Prydau Cymunedol yng Nghlynfyw, Boncath

Mae Cymdeithas Budd Cymunedol Clynfyw 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 Clynfyw 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 Clynfyw 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 "Rysáit 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 rysáit 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 'talu ymlaen' i'r rhai sy'n gallu cyfrannu rhywbeth."

BWYDLEN

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
- Dathliadau 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

CYMRU WLEDIG LPIP RURAL WALES

UK Research and Innovation

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:
Lizzie James: lizzie@clynfywcbs.org.uk
Neu ar ran LPIP: Amie Andrews ama108@aber.ac.uk