynnydd mewn tlodi plant. Nid anlwc yw hyn. Mae pobl ifanc mewn argyfwng, ond eto mae gwasanaethau cymorth hanfodol yn cael eu cwtogi.

Wnawn ni ddim rhoi'r gorau i frwydro nes bydd pob plentyn yn cael ei fagu'n ddiogel a hapus. Fodd bynnag, dydy ein llais ddim yn ddigon ar ei ben ei hun.

Dim ond gyda chefnogwyr fel chi y tu ôl i ni y mae newid yn bosibl. Llofnodwch ddeiseb, siaradwch â'ch AS neu rhannwch ein hymgyrchoedd gyda'ch teulu a'ch ffrindiau. Pan fyddwch chi'n gwneud hynny, rydych chi'n ymuno â mudiad sy'n gwella bywydau plant yn y DU. Dysgwch ragor am ein hymgyrch ac am sut gallwch chi ein cefnogi yma: **actionforchildren.org.uk/support-us/campaign-with-us/**

3 Addurniadau

Dewch at eich gilydd gyda theulu a ffrindiau i greu eich addurn eich hun ar gyfer Gweithredu dros Blant (wedi'i gynnwys yn y pecyn hwn). A darllenwch fwy am sut gallwch chi gefnogi ein hymgyrch Sion Corn Cudd ar dudalen 18.

Sut i wella eich gwasanaeth Nadolig Gweithredu dros Blant

Siarad am waith Gweithredu dros Blant

Gallech chi ddefnyddio un neu'n fwy o'r canlynol i esbonio sut mae gwaith Gweithredu dros Blant yn gwneud gwahaniaeth.

- Gwahodd siaradwr i sôn am Gweithredu dros Blant.
- Chwarae clip fideo byr o sianel YouTube Gweithredu dros Blant.
- Ychwanegu rhagor o straeon am sut mae Gweithredu dros Blant yn helpu plant a'u teuluoedd. Gall eich Swyddog Codi Arian Rhanbarthol neu ein Tîm Gofal Cefnogwyr rannu'r rhain.

Os nad oes gennych chi siaradwr ac rydych chi eisiau siarad am yr hyn y mae Gweithredu dros Blant yn ei wneud, defnyddiwch y geiriau ar dudalen 2.

Awgrymiadau Parent Talk i gael Nadolig llawen

Gall y Nadolig ddod â llawenydd, ond gall hefyd achosi pryder am arian. Mae ein gwasanaeth ar-lein Parent Talk yn cynnig cymorth i rieni a gofalwyr ar draws amrywiaeth eang o feysydd, gan gynnwys syniadau creadigol ar gyfer dathlu'r Nadolig os yw arian yn brin.

Rhowch gynnig ar rai o'r syniadau isod ar gyfer cadw'r costau'n isel dros y Nadolig:

- Does dim angen llawer o deganau drud ar blant i fod yn hapus. Bydd rhywfaint o anrhegion a phrofiadau addas yn golygu llawer i blant.
- Wrth ysgrifennu llythyrau at Siôn Corn, anogwch eich plant i siarad am eu dymuniadau a'u gobeithion yn hytrach na dim ond canolbwyntio ar anrhegion.
- Rhowch gynnig ar y rheol pedwar anrheg: Rhywbeth maen nhw ei eisiau, rhywbeth maen nhw ei angen, rhywbeth i'w wisgo a rhywbeth i'w ddarllen. Gallech chi hyd yn oed ofyn i'ch plentyn ysgrifennu ei lythyr at Sion Corn yn seiliedig ar y pedwar rheol yma.
- Gall Facebook fod yn ddefnyddiol ar gyfer dod o hyd i deganau a gemau ail-law am ddim. Mae llawer o grwpiau cymdogaeth neu grwpiau 'gwerthu' yn hysbysebu eitemau lle gallwch chi eu cael am ddim. Er nad yw'r teganau'n newydd sbon, maen nhw'n newydd i'ch plentyn – a dyna beth sy'n bwysig.
- Trefnwch i gyfnewid llyfr neu degan gyda ffrindiau, lle gall pob plentyn gyfnewid eitem am rywbeth gwahanol.
- Edrychwch ar anrhegion sy'n rhoi profiadau i'ch plant, fel tocynnau blynyddol ac atyniadau i deuluoedd. Gallech chi hyd yn oed greu eich tocynnau anrheg eich hun ar gyfer mynd am dro i'r traeth neu i amgueddfa.
- Gofynnwch i'ch plentyn eich helpu i wneud stamp allan o datws (**bbcgoodfood.com/ howto/guide/how-make-potato-stamps**) ar gyfer cardiau Nadolig cartref neu bapur lapio.
- Ewch ati i greu eich addurniadau toes halen (salt dough) eich hun (**bbcgoodfood.com/howto/ guide/salt-dough-christmas-decorations**) i'w rhoi ar y goeden a'u rhoi i'ch teulu a'ch ffrindiau.
- Cymerwch ran mewn Sion Corn Cudd gyda theulu a ffrindiau, lle bydd pawb yn prynu un anrheg i un person. Gall hyn eich helpu i wario llai ac i brynu llai o anrhegion.
- Gwnewch anrhegion wedi'u gwneud â llaw neu anrhegion bwytadwy. Rhowch gynnig ar rysáit bisgedi siocled.

Cewch ragor o awgrymiadau ar gyfer y Nadolig, a chymorth ychwanegol os oes ei angen arnoch, ar Parent Talk: **parents.actionforchildren.org.uk/?s=christmas**

Be a Secret Santa for a vulnerable child

Mae bwrlwm y Nadolig yn dechrau yn ystod plentyndod. Gadael hosan allan. Rhannu bwydydd Nadoligaidd. Anrhegion o dan y goeden. Dyna'r amser i blant greu atgofion gwerthfawr. Er mwyn iddyn nhw gael teimlo hapusrwydd a chariad – profiadau sy'n para am oes.

I blant agored i niwed, dydy'r Nadolig ddim yn hudolus o bell ffordd. Dim hosan. Dim anrhegion. Dim bwydydd Nadoligaidd – efallai dim bwyd o gwbl.

Ond gallech chi helpu i newid hynny. Gallai eich anrheg chi helpu plentyn agored i niwed i deimlo bwrlwm y Nadolig.

Mae angen Siôn Corn Cudd fel chi ar blant yn y DU.

Mae 4.2 miliwn o blant nawr yn byw mewn tlodi yn y DU. Mae'r ffigwr hwnnw'n 600,000 yn fwy nag yn 2012. A 29% o'r holl blant.*

Yn Gweithredu dros Blant, rydyn ni wedi gweld plant heb wely yn cysgu ar y llawr heb ddim ond blanced. Mae teuluoedd yn ein ffonio ni'n crio am nad oes ganddyn nhw arian i fwydo eu plant.

Rydyn ni yno pan nad yw teuluoedd yn gallu fforddio'r pethau sylfaenol. Rydyn ni'n rhoi mwy o arian yn y mesurydd nwy pan fydd y tŷ'n teimlo'n oer. Yn rhoi bwyd ar y bwrdd fel nad oes neb yn y tŷ'n llwgu. Yn prynu anrheg Nadolig pan nad yw rhiant yn gallu gwneud hynny. Rydyn ni'n achubiaeth hollbwysig i deuluoedd sydd heb unman i droi.

Drwy roi anrheg a bod yn Siôn Corn Cudd, gallech chi roi dillad cynnes, pryd poeth neu anrheg arbennig i blentyn agored i niwed.

Y llynedd, fe wnaeth eich cefnogaeth hael chi helpu mwy na 765,905 o blant, pobl ifanc a theuluoedd yn y DU, a hynny drwy 426 o wasanaethau.

Mae plant a theuluoedd agored i niwed yn cael cefnogaeth ac yn teimlo gobaith, oherwydd pobl anhygoel fel chi.

Mae plentyndod yn fyr ac yn werthfawr. Does dim llawer o amser i greu atgofion hapus. Dyna pam mae arnom angen eich cefnogaeth chi nawr.

Gallech chi helpu plentyn agored i niwed i deimlo bwrlwm y Nadolig – profiadau a fydd yn para am oes.

Byddwch yn Siôn Corn Cudd i blentyn agored i niwed.

iamsanta.org.uk

*Ystadegau Gwladol; Cartrefi Islaw'r Incwm Cyfartalog: dadansoddiad o ddosbarthiad incwm y DU: FYE 1995 i FYE 2022. Cyhoeddwyd 23 Mawrth 2023.

Addurniadau

Dewch at eich gilydd fel teulu, ysgol neu gynulleidfa y Nadolig hwn, a chreu eich addurn Gweithredu dros Blant. Mae templed yr addurn wedi'i gynnwys yn y pecyn hwn.

Rhannwch y llawenydd

Rydyn ni wrth ein bodd yn gweld lluniau a fideos o'ch digwyddiadau. Anfonwch nhw atom ni neu eu postio ar y cyfryngau cymdeithasol (...cofiwch ein tagio ni!)

/actionforchildren

@actnforchildren

@actionforchildrenuk

Cysylltu â ni

Action for Children
3 The Boulevard
Ascot Road
Watford
WD18 8AG

actionforchildren.org.uk

0300 123 2112

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

Action for Children-Gweithredu dros Blant, sydd wedi cofrestru yn 3 The Boulevard, Ascot Road, Watford WD18 8AG ac fe'i cofrestrwyd fel cwmni elusennol cyfyngedig drwy warant yng Nghymru a Lloegr o dan rif 4764232. Rhifau cofrestru'r elusen 1097940/SC038092. © Gweithredu dros Blant 2023. ACT-0019-004.