

## Allan â Ni! Gwerthusiad 3 Blynedd Penawdau'r Canlyniadau a Gwersi Allweddol

Nod rhaglen Allan â Ni! (Tach 2012 – Maw 2016) oedd galluogi'r rheiny sy'n wynebu amddifadedd neu anfantais i gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored (heb gynnwys chwaraeon) oedd yn cynyddu lefelau gweithgaredd corfforol ac yn darparu buddiannau iechyd a lles. Nod arall y rhaglen oedd dylanwadu ar y modd y byddai darparwyr cymunedol, iechyd a gofal cymdeithasol yn defnyddio gweithgareddau awyr-agored wrth gyflwyno'u gwasanaethau

Penodwyd Trilein Cyf a Shephard & Moyes Cyf i gynnal gwerthusiad rhaglen (dechreuwyd 2013).

**Gallwn adrodd fod y Rhaglen wedi llwyddo i gyflawni'i nodau gwreiddiol a darparu gwersi pwysig ar gyfer mentrau'r dyfodol.**

**Mae model cyflwyno Allan â Ni! yn effeithiol ac mae modd ei ddyblygu**

Datblygwyd y model cyflwyno yn y tabl a welir ar y dudalen nesaf dros y tair blynedd ddiwethaf. Dengys y tabl sut y bu'r model yn effeithiol wrth alluogi pobl i fabwysiadu bywydau mwy iach a gweithgar, ynghyd â'u cefnogi drwy gamau cydnabyddedig newid ymddygiad. Mae'r tabl yn manylu ar brif allbynnau cyfranogwyr a'r deilliannau a gyflawnwyd.

**Er mwyn cyflawni newid, rhaid i Gydlynwyr Rhanbarthol fod yn fedrus wrth gyflwyno ar draws y sectorau cymunedol, iechyd ac awyr agored**

Mae'r tîm cyflwyno, sy'n fedrus mewn datblygu cymunedol ac yn wybodus am fuddiannau iechyd a lles gweithgareddau awyr agored (o'u cymharu â gweithgareddau dan do) yn allweddol i lwyddiant y rhaglen. Nhw wnaeth adnabod a hwyluso cydweithio rhwng grwpiau cymunedol, sefydliadau cefnogi a darparwyr gweithgareddau er mwyn dylanwadu ar ddarpariaeth gwasanaethau cyfredol er mwyn iddynt weithio mewn ffordd wahanol, yn hytrach na chreu gwasanaethau newydd.

**"Roeddwn i'n teimlo'n isel iawn fy ysbryd bore heddiw. Rydw i'n teimlo'n well erbyn hyn. Efallai yr af i ddawnsio o amgylch coeden haha!"**

**Mae'n cymryd mwy o amser ac adnoddau er mwyn galluogi pobl i oresgyn rhwystrau lluosol, ond gall yr effaith fod yn sylweddol**

Mae canlyniadau a deilliannau'r rhaglen yn adlewyrchu'i llwyddiannau wrth ddenu grwpiau a defnyddwyr gwasanaethau bregus iawn, y mae gan lawer ohonynt fywydau anhrefnus a rhwystrau lluosog rhag cyfranogi. Er bod hyn wedi arwain yn aml at amser sylweddol cyn i'r sesiwn weithgaredd gyntaf ddigwydd, ynghyd â graddfa uwch o bobl yn gollwng allan a lefelau cyfranogi anodd eu rhagweld ac amrywiol, roedd yr effaith gadarnhaol ar y rheini a lynodd wrth y rhaglen yn sylweddol.

**Rhaid i raglenni fod yn ddigon hir i alluogi i gyfranogwyr â diffyg ymarfer corff yn eu bywydau i adeiladu fesul cam at weithgaredd cyson, sef yr adeg y byddant yn cael y budd mwyaf ohono**

Erbyn blwyddyn 3, roedd y rhaglen wedi codi momentwm sylweddol. Cyflwynwyd 66% o bob sesiwn, ac roedd un o bob tri cyfranogwr yn cymryd rhan rhwng Ebrill a Rhagfyr 2015.

Dim ond cynnydd cynnar y 1,100 buddiolwr newydd allai gael ei adlewyrchu yn y monitro effaith tan Ragfyr 2015. Serch hynny, dangosodd y dystiolaeth gynnydd mewn hyder a hunan-barch, sy'n hanfodol i'w galluogi i symud tuag at newid ymddygiad yn 2016. Mae'r dystiolaeth hon, ar y cyd ag adroddiadau astudiaethau achos a sylwadau'r swyddog yn awgrymu fod y niferoedd buddiolwyr sy'n dod yn weithgar yn gyson yn mynd i ddal i gynyddu.

Cefnogir hyn gan y graff isod sy'n dangos tuedd gynyddol am i fyny o ran nifer y buddiolwyr sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau rheolaidd. Mae cyflwyniad y rhaglen wedi canolbwyntio ar feithrin gallu, gan alluogi unigolion, grwpiau a sefydliadau i ddal ati i gynnal gweithgareddau awyr agored annibynnol.

**"Mae llawer o'r bobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau'n unig iawn ac yn byw bywydau llonydd – byddai'r rhan fwyaf ohonyn nhw gartref yn segur pe na bai'r prosiect yn bodoli."**

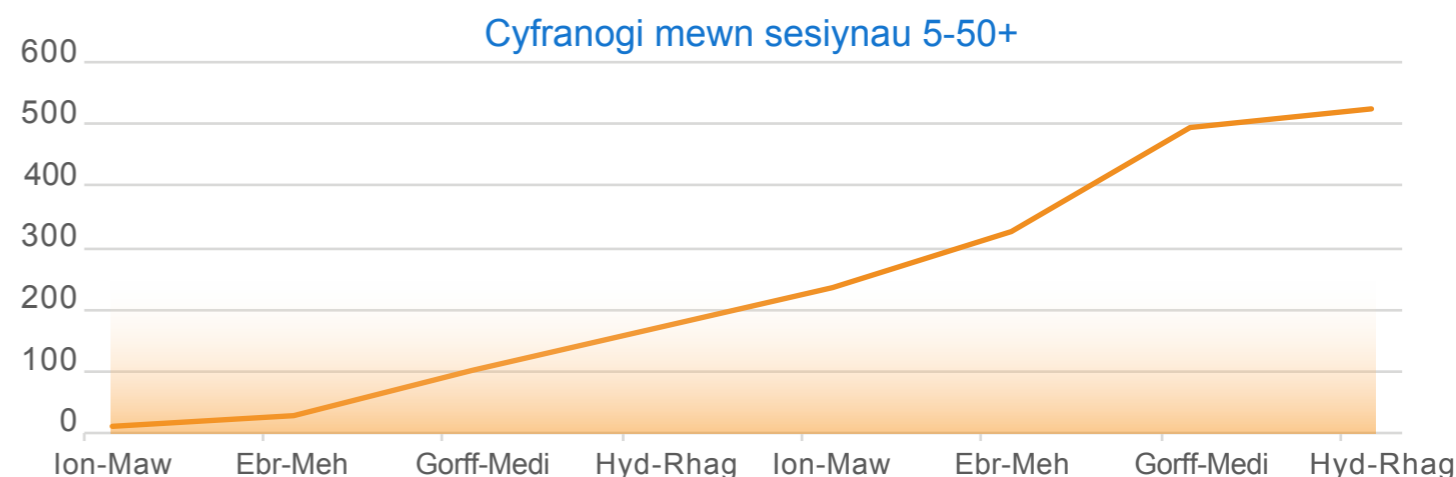
**Gellir estyn at y rhai y mae ganddynt fwyaf i'w ennill o weithgareddau awyr agored drwy gyfrwng y sectorau cymunedol, iechyd a gofal cymdeithasol**

Mae'r rhaglen wedi gweithio gyda sefydliadau sydd eisoes yn gweithio gyda'r gynulleidfa darged. Ymhlith y rhain yr oedd darparwyr gwasanaethau ar gyfer pobl ag anableddau meddyliol a chorfforol, y rheiny oedd yn taclo bod yn gaeth i sylweddau, pobl ddigartref, pobl ifanc nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant (neu rai sydd mewn perygl), grwpiau lleiafrifol du ac ethnig, gwasanaethau dysgu a chynnal y teulu a rhaglen taclo tlodi Llywodraeth Cymru, Cymunedau'n Gyntaf.

**Gellir gwreiddio gweithgaredd awyr agored mewn darpariaeth gwasanaeth os gellir dangos y budd i ddefnyddwyr y gwasanaeth**

Nododd 68% o ddarparwyr gwasanaethau eu bod wedi newid eu dull o weithio. Maent wedi ymroi mwy o amser swyddogion i weithgareddau awyr agored, wedi darparu / talu am hyfforddiant gweithgareddau awyr agored i weithwyr cynnal ac wedi darparu trafndiaeth a chyllideb i alluogi defnyddwyr gwasanaethau i gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored, fel rhan o wella darpariaeth y gwasanaeth.

**"Rwy'n teimlo bod bywyd yn werth ei fyw unwaith eto."**



**Gellir addasu darpariaeth gweithgareddau awyr agored er mwyn rhoi mwy o fudd**

Nododd 75% o ddarparwyr gweithgareddau awyr agored eu bod bellach yn cynllunio'u gwasanaethau i gwrdd ag anghenion defnyddwyr gwasanaethau a grwpiau cymunedol, gan ddarparu'r buddion y maen nhw'n gofyn amdanynt. Mae 71% bellach yn gweithio gydag ystod fwy amrywiol o gyfranogwyr.

**Mae dull Allan â Ni! yn cynnig gwerth am arian**

Dengys dadansoddiad o faint o arian sydd ei angen i gynyddu lles rhywun fod Allan â Ni! wedi creu rhwng £5 a £17 o werth cymdeithasol, o ran codi hyder, hunan-barch a lefelau gweithgaredd corfforol am bob £1 a wariwyd.

**"Yn y gwasanaethau cymdeithasol ceid rhai timau a oedd yn gwneud gweithgareddau awyr agored, ond doedd hyn ddim yn arfer gyffredin. Ond erbyn hyn mae gan bob un ohonyn nhw gyfle i gymryd rhan mewn geogelcio, oherwydd mae gennym yr offer a'r sgiliau. Gynt, fydden ni ddim wedi ystyried gweithgareddau awyr agored bob amser, ond mae wedi agor ein llygaid i gyfleoedd newydd"**

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Allan â Ni! 2012-2015 Allyriant a Deilliannau</p>	<p><b>Buddiolwyr (Cyfartaledd Cymreig mewn cromfachau):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>88% yn byw mewn ardal Cymunedau'n Gyntaf ddfreintiedig</li> <li>25% yn ddi-waith (6%)</li> <li>10% o grŵp o bobl ddu neu leiafrif ethnig (4%)</li> <li>21% yn sâl neu'n anabl (6%)</li> <li>29% yn nodi eu bod yn anweithgar yn gorfforol (13%)</li> </ul> <p>Mae 260 sefydliad yn rhan o'r cynllun</p> <p><b>Bu 3,370 o bobl yn rhan o 1 sesiwn weithgaredd awyr agored o leiaf:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>roedd 2,585 buddiolwr wedi'u denu mewn 100 o grwpiau ac</li> <li>roedd 775 mynychwr mewn 7 digwyddiad denu unwaith-yn-unig, gyda 90% yn nodi diddordeb mewn darganfod ffyrdd newydd o fod yn fwy gweithgar yn gorfforol, o ganlyniad i'r digwyddiad</li> </ul> <p><b>Cyfartaledd y nifer o sesiynau a fynychwyd ar gyfer pob cyfranogwr yw 3.5. Ar gyfer grwpiau statws economaidd gwahanol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Di-waith - 5.5 sesiwn</li> <li>Sâl neu anabl – 6.9 sesiwn</li> <li>Wedi ymddeol – 10.3 sesiwn</li> </ul>	<p>51% o fuddiolwyr o 82 grŵp wedi cymryd rhan mewn o leiaf 2 sesiwn flasu</p> <p><b>Graddfa fodlonrwydd 95%</b></p> <p>80% o randdeiliaid yn nodi fod y rhaglen wedi lleihau'r rhwystrau mwyaf arwyddocaol i gyfranogi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diffyg hyder</li> <li>Diffyg sbardun</li> <li>Gwybodaeth gyfyng / dim gwybodaeth am yr hyn i'w wneud na ble i fynd</li> <li>Profiad cyfyng</li> <li>Diffyg sgiliau</li> </ul> <p>Mae 93% o randdeiliaid eisiau i'r rhaglen barhau</p>	<p>902 o fuddiolwyr wedi cymryd rhan mewn 3 sesiwn neu ragor a 525 wedi bod yn rhan o 5 o leiaf:</p> <p>Er mai dim ond cynnydd cynnar y 1,100 buddiolwr newydd y gellid ei adlewyrchu drwy gyfrwng y monitro effaith hyd at Ragfyr 2015:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Llwyddodd 84% o fuddiolwyr gyflawni o leiaf un o ddeilliannau'r rhaglen</li> <li><b>Roedd buddiolwyr yn nodi fod ganddynt hyder uwch wrth gymryd rhan mewn sesiynau wedi cynyddu o 45% i 91%</b></li> <li><b>Roedd buddiolwyr yn nodi fod ganddynt hunan-barch uchel wedi cynyddu o 43% i 79%</b></li> <li>Adroddodd 83% o randdeiliaid am well lles meddyliol ymhlith aelodau'u grwpiau</li> <li><b>Roedd buddiolwyr oedd yn adrodd fod y rhaglen wedi dylanwadu arnynt i fod yn fwy gweithgar yn gorfforol wedi cynyddu o 43% i 80%</b></li> </ul> <p>Bu buddiolwyr yn rhan o dros 1,000 sesiwn gweithgaredd awyr agored</p>	<p>Bu 196 buddiolwr yn rhan o rhwng 10 a 60 sesiwn gweithgaredd awyr agored</p> <p><b>Mae bron i hanner y grwpiau bellach yn llwyr hunan-drefniadol / angen cymorth bychan iawn a theiran arall bellach yn meddu ar arweinwyr annibynnol</b></p> <p><b>Amcangyfrifir fod 500-700 buddiolwr yn cymryd rhan mewn sesiynau gweithgaredd awyr agored rheolaidd y tu allan i sesiynau a drefnir</b></p> <p>Mae 94% o randdeiliaid yn cofnodi fod aelodau'r grwpiau'n fwy gweithgar yn gorfforol a bod y gyfran o bobl sy'n byw bywyd gweithgar yn gorfforol wedi cynyddu o 48% i 78%</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Allan â Ni! Model Darparu</p>	<p><b>Cam 1 - Cwmpasu</b></p> <p>Darganfod darpar gyfranogwyr sy'n ffitio poblogaeth darged Llywodraeth Cymru ar gyfer cynyddu gweithgaredd corfforol.</p> <p>Darganfod sefydliadau partner sy'n gallu cefnogi'r cyfranogwyr i gynnal bywyd mwy gweithgar yn gorfforol.</p>	<p><b>Cam 2 - Dangos</b></p> <p>Denu cyfranogwyr i fod yn rhan o 1-2 sesiwn flasu wedi'u teilwra'n arbennig o weithgareddau awyr agored. Darparu profiadau cofiadwy, cydnabod rhwystrau a dangos y budd personol. Monitro effaith er mwyn dangos y buddi gyfranogwyr a darparwyr gwasanaethau.</p>	<p><b>Cam 3 - Dylanwadu</b></p> <p>Cynyddu symbyliad, hyder a gwybodaeth, gan annog a galluogi cyfranogwyr i gymryd rhan mewn sesiynau gweithgaredd corfforol awyr agored mwy rheolaidd. Parhau i gydnabod a cheisio goresgyn rhwystrau, ehangu profiadau ac annog drwy gyfrwng gwobrau a chymhellion.</p>	<p><b>Cam 4 - Galluogi</b></p> <p>Annog a chefnogi bywydau annibynnol, gweithgar yn gorfforol drwy gyfrwng gwybodaeth, adnoddau, cysylltiadau, rhwydweithiau, offer hanfodol a hyfforddiant gan gynnwys y Rhaglen Addysgu Sgiliau Gweithgaredd Corfforol Allan â Ni!</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Model newid ymddygiad</p>	<p><b>Rhag-ystyried</b></p> <p>Nid yw'r cyfranogwr yn gwybod eto fod angen iddynt newid</p>	<p><b>Ystyried</b></p> <p>Mae'r cyfranogwr yn gwybod fod angen iddo newid, ond nid yw'n gwybod sut</p>	<p><b>Paratoi</b></p> <p>Mae'r cyfranogwr yn cymryd camau tuag at newid</p>	<p><b>Gweithredu</b></p> <p>Mae'r cyfranogwr yn gwneud newidiadau</p>	<p><b>Cynnal</b></p> <p>Mae'r cyfranogwr yn dal ati gyda'r newidiadau</p>