

Allan â Ni!

Diweddariad Raglen 5



DYDDIAU ANTUR HANNER TYMOR

Yn ddiweddar, yn ystod gwyliau hanner tymor, cynhaliodd Dewch Allan! dau ddigwyddiad yn Ne Cymru, gan estyn cyfle i aelodau'r gymuned roi cynnig ar bethau newydd, a'u hysbrydoli i fynd allan i'r awyr agored a bod yn weithgar.

Daeth y ddau ddigwyddiad a dros 700 o bobl ynghyd yn yr awyr agored yng Nghoedwig Llanwynno CNC a Pharc Bryn Bach yn Nhredegar, i fwynhau eu hamgylchedd naturiol. Cynhaliwyd y digwyddiadau yn dilyn cydweithio o fewn CNC yn ogystal â phartneriaid megis landlord cymdeithasol Tai Calon, tîm o wirfoddolwyr yng Nghanolfan Awyr Agored Daerwynno, Tîm Cefn Gwlad Gwent, a llawer o rai eraill.

Dros y ddau ddiwrnod, cafodd cannoedd o deuluoedd o'r ardal

leol a grwpiau o sefydliadau megis DrugAid, Gofal a Chymunedau'n Gyntaf llawer o hwyl drwy fynd allan yn yr awyr agored. Cynigwyd amrywiaeth o weithgareddau, o arsylliad solar a chrefftau amgylcheddol megis gwehyddu helyg, i ganwio (uchod) a beicio mynydd.

Roedd y ddau ddigwyddiad yn gyfleoedd i CNC a'i phartneriaid i gasglu adborth oddi wrth y rhai oedd yn bresennol. Fe lenwyd yr arolygon gan ran fwyaf o'r bobl a oedd yno a fydd y data yn cael ei ddefnyddio i ganfod barn pobl leol am y manau gwyrdd hyn a beth maent yn ei ystyried yn bwysig iddynt o ran mynediad, gweithgareddau awyr agored, teithio llesol, a beth yw'r rhwystrau maent yn eu hwynebu wrth geisio defnyddio'r awyr agored.

Roedd yr adborth yn gadarnhaol dros ben. Yn ddiweddarach dywedodd un o'r rai gymerodd ran:

Fel mae'n digwydd rwyf wedi bod yn ôl yno ers y digwyddiad. Nid oeddwn wedi bod yno o'r blaen, ac ni fyddwn wedi ystyried mynd yno fel rheol. Fyddem fel arfer yn mynd i'r parc cyfagos ac yn eistedd yn y car ac aros am fy mhlant. Ond gan fy mod wedi cael amser bendigedig roeddwn am fynd yn ôl gyda fy ngŵr y tro hwn. Roedd yn ddiwrnod braf ac fe fwynheais fynd allan a rhoi cynnig ar bethau. Rydym wedi ymuno a gweithgareddau beicio yno, ac fe fyddaf yn dychwelyd yno yn aml gan ei fod mor hyfryd a gwahanol i beth rwy'n gyfarwydd ag ef.

Nod Allan â Ni! yw helpu partneriaid i ysbrydoli, cymell a galluogi pobl o ardaloedd clystyrau Cymunedau yn Gyntaf i fwynhau'r awyr agored, profi'r manteision sy'n perthyn i'w hamgylchedd naturiol, a gwerthfawrogi eu hardal wledig a'u manau gwyrdd lleol a gofalu amdanynt



DEWCH MAS I NATUR!



Mae Uned Dysgu Fel Teulu Abertawe wedi cymryd rhan mewn saffari glan môr, celfyddyd traeth, dweud stori, geogelcio a choginio yn yr awyr agored fel rhan o gwrs hyfforddiant achrededig a ddatblygwyd gan Raglen Tirwedd Gŵyr.

Dros 10 wythnos mae rhieni o Mayhill yn Abertawe wedi bod yn dysgu am yr hyn y gallan nhw ei wneud yn yr awyr agored gyda'u teuluoedd ar Benrhyn Gŵyr ac yn eu cymuned leol. Ar sail eu profiadau, lluniodd y grŵp daflen i deuluoedd lleol yn rhoi manylion y gweithgareddau sydd ar gael. Oherwydd llwyddiant y cwrs, mae Prosiect Tirwedd Gŵyr ynghyd â Dysgu Gydol Oes wedi bod yn trafod ei gynnal eto ledled Abertawe. Bydd Dewch Mas! yn parhau i weithio gyda'r grŵp i annog mwy o bobl i gymryd rhan a mynd allan i'r awyr agored. Cafodd grŵp o Recovery Cymru yn

y Barri gyfle i gael profiad o goginio yn yr awyr agored, chwilota am fwyd gwyllt a hebogyddiaeth ym



Mhontneddfechan gyda Mountain and River Activities. Roedd rhai aelodau o'r grŵp yn nerfus ynghylch cymryd rhan a stopiodd un yn stond pan glywodd y byddai'n rhaid iddyn nhw ddibeffdu a pharatoi pysgodyn i ginio!

Fodd bynnag, erbyn eu bod wedi cerdded i lawr i'r safle dros dir anodd trwy amgylchoedd hardd, roedd pawb wedi mynd i hwyl goroesi ac yn cymryd rhan. Goresgynnodd un person brob-

lemau iechyd i gyrraedd y safle a gydag ychydig o gymorth, llwyddodd i gerdded yno; fel gwobr cafodd gwpanaid o de a chŵn poeth wedi'u coginio ar dân agored.

Roedd y diwrnod yn ysbrydoliaeth i'r grŵp ac maen nhw'n awyddus i fynd ag aelodau eraill allan. Bu hyd yn oed sôn am wersylla dros nos yn yr haf.

"Dyna ddiwrnod gwych allan yn y Bannau yn dysgu am sgiliau goroesi a hedfan hebog Harris o'r enw Fern...diolch i Dewch Mas!, Jeff o Mountain and River Activities, ei gynorthwydd hardd Gillian ac Andrew o Ganolfan Hebogyddiaeth Rheola. Daethon ni oddi yno yn sionc ac yn awyddus i ddysgu mwy...roeddwn i'n teimlo mor wylaidd"

A YDYM YN PLESIO?

Crynodeb Adroddiad Gwerthuso diwedd blwyddyn 2 Allan â Ni!

Mae Crynodeb ein Hadroddiad Gwerthuso diwedd blwyddyn 2 ar gael i'w ddarllen <http://bit.ly/1zSyPGI>. Mae wedi cael ei baratoi gan ein hymgynghorwyr gwerthuso, Shephard & Moyes, ac mae'n cynnwys adborth gan bron 100 o arweinwyr grwpiau a gweithwyr cymorth sydd wedi ymwneud â Dewch Mas! ac a ymatebodd i'n harolwg electronig.

ADEILADU DYFODOL



Mae Dewch Mas! wedi bod yn gweithio gydag uned cyfeirio disgyblion Canolfan Llwybrau Ni sy'n rhan o'r gwasanaeth mae awdurdod lleol Gwynedd yn ei ddarparu i ddisgyblion ag anghenion cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol.

Gan ddefnyddio cwmni lleol sydd newydd ddechrau, Rhyddid Adventures, rydyn ni wedi ymgysylltu ag 16 o ddisgyblion trwy nifer o wahanol weithgareddau sydd i gyd wedi'u cysylltu â'r cwricwlwm mae'r bobl ifanc yn ei ddilyn yn y ganolfan. Mae teithiau cerdded hanesyddol, beicio mynydd a gweryslla i gyd wedi cael eu cynnwys.

Roedd sesiwn gweryslla ar ddiwedd y tymor yn rhan o'r gwaith mae'r disgyblion yn ei wneud wrth ddilyn cwrs 'Camp Craft' gan Agored Cymru.

Sylw gan aelod o'r staff yn y ganolfan "O'r sesiwn gweryslla maen nhw'n dysgu sut i weithio fel tîm yn yr awyr agored, a sut i rannu tasgau er mwyn cyflawni nod mwy..... er enghraifft er mwyn bwyta bydd yn rhaid iddyn nhw gasglu coed tân, creu man ar gyfer tân gwerysll ac yn y diwedd coginio arno – i gyd cyn bwyta..."



"Maen nhw wedi dysgu cynifer o sgiliau o'r gweithgaredd hwn yn unig"



Gwnaethpwyd argraff fawr ar Ganolfan Llwybrau Ni gan y ffordd mae'r disgyblion wedi ymgysylltu a chael budd personol o'r gweithgareddau awyr agored mae Dewch Mas! wedi'u cyflwyno iddyn nhw. O ganlyniad mae wedi buddsoddi cryn dipyn o arian mewn gweithgareddau awyr agored ac erbyn hyn mae'n gweithio gyda chwmni Rhyddid Adventures i ddarparu Cynllun Gwobr Dug Caeredin, National Navigation Awards a Chymorth Cyntaf yn yr awyr agored i'r holl ddisgyblion yn y ganolfan.

PATRYMAU YN YR AWYR - TRELAI

Mae grŵp yn Nhrelái, Caerdydd, newydd gwblhau cwrs 8 wythnos ar 'Batorymau yn yr Awyr' gydag Allan Trow o Awyr Dywyll Cymru. Mae hyn wedi cael ei gydariannu gan Dewch Mas! a Chymunedau yn Gyntaf.

Ers mis Tachwedd mae'r grŵp wedi cael y cyfle i wneud arsylwadau solar ac i fesur llygredd golau yn eu cymuned er mwyn canfod y lle gorau i syllu ar y sêr.

Ar ôl cael yr achrediad hwn gan Agored Cymru mae'r grŵp yn

awyddus i rannu'r hyn maen nhw wedi'i ddysgu gydag eraill ac yn gobeithio arwain teithiau cerdded Awyr Dywyll yn lleol yn ogystal ag edrych ar opsiynau i barhau i ddysgu. Rheswm gwych i fynd allan i'r awyr agored ar nos- weithiau oer, clir o aeaf.

HELFA DRYSOR



Mae Dewch Mas! yn gefnogwr brwd i geogelcio, yr helfa drysor ddigidol fyd-eang y gall unrhyw



un roi cynnig arni. Mae'n golygu chwilio am eitemau cudd (blychau bach plastig fel arfer) gan ddefnyddio cyfesurynnau a gyhoeddir ar www.geocaching.com.

Ond rydyn ni'n hoffi plannu ein celciau dros dro ein hunain sydd wedi'u teilwra i ddiddordebau ein grwpiau, hefyd.

Drwy gyd-asio geogelciau â diddordebau grwpiau, mae Dewch Mas! wedi gallu cyfleu gwahanol negeseuon i amrywiaeth fawr o grwpiau ledled Cymru yn ogystal â'u cyflwyno i ryfeddodau geogelcio y gall pobl ei wneud yn eu hamser eu hunain

yn unrhyw le yn y byd.

Ym mis Rhagfyr aeth grŵp ym Mhentre-baen, Caerdydd, i'r coed nesaf at yr ysgol i chwilio am weithgareddau celf a chrefft, ac maen nhw'n awyddus i ddysgu mwy am geogelcio.

Yn Nhrelái, gosodwyd geogelciau allan fel rhan o ddigwyddiad Iechyd a Lles, gyda negeseuon yn y celciau i hybu iechyd meddwl cadarnhaol dros gyfnod yr Ŵyl.

Mae grŵp cerdded Gellideg o Ferthyr Tudful hyd yn oed wedi bod yn geogelcio yn yr eira a'r rhew ar ddiwrnod braff o aeaf.

ARWEINWYR TEITHIAU CERDDED IECHYD

Mae aelodau o grwpiau o Gaerdydd, y Barri, Casnewydd a'r Rhondda Fach a Merthyr Tudful, sydd wedi bod yn cymryd rhan mewn teithiau cerdded gyda Dewch Mas! wedi cael achrediad gan Ramblers Cymru ar y cyrsiau Arweinwyr Teithiau Cerdded Iechyd.

Mae hyn wedi'u galluogi i arwain teithiau cerdded gyda'u grwpiau a chael yswiriant am ddim ar gyfer eu sesiynau.

Gwylwch am ein harweinwyr cerdded, allwch chi ddim eu methu yn eu siacedi llachar newydd.



Cafodd Dewch Mas! ei ddewis i fod yn rhan o Gynhadledd Genedlaethol Sefydliad Prydeinig y Galon 2014; Creative Partnerships; Promoting Physical Activity by Stealth yn Swydd Warwick.

Edrychodd y gynhadledd hon ar ymyriadau diarwybod ac ar ddefnyddio'r ymchwil, damcaniaethau ac arferion diweddaraf i hybu gweithgarwch corfforol.

'Nod ymyriadau diarwybod yw

manteisio ar fudiadau neu achosion sy'n bodoli eisoes lle mae pobl yn cyflawni gweithgarwch corfforol, ond mai rhywbeth arall yw eu prif reswm dros wneud hynny.'

Dysgasom fod Dewch Mas! eisoes yn hybu'r ffordd hon o weithio ledled Cymru. Drwy elwa ar ddiddordebau pobl, mae gweithgarwch corfforol yn un o sgil-gynhyrchion mynd allan i'r awyr agored i wneud pethau mae gan bobl ddiddordeb ynddyn nhw.

Mae Dewch Mas! wedi bod yn gwneud hyn trwy deithiau cerdded Awyr Dywyll, llwybrau bwyd gwyllt, teithiau etifeddiaeth, geogelcio, byw yn y gwyllt, garddio a llawer mwy.

Mae ein poster ar gyfer y digwyddiad ar gael drwy'r <http://bit.ly/1ExztPk>.

Mae llyfryn rhannu arferion da Sefydliad Prydeinig y Galon sy'n rhoi sylw i Dewch Mas! ar lein <http://www.bhfactive.org.uk/conference2014/index.html>



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



E-bost ar ComeOutside@CyfoethNaturiolCymru.gov.uk