Astudiaeth Enghreifftiol Clwb Cinio Dros 50 Cyngor Cymuned Llannon

Cip cyflym

Wrth ymgynghori ag aelodau eu cymuned gwelodd Cyngor Cymuned Llannon fod trigolion hŷn yn teimlo'n unig ac wedi'u hynysu. Penderfynodd y Cyngor sefydlu clwb cinio ar gyfer pobl dros 50 yn eu neuadd gymunedol yn Y Tymbl.

Mae'r clwb cinio yn agored i bawb gan gynnwys pobl sy'n byw mewn cymunedau cyfagos. Mae'r Cyngor wedi cytuno y gall ffrindiau a pherthnasau trigolion ddod fel y gallant gynnig cefnogaeth estynedig.

Mae pris prydau pobl sy'n byw yn ardal Cyngor Cymuned Llannon yn cael ei gadw ar £6.00, tra bod pobl y tu allan i'r ardal yn talu £8.00.

Mae'n cynnig prynhawn fforddiadwy a buddion llesiant cymdeithasol sylweddol i bawb sy'n mynd iddo..

Heriau

Mae gan lawer o ardaloedd gwledig boblogaethau bychain a phrinder lleoedd cymdeithasol, sy'n ei gwneud yn anodd i bobl—pobl oedrannus yn enwedig— gadw cysylltiad ag eraill. Mae anawsterau economaidd a diffyg trafnidiaeth gyhoeddus yn ychwanegu at y broblem, ac yn ei gwneud yn anodd i bobl gael gafael ar wasanaethau hanfodol neu gymryd rhan mewn digwyddiadau cymunedol. Gall hyn arwain at deimladau cryfach fyth o unigrwydd ac wedi'u hynysu.

Datrysiadau

Mae clwb cinio yn cynnig cyfle rheolaidd i bobl gysylltu ag eraill, a gwneud iddyn nhw deimlo'n llai unig a chreu ymdeimlad o gymuned. Mae'n cynnig lle cyfeillgar lle y gall unigolion rannu storïau a gwneud ffrindiau. Mae clybiau cinio hefyd yn helpu dod â phobl at ei gilydd, maen nhw'n gwella llesiant, ac yn cefnogi aelodau bregus o'r gymuned.

Beth sydd ar gael?

Cwmni

Mae'r clwb cinio wythnosol yn gyfle i gwrdd â phobl a gwneud ffrindiau. Mae'n helpu lleihau unigrwydd, yn enwedig ar gyfer pobl sydd wedi ymddeol neu'n byw ar eu pen eu hunain. Mae hefyd yn annog pobl i fynd allan a chadw'n weithgar.

Pryd Twym

Mae'r Cyngor Cymuned yn cynnig pryd twym dau gwrs, sy'n rhoi dewis iachus, cytbwys i oedolion hŷn er mwyn cynnal eu llesiant. Mae pobl sydd wedi'u hynysu'n gymdeithasol yn gallu'i chael yn anodd i goginio gartref, felly mae'r clwb cinio yn ffordd fforddiadwy o fwynhau bwyd da gydag eraill.

Adloniant

Mae gweithgareddau fel adloniant a Bingo yn helpu gwneud y clwb cinio yn hwyl a chroesawgar. Maen nhw'n annog pobl i ddod yn rheolaidd, yn codi ysbryd pobl, a chreu lle cyfeillgar, cymdeithasol lle y gall pawb ymuno yn yr hwyl a mwynhau eu hunain.

Trafnidiaeth

Mae cludiant cymunedol yn ei gwneud yn rhwyddach i bobl ddod trwy gael gwared â rhwystrau teithio. Mae'n helpu pobl all fod yn gaeth i'w cartref i fynd allan, a chysylltu ag eraill. Mae hyn yn rhan hollbwysig o'r prosiect, ac mae'r bws yn gwneud 3 taith i godi pawb. Mae'r Cyngor yn partneru gyda Dolen Teifi i ddarparu'r gwasanaeth hwn.

Cinio a Chlonc

Mae'r cyngor yn partneru gyda busnesau lleol i ddarparu bwyd blasus a bwydlen amrywiol.

Mae artistiaid lleol ac adloniant gan gynnwys Bingo yn ychwanegu at y prynhawn

Mae tîm gwerthfawr o wirfoddolwyr yn helpu'r Cyngor i ddosbarthu'r ciniawau wythnosol hyn.

Cinio Nadolig

Gwyliwch ein hymweliad â Chinio Nadolig 2024 Cyngor Cymuned Llannon ac fe gewch fwy o wybodaeth am y fenter hynod lwyddiannus hon.

"gwnaeth wahaniaeth mawr i fy mywyd"

Effaith

Hyd at 85 pryd bwyd yr wythnos

£0. Mae'r prosiect yn talu am ei hunan ac fe godir tâl am y cinio sy'n talu am gostau'r prosiect

Cyllid & Grymoedd

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

Hwyl yr Haf: trefnwyd cinio rhost 2 gwrs ac adloniant West End ar gyfer yr Haf eleni

Bydd y Cyngor yn cynnal ei Frecwestau Teulu a gweithgareddau chwarae rhad ac am ddim dros wyliau'r haf

Mae cynlluniau ar gyfer canolfan gymunedol a chyfleusterau newydd yn mynd yn eu blaenau.

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

Un Llais Cymru