Prydau Cymunedol ym Mhonterwyd

Mae Neuadd Bentref Ponterwyd am ddod â phobl ynghyd drwy fwyd, cyfeillgarwch a chymuned, gan greu cyfleoedd croesawgar i bobl leol o bob oed gysylltu, rhannu profiadau a chryfhau ysbryd cymunedol.

Cyd-destun: Mae Ponterwyd yn bentref gwledig ger Aberystwyth yng Ngheredigion gyda phoblogaeth o tua 500 o bobl. Mae'r ardal yn cynnwys nifer o aneddiadau ac aelwydydd gwasgaredig, gyda llawer o bobl yn byw gryn bellter oddi wrth gyfleusterau a gwasanaethau'r pentref. Amlygodd aelodau'r gymuned fod pobl yn aml yn byw'n annibynnol ac yn gallu gweld hi'n anodd dod ynghyd yn rheolaidd.

Nododd y gymuned ystod o asedau lleol a allai gyfrannu at lwyddiant prydau cymunedol, gan gynnwys cynhyrchwyr bwyd lleol, tyfwyr, busnesau lletygarwch, grwpiau cymunedol, y cyngor cymuned a gwirfoddolwyr.

"Mae angen i bobl gymryd mwy o ran yn y gymuned – maen nhw'n annibynnol iawn. Mae cymuned yma ond nid oes digon o undod."

Heriau

- Opsiynau trafnidiaeth cyfyngedig
- Diffyg llefydd parcio mewn lleoliadau
- Cynnal gweithgareddau cymunedol sy'n apelio at bawb
- Heriau hygyrchedd i bobl hŷn a'r rhai sydd ag anghenion symudedd
- Fforddiadwyedd

Beth ddywedodd y gymuned am brydau cymunedol? Cynhaliwyd digwyddiad ymgynghori cymunedol yn Neuadd Bentref Ponterwyd ar 24 Ebrill 2026. Mynychodd wyth oedolyn a phedwar plentyn, ynghyd â hwyluswyr a threfnwyr, i archwilio sut y gallai prydau cymunedol llwyddiannus edrych. Defnyddiodd y cyfranogwyr holiaduron, map cymunedol, gweithgareddau creadigol a chwestiynau trafod i rannu eu syniadau a'u profiadau. Gwelwyd prydau cymunedol fel cyfle i ddod â phobl ynghyd, creu cysylltiadau lleol cryfach a darparu mannau croesawgar lle gallai trigolion gymdeithasu a dod i adnabod ei gilydd yn well.

Beth mae pobl ei eisiau fwyaf?

Roedd pobl am i brydau cymunedol deimlo'n gyfeillgar, croesawgar, hamddenol a chynhwysol.

"Hoffwn allu siarad a rhannu gyda phobl leol; mae'n rhaid iddo fod yn groesawgar."

"Hwyl, cyfeillgar, rhyng-genhedlaethol, addas i blant."

"Fel diwrnod pentref lle gallai pawb ddod ynghyd."

Beth yw'r rysáit ar gyfer llwyddiant?

Y prif gynhwysion yw:

- Awyrgylch cynnes a chyfforddus
- Cyfleoedd i siarad, rhannu a meithrin cysylltiadau
- Gweithgareddau sy'n cynnwys pob cenhedlaeth
- Lleoliadau hygyrch sy'n ystyried anghenion symudedd
- Pobl leol yn cymryd rhan weithredol yn y cynllunio a'r ddarpariaeth
- Bwyd fforddiadwy neu am ddim, yn enwedig yn y cyfnod cychwynnol

"Mae pobl leol yn cymryd rhan, bydd yn dawel ac yn hwyl."

"Mae angen mynd allan i annog pobl i ddod i mewn. Rhaid iddo fod am bris rhesymol neu'n rhad ac am ddim i ddechrau fel bod pobl yn ei werthfawrogi."

"Mae angen rhoi cynnig arnyn nhw i weld sut maen nhw'n teimlo a sut y gallen nhw weithio."

MENU

Beth mae pobl am ei weld ar y fwydlen?

Bwyd syml, fforddiadwy a lleol ei darddiad, gan gynnwys:

- Ryseitiau teuluol cartref
- Pizza
- Cawl
- Tatws pob
- Cawl traddodiadol Cymreig
- Bwyd barbeciw
- Bwyd rhyngwladol: Mecsicanaidd, Tsieineaidd, Cyris, Tapas
- Ciniawau rhost traddodiadol
- Opsiynau llysieuol
- Cynnyrch lleol ac organig

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

- Perfformiadau byw gan gerddorion a chantorion lleol
- Cerddoriaeth canu gwlad
- Dawnsfeydd twmpath
- Gweithgareddau i blant: cwisiau a chrefftau
- Ffeiriau haf
- Teithiau cerdded wedi'u dilyn gan farbeciw
- Helfeydd trysor i oedolion a phlant
- Nosweithiau bwyd a diwylliant â themâu penodol
- Arddangosiadau cneifio defaid
- Dod â chelfyddydau, cerddoriaeth a bwyd lleol ynghyd

"Ysbryd cymunedol."

"Cael yr ysgol i gymryd rhan – rhieni a neiniau a theidiau."

"Ffair gymunedol ar y cyd, crefftau, bwyd a cherddoriaeth."

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

CYMRU WLEDIG LPIP RURAL WALES

Funded by UKRI Economic and Social Research Council, UKRI Arts and Humanities Research Council, UKRI Innovate UK

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â: Patricia Vellender (Trish): patriciavellender@gmail.com

Neu ar ran LPIP: Amie Andrews ama108@aber.ac.uk