



Astudiaeth Achos 1

Cefnogi datblygiad grwp gweithgarwCh annibynnol ar gyfer pobl hyn



rhaglen Mentrol allan

Cefndir y prosiect

Mae'r astudiaeth achos a ganlyn yn seiliedig ar brofiad rhaglen ymchwil gweithredol o'r enw 'Mentrol Allan', a oedd yn weithredol am bum mlynedd ac yn ceisio canfod ffyrdd o annog grwpiau segur, anodd eu cyrraedd i fod yn fwy egniol yn gorfforol.

Roedd y prosiectau lleol i gyd yn cael eu harwain gan y cyfranogwyr a datblygiad y prosiect yn cael ei arwain gan adborth a syniadau'r cyfranogwyr. Casglwyd y nodiadau gwerthuso yn ffurfiol, drwy gyfrwng achlysuron gwerthuso rheolaidd yn defnyddio proses drafod gyda'r grŵp cyfranogi, ac yn anffurfiol, drwy sgwrsio â phobl yn ystod y sesiynau gweithgarwch.

Y targedau ar gyfer prosiect Caerffili/Torfaen oedd: pobl ar incwm isel, pobl hyn, pobl ifanc a'r rhai gyda phroblemau iechyd meddwl. Gweithiodd y prosiect i ddechrau gyda phobl allweddol a gyflogwyd gan y darparwyr gwasanaeth lleol yn y ddwy ardal, i ganfod grwpiau blaenoriaeth ac i ddatblygu rhestr o gysylltiadau lleol. Cafodd Grwp Gwnio Cefn Fforest ei enwi gan un gweithiwr proffesiynol fel cyfle i sefydlu'r prosiect. Cynhaliwyd cyfarfod i roi gwybod i'r Grŵp hwn am y prosiect, i ganfod y potensial ar gyfer sefydlu gweithgareddau ac i weld faint o ddiddordeb oedd ganddyn nhw. Hefyd, gweithredodd y prosiect ddau holiadur stryd gan wahodd pobl i fynychu grwpiau ffocws, un yn y Coed Duon ac un yng Nghwmbrian. Sefydlwyd y rhain i sicrhau cyswllt â phobl segur ac i gael gwybod gyda pha fath o weithgareddau yr hoffent ymuno. Ymunodd rhai pobl o Grŵp ymarfer y Coed Duon â Grŵp Cefn Fforest.

Roedd gan bawb yn y Grŵp rhyw cymysg o bobl dros 50 oed yn bennaf a ddaeth at ei gilydd yn dilyn ymgyrch recriwtio lefelau isel o weithgarwch corfforol. Roedd y Grŵp yn annibynnol, heb unrhyw gysylltiad â mudiad ymbarél, ac felly roedd yn dibynnu'n helaeth iawn ar y staff MA i drefnu sesiynau gweithgarwch a darparu peth cysondeb. Roedd yr aelodau'n eithriadol amharod i dderbyn cyfrifoldeb am redeg eu Grŵp ar y dechrau. Bydd yr astudiaeth achos hon yn edrych ar sut fu i'r cyfranogwyr elwa o berthyn i'r Grŵp, yr her a wynebwyd gan y staff wrth iddynt eu cefnogi a beth oedd y ffactorau wrth ddatblygu perchnogaeth y cyfranogwyr o'r Grŵp a'u hymroddiad i'w gynaliadwyedd.

Beth ddigwyddodd?

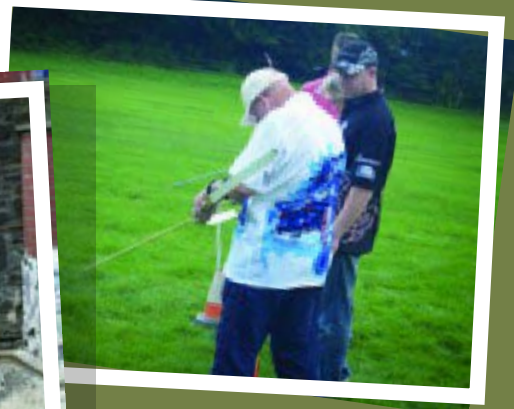
Yn ystod yr ymgynghoriad gwreiddiol, y gweithgareddau a nodwyd gan Grŵp Cefn Fforest fel y rhai o ddiddordeb iddynt hwy oedd saethyddiaeth, cerdded a Tai Chi, felly trefnwyd sesiynau blasu yn y tri gweithgaredd yma. Y gweithgaredd a ddaeth i ddiffinio'r Grŵp yn y pen draw oedd saethyddiaeth, ond fe gymerodd nifer o aelodau'r Grŵp at Gerdded Nordig hefyd. Dros amser, cynyddodd aelodaeth y Grŵp, rhoddodd rhai pobl y gorau i fynychu ac ymunodd eraill drwy dafod lleferydd ac yn gwmni i bartneriaid, ffrindiau a theulu. Cynhaliwyd ymgyrchoedd recriwtio ychwanegol hefyd gan ddefnyddio taflenni, cylchlythyrau lleol a chyfeirio drwy sefydliadau lleol. Mynychodd cyfartaledd o 12-15 o bobl y gweithgareddau.

Drwy gydol oes MA, roedd y Grŵp yn cymryd rhan mewn sesiynau gwerthuso bob chwe mis. Trefnwyd y rhain yn seiliedig ar drip neu achlysur cymdeithasol. Gwahoddwyd y cyfranogwyr yn holl grwpiau gweithgarwch y prosiect, am gyfle i gael hwy a chwrdd â'i gilydd, a hefyd i gyflwyno adborth ar beth oedd wedi gweithio'n dda, beth oedd angen ei newid a beth fyddent yn hoffi ei weld yn digwydd nesaf. Cafodd y broses hon ei datgan fel elfen werthfawr yn natblygiad Grŵp Cefn Fforest.

datblygu'r grŵp

Er mai saethyddiaeth oedd y gweithgaredd mwyaf poblogaidd yn ystod tair blynedd cyntaf y Grŵp, roedd cael hyd i leoliad addas yn gur pen cyson. Amcan MA oedd annog gweithgarwch corfforol yn yr amgylchedd naturiol. Mae saethyddiaeth yn gweithio'n dda yn yr awyr agored yn yr haf ond prin byth yn ystod y gaeaf. Felly, er mwyn cynnal y gweithgaredd yn gyson, roedd angen gofod dan do a gofod awyr agored.

Roedd cludiant yn broblem ar y



dechrau hefyd i aelodau'r Grŵp heb geir, yn enwedig gan fod cael hyd i leoliad gyda chyfleuster dan do ac awyr agored o fewn cyrraedd rhwydd i'w gilydd yn anodd. Mae'r Grŵp yn eu trydydd lleoliad yn awr, sydd yn Ystrad Mynach, lle mae aelod o'r Grŵp wedi cael bargaen dda am ystafell. Ni fyddai hyn wedi bod yn bosibl ar ddechrau oes y Grŵp, ond nawr bod pobl yn adnabod ei gilydd yn well, maent yn fodlon rhannu lifft, felly nid yw cludiant yn broblem erbyn hyn.

Sgiliau ac agwedd gyfeillgar arweinydd y gweithgaredd oedd un rheswm dros boblogrwydd saethyddiaeth. Roedd y Grŵp yn poeni y byddent yn ei golli wrth i gyllid MA ddod i ben, ond pan eglurwyd y sefyllfa iddo, penderfynodd ddod yn aelod o'r Grŵp a dal ati i fynychu'r sesiynau heb gyflog. Hefyd, mae tri aelod arall o'r Grŵp wedi hyfforddi i fod yn arweinwyr saethyddiaeth cymunedol yn awr.

Arweiniwyd y Cerdded Nordig gan wirfoddolwr y cafwyd hyd iddo y tu allan i'r Grŵp gan staff y prosiect ac roedd y Grŵp am iddo ddal ati i arwain ond eto eisiau rhyddid i gerdded yn eu pwysau eu hunain. Eglurwyd wrthynt bod rhaid wrth wirfoddolwr wedi'i hyfforddi ar gyfer pob rhan o'r daith, i fodloni gofynion yswiriant y gweithgarwch. O ganlyniad, hyfforddodd dau aelod o'r Grŵp yn llwyddiannus fel arweinwyr Cerdded Nordig.

Cyfansoddiad y grŵp

Arweinyddiaeth oedd y brif her i

Grŵp Cefn Fforest. I ddechrau, roedd yr aelodau'n gweld gweithgareddau'r prosiect fel gwasanaeth yn cael ei ddarparu ac roeddent yn disgwyl i bethau gael eu gwneud drostynt. Efallai fod yr agwedd hon wedi cael ei hannog yn ddiymwybod, gan mai hwn oedd y Grŵp cyntaf i gael ei sefydlu gan y prosiect, a chafodd lawer o sylw i dddechrau.

Bu'n rhaid i staff y prosiect drafod ac egluro amcanion y prosiect sawl gwaith cyn i'r Grŵp gydnabod bod rhaid iddynt ei arwain eu hunain os oeddent am iddo barhau. Ategwyd hyn gan y digwyddiadau gwerthuso, lle roeddent yn cyfarfod grwpiau eraill y prosiect a oedd wrthi'n dod yn fwy annibynnol. Unwaith roedd yr aelodau'n fodlon cydnabod eu bod angen cymryd cyfrifoldeb am ddyfodol y Grŵp, trefnwyd cyfarfod i edrych ar yr opsiynau ac i'w rhoi mewn cyswllt â sefydliadau cefnogi fel Cymunedau yn Gyntaf, Chwaraeon Cymru a Chymdeithas Gwent o Sefydliadau Gwirfoddol (CGSG).

Gyda chefnogaeth CGSG, sefydlodd y Grŵp gyfansoddiad a phenodwyd pedair rôl allweddol, sef cadeirydd, is gadeirydd, ysgrifennydd a thrysorydd. Cefnogodd Mentro Allan y Grŵp drwy brynu amrediad o offer saethyddiaeth a thrwy gynnal cyrsiau hyfforddwr saethyddiaeth cymunedol, a fynychwyd gan bedwar aelod. Hefyd, roedd un aelod o'r Grŵp eisoes yn hyfforddwr saethyddiaeth cymwys ac roedd yr hyfforddwr saethyddiaeth cyfredol wedi dod yn aelod o'r Grŵp hefyd.

Gyda'r elfennau hyn yn eu lle, mae'r Grŵp mewn sefyllfa dda yn awr i gynnal ei weithgareddau.

Cyflawniadau a'r effaith ar y grŵp

Mae aelodau Grŵp Cefn Fforest wedi cyfeirio at y buddiannau niferus maent wedi'u cael o gymryd rhan yn y Grŵp yn ystod y tair blynedd diwethaf. Mae bod yn rhan o'r Grŵp wedi gwella bywyd cymdeithasol pawb a nawr mae nifer ohonynt yn cyfarfod ar adegau eraill ar gyfer amrywiaeth o weithgareddau, fel chwaraeon amrywiol, crefftau, gwaith elusennol, gemau cyfrifiadurol a dosbarthiadau ymarfer eraill, fel aerobics dŵr. O ganlyniad i gymryd rhan ym mhrosiect MA, mae eu bywyd yn fwy egniol a diddorol:

"Drwy gyfrwng y cysylltiadau rydyn ni wedi'u gwneud mewn saethyddiaeth, rydyn ni wedi darganfod gweithgareddau newydd a diddorol – bowlio, cyrlïo a phlethu basgedi" (aelod o'r Grŵp)

Mae eu lefelau iechyd a ffitrwydd

wedi gwella, er bod rhai o aelodau'r Grŵp yn teimlo bod y gweithgarwch corfforol yn anodd i ddechrau, oherwydd yr ystod o broblemau iechyd amrywiol; roedd rhai ohonynt yn gwella wedi llawdriniaethau mawr, fel cael clun newydd. Ond mae dyfalbarhad a chefnogaeth y Grŵp wedi sicrhau eu bod wedi dal ati i gymryd rhan wrth wella.

Mae ganddynt fwy o hyder wedi dysgu sgiliau newydd, cwrdd â phobl newydd a datblygu Grŵp ehangach o gysylltiadau. Hefyd, er

gwaetha'r pryderon ar y dechrau am dderbyn cyfrifoldeb, mae rhai o aelodau'r Grŵp wedi cael hyfforddiant fel arweinwyr gweithgarwch ac wedi derbyn swyddi ar y pwyllgor. Mae'r Grŵp cyfan wedi gwneud ymrwymiad i sefydlu cyfansoddiad a dal ati.

"Rydyn ni wedi dod at ein gilydd fel Grŵp o deulu estynedig a byddwn yn dal ati gyda'r gweithgareddau - Cerdded Nordig ac, yn arbennig, saethyddiaeth - fel clwb newydd." (aelod o'r Grŵp)



Mentor allan was led by a national partnership made up of the following organisations:

- Countryside Council for Wales: www.ccw.gov.uk
- Public Health Wales: www.planethealthcymru.org
- Sport Wales: www.sportwales.org.uk
- Wales Council for Voluntary Action: www.wcva.org.uk
- Welsh Local Government Association: www.wlga.gov.uk

y sefydliad arweiniol ar gyfer y prosiect hwn: ymddiriedolaeth groundwork

Lleoliad y Prosiect: Caerffili a thorfaen
Enw'r Prosiect: Camu allan
Prif Grŵp Targed: grwpiau anodd eu cyrraedd, yn cynnwys: pobl dros 50 oed, pobl ifanc ddifreintiedig a phreswylwyr gyda phryderon iechyd. meddwl lefel isel.
Gwefan: www.wales.workground.org.uk/
Rhif Ffôn Cyswllt: 01495 222605

y gwersi a ddysgwyd

- Mae'n bwysig darganfod ble mae'r Grŵp ei hun wedi cyrraedd a dechrau mewn man cyfforddus iddynt hwy. Roedd y Grŵp hwn yn hynod frwdfrydig am saethyddiaeth, er nad yw'n weithgaredd gyda lefelau uchel o symudiad corfforol, ac mae'n rhaid ei gynnal dan do yn aml. Er hynny, drwy gyfrwng y cydlynedd oedd wedi'i ddatblygu yn y Grŵp saethyddiaeth, ffurfiodd y cyfranogwyr y rhwydweithiau cefnogi cymdeithasol sydd wedi eu harwain at amrywiaeth eang o weithgareddau corfforol, cymdeithasol a chreadigol eraill, gan wella eu hiechyd a'u lles corfforol a meddyliol a sefydlu strwythur cynaliadwy ar gyfer parhau â'r budd yn y dyfodol.
- Rhaid bod yn hyblyg wrth gyrraedd targedau er mwyn sicrhau gwell cyfle o lwyddo. Mae pobl yn dymuno gwella eu hiechyd a'u lles yn gyffredinol ond gall eu rhoi dan bwysau, neu eu beirniadu, eu dychryn. Gall targedau anhyblyg gael yr effaith hon. Mwynhad a magu hyder sydd orau am sbarduno newid parhaol mewn ymddygiad ac mae'r rhain yn datblygu pan mae prosiect yn cydnabod mai pobl yw'r arbenigwyr ar eu hamgylchiadau, eu galluoedd a'u hadnoddau eu hunain, gan wneud cynlluniau gyda hwy yn hytrach nag ar eu cyfer.
- Mae datblygu Grŵp cadarn yn cymryd amser. Er bod y cyfranogwyr yng Nghewn Fforest wedi cael eu darbwyllo'n gyflym iawn o werth y gweithgareddau Grŵp, cymerodd lawer o amser iddyn nhw fagu'r hyder, y

ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i ddatblygu synnwyr o berchnogaeth a chymryd yr awenau i redeg y Grŵp eu hunain. Hyd nes eu bod wedi cyflawni hyn a chytuno ar gynllun, nid oedd cynnig hyfforddiant arwain a darparu cyswllt â sefydliadau lleol eraill yn gweithio. Mae hyn yn arbennig o bwysig pan mae'r Grŵp yn annibynnol a heb gysylltiad â sefydliad ymbarél.

- Gwerthfawrogi'r agwedd gymdeithasol ar y gweithgareddau drwy gydol cyfnod y prosiect. Mae'r rhwydwaith cymdeithasol da sydd wedi'i ddatblygu yng nGrŵp Cefn Fforest wedi sbarduno'r dyhead am gynaliadwyedd ac wedi helpu'r Grŵp i oresgyn sawl her (er enghraifft, anawsterau gyda chlydiant cyhoeddus ar gyfer y rhai heb geir), a chefnogodd aelodaeth barhaus drwy adegau anodd (e.e. aelodau'n gwella wedi llawdriniaeth).
- Bod yn glir am amcanion a chyfyngiadau'r prosiect o'r dechrau un. Mae'n rhaid atgoffa'r cyfranogwyr o bwrrpas y prosiect nifer o weithiau yn ystod y camau datblygu. Efallai nad ydynt yn gwybod sut mae cefnogaeth drefnus neu ffrydiau cyllido'n gweithio ac felly byddant angen cymorth. Yng nGrŵp Cefn Fforest, cymerodd amser hir cyn i'r cyfranogwyr feddwl am sut i gynnal y prosiect wedi i gyllid MA ddod i



ben. O bersbectif staff y prosiect, po gyntaf y sicrheir hyn, y gorau, fel eu bod yn gallu cynnig cymaint o gefnogaeth ag y bo modd gyda pharatoi'r Grŵp ar gyfer cynaliadwyedd

rhaglen Mentro allan

Cynhaliwyd pedwar prosiect ar ddeg dan faner Mentro Allan (MA) ledled Cymru rhwng 2006 a 2011. Yr amcan oedd dysgu am y dulliau mwyaf effeithiol o gefnogi pobl segur i ddatblygu'r arfer o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn yr hamgylchedd naturiol. Roedd gan y prosiectau amrywiaeth o grwpiau targed: pobl ifanc, pobl hyn, merched, cymunedau DLIE (Duon a Lleiafrifoedd Ethnig), pobl ag anableddau corfforol, defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl, gofalwyr, pobl mewn perygl o gael eu hynysu mewn ardaloedd gwledig a phobl ar incwm isel. Roedd y dull o ddatblygu'r prosiectau'n cael ei arwain gan y cyfranogwyr, gan ddefnyddio model Ymchwil Gweithredol Cyfranogol o werthuso. Mae copi o'r nodiadau cyfarwyddyd a roddwyd i gydlynwyr y prosiect ar gael drwy'r wefan. Anogwyd y prosiectau i ganolbwyntio ar weithgareddau ar garreg y drws, gan eu bod yn fwy cynaliadwy.

www.mentroallan.co.uk