

Papur negeseuon allweddol



Dewch i
Gerdded
Let's
Walk

cerdded am oes
walk4life

sportwales
chwaraeon cymru

Noddir gan
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Sponsored by
Welsh Assembly Government



Cyflwyniad



Fis Rhagfyr 2010, comisiynodd Chwaraeon Cymru 12 astudiaeth achos o brosiectau cerdded a gyllidwyd gan y rhaglen Dewch i Gerdded Cymru. Drwy gyfrwng y straeon manwl hyn am brosiectau ledled Cymru, edrychwyd ar bedair thema arbennig: gwirfoddoli; amrywiaeth o weithgareddau; gweithio gyda grwpiau targed; hunangynhaliath. Dangosodd yr astudiaethau achos eu hunain amrywiaeth eang iawn o ganlyniadau a dysg yn gysylltiedig â'r themâu hyn, ond hefyd fe wnaeth y sgysiau â chydlynwyr y rhaglenni, yr arweinwyr cerdded, y gwirfoddolwyr a'r cerddwyr dynnu sylw at lawer o bwyntiau pwysig eraill. Nod y papur byr hwn yw cyflwyno'r negesuon allweddol hyn, ynghyd â rhai adlewyrchiadau yn eu cylch.



Catalydd ar gyfer newid ymddygiad

Rydym yn gwybod ei bod yn anodd iawn newid arferion. Soniodd nifer fawr o'r cerddwyr, a'r arweinwyr cerdded gwirfoddol, am sut roeddent wedi newid eu hymddygiad er mwyn bod yn llawer mwy egnïol o ganlyniad uniongyrchol i ymwneud ag un o'r prosiectau cerdded. Mae eu sylwadau'n awgrymu ei fod wedi bod yn gryn dipyn o syndod i lawer ohonynt eu bod wedi gallu newid eu harferion neu, mewn rhai achosion, eu bod wedi cyrraedd cam lle roeddent eisiau newid.

Felly beth am y prosiectau cerdded hyn oedd yn gwneud newid yn ddymunol ac yn bosibl? Ymhlith y pwyntiau a godwyd gan y gwahanol unigolion roedd:

- Dod i ddeall bod cerdded yn gallu bod yn hwyl.
- Yr ochr gymdeithasol, yn enwedig gwneud ffrindiau.
- Teimlo synnwyr o ddyletswydd – mewn ffordd gadarnhaol iawn – i fynd allan yn rheolaidd gyda'r grŵp am fod aelodau eraill y grŵp yn eu disgwyl.
- Goresgyn y rhwystr cyntaf o ran dod yn ddigon heini fel eu bod yn gallu cerdded mwy neu gymryd rhan mewn ffurfiau eraill ar weithgarwch corfforol.
- Cael cefnogaeth egnïol, llawn cydymdeimlad gan bobl eraill a oedd yn deall y rhwystrau gwirioneddol a rhagdybiol yn eu hatal rhag mynd allan i gerdded.
- Yr ymdeimlad o fod yn rhan o rywbeth mwy na chi eich hun.



Manteision personol

Mae pobl wedi aros gyda'r grwpiau cerdded ac wedi cymryd mwy a mwy o ran yn y grwpiau am eu bod wedi bod yn elwa ohonynt.



➤ Mae'r manteision iechyd wedi bod yn arwyddocaol. Soniodd y cerddwyr a'r arweinwyr cerdded am sut roedd y cerdded wedi eu helpu i wella cyflyrau iechyd corfforol parhaus fel asthma, a gyda gwella wedi problemau iechyd dwys, yn enwedig trawiad ar y galon. Mae pobl hŵn yn sicr wedi elwa o ran cynnal ffitrwydd a hyblygrwydd sylfaenol, gan eu gwneud yn llai tebygol o gael codymau. Soniodd nifer o'r cerddwyr am y modd y mae cerdded yn eu helpu i gychwyn a chynnal rhaglen o golli pwysau.

➤ Mae'r manteision i iechyd y meddwl wedi bod yr un mor arwyddocaol hefyd. Soniodd y cerddwyr am y modd yr oedd cerdded yn rheolaidd yn eu helpu i oresgyn problemau gydag iselder a phroblemau iechyd meddwl eraill. Mae un elfen o hyn yn ymwneud â darparu gweithgarwch sy'n rhoi rheswm iddyn nhw godi allan o'r gwely yn y bore, ond soniodd rhai pobl hefyd am fod yn egniol ac allan yn yr awyr agored, a oedd yn eu helpu i deimlo'n well.

➤ Mae pawb wedi elwa o fanteision cymdeithasol y grwpiau cerdded. Ceir sawl agwedd ar hyn. Mae pobl yn siarad am wneud ffrindiau newydd y maent yn cymdeithasu â hwy y tu allan i'r rhaglen gerdded yn awr. I lawer, mae'r

teithiau cerdded wedi bod yn gyfrwng iddynt oresgyn teimladau o fod yn gymdeithasol ynysig, gydag awyrgylch gefnogol yn eu helpu i deimlo'n gyfforddus am gyfarfod pobl newydd a'r grŵp cerdded yn darparu strwythur ar gyfer cyfarfodydd rheolaidd. Mae'r grwpiau cerdded wedi helpu nifer o bobl sydd wedi cael profedigaeth i godi allan unwaith eto, yn aml iawn drwy ddarparu cwmni iddynt i ddal ati gyda gweithgaredd yr oeddent wedi arfer ei fwynhau ar y cyd.

➤ Soniodd llawer o'r cerddwyr am sut roeddent wedi dysgu pethau newydd o ganlyniad i ddechrau cerdded gydag un o'r grwpiau. Roedd dysgu mwy am yr ardal leol wedi bod yn un fantais annisgwyl i nifer o bobl, yn cynnwys dysgu mwy am hanes a byd natur yr ardal. Soniodd nifer o bobl eraill am ddysgu sgiliau newydd, fel dilyn map/cyfarwyddiadau, cymorth cyntaf, cerdded Nordig ac arwain teithiau cerdded, a sgiliau eraill cysylltiedig â gweithredu grŵp cerdded, e.e. cyhoeddi top desg a hysbysebu, cyflwyno ceisiadau am grantiau a threfnu rhaglen o deithiau cerdded.

➤ Dywedodd nifer o'r gwirfoddolwyr bod eu cyfranogiad mewn grŵp cerdded wedi rhoi cyfle iddynt helpu pobl eraill. Roedd pob math o enghreifftiau o hyn: helpu pobl i ddysgu Cymraeg; helpu cerddwyr newydd i ddod i adnabod pobl eraill yn y grŵp; cyflwyno pobl i gerdded; gweithredu grŵp a dysgu am orffennol yr ardal leol. Roedd helpu eraill wedi gwneud iddynt deimlo'n dda amdanyn nhw eu hunain, ac mae hynny'n bwysig; i rai pobl, dyma'r tro cyntaf iddyn nhw fod mewn sefyllfa yn helpu eraill – yn hytrach na chael eu helpu – a oedd yn hwb aruthrol i'w hunanhyder.



Cynnal diddordeb pobl



Gall cynnal diddordeb pobl i fynychu gweithgaredd yn rheolaidd fod yn her fawr, ond eto mae bodolaeth a thwf y grwpiau'n dangos eu bod yn cael llwyddiant sylweddol. Ymhlith y ffactorau sydd fel pe baent wedi cyfrannu at hyn mae:

➤ **Cael hwyl.** Cyfeiriwyd dro ar ôl tro at yr 'hwyl' a gafwyd. Mae pobl yn dal ati i fynd ar deithiau cerdded ac yn rhoi o'u hamser i helpu gyda gweithredu'r rhaglenni cerdded am eu bod yn cael hwyl eu hunain ac yn gallu helpu pobl eraill i gael hwyl. Dywedodd cydlynwyr y rhaglenni a'r arweinwyr cerdded mai'r amcanion iechyd cysylltiedig â'r rhaglen gerdded oedd y prif reswm dros fodolaeth grŵp ond eto, y realiti oedd bod pobl yn dal ati i gymryd rhan yn y teithiau cerdded am eu bod yn hwyl. Fel y dywedodd un cydlynnydd, "cadw'n heini heb sylweddoli hynny".

➤ **Cadw pethau'n ffres.** Dywedodd sawl cydlynnydd ei bod yn bwysig datblygu rhaglen o weithgareddau. Mewn rhai achosion, cynhwyswyd llwybrau cerdded newydd a gwahanol fel rhan o raglen y grŵp, er mwyn ehangu'r dewis lleol o lwybrau. Hefyd, mae rhai grwpiau wedi ychwanegu teithiau cerdded lleol mwy heriol yn raddol bach, ar gyfer y bobl sydd wedi datblygu eu gallu a'u diddordeb, yn ogystal â thripiâu dydd a phenwythnos i leoliadau eraill pellach i ffwrdd, yn rhoi cyfle i'r cerddwyr ymweld â mannau newydd a rhoi cynnig ar lwybrau cerdded newydd. Un ffordd arall boblogaidd o gadw pethau'n ffres oedd drwy gynnwys teithiau cerdded thema ar y rhaglen, fel hanes lleol neu ffotograffiaeth.

➤ **Brwdfrydedd a chefnogaeth y cydlynwyr a'r arweinwyr cerdded.** Siaradodd nifer fawr o'r cerddwyr yn eithriadol gadarnhaol am gymhelliant, brwdfrydedd a chefnogaeth cydlynwyr eu grwpiau a'u harweinwyr cerdded. Mae un person gyda'r agwedd briodol yn gwneud byd o wahaniaeth. Maent yn creu awyrgylch briodol i'r grŵp, yn annog ac yn cefnogi eraill i dderbyn gwahanol swyddogaethau (boed fach neu fawr) ac maent yn sicrhau bod aelodau'r grŵp mewn sefyllfa lle maent yn teimlo'n gyfforddus i wneud pethau drostynt eu hunain.



Awyrgylch cadarnhaol



Cafodd rhai geiriau eu crybwyll dro ar ôl tro sy'n dangos, gyda'i gilydd, pa mor allweddol yw cael awyrgylch cadarnhaol mewn grŵp cerdded.

- Eglurodd y cerddwyr bod y 'cydymdeimlad' a'r 'ddealltwriaeth' a ddangoswyd gan gerddwyr eraill neu'r cydlynnydd wedi gwneud byd o wahaniaeth wrth wneud iddynt deimlo'n gyfforddus yn rhan o'r grŵp. Cafwyd sawl enghraifft o werthfawrogi natur 'gefnogol' yr unigolion neu'r grŵp, er enghraifft, helpu pobl i ymdopi â gofynion corfforol cerdded neu â'u nerfusrwydd ynghylch cymryd rhan mewn rhywbeth newydd.
- Mae 'anogaeth' gan gerddwyr eraill, yr arweinydd cerdded neu'r cydlynnydd wedi bod yn arwyddocaol i lawer o gerddwyr newydd, gan roi hwb iddynt ddal ati a wynebu pob her newydd.
- I rai pobl, roedd 'diogelwch' y grŵp yn bwysig, gan eu galluogi i osgoi'r ofn o gerdded ar eu pen eu hunain.

Newid bywydau



Efallai bod dweud bod cymryd rhan mewn grŵp cerdded yn newid bywydau pobl yn ddatganiad braidd yn uchelgeisiol, ond dyna beth ddywedodd rhai pobl – ymdopi â phrofedigaeth, gweddnwid bywyd wedi'i effeithio gan gaethiwed i sylwedd, cael eich cydnabod gan gyfoedion am y tro cyntaf, dysgu sgiliau a magu hyder i gael gwaith gwirfoddol am y tro cyntaf.

Bu i sawl gwahanol ran o'u profiad yn y grwpiau cerdded helpu'r pobl hyn i deimlo mor wahanol am eu bywydau, yn cynnwys:

- Eu helpu i feddwl ac ymddwyn mewn ffyrdd newydd.
- Eu galluogi i ddysgu sgiliau newydd.
- Rhoi hyder iddynt mewn sefyllfa gymdeithasol neu grŵp.
- Meithrin eu hunan-barch.
- Dangos eu gallu i gyflawni pethau.



Casgliad

Pam mae dull Dewch i Gerdded Cymru o weithredu'n gweithio? Mae ambell ran o'r ateb yn gwbl amlwg.



- Symrwydd y syniad. Yn gwbl sylfaenol, mae'n ymwneud ag ychydig o bobl yn dod at ei gilydd yn rheolaidd er mwyn cerdded yn eu hardal leol.
- Amrywiaeth a hyblygrwydd y model, fel ei fod yn gallu bod yn rhywbeth bach a chymharol anffurfiol neu'n rhywbeth llawer mwy a mwy ffurfiol, a hefyd mae'r grwpiau'n gallu cynnig amrywiaeth o weithgareddau a chynnig rhywbeth i bawb.
- Parodrwydd, gallu a chymhelliant rhai unigolion allweddol i roi gweithgarwch grŵp ar waith. Fodd bynnag, mae'n ymddangos yn annhebygol – ond nid yn amhosibl – y byddai hyn yn digwydd heb ychydig o gyllid ac adnoddau i gefnogi gyda sefydlu grŵp.
- Parodrwydd niferoedd cynyddol o bobl i dderbyn swyddogaethau gwirfoddol, gan fanteisio i'r eithaf ar sgiliau amrywiol, a chael digon o wirfoddolwyr i rannu'r baich gwaith.
- Mae pobl yn mwynhau, felly maen nhw eisiau gwneud ymdrech i ddal ati a sicrhau bod eu grŵp yn goroesi.



The benefits of the Let's Walk Cymru programme will continue to be felt by those people already involved, and there is considerable capacity and will amongst the local groups to maintain and extend their activities so that more and more people can benefit. The case studies and the key messages presented here show that the Let's Walk Cymru approach can deliver much more than health outcomes. There is added value for individuals, and through them, for the wider community.