Astudiaeth achos o weithio gyda grwpiau targed:

Llwybrau Llais: Teithiau cerdded i bobl â nam ar y golwg yng Ngogledd Orllewin Cymru.

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 Llwybrau Llais fis Mawrth 2008 yn dilyn awgrym a wnaed mewn cyfarfod o Fforwm Cydraddoldeb i'r Anabl Eryri nad oedd digon o gyfleoedd cerdded ar gael i bobl â nam ar y golwg sy'n byw yng ngogledd Cymru. Cynhaliwyd cyfarfod o ganlyniad, rhwng Awdurdod Parc Cenedlaethol Eryri, Cymdeithas y Deillion yng Ngogledd Cymru, Cyngor Cefn Gwlad Cymru a Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cyngor Sir Gwynedd, er mwyn trafod beth gellid ei wneud i roi sylw i'r diffyg cyfle hwn. Penderfynwyd gwneud cais am gyllid ar gyfer prosiect cerdded wedi'i anelu'n benodol at bobl â nam ar y golwg sy'n byw ym Mharc Cenedlaethol Eryri. Mae'r prosiect wedi ymestyn erbyn hyn i gynnwys Ynys Môn, Conwy a'r rhan fwyaf o ogledd orllewin Cymru.

Mae gan y prosiect gydlynydd rhan amser (1 diwrnod yr wythnos) fel rhan o'i rôl fel Swyddog Cymunedol Parc Cenedlaethol Eryri. Cefnogir y Cydlynydd gan grŵp craidd o ryw 15 o arweinwyr cerdded gwirfoddol, ond mae "rhagor sy'n mynd a dod". Nid yw'r prosiect wedi bod yn brin o wirfoddolwyr erioed ac maent yn dod o amrywiaeth o gefndiroedd, yn cynnwys myfyrwyr o'r Uned Gwyddor Chwaraeon ym

Mhrifysgol Bangor, staff Cyngor Cefn Gwlad Cymru, staff Awdurdod Parc Cenedlaethol Eryri, gwirfoddolwyr y cafwyd hyd iddynt drwy gyfrwng Swyddfa Gwirfoddoli Gwynedd a hefyd ffrindiau'r cyfranogwyr.

Mae Llwybrau Llais yn trefnu rhaglen chwe mis o deithiau cerdded tywys i bobl â nam ar y golwg. Awgrymir y llwybrau gan y cyfranogwyr gan amlaf, yn seiliedig ar lwybrau maent yn gyfarwydd â hwy eisoes a hefyd mannau maent wedi clywed amdanynt ond nad ydynt yn gallu mynd iddynt ar eu pen eu hunain. Cynhelir taith fisol sy'n rhyw bump i chwe milltir o hyd, ym Mharc Cenedlaethol Eryri yn aml, ond hefyd cynhelir teithiau cerdded yn y rhan fwyaf o ogledd orllewin Cymru, yn cynnwys ardal Conwy ac ar Ynys Môn. Mae'r teithiau ar dir amrywiol; mae rhai'n heriol ar gyfer y rhai â nam ar y golwg ond mae'r prosiect hwn yn ceisio cynnig "rhywbeth i bawb". Mae'r teithiau'n cynnwys mynd â phicnic hefyd.

Manteision a chyflawniadau mewn perthynas â'r amrywiaeth o weithgareddau

Dywed y cydlynydd bod Pennaeth Chwaraeon Anabledd Cymru wedi cyfeirio at y prosiect hwn fel "y prosiect mwyaf llwyddiannus yng Nghymru sy'n gweithio â phobl â nam ar y golwg". Mae gan y prosiect 38 aelod i gyd a mynychir y teithiau haf poblogaidd gan ryw 30 o gyfranogwyr a hyd at 10 o gŵn tywys. Mae teithiau cerdded y gaeaf yn tueddu i ddenu llai o gerddwyr.

Dywed y cydlynydd bod y cyfranogwyr wedi elwa o lawer o fanteision ond mae'n awgrymu y byddai nifer o'r rhain, yn enwedig y manteision i iechyd, yn berthnasol i unrhyw raglen o deithiau cerdded tywys. Ymhlith y manteision penodol i'r cerddwyr â nam ar y golwg mae:

- Meithrin hunanhyder – o ran mynd i gerdded yn y wlad a hefyd defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus i gyrraedd y llecynnau.
- Gwneud ffrindiau newydd – mae'r cyfranogwyr wedi elwa'n fawr o fod yng nghwmni ei gilydd. Gall bod â nam ar y golwg fod yn brofiad ynysig iawn i bobl, yn enwedig y rhai a arferai allu gweld. Mae'r prosiect wedi bod o gymorth iddynt nhw "gymryd eu camau cyntaf" at fwy o annibyniaeth.
- Cefnogi ei gilydd – mae nifer o'r cyfranogwyr yn cefnogi'r cerddwyr llai abl a llai hyderus efallai ac un maes penodol o gefnogaeth yw gan berchnogion cŵn tywys 'profiadol', sydd wedi gallu rhoi cyngor defnyddiol i'r rhai sy'n berchnogion newydd ar gŵn tywys ac ar fin cael un am y tro cyntaf.

Mae un o gyfranogwyr Llwybrau Llais yn helpu gyda hyfforddi arweinwyr gwirfoddol drwy gynnig hyfforddiant ar nam ar y golwg yn gyffredinol a hefyd sgiliau tywys.

- I **wirfoddolwyr** Llwybrau Llais, mae'r manteision wedi bod yn debyg i'r rhai ar gyfer y cyfranogwyr. Mae'r prosiect wedi helpu'r gwirfoddolwyr i feithrin hunanhyder, gwneud ffrindiau newydd ac, yn fwy na dim efallai, creu mwy o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth yn eu plith o nam ar y golwg. Mae'r pwynt olaf hwn yn arbennig o berthnasol i'r myfyrwyr gwirfoddol o Uned Gwyddor Chwaraeon Prifysgol Bangor.
- I **Awdurdod Parc Cenedlaethol Eryri**, y sefydliad sy'n cynnal y prosiect, y manteision yw codi proffil cydraddoldeb i'r anabl a rhoi lle mwy blaenllaw i hyn yn y sefydliad. Awgryma **cydlynydd** Llwybrau Llais bod llawer o fanteision personol wedi'u sicrhau o ddod i wybod am y materion a gweithio gyda'r rhai â nam ar y golwg o ddydd i ddydd.

Ffactorau llwyddiant

Tynnodd y Cydlynydd sylw at nifer o bethau sydd wedi cyfrannu at lwyddiant Llwybrau Llais:

- Mae "mynd ar y ffôn" er mwyn cadw mewn cysylltiad â'r cyfranogwyr – dod i'w hadnabod fel unigolion a ffurfio perthynas â hwy - wedi bod yn allweddol.
- Galluogi'r cyfranogwyr i deimlo mai hwy sy'n berchen ar y rhaglen gerdded – drwy awgrymu teithiau cerdded eu hunain, y maent yn gyfarwydd â hwy eisoes neu yr hoffent, ac y gallent, eu cerdded gyda chefnogaeth.
- Galluogi rhwydweithio rhwng cyfranogwyr – mae'r cyfranogwyr yn cysylltu â'i gilydd yn annibynnol i roi gwybod am y daith gerdded nesaf ac i annog eraill i'w mynychu.

Yr her

- Mae gweithio gyda phobl â nam ar y golwg yn arwain at sawl her benodol ond y brif her mae Llwybrau Llais wedi'i hwynebu yw darparu trafnidiaeth i sicrhau bod y cyfranogwyr yn cyrraedd dechrau pob taith, ac yn ôl adref wedyn ar ôl gorffen.

- Nid yw'r cyfranogwyr yn gallu gyrru eu hunain wrth gwrs, mae ardal y prosiect yn eang a gwledig ac mae trafnidiaeth gyhoeddus yn brin. Er mwyn goresgyn hyn, mae'r prosiect fel rheol yn gofyn i'r cyfranogwyr gyfarfod ym Mangor, yn swyddfa Cymdeithas y Deillion yng Ngogledd Cymru – sy'n fan cyfarfod hwylus a chanolog i'r rhan fwyaf o'r cyfranogwyr. Weithiau mae'r grŵp yn defnyddio ceir y gwirfoddolwyr neu'n llogi bws, ond mae hwn yn opsiwn drud. Roedd Llwybrau Llais wedi rhagweld y byddai'r costau trafnidiaeth yn uchel ac mae grant Dewch i Gerdded Cymru'n cynnwys swm ar gyfer teithio, ond nid yw'n swm digonol i dalu am anghenion y grŵp targed yma.

Hunangynhaliaeth ac edrych ymlaen

- Mae'r cydlynydd yn bryderus am allu'r prosiect i fod yn hunangynhaliol ac mae'n teimlo ei bod yn bwysig i un person unigol wneud y gwaith cydlynu a bod rhai agweddau, e.e. asesu risg, y byddai'n anodd i'r cyfranogwyr eu gwneud eu hunain. Cred y byddai Cymdeithas y Deillion yng Ngogledd Cymru'n sefydliad delfrydol ar gyfer gweinyddu'r prosiect yn y tymor hwy ond nid yw'n sicr a oes gan y gymdeithas yr adnoddau i wneud hynny.

- Mae darparu trafnidiaeth fel bod y cyfranogwyr yn gallu cyrraedd lleoliad y daith yn her o hyd o ran cynaliadwyedd y prosiect a'i allu i fod yn hunangynhaliol.

- Mae rhaglen Dewch i Gerdded Cymru wedi bod yn amhrisiadwy o ran galluogi Llwybrau Llais i weithredu. Yn ôl y Cydlynydd, "'fydden ni ddim wedi gallu ei sefydlu o gwbl heb eu cefnogaeth hwy". Dywed nad oedd gan Awdurdod Parc Cenedlaethol Eryri unrhyw brofiad o gynnal rhaglen gerdded ar gyfer pobl â nam ar y golwg ac felly roedd yn ddihyder. Cefnogwyd Llwybrau Llais hefyd gan Colin Antwis o Fieldman's Trails yn Sir Ddinbych, oedd â phrofiad o arwain teithiau cerdded ar gyfer pobl â nam ar y golwg; drwy gyfrwng grant Dewch i Gerdded Cymru, llwyddodd y prosiect i'w gyflogi ef i arwain dwy daith gerdded gyntaf Llwybrau Llais.

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.... y cyfle i gerdded mewn lleoliadau na fyddai pobl â nam ar y golwg yn gallu mynd iddyn nhw ar eu pen eu hunain".

Cyswllt:
Awdurdod Parc Cenedlaethol Eryri
Ffôn: 01766 772269,
E-bost: Carys.Dafydd@eryri-npa.gov.uk,
Gwefan: www.eryri-npa.gov.uk