

CYFOETH NATURIOL CYMRU

# ALLAN Â NI !

ADRODDIAD GWERTHUSO TERFYNNOL- MAWRTH 2016



## CRYNODEB

Bu cynllun Allan â Ni! yn rhedeg o fis Tachwedd 2012 hyd fis Mawrth 2016. Nod y rhaglen oedd gwella iechyd a lles pobl sy'n profi amddifadedd neu anfantais yng Nghymru, drwy annog grwpiau cymunedol a darparwyr cymorth i ddefnyddio'r awyr agored fel modd o gynyddu lefelau hyder, gweithgaredd corfforol a lles. O ganlyniad i arolwg trwyadl o lenyddiaeth, digwyddiadau ar gyfer rhanddeiliaid a phrosiectau peilot cynhwysfawr rhwng 2005 a 2010 datblygwyd dull Allan â Ni! yn 2010 a chynlluniwyd model darparu Allan a Ni! Symbylwyd y rhaglen gan waith ymchwil a awgrymai mai dim ond un chwarter o bobl Cymru a gymerai ran mewn hamdden awyr agored yn ddigon aml i gael eu hystyried yn gyfranogwyr 'aml'. Arianwyd y rhaglen gan y Gronfa Loteri Fawr, Llywodraeth Cymru a Chyfoeth Naturiol Cymru.

“Mae'r defnydd rheolaidd o amgylcheddau naturiol megis coedwigoedd a pharciau yn ymddangos i amddiffyn yn erbyn afiechyd meddwl, ond fe ymddangys nad yw'r defnydd o amgylcheddau nad ydynt yn naturiol megis campfa, yn gwneud yr un modd ...gall y penderfyniad i ymarfer mewn amgylchedd naturiol cyn lleied ag unwaith yr wythnos fod o fudd.”



Dengys swmp sylweddol o dystiolaeth gysylltiad rhwng gweithgareddau awyr agored a gwell canlyniadau iechyd a lles. Gan ddefnyddio'r dystiolaeth hon, ceisia'r gwerthusiad hwn ddangos i ba raddau mae Allan â Ni! wedi annog mwy o bobl i gymryd rhan yn amlach mewn gweithgareddau awyr agored ac, o ganlyniad, faint o bobl sy'n fwy gweithgar yn gorfforol, faint sydd wedi profi cynnydd o ran hunan-barch a faint sy'n fwy hyderus i gymryd rhan ymhellach. Defnyddiwyd dull gwerthuso ffurfiannol ar gyfer yr arolwg, gan ddefnyddio cymysgedd o'r dulliau canlynol:

- cofnodion presenoldeb a phroffiliau demograffig;
- arolygon wedi'u cwblhau gan y cyfranogwyr eu hunain ;
- cyfweliadau ac e-arolygon gyda chyfranogwyr, staff a rhanddeiliaid;
- adborth wedi'i hel gan dîm Allan â Ni!; ac
- ymweliadau â sesiynau i greu astudiaethau achos.

Canolbwyntiodd y gwerthusiad ar fesur effaith, dysgu o ganlyniadau a datblygu dealltwriaeth o'r hyn sy'n gweithio'n dda neu ddim cystal wrth ddenu pobl a sefydliadau at weithgareddau awyr agored.

Defnyddia model Allan â Ni! egwyddorion datblygiad cymunedol i hwyluso cydweithio ymysg grwpiau cymunedol, sefydliadau a darparwyr gweithgareddau awyr agored sy'n bodoli eisoes, er mwyn cefnogi pobl o gymunedau difreintiedig i gymryd rhan mewn ystod o weithgareddau awyr agored cofiadwy.

Dengys Allan â Ni! sut y gall Cyfoeth Naturiol Cymru gyflawni'i ddyletswyddau dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 drwy gydweithio â phobl, cymunedau a chyrrff cyhoeddus eraill i ddarparu budd hirdymor o ran iechyd a lles.

Caiff canfyddiadau a dysgu allweddol y cynllun eu crynhoi yn y gwerthusiad terfynol.

<sup>1</sup> Roedd cyfradd ymateb o 28% yn rhoi cyfwng hyder o ± 5%. Mae'r lefel hyder yn 95%.

## PRIF GANFYDDIADAU

Mewn tair blynedd ymgysylltodd cynllun Allan â Ni! tua 260 o sefydliadau cyhoeddus, gwirfoddol a chymunedol unigol ar draws Cymru, gan weithio ar draws amrywiaeth o sectorau, gan gynnwys:

- iechyd a gofal cymdeithasol;
- plant a phobl ifanc;
- dysgu ac addysg;
- anabledau meddyliol a chorfforol;
- camddefnyddio cyffuriau ac alcohol; a
- gweithgareddau awyr agored / amgylchedd naturiol.

O'r sefydliadau hyn, roedd 80 yn ddarparwyr gweithgareddau awyr agored. Trwy gydweithio, denodd Allan â Ni! 100 o grwpiau cymunedol i'r cynllun, gydag 82 o'r rhain yn cymryd rhan mewn cyfanswm o fwy na 1,000 o sesiynau gweithgareddau awyr agored. Yn gyfan gwbl llwyddodd y rhaglen i ymgysylltu 3,370 o gyfranogwyr unigol a darparu dros 30 o wahanol fathau o weithgareddau awyr agored, megis cerdded, garddio, 'geocaching', byw yn y gwyllt a beicio.

Cynlluniwyd rhaglen o ddigwyddiadau unigol a ddenodd 775 o bobl yn gyfan gwbl, er mwyn rhoi cyfle i sefydliadau ac unigolion gael rhagor o wybodaeth am Allan â Ni! ac er mwyn eu galluogi i roi cynnig ar weithgareddau awyr agored newydd. Ar ôl mynychu'r digwyddiadau hyn, dywedodd 90% o'r cyfranogwyr bod ganddynt ddi-ddordeb darganfod ffyrdd o fod yn fwy egniol a dywedodd 62% eu bod wedi dod yn fwy gweithgar yn gorfforol oherwydd y digwyddiad.

Drwy gydol oes y cynllun, roedd cyfraddau bodlonrwydd yn uchel iawn: roedd 95% o'r cyfranogwyr yn fodlon ar y sesiynau a fynychwyd ganddynt, a dywedodd 87% fod y sesiynau wedi cyfateb â'u disgwyliadau. Yn ogystal, dywedodd 83% o'r cyfranogwyr eu bod wedi dysgu rhywbeth newydd am fywyd gwyllt a natur a'u bod, oherwydd Allan â Ni!, yn treulio mwy o amser yn yr awyr agored nag oeddent o'r blaen.

## DYSGU ALLWEDDOL 1: MAE MODEL CYFLENWI ALLAN Â NI! YN EFFEITHIOL AC AILADRODDADWY

Mae model cyflenwi Allan â Ni! yn cyd-fynd yn agos â'r model traws damcaniaethol o newid ymddygiad a ddangosir yn Ffigur 1.

Mae'r model newid ymddygiad yn rhagdybio bod pobl, wrth newid, yn mynd drwy bedwar prif gam. Felly, mae'r ddamcaniaeth o newid ar gyfer Allan â Ni! yn awgrymu bod angen i ganlyniadau canolradd, megis gwell hyder a gwell agweddau tuag at weithgaredd corfforol, fod yn eu lle cyn y llwyddir i newid ymddygiad yn barhaus, o ran mwy o weithgaredd corfforol. Mae dadansoddiad o ddata'r arolwg yn cefnogi hyn: po fwyaf o sesiynau a fynychwyd gan gyfranogwyr, y mwyaf ohonynt a lwyddodd i gyflawni'r canlyniadau; ac adroddwyd am y lefel uchaf o newid ymhlith y rhai a fynychodd 10 sesiwn neu fwy.

**Ffigur 1. Model traws damcaniaethol o newid ymddygiad**



Mae model cyflenwi Allan â Ni! yn wahanol i lawer o ddulliau eraill sy'n anelu at newid ymddygiadau iechyd. Roedd Allan â Ni! yn targedu grwpiau a fodolai eisoes (gan gefnogi pobl nad oeddent yn gorfforol weithgar) gan fod gan aelodau'r grŵp eisoes ymdeimlad o berthyn, agosatrwydd a strwythur. Rhoddai'r dull y grŵp, yn hytrach na'r gweithgaredd, yn ganolog, gan eu cyflwyno i weithgareddau a adlewyrchai eu diddordebau, at a ymatebai i'w dyheadau a'u pryderon. Gan fabwysiadu dulliau 'cyfrwys' o hybu iechyd, cynigwyd gweithgareddau a ganolbwyntiai ar gymell y grŵp fel bod y newid ymddygiad (cynnydd mewn gweithgarwch corfforol, er enghraifft) yn 'sgîl-ffaith' y gweithgaredd.

"Wel – mae gen i gyhyrau nad oeddwn yn gwybod am eu bodolaeth ar ôl fy mhrofiad cyntaf o gerdded Nordig yn gynharach. Rwy'n edrych ymlaen at ddydd Llun yn barod. Diolch am fy nghyflwyno i'm cyfundrefn cadw'n heini newydd ac am eich amynedd gyda mi. Mwynheais i'n fawr iawn."

"Mae'r mwyafrif o'n defnyddwyr gwasanaeth yn unig iawn ac yn byw bywydau llonydd iawn - mae hyn yn mynd â nhw allan o'r tŷ - byddai'r rhan fwyaf ohonynt gartref yn segur, pe na bai'r prosiect yn bodoli."



"Rwy'n teimlo bod bywyd yn werth ei fyw unwaith eto."

Roedd y modd y cynlluniwyd ac a gyflwynwyd y gweithgareddau hefyd wahanol i ymriadau eraill. Roedd y ffocws ar greu cyfleoedd ar gyfer profiadau cofiadwy a fyddai'n cymell ac ysbrydoli cyfranogwyr i'w hailadrodd. Yn ogystal, roedd tîm Allan â Ni! yn targedu sefydliadau oedd â gweithwyr cymorth a allai arwain grwpiau o ddarparwyr gwasanaethau mewn gweithgareddau awyr agored. Yna datblygodd y tîm system o brynu'r gweithwyr cymorth mewn i ddull Allan â Ni! o weithio.

## DYSGU ALLWEDDOL 2: ER MWYN CYFLAWNI NEWID, MAE ANGEN I GYDLYNWYR ALLAN Â NI! GYFLWYNO'N FEDRUS AR DRAWS Y SECTORAU CYMUNEDOL, IECHYD AC AWYR AGORED

Gan ddefnyddio egwyddorion datblygiad cymunedol i greu rhaglen weithgareddau bwrpasol, hyblyg, a arweiniwyd gan ddefnyddwyr, galluogwyd grwpiau i gymryd rhan mewn gweithgareddau na fyddent wedi fel arall. Roedd bod â thîm medrus o ran arferion datblygiad cymunedol ac a sylweddolai fanteision gweithgareddau awyr agored yn hanfodol i lwyddiant y rhaglen. Gallai'r tîm ymroddedig a brwdfrydig nodi a hwyluso cydweithio ymysg grwpiau cymunedol, sefydliadau cynnal a darparwyr gweithgareddau er mwyn ymgysylltu pobl â'i gilydd a dylanwadu ar ddarparwyr gwasanaeth presennol i weithio mewn ffordd wahanol, yn hytrach na chreu gwasanaethau newydd.

"Rydym yn gwneud mwy o weithgareddau awyr agored gyda'n gilydd a hyd yn oed wedi ymuno â'r helfa 'geocache'."

Dangosodd y cynllun fod grwpiau a darparwyr gwasanaethau angen i gyfran fwy sylweddol o adnoddau'r rhaglen fod wedi'i ganolbwyntio ar staff medrus sy'n gallu'u cymell a'u cefnogi i symud drwy'r cyfnodau o newid ymddygiad, yn hytrach nac ar ddarparu llawer o offer awyr agored.

Oherwydd ymgysylltiad y tîm â sefydliadau cymorth a sgiliau datblygu cymunedol, llwyddodd Allan â Ni! i gyrraedd y bobl fwyaf bregus neu 'anodd eu cyrraedd'. O'r cyfranogwyr a gymerodd ran, roedd:

- 88% yn byw mewn cymunedau difreintiedig;
- 25% yn ddi-waith;
- 10% o gefndiroedd du a lleiafrifoedd ethnig; ac
- 21% yn sâl neu'n anabl.

O'r grwpiau dan sylw, roedd 21% yn cefnogi pobl ifanc nad oeddent mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (NEET) a 12% yn cefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl.

“Roeddwn i'n teimlo'n isel iawn fy ysbyrd y bore yma. Rwy'n teimlo'n well erbyn hyn. Efallai y gwnaf ddawnsio o amgylch coeden, haha!”

Mae sawl ffactor sy'n gwneud i bobl fyw bywydau llai iach; fodd bynnag, mae'r rhai sy'n dioddef amddifadedd, sydd â salwch hirdymor sy'n cyfyngu ar eu hoes neu sydd â ffordd o fyw anhrefnus yn fwy tebygol o fyw bywydau disymud. Y rhain hefyd yw'r bobl anoddaf i ymgysylltu â nhw ac maent angen mwy o gefnogaeth i'w hannog i gymryd rhan.



Er y bu'r rhaglen yn hynod lwyddiannus o ran cyrraedd y bobl fwyaf bregus, sydd fwyaf tebygol o fod yn segur neu'n wael eu hiechyd, arweiniodd at gyfraddau uwch na'r disgwyl o bobl yn rhoi'r gorau iddi gan greu heriau sylweddol o ran annog pobl i gymryd rhan mewn sesiynau lluosog. Fodd bynnag, gan fod nifer fawr o bobl wedi ymgymryd â'r rhaglen (bron i 1,500 yn fwy nag a gynlluniwyd yn wreiddiol), er bod 49% o'r cyfranogwyr wedi mynych un sesiwn weithgaredd awyr agored yn unig, mynychodd 902 o bobl dri neu fwy a mynychodd 196 o bobl rhwng 10 a 60 sesiwn. Ar gyfartaledd, mynychodd y cyfranogwyr 3.5 sesiwn. Fodd bynnag, mynychodd pobl o grwpiau difreintiedig penodol fwy o sesiynau: ar gyfartaledd mynychodd pobl oedd yn sâl neu'n anabl 6.9 o sesiynau a mynychodd pobl ddi-waith, ar gyfartaledd, 5.5 o sesiynau. Dengys hyn bod y rhaglen yn arbennig o lwyddiannus wrth ymgysylltu grwpiau dan anfantais sy'n aml â'r mwyaf i'w ennill o gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored.

“Mewn rhai ffyrdd mae'n teimlo fel ein bod megis dechrau; yn ddiweddar mae nifer o sefydliadau am gyd-weithio â ni, ond rydym bellach yn dirwyn i ben.”

Er gwaethaf yr heriau oedd ynghlwm ag annog pobl i barhau i fynychu sesiynau, gwellodd y rhaglen hyder, agwedd ac ymddygiad iechyd a lles cyfranogwyr. Adroddodd 84% o'r cyfranogwyr eu bod wedi sylwi ar welliant cadarnhaol o safbwynt o leiaf un o ganlyniadau'r rhaglen.

- Cynnydd o 45% i 91% yn y buddiolwyr a nododd hyder uchel wrth gymryd rhan mewn sesiynau.
- Cynnydd o 43% i 79% yn y buddiolwyr a nododd hunan-barch uchel.
- Cynnydd o 43% i 80% yn y buddiolwyr a noddodd bod y cynllun wedi dylanwadu arnynt i fod yn fwy actif.

### DYSGU ALLWEDDOL 3: MAE'N CYMYRD AMSER AC ADNODDAU I ALLUOGI POBL I ORESGYN RHWYSTRAU LLUOSOG, OND GALL YR EFFAITH FOD YN SYLWEDDOL

Helpodd Allan â Ni! i oresgyn nifer o rwystrau o ran cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored: y rhwystrau mwyaf cyffredin yw diffyg gwybodaeth, diffyg hyder a diffyg profiad. Cytunodd dros 80% o fudd-ddeiliaid a gwblhaodd ein harolwg bod Allan â Ni! wedi lleihau'r rhwystrau ymgysylltu hyn, gan helpu pobl o gymunedau dan anfantais - a'r sefydliadau sy'n eu cefnogi - i ddeall yn well yr hyn sydd gan yr awyr agored i'w gynnig.

“Pan fyddwch wedi bod yn gaeth am gyfnod mor hir, mae fel petaech yn gweld y coed a'r awyr am y tro cyntaf. Rwy'n cofio dod o hyd i fy hun eto ar y traeth.”

Mae llwyddiant y rhaglen wrth ymgysylltu'r rhai hynny sydd wedi'u heithrio fwyaf o weithgareddau awyr agored hefyd wedi arwain at un o'i heriau pennaf. Cyfrannodd ffordd o fyw anhrefnus llawer o bobl fregus at gyfraddau uwch na'r disgwyl yn rhoi'r gorau iddi, gyda llai o bobl yn cymryd rhan mewn rhagor o sesiynau na'r disgwyl. Bu'n llawer anos cymell pobl i wneud newidiadau sylweddol i'w harferion a'u ffordd o fyw nag a ragwelwyd yn wreiddiol, ac roedd angen cryn gefnogaeth ac adnoddau. Fodd bynnag, fel y dangoswyd uchod, bu'r effaith gadarnhaol ar y rhai a ddaliodd ati yn sylweddol.

### DYSGU ALLWEDDOL 4: MAE ANGEN I RAGLENNI FOD YN DDIGON HIR I ALLUOGI CYFRANOGWYR SEGUR I WEITHIO TUAG AT WEITHGAREDD RHEOLAIDD, SEF PAN FYDDANT YN CAEL Y MANTEISION MWYAF

Mae tystiolaeth hefyd bod ymgysylltu â gweithgareddau awyr agored yn parhau heb gefnogaeth y tîm Allan a Ni!. Wrth ysgrifennu'r adroddiad hwn, mae 45% o'r grwpiau a gymrodd ran, yn awr yn hunan-drefnu'n gyfan-gwbl neu gydag ychydig iawn o gymorth gan y tîm, a bellach mae gan draean arall arweinydd annibynnol. Golyga hyn bod tua 54% o'r cyfranogwyr rheolaidd (y rhai a fynychodd o leiaf dair sesiwn) bellach yn cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored gydag ychydig iawn o fewnbwn gan dîm Allan a Ni!.

Mae data arolwg ac adborth anecdotaidd gan grwpiau hefyd yn awgrymu bod nifer sylweddol o gyfranogwyr yn cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored y tu allan i'r grŵp. Amcangyfrifir bod rhwng 500 a 700 o gyfranogwyr rheolaidd yn debygol o fod yn cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored rheolaidd eraill yn ogystal â'r sesiynau a drefnwyd.

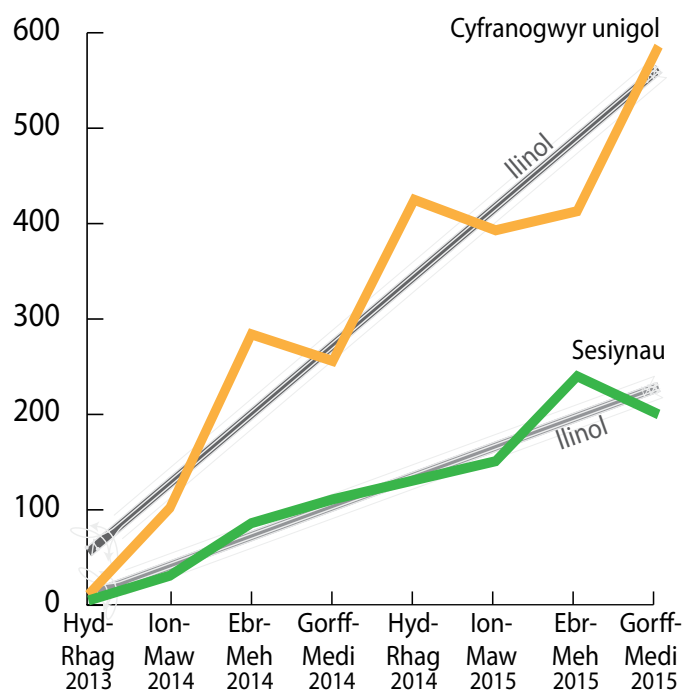




Mae'n cymryd amser i ddylanwadu ar newidiadau yn narpriaeth gwasanaethau ac i annog sefydliadau i gymryd rhan. Adeiladodd y cynllun fomentwm yn ystod ei dair blynedd o weithredu: cyflwynwyd 52% o'r holl sesiynau, ac roedd 43% o'r holl gyfranogwyr yn cymryd rhan, rhwng Ebrill a Rhagfyr 2015. Yn ystod y tri mis olaf, a ddarparwyd ar gapasiti llawn (Gorffennaf - Medi 2015), y gwelwyd y nifer uchaf o gyfranogwyr yn cymryd rhan. Dengys hyn bod cynllun o'r fath angen amser i ennill momentwm, gan fod y staff oedd ar gael i sefydlu'r grwpiau a chynnal y sesiynau wedi aros fwy neu lai'r un fath drwy gydol y cynllun. Dengys dadansoddiad o'r data arolwg po fwyaf o sesiynau a fynychwyd gan unigolion, y mwyaf o ganlyniadau a gyflawnwyd a'r cryfaf oedd yr effaith. Mae'n rhesymol casglu felly y bydd effaith y cynllun hwn ar iechyd a lles pobl yn parhau i gynyddu am gyhyd ag y bydd y grwpiau hunan-drefnu yn parhau i fod yn weithgar.

Gyda rhagor o amser, gallai'r cynllun fod wedi canolbwyntio'i ymdrechion ar annog cyfranogwyr i ail fynychu sesiynau a chefnogi grwpiau i hunan-drefnu.

“Yr ydym yn rhoi “caniatâd” i bobl na fyddent fel arfer yn defnyddio'r awyr agored i wneud hynny, gan ddangos iddynt ei fod yn addas i bawb.”



**Ffigur 2. Nifer y cyfranogwyr a'r sesiynau, Hydref 2013 - Medi 2015**



**DYSGU ALLWEDDOL 5: GELLIR CYRRAEDD Y RHAI SYDD Â'R MWYAF I'W ENNILL O WEITHGAREDDAU AWYR AGORED DRWY SECTORAU CYMUNEDOL, IECHYD A GOFAL CYMDEITHASOL**

Yn ystod naw mis olaf y rhaglen cynyddodd y tîm gyfran y buddiolwyr drwy ddarparwyr gwasanaeth, gan fod profiad yn dangos bod hon yn ffordd fwy effeithiol o ymgysylltu â'r gynulleidfa darged. Erbyn diwedd y rhaglen, roedd 60% o'r grwpiau gweithgar yn grwpiau o ddefnyddwyr gwasanaeth gydag ystod o ddarparwyr gwasanaeth. Mynychodd dwy ran o dair o fuddiolwyr o grwpiau darparwyr gwasanaeth bump neu ragor o sesiynau, o'i gymharu â thraean o fuddiolwyr a ymgysylltodd drwy grwpiau cymunedol.

## DYSGU ALLWEDDOL 6: GALL GWEITHGAREDDAU AWYR AGORED FOD YN RHAN ANNATOD O WASANAETHAU A DDARPARIR OS Y DANGOSIR Y MANTEISION I'R DEFNYDDWYR GWASANAETH

Cynyddodd y rhaglen wybodaeth a gwerthfawrogiad o'r awyr agored ymysg y sectorau cyhoeddus a gwirfoddol yng Nghymru. O blith y sefydliadau oedd ynghlwm â'r rhaglen, cytunodd 78% fod ganddynt, o ganlyniad i weithio gyda'r tîm Allan a Ni!, well dealltwriaeth o sut y gall yr awyr agored fod o fudd i iechyd a lles, a dywedodd 89% eu bod bellach yn fwy ymwybodol o gyfleoedd i ddarparu gweithgareddau awyr agored ar gyfer grwpiau.

Drwy hwyluso cysylltiadau rhwng darparwyr gweithgareddau awyr agored a sefydliadau cefnogi, helpodd Allan â Ni! i wneud gweithgareddau awyr agored yn rhan o'r ddarpariaeth brif ffrwd o wasanaethau o fewn y sectorau cyhoeddus a gwirfoddol. O blith y sefydliadau dan sylw, dywedodd 68% eu bod wedi newid eu ffordd o weithio. Cyflawnwyd hyn drwy:

- adeiladu ar wybodaeth, sgiliau a hyder gweithwyr cymorth;
- darparu hyfforddiant, syniadau ac offer newydd; a
- dangos manteision cadarnhaol o weithgareddau awyr agored.

Mae sefydliadau wedi gwneud ymrwymiad o ran amser swyddogion, hyfforddiant a chyllidebau er mwyn cyflwyno gweithgareddau awyr agored ar gyfer eu defnyddwyr gwasanaeth. Fodd bynnag, er bod sefydliadau wedi ymrwymo i barhau i gyflwyno gweithgareddau awyr agored lle bo hynny'n bosibl, maent yn cydnabod y bydd diwedd y rhaglen yn golled o ran yr arbenigedd, gwybodaeth a chefnogaeth: mae 93% o randdeiliaid am i'r rhaglen barhau.

## DYSGU ALLWEDDOL 7: GELLIR ADDASU DARPARIAETH GWEITHGAREDDAU AWYR AGORED ER MWYN SICRHAU RHAGOR O FANTEISION

Nododd 75% o'r darparwyr gweithgareddau awyr agored sydd ynghlwm â'r rhaglen, eu bod bellach yn cynllunio'u gwasanaethau i gwrdd ag anghenion defnyddwyr gwasanaeth a grwpiau cymunedol, gan ddarparu'r manteision y gofynnir amdanynt. Yn ogystal, o ganlyniad i Allan a Ni! mae 71% o ddarparwyr bellach yn gweithio gyda mwy o amrywiaeth o gyfranogwyr.

## DYSGU ALLWEDDOL 8: MAE GWEITHGARWCH PARHAUS YN BOSIBL OS OES RHAU FFACTORAU YN EU LLE

O ganlyniad i gynllun Allan â Ni! adnabuwyd y ffactorau canlynol fel rhai sy'n dylanwadu ar y potensial ar gyfer gweithgarwch parhaus.



**Ffactorau unigol:** Ymgorfforodd Allan â Ni! brofiadau cofiadwy er mwyn adeiladu cymhelliant a hyder; fodd bynnag, canfuwyd ei bod yn cymryd amser i ddatblygu arferion gweithgaredd awyr agored a chorfforol. Roedd cymhellion megis tystysgrifau, gwobrau, cymwysterau a chymryd rhan mewn heriau yn y dyfodol, o gymorth i ysgogi pobl i gymryd rhan. Er mwyn i grŵp hunan-drefnu roedd yn angenrheidiol adnabod un unigolyn oedd â'r ymrwymiad, y brwdfrydedd a'r egni i arwain y grŵp unwaith y byddai'r cydlynnydd Allan â Ni! wedi symud ymlaen.





**Ffactorau Grŵp:** Roedd model Allan â Ni! yn canolbwyntio ar weithio gyda grwpiau oedd eisoes yn bodoli; roedd hyn yn annog pobl i gymryd rhan, gan fod ganddynt eisoes ymdeimlad o berthyn ac o fod yn gartrefol. Canfu'r cydlynwyr bod gweithio o fewn amserlenni presennol grŵp a'i gwneud yn hawdd i grwpiau gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored (trwy ddarparu offer a dillad priodol a drwy aros lleol) yn helpu i gynnal presenoldeb. Roedd darparu gweithgareddau safle-benodol; er enghraifft, mewn gerddi cymunedol, yn helpu i greu ymdeimlad o berchnogaeth sy'n debygol o barhau yn awr fod y gefnogaeth gan Allan â Ni! wedi dod i ben.

**Ffactorau Sefydliadol:** O'r cynllun, dysgwyd bod gweithgaredd yn fwy tebygol o barhau pan ddaw cefnogaeth Allan â Ni! i ben pan fo'r sefydliadau'n barod i ymrwymo eu hadnoddau eu hunain (boed yn weithwyr cymorth neu gefnogaeth ariannol). Fodd bynnag, canfu'r tîm ei bod yn aml yn cymryd amser i gyrraedd y lefel hon o ymrwymiad a bod yn aml angen gweld y manteision yn glir cyn iddynt fod yn barod i ymrwymo adnoddau. Canfu'r cydlynwyr ei bod yn bwysig adnabod unigolion o fewn sefydliadau oedd â'r brwdfrydedd a'r ymrwymiad oedd ei angen i gefnogi grwpiau.

**Cyd-destun Strategol:** Creodd newid mewn blaenoriaethau strategol, colli cyllid ac ansicrwydd yn y sectorau cyhoeddus a gwirfoddol heriau sylweddol i gynllun Allan â Ni!. Roedd y dull seiliedig ar hwyluso ac asedau yn ddibynnol ar gefnogaeth gan gyrff eraill; o'r herwydd, cafodd newidiadau yn yr amgylchedd allanol effaith ar allu'r cynllun i gyflawni mewn rhai ardaloedd. Er bod y model hyblyg yn golygu y gallai'r dull gael ei addasu ar gyfer amgylchiadau lleol, roedd y ffocws ar daro'r targedau ariannu gwreiddiol yn aml yn arwain at flaenoriaethu nifer yn hytrach nag ansawdd y gweithgareddau.

## DYSGU ALLWEDDOL 9: MAE CYNLLUN ALLAN Â NI! YN CYNNIG GWERTH AM ARIAN

Gan ddefnyddio methodoleg gwerth cymdeithasol, amcangyfrifwn, am bob £1 a wariwyd, bod Allan â Ni! wedi cynhyrchu rhwng £5 a £18 o werth cymdeithasol o ran gwell hyder, mwy o weithgarwch corfforol a gwell lles ymhlith cyfranogwyr.

### ETIFEDDIAETH A DYFODOL

Mae'r cynllun wedi gadael etifeddiaeth sylweddol o ran asedau diriaethol (megis gerddi cymunedol, llwybrau 'geocaching', offer a dillad) ac asedau anniriaethol (megis gwell gwybodaeth, sgiliau a hyder wrth ddefnyddio'r awyr agored). Mae hefyd wedi helpu sefydliadau i ymgorffori defnydd o weithgareddau awyr agored yn eu ffordd o weithio, fel arf ar gyfer gwella iechyd a lles eu defnyddwyr gwasanaeth. Mae tystiolaeth y bydd nifer sylweddol o grwpiau ac unigolion yn parhau i gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored yn awr bod y rhaglen wedi dod i ben. Mae'r cynllun hefyd wedi gadael etifeddiaeth sylweddol o ddysg ynglŷn â sut i ymgysylltu grwpiau cymunedol mewn gweithgareddau awyr agored a sut i ddylanwadu ar sefydliadau cefnogi i ddefnyddio'r amgylchedd naturiol fel rhan o'u darpariaeth gwasanaethau. Er nad yw tair blynedd ond digon o amser i ddechrau adeiladu'r momentwm sydd ei angen i gynnwys mwy o bobl a sefydliadau mewn gweithgareddau awyr agored, mae'r hyn a ddysgwyd o'r cynllun yn amhrisiadwy o ran helpu i lywio rhaglenni iechyd a lles yn y dyfodol.

### CASGLIADAU

At ei gilydd, llwyddodd Allan â Ni! i gyflawni'i amcanion gwreiddiol. Fodd bynnag, cydnabyddir bod y math hwn o newid ymddygiad yn cymryd amser i'w gyflawni a bod defnyddio model hwyluso seiliedig ar asedau yn golygu bod momentwm yn cynyddu dros amser. Cymrodd cyfran sylweddol o'r cyfranogwyr ran mewn sesiynau yn ystod chwe mis olaf y rhaglen a, hyd yn oed tuag at ddiwedd y cynllun, roedd cynnydd yn y galw ymhlith grwpiau a sefydliadau newydd. O gael rhagor o amser, gallai'r cynllun gael lefelau uwch fyth o effaith a gallai adeiladu ar y momentwm sydd wedi'i greu yn ystod y 3 blynedd diwethaf.