

Prydau Cymunedol yng Nghlynfyw, Boncath



Mae Cymdeithas Budd Cymunedol Clynyfw am ddod â phobl at ei gilydd drwy fwyd, cyfeillgarwch a chymuned, gan greu gofod croesawgar a chynhwysol lle gall pobl gysylltu â'i gilydd a rhannu profiadau.

Cyd-destun: Mae Clynyfw wedi'i leoli ger Boncath yng ngogledd Sir Benfro. Mae tua 784 o bobl yn byw yn ardal Boncath, gyda 19% o dan 18 oed, 50% rhwng 18 a 64 oed, a 31% dros 65 oed. Mae'r ardal yn wledig, gyda thrigolion yn aml wedi'u gwasgaru ar draws pentrefi a chymunedau bach. Er bod caffis lleol, tafarndai, neuaddau pentref a grwpiau cymunedol mewn mannau eraill, mae trafnidiaeth yn her, gan ei gwneud yn anodd i rai pobl gael mynediad at gyfleoedd a gweithgareddau cymdeithasol.

Nododd y gymuned amrywiaeth o asedau cymunedol, gan gynnwys cynhyrchwyr bwyd lleol, ffermwyr, rhandiroedd a phrosiectau tyfu cymunedol, fel adnoddau pwysig yn yr ardal.

“Mae hi mor anodd i bobl deithio mewn ardaloedd gwledig – trefnu i rannu ceir neu fws mini cymunedol.”

“Mae trefnu trafnidiaeth yn hanfodol.”

- Mae cymunedau wedi'u gwasgaru, gan ei gwneud yn anodd i ddod â phobl at ei gilydd
- Mae diffyg trafnidiaeth a'i chost yn rhwystr i rai pobl.

Beth ddywedodd y gymuned am brydau cymunedol?

Cynhaliwyd digwyddiad cymunedol yn Fferm Ofal Clynyfw ar 27 Ebrill 2026. Mynychodd o leiaf 17 aelod o'r gymuned i archwilio sut olwg allai fod ar brydau cymunedol llwyddiannus. Defnyddiodd y cyfranogwyr weithgareddau creadigol, mapiau, cardiau ysgogi a holiadur “Rysâit ar gyfer Pryd Cymunedol Llwyddiannus” i rannu eu syniadau a'u profiadau. Gwelwyd prydau cymunedol fel cyfle i gryfhau cysylltiadau cymdeithasol, meithrin ymdeimlad o berthyn a darparu mannau croesawgar lle gall pobl gyfarfod.



Beth mae pobl ei eisiau fwyaf?

Gofod cymunedol croesawgar, diogel a chynhwysol lle mae pobl yn teimlo'n gyfforddus ac yn cael eu gwerthfawrogi.

“Mae'n gynhwysol i bobl sydd ar eu pen eu hunain.”

“Ar gyfer cyfeillgarwch, sgwrsio ac ymdeimlad o berthyn.”



Beth yw'r rysâit ar gyfer llwyddiant?

Y cynhwysion allweddol yw:

- Awyrgylch diogel a chroesawgar
- Wynebau cyfeillgar a phobl benodedig i groesawu
- Cyfleoedd i gyfarfod a gwneud ffrindiau
- Cynnyrch lleol a thymhorol
- Dewisiadau dietegol cynhwysol
- Mannau hamddenol ar gyfer sgwrsio
- Gemau a gweithgareddau sy'n helpu pobl i ryngweithio
- Hygyrchedd i bobl o bob oed a gallu

"Cyfle da i gymysgu a chwrdd â phobl."

"Gwnewch yn siŵr bod bwyd yn cael ei gaffael o ffynonellau lleol – gerddi a rhandiroedd lleol, efallai drwy roddion."

"Dim tâl i'r rhai sydd eisoes dan bwysau ariannol, OND system 'talw ymlaen' i'r rhai sy'n gallu cyfrannu rhywbeth."



Beth mae pobl ei eisiau ar y fwydlen?

Bwyd syml, fforddiadwy, ffres ac o ffynonellau lleol:

- Cawl a saladau
- Cyris
- Pitsas
- Lasagne
- Sbageti Bolognese
- Pysgod a sglodion
- Llysiau tymhorol
- Opsiynau llysieuol a fegan
- Dewisiadau heb glwten
- Prydau iach a lliwgar

**Mwy na phryd o fwyd...
Cyfleoedd ar gyfer
gweithgareddau
cymdeithasol, dysgu ac
adloniant:**

- Cerddoriaeth
- Gemau
- Celf a chrefft
- Sgyrsiau a thrafodaethau
- Sesiynau addysgol
- Sgyrsiau yn ymwneud â'r hinsawdd
- Nosweithiau thema
- Teithiau o amgylch y fferm
- Datliadau cymunedol
- Cyfleoedd i bobl ifanc gymryd rhan

**"Bod yn rhan o'r
gymuned, a chael lle
diogel."**

"Wynebau cyfeillgar, mynediad hawdd. Bwyd nad yw'n rhy ffansi nac yn rhy gymhleth."

Cefndir: Sefydlwyd y prosiect hwn fel rhan o brosiect Cymru Wledig LPIP Rural Wales. Trwy gyfres o Labordai Arloesi yn 2025, archwiliodd cyfranogwyr sut y gall bwyd gyfrannu at wella llesiant mewn cymunedau gwledig. Y weledigaeth oedd cefnogi mentrau prydau bwyd cymunedol sy'n defnyddio cynnyrch lleol, yn dathlu diwylliant ac yn dod â phobl ynghyd, gan helpu i gryfhau llesiant, cydlyniant cymunedol a ffyniant gwledig. Cydnabyddiaeth: Diolch yn arbennig i Ein Cegin a Sophie Bennett am ddarparu mentora a chefnogaeth i'r cymunedau. **Cyswllt:** www.eincegin.org