

Astudiaeth achos o wirfoddoli: Gwirfoddoli'n cyrraedd y nod yn Sir Benfro.



Dewch i
Gerdded
Let's
Walk

cerdded am oes
walk4life

sportwales
chwaraeoncymsu

Noddir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Sponsored by
Welsh Assembly Government



Cyflwyniad



Sefydlwyd Camau at Iechyd/Steps2Health yn 2005. Dan arweiniad Awdurdod Parc Cenedlaethol Arfordir Sir Benfro, y prif bartneriaid oedd Bwrdd Iechyd Lleol Sir Benfro / Y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol, Cyngor Sir Benfro, Hamdden Sir Benfro, Lonydd Gwyrdd Sir Benfro, Cymunedau yn Gyntaf a PLANED. Cafwyd y cyllid cychwynnol gan y fenter Cerdded y Ffordd at Iechyd. Yn 2007, symudodd y prosiect i fod yn rhan o Gyngor Sir Benfro, gyda chyllid gan Dewch i Gerdded Cymru.

- Ceir chwech o grwpiau cerdded cymunedol ledled y sir, mewn canolfannau hamdden sirol.
- Mae gan bob grŵp ei batrwm unigryw ei hun o weithredu ond maent i gyd yn cynnig teithiau cerdded iach yn para hyd at awr, gyda'r rhan fwyaf yn cynnig rhai teithiau cerdded iach estynedig.
- Ceir hefyd ddwy daith gerdded bob wythnos i oedolion gydag anabledau dysgu o un o Ganolfannau Gweithgarwch Cymdeithasol y sir, a hefyd teithiau cerdded wedi'u targedu at gleifion yn adfer wedi problemau cardiag a chleifion wedi'u cyfeirio at ymarfer. Yn ddiweddar, mae rhaglen gymunedol o Gerdded Nordig wedi cael ei sefydlu.
- Mae lefel y gweithgarwch corfforol yn Sir Benfro'n uwch na'r cyfartaledd ar gyfer pobl hyd at 45 oed ac yna mae'n gostwng i'r 'cyfartaledd' erbyn iddynt gyrraedd 65 oed, felly mae'r holl grwpiau Cerdded Iach wedi'u targedu at y grŵp oedran dros 45 oed.

- Mae'r teithiau cerdded yn amrywio o'r rhai sy'n dilyn llwybr tebyg bob wythnos, neu yn yr un lleoliad, fel gwarchodfa natur, i'r rhai sy'n ymweld â lleoliadau newydd. Mae'r teithiau i gyd ar ffurf cylch ac yn osgoi traffig cystal ag y bo modd. Mae'r grwpiau'n defnyddio llwybrau troed, llwybrau arfordirol a llwybrau beicio, sy'n darparu llwybrau cerdded ym mhob tywydd, lle bo hynny'n ymarferol.
- Mae pob grŵp yn cynnal un daith gerdded wythnosol ar ddiwrnod penodol, fel bod teithiau cerdded ledled y sir bob dydd ond dydd Gwener a dydd Sul. Fodd bynnag, ceir teithiau cerdded achlysurol ar ddyddiau Sul, pryd cynhelir 'teithiau cerdded estynedig' hirach, er enghraifft, cerdded ar dir y Weinyddiaeth Amddiffyn yng Nghastell Martin.
- Er bod y grwpiau wedi'u lleoli'n lleol, maent yn rhannu rhaglenni cerdded ac mae croeso i bobl ymuno â grwpiau eraill os ydynt yn dymuno.
- Ceir un aelod o staff, sef Cydlynnydd y Prosiect, sy'n gweithio deuddeg awr yr wythnos yn cefnogi'r gwirfoddolwyr.
- Mae'r rhaglen a'r teithiau cerdded wedi'u cynllunio gan y gwirfoddolwyr ac yna maent yn arwain y teithiau; hefyd, mae'r gwirfoddolwyr wedi derbyn hyfforddiant cymorth cyntaf a hyfforddiant i yrru bysus mini cymunedol amrywiol y sir.

Manteision a chyflawniadau mewn perthynas â gwirfoddoli



Mae Cydlynnydd y Prosiect wedi nodi amrywiaeth eang o fanteision i'r gwirfoddolwyr. Mae'r gwirfoddolwyr yn mwynhau cyfleoedd i wella eu sgiliau; er enghraifft, maent yn cael cynnig hyfforddiant yn awr i 'weithio â chymunedau', mae nifer o bobl wedi ennill cymwysterau fel trwydded MIDAS ar gyfer gyrru bysus mini a Chymorth Cyntaf ac mae eraill wedi dod i ddeall TG yn well. Mae pobl wedi dysgu gweithio fel tîm. Mae rhai gwirfoddolwyr a arferai fod yn segur yn gorfforol ac yn gymdeithasol wedi magu hyder a dysgu sgiliau sydd wedi'u galluogi i ymgymryd â gwaith gwirfoddol arall, e.e. mewn siopau elusen, a chymryd rhan mewn gweithgareddau eraill yn eu cymuned.

- O ran y clwb ei hun, roedd yn gryn gyflawniad sicrhau cyfansoddiad annibynnol fis Ebrill 2010. Hefyd, mae'r grwpiau sy'n aelodau'n hunangynhaliol i raddau helaeth yn awr. Mae aelodau'r grwpiau'n gweld eu grwpiau fel rhai sydd wedi'u gwreiddio'n dda yn y gymuned, gyda'r gwirfoddolwyr yn mynd ati i recriwtio aelodau newydd yn lleol.
- Mae'r grwpiau'n trefnu eu rhaglenni a'u llwybrau eu hunain, a'u trafndiaeth os oes achen. Mae'r rhan fwyaf o'r grwpiau'n creu ac yn argraffu eu rhaglenni eu hunain. Mae ganddynt demplad i greu eu calendr cerdded ac i argraffu copïau papur ar gyfer eu dosbarthu.

- Mae pob gwirfoddolwr yn trefnu tair neu bedair taith gerdded bob chwe mis; maent yn gweithio mewn paru er mwyn cynllunio ac arwain y daith gerdded ond maent bob amser yn fodlon camu i'r adwy a chymryd yr awenau os bydd rhywun yn methu arwain taith sydd wedi'i threfnu.
- Mae Cydlynnydd y Prosiect yn eithriadol falch o'r hyn sydd wedi'i gyflawni ac mae wrth ei fodd bod rhywbeth wedi'i greu ar gyfer y dyfodol, "rhywbeth i'w ddangos am yr holl waith caled".



Ffactorau llwyddiant

Yr her



Yn fwy na dim, gwaith caled a brwdfrydedd tîm ffyddlon o wirfoddolwyr sydd wedi bod yn allweddol i llwyddiant y grŵp. Ceir nifer o bethau eraill sydd wedi cyfrannu at lwyddiant y prosiect:

- Y gwaith o sefydlu'r grŵp a ffurfio sylfaen o wirfoddolwyr drwy gyfrwng cyflwyniadau i grwpiau cymunedol, drwy gydol oes y prosiect. Yn raddol, mae'r gwirfoddolwyr wedi dod ymlaen, wedi sgysiau, ac wedi cymryd rhan yn y teithiau cerdded.
- Teimlai'r Cydlynnydd bod cymhwyster fel tiwtor arweinwyr cerdded iach wedi gwneud y broses o hyfforddi gwirfoddolwyr yn llawer haws. Hefyd, mae wedi gallu gwneud

- Roedd sefydlu'r clwb gyda chyfansoddiad ar gyfer y sir yn llawer mwy anodd na'r disgwyl, a chymerodd lawer mwy o amser. Roedd hynny'n wir hefyd am drefnu'r system aelodaeth. Er hynny, bu help gan sefydliad y Gwasanaeth Gwirfoddol Sirol (PAVS) o gymorth mawr i'r broses.



Hunangynhaliaeth ac edrych ymlaen



Roedd bob amser yn fwriad i'r grwpiau ddatblygu i fodoli ar eu pen eu hunain. Mae gan y Cydlynnydd un amcan syml, h.y. gweld y grwpiau'n parhau i ffynnu. Gwnaed peth cynnydd pwysig hyd yma, yn cynnwys:

- Pob grŵp cerdded yn dod yn rhan o gyfansoddiad un clwb ledled y sir
- Pob grŵp yn mabwysiadu ffurflenni a chardiau aelodaeth
- Pwyllgor sirol gyda chynrychiolydd o bob grŵp gyda mwy na phump o aelodau
- System lle mae gwahanol fodolau lleol i gyd yn cydweithio.

Yn raddol, mae'r gwirfoddolwyr wedi derbyn mwy o gyfrifoldeb; ni wnaeth y Cydlynnydd ofyn i unrhyw un am ymroddiad nes ei fod yn hyderus eu bod yn barod am hynny. Un ffactor allweddol yn y broses yw cefndir y Cydlynnydd mewn rheoli newid.

Dywed y Cydlynnydd bod "Dewch i Gerdded Cymru wedi bod yn amhrisiadwy" er mwyn sicrhau llwyddiant parhaus y grwpiau cerdded. Mae gan y gwirfoddolwyr hyder o wybod bod strwythur Dewch i Gerdded Cymru'n bodoli ac maent yn gwerthfawrogi eu bod yn rhan o rywbeth mwy. Mae'n credu bod yr is-strwythur cenedlaethol yn hanfodol, yn cynnwys polisiau, yswiriant, hyfforddiant diweddarau rheolaidd a'r rhaglen hyfforddi genedlaethol sy'n cefnogi'r tiwtoriaid.

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 mae pobl fyddai gartref fel arall, neu'n isel eu hysbryd, erbyn hyn yn egniol, yn iach, yn hapus, yn brysur ac yn cyfrannu at eu cymuned".



Cyswllt:

Camau at Iechyd/Steps2Health,

Cyngor Sir Benfro

Ffôn: 07747 564042

E-bost: paul.morris@pembrokeshire.gov.uk

Gwefan: healthchallengepembrokeshire.co.uk