

# Dewch at Eich Gilydd: Penawdau'r Rhaglen

Dod â chymunedau ynghyd  
drwy goginio, tyfu a rhannu  
bwyd da.



**GET  
TOGETHERS**

Bringing people together through food



**COMMUNITY  
FUND**

# Gwneud Bwyd Da yn Ddewis Hawdd i Bawb

Mae Dewch at eich Gilydd Bwyd am Oes yn rhaglen bedair blynedd (2019-23) sy'n cwmpasu'r DU gyfan wedi'i hariannu gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. Mae'n rhan o fenter Bwyd am Oes Cymdeithas y Pridd, sy'n Rhaglen Bwyd Da yn y gymuned.

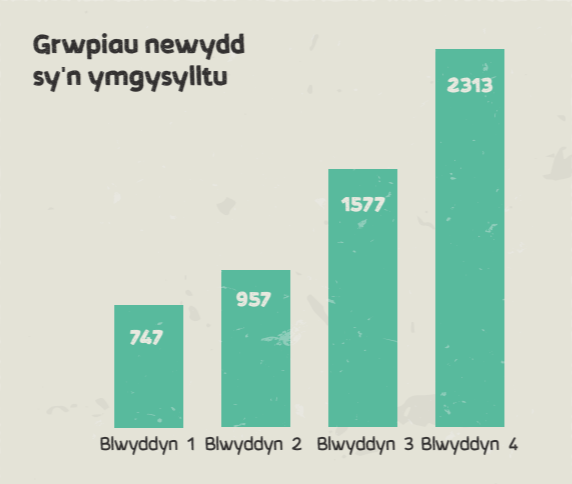
Cyflwynwyd y rhaglen gyda chefnogaeth pum partner cenedlaethol a deuddeg partner lleol\*. Roedd gan bob partner arbenigedd mewn gwahanol agweddau ar ymgysylltu â'r gymuned a chreu mudiad bwyd da a dealltwriaeth arbenigol o sut i hwyluso gweithgareddau Dewch at Eich Gilydd mewn ardaloedd penodol neu gyda chymunedau o ddiddordeb.

Gweithredodd Cymdeithas y Pridd fel asiantaeth gydlynw'r rhaglen, gan ddod â'r gwahanol safbwyntiau a mewnbynnau ynghyd i greu cynllun rhaglen cydlynol. Roedd hyn yn cynnwys rôl gynnull ac ymgysylltu, yn ogystal â rôl ffurfiol o ran ysgwyddo'r prif atebolwydd a chyfrifoldeb dros lywodraethu ar gyfer grant Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.

Nod y rhaglen Dewch at Eich Gilydd oedd helpu i greu byd lle mae pobl o wahanol oeddrannau a chefnidiroedd yn cysylltu, yn dysgu ac yn chwarae rhan fwy gweithredol yn eu system fwyd leol, a hynny'n rheolaidd. Mae hyn hefyd wedi cynnwys gwneud cysylltiadau ystyrlon rhwng sefydliadau ac unigolion ledled y DU sydd ag uchelgeisiau a nodau cyffredin drwy fudiad bwyd da.



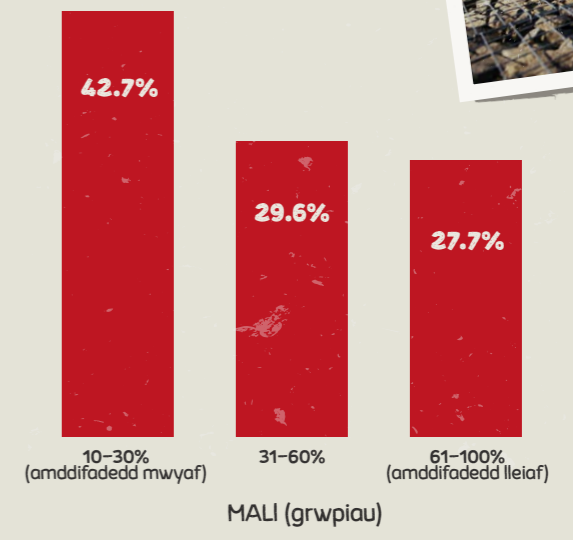
**84** Grwpiau sydd wedi ymgysylltu o'r tu allan i'r DU – hyd yma.



Dros y pedair blynedd, ehangodd y rhaglen ei chyrraedd i gyrraedd **5553** o leoliadau cymunedol amrywiol a grwpiau â diddordeb yn bennaf (**42.7%**) o'r **10-30%** o'r ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf yng ngwledydd y DU.



Pob grŵp sydd wedi ymgysylltu - hyd yma



Wrth gyflwyno'r rhaglen ac ymgysylltu â miloedd o leoliadau a grwpiau cymunedol amrywiol, tynnodd y rhaglen Dewch at Eich Gilydd sylw at y cysylltiadau gwerthfawr a dylanwadol y gall pobl o bob oed a chefnidir eu gwneud drwy dyfu, coginio a rhannu bwyd da. Ar adeg o argyfwng yn sgil cyfuniad o ffactorau fel yr argyfwng costau byw, cyflogau isel a phrinder cyllid i gefnogi pobl mewn cymunedau ledled y DU, crëwyd y rhaglen Dewch at Eich Gilydd ar adeg amserol. Mae wedi dangos ei bod yn bosibl, gyda swm bach o gyllid a'r cymorth cywir, a thrwy wrando ar a gweithio gyda chymunedau ar lawr gwlad, cysylltu ystod eang o bobl a sefydliadau ledled y DU i'w helpu i feithrin gallu a grymuso arweinyddiaeth ystyrlon ar lawr gwlad.



\*Synnwyr Bwyd Cymru, Cymunedau Eden Project, Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol, Generations Working Together, a Linking Generations Northern Ireland. \*TAW, BAarts (Beavers Arts), Hull Food Partnership, An Tobar CIC, Belleville Gardens, ACE, PAVO a Cultivate, Groundwork De Cymru, Incredible Education, Spa Nursing Home, DVSC, Edinburgh Food Social.


# Cryfhau Rhwydweithiau ar gyfer **Camau Gweithredu Cymunedol** ar 'Fwyd Da'

**Lansiodd y rhaglen Dewch at Eich Gilydd gyfres o Ddigwyddiadau Rhwydwaith Cenedlaethol i ymchwilio i'r defnydd o bŵer rhwydweithiau i hyrwyddo dinasyddiaeth fwyd dda ar lefel gymunedol, yn ogystal â hwyluso mwy o gysylltiadau rhwng cymheiriaid yn lleol ac yn genedlaethol.**

Roedd dull unigryw'r rhaglen o gynnal Digwyddiadau Rhwydwaith yn caniatáu i sbectrwm eang o bobl ddod at ei gilydd. Roedd y rhwydweithiau hyn yn cynnwys unrhyw un a oedd eisieu gwybod mwy am y mudiad bwyd da, o dyfu bwyd, i'w goginio, i adeiladu cymuned o'i gwmpas. Roedd y digwyddiadau rhwydwaith hefyd yn creu gofod i bobl rannu a dysgu gan bobl eraill o ystod eang o gefndiroedd, lleoliadau, profiad a gwybodaeth.


Cofrestrodd cyfanswm o **1921 o grwpiau** neu unigolion a gofrestrodd ar gyfer Digwyddiadau Rhwydwaith, gyda **1156** ar gyfer Digwyddiadau Rhwydwaith am y tro cyntaf, gan ddangos bod bron i **40%** o'r rhai a gofrestrodd ar gyfer y rhain yn gyfranogwyr a oedd yn dychwelyd. Mae'r rhwydwaith hefyd yn parhau i dyfu a chafwyd **60%** o gofrestradau newydd drwy gydol y rhaglen gyflawni.

**Cofrestradau ar gyfer y rhwydwaith – crynodeb o'r holl flynyddoedd**



**1921**

Cyfanswm y cofrestradau ar gyfer y rhwydwaith



**1156**

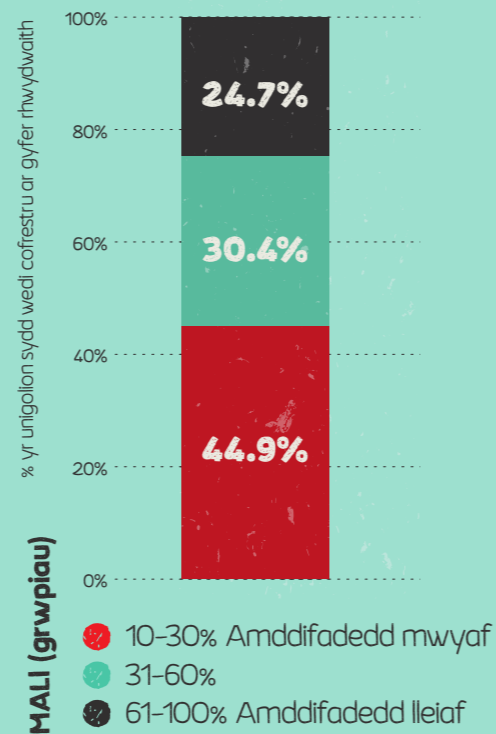
Grwpiau/sefydliadau gwahanol a gofrestrodd ar gyfer y rhwydwaith

## Amrywiaeth a Chynhwysiant

Un o amcanion craidd y rhaglen Dewch at Eich Gilydd oedd cyrraedd trawstoriad eang ac amrywiol o gymdeithas. Roedd y dull o gyflawni hyn yn cynnwys:

- 1** Cyflogi Swyddogion Ymgysylltu Rhanbarthol i gynnal gwaith allgymorth dwys mewn meysydd allweddol.
- 2** Cynnwys wedi'i greu gan sefydliadau rheng flaen, yn ymateb i faterion allweddol ar lawr gwlad.
- 3** Cyngor ymarferol, gyda chyfleoedd i rwydweithio a chwrrd ag eraill sy'n cael profiadau tebyg.

Roedd nifer dda o unigolion a grwpiau amrywiol ledled y DU wedi manteisio ar Ddigwyddiadau Rhwydwaith Dewch at Eich Gilydd. Mae'r gyfran uchel barhaus o unigolion cofrestredig (**45%**) yn dangos bod diddordeb mawr yn y pynciau a drafodwyd mewn Digwyddiadau Rhwydwaith yn y **10-30%** o'r ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf yn y DU.



## Gwerth Personol Digwyddiadau Rhwydwaith i'r Cyfranogwyr

Gan fyfyrto ar werth Digwyddiadau Rhwydwaith Dewch at Eich Gilydd, nododd y cyfranogwyr amrywiaeth eang o fanteision. Dangosodd y gwerthusiad o'r rhaglen fod y digwyddiadau hyn wedi helpu cyfranogwyr i **deimlo'n llai ynysig** a **meithrin gallu** drwy **gael lle i siarad** am fwyd cymunedol a **theimlo'n galonogol o glywed am eraill a oedd yn gweithio ar faterion tebyg**. Rhoddodd Digwyddiadau Rhwydwaith **syniadau ymarferol, gwybodaeth ac adnoddau** hefyd i'r cyfranogwyr fynd â nhw yn ôl i'w cymuned eu hunain a chynnal gweithgaredd bwyd lleol newydd, gan eu hannog i gymryd rhan fwy gweithredol mewn rhwydweithio nag o'r blaen, **a rhoi'r cymhelliant** iddynt ddatblygu perthnasoedd ystyrlon parhaus.

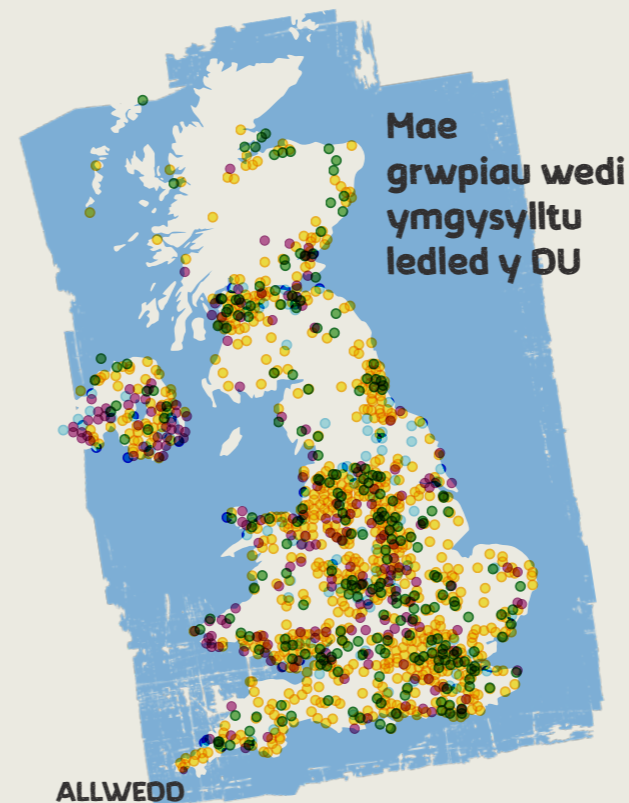
**Dywedodd 50%** eu bod wedi gwneud cysylltiadau ag eraill yn dilyn Digwyddiadau Rhwydwaith, ac o blith y rhain roedd **13%** o 'archrwydweithwyr' wedi gwneud mwy nag **16** o gysylltiadau newydd yn y digwyddiadau a fynychwyd ganddynt.



Roedd **69%** wedi defnyddio **syniadau, gwybodaeth, a chysylltiadau o ddigwyddiadau i helpu i drefnu gweithgareddau bwyd**

Roedd **62%** yn teimlo bod digwyddiadau yn **meithrin cysylltiadau rhwng cyfranogwyr yn dda iawn/eithriadol o dda**

Dywedodd **61%** fod y sesiynau wedi **cryfhau eu gallu i gynnal gweithgareddau bwyd**



**ALLWEDD**  
**Grwpiau a ymgysylltodd am y tro cyntaf:**  
 ● Blwyddyn Un ● Blwyddyn Dau  
 ● Blwyddyn Tri ● Blwyddyn Pedwar

## Y Dull o Greu Rhwydwaith

Canolbwyntiodd y rhaglen Dewch at Eich Gilydd yn strategol ar gryfhau rhwydweithiau ar lefel leol a chenedlaethol drwy:

- gynnal digwyddiadau rhwydwaith,
- rhannu cylchlythrau,
- creu ymgyrchoedd cenedlaethol fel Mis Plannu a Rhannu
- darparu hyfforddiant a rhoi cymorth drwy bartneriaethau

Drwy gydol y rhaglen cynhaliwyd **22 o ddigwyddiadau ar-lein** a **10 digwyddiadau wyneb yn wyneb** gan Bartneriaid Dewch at Eich Gilydd a Gomisiynwyd yn Lleol, gan gyflwyno amrywiaeth eang o themâu ac arddangos mentrau bwyd cymunedol ar draws pedair gwlad y DU.

## Creu Rhwydwaith a Phartneriaethau effeithiol

Mae cymryd rhan yn y rhaglen Dewch at Eich Gilydd wedi bod yn **gatalydd i ddatblygu** partneriaethau gwaith newydd a fyddain annhebygol o fod wedi digwydd fel arall.

Un o ddimensiynau diddorol y partneriaethau hyn yw'r ffordd y maent wedi **dwyn ynghyd** fentrau bwyd cymunedol a mathau eraill o sefydliadau'r trydydd sector. Mae hyn wedi helpu prosiectau bwyd i ehangu eu cyrhaeddiad a grwpiau nad ydynt yn ymwneud â bwyd i **roi lle mwy canolog i goginio a thyfu** yn eu rhaglenni gwaith.

Roedd y cydweithrediadau hyn yn galluogi'r grwpiau dan sylw i fanteisio ar arbenigedd a rhwydweithiau ei gilydd.

**Mae Digwyddiadau Rhwydwaith Dewch at Eich Gilydd wedi diwallu galw cudd am ganllawiau ymarferol a chymorth gan gymheiriaid a mentrau cydweithredol yn ymwneud â gweithredu ar fwyd da mewn cymunedau.**

Yr Athro Matthew Jones,  
Prifysgol Gorllewin Lloegr



**Rydyn ni wedi bod yn ffodus iawn i fod yn rhan o raglen Dewch at Eich Gilydd Cymdeithas y Pridd. Rydwn ni wedi dod yn bartner lleol ac wedi bod yn gweithio gyda sefydliadau eraill ar draws y DU, gan ddysgu sut maen nhw'n gwneud pethau mewn prosiectau gwahanol, beth sy'n digwydd, sut mae pobl yn brwydro yn erbyn yr argyfwng yn y system fwyd, a hefyd rhannu'r hyn yr ydym wedi'i ddysgu yn sgil cynnal ein dosbarthiadau coginio cymunedol.**

Kristy – Edingburgh Food  
Social – Partner Lleol

## Gwerth Digwyddiadau Rhwydwaith i'r Partneriaid

Dyweddodd Partneriaid y Rhaglen fod Digwyddiadau Rhwydwaith wedi eu helpu i **ehangu eu cyrhaeddiad, rhannu eu harferion da parhaus, lleadaenu eu hadnoddau, sefydlu partneriaethau newydd, ysbrydoli a chefnogi meysydd gwaith newydd.** Fel hwyluswyr Digwyddiadau Rhwydwaith Dewch at Eich Gilydd, roedd Partneriaid hefyd yn teimlo bod eu gwaith wedi'i ddilysu a bod gwerth ysgogiadol iddo yn sgil ei weld mewn cyd-destun cenedlaethol ac yn gweld gwerth bod yn gysylltiedig â Chymdeithas y Pridd, ei chyrhaeddiad a'i dylanwad.

## Grym cysylltiadau mewn prosiectau bwyd cymunedol – The Active Wellbeing Society (TAWs)

Fel Partner Lleol, cafodd TAWs grant Dewch at Eich Gilydd dair blynedd yn ôl i greu ymgyrch i ddod â phobl ynghyd o amgylch bwyd, coginio a thyfu. Fel yr esbonia Vicky Hemming, Pennaeth Bwyd TAWs: 'Dyma'r prosiect yr oeddwn i wastad wedi breuddwydio amdano, ac roedd yn ymddangos yn berffaith, nid yn unig i mi, ond i'n cymunedau. Ond cyn gynted ag yr oeddwn ni wedi rhoi popeth yn ei le ac anfon y gwahoddiadau i sesiynau wyneb-yn-wyneb, roedd yn rhaid i'r cyfan ddod i ben oherwydd Covid, a hynny yn yr un wythnos. Er gwaethaf ein hofnau bod y cyfan yn mynd i ddod i stop, buom yn gweithio gyda Dewch at Eich Gilydd i feddwl am syniadau newydd. Roedd yn rhaid i bopeth newid yn sylweddol, roedd y cynlluniau i gyd yn ddiwerth! Ond y peth gwych am dim Dewch at Eich Gilydd oedd ei fod yn wirioneddol hyblyg a chefnogol wrth ein helpu ni i gyd i ddod yn fwy ystyryth a rhoi cynnig ar bethau newydd.

**Gan ein bod yn gweithio gyda rhychwant eang o brosiectau Cymunedol sydd nid yn unig yn ymwneud â bwyd, ond pob math o brosiectau cymunedol, nid oes gennym y wybodaeth ddofn i fynd ar drywydd y diddordebau unigol hynny – felly roedd creu partneriaeth gyda Dewch at Eich Gilydd yn golygu y gallem gyfeirio pobl atyn nhw i fynd ar drywydd eu diddordebau.**

Samantha – Cymunedau Eden  
Project – Partner Cenedlaethol

Aeth ymlaen i ddweud: 'Fe benderfynon ni greu pecynnau ryseitia, yn cynnwys yr holl gynhwysion, cyfarwyddiadau cam wrth gam ac yna rhoi'r pecynnau hyn i deuluoedd lleol a phobl a oedd yn cael trafferthion cael dau ben llinyn ynghyd neu a oedd wedi colli eu swyddi a phobl a oedd yn byw ar eu pen eu hunain. Drwy weithio gyda'r rhaglen Dewch at Eich Gilydd Bwyd am Oes fe wnaethom ddysgu llawer.



**Mae bod yn bartner cenedlaethol i'r rhaglen Dewch at Eich Gilydd wedi gallu dyrchafu'r gwaith rydyn ni'n ei wneud i lefel uwch, ac ar lefel arall, mae wedi caniatáu i ni ehangu'r hyn rydyn ni'n ei wneud, gyda phwy rydyn ni'n siarad yn ogystal â rhoi offer i ni ar ffurf adnoddau ac ymgyrchoedd.**

Hannah – Synnwyr Bwyd  
Cymru – Partner Cenedlaethol

Bu llawer iawn o gydweithio â phartneriaid a phrosiectau eraill ledled y wlad, a thrwy hynny cawsom gyngor gwerthfawr gan grwpiau eraill

'Rydw i wir yn mynd i weld eisiau'r rhaglen Dewch at Eich Gilydd, mae'n gatalydd ardderchog i ysbrydoli a chymryd y cam nesaf. Fe wnaeth ein helpu ni i wneud mwy na dim ond pethau'n ymwneud â bwyd – rydyn ni nawr yn cysylltu pobl â phlanhigion ac o ble mae eu bwyd yn dod, ac i Dewch at Eich Gilydd mae'r diolch am hynny. Rhaid i chi ei weld er mwyn ei gredu. Mae fel cael rhywun yn gafael yn eich llaw yn rhithwir yn y ffordd orau bosibl, ond lle rydych yn cael eich clywed hefyd ac yn gallu rhannu syniadau a dysgu cymaint.'

Bu Digwyddiadau Rhwydwaith Dewch at Eich Gilydd a'r cyfoeth o ganllawiau ymarferol, cymorth gan gymheiriaid, a mentrau cydweithredol cymunedol a ddeilliodd ohonynt, yn fodd o nodi bwlch a darparu cymorth i'r rhai sy'n gweithio ar y rheng flaen yn y maes gweithredu cymunedol ar fwyd da. Datgelodd y digwyddiadau rhwydwaith y potensial enfawr i fentrau bwyd cymunedol ddatblygu, ehangu a dyfnhau eu heffaith ar greu cysylltiadau rhanbarthol a chenedlaethol i'r rhai sy'n gweithio mewn gofod tebyg, gyda'r potensial i wneud newid systemig gwirioneddol a pharhaol o'r gwaelod i fyny.

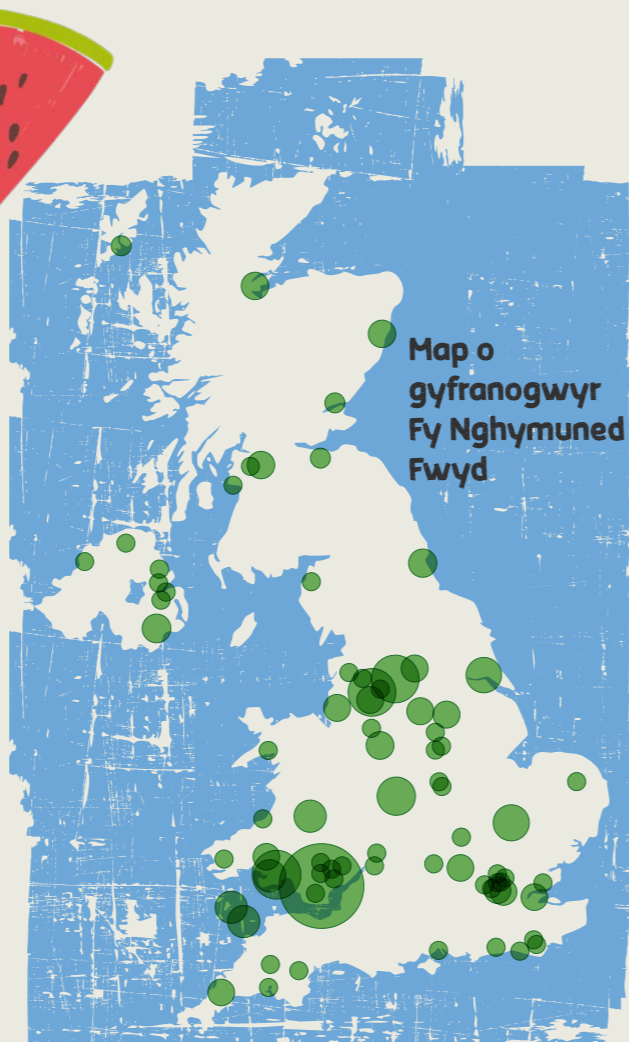


# Fy Nghymuned Fwyd: Rhwydwaith ar gyfer Hyrwyddwyr Bwyd Da

Dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, rhoddwyd sylw i rôl trefnwyr bwyd cymunedol. Maent wedi wynebu heriau, wedi datblygu gwydnwch bwyd, wedi mynd i'r afael â thlodi ac wedi dod yn ymgyrchwyr i adfer system fwyd sydd wedi torri. Mae'r sgiliau, y profiadau a'r offer a ddatblygwyd drwy Fy Nghymuned Fwyd wedi helpu cymunedau i hyrwyddo deiet cynaliadwy, iach a fforddiadwy. Roedd angen cynyddol i ddod at ein gilydd i rannu, cefnogi a dysgu oddi wrth ein gilydd.

Mae Fy Nghymuned Fwyd, sydd wedi deillio o raglen Dewch at Eich Gilydd Bwyd am Oes, yn rhaglen arweinyddiaeth gymunedol sydd â'r nod o greu rhwydwaith ar gyfer hyrwyddwyr bwyd er mwyn dysgu, cysylltu a gweithredu. Fe wnaeth yr amgylcheddau ar-lein ac wyneb yn wyneb wella hyblygrwydd i ymgysylltu â'r rhaglen a'r cysylltedd drwy bontio rhwystrau daearyddol.

Yn ganolog i ddyluniad Fy Nghymuned Fwyd roedd ethos o 'brofi a dysgu', gan wneud y rhaglen yn hyblyg ac yn ystwyth, a chaniatáu iddi esblygu ac addasu yn seiliedig ar yr adborth a gafwyd yn ystod y cyfnod cyflawni.



**DWY** Garfan

**114** o arweinwyr bwyd

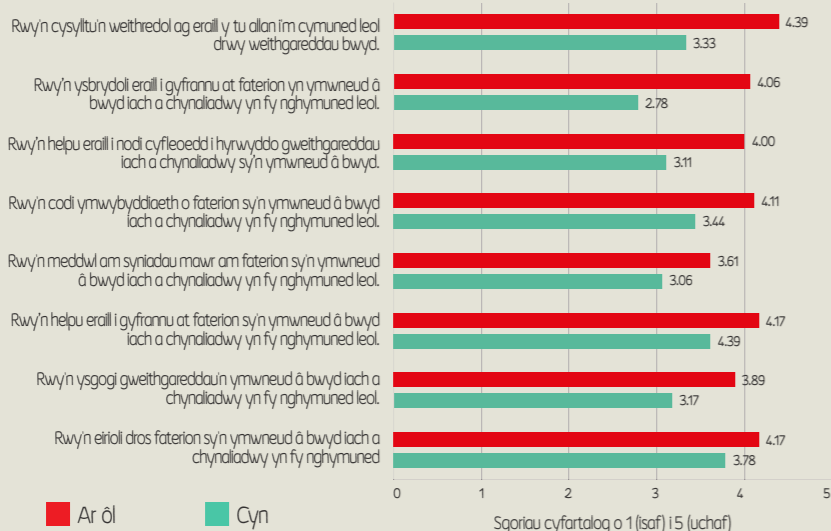


**138** o oriau hyfforddi

**£50,000**

o gyllid ar gyfer Grantiau Arwain i Weithredu

## Gwahaniaethau mewn sgoriau cymwyseddau arwain Cyn ac Ar ôl cymryd rhan yn Fy Nghymuned Fwyd



## Effeithiolrwydd o ran Datblygu Rhwydweithiau Personol, Gwybodaeth, Sgiliau a Chymwyseddau

Soniodd y cyfranogwyr am welliannau sylweddol yn yr holl gymwyseddau, gwybodaeth a sgiliau arweinyddiaeth ar ôl chwe mis o gymryd rhan yn y rhaglen Fy Nghymuned Fwyd. Roedd y meysydd cryfaf o welliant yn ymwneud â **chodi ymwybyddiaeth, helpu eraill i nodi cyfleoedd, ysbrydoli eraill a chysylltu'n weithredol ag eraill y tu allan i'w cymunedau lleol** mewn perthynas â gweithgareddau iach a chynaliadwy'n ymwneud â bwyd.

Mae Fy Nghymuned Fwyd wedi bod yn amhrisiadwy o ran magu hyder i gysylltu â busnesau, arweinwyr cymunedol ac unigolion gyda fy syniadau. Yn flaenorol roeddwn i'n teimlo fel y person gyda llawer o syniadau gwych, ond efallai heb yr hyder na'r wybodaeth i sylweddoli bod modd eu gwireddu. Ers Fy Nghymuned Fwyd rwyf wedi bod yn ddigon hyderus i wybod ei bod yn bosibl gwireddu fy syniad os byddaf yn creu'r rhwydwaith cywir. Dysgais sut i leoli fy hun a dysgais sgiliau gwrando, a sut i lwyddo. Ddwy flynedd yn ôl, rwy'n meddwl y byddwn i wedi cael trafferth sicrhau bod y prosiect hwn yn llwyddiant.

Eilish Blade, therapydd maeth, ail garfan Fy Nghymuned Fwyd

Roedd adborth hunangofnodedig yn dangos bod y cyfranogwyr:

- wedi magu hyder ac yn cael enw da drwy'r rhaglen,
- wedi datblygu rhwydweithiau personol ar lefel genedlaethol,
- wedi cynyddu eu gwybodaeth am ddinasyddiaeth bwyd,
- wedi gwella eu syniadau am arweinyddiaeth a'u dyheadau eu hunain.

## Ar ôl cymryd rhan yn Fy Nghymuned Fwyd

Roedd gan **27%** lefelau 'uchel iawn' o hyder i arwain y gymuned mewn perthynas â systemau bwyd

Roedd gan **41%** wybodaeth 'gref iawn' am ddinasyddiaeth bwyd

Datblygodd **46%** sgiliau 'cryf iawn' i greu newid mewn systemau bwyd

Roedd **68%** yn ystyried eu hunain yn arweinydd cymunedol mewn gweithgareddau bwyd.



## Mae dysgu ar ei fwyaf ystyrlon pan fydd yn cefnogi ac yn arwain at gamau gweithredu

Cafodd y rhai a gymerodd ran yn Fy Nghymuned Fwyd gyfle i roi eu sgiliau newydd ar waith drwy roi prosiect sy'n seiliedig ar fwyd ar waith yn eu hardal leol gyda rhaglen **Grant Arwain i Weithredu** a ddarparwyd gan y rhaglen Fy Nghymuned Fwyd.

Roedd y grantiau hefyd yn ddefnyddiol o ran gwella gwaith partneriaeth ac roeddent yn grymuso pobl i feithrin sgiliau a chymhwyso'r wybodaeth a'r hyn a ddysgwyd o'r rhaglen Fy Nghymuned Bwyd.

## Roedd **73%** yn cytuno'n gryf bod y grant wedi eu helpu i gymhwyso'r hyn a ddysgwyd o Fy Nghymuned Fwyd

Mae data ac adborth gan yr aelodau yn darparu tystiolaeth dda bod cyfranogwyr yn parhau i gael gwerth o Fy Nghymuned Fwyd fisoedd lawer ar ôl iddynt gwblhau'r hyfforddiant ar-lein. Mae potensial sylweddol i gyfranogwyr barhau i elwa dros amser wrth i raglenni pellach gael eu darparu ac yn sgil twf y rhwydwaith o gyn-fyfyrwyr Fy Nghymuned Fwyd.

## Ysbrydoliaeth ac agor drysau

Nid oedd gan Joy O'Neill, Cyfarwyddwr Alumno Rhaglen Hinsawdd Rhydychen o'r ail garfan, gefndir yn y maes bwyd, ac fe wnaeth Fy Nghymuned Fwyd ei helpu gyda syniadau am arweinyddiaeth: 'Rwy'n teimlo'n wahanol ac yn fwy hyderus. O'r blaen roeddwn i'n teimlo fy mod i'n esgus bod yn arweinydd bwyd ond nawr gallaf ddweud fy mod yn arweinydd bwyd go iawn. Mae fy meddylfryd wedi newid. O'r blaen byddwn wedi gofyn yn betrus i academyddion siarad neu ofyn am ymchwil gan fod teimlad bod ein grŵp ni'n wan ond nawr mae pobl yn dod atom ni. Rwy'n fwy gwybodus; rwy'n swnio'n fwy sicr ac yn fwy hyderus, ac rwy'n credu bod hynny'n dod drosodd pan fyddaf yn chwilio am ymchwil ac mae pobl eisiau ymgysylltu â ni nawr, a Fy Nghymuned Fwyd sy'n gyfrifol am hynny heb os.'

# Ymgyrchoedd Dewch at Eich Gilydd sy'n Cyfoethogi Cymunedau ac yn Ymgysylltu â nhw



Lansiwyd ymgyrchoedd **Coginio a Rhannu** a **Plannu a Rhannu** Dewch at Eich Gilydd i hyrwyddo agweddau cadarnhaol tuag at weithgareddau cymunedol amlgenhedlaeth ac amrywiol drwy blannu, coginio a rhannu digwyddiadau a fyddai'n dod â phobl ynghyd o amrywiaeth o gefndiroedd a chymunedau.

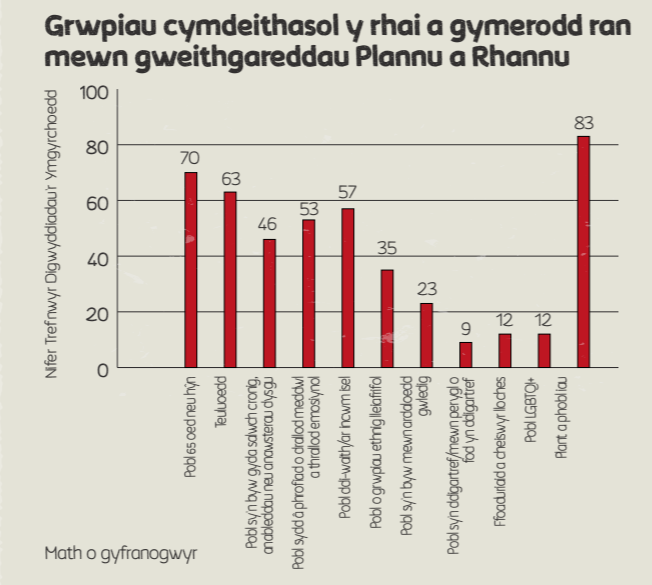
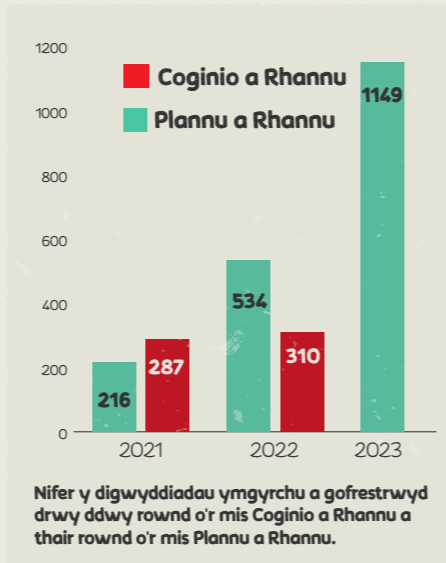
Ers 2021 tyfodd yr ymgyrchoedd yn sylweddol o ran eu cyrhaeddiad gan ddenu ystod ryfeddol o sefydliadau bach a grwpiau sy'n gwasanaethu gwahanol gymunedau a diddordebau.

Trefnwyd **2496** o ddigwyddiadau Plannu a Rhannu a Coginio a Rhannu hyd yma! Roedd y digwyddiadau hyn yn aml yn achlysuron cymdeithasol ac roedd y nifer amcangyfrifedig o gyfranogwyr yn amrywio o **10 i 400**, gyda chyfartaledd o **39** o gyfranogwyr fesul digwyddiad, gan ehangu cyrhaeddiad digwyddiadau i filoedd o gyfranogwyr bob mis ymgyrch!

Cefnogodd ymgyrchoedd Dewch at Eich Gilydd drefnwyr digwyddiadau drwy ddarparu adnoddau ar themâu penodol. Ar draws yr holl ymgyrchoedd a gynhaliwyd, lawrlwythwyd yr adnoddau hyn: **50,478** o weithiau yn ystod y misoedd Plannu a Rhannu a **29,207** o weithiau yn ystod y misoedd Coginio a Rhannu.

Roedd ystod eang o wahanol grwpiau cymdeithasol yn ymwneud â gweithgareddau'r ymgyrchoedd. Er bod y rhan fwyaf o grwpiau o gyfranogwyr yn cynnwys **sawll cenhedlaeth**, roedd ymgysylltiad cryf hefyd â phobl a oedd yn byw gyda **phroblemau iechyd meddwl, trallod emosiynol, cyflyrau hirdymor, incwm isel**, neu fathau eraill o **anfantais gymdeithasol ac iechyd**.

- Rhoddodd digwyddiadau bwyd gyfleoedd i sgwrsio, dod i wybod am eraill, a chynhyrchu syniadau ar gyfer gweithgareddau cymunedol eraill.
- Gyda phrofiadau diwyllianol a barnau amrywiol am yr hyn sy'n gwneud bwyd yn 'dda', darparodd y trefnwyr ddewis o ran yr hyn sy'n cael ei dyfu neu ei goginio yn y digwyddiadau.
- Amrywiodd y trefnwyr y dull o wneud y cysylltiad rhwng bwyd da ar amgylchedd, dysgu, cynhyrchu'n lleol, diwylliant, a dathliadau.
- I rai grwpiau, roedd rhannu prydau a gweithgareddau tyfu yn ffordd o ddarparu bwyd maethlon i'r rhai sy'n wynebu tlodi bwyd mewn ffordd a oedd yn cadw urddas y rhai a oedd yn ei dderbyn.



**Wrth fyfyrto ar eu digwyddiadau dywedodd y trefnwyr fod:**  
**81% wedi ceisio cynnal eu digwyddiadau ar fwy nag un achlysur**  
**98% wedi penderfynu parhau neu ehangu eu gweithgareddau bwyd cymunedol**  
**51% yn bwriadu gwneud newidiadau i weithgareddau bwyd cymdeithasol yn y dyfodol\***

\*Roedd rhai o'r newidiadau hyn yn ymwneud â chynnwys grwpiau mwy amrywiol o bobl, cynnwys partneriaid newydd megis busnesau lleol, hyfforddi gwirfoddolwyr a defnyddio gwahanol gynhwysion neu goginio prydau newydd.

## Micrograntiau Dewch at Eich Gilydd i Gefnogi Meithrin Gallu ac Arweinyddiaeth yn y Gymuned

Yn ystod yr ail rownd o ymgyrchoedd (canol 2021 ar gyfer Coginio a Rhannu a dechrau 2022 ar gyfer Plannu a Rhannu), rhoddodd Dewch at Eich Gilydd grantiau gwerth £150 i gannoedd o grwpiau cymunedol i ddarparu gweithgareddau coginio, plannu a rhannu a fyddai'n dod â phobl ynghyd o gymunedau difreintiedig ac amrywiol.

Rhoddodd gwerthusiad o gynllun grantiau bach yr ymgyrchoedd Coginio a Rhannu a Plannu a Rhannu ddarlun o faes cyfoethog o dros 900 o grwpiau cymunedol a gwirfoddol ledled y DU.

### Mae tystiolaeth yn dangos bod grantiau bach wedi bod o fudd i drefnwyr mewn ffyrdd gwahanol yn dibynnu ar eu profiad.

Defnyddiodd rhai derbynwyr grantiau y grant cychwynnol fel catalydd i ddatblygu ceisiadau llwyddiannus am gyllid neu i ddenu cyllid ar ffurf nwyddau.

- Defnyddiodd Grŵp Preswylwyr Tidemill ei grant fel cymhelliant i gysylltu â busnesau lleol i ddiwallu'r anghenion am adnoddau nad ydynt yn dod o dan y grant ac i Penrose Root Community roedd y grant yn ffordd o ddenu arian cyfatebol i fodloni gofynion eu cyllidwr craidd.
- Llwyddodd Cymuned Gatholig Nigeria i amlhau buddion y grant hwn a grantiau eraill drwy brynu nwyddau am brisiau gostyngol drwy'r elusen Project In Kind, sy'n eu galluogi i droi grant o £150 yn bŵer prynu o £500.

Ar wahân i'r budd ariannol, fe wnaeth y grant gadarnhau syniadau'r trefnwyr, eu helpu i ymestyn eu huchelgeisiau a theimlo'n gysylltiedig â grwpiau eraill sy'n ymwneud â'r gymuned gan roi cyfle iddynt ymestyn eu rhwydweithiau cymdeithasol.

- Defnyddiodd Friendly Faces of Kent ran o'r grant i greu adnoddau 'gwaddol' fel cardiau ryseitiau neu sesiynau rhannu planhigion.

Dywedodd trefnwyr y digwyddiadau fod y grant wedi helpu eu grŵp i hyrwyddo:

- y defnydd o fwyd iach (**77%**)
- bwyd yn ei dymor (**52%**)
- bwyd a gynhyrchir yn lleol (**50%**)
- bwyd a gynhyrchir yn gynaliadwy (**27%**)
- bwyd gyda'r safonau uchaf o ran lles anifeiliaid (**16%**)

Roedd modd i grwpiau a gafodd gyllid allanol am y tro cyntaf feithrin **sgiliau sylfaenol drwy sefydlu digwyddiad coginio cymunedol**, cael **gwell ymdeimlad o statws eu grŵp** a **phersbectif newydd ar yr hyn y gallai'r grŵp ei gyflawni yn y dyfodol**.

Llwyddodd y rhai sydd â mwy o brofiad o gynnal digwyddiadau i osod nodau mwy uchelgeisiol i weithio ar faterion sy'n ymwneud â bwyd cymunedol.

Yn dilyn llwyddiant gyda'r grant bach fe wnaeth y lleiafffrif gais am ragor o gyllid a dywedodd bron pob un o'r trefnwyr eu bod wedi mynd ymlaen i gynnal rhagor o weithgareddau ar ôl eu digwyddiad cyntaf.

**DYSGU: gall rhoddwyr grantiau weithio gyda grwpiau bwyd cymunedol i gynyddu galluedd pobl sy'n cymryd rhan.**

Ar y naill law, roedd y £150 yn swm bach, ond ar y llaw arall roedd e'n gwneud gwahaniaeth mawr. Roedd hyn yn ffordd i ni allu dweud 'Edrychwch, rydyn ni wedi llwyddo i gael grant bach!' Rhoddodd yr hwb i ni feddwl, 'Rydyn ni wedi llwyddo, rydyn ni'n gallu codi arian.' **Live Active Unst, Shetland**

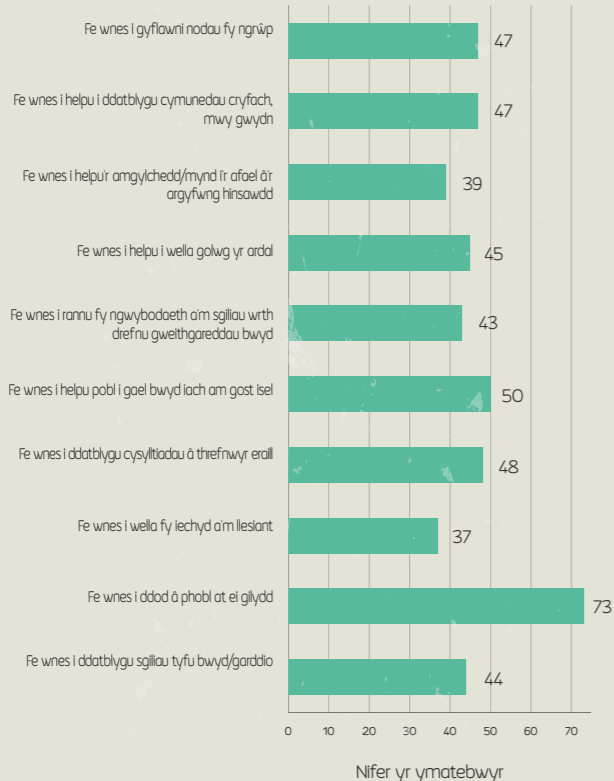
**Mae'r grant 'Plannu a Rhannu' wedi golygu ein bod yn gallu prynu ein holl hadau, compost a photiau er mwyn i'r gymuned ddod at ei gilydd a dysgu gyda'i gilydd a dyna hanfod cymuned – undod twymgalon.**

**Friends of George's Park, Birmingham**

## Effaith yr Ymgyrch 'Plannu a Rhannu'

- Mae gweithgareddau 'Plannu a Rhannu': wedi helpu cyfranogwyr i gysylltu ag eraill yn y gymuned (97%)
- yn gwella agweddau cadarnhaol tuag at amrywiaeth (60%)
- yn mynd i'r afael ag ynysigrwydd ac unigrwydd (89%)
- wedi gwella agweddau tuag at heneiddio (53%)

### Nifer trefnwyr digwyddiadau'r ymgyrch a nododd y budd a gawsant yn sgil cymryd rhan yn y digwyddiad Plannu a Rhannu



Nododd y trefnwyr eu bod yn tyfu amrywiaeth eang o gynnyrch, gan gynnwys o leiaf 61 math gwahanol o ffrwythau a llysiau.

I'r rhan fwyaf o sefydliadau, dyma oedd eu profiad cyntaf o gynnal gweithgaredd fel Plannu a Rhannu (81%).



## Cysylltu cymunedau drwy rannu blodau a llysiau

Mae RainbowBIZ, cwmni buddiannau cymunedol (CBC) yn nhref farchnad Sir y Fflint, wedi'i ymgorffori fel Menter Gymdeithasol ers mis Ionawr 2015. Meddai Sarah, un o bedwar Cyfarwyddwr CBC RainbowBiz, "Fe ddaeth deiliaid rhandiroedd eraill i'n digwyddiad Plannu a Rhannu gan ddod â blodau a llysiau i'w rhannu ag eraill, ac roedd hynny'n hyfryd. Cawsom rai ymwelwyr yn galw heibio a oedd yn wreiddiol o Rwmania a Hwngari. Rydym yn gobeithio y bydd y cysylltiadau rydym wedi'u gwneud yn parhau i ddod i'n prosiectau yn y dyfodol." Hwn oedd y tro cyntaf i RainbowBiz CIC gynnal digwyddiad fel hwn.

## Cyfeillgarwch yn ffynnu drwy brosiect cymunedol basgedi crog bwytadwy

Yn swatio mewn pedair erw o dir yng Nghaerffili, mae Groundwork Cymru sy'n cynnal nifer o brosiectau, pob un wedi'i leoli yn yr awyr agored, ac yn cynnwys Prosiect Llesiant, cynllun Kickstart ac un o'r prosiectau allweddol yw Routes2Life (R2L). Dywedodd Rachael, sydd wedi bod gyda Groundwork Cymru ers bron i 20 mlynedd, "Mae Plannu a Rhannu yn thema ardderchog ac mae wedi rhoi llwyfan i ni a ffordd i gyfeirio pobl at y digwyddiadau Dewch at Eich Gilydd ar-lein, fe wnaethom rannu'r sesiwn 'sut i' ar-lein ar ein gwefan ac mae wedi cael ei wyllo gannoedd o weithiau, sy'n anhygoel" Aeth ymlaen i ddweud: **"Mae Mis Plannu a Rhannu mor fuddiol, rydych chi'n cael cwrdd â phobl, mynd allan i'r awyr iach ac mae mor braf bod yng nghwmni pobl. Mae fy holl wirfoddolwyr wrth eu bodd â mis Plannu a Rhannu, rydyn ni fel teulu nawr ac rydyn ni i gyd yn edrych ymlaen ato."**



## Effeithiau'r Ymgyrch 'Coginio a Rhannu'

Dywedodd y trefnwyr, drwy ddod â phobl at ei gilydd, fod eu digwyddiadau 'Coginio a Rhannu':

- wedi gwella agweddau cadarnhaol tuag at heneiddio (64%) ac amrywiaeth (58%)
- wedi mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd (83%)
- wedi helpu pobl i gysylltu â'i gilydd (99%)
- mae bron pob trefnydd yn mynd ymlaen i gynnal rhagor o weithgareddau ar ôl eu digwyddiad cyntaf

## Dod â Phobl Ynghyd Drwy Fwyd Da:

**1 2** Mae llawer o'r gwirfoddolwyr yn byw ar eu pen eu hunain. Fel fi – bu farw fy ngŵr chwe blynedd yn ôl. Rydyn ni'n cael mwy ohono nag yr ydym yn ei roi i mewn iddo. Rydyn ni'n ei fwynhau'n fawr. **1 2**  
Clwb Cinio Balfron

**1 2** Er bod gan bobl rwystr iaith neu agenda economaidd a gwleidyddol wahanol, nid yw hynny o bwys pan mae'n dod i fwyd ... gallwn gyfathrebu'n hawdd drwy'r bwyd. **1 2**

CBC Women's Cultural Arena, Swydd Buckingham

**Mae prydau bwyd yn helpu pobl i gyfathrebu**



**1 2** Mae llawer o'r hyn rydyn ni'n ei wneud yn ymarferol ac yn brysur iawn. Dw i'n meddwl bod cael y pryd o fwyd wedi bod yn beth da i bobl allu ymlacio, a dod at ei gilydd a siarad am yr hyn maen nhw wedi bod yn ei wneud.... Nid oedd neb o amgylch y tân nad oedd wedi siarad â phawb. **1 2**

CBC Helping Hooves Swydd Derby



# Gwaddol hirhoedlog

Mae bwyd yn rhan sylfaenol o fywyd. Mae tyfu, paratoi a rhannu bwyd yn mynegi teimladau o ofal, undod, a chysylltiad mewn ffyrdd yr ydym weithiau'n cael trafferth eu cyfleu fel arall. Mae bwyd â'i wreiddiau, ei flas a'i ystyron yn cynnig cyfalaf cymdeithasol unigryw nad oes modd ei ddisgrifio mewn geiriau neu werth ariannol. Ac eto, o bosibl oherwydd ei fod mor sylfaenol, mae bwyd yn aml yn cael ei ddiystyru mewn ymdrechion i fynd i'r afael â materion cyfoes pwysig fel ynysigrwydd, unigrwydd, a rhaniadau cymdeithasol. Ar ben hynny, ychydig o sylw a roddir yn aml i arwyddocâd y rhai sy'n gweithio gyda bwyd mewn lleoliadau cymunedol, o bosibl oherwydd diffyg gwerthfawrogiad o'r wybodaeth, yr ymrwymiadau a'r sgiliau sy'n gysylltiedig ag ymdrechion o'r fath.

Roedd rhwydweithio, gweithgareddau ymgyrchu a rhaglen grymuso arweinwyr Dewch at Eich Gilydd yn dangos y potensial i fentrau bwyd yn y gymuned fagu momentwm, datblygu, ehangu a dyfnhau eu heffaith drwy wneud cysylltiadau rhanbarthol a chenedlaethol ag eraill sy'n gweithio ar faterion tebyg. Fe wnaeth grantiau ar gyfer gweithgareddau bwyd cymunedol ddarparu cyfleoedd i sefydliadau a grwpiau hynod amrywiol ac sydd ag ychydig o gysylltiadau neu ddim cysylltiadau o gwbl - ar ffurf partneriaethau a rhwydweithiau - ag asiantaethau eraill, i feddwl yn greadigol a rhoi cynnig ar syniadau newydd. Dangosodd deliadaid grantiau ystod eang o gyflawniadau o ran sut i ddefnyddio bwyd mewn gweithgareddau cymdeithasol a sut i greu manteision ehangach i'r cymunedau y maen yn eu gwasanaethu.



**Un pwynt dysgu rhagorol o'r rhaglen fu maint a hyd a lled y gweithgareddau ar draws y DU y gellid eu diffinio fel digwyddiadau 'Dewch at Eich Gilydd'. Mae'r gwerthusiad o'r rhaglen Dewch at Eich Gilydd hefyd yn amlinellu rôl Cymdeithas y Pridd fel yr endid hwyluso canolog, gan weithio gyda phartneriaid i ddod â chymunedau at ei gilydd drwy goginio, tyfu a rhannu bwyd da.**

Roedd Dewch at Eich Gilydd Bwyd am Oes yn cynrychioli un o'r mentrau mwyaf amrywiol yn y DU i gynyddu pwysigrwydd cynulladau cymunedol sy'n seiliedig ar fwyd a grymuso arweinyddiaeth. Dros gyfnod o bedair blynedd, mae'r rhaglen wedi cydweithio a darparu cymorth uniongyrchol i ehangu gwaith miloedd o grwpiau cymunedol. Yn rhychwantu'r pandemig a thu hwnt, mae hon wedi bod yn fenter amserol lle mae rôl bwyd wrth ddod â phobl at ei gilydd wedi ennyn diddordeb mawr ymysg y cyhoedd.





## Diolchiadau

Ysgrifennwyd yr adroddiad effaith hwn gan Bahareh Sarvi ac Anna Wade, gyda chefnogaeth Emma Heesom.

Hoffai tîm Dewch at Eich Gilydd ddiolch i Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, y partneriaid, a phawb arall a gefnogodd y rhaglen. Hoffem hefyd ddiolch i Brifysgol Gorllewin Lloegr a phawb a gymerodd ran yn y cyfweiriadau a'r arolwg a gefnogodd y gwerthusiad o'r rhaglen.

Mae Prifysgol Gorllewin Lloegr wedi gwerthuso rhaglen Dewch at Eich Gilydd Bwyd am Oes drwy raglen ymchwil hydredol a meysydd ffocws lluosog a'r defnydd o ddulliau amrywiol. Daeth yr adroddiad effaith hwn â chrynodeb o'r pwyntiau allweddol ynghyd. Gallwch ddod o hyd i ddyfnder, trafodaeth, a gwersi a ddysgwyd gan y cyfranogwyr, y partneriaid, a'r cefnogwyr drwy ddarllen adroddiadau gwerthuso penodol Prifysgol Gorllewin Lloegr ar wahanol agweddau ar y rhaglen ar:

## Ein Heffaith ac Ymchwil | Dewch at Eich Gilydd Bwyd am Oes

**Dylunydd:** Clare Daniels - csidedesign

**Llun:** Scott M Salt Photography

 **@SAfoodforlife**

**#FFLGetTogethers**

**#LoteriGenedlaethol**

**Email [ffl@foodforlife.org.uk](mailto:ffl@foodforlife.org.uk)**

**[www.ffaflgettogethers.org](http://www.ffaflgettogethers.org)**

