

# Astudiaeth achos o hunangynhafiaeth: Cymunedau'n arwain i ddatblygu grwpiau cerdded yn CNPT.



Dewch i  
**Gerdded**  
Let's  
**Walk**

cerdded am oes  
**walk4life**

*sportwales*  
*chwaraeon cymru*

Noddir gan  
Lywodraeth Cynulliad Cymru  
Sponsored by  
Welsh Assembly Government



# Cyflwyniad



Sefydlodd Cyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot (CNPT) brosiect cerdded Dewch i Gerdded Castell-nedd Port Talbot yn 2007 a nawr ceir un ar ddeg o grwpiau cerdded.

Cyflogir y Swyddog Datblygu am dridiau yr wythnos ac, yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae wedi canolbwyntio ar gryfhau'r grwpiau presennol er mwyn sicrhau eu llwyddiant hirdymor. Mae'r grwpiau'n amrywio o'r rhai sydd wedi bod yn weithredol ers mwy na thair blynedd i'r rhai cymharol newydd.

Amcan prosiect Dewch i Gerdded CNPT yw 'dros iechyd, dros bawb'; o gadw hyn mewn cof, nod y Swyddog Datblygu yw cynnig amrywiaeth o deithiau cerdded a hefyd cyfleoedd ar gyfer cynnydd.

➤ Mae'r un ar ddeg grŵp cerdded ledled y fwrdeistref yn cerdded mor rheolaidd ag y maent yn dymuno; mae chwech o'r grwpiau'n cyfarfod ddwywaith yr wythnos tra bo tri'n cyfarfod yn wythnosol. Mae dau arall yn cyfarfod bob deufis ac yn amlach mewn tywydd da. Ceir teithiau cerdded ar lefel sylfaenol, eraill ychydig yn gyflymach a hefyd teithiau cerdded pellter hir. Mae'r grwpiau'n cynnwys cerdded Nordig i ddechreuwyr, grŵp arall ar gyfer safon ganolraddol ac yna grwpiau mynd â chŵn am dro. Mae rhai grwpiau'n teithio ymhellach i gerdded mewn ardaloedd fel Abertawe neu Ben-y-bont ar Ogwr, neu yn ardaloedd gwledig Llanelli. Yn ystod gwyliau'r ysgol, mae'r gweithgareddau pellach yn cynnwys datblygu cysylltiadau â rhaglen 5x60 Llywodraeth Cynulliad Cymru, sy'n ceisio cynyddu nifer y disgyblion mewn ysgolion uwchradd sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol am 60 munud bum gwaith yr wythnos o leiaf.



- Fel rheol, mae'r teithiau cerdded a gynhelir yn ystod yr wythnos yn denu pobl wedi ymddeol yn bennaf, a'r rhai nad ydynt yn gweithio. Mae'r Swyddog Datblygu wedi ymateb yn dda i awgrymiadau'r cerddwyr presennol a'r rhai a hoffai ymuno â grŵp, drwy sefydlu grŵp mynd â chŵn am dro yn gynnar yn ystod y gyda'r nos. Mae teithiau cerdded ar hyd y traeth golau ar nosweithiau yn y gaeaf wedi bod yn boblogaidd ymhlith y bobl nad ydynt ar gael yn ystod y dydd hefyd.
- Mae gan y grwpiau i gyd fannau cyfarfod rheolaidd. Mae rhai grwpiau'n llunio rhaglenni o deithiau cerdded ymlaen llaw ond mae eraill yn penderfynu ar gyfeiriad y daith gerdded o wythnos o wythnos, i wneud yn fawr o'r tywydd ac i ystyried pwy sy'n bwriadu cymryd rhan. Mae'r arweinwyr cerdded yn cynllunio'r rhaglenni ac yn cynnal asesiadau risg, gyda chymorth y Swyddog Datblygu lle bo angen.
- Mae'r Swyddog Datblygu'n cerdded yn rheolaidd â'r grwpiau nad ydynt yn hunangynhaliol eto. Mae hyn nid yn unig yn helpu i ddatblygu sgiliau cerdded aelodau'r grŵp ond hefyd yn galluogi'r Swyddog i siarad yn unigol â phob aelod, er mwyn sicrhau eu bod yn mwynhau'r cerdded, ac i wrando ar unrhyw awgrymiadau sydd ganddynt, ac annog eu cyfranogiad er mwyn sicrhau bod y grŵp yn dod yn hunangynhaliol.

# Manteision a chyflawniadau mewn perthynas â hunangynhaliaeth

Mae'r grwpiau wedi denu mwy o aelodau ac wedi meithrin cryfder a sefydlogrwydd. Wrth i'r grwpiau ddatblygu, mae'r aelodau wedi dod yn fwy hyderus ac wedi derbyn mwy o gyfrifoldeb ac, yn raddol, maent wedi ymgymryd â'r holl dasgau sydd eu hangen er mwyn cynnal y grwpiau a chynnal a datblygu'r teithiau cerdded a'r gweithgareddau.

- Hyd yma, mae wyth o'r grwpiau eisoes yn hunangynhaliol, gyda thimau cryf o wirfoddolwyr. Mae ganddynt gyfansoddiad, gyda chadeiryddion, ysgrifenyddion a thrysoryddion, yn ogystal ag aelodau pwyllgor. Maent yn trefnu eu rhaglenni cerdded a'u digwyddiadau cymdeithasol eu hunain ac mae'r gwirfoddolwyr wedi derbyn hyfforddiant arweinwyr cerdded fel eu bod yn gallu cynllunio, asesu risg ac arwain y teithiau cerdded. Hefyd, mae'r gwirfoddolwyr wedi hyfforddi fel swyddogion cymorth cyntaf ac mae ganddynt swyddog cymorth cyntaf penodol ar bob taith gerdded. Mae rhai o'r grwpiau'n argraffu ac yn hysbysebu rhaglenni eu teithiau cerdded tra bo eraill yn cynllunio'r teithiau o wythnos i wythnos. Mae gan rai o'r grwpiau wirfoddolwyr sydd wedi dysgu gwneud ceisiadau am gyllid, a ddefnyddiwyd wedyn i brynu hyfforddiant cymorth cyntaf ac adnoddau eraill.
- Mae'r Swyddog Datblygu'n gyfrifol am oruchwylio'r grwpiau i gyd yn gyffredinol, drwy gyfrwng y cofnodion cofrestru a anfonir ato gan y grwpiau ar ddiwedd pob chwarter. Mae'r cofnodion yn galluogi iddo asesu lefel y cymryd rhan, gweld ble mae'r bylchau yn y fwrdeistref yn ddaearyddol a ble mae angen datblygu neu gefnogaeth.

- Mae Cyngor Chwaraeon Castell-nedd Port Talbot (CChCNPT) yn dod ag amrywiaeth o grwpiau gweithgarwch lleol a chyrrff â diddordebau sy'n cynnwys cerdded, beicio mynydd a beicio at ei gilydd. Mae rhai o'r grwpiau cerdded hunangynhaliol wedi dewis ymuno â CChCNPT a thrwy hyn, maent yn gallu rhannu syniadau a gwybodaeth yn ehangach; mae hefyd yn rhoi cyfleoedd pellach iddynt i hysbysebu eu grwpiau a'u digwyddiadau ac, yn y tymor hwy, bydd o gymorth iddynt gynyddu amrywiaeth y cyfleoedd gweithgarwch a'r adnoddau sydd ar gael.
- Mae Dewch i Gerdded CNPT yn prysur sicrhau hunangynhaliaeth iddo'i hun, gyda'r ethos o hunangynhaliaeth yn dod yn rhan o'r grwpiau i gyd. Mae hyn wedi golygu bod **aelodau'r grŵp** yn teimlo y dylent chwarae eu rhan ac maent yn fodlon derbyn cyfrifoldeb. Un enghraifft dda yw pan mae pobl newydd yn cyrraedd; mae pawb yn y grŵp yn gwneud ymdrech i'w croesawu'n gynnes ac i deimlo'n rhan o'r grŵp, yn hytrach na gadael y gwaith hwn i un person.
- Mae hunangynhaliaeth y grwpiau presennol yn golygu bod y **Swyddog Datblygu** yn gallu datblygu grwpiau newydd mewn ardaloedd gwahanol neu gyda themâu gwahanol. Hefyd, dywed ei fod wedi elwa'n fawr yn bersonol o wneud y gwaith hwn, o ran ei fod yn teimlo'n freintiedig iawn yn gallu darparu ar gyfer ei deulu tra'n gwneud rhywbeth sydd wrth ei fodd.
- Mae nifer fawr o'r **gwirfoddolwyr** wedi ymddeol ac mae eu hymwneud â'r grwpiau cerdded wedi bod yn gyfle da iddynt ddefnyddio sgiliau roeddent wedi'u dysgu pan yn gweithio, fel trefnu rotas a dod yn swyddogion cymorth cyntaf. Hefyd, mae'r aelodau wedi bod yn fodlon datblygu sgiliau newydd, e.e. hyfforddi fel arweinwyr cerdded a dysgu i ymgymryd ag asesiadau risg, sy'n arwain at fanteision personol, fel magu mwy o hunanhyder mewn pobl.

# Ffactorau llwyddiant

Cyfeiriodd y Swyddog Datblygu at rai pethau sydd wedi bod yn arbennig o bwysig er mwyn galluogi'r grwpiau i fod yn fwy hunangynhaliol:

- Annog y cerddwyr i gyflwyno awgrymiadau, sydd wedi cyfrannu at hyfywedd Dewch i Gerdded CNPT, fel llwybrau cerdded newydd a gwahanol weithgareddau, e.e. cerdded Nordig a grwpiau mynd â chŵn am dro.
- Galluogi gwirfoddolwyr i gyflawni tasgau a derbyn mwy o gyfrifoldeb yn raddol, yn cynnwys derbyn swyddi anrhydeddus ar bwyllgor y grŵp neu hyfforddi i fod yn arweinwyr cerdded neu'n swyddogion cymorth cyntaf. Un ffactor allweddol mewn rhai achosion fu helpu pobl i feithrin yr hyder i dderbyn cyfrifoldeb.
- Mae atyniad hyfforddiant am ddim i fod yn arweinwyr cerdded wedi bod o gymorth yn aml i annog pobl i dderbyn cyfrifoldebau. Mae'r brwdfrydedd dros ddysgu rhywbeth newydd wedi cynyddu wrth i'r cyfranogwyr fagu hyder.
- Yr amgylchedd cyfeillgar yn y grwpiau, sydd wedi atal cliciau rhag datblygu.
- Y cydlynnydd yn rhan o Dîm Gwasanaeth Gweithgarwch Corfforol a Chwaraeon y Cyngor, sydd o gymorth yn ei farn ef i gynyddu effeithiolrwydd y prosiect, am ei fod yn rhan o gasgliad o wasanaethau'n hybu ffyrdd iach o fyw, e.e. y rhaglen 5x60, Mentro Allan a PACE (Gweithgarwch Corfforol Cydlynol i Bawb). Hefyd, mae'n sicrhau ei fod yn gallu gwneud defnydd o wasanaeth hyfforddwyr ac arbenigwyr ymroddedig a hynod gymwys.

# Yr her

Ar y dechrau, roedd yn anodd i'r Swyddog Datblygu greu mwy o ymwybyddiaeth o'r grwpiau, a oedd yn gam pwysig at gynyddu cyfranogiad ac aelodaeth. Er mwyn i grwpiau fod yn hunangynhaliol, mae'n eithriadol bwysig cael digon o bobl i ymgymryd â thasgau a swyddogaethau gwirfoddol, felly mae hwn wedi bod yn fater allweddol i grwpiau bychain. Er hynny, drwy gysylltu â'r rhaglen Cymunedau yn Gyntaf leol, cyfeirio oddi wrth gydweithwyr PASS a thafod lleferydd ymhlith y cerddwyr presennol yn dweud wrth eu ffrindiau a'u cymgodion, mae'r niferoedd yn cynyddu.

- The Dywed y Swyddog Datblygu ei bod yn allweddol bwysig sicrhau bod y teithiau cerdded yn parhau'n ddiddorol ac yn ffres, fel nad yw pobl yn diflasu, a cheir bob amser gyfle i wneud cynnydd i gymryd rhan mewn teithiau mwy heriol. Mae wedi gweld bod cyflwyno elfennau fel cyfeiriannu, dyfarniadau dilyn cyfarwyddiadau a hyfforddiant cymorth cyntaf, yn ogystal â chynnal digwyddiadau cerdded, wedi helpu i gyd gyda denu cerddwyr newydd a phobl sy'n awyddus i dderbyn rôl wirfoddol.
- Mae un grŵp wedi colli dau allan o chwech o'i lwybrau cerdded lleol gan fod fferm wynt wedi'i datblygu ar y safle. Mae hon yn her sy'n profi'n anodd ei goresgyn ac mae angen sicrhau bod y rhan fwyaf o'r teithiau cerdded yn lleol ac yn hawdd eu cyrraedd. Hyd nes ceir hyd i lwybrau newydd a hyd nes i'r rheiny gael eu hasesu am risg, mae llai o ddewis o fannau cerdded.
- Mae rhai o'r gweithgareddau cerdded yn debygol o barhau i fod angen peth cefnogaeth broffesiynol. Mae'r grŵp cerdded Nordig i ddechreuwyr angen hyfforddwr arbenigol er mwyn sicrhau bod pobl yn dysgu'r technegau cywir o'r dechrau. Hefyd, efallai bydd y grŵp mynd â chŵn am dro angen yr arbenigedd hwnnw, gan fod y gweithgaredd yn disgwyl i'r aelodau reoli eu cŵn mewn ffordd sy'n gwneud y gweithgaredd yn bleserus i bawb sy'n cymryd rhan.



# Hunangynhaliaeth ac edrych ymlaen



Mae'r Swyddog Datblygu'n bwriadu sicrhau bod yr holl grwpiau presennol yn parhau ac mae'n hyderus bod y mwyafrif yn hunangynhaliol eisoes. Mae'n awyddus i ddatblygu grŵp cerdded Nordig arall mewn ardal arall o'r fwrdeistref, fel bod cyfle i unrhyw un yn y fwrdeistref ymuno â'r grŵp i ddechreuwr ac yna symud ymlaen i grŵp cerdded Nordig canolraddol mewn ardal gyfagos. Hefyd, byddai'n hoffi gallu cynnig dewis o amgylcheddau, un ym Mharc Margam ac un arall ym Mharc Coedwig Afan. Mae hefyd yn bwriadu cyflwyno gweithgareddau cerdded Nordig i rieni a phlant mewn ysgolion cynradd, lle mae eisoes wedi darparu rhai sesiynau blasu. Mae hefyd yn awyddus i annog gweithgareddau ysgolion uwchradd, yn cynnwys cyfeiriannu.

Mae Dewch i Gerdded Cymru wedi bod ar gael i ddarparu cefnogaeth a chynghor a dywedodd y Swyddog Datblygu ei fod yn gallu dibynnu bob amser ar dderbyn ymateb ar unwaith i ymholiadau. Hefyd, mae'r prosiect wedi elwa o gyllid gan Dewch i Gerdded Cymru ac o gyfleoedd am ddatblygiad proffesiynol parhaus i'r Swyddog Datblygu.



# Y gwahaniaeth mwyaf arwyddocaol a wnaed gan y cynllun hwn

Fe wnaethom ni ofyn i'r cydlynnydd gwblhau'r frawddeg a ganlyn,

*"Yn fy marn i, y gwahaniaeth mwyaf arwyddocaol y mae'r cynllun hwn yn ei wneud i'r bobl sy'n cymryd rhan yw .... ei fod yn cynnig manteision iechyd cyffredinol: corfforol, meddyliol, ysbrydol a chymdeithasol, mewn sefyllfa gymunedol ddiogel.."*



## Cyswllt:

Dewch i Gerdded CNPT, Cyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot

Ffôn: 07855 268180

E-bost: [c.jones12@npt.gov.uk](mailto:c.jones12@npt.gov.uk)

Gwefan: [www.npt.gov.uk](http://www.npt.gov.uk)