

Astudiaeth achos o amrywiaeth
o weithgareddau cerdded:
**Gwell amrywiaeth o deithiau
cerdded gyda Camu Allan,
mwy o bobl yn cerdded.**



Dewch i
Gerdded
Let's
Walk

cerdded **am oes**
walk4life

sportwales
chwaraeoncymsu

Noddir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Sponsored by
Welsh Assembly Government



Cyflwyniad

Sefydlwyd Camu Allan yn 2003, fel rhan o gynllun Cerdded y Ffordd at Iechyd Ynys Môn, a noddwyd gan Gyngor Cefn Gwlad Cymru a Mudiad Calon Prydain. Mae Camu Allan yn parhau i gynnis teithiau cerdded iach ond mae hefyd wedi datblygu i gynnis amrywiaeth eang o gyfleoedd cerdded ar gyfer pob grŵp oedran a gallu. Cafwyd ffocws arbennig yn ddiweddar ar grwpiau gydag anghenion arbennig, fel oedolion a phobl ifanc gydag anawsterau dysgu, pobl â nam ar y golwg, defnyddwyr cadair olwyn a phobl yn adfer wedi bod yn gaeth i alcohol a chyffuriau. Hefyd, mae'r staff wedi bod yn annog cerddwyr mwy profiadol i gymryd rhan mewn rhaglen o deithiau cynnydd, ar dir mwy heriol ac mewn mannau newydd.

Ceir tîm o dri o staff rhan amser cyflogedig, dan nawdd Uned Datblygu Chwaraeon Cyngor Sir Ynys Môn ac yn cael cefnogaeth pwyllgor llywio aml-bartner. Mae'r staff yn rhoi blaenoriaeth uchel i chwarae rhan uniongyrchol yn y prosiect, gan gerdded ar y teithiau a chefnogi datblygiad grwpiau unigol. Er hynny, mae ganddynt feysydd cyfrifoldeb penodol hefyd. Mae'r cydlynnydd yn arwain ar gyllido ac adrodd yn ôl ac mae'n cynrychioli'r cynllun yn allanol; mae hefyd yn helpu i drefnu'r tiwtora ar gyfer arweinwyr cerdded. Mae aelod arall o'r tîm yn arwain ar ddatblygu llwybrau cerdded a recriwtio gwirfoddolwyr, ac ar waith y cynllun gyda grwpiau arbennig; mae'r aelod arall o'r tîm yn brif weinyddydd, yn arbenigo mewn trefnu digwyddiadau, monitro gweithgareddau ac ystadegau.



Mae grwpiau cerdded cymunedol yn tueddu i ddod at Camu Allan, sydd wedyn yn cynnis cefnogaeth sefydlu (e.e. arwain teithiau cerdded am y mis cyntaf, yswiriant ar gyfer y grwpiau a'r arweinwyr cerdded) a hwyluso cynnydd y grŵp tuag at redeg pethau eu hunain. Fel rhan o hyn, mae'n hanfodol bod gan y grŵp wirfoddolwyr y gellir eu hyfforddi i fod yn arweinwyr cerdded ac i redeg y grŵp e.e. trefnu rota'r arweinwyr cerdded a'r rhaglen o deithiau cerdded. Ar gyfer y grwpiau arbennig, mae staff Camu Allan yn gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau lleol eraill er mwyn darparu cefnogaeth barhaus, e.e. gweithio â Choleg Menai er mwyn cefnogi grŵp o bobl ifanc ag anabledau dysgu, gweithio ag ysgolion cynradd ac uwchradd lleol amrywiol a chanolfannau Age Well er mwyn cefnogi cerdded ymhlith pob cenhedlaeth.



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



Dywed y cydlynnydd mai'r "peth mwyaf rydym wedi'i gyflawni yw llwyddo i weithio mewn ffordd hwyliog a phleserus iawn, fel bod pobl eisiau dod ar daith gerdded". Fodd bynnag, mae ychydig mwy i bethau na hynny.

Erbyn hyn, mae Camu Allan yn cefnogi amrywiaeth anhygoel o deithiau cerdded, yn amrywio o deithiau cerdded 20 munud rhwydd ar dir gwastad i deithiau canolig ar dir mwy amrywiol, cerdded Nordig, cerdded pŵer a cherdded gyda bygis ac yna teithiau cerdded mynydd yn Eryri gerllaw. Mae'r rhan fwyaf o'r grwpiau'n cyfarfod unwaith yr wythnos, a rhai yn fwy neu llai aml, ac mae rhai ohonynt yn rhoi'r gorau iddi dros y gaeaf (er yn dal i gyfarfod yn gymdeithasol yn aml iawn). Ar hyn o bryd, mae 35 o grwpiau'n weithredol, gyda mwy na 1000 o gerddwyr cofrestredig, tua 90 o arweinwyr cerdded gweithredol a thua 125 o deithiau cerdded yn cael eu cynnig bob mis.

- Mae modd i bobl wneud cynnydd gyda'r math o gerdded maent yn ei wneud drwy Camu Allan, wrth i'w ffitrwydd, eu gallu a'u hyder gynyddu. Fel y dywed y cydlynnydd, maen nhw'n "caniatáu i bobl ledi eu hadenydd". Mae tirlun ac amgylchedd Ynys Môn yn darparu pob math o wahanol fannau ar gyfer teithiau cerdded, fel bod rhywbeth ar gael i bawb. Mae'r rhaglen yn cynnig teithiau cerdded ar strydoedd lleol, mewn parciau lleol, gwarchodfeydd natur, llwybrau troed, traciau beicio, y llwybr arfordirol a hefyd, drwy gyfrwng y teithiau cynnydd a gynigir gan Camu Ymhellach, darnau mwy heriol o'r llwybr arfordirol ac ymhellach i ffwrdd ar lefelau isaf rhai o fynyddoedd Eryri.

- Nod yr amrywiaeth o deithiau cerdded yw gwneud Camu Allan mor agored a chynhwysol ag y bo modd, fel bod "rhywbeth ar gael i bawb". Er enghraifft, mae'r teithiau cerdded ar lefelau isaf y mynyddoedd wedi profi'n eithriadol boblogaidd ymhlith dynion canol oed. Roedd y nod i fod yn agored ac yn gynhwysol yn sail ar gyfer datblygu teithiau cerdded gyda grwpiau arbennig, sy'n fwy tebygol o gael eu heithrio o'r math yma o weithgarwch.

Mae'r amrywiaeth o gerdded wedi sicrhau manteision i bawb sy'n cymryd rhan.

I'r **cerddwyr**, mae'r cyfle i ddewis taith gerdded addas i'w gallu a'u diddordebau hwy eu hunain wedi bod yn bwysig iawn.

Mae'r amrywiaeth wedi helpu'r **arweinwyr cerdded gwirfoddol** i gynnal eu diddordeb a'u cymhelliant, gan eu bod wedi edrych ar deithiau cerdded newydd i'w harwain, fel teithiau cerdded gyda thema o hanes lleol neu fyd natur. Cafwyd cyfleoedd hefyd ar gyfer eu datblygiad personol hwy eu hunain, yn cynnwys hyfforddiant ar gyfer y cymwysterau uwch sydd eu hangen i arwain teithiau cynnydd. Yn ddiweddar, derbyniodd pedwar arweinydd wobrau arbennig yn seremoni Gwobrau Chwaraeon Ynys Môn.

Mae **Camu Allan a'r staff** yn falch bod eu gwaith gyda grwpiau arbennig wdi eu galluogi i ddatblygu rhaglen sy'n fwy cynhwysol, gan gynnig cyfle i gymaint o bobl ag y bo modd fynd allan i gerdded.

I'r **sefydliad yn cynnal y prosiect**, sef Cyngor Sir Ynys Môn, cafwyd manteision o ran cynnal prosiect proffil uchel, llwyddiannus a "stori newyddion da".

Ffactorau llwyddiant

Yr her



Bu i'r staff ddatgan nifer o ffactorau allweddol sydd wedi cyfrannu yn eu barn hwy at lwyddiant Camu Allan o ran datblygu'r amrywiaeth o weithgareddau:

- Y tîm o staff eu hunain, sy'n ymroddedig i sicrhau bod cerdded yn agored ac ar gael i bawb. Maent hefyd yn teimlo bod y gymysgedd o sgiliau, profiad a dulliau gweithio yn eu tîm o fudd mawr.
- Y tiwtora mewnol i'r arweinwyr cerdded, sy'n gwneud y cynllun yn hynod gost-effeithiol. Mae hyn yn cynnwys y gwaith presennol fel y byddant hefyd yn gallu cynnig y cymwysterau uwch, fel BELA (Dyfarniad Arweinydd Taith Sylfaenol).
- Nifer yr arweinwyr gwirfoddol sydd, rhyngddynt, yn gallu arwain amrywiaeth mawr o deithiau cerdded, gan wneud defnydd o'u diddordebau a'u meysydd gwybodaeth eu hunain.
- Gall cynnal cymhelliant greu problemau. Wrth i'r cerddwyr fagu mwy o brofiad, maen nhw eisiau teithiau cerdded hirach a mwy heriol; mae rhaglen gynnydd y cynllun, Camu Allan Ymhellach, wedi helpu i fodloni'r galw yma ac mae'n llwyddiannus iawn.

Mae sawl her i'w hwynebu a'i goresgyn wrth ddarparu'r amrywiaeth hwn o weithgareddau cerdded:

- Mae cyllid yn broblem oesol, gyda'r cydlynnydd angen dyfalbarhad sylweddol er mwyn gwneud ceisiadau i ffynonellau cyllido bychain niferus, yn cynnwys y Gronfa Datblygiad Cynaliadwy, Cytundeb Gwella Ynys Môn a'r cistiau cymunedol. Fodd bynnag, argaeledd y cyllid arbenigol a sicrhaodd bod modd i Camu Allan ddatblygu ei waith gyda grwpiau ar y cyrion yn y lle cyntaf.
- Mae cyflwyno teithiau cynnydd wedi creu'r angen am gymwysterau arwain ychwanegol. Er bod aelodaeth Camu Allan o Bartneriaeth Awyr Agored Gogledd Cymru'n golygu y gall y cynllun brynu hyfforddiant am bris is na'r arferol, mae'r staff yn gwneud paratodau fel eu bod yn gallu cynnig tiwtora mewnol, fel ei fod yn fforddiadwy yn y tymor hwy.



Hunangynhaliaeth ac edrych ymlaen

Yn fwy na dim arall, dyhead Camu Allan yw i'r cynllun oroesi. Gyda thoriadau ar y gorwel mewn awdurdodau lleol a gwasanaethau cyhoeddus, mae'r cynllun a'i staff mewn perygl. Mae'r tîm wedi cymryd sawl cam er mwyn gwneud y cynllun mor hunangynhaliol ag y bo modd, yn cynnwys:

- Annog grwpiau cymunedol i fod yn hunangynhaliol cyn gynted ag y bo modd. Mae hyn yn golygu bod ganddynt eu harweinwyr cerdded gwirfoddol eu hunain, gan drefnu eu rhaglen eu hunain o weithgareddau. Hefyd, mae'r grwpiau'n cael cefnogaeth i ffurfio eu cyfansoddiad eu hunain i fod yn grwpiau annibynnol, fel eu bod yn gallu codi arian a ffurfio eu cysylltiadau eu hunain e.e. gyda chynllun yswiriant Cyngor Mynydd Prydain.
- Mae Grŵp o Arweinwyr Gwirfoddol wedi cael ei sefydlu fel sefydliad gyda chyfansoddiad ar wahân, fel bod cyfrwng i sicrhau cysondeb os daw rhaglen Dewch i Gerdded Cymru neu Gyngor Sir Ynys Môn i ben. Mae hefyd yn galluogi'r arweinwyr i wneud ceisiadau am grantiau.
- Mae Camu Allan yn aelod o Bartneriaeth Awyr Agored Gogledd Cymru, sy'n sicrhau bod y cynllun yn gallu sicrhau hyfforddiant i wirfoddolwyr am bris is.
- Mae'r cydlynnydd yn chwilio am ffynonellau newydd o gyllid ar gyfer y cynllun drwy'r amser. Er mai drwy gyfrwng cronfeydd grant bychain y mae'n gwneud hyn yn aml, mae cais sylweddol yn ei le ar hyn o bryd ar gyfer grant Interreg o Ewrop.
- Hefyd, mae'r tîm yn edrych ar gyfleoedd ar gyfer menter gymdeithasol. Mae wedi gwneud cais am grant datblygu economaidd gan y Cyngor er mwyn sefydlu gwasanaeth cysylltiedig â thwristiaeth, yn cynnig teithiau cerdded, teithiau beicio a gwasanaeth cludo cesys ar yr ynys.

Dywed y cydlynnydd mai'r her fwyaf o ran symud tuag at hunangynhaliaeth yw diffyg cyllid hirdymor a'r angen am wneud cais am waith arloesol. Soniodd am yr "amser gwastraff" a ddefnyddiwyd yn llunio ceisiadau niferus am gyllid ac mai eu hangen pennaf yn awr yw adeiladu ar yr elfennau llwyddiannus yn y gwaith arloesol maent wedi'i wneud eisoes.

Mae rhaglen Dewch i Gerdded Cymru wedi bod yn bwysig i Camu Allan. Mae'n rhoi hunaniaeth genedlaethol i'r cynllun ac yn darparu cefnogaeth graidd, nid dim ond drwy gyllid ond hefyd y wefan, yswiriant, deunyddiau cyfarwyddyd etc. Mae'r cydlynnydd yn gweld gwerth mawr i raglen gerdded genedlaethol i ategu'r neges ynghylch "pa mor bwysig yw cynlluniau cerdded i iechyd y genedl".

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... gwneud gweithgarwch corfforol yn hwyl, yn gymdeithasol ac yn ddiogel ... gwneud ymarfer yn bleserus".



Cyswllt:

Prosiect Camu Allan, Cyngor Sir Ynys Môn

Ffôn: 01248 752034

E-bost: rpxlh@anglesey.gov.uk

Gwefan: www.ynysmon.gov.uk