

Allan â Ni!

Diweddariad Rhaglen 3



DATHLU'R HAF



Er mwyn croesawu dechrau'r haf, trefnodd Allan â Ni!, ynghyd â chydweithwyr o Cyfoeth Naturiol Cymru a Gwasanaeth Cefn Gwlad Caerffili, ddigwyddiad ym Mharc Penallta ar 17eg Gorffennaf.

Mwynhaodd dros gant o bobl o grwpiau cymunedol o bob cwr o Dde Cymru amrywiaeth o weithgareddau - pwllrwydo, arsylwi solar, gwaith coed gwyrdd, cerflunio clai a chynnau tanau. Fel rhan o arddangosfa adar ysglyfaethus, cafodd aelodau o grŵp Cwricwlwm Amgen Sparks gyfle i ddod i adnabod hebog Harris, fel y gwelir yn y llun uchod.

Roedd 15 o sefydliadau partner yn rhan o'r digwyddiad, yn cynnal gweithgareddau ac yn helpu i sicrhau bod y diwrnod yn ddiwrnod i'r brenin. Diolch hefyd i'r haul a wenodd o'r

dechrau i'r diwedd!

Un person nodedig a ddaeth i'r digwyddiad oedd y Gweinidog Cyfoeth Naturiol, Diwylliant a Chwaraeon, John Griffiths AC. Roedd y Gweinidog wedi gofyn am gael gweld pa fath o waith y mae rhaglen Allan â Ni! yn ei wneud. Roedd y digwyddiad hwn yn enghraifft ardderchog o'r ffordd y gall y rhaglen ddod â sefydliadau partner ynghyd er mwyn cynnig cyfl-eoedd i bobl fwynhau eu hamgylchedd naturiol.

Dywedodd Rheolwr y Rhaglen, Juliet Michael, "Trefnwyd y digwyddiad gennym i ddod â darparwyr awyr agored, grwpiau cymunedol a gweithwyr cymorth ynghyd. Roedd yr ymwelwyr yn cynnwys grwpiau cymorth rhianta, cymorth i deuluoedd a chymorth iechyd meddwl, unedau cwricwlwm amgen a grwpiau byw'n iach a rheoli pwysau.

Rhoddyd cyfle i'r darparwyr awyr agored ymgysylltu â chyfranogwyr newydd a chyflwynwyd gweithgareddau ysbrydoledig i'r ymwelwyr roi cynnig arnynt ar ôl iddynt ddychwelyd i'w hardaloedd lleol."



Y Gweinidog John Griffiths yn dysgu am yr haul gydag Alan Trow o Dark Sky Wales



YMDRECH GYMUNEDOL

Mae'n ffaith gynyddol hysbys bod dod i gysylltiad â'r byd natur yn gwella ein lles. Mae astudiaethau niferus yn ategu'r ffaith hon. Mae treulio amser mewn amgylcheddau naturiol yn hwyluso datblygiad meddyliol mewn plant, yn lleihau lefelau straen i oedolion, yn ein gwneud yn hapusach...ac mae'r rhestr yn parhau.

Un peth a all ragori ar y buddianau arbennig sy'n gysylltiedig â byd natur yw ymuno â phobl eraill i ymgymryd â phrosiect awyr agored gan anelu at nod cyffredin.

Yng Nghaernarfon, mae aelodau grŵp cymorth iechyd meddwl wedi bod yn sicrhau buddiannau nid yn unig iddynt hwy eu hunain ond i'r gymuned leol hefyd. Arian-nodd Dewch Allan! help gan diwtor garddio [name? organisation?] a ddechreuodd drwy addysgu'r sgiliau garddwriaethol sylfaenol angenrheidiol i'r grŵp.

Maent bellach yn cyfeirio atynt eu hunain fel 'Y Gang Garddio' ac ers mis Ionawr, maent wedi bod yn gweithio - wythnos ar ôl wythnos ni waeth beth fo'r tywydd - i droi safle a oedd yn llawn chwyn

a mieri yn ardd gymunedol.

Nid oes unrhyw gyfleusterau ar y safle, ond mae'r cymdogion wedi gwneud iawn am hynny drwy ddod â phaneidiau o de i'r gang a

Yr hyn a ddywedodd y Gang Garddio...

'Cymryd rhan yn y prosiect hwn yw uchafbwynt fy wythnos. Ac rydym yn mynd â llwyth o lysiau gartref gyda ni bob wythnos.

Mae'r cymdeithasu yn bwysig. Byddwn yn styc gartref fel arall.

Gall fod yn waith caled! Ond mae'n teimlo'n braf ac yn gwella fy hunanbarch.

Rwy'n hoffi bod yn rhan o grŵp ac yn dysgu pethau newydd hefyd.

chadw llygad ar yr ardd yn ystod yr wythnos. Mae rhai o'r cymdogion caredig hyn wedi rhoi toriadau a phlanhigion i'r gang, ac mae un yn gadael i'r grŵp ddefnyddio ei garej fel sied cadw cyfarpar. Mae gan y cymdogion feddwl uchel o'r gang, ac maent hefyd wedi rhoi sawl tunnell o frics a slabiau addurniadol i greu llwybrau ac ymylon llwybrau.

Gan ddangos cryn greadigrwydd, maent wedi defnyddio hen baledi a darnau o wifr i greu giatiau i'r safle, ac wedi defnyddio cerrig a gloddiwyd o'r safle i greu nodwedd droellog addurniadol ar gyfer perlysiau, gyda chymorth Prosiect Peillwyr Cyngor Gwynedd. Ac fel ateb cost isel i guddio arglawdd hyll, gwnaethant blannu gwrych o doriadau a gasglwyd o goed a phrysgwydd yn yr ardal.

Ac ymddengys nad yw'r un safle hwn yn ddigon, gan fod y gang bellach yn anelu at helpu rhai o'r cymdogion yn eu gerddi.

Mae'r grŵp hwn yn ysbrydoliaeth go iawn, gan wneud cymaint gyda chyn lleied o arian ond llawer o ysbryd cymunedol.

GWNEUD NEWID



Mae cydgysylltydd Allan â Ni! Gogledd Cymru, Nia Williams, wedi helpu grŵp o bobl ifanc o'r Grŵp Cyflogaeth Ieuenctid i roi cynnig ar arddio. Gan ddefnyddio eu sgiliau a'u profiadau o'r prosiect, mae pedwar person ifanc o'r grŵp hwn bellach wedi dod o hyd i swydd.

Yng Nghasnewydd, bu Dewch Allan! yn gweithio gydag uned cwricwlwm amgen leol o'r enw Aspire.

Ar ôl ymgynghori â'r bobl ifanc a chael gwybod pa fathau o weithgareddau awyr agored y byddent yn hoffi rhoi cynnig arnynt, cynhaliwyd sesiynau rhagflas mewn beicio a chynnal a chadw beiciau, ac mewn cadwraeth, gyda'r grŵp.

Cafwyd cymorth gan Kyle Williams o Newport City Cycles, a Marc Benson o Wasanaethau Cefn Gwlad Casnewydd yn ystod y sesiynau hyn.

O ganlyniad i'r cyfleoedd hyn, mae un myfyriwr bellach wedi dod o hyd i swydd lawn amser. Mae'r tîm wedi cynnwys agweddau ar Allan â Ni! o fewn darpariaeth graidd yr Uned ac mae bellach yn ehangu'r dull gweithredu i ail uned yng Nghasnewydd.

Dywedodd Dave Hartery-Smith sy'n gweithio gyda'r bobl ifanc yn Aspire wrthym:



"O ganlyniad i'r gweithgareddau a brofodd ar y profiad Dewch Allan! blaenorol, mae un o aelodau grŵp Aspire wedi dod o hyd i swydd lawn amser fel arweinydd ymgysylltu ieuencid ar gyfer Cymdeithas Gymunedol Ringland.

Prif gyfrifoldebau'r swydd hon yw annog ymgysylltiad corfforol a dymchwel rhwystrau sy'n atal pobl ifanc rhag rhoi cynnig ar weithgareddau a phrofiadau newydd."



Mae dau grŵp cymorth cyfoedion ym maes iechyd meddwl yn Rhondda Fach wedi dod ynghyd i fwynhau buddiannau'r amgylchedd naturiol. Mae 'MASH' a 'Footsteps' wedi bod ar bedair sesiwn rhagflas er mwyn darganfod pa fathau o weithgareddau y maent yn eu mwynhau. Maent wedi rhoi cynnig ar 'geocaching', coedwriaeth, taith gerdded treftadaeth, ac wedi bod ar daith gerdded byd natur i wyluo adar ym Mharc Gwledig Cwm Dâr.

Bu'r sesiynau awyr agored hyn o fudd mawr i'r grŵp hwn.

Dywedodd Jennifer, o MASH:

Credaf fod pob un ohonom wedi cael rhuthr o adrenalín ar y diwedd ac nid oedd unrhyw un yn awyddus i fynd adref, felly mae hynny'n dweud y cyfan. Mae wedi rhoi'r hwb i mi wneud mwy, felly dyma fynd amdani! Rwyf hyd yn oed yn ystyried dysgu nofio nawr.

Un peth cadarnhaol iawn a sylwais arno oedd bod un aelod o'r grŵp nad yw byth yn awyddus i wneud unrhyw beth wedi cymryd rhan ac wedi dweud cymaint y bu iddo fwynhau'r diwrnod. Nid wyf erioed wedi gweld cymaint o gyffro ynddo!



GWEITHGAREDDAU I'R TEULU

Un o brif nodau'r rhaglen Allan â Ni! yw dymchwel rhwystrau i fwynhau'r awyr agored. Yn Mayhill yn Abertawe, dywedodd dosbarth rhianta a oedd yn ymgymryd â'i holl weithgareddau dan do nad oedd yn gwybod ble y gallai fynd na beth y gallai ei wneud yn ei fannau gwyrdd lleol.

Ar ôl gwneud helpa 'geocache', ar hyd coridor natur cyfagos, roedd y rhieni a'u plant yn awyddus i wneud mwy!

Felly, ar y cyd â Phartneriaeth Tirlun Gŵyr, Cadwch Gymru'n Daclus, grŵp gwirfoddolwyr Chwarel Rosehill, yr Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt a Cymunedau yn Gyntaf, lluniwyd rhaglen o weithgareddau i'r grŵp roi cynnig arnynt.

Hyd yn hyn, maent wedi dod o hyd i 'geocache' anodd iawn, wedi rhoi cynnig ar goedwriaeth ac wedi dod o hyd i fadfallod dŵr yn eu pwll lleol (uchod). Buont hyd yn oed yn canu wrth ddilyn llwybr y 'geocache'.

Mae dros 30 o bobl o'r ardal wedi cael cyflwyniad i weithgareddau y gallant ymgymryd â hwy yn yr awyr agored fel teulu, ac maent yn awyddus i ychwanegu eu trysorau cudd eu hunain er mwyn rhannu eu hardal leol gyda'r gymuned 'geocaching' ryngwladol.

Yn y Barri, cyfarfu grŵp Rhieni Ysgol Gynradd Tregatwg i ganfod beth y gallent ei wneud i ddenu eu plant i'r awyr agored

ac oddi wrth y cyfrifiadur. Cyflwynwyd 'geocaching' a chymerodd y plant a'r rhieni ato ar unwaith. Dywedodd un rhiant wrthym fod ei phlant yn dwli arno a'u bod wedi treulio tair awr yn eu coetir lleol yn chwilio am drysor cudd.

Rhoddodd Allan â Ni! eu hunedau a'u cynwysyddion 'geocache' eu hunain i'r grŵp, ac mae'r grŵp bellach yn trefnu teithiau rheolaidd ac yn gwa-hodd eraill i roi cynnig ar weithgareddau 'geocaching'.

Aeth y grŵp i sesiwn hyfforddiant ar fonitro gyda Allan â Ni! er mwyn gallu dangos i ba raddau y mae ei holl waith caled o fudd i deuluoedd yn y Barri.