

Diweddariad Rhaglen Allan â Ni!

Mae'r haf wedi dyfod! Ac ers y Diweddariad Rhaglen ddiwethaf, mae Allan â Ni! wedi cefnogi hyd yn oed mwy o aelodau'r rhwydwaith i gael pobl i fynd allan i'r awyr agored ac i fwynhau'u hamgylchedd naturiol. Yn sicr, mae'r grwpiau gweithgareddau awyr agored wedi bod yn gwneud y mwyaf o'r tywydd braf a gawsom yn ddiweddar.

Mae Rhaglan Allan â Ni! yn ceisio cael gwared â rhwystrau a rhoi cefnogaeth i bobl o glystyrau Cymunedau'n Gyntaf i ddefnyddio'r amgylchedd naturiol er mwyn cynyddu gweithgarwch corfforol, gwala skiliau, hyder a lles cyffredinol.

Mae ein gwaith ni nawr yn ymestyn i dros 30 grwpiau, gan alluogi dros 400 o bobl i gael mynediad i'r awyr agored, rhoi cynnig ar weithgareddau newydd a chael amser da.

Er enghraifft, y ddwy ddynes frwdfrydig hyn, aelodau o grŵp Clwb Dydd Iau Waun Wen Abertawe. Mynegodd y grŵp yma ddiweddordeb mewn rhoi cynnig ar rywbeth ychydig yn wahanol i ymarferion cadair tu fewn. Pan awgrymwyd seiclo, lleisiwyd rhai pryderon, ond galluogodd beiciau wedi'u haddasu gan BikeAblity i bawb allu cymryd rhan.

Digwyddodd hyn diolch i waith aelodau'r rhwydwaith, pobl fel chi, yn gweithio mewn partneriaeth a'i gilydd. Er mwyn galluogi'r partneriaethau yma i barhau i ddatblygu, hoffem eich diweddarau ynglŷn â'r hyn sydd wedi bod yn digwydd..

Cadw mewn Cysylltiad

Croeso i'r 3 Rhwydwaith newydd Allan â Ni!: Cwblhaodd Torfaen a Phen y Bont ar Ogwr y gweithdai rhwydweithio'r mis diwethaf gan ddatblygu syniadau cyffrous ar gyfer gweithgareddau awyr agored, ac yn Y Rhyl mae prosiectau arloesol yn datblygu'n gyflym. Mwy am hyn yn y tro.

Cynhaliwyd Holiadur ym Mis Ebrill er mwyn darganfod sut y mae aelodau'r rhwydwaith yn dymuno cyfathrebu. Cafwyd pleidlais yn gryf o blaid diweddariadau e-bost (felly dyma'r ail ddiweddariad), ynghyd â newid o gyfarfodydd Cenedlaethol i rai Rhanbarthol.

Felly, â hyn mewn golwg, byddwn yn cynnal digwyddiadau yng Ngogledd a De Cymru yn yr Hydref a'r Gwanwyn.

Rydym hefyd yn cynnal Dathliad Haf ar y 17eg o Orffennaf ym Mharc Penalltau, Caerffili. Bydd hyn yn gyfle i bawb gael cyfarfod a'i gilydd, cael hwyl, a datblygu syniadau newydd ar sut i fwynhau gofodau gwyrdd lleol. Bydd rhai o'n grwpiau gweithgareddau awyr agored yn rhoi cynnig ar weithgareddau fel cynnau tan, modelu â chlai, edrych ar gysawd yr haul a chwilota pyllau.

Cynigir cinio picnic am ddim am 12:00 ac mae'r gweithgareddau'n rhedeg tan 4 o'r gloch y prynhawn.

Os hoffech chi ymuno â ni, cofrestrwch eich diddordeb yma:

<http://bit.ly/1rSVzDL>



Yn yr Awyr Agored

gyda grŵp Hafal Merthyr Tydfil

Mae'r rhaglen hon yn annog pobl i agosáu at fyd natur. Mae cymaint o dystiolaeth sy'n profi bod pobl yn teimlo'n well yn gorfforol ac yn feddyliol wrth gysylltu â'r hamgylchedd naturiol.

Gyda'r haul yn tywynnu a'r tywydd yn poethi mae profiadau'r grŵp yma yn siŵr o gynhesu'r galon. Daethom a Hafal, elusen iechyd meddwl, ynghyd â sefydliadau awyr agored ac roedd nifer o aelodau Hafal yn awyddus i roi cynnig ar y sesiynau blasu a gynigiwyd yn sgil hyn. Ers mis Ebrill mae'r grŵp wedi bod yn carlamu ac wedi mynychu chwe sesiwn blasu yn barod gyda dwy sesiwn arall i ddod yn fuan.

Fel grŵp adferiad iechyd meddwl, roedd canolbwyntio ar greaduriaid bach yn y dŵr yn therapi gwych wrth wneud gweithgaredd chwilota pyllau

Ac nid dim ond aelodau'r grŵp oedd yn mwynhau'r gweithgaredd wrth gwrs. Dywedodd gweithiwr Hafal Lee McCabe ar ôl sesiwn byw yn y gwyllt gyda Jeff Calligan o Weithgareddau Mynydd ac Afon, "Dwi wedi cael blas ar y gweithgareddau heddiw. Hoffwn i aros yma."



Beth ddywedodd Aelodau Hafal

Doeddwn I ddim yn sylweddoli bod hyn ar ein carreg drws... Fe ddarganfyddom ni fadfallod a dallnadroedd. Fe wnes i ddal dallneidr; roedd hyn yn brofiad arbennig a roddodd hwb i fi. Roedd casglu ysbwriel yn gwneud y cerdded yn werth chweil. Roedd maint yr ysbwriel yn syfrdanol, beth sy'n bod ar bobl?

Roedd y ffordd nol yn anodd i fi... ond gyda chymorth pawb arall fe lwyddais i, ac fe ddysgais i gymaint. Mae hyn yn fy annog i wneud mwy a dwi'n edrych ymlaen ato. Mae'r gweithgareddau awyr agored yn fy helpu yn gorfforol ac yn feddyliol. Dwi'n gwybod y bydd yn cymryd amser, ond os wnâi ddyfalbarhau mae'n bosib y byddaf yn cyrraedd yno rhyw ddydd.

Roedd yn ddiwrnod braf. Dwi heb gael llawer o rheini. Dwi'n dioddef o asma a nifer o anhwylderau arall, meddyliol a corfforol, a dwi'n gweld bod y math yma o weithgareddau'n helpu.

Roedd yr holl brofiad yn wych. Diolch!

Heblaw am chwilota pyllau, mae'r grŵp wedi bod yn clirio rhedyn ac ysbwriel, geocelcio (helfa trysor digidol), taith gerdded trefnadaeth, a'r mis nesaf byddant yn rhoi cynnig ar bysgota. Cafwyd sesiwn byw yn y gwyllt hefyd lle bu'r grŵp yn dysgu am ac yn blasu bwydydd gwyllt fel dail y ddraenen wen, garleg gwyllt a danadl poethion. Llwyddont i gynnau tan gyda dim ond fflint ag haearn a'i ddefnyddio i goginio brithyll ac i wneud te yn defnyddio tegell arbennig 'kelly kettle'.



Prosiect Tŷ Crwn Y Rhyl

Mae Allan â Ni! yn cefnogi grŵp 'Men's Sheds' I weithio gyda phobl ifanc yn eu cymuned, gan weithio mewn partneriaeth â'r Ymddiriedolaeth Bywyd Gwylt, Prosiect Dens Rapa a Gwasanaethau Cefn Gwlad Cyngor Sir Ddinbych.

Bydd tŷ crwn peilot yn cael ei adeiladu yn yr haf, gan alluogi cydweithio rhwng aelodau 'Men's Sheds' a'r bobl ifanc yn yr ardal. Trwy wirfoddoli byddant yn ennill hyder,

gwybodaeth a sgiliau wrth adeiladu'r strwythur a gwarchodfeydd bywyd gwyllt bychan yng nghanol y

gymuned. Bydd y prosiect hwn yn creu tai crwn tebyg i'r rhai sydd i'w gweld yn Felin Uchaf.



Beiciau wedi'u haddasu yn galluogi pawb i gymryd rhan

Yn Abertawe, mae beiciau wedi'u haddasu wedi bod yn boblogaidd. Doedd Grŵp Clwb Dydd Iau Waun Wen, sydd i gyd yn eu 70au, ddim yn hyderus wrth gadw cydbwysedd ar feiciau dwy olwyn. Trwy gysylltu â BikeAbility Cymru, cafodd pawb gyfle i gymryd rhan.

Ar ddiwedd y sesiwn blasu cyntaf, gyda'u pryderon wedi lleddfu a'u hysbryd wedi codi, roedd y grŵp yn awyddus i gael rhoi cynnig arni unwaith eto.

Ar ôl ail sesiwn yn BikeAbility, mae eu hyder wedi datblygu yn ddigonol i ymestyn yr her. Mae'r sesiwn nesaf yn anelu i seiclo ar hyd llwybr beicio coediog tuag at lan y môr Abertawe yn Blackpill.



Dwi heb seiclo erioed o'r blaen. Mae hyn yn aruthrol!

Roeddwn i'n nerfus iawn cyn dod heddiw... roeddwn i'n bwriadu eistedd a gwyllo. Ond ar ôl dod yma a gweld y beiciau teimlais ryddhad.

Mae'r lle yma'n hyfryd ac yn dawel. Byddwn i'n hoffi dod 'nôl a gwario mwy o amser yma.

Men Behaving Dadly

Mynegodd grŵp cefnogi tadau yn y Bari ei diddordeb mewn dysgu am deithiau cerdded natur, chwilota bwyd, a gweithgareddau addysgiadol, hwyl y gallant rannu a'u teuluoedd.

Trafododd y grŵp y gwahaniaeth yn y ffordd mae plant yn chwarae yn yr awyr agored nawr o'i gymharu â'u profiadau nhw o fod yn yr awyr agored pan oeddent yn ifancach. Roedd y grŵp eisiau gwneud yn

siŵr bod eu plant nhw'n tyfu fyny gan fwynhau a gwerthfawrogi'u hardaloedd gwyrdd lleol.

Rydym yn gweithio i roi'r grŵp mewn cysylltiad â'r bobl iawn er mwyn sicrhau y bydd hyn yn digwydd.

Chwiliota am Fwydydd

Mae teithiau cerdded wrth chwilio am fwydydd wedi bod yn hynod boblogaidd - a pham lai? Mae hi wastad yn braf i gael dysgu am blanhigion bwydadwy sy'n tyfu ac yn ffynnu o'n cwmpas. Dyma rai enghreifftiau o grwpiau sy'n defnyddio'u hamgylchedd naturiol i fodloni'u harchwaeth:

yng Nghoedwig Plymouth



Mae aelodau o'r gymuned yn Nhrelái Caerdydd wedi ffurfio grŵp o'r enw Llwybrau Bwydadwy ar ôl mynegi diddordeb mewn datblygu llwybrau bwydadwy yn yr ardal leol.

Yn ddiweddar cymerodd y grŵp rhan mewn diwrnod Chwiliota a Gwledda wedi inni eu rhoi mewn cysylltiad â 'Edible Landscaping'. Dysgodd y grŵp

ynglŷn â phlanhigion bwydadwy sy'n tyfu'n wyllt yng Nghoedwig Plymouth. Ar ôl cerdded a



chasglu'r bwydydd, gwnaethant besto garleg gwyllt, ffriterau danadl poethion a'r salad blasus hyn.

Y cam nesaf yw i fapio bwydydd gwyllt naturiol yn y

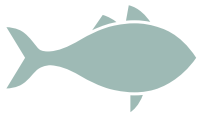
gymuned a datblygu map y gall pawb yn y gymuned gyfeirio ato.

yn Nhorfaen

Mae aelodau'r Rhwydwaith yn awyddus i gael eu hyfforddi i chwilio am fwydydd gwyllt er mwyn dangos i aelodau'r

Bu Grŵp Ceidwaid Gwyllt Plas Madog yn rhoi cynnig ar bysgota gyda physgodfa'r Waun.

Edrychwch ar yr hwyl a gafwyd wrth bysgota!



Ac yn Wrecsam, mae pysgod ar y fwydlen



Nid dyna'i gyd.....

Mae llawer mwy yn digwydd ar draws pob un o'r 12 clwstr rydym yn gweithio ynddynt. Mae grwpiau newydd yn cael eu ffurfio ar raddfa anhygoel, gan fynd allan i fwynhau byd natur. Mae'r sesiynau blasu a gynigir gan ein partneriaid yn cynnwys amrywiaeth eang o weithgareddau o ddringo creigiau, garddio, arddangosfeydd hebogyddiaeth i geocelcio a chymaint mwy.

Os oes diddordeb gennych mewn unrhyw beth yn ymwneud â'r rhaglen cysylltwch â ni trwy e-bostio ComeOutside@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk



ARIENNIR GAN Y LOTERI
LOTTERY FUNDED



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Cyfoeth
Naturiol
Cymru
Natural
Resources
Wales



communities first cymunedau yn gyntaf