ASTUDIAETH ACHOS

Tafarn y Plu yn Llanystumdwy, Gwynedd yng Ngogledd Cymru

Trechu unigrwydd: Prosiect yng Nghymru gan Tafarn yw'r Galon, gyda chymorth gan Gronfa Cefn Gwlad y Tywysog, yn bwrw iddi i ymestyn yr ardd gymunedol er mwyn mynd i'r afael ag ynysigrwydd cymdeithasol a hybu llesiant.

Mae Tafarn y Plu yng Ngwynedd, Gogledd Cymru wedi sicrhau bod cefnogi'r gymuned wrth wraidd eu hethos.

Mae unigrwydd cymdeithasol ac effaith hynny ar iechyd meddwl yn peri mwyfwy o bryder a gan hynny nod y dafarn ydy cynnig cyfleoedd i bobl fynd ati i rannu profiadau, cwrdd â ffrindiau newydd a meithrin cysylltiadau.

Mae Tafarn y Plu, caiff ei galw'n Feathers Inn yn ogystal, sydd dros 200 oed erbyn hyn yn Llanystumdwy, sef cartref genedigol y cyn Brif Weinidog David Lloyd George.

Dyma'r ail dafarn sydd wedi'i chefnogi i fynd ati i arallgyfeirio'i gwasanaethau fel rhan o raglen newydd sbon dwy flynedd o hyd yng Nghymru gan Tafarn yw'r Galon, sydd wedi'i ariannu gyda grant o £25,000 gan Gronfa Cefn Gwlad y Tywysog.

Trechu unigrwydd

Mae'r dafarn wedi arallgyfeirio'i chynnig erbyn hyn drwy ymestyn ei gardd gymunedol a'i rhandiroedd gyda'r nod o ddwyn y trigolion ynghyd a helpu mynd i'r afael gydag unigrwydd ac ynysigrwydd.

Derbyniwyd cymorth arbenigol a grant Cronfa Gwasanaethau Cymunedol gan Tafarn yw'r Galon i gynorthwyo gyda phrynu gwelyau blodau, creu gardd synhwyraidd a gwella'r llwybrau fel eu bod yn addas i bawb.

Bu i wirfoddolwyr o'r pentref gynnig dros 70 awr o'u hamser i helpu datblygu'r ardd gymunedol.

Gwirfoddoli a llesiant

Mae cyfle i fwy o wirfoddolwyr roi o'u hamser erbyn hyn, gan gynnwys y rheiny sydd â phroblemau symudedd a'r bobl hŷn, i fod ynghlwm â gwaith cynnal a chadw'r gerddi.

At hyn, mae cynlluniau cyffrous ar y gweill ar gyfer yr ysgol gynradd leol i helpu gyda rhai o'r gwelyau blodau er mwyn dysgu plant yr ardal sut i dyfu eu bwyd eu hunain.

Bydd hyn yn gyfle i bobl o bob oedran ddod ynghyd i feithrin perthnasau a threchu unigrwydd mewn amgylchedd iach yn yr awyr agored.

“Bydd yr ardd gymunedol yn fodd i’r trigolion dyfu eu bwyd eu hunain mewn amgylchedd diogel a chyfeillgar. Mae gwelyau blodau a llwybr newydd sy’n addas i bawb yno erbyn hyn felly bydd modd i bawb gymryd rhan yn y prosiect megis pobl hŷn gyda phroblemau symudedd, pobl anabl a phlant ifanc.”

Tafarnwr Siôn Jones

Mae cynlluniau’n prysur ddatblygu er mwyn cwblhau ardal synhwyraidd a llesiant yr ardd. Bydd yn ardal dawel a therapiwtig lle gallai pobl fynd yno i ymlacio a mwynhau gan gynnwys y rheiny sydd ag anableddau neu ddementia.

Mae gardd o’r fath yn fodd i bobl ymwneud â natur, gan danio’r pum synnwyr sylfaenol sef golwg, arogl, clyw, synnwyr o gyffwrdd a blas a manteisio ar egwyddorion ymwybyddiaeth ofalgar yn yr un modd.

Gweithgareddau Cymunedol

Mae’r dafarn wedi parhau i ddatblygu ei gwasanaethau er lles y gymuned ac maen nhw wedi agor siop bentref hunanwasanaeth yno hefyd. Mae Siop y Plu mewn cwt y tu allan i’r dafarn ac mae’n gwerthu nwyddau hanfodol gan gynnwys cynnyrch o Gymru megis bagiau te, wyau a chreision.

Yn ogystal â’r ardd gymunedol, mae’r dafarn yn cynnal llu o weithgareddau cymdeithasol a chymunedol eraill. Mae clybiau a chymdeithasau megis y clwb darllen, y tîm dartiau, prynhawniau paned a chacen wythnosol, grŵp TG a’r Grŵp Dysgu Cymraeg i gyd yn ymgynnull yn y dafarn.

Aeth trigolion y gymuned ati i brynu Tafarn y Plu ym mis Awst 2019 a sefydlu cymdeithas buddiant cymunedol o’r enw Menter y Plu. Roedd y dafarn ar werth ac roedd y trigolion yn awyddus i sicrhau dyfodol iddi.

Llwyddodd Menter y Plu i godi dros £80,000 yn sgil cynnig rhandaliadau gyda chyfranwyr lleol ac o bob cwr o’r byd yn cyfrannu tuag at y fenter. Prynwyd y dafarn gyda grant a benthyciad di-log o £120,000 gan Gronfa Datblygu Asedau Cymunedol CGGC.

Bu i’r grŵp cymunedol brynu’r capel gerllaw, Capel Tabernacl (Capel Bach) hefyd pan ddaeth ar werth yn 2020. Mae’r adeilad yn llety hunanarlwyo, gyda lle i chwech gysgu ynddi, erbyn hyn ac mae’n fodd i’r dafarn gynnig gwasanaeth arall ynghyd â chynhyrchu ffrwd incwm gwerthfawr.

“Mae’r ardd gymunedol hon yn le delfrydol i bobl o bob oedran ddod ynghyd a chymdeithasu. Tafarn yw calon cymuned ac mae’n gyfle i bobl wneud ffrindiau a meithrin cysylltiadau mewn amgylchedd iach yn yr awyr agored. Gallai hyn fynd i’r afael gyda’r problemau cymdeithasol sylweddol rydym yn eu hwynebu megis unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol."

Malcolm Harrison, Cynghorydd Rhanbarthol Cymru ar ran Tafarn yw’r Galon