



# Allan â Ni!

Diweddariad Rhaglen 4



Hwyrach eich bod yn meddwl mai dyma'r adeg o'r flwyddyn i chi aros dan do a disgwyl i'r diwrnodau hir ddychwelyd, ond byddai ein grwpiau Allan â Ni! yn anghytuno â chi.

Mae digon o weithgareddau awyr agored difyr i'w mwynhau yr hydref hwn – o deithiau geogelcio arswyd i gyfleoedd i hela sombiaid, gwyllo'r sêr a physgota.

Yng Nghaerdydd, cymerodd dros 80 o bobl ran mewn helfeydd trysor digidol, arswydus yn rhan o weithgareddau hanner tymor



Cymunedau yn Gyntaf. Trwy weithio gydag Allan â Ni!, llwyddodd y grwpiau hyn i ailddarganfod manau gwyrdd yn eu cymuned, nad oeddent wedi ymweld â nhw ers pan oeddent eu hunain yn blant. Dywedodd y grwpiau hefyd y byddent yn defnyddio'r manau hynny'n amlach yn awr, gan eu bod yn gwybod ble

mae'r lleoedd diogel y gallant fynd â'u plant iddynt.

Un o'r lluoedd o weithgareddau a

gadwodd rieni Ysgol Gynradd Tregatwg yn brysur oedd yr helfa sombiaid a ddenodd 90 o blant

brwdfrydig i fwynhau'r awyr agored (yn ogystal â 15 o rieni awyddus i godi arswyd, a oedd wedi'u gwisgo fel sombiaid).

Cawsant lawer o hwyl yn geogelcio, yn adeiladu rafftau, yn cynnau tanau, yn adeiladu cuddfannau ac yn dysgu am yr adar sy'n dod i ymgar-trefu yn Llynnoedd Cosmeston yn ystod y gaeaf.

**“Rwy'n fwy heini nag erioed ar ôl yr holl gerdded a'r holl weithgareddau rwyf wedi bod yn eu gwneud gyda chi.” – Un o rieni Ysgol Gynradd Tregatwg**

**“Doeddwn i ddim yn bwriadu dod heddiw oherwydd y glaw ond rwyf wedi cael amser wrth fy modd a diwrnod bythgofiadwy.” – Sylw gan rywun ar ôl gorffen adeiladu rafft**

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.



Mae'n bleser gennym gyhoeddi ein bod ni'n awr ar Facebook!

Hoffwch ein tudalen i gael gwybod rhagor amdanom a chael y wybodaeth ddiweddaraf am weithgareddau, digwyddiadau a newyddion Allan â Ni!

Gallwch ddod o hyd i ni ar <http://on.fb.me/1EV5DkK>



Yn dilyn llawer o ddi-ddordeb mewn gwyllo awyr y nos yn Nhrelái, mae Allan â Ni! a Cymunedau yn Gyntaf wedi sefydlu cwrs er mwyn i drigolion lleol ddysgu mwy gyda Tywyllwch Awyr Cymru.

Mae grŵp o bobl

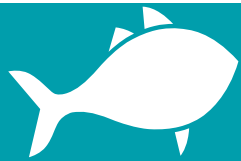
leol yn mynychu cwrs wyth wythnos er mwyn dysgu sut mae mapio awyr y nos ac er mwyn mesur faint o lygredd golau sydd yn yr ardal leol.

Bydd y cwrs hwn sydd wedi'i achredu



yn galluogi aelodau'r grŵp i rannu eu gwybodaeth â phobl eraill yn eu cymuned, drwy arwain teithiau cerdded i astudio'r awyr dywyll a thrwy gynhyrchu adroddiad er mwyn cael ardal

ddynodedig ar gyfer awyr dywyll yn Nhrelái. Yn rhan o'r cwrs, byddant hefyd yn mynychu cwrs i arweinwyr teithiau cerdded iechyd gyda Dewch i Gerdded Cymru, a gynhelir y mis hwn.



## Bachu Cyfle i Bysgota



Mae pysgota, fel y mae byd natur, yn cynnig cyffro a thawelwch ac mae wedi bod yn weithgaredd hynod o boblogaidd yn y gogledd.

Yn ystod y gwyliau hanner tymor, daeth dros 40 o bobl i roi cynnig ar bysgota ar lannau Llyn Ffos y Rhyl. Arferai'r ardal fod yn fan lle byddai pobl yn gollwng eu sbwriel, ond mae'r llyn wedi'i drawsnewid yn bysgodfa gymunedol ac yn ardal hamddena'n ddiweddar.

Trwy ddod â sefydliadau partner ynghyd, medrodd Allan â Ni! gynnal y digwyddiad hwn er mwyn helpu i ddatblygu Clwb Pysgota yn Ffos y Rhyl. Roedd brwdfrydedd pobl ar y diwrnod yn fwy o lawer na'r disgwyl.

Ar wahân i bysgota, roedd gweithgareddau'r diwrnod yn cynnwys llwybr natur, crefftiau coetir a chyfle i greu clwydi.

Yn dilyn llwyddiant y digwyddiad, bwriedir cynnal cyfres o ddi-gwyddiadau tebyg mewn partneriaeth â Gwasanaethau Cefn Gwlad Cyngor Sir Ddinbych, Cyfoeth Naturiol Cymru, Maes Chwarae Antur y Rhyl, Angling Cymru a Cymunedau yn Gyntaf Gogledd Sir Ddinbych, ac mae Cyfoeth Naturiol Cymru wedi cynnig ailstocio'r llyn cyn pob digwyddiad.

# Gwthio'r Cwch i'r Dŵr



Nid yw tywydd oerach yr hydref wedi atal ambell un o'n grwpiau rhag mwynhau rhai gweithgareddau dŵr.

Aeth Grŵp Cerdded Treharris o Ferthyr ati i ddiosg eu hesgidiau cerdded a gafael mewn rhwyfau, er

mwyn ceisio cryfhau eu hymdeimlad o berthyn i grŵp a denu aelodau newydd.

Roedd pob un o'r 10 o bobl a gymerodd ran wedi ymdeol neu'n agos at ymdeol, ac nid oedd wyth ohonynt erioed wedi bod mewn

Dan arweiniad lleol arbenigol staff Canolfan Addysg Awyr Agored Dôl-y-gaer, cerddodd preswylwyr Garth Villas a Chaplains, sy'n wynebu bod yn ddigartref, i gopa Pen y Fan ym Mharc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog. Cafodd pob un ohonynt ddiwrnod gwych ac nid oedd llawer o'r rhai a gymerodd ran wedi bod i'r copa erioed o'r blaen. Roedd y golygfeydd yn drawiadol ac roedd modd gweld Ynys Echni a Môr Hafren oddi yno. Dyma a ddywedodd un aelod o staff:



*"Gwnaeth y daith gerdded i gopa Pen y Fan argraff fawr ar fy nefnyddwyr gwasanaeth, yn ogystal â'r wybodaeth a gawsant gennyh, harddwch y lle a'r bywyd gwyllt a welsom."*

canw o'r blaen. Dywedodd un o'r rheini, sef y person hynaf yn y grŵp, ei bod hi'n benderfynol o aros ar dir sych. Ond cyn pen dim, roedd hi wedi newid ei meddwl ac wedi gwisgo siaced achub.

Nid hi oedd yr unig un o bell ffordd a ddaeth i'r gweithgaredd

yn teimlo braidd yn bryderus, ond cymerodd pawb ran ynddo'n llawn erbyn y diwedd ac roedd yr holl adborth a gafwyd yn gadarnhaol.

Daeth dau grŵp yn Abertawe ynghyd i ddysgu mwy am eu hafon leol gyda rhaglen Nentydd Clir Cyfoeth Naturiol Cymru, drwy fynd ar yr afon mewn caiac.

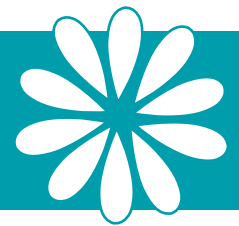
Roedd y sawl a oedd am gymryd rhan yn edrych ymlaen at gael cyfle i weld yr afon yn agos (yn agos iawn i'r sawl a dreuliodd lawer o'u hamser yn neidio allan o'u caiac neu'n ceisio dringo'n ôl i mewn iddo!).

**"Cyn yr haf hwn, roedd fy mywyd yn undonog ac roeddwn i wedi anghofio am yr holl bethau da yr oeddem yn arfer eu gwneud pan oeddwn i'n blentyn. Nawr, rwy'n mynd â fy mhlant i'r traeth ... buon ni'n gwrsylla yn yr ardd y noson o'r blaen gan gynnau tân a chanu. Roeddwn i wedi anghofio bod modd i chi gael hwyl heb orfod gwario arian."**



Rhes uchaf: Kate McCabe, Juliet Michael, Phil Jayne, Doug Don, Ian Thomas, Lesley Stone  
Rhes isaf: Adell Bridges, Rachael Jones, Nia Williams, Anna Waldron

# Cyfle i Gwrdd â'r Tîm



Mae tîm Allan â Ni! wedi tyfu rhywfaint ers mis Hydref, a hoffem gyflwyno aelodau'r tîm i chi. Mae rhai o'r wynebâu'n bendant yn newydd gan fod tri pherson newydd wedi ymuno â ni'n ddiweddar. Mae Doug a Rachel yn gweithio ym Mangor ac mae Anna wedi ymuno â'r tîm yng Nghaerdydd. Rydym i gyd yn bobl agos-atoch a chyfeillgar iawn ac mae gennym brofiad o weithio mewn amrywiaeth o wahanol feysydd.

## Rheolwyr y Rhaglen::

**Phil Jayne a Juliet Michael** sy'n rhannu swydd ac sy'n gweithio yn y Fenni. Mae'r ddau yn defnyddio eu gwybodaeth eang am y sector amgylcheddol a phrosiectau cymunedol i reoli'r rhaglen.

## Cydylnwyr Rhanbarthol:

**Ian Thomas** – yn y de-ddwyrain. Mae'n ymddrin â Rhondda Fach, Merthyr Tudful, Casnewydd, Caerffili a Thorfaen. Cafodd Ian ei eni a'i fagu ym Merthyr, ac mae ganddo brofiad o weithio gyda phobl ifanc ac ym maes tirlunio amgylcheddol.

[Ian.Thomas@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk](mailto:Ian.Thomas@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk)

**Nia Williams** – yn y gogledd. Mae'n ymddrin â Gwynedd a'r Rhyl a Dinbych Uchaf. Ym maes strategaethau cymunedol y mae cefndir Nia ac mae ganddi hanes diddorol iawn ym maes marchogaeth a gofalu am geffylau. Mae'r awyr agored, felly, wedi bod yn rhan annatod erioed o'u bywyd pob dydd.

[Nia.Williams@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk](mailto:Nia.Williams@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk)

**Kate McCabe** – yn y de-orllewin. Mae'n ymddrin ag Abertawe, Bro Morgannwg, Gorllewin Caerdydd a Phen-y-bont ar Ogwr. Mae gan Kate wybodaeth drylwyr am ddatblygu cymunedol ac mae'n hoff o'r awyr agored erioed.

[Kate.McCabe@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk](mailto:Kate.McCabe@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk)

**Doug Don** – yn y gogledd. Mae'n ymddrin â Phentrefi Trefol Wrecsam a'r Rhyl a Dinbych Uchaf. Mae profiad helaeth Doug o weithio yn y sector awyr agored o fudd mawr i waith Allan â Ni!

[Douglas.Don@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk](mailto:Douglas.Don@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk)

**Adell Bridges** – yn y de. Mae'n darparu digwyddiadau sy'n cynnwys mwy nag un gweithgaredd ym Mlaenau

Gwent, Cwm Rhondda a Chwm Tawe, ac mae'n helpu grwpiau i barhau â gweithgareddau. Arferai Adell fod yn Swyddog Cymorth Prosiect i Allan â Ni!, ac mae wedi bod yn frwdfrydig ynghylch tirwedd Cymru ers iddi symud i Gymru o Mississippi pan oedd yn ei harddegau.

[Adell.Bridges@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk](mailto:Adell.Bridges@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk)

## Rheolwr Cymorth y Rhaglen:

**Lesley Stone**, sy'n gweithio yng Nghaerdydd. Mae Lesley yn gofalu am ein cyllidebau a'n materion ariannol ac yn rheoli'r tîm cymorth. Fe'i gelwir yn aml yn graig y tîm (oherwydd ei chyfenw!).

## Swyddogion Cymorth Prosiect:

**Anna Waldron** – mae'n gweithio yng Nghaerdydd ac mae'n cefnogi'r hyn a wneir yn y de. Mae gan Anna sawl blwyddyn o brofiad o weithio yn y sector cyhoeddus ac mae'n dychwelyd i weithio'n awr ar ôl cael seibiant o'i gyrfa er mwyn magu ei phlant.

**Rachel Jones** – mae'n gweithio ym Mangor ac mae'n cefnogi'r hyn a wneir yn y gogledd. Mae gan Rachel brofiad o annog rhieni a phlant i chwarae yn yr awyr agored.



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



ARIENNIR GAN Y LOTERI  
LOTTERY FUNDED



communities first cymunedau yn gyntaf



Cyfoeth  
Naturiol  
Cymru  
Natural  
Resources  
Wales