

Allan â Ni!

Diweddariad Raglen 9



Rhedwyr Sombi rhan-amser yn dringo Pen-y-fan ar ddiwrnod gorau'r flwyddyn

Mae Grŵp Rhieni Cadoxton o'r Barri wedi newid o fod yn grŵp dan do i fod yn grŵp awyr agored ers iddyn nhw ddechrau gweithio gyda ni ym mis Mawrth 2014.

Maen nhw wedi datblygu i fod yn arweinwyr

teithiau cerdded, wedi bod yn rhan o neu wedi darparu dros 40 sesiwn, wedi rhedeg clwb Geogelcio wythnosol yn yr ysgol, ac maen nhw wedi troi darn o dir diffaith yn ardd gymunedol sy'n cynnwys ieir a chwingod.

ddiwrnodau mwyaf braf yr haf – roedd modd iddyn nhw weld Ynys Echni o'r copa, hyd yn oed.

Roedd eu hail ras Sombi Calan Gaeaf yn llwyddiant mawr arall, a chymerodd yr holl famau aran drwy wisgo gwisg ffansi i godi ofn ar bron i 100 o redwyr ifanc wrth iddyn nhw fynd o gwmpas Parc Fictoria – mae'n bosib iawn y bydd hwn yn troi'n ddirgwyddiad blynyddol ar gyfer y grŵp ac maen nhw bellach yn meddu ar yr holl sgiliau sydd eu hangen arnyn nhw i ddygymod ar eu pen eu hunain flwyddyn nesaf.

Mae rhieni Cadoxton yn enghraifft wirioneddol dda o'r modd y gall cyflwyno grwpiau i weithgareddau awyr agored, darparu cefnogaeth, hyfforddiant ac offer, wneud argraff gadarnhaol ar fywydau pobl.



Maen nhw wedi ymroi'n llwyr iddi ac wedi rhoi cynnig ar bob math o weithgareddau gwahanol, o grefft y paith i adeiladu ffau a rafft, a thros yr haf eleni aeth grŵp o 29 o blant ac oedolion i ben Pen-y-fan ar un o

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

Gwersylla, beicio a chreu hyder



Mae grŵp o famau a'u merched yn eu harddegau o ardal Mill Park yng Nghaerdydd wedi cydweithio gyda Allan â Ni! dros yr haf ar fenter i adeiladu a chryfhau perthnasoedd teuluol.

Fe wnaethon nhw fynychu sesiynau beicio yn eu cymuned, fe ddysgon nhw sut i sefydlu gwersyll ac fe wnaethon nhw gwblhau heriau tîm ar y dŵr yng Nghanolfan Ryngwladol Dŵr Gwyn Caerdydd.

Treuliodd y grŵp ddwy noson yn gwersylla mewn glaw trwm a mwd ym Mharc Pontcanna yng Nghaerdydd yn ogystal, ond wnaeth hyn ddim diffodd eu brwdfrydedd.

Ar ôl cael cwpwl o gynghorion, roedden nhw ar gefn beiciau a ddarparwyd gan Pedal Power, ac yn anelu am Gastell Coch.

Roedd ambell un yn dioddef gwayw a sgrwb y diwrnod canlynol ond aeth pawb yn ôl ar gefn ei feic ac i lawr i Fae Caerdydd ar hyd y llwybrau beicio. Ers hynny maen nhw wedi bod yn defnyddio beiciau



si-

a fenthycwyd gan grŵp beicio lleol ac mae rhai wedi dysgu sut i ddilyn llwybrau beicio er mwyn mynd i'r coleg.

Rydym wedi gweld hyder y grŵp yn tyfu, mae 11 o'r 15 merch bellach wedi prynu'u beiciau'u hunain ac maen nhw'n eu defnyddio i wneud

wrneiau i mewn i ganol y ddinas.

Mae'r mamau bellach yn mynd i feicio gyda'u plant iau. Dyma newidiadau gwirioneddol ardderchog a wnaeth y grŵp hwn drostyn nhw'u hunain a'u teuluoedd, gyda chefnogaeth Dewch Allan!

Darganfod lleoliadau awyr agored newydd yn Abertawe a Phenrhyn Gŵyr ar y bws

Bydd llawer o'r teuluoedd sy'n gweithio gyda ni yn cael eu hannog i ddod o hyd i leoedd

newydd i fynd, a gweithgareddau i'w gwneud fel teulu, sy'n costio ychydig bach iawn neu sy'n rhad ac am ddim.

Treuliodd grŵp o deuluoedd o Abertawe eu haf yn dysgu sut i gyrraedd rhan o wir berlau awyr agored

Abertawe drwy ddefnyddio bysiau lleol.

Gweithiodd Allan â Ni! gyda'r cwmni bws lleol er mwyn rhoi tocynnau bws dyddiol i deuluoedd er mwyn eu hannog i allu cyrraedd gweithgareddau a gefnogir gan Bartneriaeth Tirlun Gŵyr ar draws Abertawe a Phenrhyn Gŵyr dros yr haf, gan helpu teuluoedd nad oes ganddynt fynediad i drafnidiaeth i fynd allan a mwynhau'r amgylchedd naturiol.

Roedd llawer ohonynt wrth eu bodd wrth rannu gwybodaeth am ba fws i'w ddal, ble i ddod oddi ar y bws a beth i'w wneud yn y pen arall, ac felly cawsant eu hysbrydoli i ddychwelyd gyda'u teuluoedd dro ar ôl tro gan fanteisio i'r eithaf ar y cyfan sydd gan yr awyr agored i'w gynnig.



Tywydd drwg yn eich cadw dan do? Nid yn Crefftau Caia! – Wrecsam

Gydag ychydig o help gan ein cydweithwyr yn nhîm rheoli coedwigoedd CNC, Mike Whitley ac Irwin Ellis, rydym ni'n helpu ein cyfeillion yng Nghrefftau Caia i aros yn yr awyr agored ychydig yn hwy y gaeaf hwn.

Yn hytrach na chau'r siop a symud dan do, penderfynodd y grŵp greu lle ble y gallen nhw ddal ati gyda'u gweithgareddau gweithio coed glas y tu allan drwy gydol misoedd y gaeaf.

Gwnaed ochrau'r cysgod newydd gan bolion llarwydd a ddarparwyd gan ein cyfeillion coedwigaeth a phrynodd Allan â Ni! y tarpolin er mwyn cysgodi rhag y glaw wrth i'r sglodion pren hedfan dros y gaeaf eleni.

Meddai Wilf o'r grŵp: 'Mae'r cysgod yn gweithio mewn sawl ffordd nid dim ond o ran gweithio'r pren glas, ond ar gyfer annog pobl i ddod allan yn gyffredinol.'

Mae trafodaethau ar droed ynghylch greu pedew tân i gadw'n gynnes yn ogystal...

Peidiwch â gadael i'r tywydd eich digalonni!

Ceisiwch ffordd o fod yn gyffyrddus, a bwriwch iddi.



Clwb Geogelcio Penderi – Haf i'w Gofio

Ar ôl derbyn hyfforddiant gan Allan â Ni!, mae staff Cymunedau'n Gyntaf yng Nghlwrwstr Gogledd Orllewin Abertawe wedi bod yn gweithio gyda'r llyfrgell leol er mwyn annog grwpiau i fynd allan i gymryd rhan mewn geogelcio yn eu hardal leol.

Derbyniodd y grŵp her geogelcio dros yr haf ac aethant allan i ddarganfod eu parciau lleol, gan gynnwys llwybr Gryffalo yng nghoedwig Cwm Penllergaer, ble roedd modd i deuluoedd ddarllen gyda'i gilydd yn yr awyr agored, a darganfod hudoliaeth y goedwig.

Ar ôl gorffen y sialensiau lleol dysgodd y grŵp am y gweithgareddau hwyliog y gallent eu gwneud fel teuluoedd ar y traeth gyda staff Caffi 360 ym Mae Abertawe.

Yna aethant ati i ddarganfod corneli cudd Parc Singleton. Mae sawl un o'r grŵp bellach wedi lawriwytho'r ap geogelcio drostynt eu hunain ac maen nhw wedi bod allan yn darganfod lleoliadau newydd ledled Abertawe.

Mae'r brwdfrydedd yn parhau wrth i'r grŵp gyfarfod yn wythnosol yn y llyfrgell i ddatblygu'u geogelciau eu hunain yn yr ardal.

Os ydych chi yn Abertawe, pam na rowch chi gynnig ar ddod o hyd i'r celciau a guddiwyd gan Glwb Geogelcio Penderi, sydd newydd ei sefydlu!



Llwybr Geogelcio ym Mharc Cyfarthfa – Merthyr Tudful



O ganlyniad i bartneriaeth rhwng Prosiect Dynion 3G (Cymunedau'n Gyntaf Gogledd Merthyr), Allan â Ni! ac Ymddiriedolaeth Hamdden Merthyr Tudful, mae llwybr o Geogelciau parhaol wedi cael eu gosod yng ngerddi Parc Cyfarthfa ac mewn lleoliadau eraill o gwmpas y dref.

Mae bwriad deublyg i'r gweithgaredd, sef cynyddu lefelau gweithgaredd corfforol wrth godi ymwybyddiaeth o safleoedd o arwyddocâd hanesyddol pwysig, ac mae'n galluogi pobl i fewnbynnu cyfesyrynnau i uned GPS neu ffôn clyfar ac i ddod o hyd i'w ffordd i'r celc.

Pan fyddan nhw'n darganfod y celc (sy'n amrywio o focs plastig i gelciau micro-fagnetig) gallant arwyddo'r llyfr log sy'n tystio eu bod wedi bod yno, cyfnewid tlysau ble bo hynny'n addas ac uwchlwytho sylw o ran anhawster, diddordeb, lleoliad ac ati ar geocaching.com.

Ar hyn o bryd mae'r llwybr wedi denu dros 60 o ymwelwyr o bob cwr o Gymru, Gorllewin Lloegr a thir mawr Ewrop, ac mae sawl geogoin a chwilen deithio wedi

ymddangos yn y parc, sydd wedi bod ar deithiau dros 3 blynedd, â'u cartref yn yr Almaen, Utah a'r Ffindir. Mae'r llwybr Geogelc yn annog ymwelwyr newydd i gael mynediad i'r parc, yn hybu cerdded aml-oed, chwilota oddi ar y ffordd fawr a dealltwriaeth well o dreftadaeth gyfoethog yr ardal.

Meddai Parcmon Parc Cyfarthfa Ian Woolston: 'Rwy'n meddwl bod hwn yn brosiect ardderchog. Mae wedi denu llawer iawn o grwpiau ac unigolion i'r parc, a grwpiau o'r tu allan i'r ardal hefyd, na fyddai byth wedi gallu cael eu denu fel arall.'



Hafal yn gosod Geogoin gyda llwybr y 3G

Ar ôl datblygu perthynas gyda Jeff Calligan o Weithgaredd Mynydd ac Afon drwy gyfrwng cyfres o sesiynau llwyddianus a drefnwyd gan Allan â Ni!, roedd Hafal Merthyr Tudful yn falch iawn o dderbyn Geogoin Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog, a roddwyd drwy haelioni Jeff.

Arysgrifiwyd y geiriau 'Please take me around the world to promote recovery from serious mental illness [Ewch â fi o gwmpas y byd os gwelwch yn dda, er mwyn hybu gwella o salwch meddwl difrifol]' mewn bocsy sy'n dal y darn arian. Mae'n barod i ddechrau taith o gwmpas y byd wrth i Geogelcwyr gario'r darn o gelc i gelc.

Ar ôl cael profiad o gyfres geogelciau hanesyddol Prosiect Dynion 3G o gwmpas gerddi Parc Cyfarthfa, barnodd aelodau'r grŵp mai peth hollol addas fyddai gosod y darn arian yn un o'r celciau hyn.

Mae hyn yn dangos fod perthynas flaengar yn bodoli rhwng Dewch Allan! (CNC), Ymddiriedolaeth Hamdden Merthyr Tudful, Cymunedau'n Gyntaf Gogledd Merthyr, Gweithgareddau Mynydd ac Afon, Hafal a Phrosiect Dynion 3G.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



ARIENIR GAN Y LOTERI
LOTTERY FUNDED



communities first cymunedau yn gyntaf



Cyfoeth
Naturiol
Cymru
Natural
Resources
Wales

To get in touch, email us at ComeOutside@NaturalResourcesWales.gov.uk