

Allan â Ni! Astudiaeth achos

Gwella sgiliau magu plant a lles drwy gyfrwng gweithgareddau awyr agored

Ardal

Abertawe

Y grŵp

Grŵp Tadau Townhill a
Blaenymaes

Cefnogwyd gan

Partneriaeth â'r Teulu
Abertawe

Dyddiad dechrau

Mawrth 2014

Cyfanswm y cyfranogwyr:

76

Nifer o sesiynau

17

Math o sesiynau

Beicio, pysgota, geogelcio,
cerdded, ymweliadau

GWYBODAETH AM Y GRŴP

Mae'r Tîm Partneriaeth â'r Teulu yn Abertawe yn ymgysylltu â theluoedd sydd angen sgiliau, gwybodaeth a chefnogaeth wrth fagu plant. Maent yn cael eu hatgyfeirio gan y gwasanaethau cymdeithasol lle mae pryderon ynghylch eu gallu i fagu plant, neu gan yr ymwelwyr iechyd ac ati.

Mae'n anodd cyrraedd y rhan fwyaf o bobl; mae eu cymhelliant a'u hyder yn isel, ac maent yn aml mewn sefyllfa unig.

Cysylltodd Cydlynnydd Rhanbarthol Allan â Ni! gyda'r grŵp. Roedd y tîm yn ymwybodol o fuddion gweithgareddau awyr agored ar iechyd meddwl ac felly'n gweld cyfle i fanteisio ar y rhaglen.

GWEITHGAREDDAU ALLAN Â NI!

Rhoddyd cynnig ar gelgelcio ac mae wedi bod yn hynod o lwyddiannus. Cynhaliwyd sesiynau geogelcio dros wyliau'r Haf yn 2015; roedd dros 80 o bobl yn y sesiwn gyntaf. Er bod y nifer wedi gostwng dros yr haf, roedd 30 o bobl yn mynychu'r sesiwn olaf. Y Cydlynnydd Rhanbarthol sy'n arwain rhai sesiynau a staff y tîm Partneriaeth â'r teulu sy'n arwain y lleill.

EFFAITH AR Y GRŴP

Mae'r sesiynau geogelcio wedi agor y gweithgareddau grŵp i deuluoedd cyfan, ac nid i'r tadau'n unig. Mae mynd allan i'r awyr agored wedi helpu'r tadau i well eu hiechyd meddwl a'u lles; mae hyder nifer ohonynt yn isel, gyda rhai'n dioddef o iselder a iechyd meddwl bregus.

Mae'r rhan fwyaf o'r sesiynau yn 1.5 i 2 filltir o hyd, felly rhoddir pwyslais amlwg ar weithgaredd corfforol (hyd yn oed os nad yw'r rhieni yn sylweddoli hynny!). Maent wedi derbyn adborth positif iach a bydd y mwyafrif o'r teuluoedd yn aros ar ôl i'r sesiynau orffen, i chwarae yn y parc gyda'u plant, sef rhywbeth na fyddai'n digwydd gynt.



Beth ddywedodd y sefydliad cefnogi

“Mae geogelcio yn wahanol i weithgareddau awyr agored eraill – mae’n hwyl, gyda strwythur ac elfen gystadleuol sydd at ddant y tadau, ac mae plant wrth eu bodd yn gweld eu tadau yn gystadleuol a brwdfrydig”

“Mae dull Allan â Ni! yn wahanol i brosiectau eraill sy’n rhoi pwyslais ar iechyd/ffitrwydd - mae’n - mae’n hamddenol, dydy bobl ddim yn teimlo eu bod o dan bwysau, mae’n weithgaredd hwyliog sydd ddim yn rhoi pwyslais ar iechyd fel sy’n digwydd gyda chwaraeon - mae hynny’n diflasu pobl. Dyma rywbeth y gallent ei wneud gyda’i gilydd a gyda’u plant”

“Roedd un tad yn dioddef o anhwylder straen wedi trawma (PTSD) ar ôl gwasanaethau yn Iraq – roedd yn unig, nid oedd yn fodlon gadael y tŷ ac roedd yn anodd iawn ymgysylltu ag ef a’i gael i ddod draw i’r sesiynau. Daeth i sesiwn geogelcio a mwynhau’n fawr ac mae ei hyder wedi cynyddu. Rydym nawr wedi ei atgyfeirio i gwrs hyfforddi ‘Down to Earth’ (sy’n cael ei gynnal gan y Gyngor) ac sy’n darparu sgiliau awyr agored i bobl”

“Llwyddodd dyn arall i gael gwaith cyflogedig o ganlyniad – roedd wedi colli ei swydd ac yn dioddef o iselder difrifol, ond yna dechreuodd gymryd rhan yn y grŵp. O ganlyniad i hynny, aeth ymlaen i wirfoddoli ar Down to Earth ac mae bellach yn gweithio fel clerch yn y llys ynadon. Mae wedi ei helpu i adeiladu ei hyder a’i roi ar ben ffordd”

Mae’r cyfan wedi helpu i ddileu rhwytrau – a’r prif rwystrau yw diffyg hyder gan nad ydynt wedi gwneud hyn o’r blaen, diffyg cyfleoedd a dewisiadau, a’r ffaith nad yw’n rhan o’u ffordd o fyw o ddydd i ddydd. Mae un grŵp yn dod yn bennaf o ardal Townhill ond doedden nhw ddim wedi bod i’r manau lleol yr oeddynt wedi cerdded trwyddwynt; mae’n rhoi profiadau newydd i deuluoedd ar stepen eu drws. Mae Allan â Ni! hefyd wedi helpu’r grŵp i ddatblygu arferion positif - mae dros hanner wedi gwneud geogelcio tu allan i’r grŵp ac mae pawb wedi mynd ymlaen i wneud rhywbeth gyda’u teuluoedd tu allan i’r grŵp (e.e. mynd i’r parc).

Mae hefyd wedi helpu adeiladu hyder aelodau’r grŵp ac o ganlyniad i hynny, mae’r gweithwyr cefnogi wedi dwyn eu sylw at hyfforddiant pellach a ddarperir gan Cymunedau’n Gyntaf; mae llwybr dilyniant eglur iddynt unwaith y bydd eu hyder wedi gwella.

“Mae’r rhan fwyaf o’n cleientiaid yn unig iawn ac yn byw bywydau eisteddog; mae’r sesiynau yn peri iddynt adael y tŷ – byddai’r rhan fwyaf yn eisteddog yn eu cartrefi pe na bai’r prosiect yn bodoli”

“Mae’r newidiadau yr ydym wedi’u gweld mewn rhai bobl yn anhygoel”

Beth ddywedodd y cyfranogwyr

“Mwynheais fy hun”

“Mae wedi ail-adeiladu fy hyder”

“Mwynheais y dydd gyda'r teulu yn fawr iawn – byddwn yn gwneud hyn eto”

‘Mae arnaf angen colli ychydig o bwysau a gwella fy ffitrwydd – mae hyn yn wych!’

‘Mae’n dda cael y lle i fi fy hun a mwynhau bod allan yn yr awyr agored’

EFFAITH AR Y SEFYDLIAD

Mae'r tîm hefyd wedi derbyn offer geogelcio a hyfforddiant ac maent wedi dechrau ei ddefnyddio mewn timau/grwpiau eraill. Mae'r tîm hefyd wedi mynychu cwrs hyfforddi mewn gweithgaredd awyr agored sy'n dangos unwaith yn rhagor fanteision mynd allan i'r awyr agored. Nid Allan â Ni! oedd yn gyfrifol am gynnal hwn, ond mae'n bosibl na fyddent wedi ystyried y cwrs pe na byddent wedi bod yn rhan o'r rhaglen.

Maent hefyd yn teimlo y byddant yn gallu parhau heb gefnogaeth y Cydlynnydd Rhanbarthol; mae'r offer a'r sgiliau sydd ganddynt yn golygu bod modd iddynt gynnig mwy o weithgareddau awyr agored i grwpiau eraill. Mae ganddynt fwy o ddewisiadau a gallant gynnig mwy o gyfleoedd i'r teuluoedd y maent yn gweithio â nhw.

Tachwedd 2015



Allan â Ni! Astudiaeth achos

Gwella lles i gyn-filwyr sy'n dioddef o anhwylder straen wedi trawma (PTSD)

Ardal

Abertawe

Y grŵp

Change Steps

Cefnogwyd gan

Elusen Change Steps

Dyddiad dechrau

Mawrth 2015

Cyfanswm y cyfranogwyr

14

Nifer o sesiynau

10

Session types Math o sesiynau

Coedgrefft

GWYBODAETH AM Y GRŴP

Mae Change Steps yn cefnogi cyn-filwyr gyda phroblemau alcohol a cham-ddefnyddio cyffuriau, sy'n aml yn deillio o anhwylder straen wedi trawma (PTSD). Maent yn darparu gwasanaeth mentora, arweiniad i ganfod cefnogaeth bellach, gweithgareddau positif a chefnogaeth wrth chwilio am waith. Daeth i fodolaeth pan gysylltodd cangen Merthyr Tudful gydag Allan â Ni! a'r Cydgysylltydd Rhanbarthol i ardal Abertawe.

GWEITHGAREDDAU ALLAN Â NI!

Cynhaliodd y grŵp sesiwn bum wythnos o chwilota am fwyd, coedgrefft, anturio mewn ceunentydd a choginio yn yr awyr agored.

Cynhaliwyd y sesiynau mewn man tawel, diarffordd, heb ffonau symudol ac ati. Roedd yn fan diogel i helpu'r grŵp ryngweithio a'u hatgoffa am eu cyfnod yn y lluoedd arfog. Roedd yn darparu seibiant o'u problemau.

Roedd ystod eang o oedrannau a galluoedd yn y sesiynau – bu'r aelodau iau yn anturio mewn ceunentydd ar rhai hŷn yn helpu adeiladu tanau a choginio bwyd. Roedd yn brofiad cynhwysol gyda rhywbeth i bawb ei wneud.

EFFAITH AR Y GRŴP

Arferai holl aelodau'r grŵp fod yn bobl hyderus, medrus a chorfforol weithgar yn ystod eu hamser yn y lluoedd arfog. Fodd bynnag, mae PTSD wedi peri i nifer ohonynt fod yn unig ac anweithgar, gyda llawer ohonynt prin yn gadael y tŷ. Mae bod yn rhan o'r grŵp wedi eu helpu i ymgysylltu â gweithgareddau grŵp yn y lle cyntaf, ac yna wynebu'r byd ehangach. Mae wedi eu helpu i adennill eu hyder ac i'w hatgoffa o'r sgiliau oedd ganddynt ar un adeg.



Beth ddywedodd y sefydliad cefnogi

“Llwyddodd y darparwr awyr agored i ddatblygu perthynas go iawn gyda’r grŵp; gallai wedi bod yn risg, mynd â nhw allan a’u hannog i gymryd rhan mewn gweithgareddau a oedd yn eu hatgoffa o’u hamser yn y lluoedd arfog. Ond yn hytrach, roedd yn eu hatgoffa o sut oeddynt yn arfer ymddwyn a theimlo, a chafodd hyn effaith fawr iawn arnynt. Maent yn awyddus iawn i wneud mwy – eisiau mwy o heriau a hyd yn oed teithiau gweryslla dros nos. Dyma gam mawr ymlaen i lawer o’n grŵp”

Dywedodd gwirfoddolwr (a oedd wedi dioddef o PTSD yn y gorffennol) wrthym:

“Dechreuais ymgysylltu gyda Change Steps tua 15 mis yn ôl. Roeddwn yn dioddef o PTSD ac fel llawer o ddynion, yn cael therapi yn anodd. Roeddwn ar fy mhen fy hun, heb deulu na ffrindiau ac ar adegau, byddwn yn ymosodol a threisgar. Ers i fi ymgysylltu â Change Steps, dydw i ddim wedi edrych yn ôl - rwy’n gwirfoddoli erbyn hyn ac yn cefnogi bechgyn eraill yma. Mae Allan â Ni! wedi trefnu i ni adeiladu llochesau goroesi, coginio, anturio mewn ceunentydd ac ati. Mae PTSD yn llusgo eich hunan-barch a’ch hunanwerth i lawr. Mae Allan â Ni! yn ail-gysylltu’r bechgyn gyda’r sgiliau oedd ganddynt yn y lluoedd arfog a hynny’n gwella eu hunan-barch. Mae wedi eu hail-gysylltu gyda hynny, ac adfer eu hunan-werth eto. Allwch chi weld y newid yn y bechgyn - yr ysbryd tîm. Roedd Jeff [darparwr coedgrefft] yn wych - ag yntau’n gyn-filwr ei hun, roedd yn gallu clebran gyda’r bechgyn a dod ymlaen yn dda gyda nhw. Roeddwn wrth fy modd - dysgais rai sgiliau newydd ac roedd yn dda i fi fagu perthynas gyda’r bechgyn rwy’n eu helpu nawr. Mae wedi fy helpu i ddangos iddynt nad PTSD yw unig gonsyrn Allan â Ni!; yn sicr, roedd yn annog cyfeillgarwch a bondio - bod yn yr awyr agored a dysgu sgiliau craidd.

Rwy’n meddwl ei fod wedi annog llawer mwy o bobl i ddychwelyd at fywyd gweithgar - mae gan lawer ohonom anafiadau, ond mae hyn wedi dangos i ni ein bod yn dal yn gallu gwneud pethau! Rhoddodd her i ni a chymhelliant i wneud mwy. Rydym yn awyddus i fynd allan eto’n fuan - rwy’n edrych ymlaen yn fawr iawn. Byddem yn gwneud hyn bob wythnos petaent yn gallu fforddio hynny.”

Beth ddywedodd y cyfranogwyr

“Roedd neidio oddi ar y rhaeadr yn achosi dychryn! Mae gen i ofn dŵr ac uchderau, ac roedd yn her dda iawn. Roedd yn brofiad da iawn - dylwn wneud mwy yn yr awyr agored. Mae'n ein helpu i fynd allan a bod yn fwy hyderus yn ein hunain, a'n helpu i gwrdd a chymysgu gyda phobl eraill. Ychydig flynyddoedd yn ôl, roeddwn wedi cloi fy hunan yn y tŷ, doedd gen i ddim hyder. Wedyn daeth cyfle i gyfarfod â'r bobl hyn a dechrau rhoi help llaw ac mae hynny wedi fy helpu i'n fawr iawn. Rwy'n ceisio cael swydd nawr”

“Dechreuais gyfranogi tua 6 mis yn ôl. Rydym yn cwrdd bob wythnos, ac yn gwneud pethau i'n cael allan o'r tŷ a'n rhwystro rhag diflasu. Mae fel teulu mewn gwirionedd. Mae'n siwr mai coedgrefft yw'r peth gorau i fi ei wneud ers gadael y lluoedd arfog. Roedd Jeff yn arfer bod yn filwr ac o'r munud y daeth atom, roeddem yn sgwrsio'n rhydd - roedd y berthynas yn wych. Roedd yn dda am brocio fy nghof - er enghraifft, yn fy helpu i gofio sut i ffeindio'r gogledd gyda fy wats - roeddwn yn cofio fy mod yn arfer gwybod hyn, yr holl sgiliau yr oeddwn wedi anghofio amdanynt. Roedd e'n gwybod hynny - mae'n ddyn clyfar - ac yn gallu siarad â ni mewn ffordd yr oeddem yn ei deall. Mae hyn wedi creu bond rhyngddom, wrth i ni ddechrau gweithio fel tîm unwaith eto. Doedd rhai ohonom ddim wedi cydweithio gyda'n gilydd o'r blaen, ond rhoddyd tasgau i ni eu cyflawni - roedd yn dangos nad oedd angen ein dysgu sut i wneud hyn gan ein bod yn gwybod yn barod mewn gwirionedd”

EFFAITH AR Y SEFYDLIAD

Roedd sesiynau Allan â Ni! yn cynnig agwedd wahanol i'r mudiad - fel rheol, maent yn darparu cefnogaeth galw heibio a chyngor mentora gan gyfoedion. Mae Allan â Ni! wedi darparu gwahanol gyfleoedd i'r grŵp a oedd yn addas i gyn-filwyr. Roedd y darparwr gweithgareddau awyr agored oedd yn gyfrifol am gynnal y cwrs 5 wythnos hefyd yn gyn-filwr, ac felly'n gallu rhyngweithio a chyfathrebu gyda'r grŵp mewn ffordd a oedd yn ddealladwy iddynt.

“Daeth â'r hebogau i lawr... efallai bod hyn yn swnio'n wirion, ond mae llawer ohonom wedi gweld pethau eithaf cas yn ein bywydau, ac roedd cyffwrdd yr hebog hwn wedi codi ein hysbryd. Glaniodd ar fy mraich ac roeddwn yn edrych i fyw ei lygaid ac yn meddwl, hoffwn fod yn aderyn, hoffwn deimlo a gweld beth mae e'n ei deimlo - roeddwn wedi ymgolli'n llwyr yn y profiad.

Cyn i fi ymuno â Change Steps, roeddwn yn treulio llawer o amser yn gaeth yn y tŷ - mae rhaglen Change Step wedi gwneud i fi ddod allan o hynny, ond mae'r coedgrefft wedi symud y cyfan gam ymlaen - alla i ddim diolch digon iddynt am y profiad. Hoffwn aros dros nos y tro nesaf a gwneud hyfforddiant goroesi go iawn. Rydym yn ffrindiau agos iawn erbyn hyn - a dydw i ddim yn meddwl y byddem mor agos heb Allan â Ni! - mae wedi gwneud i ni asio a gofalu am ein gilydd.”

Mawrth 2016

Allan â Ni! Astudiaeth achos

Cynyddu ymwybyddiaeth o weithgareddau awyr agored a darparu hyfforddiant i ehangu'r ystod cyfleoedd a gynigir dan y Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Cenedlaethol

Ardal
Abertawe
Y grŵp
Cynllun Atgyfeirio Ymarfer
Cenedlaethol
Cefnogwyd gan
Cydlynnydd Rhanbarthol
Allan â Ni!

GWYBODAETH AM Y GRŴP

Mae'r grŵp yn cynnwys swyddogion Awdurdod Lleol sy'n gyfrifol am gyflenwi'r Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Cenedlaethol (NERS).

Mae'r grŵp wedi mynychu gweithdai gweithgaredd corfforol fel rhan o Iechyd Cyhoeddus Cymru. Roedd Prif Weithredwr CNC yno ac roedd yn awyddus bod Allan â Ni! yn ymgysylltu gyda gweithgareddau atgyfeirio ymarfer corff a drefnwyd gan y grŵp yn Abertawe.

Mae grwpiau cleient NERS yn amrywio o 16 i 90 mlwydd oed. Mae eu grwpiau cleient yn eithaf symudol ar y cyfan, ond gyda chyflyrau meddygol amrywiol.

Gweithiwr iechyd proffesiynol sy'n atgyfeirio'r rhan fwyaf o gleientiaid NERS – mae sawl rheswm i gael dros atgyfeirio; mae llawer yn dioddef o ordewdra, ond mae gan rai gyflyrau fel clefyd y galon a phroblemau cardiaidd eraill, neu wedi dioddef strôc, neu glefyd y siwgr yn ogystal â rhesymau ffisiotherapi cyffredinol. Mae'r rhan fwyaf o gleientiaid NERS dros eu pwysau.

Mae tîm NERS wedi'u hyfforddi i safonau'r diwydiant iechyd a ffitrwydd. Mae'r hyfforddiant yn canolbwyntio ar bethau penodol fel adsefydlu'r galon a'r ysgyfaint. Fodd bynnag, beth bynnag fo'r cyflwr, yr allwedd yw addysgu ac annog pobl i gymryd rhan a pharhau i ymgymryd â gweithgaredd corfforol.

Roedd y grŵp NERS am gynyddu'r gweithgaredd corfforol sy'n digwydd yn yr awyr agored, gan fod y rhan fwyaf o'r gweithgareddau yn digwydd dan do a hynny mewn campfa. Un o'u heriau mwyaf yw cael bobl i fynychu ymgynghoriad cychwynnol ac yna i barhau â'r gweithgaredd ar ôl 52 wythnos. Mater allweddol a godwyd ar y dechrau oedd yr angen i ddarparu llwybrau priodol i gleientiaid ar ôl 16 wythnos ar y rhaglen NERS.



Beth ddywedodd y cyfranogwyr

“Roedd yn llawn gwybodaeth ac fel y gallech weld o’r drafodaeth, llwyddodd i ysgogi’r tîm i feddwl am fuddion gweithgaredd corfforol yn yr awyr agored a’r cyfleoedd sydd ar gael i’n grwpiau”

“Gan fod [gweithgareddau awyr agored] ar gael am ddim ac ar adegau cymdeithasol, mae’n hygyrch iawn - mae’n bosibl i’ch teulu fynd, i’r ci fynd ac i’ch plant fynd. Os oes ganddynt fabi ac eisiau mynd i’r gampfa, mae’n rhaid chwilio am rywun i warchod. Os ydynt yn mynd am dro, mae’n agored i bawb”

“Mae’n wasanaeth mwy cyfeillgar, yn fwy ymlaciol, llai o ddysgu caled. Gallwch fod yn agored ac yn onest yn y sesiynau. Gwnaeth Kate ei gorau i’n helpu ... rhoddodd Kate ei manylion cyswllt. Dydy hyfforddiant yn aml ddim yn cynnig elfen ôl-ofal o’r fath yn aml”

Yn y gorffennol, roedd y tîm NERS wedi derbyn hyfforddiant gan Ffitrwydd Cymru mewn TIDE (Hyfforddi mewn Gwahanol Amgylcheddau) ond ychydig iawn o ddefnydd ymarferol a wnaed ohono gan ei fod yn rhy ddwys i’w grwpiau cleient.

Roedd Cydlynnydd Cenedlaethol NERS hefyd wedi gwneud cais am sicrhau bod cynlluniau yng Nghymru yn fwy amrywiol na’r hyn oedd yn cael ei gynnig. Roeddynt wedi trefnu rhai gweithgareddau cerdded ond roedd gweithgareddau yn yr awyr agored yn brin. O ganlyniad, roedd swyddogion NERS eisiau cynyddu eu dealltwriaeth o ba fath o sesiynau gweithgaredd corfforol y gallent eu cynnig yn yr awyr agored. Roeddynt eisiau gallu dangos i’w cleientiaid bod modd iddynt gael ymarfer corff drwy fynd allan a chael hwyl – mynd am dro neu weithgaredd arall hawdd mynd ato heb orfod cael offer arbenigol na thalu costau sylweddol.

GWEITHGAREDDAU ALLAN Â NI!

Cyflwynodd Cydlynnydd Rhanbarthol Allan â Ni! sesiwn hyfforddi hanner diwrnod yn y lle cyntaf i dîm NERS Abertawe. Cafwyd fformat dan do ar gyfer cynllunio ac asesu risg, ymgysylltu gyda chymunedau a pha fath o bethau oedd eu hangen i gynnal y gweithgareddau.

Yna, aethant allan a gwneud ychydig o geogelcio a mynd am dro drwy’r coetir – penderfynwyd o hynny bod cerdded yn rhywbeth yr hoffent ei wneud. Yna cynhaliodd y Cydlynnydd Rhanbarthol weithdy geogelcio i’r tîm.

EFFAITH AR Y GRŴP

Roedd y tîm NERS yn bendant bod cefnogaeth Allan â Ni! wedi gwella eu set o sgiliau a’u gwybodaeth. Mae cefnogaeth Allan â Ni! wedi rhoi’r cymhelliant i NERS fel tîm i feddwl a gwneud pethau’n wahanol. O ganlyniad i’r gefnogaeth hon, maent wedi darganfod meysydd newydd o weithgareddau posibl. Maent hefyd yn llawer mwy ymwybodol o’r hyn y gellir ei wneud yn yr awyr agored heb lawer o offer, ac mewn ffyrdd sy’n gwneud i’r gweithgareddau fod yn hwyliog ac yn hawdd i’w buddiolwyr ymgysylltu â hwy.

“Mae’n mewnbwn a gafwyd gan Kate yn hynod o addas – does dim byd y gallem fod wedi gobeithio’i wneud yn wahanol”

“[Mae hyn yn ei wneud] yn hwyl, fel nad yw’r buddiolwyr yn gwybod eu bod yn ymarfer”

“Doedd gen i ddim syniad beth oedd hyn i gyd, ond nawr, rwy’n gallu gweld sut y byddai hyn o ddiddordeb mawr i ai o’r grwpiau”

“Ychydig iawn o’n cleientiaid oedd wedi clywed am geogelcio”

“Dyma wych, rwy’n mwynhau’n fawr iawn a hoffwn fod yn gwneud rhywbeth fel hyn bob dydd”

O ganlyniad i’r gefnogaeth a roddwyd iddynt, maent yn teimlo fod gallu gwell ganddynt i ddatblygu ystod ehangach o sesiynau yn eu rhaglen.

Er nad yw defnyddwyr gwasanaeth NERS yn cael budd uniongyrchol o gefnogaeth Allan â Ni!, mae grŵp swyddogion NERS yn hyderus y byddant yn cael budd yn anuniongyrchol wrth i’r tîm NERS ddatblygu eu sgiliau a darparu ystod ehangach o weithgareddau awyr agored hwyliog a hygyrch sy’n hawdd i’r holl fuddiolwyr ymgysylltu â hwy.

Yn wahanol i fathau eraill o hyfforddiant a dderbyniwyd, roedd tîm NERS o’r farn bod ymagwedd Allan â Ni! yn fwy addas a hygyrch i alluoedd a diddordebau eu grwpiau cleient.

EFFAITH AR Y SEFYDLIAD

Caiff y rhaglen NERS ei ariannu o’r naill flwyddyn i’r llall – ac adeg ysgrifennu hwn, mae’n ymestyn hyd 31 Mawrth 2016. Fodd bynnag, mae wedi rhedeg ers bron i 9 mlynedd, felly mae’r grŵp yn rhagweld y bydd yn parhau.

Mae’r gefnogaeth a roddwyd gan Allan â Ni! hyd yma yn ddigon i newid eu hymagwedd a bydd yn rhan greiddiol o’u dulliau gweithio o hyn ymlaen. Mae yna weithgareddau awyr agored eraill y gallai fod yn ddefnyddiol cael cefnogaeth debyg iddynt e.e. beicio, er bod cefnogaeth Allan â Ni! wedi annog y grŵp i edrych ar ac ystyried ystod o wahanol opsiynau ar gyfer gweithgareddau awyr agored. Tra bod yr hyfforddiant hyd yma wedi gadael ei ôl, mae yna hefyd le i dderbyn mwy er mwyn darparu mwy o wybodaeth ac amrywiaeth i’w hopsiynau.

Mae sefydlu teithiau cerdded geogelcio wythnosol ym Mae Abertawe yn ganlyniad uniongyrchol i’r hyfforddiant a gynhaliwyd.

Mae’r grŵp yn awyddus i ddatblygu hyn ymhellach a byddent yn croesawu cefnogaeth bellach pe byddai’r rhaglen yn parhau – mae’n amlwg iawn bod y rhaglen, trwy law gweithiwr talentog, uchel ei barch, wedi ychwanegu gwerth go iawn i’r grŵp.

Tachwedd 2015



Allan â Ni! Astudiaeth achos

Codi ymwybyddiaeth a hyder i gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored, cynyddu lefelau gweithgaredd corfforol a gwella perthnasoedd rhwng mamau a'u merched

Ardal

Trelái, Caerdydd

Y grŵp:

Prosiect Cymunedol Mill
Park

Cefnogwyd gan

Cymunedau'n Gyntaf Tre-
lái

Dyddiad dechrau

Gorffennaf 2015

Cyfanswm y cyfranogwyr

13

Nifer o sesiynau

6

Math o sesiynau

Beicio, gwersylla

GWYBODAETH AM Y GRŴP

Mae Prosiect Cymunedol Mill Park yn fenter dan arweiniad y gymuned i adfywio parc bach canol dinas yn Nhrelái, Caerdydd. Gofod agored isel ei safon oedd hwn a oedd yn denu ymddygiad gwrthgymdeithasol, ond mae ymdrechion gwirfoddolwyr y prosiect wedi sicrhau canlyniadau trawiadol.

Derbyniodd y prosiect gefnogaeth gan Gynllun Adnewyddu Cymdogaethau Cyngor Caerdydd, Cymunedau'n Gyntaf, Cylch Meithrin Trelái, Ysgol Gynradd Herbert Thompson a Trefi Taclus Llywodraeth Cymru.

Mae'r gwelliannau a wnaed i'r parc yn cynnwys llunio ardal chwaraeon aml-ddefnydd (at ddefnydd yr ysgol yn ystod oriau ysgol ond ar agor i'r cyhoedd ar bob adeg arall), cael gwared â hen ffensio, darparu offer chwarae, a gosod byrddau celf a luniwyd mewn cyfres o weithdai celf cymunedol. Mae'r gwaith hwn wedi gwella'r amgylchedd ffisegol, wedi cynyddu hygyrchedd a'r defnydd o'r gofod agored gan amrywiaeth o grwpiau, a lleihau ymddygiad gwrth-gymdeithasol.

Mamau o'r ardal leol yw pob un o aelodau Grŵp Cymunedol Mill Park. Pan fu Cydlynnydd Allan â Ni! yn ymgynghori â nhw, daeth yn amlwg eu bod yn awyddus i gymryd rhan mewn gweithgareddau a fyddai'n cryfhau eu perthnasoedd gyda'u merched a oedd yn eu harddegau.

Roedd rhwystrau rhag cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol yn bodoli oherwydd cyfyngiadau daearyddol yn sgil y lleoliad o fewn ward canol dinas, cyfyngiadau economaidd-gymdeithasol yn ogystal â chyfyngiadau o ran gwybodaeth am gyfleoedd yn yr awyr agored.



Beth ddywedodd y sefydliad cefnogi

“Maent yn siarad nawr am atgofion positif a fydd yn aros gyda nhw yn y tymor hir. Maent yn gwneud pethau gyda’i gilydd fel mamau a merched ac mae’n rhoi amser iddynt dreulio gyda’i gilydd – mae gan lawer ohonynt blant iau ac mae’n rhoi amser gwerthfawr iddynt fel mamau a merched heb orfod delio gyda’r rhai bach.”

“Maent wedi gwneud llawer mwy nag oeddynt yn credu y gallent ei wneud – maent wedi cyflawni llawer yn ystod yr ychydig ddyddiau diwethaf yn enwedig. Dywedodd un: ‘Rwyf eisiau parhau gyda’r ymarfer hwn – rwyf wedi bod yn teimlo’n arbennig o dda yr ychydig ddyddiau diwethaf yma’.”

“Mae gan bob un o’i [buddiolwyr] phlant iau feiciau, ac mae’n hi’n sôn nawr am gael beic ei hunan.”

“Ar y dechrau ... roeddwn yn gobeithio y byddent yn cael mwy o hyder o allu defnyddio’r awyr agored fel adnodd i’w teuluoedd yn unigol ac fel grŵp gyda’i gilydd, ac rwy’n teimlo eu bod wedi cyflawni hynny. Mae’r beicio yn arbennig wedi’u cymell.”

GWEITHGAREDDAU ALLAN Â NI!

Derbyniodd y grŵp gefnogaeth gan Kate McCabe, Cydlynnydd Rhanbarthol Allan â Ni! i gymryd rhan mewn nifer o weithgareddau awyr agored yn ystod haf 2015.

Dechreuodd y grŵp trwy ddysgu sut i godi a phacio pebyll wrth baratoi ar gyfer trip gweryslla dros nos. Yn ystod eu trip gweryslla, buont yn ymgymryd â sesiynau beicio, gan gynnwys llwybrau ar ffyrdd, ac yn caicio yng Nghanolfan Dŵr Gwyn Cenedlaethol Caerdydd. I lawer o’r grŵp, dyma’r tro cyntaf iddynt wneud nifer o’r gweithgareddau hyn.

Roedd nifer dda wedi mynychu a mwynhau’r sesiynau.

EFFAITH AR Y GRŴP

Er bod nifer o’r grŵp eisoes yn cymryd rhan mewn rhyw fath o weithgaredd corfforol, cerdded yn lleol gyda’r plant a’r cŵn ydoedd yn bennaf, ac ychydig iawn o ymarfer corff egniol oedd yn digwydd.

Mae’r holl famau a merched wedi dweud bod Allan â Ni! wedi cael effaith arnynt, yn enwedig o gynyddu eu gwybodaeth am fathau newydd o weithgareddau awyr agored a rhoi’r hyder iddynt ymgysylltu â’r gweithgareddau hyn. Mae’r grŵp yn teimlo bod gweithgareddau awyr agored yn fwy hygyrch a chyraeddadwy iddynt.

Dywedodd y merched yn arbennig bod y gweithgareddau gydag Allan â Ni! wedi newid eu hagweddau tuag at weithgareddau. Roeddynt eisoes wedi meddwl am fod yn ffit a gweithgar i gadw’n iach ond nid oedd ganddynt lawer o syniadau ynghylch sut i wneud hynny. Mae gan y mwyafrif o’r merched feiciau i’w defnydd eu hunain erbyn hwn, ac maent yn beicio fel modd o deithio o gwmpas y ddinas a mynd i’r coleg.

Mae’r mamau hefyd wedi dechrau beicio gyda’u plant iau ar lwybrau diogel ym Mharciau Caerdydd.

Beth ddywedodd y cyfranogwyr

“Doeddwn i ddim yn gwybod hyd yn oed fy mod yn gallu reidio beic.”

“Y ganolfan heddiw – mae’n agos iawn at fy nghartref. Doeddwn i ddim yn gwybod ei bod yno – maent yn gwneud cymaint o bethau. Byddai [enw’r plentyn] wrth ei fodd yno.”

“Dydw i ddim wedi bod mor bell â hynny o’r blaen – yn cerdded neu’n beicio.”

“A minnau nawr wedi gwneud ychydig o ymarfer corff, rwy’n teimlo fel fy mod eisiau gwneud mwy. Mae’n rhaid fy mod wedi colli stôn!”

“Rwy’n falch ohonof i fy hun ac mae gen i lawer mwy o hyder.”

“Rwy’n falch bod allan yn gwneud rhywbeth, yn enwedig gyda fy ffrindiau agos a fy mhiant – fydden ni ddim fel rheol yn cael cyfle i wneud hyn. Mae’r seibiant o fod yn fam llawn amser wedi bod yn hyfryd.”

“Mae Kate yn meithrin eich hyder yn y gymuned – o wybod ei bod yno i helpu. Dydy grwpiau eraill ddim yn rhoi’r un math o gefnogaeth.”

Cyn y prosiect, byddai’r grŵp ond yn cwrdd â’i gilydd mewn cysylltiad â Phrosiect Cymunedol Mill Park, ond mae Allan â Ni! wedi eu galluogi i gael mynediad at weithgareddau eraill y gallant eu defnyddio i gadw’n heini a chymdeithasu. Mae unigolion wedi nodi bod cadw’n weithgar mewn grŵp wedi gwella’r berthynas rhwng rhiant a phlentyn, cenedlaethau a grwpiau cyfoedion. Roedd ymdeimlad amlwg o falchder ac o gyflawni rhywbeth ymhlith y grŵp.

EFFAITH AR Y SEFYDLIAD

Er bod y grŵp wedi hunan-drefnu o’r blaen gyda chanlyniadau da, mae eu hymwybyddiaeth o weithgareddau awyr agored a’r hyder i’w trefnu wedi cynyddu o ganlyniad i gefnogaeth Allan â Ni!.

Mae’r grŵp bellach yn gallu cael gafael ar offer gwersylla a hynny’n gyfan gwbl oherwydd Allan â Ni! Maent yn cydweithio i brynu mwy o eitemau tuag at dripiâu gwersylla yn y dyfodol.

Yn y gorffennol, ni fyddai’r grŵp wedi gwybod am adnoddau cymunedol fel Pedal Power, elusen sy’n sicrhau bod beicio ar gael i bawb. Byddai cael gafael ar feiciau wedi bod yn rhwystr i’r grŵp rhag gwneud y math hwn o weithgaredd. Trwy ddefnyddio’r gwasanaeth hwn, maent wedi cynyddu eu gwybodaeth o’r hyn sydd ar gael a’u hyder i ddefnyddio’r adnodd hwn.

Mae Cymunedau’n Gyntaf Trelái nawr yn gweithio gyda’r grŵp i ddatblygu mwy o feicio trwy sefydlu cynllun llogi beiciau i’r ardal leol.

Tachwedd 2015



Allan â Ni! Astudiaeth achos

Cefnogi arweinwyr gwirfoddol i gynnal gwelliannau mewn iechyd

Ardal
Caerffili
Y grŵp
Penybryn
Cefnogwyd gan
Cymunedau'n Gyntaf
Dyddiad dechrau
Mai 2014
Cyfanswm y cyfranogwyr
47
Nifer o sesiynau
51
Math o sesiynau
Cerdded, Cerdded
Llychlynaidd,
Seryddiaeth

GWYBODAETH AM Y GRŴP

Dechreuwyd grŵp Penybryn o ganlyniad i gwrs bwyta'n iach a gynhaliwyd gan Cymunedau'n Gyntaf yng Nghaerffili. Bu preswylwyr yn cymryd rhan mewn cwrs Foodwise gan benderfynu eu bod am fynd i gerdded er mwyn gwella eu ffitrwydd a'u helpu i golli pwysau. Rhoddodd Cymunedau'n Gyntaf hwy mewn cysylltiad gyda Chydlynnydd Rhanbarthol Allan â Ni!.

Dechreuodd y grŵp gymryd rhan mewn sesiynau blasu yn haf 2014 ac mae cyfanswm o 47 o gyfranogwyr wedi cymryd rhan mewn o leiaf un sesiwn. Mae'n grŵp cymysg; fodd bynnag, mae ychydig dros hanner yr aelodau yn fenywod rhwng eu 30au hwyr a 60 oed. Mae nifer o deuluoedd hefyd wedi cymryd rhan gyda rhieni yn dod â phlant sy'n oedolion a phlant iau i'r sesiynau. Mae yna gymysgedd o statws economaidd, gyda 48% o'r grŵp mewn gwaith cyflogedig, 17% yn ddiwaith, 13% wedi ymddeol a 9% yn dioddef o salwch tymor hir neu'n anabl.

GWEITHGAREDDAU ALLAN Â NI!

Dechreuodd y grŵp fynd ar deithiau cerdded yn haf 2014 a hyd yma, maent wedi cynnal 51 sesiwn. Ar gyfartaledd, mae 6 o bobl yn mynychu bob sesiwn; mae rhai sesiynau wedi denu dros 20 o bobl gyda rhai eraill yn denu llai oherwydd tywydd gwael ym misoedd y gaeaf. Mae 15 o aelodau wedi cymryd rhan yn o leiaf 5 sesiwn ac mae yna grŵp craidd o 8 person sydd wedi mynychu mwy na 10 sesiwn.

Aeth y grŵp i un o ddiwyddiadau Awyr Dywyll. Yno, soniodd un o'r cyfranogwyr eraill am Gerdded Llychlynaidd. Cafodd hyn argraff ar y grŵp gan eu bod yn meddwl y byddai'r ffyn yn helpu rhai aelodau gyda phroblemau cefn, clun a symudedd oherwydd eu pwysau. Felly rhoddodd y grŵp gynnig ar Gerdded Llychlynaidd, gan ddarganfod eu bod yn fwy sefydlog gyda'r ffyn.



Beth ddywedodd y cyfranogwyr

Llenwodd 8 o gyfranogwyr ein harolwg, ac roedd bob un o'r 8 yn gwneud mwy o weithgarwch corfforol o ganlyniad, gyda 4 o'r rhain yn symud o ffordd o fyw eisteddog i fod yn cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol rheolaidd, a 2 o'r rhain bellach yn cyflawni'r 5 x sesiwn 30 munud yr wythnos a argymhellir. Mae 6 o'r cyfranogwyr yn teimlo'n fwy hyderus ynghylch cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr tu allan i'r sesiynau a drefnir ac mae 6 yn hapusach o ganlyniad i gymryd rhan gyda Allan â Ni!

"Mae cerdded wedi fy helpu'n fawr i gadw'r pwysau ymaith"

"Rydym yn teimlo'n fwy ffit ac mae wedi ein helpu i wneud mwy"

"Mwynheais yn fawr iawn, fyddwn i ddim wedi dymuno colli'r profiad am y byd"

"Wel – mae gen i gyhyrau nad oeddwn yn gwybod eu bod yn bodoli ar ôl fy mhrofiad cyntaf o gerdded Llychlynnaid ynghynt. Edrych ymlaen at Ddydd Llun yn barod. Diolch Donna [arweinydd gwirfoddol] am gyflwyno rhaglen cadw'n heini newydd i fi ac am eich amynedd gyda fi. Wedi mwynhau'n fawr iawn"

"Mae'n dda cwrdd â phobl hefyd – gynt, roeddwn gartref neu yn y gwaith yr holl amser ac mae wedi bod yn dda cwrdd â phobl a chymdeithasu. Mae cerdded yn ymlaciol, heb straen, ac yn gyfle i fwynhau'r awyr iach. Mae'n cael pobl allan o'r tŷ sy'n gwneud i chi deimlo'n well"

"Rydym yn hyderus y byddwn yn dal ati unwaith bo Allan â Ni! yn dod i ben"

Gofynnwyd i un aelod rheolaidd o'r grŵp a fyddai diddordeb ganddi mewn cymryd mwy o rôl arweiniol ar sail wirfoddol; helpu i gydlynu ac arwain rhai o'r sesiynau. Mae hi hefyd wedi cymryd rhan mewn hyfforddiant arweinydd cerdded a hyfforddiant Cerdded Llychlynnaid i'w helpu yn y rôl yma.

EFFAITH AR Y GRŴP

Mae aelodau'r grŵp yn dweud eu bod yn colli pwysau o ganlyniad i gymryd rhan yn y sesiynau cerdded. Roedd rhai pobl yn ei chael yn anodd iawn ar y dechrau, hyd yn oed gyda'r teithiau byr. Ond mae'r rhai sydd wedi mynychu'n rheolaidd yn gwella, gydag un aelod yn llwyddo i gyflawni taith gerdded 5 milltir yn Rhagfyr 2014 - dipyn o gamp.

Mae canlyniadau cymdeithasol buddiol hefyd i fod yn rhan o'r grŵp; mae'r grŵp o'r farn bod cerdded yn yr awyr agored yn dull ymarfer corff ymlaciol, plaserus, di-straen.

Mae'r hyfforddiant hefyd wedi bod yn fuddiol i'r arweinwyr gwirfoddol, sydd wedi mwynhau'r hyfforddiant a ddarparwyd iddi o ganlyniad i Allan â Ni! yn ogystal â'r hyfforddiant a ddarparwyd gan Cymunedau'n Gyntaf. Mae'r gwirfoddoli wedi rhoi llawer o foddhad personol iddi.

CYNALIADWYEDD

Mae Cymunedau'n Gyntaf yn helpu i hyrwyddo'r grŵp ac yn rhoi gwybod iddynt am gyfleoedd eraill, felly maent bellach yn llai dibynnol ar gefnogaeth Allan â Ni!

Mae'r hyfforddiant a roddwyd i'r gwirfoddolwr yn golygu bod modd iddynt barhau i gwrdd a mynd am dro yn lleol unwaith bo'r rhaglen yn parhau, ac maent yn hyderus y bydd hyn yn digwydd. Mae'r grŵp hefyd wedi cael anogaeth i fod yn hunangynhaliol yn ariannol; mae'r holl aelodau yn talu swm bach i gronfa a ddefnyddir i dalu am unrhyw gostau.

Mawrth 2016

"Cefais fy 'ngwirfoddoli' yn y lle cyntaf a phenderfyniad fynd am hwyl, ond mae wedi bod yn brofiad gwerthfawr i weld pobl yn cynyddu eu lefelau ffitrwydd – rwy'n teimlo balchder ac rwyf wrth fy modd yn helpu pobl. Mae gwybod eich bod wedi helpu pobl yn ysgogiad i ddal ati"

Allan â Ni! Astudiaethau Achos

Geogelcio fel arf dysgu ac ymgysylltu i annog a chymell grwpiau cymunedol

Ardal

Merthyr Tudful

Y grŵp

Prosiect Dynion 3G

Cefnogwyd gan

Cymunedau'n Gyntaf

Dyddiad dechrau

March 2015

Cyfanswm y cyfranogwyr:

34

Nifer o sesiynau

74

Math o sesiynau:

Geogelcio, cerdded,
garddio, coedgrefft, codi
sbwriel

GWYBODAETH AM Y GRŴP

Roedd Tîm Dysgu Cymunedau'n Gyntaf Merthyr Tudful wedi gweld bod angen gweithio gyda dynion di-waith nad oedd yn ymgysylltu â gweithgareddau eraill. Dechreuodd y Tîm drwy hysbysebu gweithgareddau, ond roedd yn anodd ymgysylltu â phobl i gyfranogi yn y prosiect - roeddynt yn cynnal gweithgareddau achlysurol ond nid oeddynt mewn gwirionedd yn grŵp. Nid oedd ganddynt bwrpas ac roedd yn anodd canfod beth oedd dynion di-waith yn yr ardal eisiau'i wneud a beth fyddai'n eu cymell i ymgysylltu.

Arweiniodd cyfarfod gyda Chydlynnydd Allan â Ni! yn gynnar yn 2015 at gyfres o sesiynau blasu mewn geogelcio, teithiau cerdded hanesyddol a dyddiau coedgrefft/goroesi. Ers i'r sesiynau blasu hyn ddechrau ym Mawrth 2015, mae'r grŵp wedi dechrau cyfarfod yn wythnosol gyda 12 o ddyinion yn mynychu'n rheolaidd, gyda'r rhan fwyaf ohonynt yn dod bob wythnos.

Mae'r grŵp yn cynnwys dynion oedran gweithio, o'r ardddegau hwyr i'r 50au hwyr. Mae rhai yn ddi-waith, rhai yn gyn-droseddwy, ac mae gan rai anawsterau dysgu.

GWEITHGAREDDAU ALLAN Â NI!

Ers Mawrth 2015, mae'r grŵp wedi cynnal 74 o sesiynau, yn aml yn cynnal nifer o ddiwyddiadau mewn wythnos. Mae'r sesiynau blasu Allan â Ni! wedi arwain at fwy o gyfranogiad mewn gweithgareddau awyr agored gan y grŵp. Mae 13 aelod o'r grŵp wedi cyfranogi mewn o leiaf 5 sesiwn, ac mae grŵp bach o 8 aelod wedi cyfranogi mewn mwy na 20 sesiwn.

O ganlyniad i Allan â Ni!, maen nhw erbyn hyn wedi cymryd drosodd yr ardd gymunedol ym Mharc Cyfarthfa gan roi gwersi coedgrefft i blant ysgol ynghyd â thyfu ffrwythau a llysiau. Mae'r grŵp hefyd wedi cynnig eu gwasanaeth gwirfoddol i sefydliadau fel Cadwch Gymru'n Daclus, Gwyl Taf a Mountain & River Activities gyda gweithgareddau fel codi sbwriel ac adfer afonydd, ynghyd â chefnogi gweithgaredd cerdded ceunant yn Afon Mellte.



Beth ddywedodd y sefydliad cefnogi

“Doeddwn i ddim yn gwybod fawr ddim am geogelcio cyn Allan â Ni! – mae’n arf gwyach ac yn llwyfan arbennig i ymgysylltu â llawer o bobl”

“Mae eu hyder wedi cynyddu’n ddramatig – maent yn ymgysylltu â gweithgareddau ac mae’n eu cael allan o’r tŷ”

“Rydw i wedi dysgu cymaint â’r dynion yn y grŵp”

“Mae cefnogaeth Allan â Ni! wedi bod yn amhrisiadwy – Fyddwn i ddim am ei weld yn dod i ben”

“Mae wedi rhoi syniadau newydd i ni am bethau y gallwn eu gwneud gyda phrosiectau eraill. Rydym nawr yn rhoi mwy o ystyriaeth i weithgareddau awyr agored fel opsiwn”

“Rydym hefyd wedi dysgu llawer am sut i ymgysylltu â dynion mewn gweithgareddau ystyrion - o ganlyniad i Allan â Ni! maent yn cwrdd, mynd i bysgota ac ati. Fyddai hyn ddim wedi digwydd heb Allan â Ni!”

Beth ddywedodd y cyfranogwyr

Llenwodd 10 o gyfranogwyr ein harolwg, ac roedd bob un o’r 10 yn teimlo’n fwy hyderus ynghylch cymryd rhan mewn sesiynau gweithgareddau awyr agored. Mae 9 ohonynt yn gwneud mwy o weithgarwch corfforol ac mae lles 6 ohonynt wedi gwella. Mae hunan-barch 6 ohonynt wedi gwella hefyd ac maent yn teimlo bod y gallu ganddynt i wneud newidiadau i’w bywydau.

Mae geogelcio wedi bod yn llwyddiant arbennig – mae’r grŵp wedi creu llwybr geogelcio yn y parc sydd bellach ar y wefan geogelcio cenedlaethol. Maent wedi cael llawer o adborth positif gan bobl sydd wedi teithio i’r parc i’w ddefnyddio.

Mae gweithiwr cymorth Cymunedau’n Gyntaf hefyd wedi bod yn siarad gyda’r tîm troseddau ieuencid ynghylch sut y gallent ddefnyddio geogelcio fel arf – maent yn bwriadu cysylltu’r grŵp 3G gyda’r bobl ifanc sy’n derbyn cefnogaeth y Tîm Troseddau Ieuencid trwy ddefnyddio geogelcio fel arf dysgu ac ymgysylltu. Maent yn datblygu celciau sy’n cynnwys gwybodaeth am hylendid, trosedd, effaith ar ddiodefwr ac ati.

EFFAITH AR Y GRŴP

Mae’r gweithgareddau awyr agored wedi helpu i fagu hyder y grŵp, gan gofio bod rhai yn byw bywyd digon unig. Nid oedd un aelod wedi gadael ei dŷ am 18 mis, ond ar ôl cymryd rhan gyda grŵp 3G, mae ganddo nawr swydd.

Y prif wahaniaeth yw sut mae’r gweithgareddau (a geogelcio yn arbennig) wedi helpu i symbylu’r grŵp. O ganlyniad i ymgysylltiad rheolaidd, mae’r aelodau bellach yn gweithio fel tîm; mae rhai’n gweithredu fel arweinwyr ac eraill yn cefnogi. Maent wedi datblygu sgiliau trefnu ac yn rheoli eu hunain yn rhandir Parc Cyfarthfa, gan weithio fel tîm i adeiladu gwelyau uchel a threfnu cynlluniau plannu ac ati.

Mae eu lefelau ymgysylltu wedi bod yn uchel iawn ac mae eu hyder, lefelau gweithgaredd corfforol cyffredinol a’u sgiliau cymdeithasol wedi datblygu o ganlyniad i hynny. Mae’r sgiliau trosglwyddadwy y mae aelodau’r grŵp yn eu dysgu hefyd yn cael eu defnyddio i dyfu eu cynnyrch eu hunain gartref neu yn yr ardd gymunedol. Maent hefyd yn cymdeithasu tu allan i’r sesiynau sydd wedi’u trefnu; yn mynd i’r rhandir ar ddyddiau eraill ac yn cyfarfod ei gilydd yn rheolaidd.

Bu’r grŵp hefyd yn rhan o beilot Rhaglenni Dysgu Sgiliau Gweithgareddau Awyr Agored, a ddatblygwyd gan Allan â Ni! yn haf/hydref 2015. Mae tri aelod o’r grŵp wedi pasio eu hasesiad arweinydd yn llwyddiannus a byddant yn derbyn 3 credyd lefel tri gan Agored Cymru.

“Mwynheais bob munud”

“Rwyf wrth fy modd gyda phethau fel hyn. Rwyf ar ben fy nigon”

“Rwyf nawr ar ben fy nigon”

“Diddorol dros ben. Roedd yn cadw fy niddordeb o'r dechrau i'r diwedd”

“Pan oeddwn yn y Siop Bysgod leol, sylwais ar boster yn gofyn am Ddynion i ymuno â'r grŵp. Es i mewn ar unwaith a siarad gyda rhywun am y prosiect, ac es draw wythnos wedyn. I ddechrau, buom ar deithiau cerdded Hanesyddol yn dysgu am yr ardal yr ydym yn byw ynddi. Yna symud ymlaen i Geogelcio o amgylch y cymoedd lleol cyn dechrau ar Gwrs Bear Grylls. Roeddwn yn cymryd rhan yn yr holl weithgareddau, ac yn gwthio fy hunan i'r eithaf”

“Cyn ymuno â Phrosiect y Dynion, roeddwn wastad adref yn chwarae ar y cyfrifiadur, prin yn mynd allan, dim ond i siopa. Am 18 mis, doedd dim byd yn fy niddori. Roeddwn wedi colli fy swydd, ond roeddwn yn llwyddo i fyw gan fod fy nhad wedi marw'n ddiweddar ac wedi gadael arian i fi”

“Mae'r prosiect hwn wedi fy ail-ymdoddi i'r gymuned ac i system o gymdeithasu, a hynny wedi rhoi'r ysgogiad i fi chwilio am waith”

“Ymhen amser, hoffwn ddysgu mwy o sgiliau fel y gallaf helpu a chefnogi grwpiau fel y rhain”

“Mae'r grŵp wedi mwynhau pob agwedd o'r hyfforddiant yn fawr iawn, gan aros yn eiddgar am y sesiwn nesaf, beth bynnag fo'r tywydd. Mae eu sgiliau wedi gwella'n sylweddol ac maent eisoes yn edrych ar ymestyn eu dysgu ymhellach drwy gofrestru ar gyrsiau ychwanegol. Maent hefyd erbyn hyn yn cyfarfod fel grŵp heb fawr o gefnogaeth gennyf i, a byddant hefyd yn cyfarfod yn gymdeithasol tu allan i'r grŵp. Rwy'n credu y bydd y grŵp yn cyflawni pethau gwych yr haf yma a gyda'r holl sgiliau a ddysgwyd, alla i ddim aros i'w gweld yn rhoi popeth ar waith ac yn arwain grwpiau.”

Mae'r grŵp wedi derbyn mynediad am ddim i Hanner Marathon Caerdydd eleni fel rhan o'r cynllun Athletics for a Better World. Rhoddwyd sylw i hyn ar Wales Online ... a dywedodd un cyfranogwr:

“Rydym i gyd wedi cael ein magu yn yr un ardal felly mae wedi bod yn wych hyfforddi fel tîm - rydyn ni fel brodyr. Mae rhedeg yn beth hollol newydd i'r rhan fwyaf ohonom ac rydym wedi tynnu ambell i linyn y gar a chael rhai damweiniau - syrthiodd un o'r bechgyn i mewn i lyn, ond rydym i gyd yn mwynhau'n fawr iawn. Mae'n rhywbeth i ganolbwyntio arno, ac mae'n cadw rhai o'r bechgyn allan o drwbl.”

EFFAITH AR Y SEFYDLIAD

Mae'r gweithiwr cefnogi rhanbarthol wedi cydweithio'n agos â Chydlynnydd Rhanbarthol Allan â Ni! er mwyn ymgynghori â'r grŵp a meddwl am syniadau newydd. O ganlyniad i'r cyswllt hwn, mae'r gweithiwr cefnogi wedi dysgu sgiliau a gwybodaeth newydd am weithgareddau awyr agored.

O ganlyniad i'r hyfforddiant hwn, cysylltiadau gyda darparwyr awyr agored ac offer geogelcio, bydd y grŵp yn gallu parhau heb gefnogaeth y Cydlynnydd Rhanbarthol. Fodd bynnag, mae'r gweithiwr cefnogi yn cydnabod y byddant yn colli cyfleoedd i ddysgu am weithgareddau newydd os na fydd Allan â Ni! yn parhau.

Mae'r tîm Cymunedau'n Gyntaf hefyd yn awyddus i ddatblygu mwy o gyfleoedd geogelcio; yn ddiweddar, maent wedi dechrau ei ddefnyddio gydag ysgolion cynradd y maent yn gweithio â nhw a hynny wedi bod yn llwyddiant mawr, a byddant yn parhau i'w ddefnyddio fel arf dysgu ac ymgysylltu.

Mawrth 2016

Allan â Ni! Astudiaeth achos

Gwerth garddio cymunedol i breswylwyr lloches i fenywod

Ardal
Pontypridd
Y grŵp
Lloches i Fenywod
Cefnogwyd gan
Ffederasiwn Ffermydd
Dinas a Gerddi
Cymunedol

Dyddiad dechrau:
Mai 2015

Cyfanswm y cyfranogwyr
67

Nifer o sesiynau:
17

Math o sesiynau:
Garddio

GWYBODAETH AM Y GRŴP

Mae'r Lloches i Fenywod yng Rhondda Cynon Taf yn cefnogi menywod a phlant sy'n dioddef trais yn y cartref. Daeth y grŵp i gysylltiad gydag Allan â Ni! yn dilyn un o'r digwyddiadau untro a gynhaliwyd yn Chwefror 2015 ac roeddynt yn awyddus i sefydlu gardd gymunedol yn un o'u llochesi. Mae Cydlynnydd Allan â Ni! gyda chymorth Ffederasiwn Ffermydd Dinas a Gerddi Cymunedol wedi helpu'r grŵp i greu'r ardd o'r newydd ac maent yn cynnal sesiynau garddio wythnosol gyda phreswylwyr.

GWEITHGAREDDAU ALLAN Â NI!

Bob wythnos, mae'r preswylwyr yn ymgymgryd â gweithgareddau garddio gwahanol. Dechreuwyd trwy adeiladu'r gwelyau uchel a phlannu ffrwythau a llysiau. Wedyn, buont yn cynnal yr ardd dros yr haf cyn cynaeafu'r cynnyrch.

Maent yn cadw llyfr lloffion o'r gweithgareddau a wneir bob wythnos sy'n helpu i fagu perchnogaeth o'r ardd – bydd nifer o'r preswylwyr ond yn treulio cyfnod byr yn y lloches, ac mae trosiant cyfranogwyr yn eithaf uchel, felly mae sicrhau bod pobl yn teimlo bod yr ardd yn perthyn iddyn nhw yn her. Mae cael y plant i helpu gyda'r llyfr lloffion a gwneud posteri am yr ardd wedi helpu i annog pobl i gymryd rhan.

Mae'r garddio yn weithgaredd cymdeithasol, yn ogystal ag yn helpu'r plant (a'r mamau yn aml hefyd) i ddysgu am wahanol fathau o ffrwythau a llysiau. Mae'r plant yn dysgu'r enwau a gallant gynorthwyo drwy ddyfrio, chwynnu a chasglu'r cynnyrch. Caiff y menywod wedyn eu hannog i fynd â'r cynnyrch adref i'w fwyta. Mae gweithwyr cefnogi hefyd yn defnyddio cynnyrch yr ardd mewn sesiynau bwyta'n iach a choginio, gan helpu'r menywod i ddysgu am fwyta'n iach.



Beth ddywedodd y sefydliad cefnogi

“Mae’n gwneud iddynt fynd allan ac yn rhoi rhywbeth i’r plant ei wneud”

“Rydw i wrth fy modd bod tu allan ac yn mwynhau’r garddio. Hoffwn wneud llawer mwy o hyn” (gweithiwr cefnogi)

“Mae’n eu helpu i gymdeithasu mwy - maent yn aml yn dawel ac yn dawedog iawn pan fyddant yn cyrraedd ac mae hyn yn helpu - gyda rhywbeth fel hyn, does dim rhaid iddynt siarad ond eto i gyd, gallant gyfranogi”

“Mae’r plant wrth eu bodd yn gwneud hyn – yn enwedig pan fydd y tywydd yn braf”

“Dydy’r menywod ddim yn aros yn hir, ond bydd y rhai sydd yma am gyfnod hir yn dod allan, gwneud ychydig o chwynnu ac yna casglu rhywbeth i’w swper”

“Rwy’n meddwl ei fod yn helpu gyda’u hyder – maent yn gallu siarad gyda’i gilydd ac mae’n dda cael dwylo brwnt weithiau!”

“Byddwn yn bendant yn parhau ar ôl i Allan â Ni! ddod i ben – rydym yn chwilio am wirfoddolwr i ymgymryd â’r gwaith trefnu”

EFFAITH AR Y GRŴP

Mae byw mewn lloches yn brofiad trafferthus iawn i’r menywod a’r plant, a phan fyddant yn cyrraedd, gallant fod yn dawel ac yn amharod i gymdeithasu. Mae’r ardd yn helpu pobl i gymdeithasu mewn ffordd anffurfiol. Mae hefyd yn rhoi cyfle i’r rhai sydd ddim am siarad â’r lleill gyfranogi; yn ein hymweliad ni, roedd un fenyw newydd symud i mewn - roedd yn hŷn na’r lleill a doedd ganddi ddim diddordeb mewn siarad na chymdeithasu. Ond roedd yn arddwr brwd ac felly’n mwynhau rhoi help llaw yn yr ardd. Roedd yn gyfle iddi gael ychydig bach o normalrwydd ynghanol profiad a oedd fel arall yn ofidus iawn.

Mae’r ardd yn helpu’r preswylwyr i gymdeithasu mwy, bod yn fwy gweithgar yn gorfforol a chael cyfleoedd i ymgysylltu a chwarae gyda’u plant. Dywedodd y gweithwyr cefnogi wrthym fod llawer o’r menywod sy’n dioddef trais domestig yn dueddol o beidio chwarae rhyw lawer gyda’u plant, ac felly bod yr ardd yn rhoi’r cyfle hwn iddynt.

EFFAITH AR Y SEFYDLIAD

Mae’r gweithwyr cefnogi yn y lloches yn teimlo bod yr ardd wedi bod yn hwb go iawn iddynt. Mae’r prosiect garddio hefyd yn gynaliadwy – gyda’r lloches yn benderfynol o barhau â’r prosiect unwaith bo cefnogaeth Allan â Ni! yn dod i ben.

Dywedodd y Rheolwr wrthym:

“Mae’r newidiadau yn yr ardd wedi bod yn syfrdanol – doedd dim byd yno ar y dechrau heblaw pridd a gobaith! Dros yr ychydig fisoedd diwethaf, mae wedi bod yn hyfryd gweld y menywod a’r plant yn bwrw ati i arddio. Maent wedi defnyddio llawer o egni wrth lenwi bwcedi dŵr, cludo pethau ar hyd y lle a thynnu pethau i fyny (gan gynnwys pethau na ddylid fod wedi’u tynnu i fyny!). Dydyn nhw ddim yn cael llawer o gyfle i redeg o gwmpas – mae’r ystafelloedd yn ddigonol, ond nid fel bod gartref. Mae bywyd yma yn eithaf cyfyngol, felly os allwn ni gael teulu i fod yn fwy egniol ac ymgysylltu â’r gymuned leol, mae hynny’n wych. Mae’n gallu bod yn eithaf ynysig i’r mamau a’r plant felly mae’n braf iddynt allu mynd allan a rhannu gweithgaredd gyda’u plant. Dyma weithgaredd iddynt allu gwneud gyda’i gilydd ac ychydig o normalrwydd.

Beth ddywedodd y cyfranogwyr

“Drychwch, drychwch! Dwi wedi ffeindio courgette mawr!! Rwy'n hoffi'r ardd yn fawr iawn” (plenty)

“Mae'n ffordd braf o setlo i mewn”

“Rwy'n teimlo ychydig yn bwysig nawr”

“Roeddwn i'n meddwl fy mod wedi lladd y peth. Ond drychwch, mae'n tyfu! Gwych!!”

“Rwy'n gadael y lloches wythnos yma ac yn mynd i gartref fy hunan. Gan fy mod yn gwybod yr holl bethau hyn, rwy'n mynd i gael ychydig o welyau uchel yn fy nghartref newydd ac rwy'n mynd i dyfu tatws, winwns, tomatos ac fe hoffwn ychydig o fintys hefyd. O ie, a mefus – mae'r plant wedi mwynhau'r mefus a dydw i ddim yn meddwl bod neb arall wedi cael cyfle i'w bwyta. Rydw i wedi dysgu llawer iawn am arddio ac alla i ddim aros i gael fy ngardd fy hunan”

Mae unrhyw fath o weithgaredd lle nad yw menywod yn cael eu gorfodi i agor allan yn llesol – mae ganddynt dasg i'w gwneud ac wrth wneud hynny, mae'r sgwrs yn dechrau ac mae'n llawer mwy naturiol. Maent yn dysgu pethau am ei gilydd na fyddent yn gwybod ac mae'n ffordd braf o leihau'r unigrwydd y mae llawer o fenywod yn ei brofi.

Mae'n wahanol fath o ardd gymunedol oherwydd mae'r menywod yma am gyfnodau byr - ond mae'r ardd yn rhywbeth cyson - mae'r ardd yma pan fydd pobl am ei defnyddio.

Rydym yn aml yn cyrraedd ac mae pobl wedi chwynnu'r gwelyau, neu wedi dyfrio'r planhigion – mae hyn yn digwydd rhwng y sesiynau.

Treuliodd un fenyw ei sesiwn gyntaf yn yr ardd wythnos diwethaf, a buom yn dysgu am flodau a pherlysiâu bwytadwy yn yr ardd. Heddiw, mae hi wedi bod yn rhannu'r wybodaeth hon gyda menyw arall sydd newydd symud yma”.

Mawrth 2015



Allan â Ni! Astudiaeth achos

Dylanwadu ar wasanaethau cymdeithasol i ddefnyddio gweithgareddau awyr agored fel adnodd i gefnogi pobl ag anableddau dysgu

Ardal

Torfaen

Y grŵp

Ceidwaid Cefn Gwlad

Cefnogwyd gan:

Gwasanaethau

Cymdeithasol Torfaen

Dyddiad dechrau

Hydref 2014

Cyfanswm y cyfranogwyr

25

Nifer o sesiynau

19

Math o sesiynau

Gwaith coed, geogelcio,
coedgrefft

GWYBODAETH AM Y GRŴP

Mae'r tîm Ceidwaid Cefn Gwlad yn rhan o Wasanaethau Cymdeithasol Torfaen. Grŵp o ddynion ifanc ag anableddau dysgu ydy'r rhan fwyaf ohonynt - maent yn torri gwair a gwaith contract arall yn y boreau ac yna'n gweithio dan do yn y prynhawniau.

Mae'r tîm Ceidwaid Cefn Gwlad yn cynnwys tua 20 o bobl – mae'n bosibl i 12 fynychu mewn un diwrnod. Mae rhai'n mynd unwaith yr wythnos, ac eraill 3 i 5 gwaith yr wythnos.

Clywodd yr Arweinydd Tîm am Allan â Ni! o Cymunedau'n Gyntaf a mynychodd y gweithdy rhyngweithio cyntaf. Roedd hyn yn ddefnyddiol i grudd â phobl yn y fwrdeistref a chafodd syniadau yno a'i hysgogodd i drefnu bod y Cydlynnydd Rhanbarthol yn cwrdd â'r grŵp.

GWEITHGAREDDAU ALLAN Â NI!

Dechreuwyd drwy wneud sgiliau gwaith coed unwaith yr wythnos a phrynodd Allan â Ni! ychydig o offer iddynt fel y gallent wneud eu gwaith coed eu hunain. Buont yn gwneud draenog a bowlenni pren ac ati, a dysgu sut i ddefnyddio deunyddiau naturiol i wneud pethau.

Er bod cyllid y darparwr gweithgareddau awyr agored wedi dod i ben ar ddiwedd Mawrth 2015, a bod y gefnogaeth hefyd wedi dod i ben, roeddynt yn gallu parhau gyda'r gweithgareddau gwaith coed gan eu bod wedi datblygu'r sgiliau a bod ganddynt yr offer anghenrheidiol.

Fe'u cyflwynwyd i geogelcio wedyn - maent wedi bod yn gwneud cwisiau gan ddefnyddio'r geogelciau, yn aml yn y prynhawniau ar ôl gorffen y gwaith contract yn y bore. Mae'r cwisiau wedi bod yn seiliedig ar amrywiaeth o destunau - chwaraeon, iechyd a diogelwch ac ati.

Dydyn nhw ddim yn mynd i geogelcio'n aml gan ei fod yn dibynnu ar y tywydd ac ar weithgareddau eraill ac ati, ond maent wedi'i wneud tua 5 tro ers Mawrth a byddant yn gwneud mwy yn y gaef unwaith bo'r gwaith contract yn dod i ben.



Beth ddywedodd y sefydliad cefnogi

“Mae wedi ychwanegu dimensiwn newydd i'r hyn a wnawn – dyma rywbeth nad oedden wedi'i wneud o'r blaen ac mae wedi newid y ffordd rydyn ni'n gweithio – rydym bob amser yn chwilio am ffyrdd newydd o weithio”

“Mae'r grwpiau cleientiaid yn cynnwys oedolion ag anableddau dysgu – mae ymarfer corff yn her, ond gyda geogelcio, dydyn nhw ddim yn sylwi eu bod cerdded am amser gan eu bod yn canolbwyntio ar ddod o hyd i'r celciau a gwneud y cwisiau sydd ynddynt. Maent hefyd yn dysgu sut i ddefnyddio technoleg newydd”

“Bydd hyn yn eu helpu gyda'u gwaith contract. Dydy amgylchedd ystafell ddosbarth ddim yn addas iddynt, felly mae dysgu ymarferol yn well ac mae hyn yn llwyddo i gyflawni hynny'n dda”

“Mae geogelcio yn annog [gwell cyfathrebu] gan ei fod yn galw ar bobl i roi arweiniad. Mae wedi helpu i adeiladu eu hyder yn fawr iawn”

“Er bod y tîm Cefn Gwlad eisoes yn gwneud llawer o weithgaredd corfforol, mae wedi helpu i gynyddu eu gwybodaeth o'r amgylchedd ac wedi rhoi mwy o weithgareddau corfforol yn y prynhawniau yn hytrach nag eistedd dan do. Mae wedi eu helpu i gynnal eu lefelau gweithgaredd corfforol a'u ffitrwydd”

EFFAITH AR Y GRŴP

Mae'r grŵp wedi dysgu sgiliau newydd, dysgu sut i ddefnyddio peiriannau arbenigol, dysgu am yr amgylchedd naturiol a bod yn fwy ymwybodol o'r amgylchedd.

Mae geogelcio wedi eu helpu i gymryd mwy sylw o'r hyn sydd o'u cwmpas ac maent yn dysgu pethau newydd o'r cwisiau. Er enghraifft, yn ddiweddar cafwyd cwis adnabod coed gyda 15-20 o bobl yn cymryd rhan.

Mae hefyd wedi rhoi teimlad o antur iddynt gan eu hannog i fod yn fwy creadigol a defnyddio'u dychymyg. Maent wedi dechrau awgrymu testunau i'r cwisiau ac mae rhaid hyd yn oed wedi dechrau cyfrannu at ddylunio'r cwisiau.

Mae hefyd yn helpu gwella sgiliau cyfathrebu; mae rhai sydd fel rheol yn eistedd yn ôl yn dechrau arwain.

EFFAITH AR Y SEFYDLIAD

Mae arweinydd y tîm Ceidwaid Cefn Gwlad yn gyfrifol hefyd am grwpiau eraill o fewn gwasanaethau cymdeithasol ac mae ef ac aelodau eraill o'r tîm wedi derbyn hyfforddiant mewn geogelcio gan Allan â Ni! Maent hefyd wedi prynu rhai pecynnau geogelcio iddynt, fel y gallant eu defnyddio gydag amrywiaeth o dimau. Mae hyn wedi peri i wasanaethau cymdeithasol sefydlu system ar gyfer llogi'r offer geogelcio ac mae dros 100 o ddefnyddwyr gwasanaeth wedi'i ddefnyddio.

Cyn Allan â Ni!, roedd rhai timau gwasanaethau cymdeithsol yn cynnal rhai gweithgareddau awyr agored (fel y Tîm Cefn Gwlad) ond nid oedd hyn yn beth arferol. Erbyn hyn, mae cyfle i bob un ohonynt fynd i geogelcio. Mae wedi bod yn help arbennig i rai grwpiau sydd ag anghenion uwch, fel defnyddwyr mewn cadair olwyn.

Bydd modd cynnal y gweithgareddau heb Allan â Ni! oherwydd bod yr adnoddau ganddynt yn y tîm staff i gefnogi'r sesiynau ac oherwydd eu bod wedi cael yr hyfforddiant a'r offer angenrheidiol i barhau. Mae'r Cydlynnydd Rhanbarthol wedi rhoi llawer o gefnogaeth iddynt ar yr adeg oedd angen hynny fwyaf (ar y dechrau) ond mae bellach wedi dechrau eistedd yn ôl a gadael iddynt fwrw ati eu hunain.

Mawrth 2016

Come Outside! Case study

Adeiladu sgiliau a hyder oedolion ifanc ag awtistiaeth ac anableddau dysgu eraill

Ardal

Torfaen

Y grŵp

Wednesday Warriors

Cefnogwyd gan

Cyngor Torfaen

Dyddiad dechrau

Hydref 2014

Cyfanswm y cyfranogwyr:

21

Nifer o sesiynau

20

Math o sesiynau

Geogelcio, cerdded,
rhwydo pyllau, drymio
Affricanaidd, coedgrefft,
adeiladu rafft, pysgota

GWYBODAETH AM Y GRŴP

Sefydlwyd y grŵp Wednesday Warriors fel prosiect ar y cyd rhwng Gwasanaeth Ieuentid, Gwasanaethau Cymdeithasol a Gwasanaethau Dydd Torfaen. Gwelwyd nad oedd y gwasanaethau oedd ar gael yn cyflawni anghenion rhai unigolion ag anableddau dysgu oedd mewn perygl o ynsysu cymdeithasol.

Sefydlwyd y grŵp yn 2013, a daeth yr enw Wednesday Warriors o'r ffaith eu bod yn cwrdd bob dydd Mercher. Nod y grŵp oedd cynnig ystod ehangach o gyfleoedd hamdden, diwylliannol, addysg a chymunedol a fyddai'n rhoi profiadau newydd i aelodau nad oedd ar gael drwy'r gwasanaethau traddodiadol neu'r rhai oedd eisoes mewn bodolaeth.

Mae'r grŵp yn cynnwys tua 20 o bobl, y rhan fwyaf yn ddynion ond gyda rhai menywod yn eu 20au a'u 30au. Mae gan 6 aelod awtistiaeth dwys ac mae ganddynt oll anableddau dysgu; nodwyd eu bod yn 'anodd i'w cyrraedd' gan nad oeddynt yn cymryd rhan mewn gwasanaethau eraill. Roedd nifer wedi rhoi'r gorau i goleg a gweithgareddau eraill prif ffrwd.

GWEITHGAREDDAU ALLAN Â NI!

Treuliwyd y flwyddyn gyntaf yn rhoi cynnig ar wahanol weithgareddau i weld beth oedd fwyaf at eu dant. Nid yw dau aelod yn siarad ac mae pobl ag awtistiaeth yn ei chael yn anodd i feddwl am bethau neu gynnig syniadau am bethau nad ydynt wedi'u gwneud o'r blaen, felly rhoddwyd cyfle iddynt flasw llawer o weithgareddau gwahanol cyn trafod gyda nhw beth oeddynt wedi'i fwynhau fwyaf. Daeth yn amlwg bod y grŵp yn mwynhau gweithgareddau awyr agored, a threfnodd aelod o'r tîm Cefn Gwlad eu bod yn dod i gysylltiad gyda Chydlynnydd Rhanbarthol Allan â Ni!

Ers gweithio gyda'r Cydlynnydd Rhanbarthol, mae'r grŵp wedi cymryd rhan mewn 20 o sesiynau gweithgareddau awyr agored yn y 12 mis diwethaf; gan gynnwys naill ai 1 neu 2 sesiwn bob mis. Maent wedi cymryd rhan mewn amrywiaeth o wahanol weithgareddau: coedgrefft, drymio Affricanaidd, hwylio, rhwydo pyllau, geogelcio ac ati.



Beth ddywedodd y sefydliad cefnogi

“Mae’n hyfryd eu gweld yn magu hyder i weithio gyda phobl newydd. Maent yn dangos aeddfedrwyd go iawn nad oedd yno ar y dechrau”

“Byddant yn mynd adre’n flinedig iawn ar ôl iddynt orffen ar Ddydd Mercher!”

“Yn hytrach na mynd am dro, gallwn nawr fynd i geogelcio sy’n llawer mwy o hwyl”

“Roedd y Cydlynnydd yn gallu creu cysylltiadau rhyngddom ni a’r tîm ceidwaid cefn gwlad – roeddem wedi rhoi cynnig arni o’r blaen ond heb gael llawer o lwc. Mae ef wedi agor drysau newydd i ni”

“Mae’n fodel cynaliadwy gan fod gennym nawr y cysylltiadau, y wybodaeth a’r offer angenrheidiol i barhau heb gymorth Allan â Ni!”

“Mae’r grŵp wedi dangos brwdfrydedd eithriadol o blaid yr awyr agored, natur, bywyd gwyllt a chadwraeth. Maent nawr yn cymryd llawer iawn mwy o ddiddordeb mewn natur a’r hyn sydd o’u hamgylch. O ganlyniad i’w brwdfrydedd cynyddol yn yr amgylchedd awyr agored, rydym wedi trefnu mwy o gydweithio gyda Project Nest box, a thîm Cefn Gwlad Gwent gyda’r nod o sicrhau bod holl aelodau’r grŵp yn ennill ‘Gwobr Cymryd yr Her ASDAN’ a ‘Gwobr Amgylcheddol John Muir’. Trwy ddarparu llawer o brofiadau gwahanol a sylwi ar ymateb pobl, rydym yn gobeithio y bydd yn ein helpu i ddatblygu darlun cyfoethog o sut beth fyddai gweithgareddau diwrnod da, a gall hynny ddarparu gwybodaeth a fydd yn ddefnyddiol wrth lywio’r broses comisiynu gwasanaethau yn y dyfodol”

Ar gyfartaledd, mae cyfranogwyr y grŵp wedi cymryd rhan mewn 8 sesiwn, gyda hanner y grŵp (10 o gyfranogwyr) wedi cymryd rhan mewn 10 neu fwy o sesiynau. Mae hanner arall y grŵp wedi mynychu 1 neu 2 o sesiynau yn unig. Mae yna grŵp craidd o 10 o gyfranogwyr sy’n ymgysylltu’n rheolaidd, gan ddod i bron bob sesiwn.

EFFAITH AR Y GRŴP

Mae’r gweithgareddau y mae’r grŵp yn eu cynnal yn llawer mwy cyffrous o ganlyniad i Allan â Ni! Mae’r cyfranogwyr wedi ymateb yn dda iawn - maent yn arbennig o hoff o’r dylanwad gwrywaidd a ddaeth yn sgil y Cydlynnydd Rhanbarthol a’r darparwyr eraill - maent yn hoffi gweithgareddau ‘macho’ fel coedgrefft a hwylio.

Mae wedi gwneud gwahaniaeth i’r bobl ifanc yn nhermau adeiladu eu hyder. Maent nawr yn gweithio fel grŵp ac yn cymryd rhan mewn cyfarfodydd i drafod a chynllunio’r gweithgareddau - maent yn gwrandao ac yn cymryd rhan mewn trafodaethau cymaint ag y gallant, a dyma rywbeth na fyddent erioed wedi’i wneud o’r blaen.

Mae eu sgiliau cymdeithasol wedi gwella oherwydd y berthynas sydd wedi datblygu rhyngddynt â’r Cydlynnydd Rhanbarthol. Maent ganddynt ymddiriedaeth y bydd y gweithgareddau yn hwyliog - byddai tywydd drwg yn y gorffennol wedi achosi problemau go iawn gan na fyddent eisiau mynd allan, ond nawr maent yn gwneud hynny heb ddadlau.

Mae’r cyfranogwyr yn fwy gweithgar yn gorfforol hefyd - byddent yn siŵr o ddiflasu ar ôl awr ar daith gerdded arferol a stopio. Ond mae’r geogelcio yn eu hannog i fynd allan a bod yn brysur drwy’r dydd.

Mae rhieni hefyd wedi sylwi ar y gwahaniaeth yn eu lefelau cymhelliant a hyder - mae rhai cyfranogwyr nawr yn codi eu hunain o’r gwely ac yn gwisgo’n barod i fynd allan ar Ddydd Mercher, rhywbeth na fyddent wedi’i wneud o’r blaen. Mae un o’r cyfranogwyr eraill bellach yn ddigon hyderus i ddal y bws i’r sesiynau ei hunan ac yn llawer mwy annibynnol o ganlyniad i gymryd rhan yn y gweithgareddau grŵp a’r gweithgareddau awyr agored.

Beth ddywedodd y cyfranogwyr (a'u rhieni)

Llenwodd 9 o gyfranogwyr ein harolwg, ac roedd bob un ohonynt yn teimlo'n fwy hyderus ynghylch cymryd rhan mewn sesiynau gweithgareddau awyr agored. Mae gan 8 ohonynt well dealltwriaeth o sut i arwain bywyd iach, mae 7 yn gwneud mwy o weithgarwch corfforol ac mae 7 yn hapusach o ganlyniad i gymryd rhan yn Allan â Ni!

“Doeddwn i ddim yn gwneud fawr ddim yn ystod y dydd cyn hyn, a doedd gen i ddim ffrindiau. Rwy'n mwynhau'n fawr eu gweld ar Ddydd Mercher ac rwyf eisiau cwrdd â phobl a gwneud pethau eraill nawr. Hoffwn fynd i'r clwb ieuenctid”

“Rydw i wedi rhoi cynnig ar weithgareddau newydd ac wedi eu mwynhau'n fawr iawn. Mae'n hwyl!”

“Rydym yn gwybod bod ein mab nawr yn mwynhau ei wythnos gyfan, mae'n llawer hapusach nawr, fel yr oedd yn arfer bod – rydym wedi cael ein mab yn ôl”

“Mae ein mab yn gwybod yn iawn beth mae ef eisiau a ddim eisiau, ac mae hyn wedi gwella ers iddo ddod yn hapusach ac ers i'w hyder gynyddu”

EFFAITH AR Y SEFYDLIAD

Mae gweithio gyda'r Cydlynedd Rhanbarthol wedi rhoi syniadau newydd iddynt am weithgareddau y gallent roi cynnig arnynt, yn ogystal â chysylltiadau nad oedd ganddynt cyn hyn. Mae ganddynt ychydig o arian hefyd i helpu i dalu am y gweithgareddau mwy costus fel hwylio, ac am offer fel y pecyn geogelcio a dillad tywydd gwlyb.

Erbyn hyn, mae ganddynt y cysylltiadau, y wybodaeth a'r offer i'w galluogi i gynnal y sesiynau eu hunain. Mae gweithwyr cefnogi hefyd wedi dysgu sgiliau newydd yn ogystal â gwybodaeth ynghylch beth i'w wneud a manau i fynd iddynt.

Mawrth 2016



Allan â Ni! Astudiaeth achos

Ffyrdd amgen o weithio gyda choed sy'n cael grŵp i fynd allan, beth bynnag fo'r tywydd

Ardal

Wrecsam

Y grŵp

Grŵp Gwaith Pren Gwyrdd

Cefnogwyd gan:

Partneriaeth Parc Caia

Dyddiad dechrau

Chwefror 2015

Cyfanswm y cyfranogwyr

34

Nifer o sesiynau

42

Math o sesiynau

Gwaith pren

GWYBODAETH AM Y GRŴP

Sefydlwyd Grŵp Gwaith Pren Glas fel rhan o'r gweithdy pren ym Mhartneriaeth Parc Caia. Roedd gan y gweithdy grŵp a oedd eisoes yn cwrdd bob bore Mercher ac yn gwneud gweithgareddau cerfio.

Roedd arweinydd yno ar gyfer y gweithgareddau cerfio ond cafodd seibiant ar ôl y Nadolig ac roedd bwlch yn y gweithgareddau y gallai'r grŵp ymgymryd â nhw.

Mae'r rhan fwyaf o'r grŵp yn hŷn ac angen rhyw fath o gefnogaeth yn eu bywydau. Maent yn mwynhau bod yn y gweithdy coed ac mae gweithio gyda phren a'r sesiwn yn darparu darn o strwythur rheolaidd yn eu bywydau.

GWEITHGAREDDAU ALLAN Â NI!

Bu Allan â Ni! yn cefnogi'r grŵp mewn sawl ffordd. Fe'i sefydlwyd i fod yn gynaliadwy o'r diwrnod cyntaf un. Yn ystod yr ychydig wythnosau cyntaf, bu'r grŵp yn canolbwyntio ar wneud yr offer gwaith coed gwyrdd y byddent eu hangen. Roedd hyn yn cynnwys turn.

Yn y sesiynau cyntaf, dangosodd y Cydlynnydd Rhanbarthol pa mor gyflym y gellid gweithio gyda phren glas a dechreuodd wneud coesau ar gyfer stolion godro yn ogystal â dangos i'r grŵp sut i wneud llwyau a sbatwlâu.

Erbyn hyn, mae gan y grŵp ardal awyr agored arbennig ar gyfer gweithio gyda phren glas. Bydd tarpolin yn cael ei roi drosto cyn hir sy'n golygu y byddant yn gallu defnyddio'r offer tu allan, beth bynnag fo'r tywydd.

Mae'r Cydlynnydd Rhanbarthol wedi bod yn mynychu'n wythnosol i helpu adeiladu sgiliau a hyder y grŵp ac i ddysgu offer a thechnegau newydd iddynt. Mae pawb yn y grŵp yn gweithio wrth eu pwysau ac yn gallu gweithio ar eu prosiectau eu hunain.



Beth ddywedodd y cyfranogwyr

“Yn sicr, mae'r sesiynau yn wahanol gyda Doug. I fod yn onest, dydw i ddim yn dda iawn am gerfio. Gyda hyn, mae gofyn bod yn gyfrifol. Rwy'n caru'r gwaith”

“Mae Doug yn athro da iawn. Does gen i ddim cwynion o gwbl”

“Rwyf newydd ddechrau gwneud llwy. Rwy'n ei gwneud i fy wŷr gan ei fod yn hoffi coginio”

“Dydw i ddim yn hoffi'r oerfel ond mae gen i fy nghôt”

“Mae'n ddiddorol iawn gan ei fod yn defnyddio dulliau sydd wedi'u defnyddio ers cannoedd o flynyddoedd, felly mae'n hynod o ddiddorol”

“Rydym yn dysgu set wahanol o sgiliau wrth weithio gyda phren glas. Wrth gerfio, mae'n rhaid defnyddio pren sydd wedi'i sychu ac yn fy oedran i mae hynny'n golygu bod yn rhaid ei brynu”

“Mae wedi bod yn dda iawn cael datblygu ein sgiliau”

“Rydym wedi bod allan yn yr awyr iach lawer mwy”

“Cyflymder y gwaith sy'n gwneud y gwahaniaeth”

“Mae Doug yn foi gwych. Mae'n un mewn miliwn. Dydy o ddim yn rhoi unrhyw bwysau arnoch chi o gwbl”

Mae'r siop goed yn cynhyrchu pethau i'w gwerthu yn y gymuned ehangach a gydag amser, bydd y grŵp Gwaith Pren Gwyrdd yn cyfrannu at hyn. Maent eisoes yn gwneud coesau a fydd yn cael eu defnyddio ar stolion godro i'w gwerthu.

Bydd y sesiynau yn parhau ymhell ar ôl i fewnbwn y Cydlynnydd Rhanbarthol ddod i ben. Mae ganddynt yr offer a'r cyfarpar angenrheidiol i weithio gyda phren ac mae'r Cydlynnydd Rhanbarthol wedi eu helpu i gaffael y sgiliau angenrheidiol. Mae'r grŵp yn cydweithio ac maent yn hapus i helpu ei gilydd gyda'r gwahanol offer a thasgau. Os fydd pobl newydd yn ymuno â'r grŵp, byddant yn derbyn yr un gefnogaeth i'w helpu i wneud pethau o bren glas.

EFFAITH AR Y GRŴP

Mae'r effaith ar y grŵp wedi bod yn eithaf cynnil. Roeddynt eisoes yn cerfio ac mae symud i bren glas wedi rhoi set newydd o sgiliau a ffordd newydd o weithio iddynt.

Mae'r grŵp yn fwy brwdfrydig am y gwaith gan fod gweithio gyda phren glas yn gofyn am set wahanol o sgiliau. Yng nghampau cynnar gwneud rhywbeth, mae'n haws ac mae angen llai o fanwl-gywirdeb, er bod y manwl-gywirdeb yn dod i'r amlwg wrth i'r darn ddatblygu.

Gan fod y gwaith yn haws wrth ddechrau ac wrth ei ddatblygu, mae'n golygu eu bod yn gallu cynhyrchu mwy o fewn yr un cyfnod amser. Mae pawb yn edrych ymlaen at y sesiynau ac mae pawb hefyd o'r farn bod Doug yn athro ffantastig.

Mae Allan â Ni! yn chwarae rôl werthfawr yng nghynaliadwyedd y grŵp. Pan ddaeth y sesiynau cerfio i ben ar ôl Nadolig 2014, roedd ansicrwydd ynghylch beth fyddai'r grŵp yn canolbwyntio arno. Mae'r grŵp yn gwerthfawrogi'r sesiynau rheolaidd y maent wedi'u cael a byddai'n golled iddynt fel unigolion ac fel grŵp petai'r sesiynau yn dod i ben. Mae'n grŵp hamddenol, anffurfiol ond mae'n rhoi strwythur i bobl sydd ag anawsterau yn eu bywydau.

Beth ddywedodd y sefydliad

“Mae Mo bach wrth ei fodd yn gwneud hyn – mae’n therapiwtig”

“Mae pawb yn edrych ymlaen at y sesiynau”

“Mae’n fendith cael Doug yma bob wythnos”

“Rydych yn cael eich gwobrwyo wrth wneud hyn - allwch chi weld y canlyniadau o fewn ychydig o ariâu”

“Doeddwn i’n sicr ddim yn disgwyl iddo lwyddo fel y mae wedi gwneud”

“Rydych yn cael mwynhad allan ohono. Mae pawb mor ymlaciol. Edrychwch ar y bobl hyn. Dyna’r wobr i fi”

“Maent yn ennill hyder o wneud y gweithgareddau”

Mae Allan â Ni! wedi darparu set newydd o sgiliau i’r grŵp. Beth bynnag sy’n digwydd gyda’r cerfio, bydd ganddynt set o sgiliau y gallant eu defnyddio i weithio gyda phren ac i wneud pethau y gall y siop goed o bosibl eu gwerthu. Maent hefyd yn gwneud pethau iddyn nhw eu hunain a’u teuluoedd.

Yn ogystal â gwella sgiliau, mae Allan â Ni! hefyd wedi gallu creu cysylltiad rhwng y grŵp a fforestwyr Cyfoeth Naturiol Cymru sydd wedi gallu darparu pren am ddim i’w gweithgareddau. Roedd lleihau cost yr hyn y maent yn ei wneud yn gymhelliad mawr i’r grŵp ymgysylltu â’r rhaglen, ac mae’r gostyngiad a welwyd yn y gost o gael deunyddiau crai wedi cael effaith fawr ar gynaliadwyedd y grŵp.

Mawrth 2016



Allan â Ni! Astudiaethau Achos

Rhoi hyder a sgiliau i deuluoedd gyda phlant ag anghenion cymhleth i fynd allan i'r awyr agored

Ardal
Wrecsam
Y grŵp
Grŵp Cefnogi ADHD
Cefnogwyd gan
Cymunedau'n Gyntaf
Dyddiad dechrau
Ionawr 2015
Cyfanswm y cyfranogwyr
29
Nifer o sesiynau
23
Math o sesiynau
Coedgrefft, teithiau
cerdded

GWYBODAETH AM Y GRŴP

Mae'r grŵp cefnogi ADHD yn cwrdd bob bore Mercher am 90 munud. Mae'n grŵp hunan-help a chefnogi i deuluoedd gyda phlant ag anghenion anodd neu fwy cymhleth.

Mae'r grŵp yn cwrdd yn lleoliad Cymunedau'n Gyntaf ond mae'n hunan-drefnu ac mae'r cyfranogwyr yn defnyddio'r cyfarfodydd fel cyfle i gael coffi a sgwrs am eu profiadau yn ystod yr wythnos. Maent yn rhannu profiadau a phroblemau ac mae'r sesiynau yn rhoi fforwm lle y gallant deimlo'n llai ynysig a sylweddoli fod pobl eraill yn wynebu heriau tebyg.

GWEITHGAREDDAU ALLAN Â NI!

Datblygodd Allan â Ni! raglen o weithgareddau dros nifer o wythnosau i'r grŵp. Gan fod nifer o'r plant a phobl ifanc yn awtistig neu'n dioddef o broblemau dysgu, dyfeisiodd Allan â Ni! gynllun eglur i sicrhau bod y bobl ifanc a'r oedolion yn ymgymryd â'r gweithgareddau gyda chymaint o wybodaeth â phosibl.

Penderfynodd Allan â Ni! ddatblygu proses dau gam. Yn gyntaf, byddai'r oedolion yn gwneud y sesiwn ar ben eu hunain. Byddai cyfle iddynt gael gweld yr holl weithgareddau y byddent yn eu gwneud yn yr union fan lle byddai'r sesiwn yn digwydd.

Gallai'r rhieni wedyn esbonio'n glir i'w plant beth oedd yn mynd i ddigwydd yn y sesiwn a beth i'w ddisgwyl. Er enghraifft, penderfynodd un o'r rhieni dynnu llun o'r tân a'r fynedfa fel y byddai eu plentyn yn gwybod beth i'w ddisgwyl. Teimlwyd bod paratoi o'r fath yn allweddol os am sicrhau bod y bobl ifanc yn teimlo'n gartrefol ac yn gallu cymryd rhan yn y sesiynau.

Ar ôl cyrraedd y parc gwledig, bu'r grŵp yn cymryd rhan mewn llawer o weithgareddau. Roedd hyn yn cynnwys gwneud cawl, mynd am dro o amgylch y goedwig ac edrych ar lwybrau. Cafwyd cyfle hefyd i wneud chwibanau allan o laswellt a mes, chwarae sardîns, gwneud ffyn cerdded a gwlan yn ogystal â gwneud popcorn.



Beth ddywedodd y cyfranogwyr (a'u rhieni)

Llenwodd 4 o gyfranogwyr ein harolwg ac roedd pob un yn nodi eu bod yn gwneud mwy o weithgarwch corfforol ac yn fwy hyderus ynghylch cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored.

“Mae'r ddau ohonynt yn gweithio fel tîm gwych”

“Yn y sesiynau hyn, llwyddais i gael fy mhiant i fwyta cawl llysiau am y tro cyntaf”

“Roedd y plant wrth eu boddau”

“Doedden ni ddim yn gwybod ein bod yn gallu gwneud rhywbeth fel hyn. Fel rheol, byddem ond yn mynd am dro a doedden ni ddim yn gwybod hyd yn oed am y rhan hon o'r parc”

“Pan ydych yn mynd gyda'ch plant eich hunan, mae'n daith gyffredin, ond pan fyddwch yn mynd gyda Doug, mae'n rhywbeth arall”

“Roedd Doug yn wych gyda'r plant. Petaem ni wedi dweud 'blant, rydyn ni'n mynd i wneud chwibanau yn y goedwig, byddent wedi dweud - o na, mae mor ddrwg â hynny, ond gan fod Doug yno, roedd yn wahanol”

“Roeddynt yn cael hwyl ac yn dysgu rhywbeth”

“Mae cael rhywun o'r tu allan yn help mawr oherwydd os mai Dad neu Mam sy'n dweud, does ganddyn nhw ddim diddordeb”

“Yr elfen o hwyl oedd y peth pwysicaf i fy mhiant, yr hynaf a'r ieuengaf. Roeddynt yn rhannu pethau a doedd neb yn gwneud iddynt deimlo'n wahanol”

Roedd yr holl weithgareddau wedi'u cynllunio i roi profiad positif i'r grŵp a phrofiad hwyliog i'r teulu cyfan.

Roedd Allan â Ni! yn arbennig o dda am osod ffiniau a rheolau i'r grŵp ac am sicrhau eu bod yn cadw atynt mewn ffordd eglur a phendant. Bu'r grŵp yn defnyddio cyllyll ac roedd tân yn, ond roedd gofal bob amser i sicrhau fod popeth yn ddiogel. Dangoswyd i'r bobl ifanc sut i ddefnyddio'r cyllyll yn gywir a dywedwyd wrthynt sut i ymddwyn o amgylch y tân.

Rhoddyd rhyddid i'r grŵp hefyd ond o fewn y rheolau - felly gallent fynd i unrhyw fan ac eithrio drwy'r gatiau, a gallent ddringo coed ond ddim yn uwch nag uchder penodol. Roedd hyn yn rhoi ychydig o ryddid i'r grŵp, sef rhywbeth nad oeddynt yn ei brofi'n aml iawn.

EFFAITH AR Y TEULUOEDD

I'r teuluoedd a oedd yn rhan o'r gweithgareddau, roedd yn gyfle iddynt gael hwyl wrth wneud rhywbeth yn anad dim arall. Roedd yr oedolion yn teimlo'n ddiogel wrth adael i'w plant grwydro yn y goedwig.

Dysgodd y bobl ifanc sgiliau newydd a dysgu sut i fod gyda phobl eraill. Roeddynt yn barod i wrando ar Gydlynnydd Rhanbarthol Allan â Ni! ac i weithio o fewn rheolau'r grŵp.

Teimlai'r holl rieni bod y gweithgaredd hwn wedi rhoi cyfle i'w plant fod yn nhw eu hunain. Nid oeddynt yn cael eu barnu gan bobl eraill ac roeddynt gyda phobl a oedd yn debyg iddynt hwy. Roedd hyn yn helpu i fagu hyder ac i wneud ffrindiau newydd. 'Rwy'n eu hoffi nhw, maen nhw fel fi ac yn cael hwyl'.

Roeddynt i gyd yn mynegi cymaint oeddynt yn mwynhau bod yn yr awyr agored a gwneud y gweithgareddau. Er bod heriau wrth gael hyn i ddigwydd yn rheolaidd, fel y nodir isod, roeddynt i gyd wedi mwynhau'r gweithgaredd a byddent wrth eu boddau yn cael gwneud rhywbeth tebyg eto.

“Roedd y merched wedi mwynhau;
bu’n rhaid iddynt blygu i lawr a
chynnau’r tân”

“Pan wnaeth hi gwrdd â nhw
dywedodd ‘Rwy’n hoffi nhw, maen nhw
fel fi, maen nhw’n cael hwyl”

“Dydy fy mab ddim yn mynd allan,
felly roedd gallu mynd ag ef allan i rywle
fel hyn yn wych, gallai fod yn ef ei hun”

“Mae ein plant yn ei chael yn anodd.
Maen nhw eisoes yn ceisio cystadlu
gyda’u cyfoedion ac roedd yn wych
bod gyda phobl a oedd yn rhannu’r un
agwedd at fywyd”

“Mae Doug yn ddylanwad sy’n tawelu.
Mae e’n un o’r bobl brin rwy’n teimlo’n
gyfforddus i adael fy mhlant gydag ef a
pheidio gorfod poeni amdanynt”

Beth ddywedodd y sefydliad cefnogi

“Mae’r grŵp wedi ymgysylltu’n
dda - mae wedi cynyddu eu lefelau
gweithgaredd corfforol, wedi lleihau
arwahanriad cymdeithasol, wedi eu
helpu i wneud ffrindiau newydd a
datblygu gwell perthynas gyda’u plant.
Roedd un ferch yn gwrthod mynd i’r
ysgol - roedd yn amharu ar y dosbarth.
Nawr, mae ei hymddygiad wedi gwella’n
arw”

“Mae’n hynod o bwysig cael rhywun
gyda sgiliau penodol fel [Cydlynnydd
Rhanbarthol] i bobl gael troi ato”

EFFAITH AR Y GRŴP

Roedd y sesiynau wedi rhoi hyder i’r grŵp roi
cynnig ar bethau newydd a gadael i’w plant
gael blas ar ystod ehangach o weithgareddau.
‘Rhoddodd hyder i fi adael iddynt chwarae gyda
thân yn ogystal â bod yn yr awyr agored’.

I’r grŵp hwn, mae ceisio gwneud y sesiynau yn
gynaliadwy yn arbennig o heriol. Mae’r grŵp wedi
dod yn ddibynnol ar y Cydlynnydd Rhanbarthol i
ddarparu’r gefnogaeth angenrheidiol i wneud i’r
sesiynau weithio. Buom yn trafod â hwy a fyddai
rhywun yn fodlon ymgymryd â’r cyfrifoldeb o
drefnu’r sesiynau neu weithgareddau. Er bod peth
diddordeb, cydnabuwyd y byddai heriau o ran cael
y plant i rannu eu hamser. Yn wir, gallai brofi i fod
yn fwy o rwystr nag o help.

Mynegwyd hefyd bod y Cydlynwyr Rhanbarthol
yn llawer mwy effeithiol o ran helpu i osod y
ffiniau a chadw’r bobl ifanc yn ddiogel. Roedd
teimlad ymhlith y teuluoedd y byddai gwrthdaro
yn digwydd yn syth petaent yn gyfrifol am roi’r
cyfarwyddiadau, ac y byddai’n anoddach felly
iddynt wneud y gweithgaredd.

Nodwyd bod Doug (y Cydlynnydd Rhanbarthol) yn
berson tawel a chadarn a oedd yn gallu gweithio’n
arbennig o dda gyda’r bobl ifanc, eu helpu a
dangos iddynt beth i’w wneud. Mae’n ffaith nad
yw’n dweud y drefn yn rhan o hyn; roedd yn
dangos iddynt ac yn esbonio pam eu bod o bosibl
yn gwneud rhywbeth yn anghywir. Er enghraifft,
roedd un grŵp yn ceisio casglu glasbrennau i’r tân
- esboniodd Doug beth oedd y glasbren a pham
na fyddai’n llosgi. Derbyniwyd hyn ac ni fu unrhyw
wrthdaro.

Mae hyn yn fater mawr i’r grŵp hwn gan eu bod
yn profi gwrthdaro rheolaidd gyda’u plant wrth
geisio eu cael i ymddwyn o fewn disgwyliadau pobl
eraill. Roedd y rhieni’n gwerthfawrogi’r cyfle yn y
sesiynau hyn i’r plant fod yn nhw eu hunain.

Heb os, mae cryn frwdfrydedd o fewn y grŵp
i wneud gweithgareddau eraill o’r math hwn,
ac maent yn debygol o fanteisio ar unrhyw
gyfle posibl i dreulio mwy o amser yn yr awyr
agored. Gydag amser, mae’n bosibl y bydd y
grŵp yn teimlo’n fwy cyfforddus i ymgymryd â’r
gweithgareddau hyn eu hunain.

Mawrth 2016

Allan â Ni! Astudiaeth achos

Dod â chymunedau ynghyd i fynd allan i'r awyr agored

Ardal
Sir Ddinbych
Y grŵp
Prosiect Tŷ Crwn
Cefnogwyd gan
Cymunedau'n Gyntaf
Dyddiad dechrau
Ebrill 2014
Cyfanswm y cyfranogwyr
145
Nifer o sesiynau
39
Math o sesiynau
Ymweliadau safle, dyddiau
aml-weithgaredd, rheoli
coetir, hunan-adeiladu

GWYBODAETH AM Y GRŴP

Mae Allan â Ni! wedi bod yn gweithio'n agos gyda Chymunedau'n Gyntaf Gogledd Sir Ddinbych a Chymdeithas Maes Chwarae Antur Rhyl (RAPA) i gefnogi prosiectau sy'n annog pobl o bob oed i fynd allan i'r awyr agored.

Prif ffocws y grŵp oedd adeiladu Tŷ Crwn ar Dir Gwasanaethau Cefn Gwlad Sir Ddinbych. Hen domen yw Glen Y Morfa sy'n ymestyn dros 86 erw gerllaw un o'r cymunedau mwyaf difreintiedig yng Nghymru. Mae Gwasanaethau Cefn Gwlad wedi bod yn gweithio ar gael mwy o bobl i ddefnyddio'r safle ers nifer o flynyddoedd. Pan ddechreuon nhw weithio ar y safle, roedd yn cael ei ddefnyddio'n aml gan feiciau modur anghyfreithlon ac felly fyddai pobl ddim yn fodlon dod i'w ddefnyddio.

Mae Gwasanaethau Cefn Gwlad eisoes wedi gwneud cryn dipyn o waith ar y safle, gan gynnwys creu llwybr Beicio Mynydd. O ganlyniad, mae mwy o bobl yn defnyddio'r safle.

Fodd bynnag, mae'n safle mawr a chymhleth, a'r prosiect Tŷ Crwn yw'r cam nesaf yn y broses o adfer y safle fel bod mwy o'r gymuned yn gallu'i ddefnyddio.

Ymddiriedolaeth Bywyd Gwylt Gogledd Cymru sy'n arwain ac yn rheoli'r prosiect, ac maent wedi derbyn arian gan y Co-op. Yn ogystal ag adeiladu'r Tŷ Crwn, maent hefyd yn datblygu bioamrywiaeth y safle gan gynnwys plannu coed. Dyma ran o ymrwymiad Gwasanaethau Cefn Gwlad sir Ddinbych i'r safle sef y bydd yr holl ddatblygiadau yn arwain at gynnydd mewn bioamrywiaeth yn lle gostyngiad.

Yr uchelgais yw sicrhau mai'r Tŷ Crwn hwn fydd y cyntaf o nifer. Bydd yn gweithredu fel peilot i Dai Crwn eraill yn yr ardal a fydd yn cael eu rheoli gan y gymuned.



Beth ddywedodd y sefydliad cefnogi

“Mae Allan â Ni! wedi bod yn allweddol wrth sicrhau bod y prosiect hwn yn digwydd. Maent wedi darparu ystod o weithgareddau ar ddyddiau fel heddiw i'n helpu i ymgysylltu â'r gymuned”

“Mae gwerth eithriadol mewn cael pobl i fynd allan i'r awyr agored. Mae'n eu helpu i ymgysylltu gyda'r amgylchedd y maent yn byw ynddo. Mae plant wedi rhoi'r gorau i chwarae yn yr awyr agored ac mae hyn yn helpu i fynd i'r afael â hynny”

“Cydluniant cymunedol yw sail y prosiect hwn – cael pobl i weithio gyda phobl nad oeddynt yn eu hadnabod, pobl o wahanol oed a chwalu rhagdybiaethau”

“Trwy annog mwy o ddefnydd positif, gallwn wthio ychydig o'r stwff drwg i ffwrdd, a darparu lle glân a diogel i bobl Gorllewin Rhyl ymweld ag ef”

Beth ddywedodd y cyfranogwyr (a'u rhieni)

“Mae Rhyl yn eithaf diflas ac mae bod yn rhan o hyn yn rhoi rhywbeth i chi ei wneud”

“Byddai'n rhedeg rownd y strydoedd pe na bai fan hyn”

“Rydym wedi dysgu llawer yn barod fel sut i ddefnyddio'r offer”

“Rwyf wrth fy modd yn yr awyr agored ac mae'n ein helpu i gadw allan o drwbwl”

Mae'r Tai Crwn yn anelu at fod yn fan sy'n pontio'r cenedlaethau. Byddant yn darparu cyfleoedd i bobl ifanc fod allan yn yr awyr agored, a hefyd yn darparu fforwm i bobl hŷn a phobl ifanc i gydweithio i chwalu rhwystrau a dileu rhagdybiaethau ynghylch ei gilydd.

GWEITHGAREDDAU ALLAN Â NI!

Mae Allan â Ni! wedi bod yn rhan annatod o ddatblygiad y prosiect. Ar ddiwedd 2014, gwnaed trefniadau ganddynt i grŵp o bobl ifanc i ymweld â datblygiad Tŷ Crwn arall yng Ngogledd Cymru a drefnwyd gan Felin Uchaf. Bu hyn yn ysbrydoliaeth i'r prosiect gan ennyn diddordeb y bobl ifanc ynghylch cyfleoedd prosiect y Tŷ Crwn.

Yn ogystal â'r ymweliad cynnar hwn i helpu ysbrydoli'r grŵp, trefnodd Allan â Ni! gyfres o ddyddiau hwyl. Cynhaliwyd y rhain yn Chwefror ac Ebrill 2015. Eu bwriad o annog y gymuned i ymgysylltu â gweithgareddau awyr agored. Roedd hyn yn cynnwys Geogelcio, sgiliau Coedgrefft, Plannu Gwrychoedd a Chrefftau. Sgiliau Coedgrefft oedd y gweithgaredd mwyaf poblogaidd; roedd yn rhoi cyfle i'r bobl ifanc fwyta bisgedi siocled a malws-felys ar dân agored.

Ar ôl sicrhau bod y cyllid yn ei le ar gyfer prosiect y Tŷ Crwn, bu Allan â Ni! wedyn yn cefnogi'r diwrnod lansio. Daeth tua 80 o bobl i'r safle i gymryd rhan mewn ystod eang o weithgareddau, gan gynnwys arolwg gwyddonol Opal. Roedd hefyd yn gyfle i bobl ddarganfod mwy am hanes y safle a sut mae'r prosiect wedi datblygu.

Bu Allan â Ni! wedyn yn cefnogi drwy gydol cyfnod adeiladu'r Tŷ Crwn. Mae'r prosiect a'r broses o ddatblygu'r safle yn parhau, ond chwaraeodd Allan â Ni! ran allweddol drwy helpu sicrhau bod y gwaith o ddatblygu'r safle yn digwydd a darparu ystod o weithgareddau i ennyn diddordeb ac ymgysylltiad y gymuned ehangach.

“Dydyn ni ddim eisiau i neb ddinistrio’r lle - pan oeddem wedi adeiladu pethau yn y gorffennol, roedd rhai pobl wedi dinistrio pethau”

“Os nad oes rhywbeth i’w wneud, rydym yn chwilio am rhywbeth i’w wneud ac mae hynny’n ein cadw allan o drwbwl – bydd gwneud hyn drwy wyliau’r Haf yn ein cadw’n brysur”

“Byddwn yn dysgu sut i weithio fel tîm a helpu ein gilydd”

“Mae gwneud pethau fel hyn yn eu tynnu oddi ar y strydoedd ac yn eu helpu i wneud ffrindiau newydd yn ogystal â defnyddio sgiliau”

“Mae’n ffordd o gael y plant i fwynhau pethau cynhyrchiol”

“Rwy’n caru coedgrefft; dyma fy hoff beth”

“Gwelsom yr hysbyseb i’r digwyddiad a phenderfynu dod draw – rydym wedi dod i’r lleill gan ei fod yn rhoi gweithgareddau iddynt ac yn eu cael i ddysgu pethau yn ogystal â bod allan yn yr awyr agored”

“Mae’r math hwn o weithgaredd ychydig yn wahanol. Mae’n cysylltu pobl gyda’u hadnoddau naturiol”

EFFAITH AR Y GRŴP

Mae’r effaith ar y grŵp wedi digwydd fel rhan o’r gwaith ehangach sy’n digwydd drwy Cymunedau’n Gyntaf a RAPA.

Fel tîm, maent wedi bod yn ymgysylltu â’r gymuned ac yn enwedig gyda rhai o’r bobl ifanc sydd â rhywfaint o enw drwg yn lleol. Mae’r prosiect hwn yn rhoi rhywbeth positif iddynt ymgysylltu ag ef. Gan ei fod wedi digwydd dros yr haf, roedd yn helpu i roi pethau iddynt ei wneud a gweithgareddau positif ar adeg pan fyddai wedi bod yn ddigon hawdd iddynt fynd i drwbwl.

I’r teuluoedd sy’n byw yng Ngorllewin Rhyl, mae uno o gwmpas y prosiect hwn wedi rhoi cyfleoedd rheolaidd iddynt gael eu plant iau i fynd allan i’r awyr agored. Bu’r tywydd yn ddigon gwael ar ddyddiau’r sesiynau, ond mae’r sesiynau yn parhau i fod yn brysur gyda theuluoedd yn mynychu er mwyn cael eu plant i fynd allan i’r awyr agored a rhoi rhywbeth positif iddynt ei wneud.

Mae’r effaith gyffredinol wedi gweld teuluoedd yn cael mwy o gyfleoedd i fynd allan i’r awyr agored a chymryd rhan mewn gweithgareddau na fyddent wedi cael cyfle i’w profi fel arall. Mae’r sesiynau yn darparu amgylchedd diogel a strwythuredig ac yn helpu i ennyn diddordeb bobl ifanc mewn gweithgareddau positif ‘oddi ar y strydoedd’.

EFFAITH AR Y SEFYDLIAD

Mae gweithio gyda’r Cydlynwyr Rhanbarthol wedi bod o fudd mawr i brosiect y Tŷ Crwn. Mae wedi darparu ystod o sgiliau ac arbenigedd a fyddai fel arall wedi bod ar goll o’r tîm.

Yn fwy nad dim, maent wedi gallu darparu’r gweithgareddau sydd wedi apelio gymaint at y gymuned leol ac sydd wedi’u cymell i ymgysylltu â’r prosiect. Mae’r sgiliau coedgrefft a chrefftau’r goedwig wedi apelio at y bobl iau sydd wedi mynychu’r digwyddiadau.

Mawrth 2016