Astudiaeth achos o amrywiaeth o weithgareddau cerdded:

‘Dal ati’ gydag amrywiaeth o deithiau cerdded yng Nghaerffili.

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 Dal Ati Caerffili fis Tachwedd 2004, pan benodwyd cydlynydd yn gweithio 15 awr yr wythnos fel swydd bartneriaeth rhwng Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan a Chyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili, er mwyn cynnig cefnogaeth a chyfleoedd datblygu i grwpiau cerdded. Yr amcan oedd gweithio gyda chleifion adfer cardiag a gyfeiriwyd gan feddygon teulu, er mwyn cynyddu lefel eu gweithgarwch iach a chynyddu'r defnydd o'r gofod gwyrdd yn y fwrdeistref. Cynhaliwyd y daith gerdded gyntaf fis Ebrill 2005 o amgylch Parc Gwledig Bargoed, gyda chriw bychan o bedwar neu bump o gleifion adfer cardiag.

Mae chwech o grwpiau cerdded cymunedol yn weithredol ledled y fwrdeistref yn awr a rhyngddynt maent yn cynnal 14 o deithiau cerdded wythnosol a phob un yn denu o leiaf 15 o bobl ar bob taith. Mae gwaith y prosiect wedi ehangu i gynnwys y gymuned gyfan. Mae amrywiaeth y gweithgareddau cerdded wedi cynyddu drwy dderbyn syniadau'r cerddwyr presennol am wahanol fathau o deithiau cerdded, fel teithiau cerdded lleol rhwydd, teithiau cerdded yn ystod amser cinio i bobl yn gweithio a theithiau cerdded wedi'u targedu at grwpiau diddordeb penodol. Yr amcan yw denu grŵp ehangach o bobl, yn ychwanegol at y rhai â diddordeb mewn teithiau cerdded er lles eu hiechyd. Hysbysebir y gweithgareddau a'r cyfleoedd i ymuno â hwy ledled y fwrdeistref mewn sawl ffurf, ar ochr bysus ac ar fatiau cwrw hyd yn oed. Mae'r rhan fwyaf o'r teithiau cerdded yn lleol i'r fan lle mae'r cyfranogwyr yn byw neu'n gweithio, gan ddilyn llwybrau troed. Nid oes angen unrhyw offer arbenigol.

Mae teithiau cerdded hunan-dywys ar gael yn y wefan ac mae'r rhain wedi sicrhau cynnydd o 30% yn yr ymweliadau â'r wefan; darperir llwybrau sain hefyd ar gyfer pobl â nam ar y golwg.

Mae'r cydlynydd wedi hyfforddi tua 160 o unigolion hyd yma. Mae aelodau'r cyhoedd (gwirfoddolwyr), staff y Cyngor a phobl o sefydliadau lleol eraill wedi'u hyfforddi i allu arwain teithiau cerdded ar gyfer eu ffrindiau, eu cydweithwyr a defnyddwyr y gwasanaeth. Mae'r rhain yn cynnwys staff canolfannau dydd a hamdden y cyngor, staff swyddfeydd y cyngor, Coleg Ystrad Mynach, yr heddlu, Hafod Deg a grwpiau iechyd meddwl eraill.

Gweithredir yr holl grwpiau cymunedol gan wirfoddolwyr, gyda chefnogaeth gan y cydlynydd i lunio rhaglenni o deithiau cerdded ac i hysbysebu, fel y bo angen. Mae'r cydlynydd yn sefydlu grwpiau newydd, yn hyfforddi'r arweinwyr cerdded iach ac yn darparu cefnogaeth barhaus, fel y bo angen. Mae'r chwe grŵp mewn cyfnodau gwahanol, yn dibynnu ar pryd wnaethant ddechrau a faint o gerddwyr sydd ganddynt. Mae un grŵp, Cerddwyr Pengam, wedi cael cyfansoddiad yn awr ac mae hynny wedi bod o gymorth fel model ar gyfer tri grŵp pellach.

Manteision a chyflawniadau mewn perthynas â'r amrywiaeth o weithgareddau cerdded

Mae'r cydlynydd wedi ffurfio cysylltiadau â sefydliadau a phrosiectau eraill sy'n cynnal gweithgareddau corfforol. Dywed y cydlynydd mai'r fantais o gael amrywiaeth mor eang o opsiynau yw bod trawsdoriad ehangach o aelodau'n cael eu denu i ymuno. Mae'r teithiau cerdded yn gynyddol fel bod pobl yn gallu mynd ar daith addas i'w gallu ac yna adeiladu at weithgaredd mwy heriol. Trefnir y gweithgareddau hyn ar wahanol adegau o'r dydd ac yn ystod yr wythnos ac ar benwythnosau.

- Drwy gyfrwng eu gweithgarwch gwirfoddol eu hunain, mae gan aelodau'r grwpiau amrywiaeth o weithgareddau corfforol a chymdeithasol lleol i gymryd rhan ynddynt. Mae rhai aelodau o'r grwpiau wedi cynyddu eu gweithgarwch wythnosol i gynnwys ymuno â dosbarthiadau tai chi ac aerobics, a mynychu eu gym leol.

- Un enghraifft o'r cerdded amrywiol sydd ar gael yn awr ledled y fwrdeistref yw'r ŵyl gerdded a gynhaliwyd ar yr 22ain o Fai 2010 (Caerffili'n Cerdded 2010). Roedd y daith gerdded 22 milltir yn daith hunan-dywys gyda mapiau a mannau goruchwylio, ar gyfer cerddwyr profiadol. Aeth rhyw 112 o bobl ar y daith hon, a drefnwyd gan y Gwasanaeth Cefn Gwlad. Roedd y daith 12 milltir yn daith dywys heriol dros fryniau a mynyddoedd, wedi'i threfnu gan y Gwasanaeth Cefn Gwlad; roedd tua 90 yn cymryd rhan. Trefnwyd y daith 8 milltir gan Islwyn Ramblers, ac ef oedd yn ei harwain; roedd tua 20 o bobl yn bresennol. Roedd y daith gamlas yn daith gerdded iach, wastad; trefnwyd hon gan Gerddwyr Pengam. Denodd tua 40 o gerddwyr.

I'r cerddwyr, mae manteision yr amrywiaeth o weithgareddau cerdded yn cynnwys gallu dod o hyd i weithgaredd cerdded ar lefel addas iddynt hwy yn rhwydd, ac yn agos at ble maent yn byw, fel eu bod yn gallu ymuno ag unrhyw rai o'r gweithgareddau yn y sir, a cheir hefyd deithiau cerdded hunan-dywys sydd ar gael i'w cwblhau ar unrhyw adeg. Mae'r amrywiaeth o weithgareddau hefyd yn golygu bod y rhai gyda lefelau amrywiol o iechyd a ffitrwydd yn gallu dewis teithiau cerdded o wahanol hyd, yn dibynnu ar eu ffitrwydd ar y diwrnod hwnnw.

I'r **gwirfoddolwyr,** mae'r manteision yn canolbwyntio ar bleser a helpu eraill. Maent yn mwynhau helpu i drefnu'r teithiau cerdded a'r digwyddiadau. Pwysleisiodd y cydlynydd bod pob math o dasgau i'r gwirfoddolwyr eu cwblhau, er mwyn sicrhau bod y teithiau cerdded a'r agwedd gymdeithasol yn bleserus, e.e. sicrhau bod te a choffi'n barod. Dywedodd mai "yr holl ddarnau gyda'i gilydd sy'n gwneud i'r grwpiau weithio".

Mae'r **cydlynydd** yn mwynhau gweithio â grwpiau amrywiol, gan ddysgu sut i ddenu gwahanol bobl a dod i ddeall beth sy'n rhwystro pobl rhag cymryd rhan, ac yna goresgyn y rhwystrau hyn. Dywedodd bod llawer o waith i'w wneud eto ac mae'n teimlo mai megis dechrau mae'r prosiect hwn; fodd bynnag, nid yw hyn yn rhwystr, ond yn rhywbeth i'w annog, ac mae'r grwpiau'n dal ati i recriwtio a lledaenu'r gair. Fel y dywed, "dyna'r hysbyseb gorau".

Gwelwyd manteision hefyd i'r **sefydliadau sy'n cynnal y prosiect** – y Bwrdd Iechyd Lleol a'r awdurdod lleol. Roedd Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan eisiau gostwng nifer y cleifion cardiag a oedd yn dychwelyd i'w ysbytai; maent wedi cofnodi gwelliannau ymhlith cyfranogwyr y prosiect, yn cynnwys gwelliannau mewn lefelau pryder, pwysedd gwaed a churiad calon. Roedd Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili eisiau cryfhau ei gysylltiadau â'r Gwasanaeth Iechyd a chynyddu'r defnydd o'r Gwasanaeth Cefn Gwlad a'r gofod gwyrdd lleol.

Ffactorau llwyddiant

Bu i'r cydlynydd grybwyll sawl peth sydd wedi bod o gymorth i wneud y prosiect yn un llwyddiannus:

- Mae'r partneriaethau wedi cyfrannu llawer iawn. Gan fod y prosiect yn gweithio'n agos â chyrff eraill fel Mentro Allan, y Gwasanaeth Cefn Gwlad, Sustrans, elusennau iechyd meddwl, Her Iechyd Caerffili etc, maent wedi llwyddo i rannu teithiau cerdded ac arweinwyr. Mae hefyd yn golygu bod modd cyfeirio'r bobl nad ydynt yn rhy hoff o gerdded at weithgareddau eraill, yn hytrach na gadael iddynt fod yn segur.
- Mae'r prosiect yn cynnig cymhelliant penodol, fel cardiau aelodaeth, bathodynnau am y nifer o deithiau cerdded y cymerwyd rhan ynddynt: 25, 50, 75 etc.
- Mae'r grwpiau'n gallu defnyddio'r bws mini'n achlysurol er mwyn teithio ymhellach, ac mae hynny'n gymhelliant defnyddiol.
- Bodolaeth y cydlynydd, yn ymgymryd â thasgau craidd fel ceisiadau am grant, gweinyddu a datblygu, yn ogystal â darparu cefnogaeth a chyfarwyddyd moesol i'r gwirfoddolwyr. Mae hyn yn galluogi'r grwpiau i gyflawni llawer mwy na fyddai'n bosibl fel arall.
- Y modd y mae'r cerddwyr presennol yn denu pobl newydd. Maent wedi gweld ei bod yn llawer gwell dweud, "Mae yna daith gerdded grêt yn cael ei chynnal ddau funud oddi wrthyt ti fory. Beth am ddod draw?" na siarad am fanteision i iechyd.

Yr her

Dywed y cydlynydd mai'r her fwyaf ers y dechrau yw torri trwodd ar y cychwyn a chael pobl i 'roi cynnig ar gerdded unwaith o leiaf'. Dywed bod cerdded yn cael ei ystyried yn annerbyniol yn gymdeithasol mewn rhai ardaloedd, a braidd yn wahanol; fel y dywedodd un gŵr wrtho, "Rwyf newydd drethu'r car, i beth fyddwn i eisiau cerdded?". Targedu'r grwpiau 'Calonnau Iach' ddenodd y cerddwyr cyntaf; wedyn gwelwyd twf graddol. Mae'r grwpiau'n cynyddu ar eu liwt eu hunain yn awr, wrth i'r aelodau presennol ddenu cerddwyr newydd.

- Dywed y cydlynydd bod dysgu beth sy'n gweithio a sut i gynnwys gwahanol fathau o bobl wedi cymryd dipyn o amser ond os yw un peth yn methu, mae'n rhoi cynnig ar rywbeth arall. Er enghraifft, wrth geisio cael mwy o ddynion i gymryd rhan, dywedodd y cydlynydd bod posteri ar fysus a matiau cwrw gydag ymadroddion fel "Walk it off" wedi gweithio, a hefyd gweithio gyda'r clwb rygbi lleol. Mae dynion wedi cael eu denu gan wahoddiadau anffurfiol, fel "Dewch draw, bydd yn hwyl, mae rhai o'r bois rygbi'n dod".
- Mae'r cydlynydd wedi addasu'r gweithgareddau i fod yn addas i wahanol grwpiau. Er enghraifft, roedd y clwb rygbi lleol eisiau rhywbeth mwy anturus er mwyn denu'r bobl hynny a oedd wedi rhoi'r gorau i hyfforddi a chwarae. Mae'r grŵp hwn yn cerdded yn aml ym Mannau Brycheiniog, lle ceir llwybrau cerdded mwy heriol. Yn ystod y tymor rygbi, maent yn cerdded pan nad oes gan y clwb gêm, ar foreau'r gemau rhyngwladol gan amlaf. Yna mae'r cerddwyr yn dychwelyd i'r clwb i wylio gêm Cymru yn y prynhawn. Pan ddaw'r tymor i ben, maent yn bwriadu trefnu teithiau cerdded amlach ar gyfer yr haf.

Hunangynhaliaeth ac edrych ymlaen

Mae'r cydlynydd yn awyddus i'r grwpiau feithrin mwy o hunangynhaliaeth, fel eu bod yn gallu dal ati, yn ffurfiol ac yn anffurfiol, ym mha ffordd bynnag sy'n gweithio iddyn nhw. Mae'n teimlo bod cael pobl i wirfoddoli mewn swyddi amrywiol yn allweddol i hunangynhaliaeth. Dywed bod cael gwirfoddolwyr i ymgymryd â thasgau penodol weithiau'n cynnwys aros am y gwirfoddolwr iawn neu am yr amser iawn iddo allu teimlo y gall ymgymryd â'r dasg. Fel y dywed, "Un o'r pethau pwysicaf yw gwahodd pobl i ymgymryd â thasg pan maen nhw'n barod, heb eu gwthio'n rhy fuan". Wrth i grwpiau cerdded fynd yn fwy, mae wedi gweld bod y 'baich' gwirfoddoli'n cael ei rannu mwy, fel bod llai o risg i bobl deimlo eu bod yn cael gormod o gyfrifoldeb. Hefyd, mae'r agwedd gymdeithasol ar wirfoddoli'n bwysig i bobl. Gan fod ei swydd yn un barhaol, mae'r cydlynydd wedi gwerthfawrogi cael amser i alluogi unigolion a grwpiau i ddatblygu yn eu hamser eu hunain.

- Mae tri grŵp wedi dechrau datblygu teithiau cerdded hirach, mwy heriol, yn awr, ar gyfer y rhai yn y grŵp sy'n teimlo fel symud ymlaen. I'w cynorthwyo gyda hyn, trefnodd y cydlynydd gyrsiau darllen map a dilyn cyfarwyddiadau ar gyfer gwirfoddolwyr o'r grwpiau, gan ddysgu sgiliau i'r aelodau i'w galluogi i gynllunio eu llwybrau eu hunain ac ehangu'r mathau o deithiau cerdded maent yn eu cynnig i'w grwpiau. Bwriedir cynnal rhagor o hyfforddiant dilyn cyfarwyddiadau yn y dyfodol, er mwyn sicrhau bod hyn yn parhau.

- Mae grŵp llywio sirol ar gyfer cerdded wedi cael ei ffurfio ac mae'n datblygu ac yn cryfhau cysylltiadau â grwpiau eraill, fel y Crwydrwyr a Sustrans. Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili'n cynnal ei ŵyl gerdded flynyddol fis Mai ac, yn 2011, bydd y grŵp llywio'n chwarae rhan flaenllaw yn y gwaith cynllunio a gweithredu. Bydd hwn yn gyfle rhagorol i hysbysebu'r holl ddigwyddiadau cerdded yn yr ardal a chreu mwy o ymwybyddiaeth o gerdded er budd iechyd.

- Mae grant Dewch i Gerdded Cymru wedi bod yn bwysig iawn i Dal Ati. Mae'r cydlynydd wedi gallu darparu cymhelliant ac ymgymryd â gweithgareddau marchnata a hyrwyddo, yn ogystal â chyllido cynllun y bws mini, llwybrau sain a chyrsiau hyfforddi am ddim i arweinwyr cerdded.

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.....bod elwa'n gorfforol, yn feddyliol ac yn gymdeithasol mor hawdd â mynd am dro."

Contact:
Prosiect Dal Ati,
Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili
Ffôn: 07788 547350
E-bost: beggbj@caerphilly.gov.uk
Gwefan: www.caerphilly.gov.uk/countryside/english/walking