



Cylchlythyr cyfeillion Ilesiant Blaenavon Rhagfyr 2022

Cymorth lleol



**Dewch i fwynhau sgwrs gyfeillgar a phaned o goffi AM DDIM. Byrbrydau poeth hefyd ar gael. Wi-Fi AM DDIM.
Welwn ni chi yn yr Huddle rhwng 9.00-1.00pm yn Eglwys Fuddugoliaeth ar Heol Lydan**

Byw'n dda am lai ym Mlaenafon

Greggs Bob nos Fercher, mae Llysgenhadon Ieuenctid Treftadaeth y Byd yn elusen ieuenctid Hwb ar Stryd Lydan (gyferbyn â thafarn The Lion) yn rhoi bwyd dros ben o Greggs i bobl, fel rholiau selsig a bagets. Eto, nid yw hyn yn seiliedig ar brawf modd, ac yn ffordd o beidio â gwastraffu bwyd.



Caiff bwyd ei rannu yn Eglwys Bethlehem bob bore Iau rhwng 9am a 11.00pm Nid banc bwyd yw hwn, ac nid yw'n seiliedig ar brawf modd, gall unrhyw un ei ddefnyddio a bydd croeso cynnes a phaned o de ar gael i bawb! Mae'n helpu i rwystro bwyd dros ben rhag mynd yn wastraff. Mae gwahanol eitemau ar gael bob wythnos, ond fel arfer, mae pasta, reis a thuniau o gawl a thomatos ar gael, yn ogystal â bara, ffrwythau a llysiau.





Mae eglwysi Blaenafon yn cydweithio er mwyn gwneud yn siŵr bod manau cynnes a chroesawgar a digonedd o weithgareddau ar gael i'w mynychu dros y Gaeaf. Ymunwch â ni am banded a sgwrs yn y lleoedd canlynol.

Dydd Llun

Eglwys Bethlehem Coffi a sgwrs 10.00-1.00pm

Little Sunbeams - Grŵp i blant bach yn Eglwys Buddugoliaeth 9.30am

Cymrawd 3.30-4.40pm Stryd y Brenin Dydd

Mawrth

9.00-1.00pm Clwb crefftau yn yr Huddle Eglwys Buddugoliaeth

7.00-9.00pm Clwb Camera Stryd y Brenin

1.30-3.30pm Crochenwaith ym Methlehem.

Dydd Iau

9.00-11.00am Bethlehem Rhannu Bwyd

12.30-1.30pm Bethlehem Live, Laugh, Lunch. 1.30-2.30pm Coffi a Sgwrs

6.30pm Clwb Ieuenctid Lefel Nesaf Buddugoliaeth.



Byw'n dda am lai

Cinio Nadolig 2 gwrs ar gyfer 4 (a mins pei) am lai na £3 y pen.



Pecyn 700g o ffiledi cyw iâr (£4.70) – £3.79 am 1kg o frest cyw iâr wedi rhewi, neu os fyddai'n well gennyh £4.40 am becyn o stêcs brest twrci, 85g o gymysgedd pecyn stwffin nionyn a saets 25c, 4 selsig 30c (20 selsig Just Essential am £1.50), 4 darn o gig moch brith 64c (£2.50 am 16 sleisen), 75g saws llugaeron 32c (85c y jar), 1kg o datws (Just Essential) (£1.15), 500g o foron 25c, 500g o fananas 65c, 300g o ysgewyll wedi rhewi £1.25 am 1 kg, 200g o bys wedi rhewi £1.25 am 1 kg, 12 pwdin Swydd Efrog parod wedi rhewi (Just Essentials Asda) 50c, 50g o ronynnau grefi – bydd y swm angenrheidiol yn wahanol yn dibynnu ar ba frand a brynir 20c, 100 ml o olew llysiâu 21c

Noder bod cinio rhost llawn yn costio oddeutu £5 mewn tanwydd i'w goginio yn y popty. Os ydych eisiau arbed arian ar ynni, coginiwch y frest, y tatws wedi eu ciwbio, y selsig mewn cig moch, y moron a'r phanas gyda'i gilydd mewn sosban. Dechreuwch drwy goginio'r eitem sy'n cymryd hwyaf (er enghraifft, mae brest cyw iâr yn cymryd 45 munud a'r selsig yn cymryd 19 munud, felly ychwanegwch hwy tua hanner ffordd drwy'r amser coginio. Mae llysiâu wedi eu rhostio yn cymryd oddeutu 25 munud felly ychwanegwch nhw ychydig cyn y selsig). Gallwch brynu tatws stwnsh wedi rhewi am £1.10 y bag sy'n fwy cost effeithiol eu gwneud yn y microdon.

Mins peis am 20c yr un. Pwdin Nadolig Just Essentials am 50c y darn (£1.95). I wneud pryd 3 chwrs, ychwanegwch 2 dun o unrhyw gawl Just Essentials rhwng 4 fel cwrs i ddechrau. Cadwch unrhyw sbarion i wneud brechdan (gyda grefi) ar ddydd





Trîts Nadolig hynod syml



50p



£1.95



£1.00



68p



99p



£1.78



40p



39p