Astudiaeth achos o wirfoddoli:

Gwirfoddolwyr yn arwain y ffordd yn Sir Ddinbych.

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 Rhaglen Dewch i Gerdded Sir Ddinbych fwy na 10 mlynedd yn ôl, yn 2000. Wedi dechrau gydag un grŵp cerdded yn Y Rhyl, bellach ceir grwpiau cerdded ledled y sir, yn cynnwys Llanelwy, Prestatyn a Dinbych, yn denu mwy na 500 o gerddwyr bob wythnos. Mae'r teithiau'n amrywio o 45 munud i ddwy awr, gan ddilyn llwybrau ar strydoedd trefi, llwybrau troed lleol, ar lan y môr ac yn y bryniau. Nod y rhaglen yw cynnig teithiau cerdded addas i bawb, yn cynnwys teithiau cerdded mwy heriol, cerdded Nordig a theithiau cerdded ar thema e.e. ffotograffiaeth ddigidol.

Mae'r rhaglen yn gweithio fel partneriaeth rhwng y cydlynydd cyflogedig a'r tîm o wirfoddolwyr. Mae'r cydlynydd yn rhannu ei hamser rhwng Dewch i Gerdded Sir Ddinbych a'r rhaglen gerdded yn Sir y Fflint. Mae'r arweinwyr cerdded a'r gwirfoddolwyr eraill yn datblygu'r rhaglen leol o deithiau cerdded, yn cynllunio rota'r arweinwyr cerdded, yn trefnu digwyddiadau cymdeithasol ac yn gwneud unrhyw waith papur sydd ei angen. Mae'r cydlynydd yn trefnu'r hyfforddiant i'r arweinwyr cerdded ac yn darparu cydlynedd rhwng y grwpiau lleol.

Manteision a chyflawniadau mewn perthynas â gwirfoddoli

Mae mwy na 200 o bobl wedi cael eu hyfforddi fel arweinwyr cerdded yn awr. Mae hirhoedledd y rhaglen wedi sicrhau ei bod yn bosibl cynyddu'r nifer yma o wirfoddolwyr cymwys; bob blwyddyn, mae'r cydlynydd wedi pennu targedau ar gyfer recriwtio arweinwyr cerdded newydd.

Mae'r gwirfoddolwyr yn derbyn gwahanol fath o gyfrifoldeb, a mwy neu lai o gyfrifoldeb, fel sy'n teimlo'n gyfforddus iddynt hwy. Yn aml, bydd yr arweinwyr cerdded sydd newydd gymhwyso'n treulio peth amser fel arweinwyr cefnogol i arweinydd cerdded mwy profiadol. Mae'n tueddu i fod yn broses raddol lle mae'r cerddwyr yn mwynhau mynd ar y teithiau cerdded ac yna'n teimlo yr hoffent gyfrannu at y grŵp, ac wedyn yn manteisio ar y cyfle i dderbyn hyfforddiant arweinwyr cerdded.

- Mae'r **gwirfoddolwyr** wedi elwa o lawer o fanteision. Bellach, maent yn teimlo'n rhan o grŵp ac yn rhan o gynllun llwyddiannus. Maent wedi teimlo eu bod wedi cyflawni ac maent yn falch wrth weld y cerddwyr newydd yn dod i gymryd rhan, gan fagu hyder, cadw'n heini ac yna chwarae mwy o ran yn y grŵp. Mae'r grŵp cerdded wedi bod yn gyfle i'r gwirfoddolwyr fod yn unigolion sy'n gwneud gwahaniaeth i eraill; maent yn gweld sut allant helpu eraill i gymryd cam bychan sydd wedyn yn eu galluogi i wneud llawer mwy. Gwelwyd datblygiad personol gwirioneddol wrth i'r gwirfoddolwyr ddysgu sgiliau newydd a defnyddio'r sgiliau hynny i fynd ymlaen i wneud pethau newydd, fel cael gwaith, mynd i goleg a gwneud gwaith gwirfoddol yn rhywle arall. Mewn rhai achosion, mae'r rhwydweithio rhwng y gwirfoddolwyr wedi bod yn bwysig, e.e. egluro ble gall gwirfoddolwr arall chwilio am help. Ceir cyswllt agos rhwng y rhaglen a Gwasanaeth Cefn Gwlad y Cyngor, felly gall y bobl sydd â diddordeb mewn gwirfoddoli gael gwybodaeth am swyddi gwirfoddoli eraill yn lleol, fel tasgau cadwraeth natur.

- Bu llawer o fanteision i'r **sefydliad sy'n cynnal y rhaglen** hefyd, sef Cyngor Sir Ddinbych. Mae'r Cyngor wedi gweld bod y teithiau cerdded yn gyfle i egluro i gerddwyr pa mor bwysig yw cefn gwlad a'r gwaith sy'n cael ei wneud i'w warchod. Mae'r rhaglen wedi eu galluogi i ddod yn nes at y gymuned maent yn ei gwasanaethu, gan eu dwyn i gyswllt yn aml â phobl sydd heb weithio â'r Cyngor o'r blaen efallai. Fel y dywedodd un swyddog gyda'r Cyngor, "Mae [Dewch i Gerdded Sir Ddinbych] wedi gweithredu fel pont rhwng y cerddwyr a'r awdurdod; maen nhw'n dod allan i gerdded ac rydym ni'n rhoi gwybodaeth arall iddyn nhw. Hefyd, gallwn ddweud wrthynt pa swyddog penodol ddylen nhw siarad ag o". Hefyd, mae'r Cyngor wedi gallu trosglwyddo'r dysgu mae wedi'i wneud fel rhan o raglen Dewch i Gerdded Sir Ddinbych i raglenni eraill mae'n eu cynllunio a'u gweithredu.

Ffactorau llwyddiant

Yr agweddau penodol sydd wedi bod o gymorth i waith y rhaglen â gwirfoddolwyr yw:

- Ymdrechion y gwirfoddolwyr eu hunain a'u parodrwydd i roi o'u hamser. Mae hyn wedi helpu o ran eu bod yn cael gweld manteision eu gwaith yn uniongyrchol, a gweld y pleser y mae'r cerddwyr yn ei gael.

- Cael rhwydwaith cefnogi i fagu hyder y gwirfoddolwyr, fel eu bod yn rheoli'r gwaith o gyflwyno'r cynllun.

- Sicrhau cysondeb o ran y personél sy'n cyflwyno'r cynllun. Mae'r cydlynydd wedi bod yn ei swydd ers dechrau'r rhaglen felly mae'r gwirfoddolwyr yn teimlo eu bod yn gwybod gyda phwy allant siarad ac maent yn teimlo'n gyfforddus iawn â hi.

- Mae'r gwirfoddolwyr yn gwybod bod cefnogaeth a chyngor ar gael gan y cydlynydd.

- Mae'r gwirfoddolwyr yn teimlo'n rhan o 'deulu', rhwydwaith ehangach o gerddwyr.

Yr her

- Mae'r cydlynydd yn ymwybodol iawn o'r angen am geisio rhannu baich y gwaith ymhlith y gwirfoddolwyr, fel nad oes neb yn teimlo bod ganddynt ormod o waith a hefyd i osgoi'r risg o orddibyniaeth ar un person. Mae hyn, a'r angen am sicrhau bod gwaith y rhaglen yn cael ei gynnal, yn gyrru cylch parhaus o weithgarwch hyfforddi ar gyfer yr arweinwyr cerdded.

- Mae her arall yn gysylltiedig â hyfforddiant yr arweinwyr cerdded. Mae rhai gwirfoddolwyr yn teimlo'n ansicr ynghylch derbyn cyfrifoldeb llawn fel arweinwyr cerdded, felly ceir pwynt cwbl allweddol yn union wedi i'r cerddwyr gwblhau'r cwrs hyfforddi lle mae'r cydlynydd yn darparu cefnogaeth ac anogaeth i'w helpu i deimlo'n hyderus.

.

Hunangynhaliaeth ac edrych ymlaen

Y prif amcan yw cynnal y ddarpariaeth bresennol fel rhan o raglen gerdded Dewch i Gerdded Sir Ddinbych. Fodd bynnag, mae'r cydlynydd yn cynllunio gwaith yn ystod y flwyddyn sydd i ddod yn edrych ar ffyrdd o ymestyn gweithgareddau'r rhaglen er mwyn cyrraedd lleoliadau a grwpiau a dangynrychiolir ar hyn o bryd, fel bod mwy o bobl yn elwa o'r cynllun. Fe hoffai weld y rhaglen yn cynnwys rhai o'r pentrefi ledled y sir, a gweithio gyda rhai grwpiau targed, fel pobl ag anawsterau dysgu a mamau ifanc.

Yn seiliedig ar eu profiad hyd yma, y pethau pwysicaf sydd wedi helpu'r grwpiau cerdded lleol i ddod yn hunangynhaliol yw:

- Gwirfoddolwyr yn gallu cael cefnogaeth mewn meysydd allweddol fel hyfforddiant, datblygiad a hyrwyddo, fel a phan maent eu hangen.

- Y cydlynu rhwng y grwpiau.

Mae Dewch i Gerdded Cymru wedi bod yn allweddol o ran darparu sylfaen graidd o gyllid tuag at swydd y cydlynydd. Mae hefyd wedi darparu fframwaith cenedlaethol ar gyfer datblygu'r cynllun lleol, yn cynnwys darparu offer a llawlyfr y gwirfoddolwyr. Mae'r gwirfoddolwyr yn hoffi teimlo'n rhan o gynllun cenedlaethol ac mae hefyd yn cael ei ystyried yn gynllun pwysig gan y swyddogion lleol etholedig.

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.... Tynnu pobl allan o'r tŷ ac i fod yn egnïol. Mae'r teithiau cerdded nid yn unig yn gwella ffitrwydd ac iechyd pobl ond hefyd maent yn gwneud ffrindiau newydd, yn dod at ei gilydd yn gymdeithasol ac yn magu hyder i wneud pethau eraill. Mae'n cadw'r galon a'r meddwl yn brysur, gan leihau problemau iechyd mewn ffordd bleserus. Rydym yn gweithio gyda llawer o wirfoddolwyr arbennig iawn ac mae'n wych gweld cymaint o bobl yn mwynhau eu hunain yn cerdded."*

Cyswllt:
Dewch i Gerdded Sir Ddinbych
Ffôn: 01745 356197
E-bost: katrina.day@denbighshire.gov.uk
Gwefan: www.sirddinbych.gov.uk –
Gwasanaethau Cefn Gwlad