Galwad Agored – Uno'ch Cymuned Trwy Fwyd

Oes gennych chi:

- **Syniad am brofiad bwyta cymunedol (neu ydych chi'n rhedeg un yn barod)?**
- **Ydych chi eisiau dod â phobl at ei gilydd trwy goginio, bwyta a rhannu bwyd lleol er mwyn cefnogi cymunedau gwledig?**
- **Ydych chi eisiau cefnogaeth i greu cyfleoedd cymdeithasol, llon sy'n ymwneud â bwyd yn eich ardal leol?**

Rydym yn gwahodd unigolion a sefydliadau yng Ngheredigion, Sir Benfro a Sir Gaerfyrddin i gymryd rhan mewn prosiect peilot newydd - i brofi pecyn cymorth creadigol ar ymgynghori cymunedol ac yna cael cymorth mentora wedi'i deilwra er mwyn sefydlu'r prosiect. Rydym ni'n awyddus i weld pa gymorth all eich helpu i ddechrau rhywbeth gwledig neu wella'r hyn rydych yn ei wneud ar hyn o bryd er mwyn cyrraedd ardaloedd gwledig.

Y dyddiad cau ar gyfer mynegi diddordeb yw:
5yp Dydd Sul 25 Ionawr

Cliciwch y ddolen ar waelod y ddogfen i fynegi eich diddordeb; Cysylltwch â Amie Andrews: ama108@aber.ac.uk

Neu cysylltwch â chydlynydd eich partneriaeth bwyd leol i gael help gyda'r cais neu i gysylltu â sefydliadau eraill:

- Ceredigion: Ann Owen
  ann.owen@mentera.cymru
- Sir Benfro: Sue Latham
  sue.latham@planed.org.uk
- Sir Gâr: Augusta Lewis
  augusta@farmgarden.org.uk

Open Call: Bring Your Community Together Through Food

Do you:

- **Have an idea for a community dining experience (or already run one)?**
- **Want to bring people together through cooking, eating, and sharing local food to support rural communities?**
- **Want support to create joyful, social opportunities through food in your local area?**

We are inviting individuals and organisations in Ceredigion, Pembrokeshire and Carmarthenshire to take part in a new pilot project - to test a creative community consultation toolkit and then receive tailored mentoring to set up the project. We want to see what support can help you start something rural or improve what you currently do to reach rural areas.

Expression of interest deadline is:
5pm Sunday 25th January

Click the link at the bottom of the document to express your interest; Contact Amie Andrews: ama108@aber.ac.uk

Or contact your local food partnership coordinator to get help with the application or connect with other organisations:

- Ceredigion: Ann Owen
  ann.owen@mentera.cymru
- Pembrokeshire: Sue Latham
  sue.latham@planed.org.uk
- Carmarthenshire: Augusta Lewis
  augusta@farmgarden.org.uk

Pwy ydym ni

Rydym ni'n bartneriaeth o sefydliadau sy'n gweithio gyda'n gilydd i gefnogi datblygiad mentrau bwyd dan arweiniad y gymuned, mewn ardaloedd gwledig ar draws Ceredigion, Sir Benfro a Sir Gaerfyrddin. Mae'r bartneriaeth yn cynnwys sefydliadau sydd eisoes yn gwneud y gwaith gwych hwn (Cegin Hedyn, Ein Cegin, Cegin Y Bobl), ochr yn ochr ag Iechyd Cyhoeddus, Partneriaethau Bwyd Lleol, sefydliadau ymchwil a sefydliadau 3ydd sector.

Trwy'r prosiect peilot hwn, ein nod yw adnabod pa gymorth sydd ei angen ar gymunedau er mwyn sefydlu prosiectau bwyd lleol sy'n cefnogi'r 'cymunedau cyfan' a'u galluogi i weithredu'n hyfyw yn yr hirdymor.

Mae'r fenter hon yn rhan o brosiect Cymru Wledig LPIP Rural Wales ac fe'i datblygwyd drwy'r Labordy Arloesi sy'n canolbwyntio ar Wella Lles yn ei Le.

Beth ydym ni'n ceisio wneud

Rydym yn awyddus i uno cymunedau mewn ardaloedd gwledig trwy baratoi a rhannu bwyd maethlon, tymhorol, creu cyfleoedd cymdeithasol a meithrin gwytnwch cymunedol wrth ddathlu bwyd lleol.

Beth fyddwch chi'n ei gael

- Cefnogaeth lawn gan hwylusydd i ymgysylltu â'ch cymuned mewn ffordd greadigol - y nod yw cynnwys y gymuned gyfan i ddatblygu'r cynnig bwyta cymunedol.
- Mentor i'ch helpu i roi eich syniad ar waith, gyda mynediad at gefnogaeth gan bobl sydd â phrofiad ymarferol o sefydlu mentrau bwyd cymunedol. Gallent gynnig cyngor h.y. ar ddod o hyd i leoliad a'i reoli; meithrin partneriaethau ac ymgysylltu â'ch cymuned; creu bwydlenni sy'n ysbrydoli; cynllunio a rheoli cegin ac ati.
- Ochr yn ochr â hyn bydd cyfres o fideos YouTube hyfforddiadol - i ddiwallu eich anghenion penodol helpu i oresgyn heriau.
- Hyfforddiant – Arweinyddiaeth Bwyd, Hylendid Bwyd ac ati.

Bydd modd ichi ofyn am help gan fentor a/neu wneud cais am gyfraniad ariannol tuag at gostau rhedeg, offer neu gyllidebau bwyd. Cyllid cyfyngedig sydd ar gael, ond rydym yn disgwyl cynnig rhwng £4,000-£8,000 fesul grŵp i'ch helpu i roi eich syniad ar waith.

Ar ben hyn, bydd help ar gael i chi ddod o hyd i gynnyrch lleol a chynllunio prydau iach a maethlon. Byddwn hefyd yn rhoi cymorth i chi feddwl yn ariannol er mwyn cynllunio ar gyfer llwyddiant yn yr hirdymor, gan roi'r cyfle gorau i'ch prosiect barhau y tu hwnt i'r cyfnod cyllido cychwynnol.

Meini prawf cyfranogiad:

- Ffocws gwledig: Dylai eich prosiect ganolbwyntio ar gymuned wledig benodol - a allai fod yn bentref, neu'n ardal cyngor cymuned, yn ddyffryn, neu'n ardal arall gyffelyb. Dylai fod yn ardal ddigon bach fel bod modd dod â chyfran sylweddol o drigolion ynghyd.
- Cynnig newydd neu estynedig: Os ydych chi'n sefydliad sydd yn darparu prydau bwyd yn barod, dylai'r prosiect hwn gynrychioli elfen newydd o'ch gwaith — fel ymgysylltu â rhan wahanol o'r gymuned neu ddod â grwpiau newydd o bobl at ei gilydd.
- Lleoliad: Rhaid i unigolion neu sefydliadau fod wedi'u lleoli yn, a gwasanaethu cymunedau o fewn, Ceredigion, Sir Gaerfyrddin, neu Sir Benfro.
- Dan arweiniad y gymuned: Dylai'r gweithgaredd fod yn gynhwysol a chynnwys aelodau'r gymuned ym mhob cam, o gynllunio'r profiad bwyta, dylunio'r fwydlen a dod o hyd i'r cynnyrch, i goginio'r bwyd, bwyta a golchi'r llestri.
- Dull cynhwysol: Dylid ymrwymo'n wirioneddol i ymgysylltu â phob rhan o'r gymuned — nid dim ond rhwydweithiau neu grwpiau o ffrindiau sy'n bodoli eisoes.

Uno'ch Cymuned Trwy Fwyd!

Photos credit Ein Cegin/Unplash

Who we are

We are a partnership of organisations working together to support the development of community-led food initiatives, in rural areas across Ceredigion, Pembrokeshire, and Carmarthenshire. We are made up of organisations already doing this brilliant work (Cegin Hedyn, Ein Cegin, Cegin Y Bobl), alongside Public Health, Local Food Partnerships, research institutes and 3rd sector organisations.

Through this pilot project, we aim to identify what support communities need to establish local food projects that support 'whole communities' and enable them to operate on a viable, long-term basis.

This initiative is part of the Cymru Wledig LPIP Rural Wales project and has been developed through the Innovation Lab focused on Enhancing Wellbeing in Place.

What we are trying to do

We want to unite communities in rural areas through the preparation and sharing of nourishing, seasonal food, creating social opportunities and building community resilience whilst celebrating local food.

What you will get

- Full support from a facilitator to engage with your community in a creative way – the aim being to engage the whole community in developing the community dining offer.
- A mentor to help implement your idea, with access to support from people with hands-on experience of setting up community food initiatives. They could offer advice i.e. on finding and managing a venue; building partnerships and engaging your community; creating inspiring menus; planning and managing a kitchen etc.
- Alongside this there will be a series of YouTube 'how to' videos – to meet your specific needs to help overcome challenges.
- Training – Food Leadership, Food Hygiene etc.

You can request help from a mentor and/or apply for a financial contribution towards running costs, equipment, or food budgets. Funding is limited, but we expect to offer between £4,000-£8,000 per group to help get your idea off the ground.

Additionally, there will be help available for you to source local produce and plan for healthy, nutritious meals. We'll also provide support to think financially to plan for long-term success, giving your project the best chance of continuing beyond the initial funding period.

Criteria for involvement:

- **Rural focus**: Your project should focus on a specific rural community - which could be a village, or a community council area, or a valley, or some other similar area. It should be small enough to enable the project to bring together a substantial proportion of residents together.
- **New or expanded offer**: If you are an existing organisation that already provides meals, this project should represent a new element of your work — such as engaging a different part of the community or bringing new groups of people together.
- **Location**: Individuals or organisations must be based in, and serving communities within, Ceredigion, Carmarthenshire, or Pembrokeshire.
- **Community-led**: The activity should be inclusive and involve members of the community in all stages, from planning the dining experience, designing the menu and obtaining produce, to cooking, eating, and washing-up.
- **Inclusive approach**: There should be a genuine commitment to engaging all parts of the community — not just existing networks or groups of friends.

Bring Your Community Together Through Food!