



Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David

Shrove Tuesday

at UWTSD Swansea

Pancakes become associated with Shrove Tuesday because they are an excellent way of using up all the remaining sugar and butter in the cupboards before the 40 days of Lent, which begins tomorrow.

Lent is a time of reflection, and of cutting back. It is an opportunity to try and live more simply, breaking our reliance on things which we do not need. For centuries Christians have traditionally gone without meat, dairy, sugar, and alcohol during these forty days – ideas which have once again become popular, as humans seek to reduce their impact on creation, and we look to take better care of

our bodies. Many will also take up some new good work, such as volunteering with the homeless, the sick, or the elderly. In this way we seek to be better stewards of God's glorious creation.

Enjoy your pancake, and perhaps think of joining the millions of people who will seek to live simpler, more loving lives this Lent.

If you would like to know more about Lent, or have any questions about life and faith, then the chaplain – The Rev'd Sam Aldred – can be reached by email at swanseachaplain@uwtsd.ac.uk.



PRESENT THIS FLYER
AT THE TILL TO CLAIM YOUR
Free PANCAKE
WITH PURCHASE
OF ANY HOT DRINK



Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David

Dydd Mawrth Ynyd

yn Y Drindod Dewi Sant Abertawe

Mae crempogau'n gysylltiedig â Dydd Mawrth Ynyd am eu bod yn ffordd wych o ddefnyddio'r holl siwgr a menyn sydd yn y cypyrddau cyn 40 diwrnod Grawys, sy'n dechrau yfory.

Mae'r Grawys yn amser i adfyfrio, a thorri nôl. Mae'n gyfle i geisio byw'n symlach, gan dorri ein dibyniaeth ar bethau nad oes arnom eu hangen. Ers canrifoedd, yn draddodiadol, mae Cristnogion wedi mynd heb gig, cynhyrchion llaeth, siwgr, ac alcohol yn ystod y pedwar deg diwrnod hyn – syniadau sydd unwaith eto wedi dod yn boblogaidd, wrth i ddynol ryw geisio lleihau eu heffaith ar y greadigaeth, ac rydym yn ceisio gofalu'n well

am ein cyrff. Bydd llawer hefyd yn dechrau gwneud gwaith da, fel gwirfoddoli gyda'r digartref, y sâl, neu'r henoed. Drwy hyn rydym yn ceisio bod yn well stiwardiaid o greadigaeth gogoneddus Duw.

Mwynhewch eich crempog, ac efallai ystyriwch ymuno â'r miloedd o bobl a fydd yn ceisio byw bywydau symlach, mwy cariadus y Grawys hwn.

Os hoffech wybod rhagor am y Grawys, neu os oes gennych unrhyw gwestiynau am fywyd a chrefydd, yna gallwch gysylltu â'r caplan – y Parchedig Sam Aldred – mewn e-bost yn swanseachaplain@uwtsd.ac.uk.



CYFLWYNWCH Y
DAFLEN HON WRTH
Y TIL I HAWLIO EICH
CREMPOG am Ddim
GYDAG UNRHYW
DDIOD BOETH
A BRYNIR