

Astudiaeth achos o hunangynhaliaeth: Ymdeimlad o hwyl a chyfeillgarwch yn rhan o gerdded cymunedol Mawr.



Dewch i
Gerdded
Let's
Walk

cerdded am oes
walk4life

sportwales
chwaraeon cymru

Noddir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Sponsored by
Welsh Assembly Government



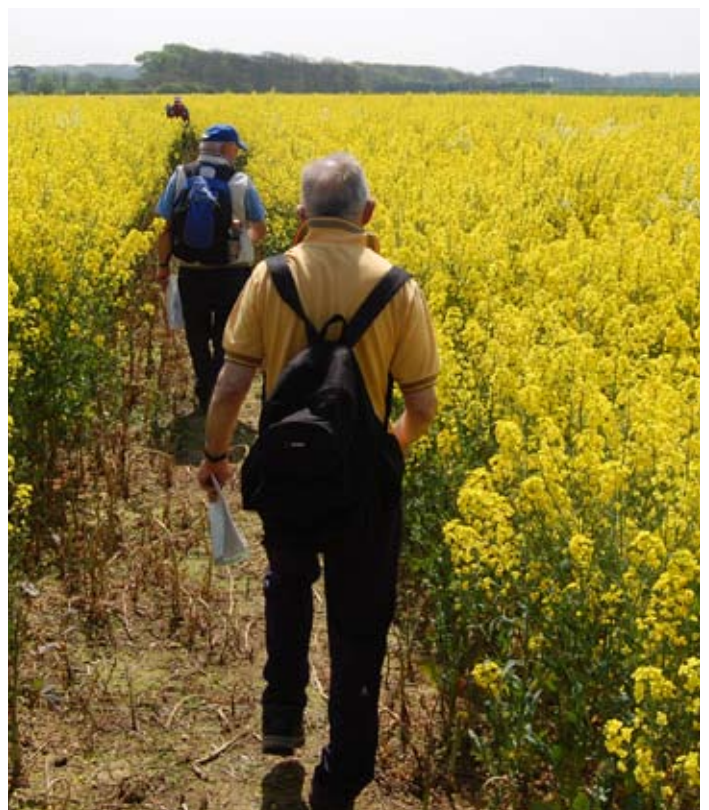
Cyflwyniad

Sefydlwyd Clwb Cerdded Mawr yn 2005 pan gytunodd criw o wirfoddolwyr i greu clwb cerdded er mwyn annog cymunedau lleol i gymryd rhan mewn teithiau cerdded a oedd wedi'u trefnu ledled de a gorllewin Cymru. Mae'r clwb yn rhan o gyfansoddiad Ymddiriedolaeth Datblygu Mawr (sefydliad cymunedol yn gweithio dros adfywiad cynaliadwy'r ardal i'r gogledd orllewin o Abertawe, yn cynnwys Craig Cefn Parc, Felindre a Garnswllt). Nid yw'n targedu grŵp oedran penodol ac mae'n agored i bawb. Ceir 246 o aelodau erbyn hyn.



Yr amcan gwreiddiol oedd i bobl sy'n mwynhau cerdded yn gymdeithasol allu cerdded ryw saith neu wyth milltir neu fwy gyda'i gilydd; bellach mae hyn wedi datblygu fel bod rhaglen o deithiau cerdded byrrach ar gael hefyd. Mae'r ddwy raglen o deithiau cerdded yn rhedeg ochr yn ochr, gyda rhai pobl yn cymryd rhan yn y teithiau cerdded oddi ar y ddwy raglen. Mae'r teithiau cerdded byrrach yn rhyw ddwy neu dair milltir o hyd gan ddilyn llwybrau troed ar dir cymharol wastad. Fe'u cynhelir ddwywaith yr wythnos, ar ddyddiau Llun a dyddiau Iau. Mae'r teithiau cerdded hirach ar ddyddiau Mercher a dyddiau Sadwrn yn wyth i ddeg milltir. Mae pob taith gerdded yn cael ei mapio ac asesir ei risg, ac yna mae'r teithiau hirach yn cael graddfa o 1 i 4, yn dibynnu ar lefel y ffitrwydd sydd ei angen. Mae rhai o'r aelodau'n defnyddio meddalwedd mapio yn awr, i gynllunio'r teithiau cerdded ac i gael asesiad mwy manwl gywir o lefel yr anhawster. Mae'r sgiliau hyn yn cael eu trosglwyddo i aelodau eraill y grŵp.

Cynhelir mwy na 100 o deithiau cerdded bob blwyddyn. Mae'r rhain yn cynnwys teithiau cerdded o amgylch cronfeydd dŵr Lliw, Bae Abertawe, Parc Gwledig Pembre, Parc Margam a Phenrhyn Gŵyr, yn ogystal â thripiâu i fannau fel Yr Amwythig, Llandrindod a Bannau Brycheiniog. Cyn belled ag y bo modd, wrth deithio ymhellach i ffwrdd, mae'r cerddwyr yn defnyddio trafndiaeth gyhoeddus ac felly mae'r teithiau cerdded wedi'u lleoli ar hyd lein reilfordd Calon Cymru'n aml iawn.



Manteision a chyflawniadau mewn perthynas â hunangynhaliaeth



Mae'r grŵp wedi bod yn un gwirfoddol erioed ac mae wedi datblygu'n sylweddol yn ystod y pum mlynedd diwethaf, ers ei sefydlu gan lond dwrn o bobl. Ar y dechrau, un gwirfoddolwr oedd yn gwneud y rhan fwyaf o'r gwaith trefnu ond nawr, ceir tîm da iawn o tua 35 o wirfoddolwyr yn cymryd rhan, a phob un wedi derbyn meysydd cyfrifoldeb pendant.

- Yn ogystal â Swyddogion Anrhydeddus y Pwyllgor, mae gan y clwb hefyd Gydlynnydd, Ysgrifennydd Aelodaeth, Swyddog Llwybrau Troed, Swyddog Cymorth Cyntaf sy'n gyswllt allweddol a thîm o 13 o Swyddogion Cymorth Cyntaf. Hefyd, ceir 18 o arweinwyr cerdded cymwys, rhai'n arbenigo mewn teithiau cerdded byr a rhai mewn teithiau cerdded hwy.
- Llunnir calendr blynnyddol o deithiau cerdded ar gyfer y ddwy raglen o deithiau. Mae arweinwyr gwirfoddol y ddwy raglen yn cyfarfod ac mae'r naill a'r llall yn awgrymu tair neu bedair o deithiau cerdded maent yn fodlon eu harwain. Mae lefel y gweithgarwch yn golygu bod eu dyletswyddau'n parhau'n bleserus, yn hytrach na theimlo'n fwrn. Gosodir y llwybrau a'r dyddiadau ar demplad calendr ac unwaith mae'r rhain yn derfynol, mae'r swyddogion cymorth cyntaf gwirfoddol yn cynnig bod ar gael ar gyfer teithiau cerdded penodol. Dywed y gwirfoddolwyr mai dim ond os oes gennych ddigon o wirfoddolwyr parod i helpu y gellir cynnal rhaglen mor llawn.
- Pan mae'r clwb yn trefnu penwythnosau i ffwrdd, mae mwy o bobl yn ymgymryd â thasgau gwirfoddol fel trefnu adloniant, archebu llety a thrafnidiaeth a thasgau bychain eraill sy'n gwneud y penwythnosau'n fwy pleserus gyda'i gilydd.

- Mae'r clwb wedi sefydlu ffi aelodaeth flynyddol o £8 y pen, sy'n darparu incwm tuag at ei weithgareddau ar gyfer y clwb. Mae'r grŵp wedi cynyddu ei aelodaeth ac wedi sefydlu a magu hyder drwy gyfrwng ei graidd allweddol o wirfoddolwyr.

- Mae'r **cerddwyr** wedi elwa hefyd o'r dull o weithredu sy'n annog datblygiad y gwirfoddolwyr. Gwnaed defnydd da o'r amrywiaeth eang o sgiliau sydd gan y **gwirfoddolwyr**, gyda phob math o ddiddordebau'n dod i'r amlwg. Er enghraifft, mae'r bobl gyda diddordeb mewn hanes lleol wedi egluro pa nodweddion arwyddocaol sydd i'w gweld ar hyd y gwahanol lwybrau ac wedi canolbwyntio ar fannau o ddiddordeb hanesyddol; mae'r ffotograffwyr brwd wedi rhannu eu hangerdd drwy dynnu lluniau o weithgareddau'r grŵp; mae'r bobl sydd wedi cerdded erioed ond yn methu darllen map wedi gallu darganfod lle cynnau newydd. Mae nifer o'r gwirfoddolwyr wedi ymddeol ac wedi gallu defnyddio'r sgiliau roeddent yn eu defnyddio yn eu gwaith, ac wedi dysgu rhai newydd. Pwysleisiodd y gwirfoddolwyr yn arbennig ei bod yn bwysig bod pawb yn cael cyfle i ddefnyddio'r sgiliau sydd ganddynt.
- Mae'r **bobl a sefydlodd y grŵp** yn 2005, yn cynnwys y gwirfoddolwr allweddol bryd hynny, yn hynod falch bod eu gweledigaeth wedi datblygu i fod yn glwb mor ffyniannus ac maent yn teimlo llawer iawn o falchder.

Ffactorau llwyddiant

Yr her

Yr elfennau pwysicaf a sicrhodd llwyddiant y clwb yw:

- Arweiniad a gweledigaeth y gwirfoddolwr allweddol ar y cychwyn.
- Ei allu ef a gallu'r gwirfoddolwyr eraill i weld cyfleoedd i sicrhau arian i brynu offer hanfodol, fel citiau cymorth cyntaf, ac i fynychu cyrsiau hyfforddi.
- Mae gan y clwb ethos cryf o barchu pawb ac o gydweithio.
- Gwahoddir pobl i ymgymryd â thasgau sy'n gwneud defnydd o'u sgiliau a'u diddordebau - tasgau y byddant yn dda am eu cyflawni.
- Mae'r clwb yn gwerthfawrogi'r aelodau ac yn dangos hynny, er enghraifft, drwy gyfrwng gwobr fel 'Cerddwr y Flwyddyn' Clwb Cerdded Mawr.



Mae'r clwb yn bwriadu cynnal neu gynyddu ei aelodaeth bresennol. Mae'n awyddus i ddenu 'gwaed ifanc' ac eisoes yn meddwl am ffyrdd o gysylltu'r clwb â chynllun Gwobr Dug Caeredin a rhaglen ymarfer 5x60 Llywodraeth Cynulliad Cymru.

- Mae angen arweinwyr cerdded o hyd, yn enwedig ar gyfer y rhaglenni o deithiau cerdded byr ar hyn o bryd. Ar y dechrau, dim ond pedwar neu bump o arweinwyr cerdded oedd ar gael, ond mae'r clwb wedi gweithio'n galed i recriwtio rhagor. Mae mwy o ddynion nag o ferched yn gwirfoddoli i ddod yn arweinwyr cerdded; mae cefnogaeth ac anogaeth wedi denu mwy o ferched.
- Mae'r clwb yn hunangynhaliol yn ariannol ond mae'r gwirfoddolwyr wedi gorfod dysgu gwneud ceisiadau am grantiau i gefnogi gweithgareddau'r clwb. Ar hyn o bryd, mae angen arian i gefnogi hyfforddiant ar gyfer yr

Hunangynhaliaeth ac edrych ymlaen



Mae'r clwb ffyninaus hwn wedi trefnu 105 o deithiau cerdded yn ystod y deng mis nesaf, gan ddarganfod mannau newydd ac ymweld eto â rhai cyfarwydd. Eu harwyddair yw, "Os yw'r llwybr yn hardd, pam gofyn i ble mae'n arwain?"

Mae Dewch i Gerdded Cymru wedi helpu'r clwb i'w gynnal ei hun drwy ddarparu cyllid ar gyfer offer iechyd a diogelwch a chysiau hyfforddi. Mae hyn wedi bod o werth mawr i'r grŵp gan ei fod yn golygu bod aelodaeth y grŵp, yr hyfforddiant a'r cynnydd mewn sgiliau'n parhau'n fforddiadwy i bawb allu cymryd rhan.



Y gwahaniaeth mwyaf arwyddocaol a wnaed gan y cynllun hwn

Fe wnaethom ni ofyn i'r cydlynnydd gwblhau'r frawddeg a ganlyn,

"Yn fy marn i, y gwahaniaeth mwyaf arwyddocaol y mae'r cynllun hwn yn ei wneud i'r bobl sy'n cymryd rhan yw.... ffitrwydd, hwyl a chyfeillgarwch."



Cyswllt:

Clwb Cerdded Mawr, Abertawe

Ffôn: 01792 894855

E-bost: alun.thomas21@talktalk.net

Gwefan: www.mawrwalkingclub.co.uk