# Astudiaeth achos o wirfoddoli:

# Pwyllgor o wirfoddolwyr cerdded yn cymryd yr awenau yng Nghasnewydd.

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 rhaglenni cerdded yn ardal Cyngor Dinas Casnewydd yn 2004 drwy gyfrwng y cynllun Cerdded y Ffordd at Iechyd. Yn 2007, datblygwyd y rhaglen ymhellach gyda chyllid Dewch i Gerdded Cymru. Mae 'Dewch i Gerdded Casnewydd' yn rhaglen ymbarél ar gyfer nifer o grwpiau, yn cynnwys y grŵp lleol, 'CERDDED Casnewydd'.

Mae'r grŵp CERDDED Casnewydd yn gyfan gwbl wirfoddol yn awr, gyda chefnogaeth ar gael os oes angen gan Swyddog Partneriaeth Her Iechyd Cyngor Dinas Casnewydd. Mae aelodau'r grŵp yn ymgymryd ag amrywiaeth o deithiau cerdded ar ddyddiau Llun a dyddiau Iau bob wythnos o'r flwyddyn, waeth beth yw'r tywydd. Mae'r holl deithiau cerdded ar raglen y grŵp wedi'u cynllunio fel teithiau cerdded iach cyffredinol ac maent yn cael eu hysbysebu'n eang yn yr ardal leol. Mae'r teithiau cerdded yn denu rhwng 20 a 60 o gyfranogwyr yr un. Gall unrhyw un ymuno. Mae rhai'n deithiau cerdded byr o 35 - 45 munud ac eraill yn rhyw awr a hanner o hyd. Mae'r teithiau cerdded yng nghanol yr wythnos yn manteisio ar barciau lleol a gofod gwyrdd arall.

Hefyd, mae'r grŵp yn mynd ar dripiau dydd misol gan logi bws a theithio i ardaloedd eraill o Dde Cymru i gerdded. Yn gyffredinol, mae'r tripiau dydd hyn yn cynnig cyfle ar gyfer dwy daith wahanol, un yn y bore ac un arall yn y prynhawn.

Ceir pwyllgor cadarn yn awr, ac arweinwyr cerdded profiadol, ac mae'r rhai mwyaf profiadol yn arwain asesiadau risg ac yn llunio llwybrau,

# Manteision a chyflawniadau mewn perthynas â gwirfoddoli

Bellach, mae CERDDED Casnewydd wedi datblygu tîm effeithiol o wirfoddolwyr i weithredu'r pwyllgor ac i arwain y teithiau cerdded. Ceir cynorthwywyr ar gyfer pob un o'r swyddi anrhydeddus ar y pwyllgor fel bod y gwirfoddolwyr yn dysgu sgiliau'n raddol, gan rannu cyfrifoldebau a sicrhau bod y gwirfoddoli'n parhau'n bleserus ac yn rhoi boddhad, heb fod yn rhy feichus. Mae'r arweinwyr cerdded gwirfoddol yn llunio'r llwybrau ar gyfer y teithiau cerdded ac mae rhai ohonynt wedi'u hyfforddi i gynnal yr asesiadau risg.

- Mae'r **gwirfoddolwyr** yn ymfalchïo mewn croesawu pobl i'r grŵp; maent wedi cael llwyddiant arbennig gyda sicrhau cyfranogiad a chynnwys y rhai sydd wedi cael profedigaeth yn ddiweddar. Mae'r grŵp wedi dysgu bod cael digon o wirfoddolwyr yn ysgafnu'r baich i bawb ac yn gwneud y gwaith yn fwy pleserus. Mae pobl wedi dysgu sgiliau newydd wrth dderbyn cefnogaeth gan grŵp brwdfrydig.

- Mae'r **cerddwyr** bob amser yn gallu cynnig awgrymiadau ar gyfer y rhaglen o ddigwyddiadau, a helpu gyda thasgau bychain. Mae pob unigolyn yn cael ei ystyried yn bwysig er mwyn cefnogi a chroesawu cerddwyr eraill.

- Dywed y **cydlynydd** a weithiodd gyda'r grŵp er mwyn ei helpu i gyrraedd y cam hwn ei fod yn cael boddhad mawr o weld y grŵp yn derbyn mwy o gyfrifoldeb ac yn dod yn hunangynhaliol, fel eu bod yn cerdded yn rheolaidd gyda'i gilydd heb ei gyfraniad o. Er ei fod eisoes wedi cael llawer o foddhad o ddatblygu a chefnogi'r grŵp, mae sylwadau cadarnhaol a gwerthfawrogiad yr aelodau wedi rhoi hwb aruthrol iddo.

- Mae'r **Awdurdod Lleol** wedi dod i ddeall bod cerdded yn weithgaredd pwysig i sicrhau bod y bobl leol yn cadw'n iach ac yn dod yn iach unwaith eto.

# Ffactorau llwyddiant

Yr agweddau penodol sydd wedi helpu'r grŵp i gynyddu'r gwirfoddoli yw:

- Cyflwyno cynorthwywyr i Swyddogion Anrhydeddus y grŵp, gan leihau baich gwaith yr unigolion a sicrhau mwy o gyfleoedd ar gyfer dysgu ar y cyd a rhannu cyfrifoldeb.

- Datblygu partneriaethau â Gwasanaeth Cefn Gwlad yr awdurdod lleol a Mentro Allan (rhaglen genedlaethol o weithgarwch awyr agored gan Chwaraeon Cymru, a arweinir yng Nghasnewydd gan SEWREC ac yn targedu cymunedau o bobl dduon ac ethnig lleiafrifol). Gyda'i gilydd, fe wnaethant gynnal 18 taith gerdded yn ystod Gŵyl Gerdded Iach gyntaf y sir yn 2010, gan sicrhau cyhoeddusrwydd ychwanegol, denu aelodau a gwirfoddolwyr newydd a chreu a chryfhau cysylltiadau ag unigolion a grwpiau eraill.

# Yr her

- Un anhawster mawr y bu'n rhaid i'r grŵp ei wynebu oedd y pwyllgor yn chwalu oherwydd amgylchiadau personol. Er hynny, drwy gynnal cyfarfod o'r aelodau, daeth criw o wirfoddolwyr a oedd yn benderfynol o oresgyn yr argyfwng i'r amlwg. Gyda chefnogaeth y cydlynydd, mae'r gwirfoddolwyr yn gyfrifol bellach am bob agwedd ar weithredu'r grŵp. Gwelsant bod raid wrth fwy o bobl i ysgwyddo'r gwahanol gyfrifoldebau. Meddai'r cydlynydd, "Ni ellir gorbwysleisio gwerth y sylfaen fawr o wirfoddolwyr. Mae llawer o wirfoddolwyr yn cydweithio'n cyflawni mwy ac yn creu grŵp cryfach."

# Hunangynhaliaeth ac edrych ymlaen

Mae nod CERDDED Casnewydd yn syml ond eto'n glir iawn – dal ati i gerdded a dal ati i annog pobl newydd i wneud cynnydd a dod yn egnïol.
Yn ogystal â bod â phwyllgor cadarn, ymhlith yr agweddau allweddol ar y grŵp sy'n cyfrannu at ei hunangynhaliaeth mae:

- Rhaglen lawn o deithiau cerdded wedi'i chynllunio'n dda ac yn denu nifer da o gerddwyr.
- Argraffu eu rhaglenni eu hunain, fel nad yw'r grŵp yn dibynnu ar eraill am hyn.
- Dosbarthu rhaglenni a deunydd cyhoeddusrwydd gyda llaw o amgylch meddygfeydd, llyfrgelloedd, cartrefi preswyl ac adeiladau cymunedol eraill, fel eu bod yn gallu meithrin ymwybyddiaeth o'r gweithgareddau cerdded sydd ar gael yn lleol ymhlith cynulleidfa eang.
- Yr aelodau unigol yn gwahodd eraill i ymuno â'r grŵp.

Wrth i aelodau'r grŵp fagu profiad ac wrth iddo ddod yn fwy sefydlog, roedd angen llai o gefnogaeth broffesiynol. Er hynny, maent yn gwybod y gallant ofyn am gyngor eraill ar unrhyw adeg os bydd angen; fel rheol, maent yn cysylltu ag arweinwyr cerdded a chydlynwyr yn y siroedd cyfagos.

Mae rôl Dewch i Gerdded Cymru wedi bod yn bwysig wrth ddatblygu rhaglen Dewch i Gerdded Casnewydd yn gyffredinol. Sicrhaodd y cyllid bod modd creu swydd cydlynydd yn 2007 a defnyddiwyd yr un grant hefyd i gyllido hyfforddiant i arweinwyr cerdded, i'r cydlynydd ac i wirfoddolwyr eraill, fel cyrsiau cymorth cyntaf a marchnata, a chyllid i allu cynnal gŵyl gerdded Casnewydd. Hefyd, mae Dewch i Gerdded Cymru'n cynnig cyfle i grwpiau gael eu hyswirio drwy gyfrwng y cynllun cenedlaethol.

# 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 rhyngweithio cymdeithasol, dod i adnabod eu hardal leol yn well a chydgerdded er mwyn gwella eu hiechyd ... gwella iechyd yn dawel bach, heb sylweddoli bron".*

**Cyswllt:**
CERDDED Casnewydd
**Ffôn:** 01633 261447
**E-bost:** emma.pilgrim@newport.gov.uk
**Gwefan:** www.newport.gov.uk –
Mynd Am yr Aur