Astudiaeth achos o hunangynhaliaeth:

Cymunedau'n dod at ei gilydd drwy gerdded a siarad yn Sir Gaerfyrddin.

Dewch i Gerdded
Let's Walk

cerdded am oes
walk 4 life

sportwales
chwaraeoncymru

Noddir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Sponsored by
Welsh Assembly Government

Cyflwyniad

Sefydlwyd y rhaglen fis Mawrth 2010 fel Am Dro Am Glonc Sir Gâr ac mae'n cynnwys y sir gyfan. Fe'i sefydlwyd i gymryd lle rhaglen flaenorol, Camu Bach, a gyllidwyd gan Gyngor Cefn Gwlad Cymru dan y Fenter Cerdded y Ffordd at Iechyd. Mae'n wahanol iawn i'r rhaglen hon.

Diben y rhaglen Am Dro Am Glonc yw cael pobl at ei gilydd i 'siarad a cherdded' – i sicrhau manteision corfforol a hefyd manteision cymdeithasol, emosiynol a meddyliol.

Nid yw'r rhaglen yn arwain ei theithiau cerdded ei hun ond, yn hytrach, yn gweithredu ar sail tair elfen. Yn gyntaf, mae'n gweithio ag unigolion neu dimau mewn sefydliadau eraill yn y sir er mwyn hyfforddi arweinwyr cerdded a'u cefnogi i ddatblygu eu grwpiau a'u rhaglenni cerdded eu hunain – sefydliadau fel MIND a Chymunedau yn Gyntaf. Yn ail, mae'n targedu unigolion heb fod yn aelodau o sefydliadau lleol, a all ddod yn arweinwyr cerdded a datblygu eu grwpiau cerdded eu hunain. Yn olaf, mae'r rhaglen yn annog hybu cerdded annibynnol mewn cymunedau ledled y sir.

Mae'r rhaglen yn cael ei llywio gan gynllun gweithredu sy'n symud y rhaglen at gyfres newydd o grwpiau targed bob dau i dri mis.

Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru sydd yng ngofal Am Dro Am Glonc Sir Gâr ac mae dau aelod o staff yr Ymddiriedolaeth yn swyddogion gyda'r rhaglen. Mae un yn Weithiwr Hybu Iechyd sy'n gweithio ar y rhaglen am ddeuddydd a hanner yr wythnos. Ei rôl hi yw cydlynu'r rhaglen a chysylltu â sefydliadau'r grwpiau targed, gan hwyluso hyfforddiant yr arweinwyr cerdded a'u cefnogi i sefydlu grwpiau neu brosiectau. Mae ei rôl hefyd yn cynnwys datblygu deunydd hyrwyddo ar gyfer y rhaglen, yn cynnwys pecyn gwybodaeth, taflenni, posteri a hysbysebion yn y wasg leol. Mae'r swyddog arall yn Uwch Arbenigwr Hybu Iechyd ac mae'n gweithio ar y rhaglen am ychydig oriau yr wythnos, ar sail angen. Mae ei rôl hi'n fwy strategol, gan ddelio â'r agenda gweithgarwch corfforol ehangach, gyda chyswllt â Chytundebau Partneriaeth yr Awdurdodau Lleol (CPALl), yn ogystal â meithrin cyswllt â grwpiau llywio eraill er mwyn darparu cefnogaeth a chyfarwyddyd ar sail tystiolaeth. Ei phrif gyfraniad at y rhaglen yw ei gwybodaeth am y cyfleoedd cymunedol ar gyfer cerdded, gan ddatblygu ceisiadau cyllido ar ei chyfer a llenwi ffurflenni cais am gyllid. Mae hefyd yn rheoli'r gwaith o fonitro a gwerthuso'r rhaglen ar ran Dewch i Gerdded Cymru, ar y cyd â chydlynydd y rhaglen.

Mae'r rhaglen yn canolbwyntio ar nifer o grwpiau targed, fel a ddiffinnir gan Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles Sir Gaerfyrddin ac mae'n gwneud hyn drwy weithio â sefydliadau sydd eisoes yn gweithio â'r grwpiau hyn.

Mae'r grwpiau targed yn cynnwys:

- Anghydraddoldeb a chyni iechyd.
- Pobl hŷn.
- Iechyd y meddwl.
- Cyflyrau hirdymor.
- Plant a phobl ifanc
- Y rhai mewn perygl o gyflyrau cronig.
- Pobl ag anawsterau corfforol a nam ar y synhwyrau.
- Pobl ag anableddau dysgu.

Eisoes mae Am Dro Am Glonc Sir Gâr wedi hyfforddi 39 o unigolion mewn sefydliadau i fod yn arweinwyr cerdded iach yn ystod 2010 ac mae'n gobeithio hyfforddi 60 o arweinwyr cerdded iach y flwyddyn. Drwy gyfrwng yr hyfforddiant hwn, y gobaith yw y bydd 20 o grwpiau cerdded newydd yn cael eu sefydlu bob blwyddyn yn Sir Gaerfyrddin. Yna, bydd cydlynydd y rhaglen yn cefnogi'r sefydliadau sydd wedi'u hyfforddi i ddatblygu a hybu eu rhaglen ac i recriwtio cyfranogwyr.

Manteision a chyflawniadau mewn perthynas â hunangynhaliaeth

Cynlluniodd staff Am Dro Am Glonc Sir Gâr y rhaglen o'r dechrau un gan feddwl am hunangynhaliaeth. Maent yn dweud mai dyma sut maent yn gweithio fel rheol ac nad yw ceisio gweithio gyda a thrwy sefydliadau sy'n bodoli eisoes yn newydd iddyn nhw. Maent yn tynnu sylw at elfennau allweddol y dull hwn o weithredu, sef:

- Wedi'u hyfforddi, gall yr unigolion yn sefydliadau'r grwpiau targed sefydlu eu grwpiau cerdded a'u rhaglen gerdded fel maent yn dymuno, "nhw sy'n cael dewis sut".
- Bydd Am Dro Am Glonc Sir Gâr wedi sefydlu grŵp eang ac amrywiol o arweinwyr cerdded wedi'u hyfforddi ledled y sir, gyda sgiliau perthnasol i sefydlu a chynnal y rhaglenni cerdded yn y dyfodol, heb ddibynnu yn yr hirdymor ar Am Dro Am Dronc Sir Gâr.
- Mae'r unigolion yn y sefydliadau'n bobl ymatebol, ar lefel benodol yn eu sefydliadau ac yn adnabod eu cleientiaid yn well na thîm Am Dro Am Glonc Sir Gâr – cred y staff mai'r unigolion hyn sydd yn y sefyllfa orau i ddatblygu'r rhaglen gerdded ar ran eu cleientiaid.

Mae'r staff yn teimlo mai'r ffactor bwysicaf ar gyfer sicrhau hunangynhaliaeth yw drwy ei gynnwys yn eich rhaglen o'r dechrau un. Y nod i Am Dro Am Glonc Sir Gâr yw cyrraedd pwynt lle mae'r teithiau cerdded yn cael eu cynnal yn rheolaidd i aelodau'r cyhoedd, ar sail ddyddiol ac wythnosol barhaus, ledled Sir Gaerfyrddin, a bod llawer o bobl yn elwa o hynny.

Y fantais i **Am Dro Am Glonc Sir Gâr** ac i **sefydliadau'r grwpiau targed eu hunain** o weithredu fel hyn mewn perthynas â hunangynhaliaeth yw bod yr unigolion yn y sefydliadau wedi dysgu mwy o sgiliau. Mae staff y rhaglen yn teimlo bod sefydliadau'n hoffi arwain wrth ddatblygu'r rhaglenni, "mae'n fonws iddyn nhw", a bydd y dull hwn o weithredu'n fwy cynaliadwy yn yr hirdymor. Cred staff y rhaglen y gall y sefydliadau eu hunain fod yn fwy ymatebol i anghenion. Roeddent yn dweud mai cyllid byrdymor sydd gan raglenni cymunedol yn aml, a datblygir pethau ar eu cyfer ac nid ganddynt, ac yna mae'r cyllid yn dod i ben a'r manteision yn dod i ben. Lle mae sefydliadau cymunedol yn gallu datblygu eu cynlluniau eu hunain, byddant yn fwy cynaliadwy.

I'r **arweinwyr cerdded gwirfoddol** nad ydynt yn aelodau o sefydliadau, y manteision fu dysgu sgiliau newydd, derbyn cyfrifoldeb a chyflawni rhywbeth.

I **Iechyd Cyhoeddus Cymru**, y sefydliad yn cynnal y rhaglen, y brif fantais o'r agwedd hon at hunangynhaliaeth yw bod staff y rhaglen wedi bod â mwy o amser i rannu'r hyfforddiant ar gyfer yr arweinwyr cerdded iach ledled y sir, yn hytrach na chanolbwyntio ar gyflwyno rhaglenni cerdded. Hefyd, bydd y rhaglen o gymorth gyda chyrraedd y nodau strategol ar gyfer gweithgarwch corfforol a amlinellwyd mewn dogfennau fel Dringo'n Uwch ac Ein Dyfodol Iach.

Ffactorau llwyddiant

- Dywed staff y rhaglen bod cerdded yn weithgaredd rhad heb fod angen unrhyw gyfleusterau drud; gall unrhyw un gymryd rhan – "unrhyw un, unrhyw bryd, unrhyw le".

Yr her

- Dywed staff y rhaglen nad ydynt wedi wynebu unrhyw her fawr wrth symud tuag at hunangynhaliaeth, oherwydd y dull o gynllunio'r rhaglen – gan feddwl am gynaliadwyedd o'r dechrau un.

- Mae'r dystiolaeth anecdotaidd o gynlluniau blaenorol yn awgrymu bod rhai unigolion a hyfforddwyr wedi symud ymlaen bellach at sefydliadau eraill, ac nad yw cerdded yn rhan o'u rôl yno ac felly nid oes defnydd yn cael ei wneud o'u harbenigedd.

- Mae recriwtio unigolion o sefydliadau'r grwpiau targed i gael eu hyfforddi wedi bod yn gymharol hawdd oherwydd mae gan staff y rhaglen gyswllt da eisoes â nifer o'r sefydliadau hyn. Maent yn rhagweld y bydd recriwtio unigolion o sefydliadau nad ydynt yn gyfarwydd â hwy'n anos ac y bydd y bobl hyn angen llawer mwy o gefnogaeth er mwyn sefydlu'r rhaglen.

Hunangynhaliaeth ac edrych ymlaen

Mae cyllid Dewch i Gerdded Cymru wedi galluogi Am Dro Am Glonc Sir Gâr i raeadru'r hyfforddiant i arweinwyr cerdded iach drwy gyfrwng sefydliadau'r grwpiau targed ac mae hynny, o ganlyniad, wedi bod o fudd i lawer mwy o bobl.

Y gwahaniaeth mwyaf arwyddocaol a wnaed gan y cynllun hwn

Fe wnaethom ni ofyn i'r cydlynydd 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.... cyfle i wella eu hiechyd corfforol, meddyliol a chymdeithasol".

I'r arweinwyr cerdded iach yn sefydliadau'r grwpiau targed,
y gwahaniaeth mwyaf arwyddocaol yw "...datblygu gallu oddi mewn i'w rôl i allu cynnal rhaglen gynaliadwy".

Cyswllt:
Tîm Iechyd y Cyhoedd Sir Gaerfyrddin
Ffôn: 01267 225072
E-bost: caroline.nichols2@wales.nhs.uk
Gwefan: www.sirgaerfyrddin.gov.uk