Prydau Cymunedol yn Llanrhystud

Mae Pwyllgor Neuadd Goffa Llanrhystud am weithio gyda grwpiau cymunedol ar draws y cenedlaethau i sicrhau bod pawb yn cael eu cynnwys mewn prydau cymunedol.

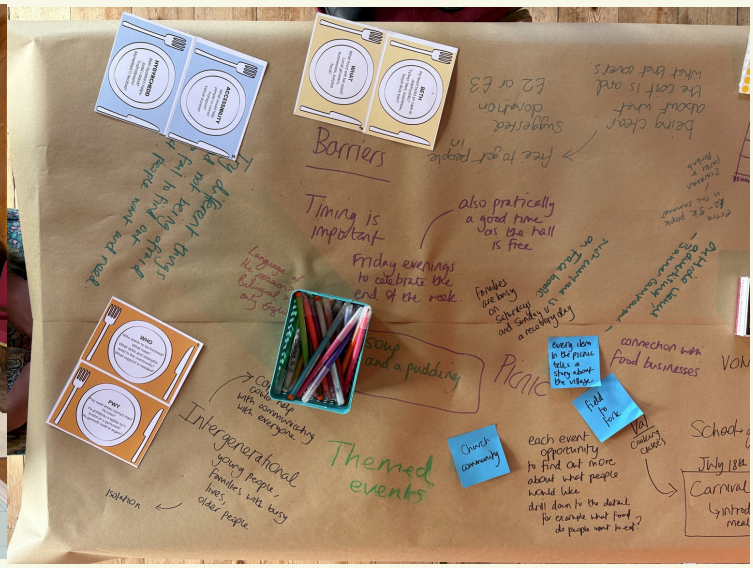
Cyd-destun: Saif pentref Llanrhystud yng Ngheredigion, Cymru. Mae tua 1,544 o bobl yn byw yn ardal Llanrhystud, gyda thua 15% o dan 15 oed, 30% dros 65 oed, a 55% rhwng 15 a 64 oed. Mae gan y pentref nifer o asedau cymunedol pwysig, gan gynnwys ysgol gynradd, neuadd goffa, eglwys, tafarn leol a chyfleusterau cymunedol eraill. Mae'r rhain yn darparu cyfleoedd i drigolion gyfarfod, cymryd rhan mewn gweithgareddau a chynnal cysylltiadau cymunedol.
Er bod llawer o weithgareddau'n cael eu cynnal yn y neuadd, mae'n heriol dod â phobl o wahanol grwpiau oedran ynghyd. Mae amseru a chost yn rhwystrau allweddol i gyfranogiad.

"Mae'r genhedlaeth hŷn yn dod i ddigwyddiadau, ond mae angen ymgysylltu mwy â phobl ifanc a theuluoedd."

- Uchelgais i "roi cynnig ar bethau gwahanol a pheidio ag ofni methu er mwyn darganfod beth mae pobl ei eisiau a'i angen."
- "Mae pob digwyddiad yn gyfle i ddysgu mwy am yr hyn yr hoffai pobl ei weld."

Beth oedd gan y pwyllgor i'w ddweud am brydau cymunedol?
Cyfarfu aelodau'r pwyllgor i drafod eu gweledigaeth ar gyfer prydau cymunedol ac i archwilio ffyrdd o ymgysylltu â gwahanol grwpiau defnyddwyr mewn amrywiaeth o leoliadau.





Beth mae pobl ei eisiau fwyaf?

"Cyrraedd pob rhan a phob grŵp o fewn y gymuned. Bod yn gwbl gynhwysol, gan weithio gyda grwpiau cymunedol, ysgolion, y cenedlaethau hŷn, teuluoedd ac unigolion."

"Cinio cymunedol, cyfarfod â'ch cymdogion a helpu pobl i ymgartrefu yn y pentref. Hysbysebu fel digwyddiad cymunedol. Amrywio!"



Beth yw'r rysáit ar gyfer llwyddiant?
Hoffai aelodau Pwyllgor Neuadd Llanrhystud i'r awyrgylch yn ystod y prydau fod yn:

- Gyfeillgar, i ddod i adnabod pobl
- Ddeniadol, gyda'r neuadd wedi'i haddurno'n braf
- Gynhwysol, ar gyfer pob oedran
- Hamddenol
- Groesawgar, gyda chyfle i gyfarch a chwrdd â phobl
- Hyrwyddo cynnyrch lleol

"Ddim yn rhy ffurfiol, bwyd blasus mewn awyrgylch hamddenol, sy'n ystyried gofynion dietegol ac yn hyrwyddo cynnyrch lleol."

"Cael elfen o groesawu a hwyluso, lle mae unigolion a theuluoedd yn cael eu helpu i ymgartrefu a chwrdd ag eraill."

BWYDLEN

Beth mae pobl eisiau ar y fwydlen?
Roedd ffafriaeth glir am fwyd **syml, amrywiol a lleol**:

- Picnic carnifal gyda thema haf
- Prydau o'r Cae i'r Plât
- Opsiynau amrywiol sy'n annog pobl i roi cynnig ar bethau newydd

Mwy na phryd o fwyd...
Hoffai'r pwyllgor greu profiadau yn ogystal â darparu bwyd:

"Picnic carnifal lle mae pob eitem yn y picnic yn adrodd stori am y pentref."

- Dosbarthiadau coginio
- Cerddoriaeth, talent lleol, cogyddion a sgyrsiau
- Dosbarthiadau pobi a choginio i blant
- Trafodaethau am fwyd a chynhyrchwyr lleol

"Bwyd da, blasus a maethlon. Cynhwysol i bawb."

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: Bethan Williams NeuaddGoffa@yahoo.com
Neu ar ran LPIP: Amie Andrews ama108@aber.ac.uk