Prydau Cymunedol ym mhentref Llangain

Mae cymuned Llangain eisiau creu cysylltiadau rhwng pobl o bob cenedlaeth drwy greu lle croesawgar a bywiog lle gall pobl ddod ynghyd trwy fwyd, diwylliant a chysylltu a'i gilydd.

Cyd-destun: Mae pentref Llangain wedi'i leoli yn Sir Gaerfyrddin, Cymru. Mae gan blwyf Llangain boblogaeth o tua 561 o drigolion, gyda thua 13% o dan 18 mlwydd oed oed, 37% dros 65 oed a 50% rhwng 18 a 64 oed. Gyda thafarn a siop y pentref bellach wedi cau, Neuadd Goffa Llangain yw'r prif le sy'n weddill i'r gymuned ddod ynghyd, ar wahân i'r ysgol gynradd leol.

Mae cyfranogiad gweithgar gan y gymuned, gyda siaradwyr Cymraeg a Saesneg, ac estyniad newydd i'r neuadd, er bod y gegin yn dal i aros am gyllid ar gyfer ei hadnewyddu. Mae aelodau'r gymuned yn aml yn teithio i Gaerfyrddin a Llansteffan am fwyd.

"Does dim byd ar hyn o bryd yn ein pentref ni. Mae cymuned yn bwysig er mwyn adeiladu a chynnal gwydnwch."

- Mae colli mannau cymdeithasol allweddol (e.e. cau'r dafarn) wedi lleihau'r cyfleoedd dyddiol i bobl gyfarfod.
- Mae trigolion yn aml yn teithio i leoedd eraill ar gyfer bwyd a chwmni.
- Gall prydau cymunedol helpu i ddod â phobl at ei gilydd.

Beth ddywedodd y gymuned am brydau cymunedol?
Cynhaliwyd digwyddiad cymunedol hamddenol ac anffurfiol i ddarganfod beth oedd pobl eu heisiau. Daeth o leiaf 36 o oedolion a 10 o blant ynghyd i rannu eu syniadau, profiadau a'u gobeithion ar gyfer prydau cymunedol yn Llangain — gan ddatgelu awydd cryf am gysylltiad cymdeithasol yn ogystal â bwyd blasus. Defnyddiwyd gweithgareddau creadigol, cardiau ysgogi trafodaeth, holiadur "rysáit ar gyfer llwyddiant", a map mawr o'r ardal i helpu pobl i feddwl am yr hyn sydd eisoes yn bodoli a sut yr hoffent i brydau cymunedol edrych yn eu pentref.





Beth mae pobl eisiau fwyaf?
Ymdeimlad o berthyn
- Awyrgylch cyfeillgar, croesawgar a chynhwysol.
- Man i gyfarfod wynebau cyfarwydd a newydd.

Gofod i bob oedran, lle rheolaidd a dibynadwy, amseroedd cyson, wedi'i hysbysebu'n dda.

Canolfan gymdeithasol "i fynd iddi" yn y pentref.
- Fforddiadwy a hygyrch
- Prydau iach am bris rhesymol.
- Gweithgareddau dan arweiniad cymunedol

"Pawb yn cydweithio."



Beth yw'r rysáit ar gyfer llwyddiant?

Hoffai aelodau'r gymuned i'r awyrgylch fod yn:

Gynnes, croesawgar, cartrefol, bywiog a chynhwysol, gyda mannau cymdeithasol bywiog yn ogystal â mannau tawel i'r rhai sydd eu hangen.

Y cynhwysion allweddol yw:

- Bwyd blasus, maethlon a lleol gan ffermwyr lleol
- Wynebau cyfeillgar a chroeso cynnes
- Mannau i gymdeithasu a chysylltu, ynghyd â byrddau bach ar gyfer sgwrsio
- Awyrgylch cytbwys (bywiog ond nid llethol)
- Opsiynau cynhwysol (anghenion dietegol a chynnwys pobl o bob oedran)

"Bydd yn wych i'r pentref, yn fan cyfarfod i drigolion Llangain ac yn croesawu ymwelwyr."

"Wedi'i hysbysebu'n dda... lliain bwrdd lliwgar a llachar, ac mae'r bwyd yn arogli'n flasus."

BWYDLEN

Beth mae pobl eisiau ei weld ar y fwydlen?

Roedd ffafriaeth glir am fwyd syml, amrywiol a lleol:

- Prydau traddodiadol (cawl, cinio dydd Sul, pizza, pasta)
- Byrbrydau ysgafn (cawl, tostis a brechdanau)
- Prydau tymhorol a thematig (barbeciws, nosweithiau diwylliannol — Eidalaidd, swshi, Cymreig ac ati)
- Opsiynau llysieuol ac iach fel rhan safonol o'r fwydlen

Mwy na phryd o fwyd...

Nid bwyd yn unig mae pobl ei eisiau — maent eisiau profiadau:

"Bandiau lleol, ddim yn rhy uchel eu sŵn... Gwneud y mwyaf o'r diwylliant Cymreig."

- Cerddoriaeth fyw, nosweithiau ffilm a digwyddiadau thematig — jazz, pop modern ac ati
- Gweithdai coginio (gwneud bara, gwneud menyn, piclo a sgiliau lleol)
- Gweithgareddau i d euluoedd (bingo, cyngherddau, perfformiadau, 'Gwledd Frenhinol')
- Cyfleoedd i ddathlu talent a diwylliant lleol — twmpathau

"Y lle i fod... Rhywbeth yr hoffem weld mwy ohono..."

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

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: Laura Lumsden a Susan Holmes- neuaddllangainhall@gmail.com
Neu ar ran LPIP: Amie Andrews - ama108@aber.ac.uk