Cyngor Tref Pen-bre & Phorth Tywyn
Gwasanaeth Pryd ar Glud

Un Llais Cymru

One Voice Wales

Cip cyflym

Dechreuodd Cyngor Tref Pen-bre & Phorth Tywyn fenter bwysig yn cefnogi trigolion bregus i allu cael bwyd yn ystod COVID-19. Mae wedi parhau i fod yn adnodd gwerthfawr i bobl hŷn yn y gymuned wrth i'r cyngor ddal ati i ddarparu gwasanaeth dosbarthu prydau twym ddwywaith yr wythnos.

Mae defnyddwyr y gwasanaeth yn cael y fwydlen ymlaen llaw, a lle bynnag y gallwn rydym yn gofalu y gall pobl ddewis y prydau maen nhw eisiau ac sy'n gweddu i ofynion eu diet.

Cinio Rhost
Cacen Gaws

Sgod & Sglod
Pwdin Cyrens & Chwstard

Ffagots, stwnsh & phys slwsh
Crymbl afal & chwstard

Pastai Eidion & Chwrw & stwnsh
Cacen Cyffug Siocled

Mae'r Cyngor Tref yn cyflogi chef sy'n gyfrifol am y fwydlen, archebu'r cynnyrch, paratoi'r bwyd a gofalu ein bod yn cadw at yr holl ofynion hylendid bwyd

Mae gwirfoddolwyr yn cefnogi'r gwasanaeth ac maen nhw'n gyfrifol am ddosbarthu prydau mewn pryd, cynnig presenoldeb cyfeillgar, a gwneud yn siwr fod y bobl sy'n cael y prydau yn iawn

Heriau

Mae pobl hŷn sy'n byw ar eu pen eu hunain yn aml yn wynebu nifer o heriau wrth geisio paratoi prydau bwyd. Mae cyfycoginio yn anodd, ac mae dirywiad gwybyddol yn gallu arwain at anghofio prydau bwyd neu anawsterau wrth baratoi prydau bwyd. Mae llawer o bobl hŷn hefyd yn wynebu cyfyngiadau ariannol, sy'n effeithio ar eu gallu i fforddio bwyd ffres, maethlon neu brydau parod.ngiadau corfforol, megis materion symudedd neu arthritis, yn gallu gwneud

Datrysiadau

Mae'r gwasanaeth Pryd ar Glud yn cynnig ateb effeithiol i'r heriau a wynebir gan bobl hŷn sy'n byw ar eu pen eu hunain. Trwy ddosbarthu prydau twym, maethlon yn syth i'w cartrefi, mae'r gwasanaeth yn gofalu fod pobl yn gallu mwynhau bwyd iachus heb orfod coginio, siopa bwyd, na chludiant. Mae'r fenter hon nid yn unig yn mynd i'r afael â chyfyngiadau corfforol ac anghenion dietegol ond mae hefyd yn lleihau unigrwydd cymdeithasol, ac yn cynnig ymdeimlad o gysylltiad a chefnogaeth. Mae Pryd ar Glud yn helpu gwella llesiant cyffredinol trigolion hŷn, gan sicrhau eu bod yn cael diet cytbwys ac yn teimlo eu bod yn cael gofal o fewn eu cymuned.

"Mae ein gwirfoddolwyr wedi meithrin perthnasoedd cryf gyda llawer o'r trigolion, gan gynnig cymorth sy'n mynd ymhell tu hwnt i ddosbarthu prydau bwyd," meddai'r Cyng Dee Hamilton. "O sgwrs gyfeillgar i helpu gyda mân dasgau, mae'r cyfarfyddiadau hyn yn helpu sicrhau y gall y trigolion gynnal lefel o annibyniaeth yn eu cartrefi eu hunain."

Beth sydd ar gael?

Teulu Cefnogaeth

Iachus Bwyd

Diogelu

Gwirfoddoli

1. Mae Pryd ar Glud yn cynnig tawelwch meddwl gwerthfawr i deuluoedd sydd ag aelodau hŷn, gan wybod fod rhywun yn cadw golwg gyson ar eu ceraint a'u bod yn cael prydau bwyd maethlon.
2. Mae cael pryd bwyd twym, maethlon a chytbwys yn cynnig sawl mantais, yn enwedig felly ar gyfer unigolion hŷn. Mae'n gofalu eu bod yn cael y maetholion angenrheidiol ar gyfer iechyd da ac yn gwella ansawdd eu bywydau yn gyffredinol.
3. Mae manteision diogelu dosbarthu prydau bwyd a galwad bersonol yn mynd ymhellach na darparu bwyd yn unig; mae'n helpu mynd i'r afael ag unigedd ac yn gofalu am iechyd a llesiant unigolion hŷn.
4. Mae gwirfoddoli yn yrrwr Pryd ar Glud yn creu ymdeimlad o bwrpas a chyflawni, trwy wybod eich bod yn gwneud argraff uniongyrchol ar lesiant rhywun ac mae'n cryfhau clymau cymdeithasol o fewn yr ardal leol.

Effaith

Yn ystod 2024

£	£4900	Cost y Fenter
	1977	Y Prydau a Ddarperir

Mynd o le i le gyda Chyngor Tref Pen-bre & Phorth Tywyn yn dosbarthu Pryd ar Glud yn gyda'r gwirfoddolwyr anhygoel a chwrdd â phobl hyfryd sy'n ein hatgoffa gymaint mae'r gwasanaeth hwn yn ei olygu iddyn nhw. Mae eu gwên a'u gwerthfawrogiad yn dweud y cyfan.

"mae'n gwneud cymaint o wahaniaeth"

"mae pryd ar glud yn wych, mae'n cynnig gwerth da iawn am arian"

Cyllid & Grymoedd

Mae Cyngor Tref Pen-bre & Phorth Tywyn yn codi £5.00 y pryd a £1.00 am bwdin tuag at gost darparu'r gwasanaeth; mae gweddill y costau yn cael eu talu trwy braesept y Cyngor..

Mae pob cyngor cymuned yng Nghymru yn gorfod cael grymoedd cyfreithiol penodol sy'n eu galluogi i ddarparu gwasanaethau a chefnogaeth amrywiol i'w cymunedau lleol. Mae'r grymoedd hyn, a roddir iddynt trwy ddeddfwriaeth, yn galluogi cynghorau i drefnu gweithgareddau a mentrau o bob math i wella llesiant ac ansawdd bywyd pobl leol. Gall grymoedd a chyfiawnhadau amrywio, a dylai cynghorau ystyried eu hamgylchiadau penodol nhw.
Er mwyn cael cyngor ac arweiniad, efallai yr hoffai cynghorau gysylltu â'u Swyddog Datblygu Un Llais Cymru: gweinydd@unllaiscymru.cymru

Y Dyfodol

Mae Cyngor Tref Pen-bre & Phorth Tywyn wedi cynnal menter cefnogi'r gymuned lwyddiannus, Fruity Friday er 2020. Mae rhieni yn cofrestru eu plant, sy'n golygu eu bod bob dydd Gwener yn ystod gwyliau'r haf, yn gallu casglu bag rhad ac am ddim o 4 ffrwyth gwahanol. Ynghyd â'r ffrwythau maen nhw'n eu darparu maen nhw hefyd yn darparu gweithgareddau a ryseitiau ar thema ffrwythau. Mae hyn yn llesol i iechyd y plant ac yn cefnogi teuluoedd sy'n dioddef tlodi bwyd, a thrwy ddefnyddio ffrwythau gwahanol ac weithiau anarferol, mae'r plant yn dysgu rhoi cynnig ar bethau newydd. Yn 2025 maen nhw'n gobeithio gweithio gyda rhandiroedd lleol i addysgu plant ar darddiad eu bwyd a sut i dyfu eu ffrwythau eu hunain. Mae'r cyngor yn awyddus hefyd i drefnu gweithgareddau ar gyfer y plant trwy gydol y cyfnodau casglu ar rai o'r dyddiau.

Bydd Cyngor Tref Porthladd Pen-bre a Thywyn yn parhau i ddarparu eu gwasanaeth prydau bwyd ar olwynion ddwywaith yr wythnos.

Eisiau gwybod mwy?

Am ragor o wybodaeth ar brosiect Argyfwng Costau Byw Un Llais Cymru cysylltwch â'r tîm yn:

CoLC@onevoicewales.wales

https://bit.ly/3KYHftK