



CANLLAW I YMARFERWYR



GWEITHIO GYDA PHOBL AG ANABLEDD YN YR AWYR AGORED A'U CYNNWYS



RHAGLEN MENTRO ALLAN

Cynhaliwyd pedwar prosiect ar ddeg dan faner Mentro Allan (MA) ledled Cymru rhwng 2006 a 2011. Amcan y prosiectau oedd dysgu am y dulliau mwyaf effeithiol o gefnogi pobl segur i fod yn egniol yn gorfforol gan ddefnyddio'r awyr agored. Roedd gan y prosiectau amrywiaeth o grwpiau targed: pobl ifanc, pobl hŷn, merched, cymunedau DLIE (Duon a Lleiafrifoedd Ethnig), pobl ag anableddau corfforol a dysgu, defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl, gofalwyr, pobl mewn perygl o gael eu hynysu mewn ardaloedd gwledig a phobl ar incwm isel. Roedd y prosiectau'n cael eu harwain gan y cyfranogwyr, gyda'u datblygiad yn cael ei dywys gan adborth a syniadau'r cyfranogwyr. Casglwyd yr adborth yn ffurfiol, drwy gyfrwng achlysuron gwerthuso rheolaidd gan ddefnyddio proses drafod gyfranogol gyda'r grwpiau, ac yn anffurfiol drwy sgwrsio â phobl yn ystod y sesiynau gweithgarwch.

Mae'r canllaw hwn yn amlinellu'r gwersi sydd wedi'u dysgu wrth gynnwys a gweithio gyda phobl ag anableddau i'w cael i fod yn egniol yn gorfforol yn yr awyr agored. Mae'n amlinellu rhai o'r problemau y mae'r cyfranogwyr, cydlynwyr y prosiectau a'r darparwyr gweithgarwch yn eu hwynebu wrth drefnu gweithgarwch corfforol yn yr awyr agored. Hefyd, mae'n edrych ar y gwersi a ddysgwyd o waith ymchwil Mentro Allan i ddangos sut gellir goresgyn rhwystrau er mwyn sicrhau bod y gwasanaethau ar gael yn fwy hwylus i wahanol grwpiau.

Yn ystod pum mlynedd y rhaglen, gweithiodd prosiectau Mentro Allan gyda phlant ac oedolion gyda nam corfforol a synhwyrdd, anawsterau dysgu ac anhwylderau yn y sbectrwm awtistiaeth.

DECHRAU ARNI – DECHRAU GWEITHIO GYDA'R CYFRANOGWYR

- Y dull mwyaf uniongyrchol o weithio gyda phobl anabl yw drwy eu targedu, drwy fynd at grwpiau, sefydliadau a gwasanaethau cefnogi sy'n bodoli eisoes i gefnogi pobl anabl. Er hynny, mae'n rhaid i'r ymarferwyr gofio y gall y dull hwn o weithredu eithrio cyfran helaeth o'r gynulleidfa darged bosibl – y rhai gydag anableddau nad ydych yn gallu eu gweld neu bobl nad ydynt yn teimlo bod ganddynt anabledd. Os ydych chi eisiau sicrhau bod y cyfleoedd yn agored i bawb, dylech ystyried cynnal gweithgarwch hyrwyddo allgymorth i weithio gyda'r bobl hynny nad ydynt yn defnyddio gwasanaethau ar hyn o bryd.
- Wrth farchnata sesiynau i gynulleidfa agored, ystyriwch sut ydych chi eisiau gwneud hyn. Gall hysbysebu gweithgareddau fel rhai penodol i bobl anabl wneud i'r rhai sydd ddim yn teimlo bod ganddynt anabledd, neu sydd ddim eisiau cael eu hystyried fel pobl gydag anableddau, gadw draw. Defnyddiwch ffyrdd agored a chadarnhaol o hysbysebu'r sesiynau.
- Datblygwch bartneriaethau â sefydliadau eraill a hybwch weithgarwch corfforol ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth ar lefel strategol. Gall eu defnydd o gyfleoedd gweithgarwch corfforol ddibynnu ar ymrwymiad y bobl sy'n gofalu amdanynt a bydd ymroddiad strategol o gymorth i sicrhau bod eu hanghenion yn cael eu diwallu.
- Pwysleiswch sut fydd y cyfranogwyr a'u sefydliad yn elwa o gymryd rhan. Mae tystiolaeth y rhaglen hon yn awgrymu bod y defnyddwyr gwasanaeth sy'n gallu mynychu gweithgarwch corfforol sydd wedi'i drefnu'n briodol yn rheolaidd yn tueddu i fod yn fwy agored, annibynnol a digynnwrf, ac mae eu hiechyd yn elwa hefyd.

YMGYNGHORI, GWRANDO A CHYNNWYS

- Treulwch amser ar ddechrau'r prosiect yn ymgynghori ac yn ffurfio perthnasoedd gyda'r partneriaid a'r cyfranogwyr. Dylech feithrin perthnasoedd da gyda'r staff cefnogi a'r gofawyr a'u helpu i ddeall manteision gweithgarwch corfforol. Efallai fod cyfranogwr gydag anabledd yn ddibynnol ar rywun arall i ddod ag ef i'r sesiynau a hefyd i hwyluso ei gyfraniad unwaith mae wedi cyrraedd. Os yw gweithiwr cefnogi yn credu bod hyn yn wastraff amser, gall wneud i'r cleient fabwysiadu agwedd debyg hefyd. Os yw'r gweithiwr cefnogi hefyd yn gwerthfawrogi bod gweithgarwch corfforol yn bwysig ac yn mwynhau cymryd rhan, bydd y cyfranogwr yn llawer mwy tebygol o ddal ati i fynychu.
- Gall gymryd llawer o amser wrth baratoi i gyrraedd pwynt lle mae gweithgareddau prosiect yn rhedeg yn esmwyth a lle mae pobl yn fynychu heb broblemau. Mae cyfrannu adnoddau ar y dechrau yn ffordd dda o weithredu ac yn helpu i sicrhau bod y gweithgareddau'n cael eu gweithredu'n llwyddiannus a bod modd eu cynnal yn y tymor hwy.
- Gall fod yn anodd cynnal ymgynghoriad neu sesiynau gwerthuso ffurfiol gyda rhai grwpiau anabledd felly cofiwch hyn wrth gynllunio sesiwn. Mae gwaith ymgynghori anffurfiol yn gweithio'n dda i bobl ag anableddau a dylai fod yn broses barhaus. Sgwrsiwch gyda'r cyfranogwyr a'r staff cefnogi yn ystod y gweithgareddau i weld beth sy'n gweithio'n dda a pha newidiadau sydd angen eu gwneud, a datblygwch y prosiect gan ystyried yr adborth hwn. Gwrandewch ar unrhyw bryderon a cheisiwch ddod o hyd i atebion a chynnig sicrwydd.

SEFYDLU GWEITHGAREDDAU A GORESGYN RHWYSTRAU'R CYFRANOGWYR

Mae gan lawer o bobl brinder hyder ac nid ydynt yn meddwl y gallant gymryd rhan mewn gweithgaredd newydd yn llwyddiannus. Gall cymryd rhan mewn cyfleoedd gweithgarwch corfforol newydd yn yr awyr agored godi ofn ar rai pobl. Gall y lefelau isel o hunanhyder fod yn amlycach ymhlith pobl anabl, sydd â phersbectif negyddol efallai o'u gallu corfforol hwy eu hunain. Gall disgwyliadau pobl eraill, ynghylch beth gall ac na all pobl anabl ei wneud, gymhlethu'r sefyllfa fwy fyth. Mae hyn yn cynnwys gofawyr, gweithwyr cefnogi a darparwyr gwasanaeth proffesiynol, sy'n gweithredu fel 'porthorion' y gweithgareddau, oherwydd gallant wneud penderfyniadau am ddarparu cefnogaeth i bobl anabl gymryd rhan.

- Un ffordd o oresgyn y problemau o ran hyder yw drwy ddangos i'r cyfranogwyr posibl beth mae'r gweithgaredd yn ei gynnwys yn union, gan ddefnyddio lluniau neu DVDs mewn deunyddiau marchnata a mynd â chymhorthion gweledol i grwpiau, i ddangos y cyfleoedd sydd ar gael. Gall hyn fod yn effeithiol er mwyn annog pobl i gymryd eu camau cyntaf a rhoi cynnig ar rywbeth newydd, gan helpu pobl i feddwl eto pan maent yn dweud nad yw gweithgaredd 'ar eu cyfer hwy'.
- Mae egluro i bobl beth yn union i'w ddisgwyl wrth fynychu sesiwn am y tro cyntaf yn helpu i wneud pobl yn llai pryderus am roi cynnig ar rywbeth newydd. Bydd hefyd o gymorth iddynt ffurfio perthynas seiliedig ar ymddiriedaeth gyda'r cyfranogwr a/neu weithiwr cefnogi.

- Dylid darparu sesiynau blasu er mwyn treialu'r gweithgareddau i sicrhau eu bod yn addas. Dylid annog pobl i'w mynychu a dim ond gwyllo os ydynt yn bryderus am gymryd rhan. Yna dylid treialu cyfres o sesiynau, am chwech i ddeuddeg wythnos efallai ac, os yw hyn yn llwyddiannus, peidiwch ag oedi cyn gweithredu'r gweithgarwch yn yr hirdymor, i sicrhau cysondeb yn y ddarpariaeth.
- Does dim rhaid i'r tywydd fod yn rhwystr. Parhaodd prosiectau Mentro Allan ym mhob tywydd (gydag ambell eithriad mewn tywydd eithafol) drwy ddarparu dillad gwarchodol addas, byrhau hyd y sesiynau os oedd hi'n oer neu'n wlyb iawn, a sicrhau bod gan y lleoliad gysgod, toiledau a rhywle i gynhesu a chael paned o de neu goffi. Gall gwahanol fathau o dywydd fod yn rhywbeth cadarnhaol. Ceir manteision o ddimensiynau synhwyrdd yr awyr agored ar gyfer y rhai gyda nam ar y synhwyrdd neu anabledau synhwyrdd. Efallai nad yw'r cyfranogwyr wedi profi tywydd eithafol o'r blaen a gall hyn ychwanegu at y profiad a'r pleser cyffredinol o gymryd rhan yn y gweithgaredd. Gall yr awyr agored fod yn amgylchedd dysgu rhagorol ac yn 'ofod iach' i'r cyfranogwyr.

SGILIAU, ANGHENION HYFFORDDI AC YSTYRIAETHAU YMARFEROL AR GYFER CYFLWYNO PROSIECTAU

- Sicrhewch bod y gofynion iechyd a diogelwch ar gyfer cyflwyno'r gweithgareddau wedi cael eu hystyried yn drwyadl. Cynhaliwch asesiadau risg ar gyfer y gweithgareddau rydych chi eisiau eu cynnig, ar gyfer yr unigolion sydd eisiau cymryd rhan, a sicrhewch gopi o'r asesiad risg gan y lleoliad rydych chi eisiau ei ddefnyddo, neu gynnal asesiad o'r fath os nad yw hyn wedi cael ei wneud. Bydd cadw at weithdrefnau iechyd a diogelwch cwbl ddiweddar yn helpu i sicrhau'r cyfranogwyr a'r gweithwyr cefnogi os oes ganddynt unrhyw amheuaeth ynghylch a yw rhywbeth yn addas iddynt gymryd rhan ynddo ai peidio.
- Mae'n rhaid ystyried y gofynion o ran offer arbenigol, ynghyd ag unrhyw ddillad arbenigol sydd ei angen ar gyfer y gweithgareddau. Er enghraifft, mae unigolion gyda Syndrom Down sydd â ffrâm corff cymharol fychan angen polion byr ar gyfer Cerdded Nordig. Mae eraill angen helmedi beicio o faint arbennig. Dylid buddsoddi mewn ystod o ddillad gwarchodol/helmedi o wahanol faint. Bydd angen offer mwy arbenigol ar gyfer gweithgareddau antur fel chwaraeon dŵr, dringo a marchogaeth ceffylau. Cyflwynwyd y gweithgareddau hyn i gyd yn llwyddiannus gan brosiectau Mentro Allan ac mae nifer ohonynt yn parhau.
- Cymerwch amser i sicrhau bod pobl yn gyfarwydd â defnyddio'r offer a'r dillad ac â'r gweithdrefnau y mae'n rhaid iddynt eu dilyn – rhaid dyfalbarhau a bod yn amyneddgar.
- Gall yr hyfforddiant arbenigol gynnwys: asesiad risg, 'rheoli' pobl (er enghraifft, arwain unigolion a grwpiau gyda nam ar y golwg), arwain grwpiau gallu cymysg, mentora hyfforddwyr (dysgu sgiliau i fuddiolwyr), cyfathrebu effeithiol (er enghraifft, defnydd o Saesneg Syml, iaith arwyddion, gwrandio egniol, Makaton – rhaglen iaith y gellir ei defnyddio naill ai fel dull o weithredu ar gyfer dysgu sgiliau cyfathrebu, iaith a llythrennedd neu fel ffynhonnell o eirfa hynod swyddogaethol ar gyfer pobl ag anghenion cyfathrebu a hefyd eu partneriaid

rhyngweithiol; System Gyfathrebu drwy Gyfnewid Llundain (PECS), Braille, ac ati), newid ymddygiad a chanllawiau gweithgarwch corfforol.

- Gwnewch yn siŵr bod y staff i gyd yn lleoliad y gweithgarwch yn gwybod am y gweithgareddau rydych chi'n eu darparu. Er ei bod yn bwysig gwirio hyfforddiant neu gymwysterau penodol yr hyfforddwyr a fydd yn cyflwyno'r gweithgaredd, mae hefyd yn bwysig sicrhau bod yr holl staff rheng flaen wedi derbyn hyfforddiant Cydraddoldeb a bod y staff hyn i gyd yn ymwybodol bod y gweithgareddau'n cael eu cynnal yn y lleoliad. Mae hyn yn arbennig o bwysig wrth i chi ddarparu gweithgareddau newydd neu ehangu'r gweithgareddau presennol i gynnwys grwpiau targed sy'n wahanol i'r rhai sy'n defnyddio'r lleoliad ar hyn o bryd.
- Efallai y bydd pobl ag anableddau'n ei chael yn anodd i gyrraedd y gweithgareddau ac yn dibynnu ar eraill i gyrraedd yno efallai. Mae hyfforddiant cludiant yn addas i rai unigolion gydag anawsterau dysgu a gall buddsoddi amser yn hyn arwain at gyfranogwr yn gallu dal ati i fynychu gweithgareddau'n annibynnol ar weithiwr cefnogi. Wrth weithio â gweithwyr cefnogi proffesiynol, dylid asesu pwy sy'n gallu sicrhau annibyniaeth gyda hyfforddiant. Mae hyfforddiant cludiant yn golygu teithio gyda chyfranogwyr nes eu bod yn gyfforddus i wneud hynny ar eu pen eu hunain, gan helpu'r cyfranogwyr i ganfod ble maent ac i ble maent angen teithio drwy ddarparu mapiau addas, amserlenni neu luniau o'r llwybr. (Gweler Astudiaeth Achos 16 am ragor o fanylion am hyfforddiant cludiant).
- Dylid darparu'r wybodaeth ddiweddaraf am y gweithgareddau. Gwnewch yn siŵr bod gan y cyfranogwyr ddigon o wybodaeth am bethau fel y llwybrau i leoliadau, yr amseroedd pryd dylent gyrraedd, hyd y sesiwn, pa drefniadau sy'n bodoli os yw'r tywydd yn ddrwg, ble gallant aros os ydynt wedi cyrraedd yn rhy gynnar, pwy ddylent ei ffonio os oes problem. Byddwch yno i gyfarfod a chyfarfod pobl, neu trefnwch i rywun arall wneud hynny (a gwnewch yn siŵr bod y cyfranogwyr yn gwybod pwy fyddant yn ei gyfarfod pan fyddant yn cyrraedd os nad chi fydd yno).
- Mae cael staff prosiect gyda sgiliau pobl da yn hanfodol os yw'r prosiect am fod yn llwyddiant. Dylid cynnal lefel bersonol o gyswllt gyda'r cyfranogwyr a'r gweithwyr cefnogi. Bydd hyn yn eu cymhell ac yn eu cefnogi'n emosiynol, a hefyd yn annog cyfranogiad parhaus. Ffoniwch hwy os nad ydynt wedi bod mewn sesiwn ers ryw ddwy neu dair wythnos, i weld a oes unrhyw broblemau sydd angen sylw. Rhwngwybodaeth i bobl am unrhyw newidiadau a soniwch am weithgareddau eraill yr hoffent gymryd rhan ynddynt efallai.



DATBLYGU A CHYNNAL Y GWEITHGAREDDAU

- Byddwch yn hyblyg o ran y llwybr y mae'n rhaid i chi ei gymryd yn y prosiect i gyrraedd y nod yn y pen draw. Er enghraifft, efallai fod hyfforddwr gweithgaredd angen trefnu ei sesiwn mewn ffordd wahanol i'r arfer. Dylai hyfforddwyr gweithgaredd fod yn ymwybodol eu bod angen bod yn hyblyg wrth weithredu, ac yn agored, er mwyn ymateb i'r wybodaeth gan y cyfranogwyr. Er enghraifft, gyda rhai gweithgareddau, fel dringo, roedd yn bwysig treulio amser dysgu o dan do er mwyn cyrraedd nod y prosiect yn y pen draw o weithgarwch corfforol yn yr amgylchedd naturiol.
- Mae'n debygol iawn y bydd rhaid i chi ddefnyddio gwirfoddolwyr i gynnal gweithgareddau yn y tymor hir. Mae gwirfoddolwyr yn adnodd gwerthfawr ac mae buddsoddi ynddynt yn syniad da. Bydd rhaid i wirfoddolwyr gael prawf gan y Swyddfa Cofnodion Troseddol, dillad neu offer addas a hefyd bydd rhaid iddynt dderbyn hyfforddiant ymwybyddiaeth o anabled a hyfforddiant penodol i'r gweithgaredd.
- Gellir recriwtio gwirfoddolwyr o golegau a phrifysgolion lleol ac o sefydliadau partner; gallant fod yn ofalwyr neu'n weithwyr cefnogi neu'n gyfranogwyr eu hunain. Gall y cyfranogwyr sy'n datblygu sgiliau i wirfoddoli fod yn hyrwyddwyr cymunedol rhagorol ar gyfer y prosiect, gan werthu'r manteision i eraill ac annog presenoldeb cynyddol.
- Dylid caniatáu ar gyfer cynnydd unwaith mae'r gweithgareddau ar droed. Efallai y bydd rhai unigolion a grwpiau'n diflasu wedi ychydig wythnosau o wneud yr un gweithgaredd ac y byddant eisiau datblygu eu sgiliau neu amrywio'r gweithgareddau maent yn cymryd rhan ynddynt. Efallai fod eraill yn fwy cyfforddus gyda threfn reolaidd am amser hir cyn bod angen gwneud unrhyw newid. Holwch y cyfranogwyr a'u gweithwyr cefnogi, cadwch lygad ar eu corff, sy'n gallu dangos yn aml iawn a ydynt yn mwynhau ai peidio. Siaradwch yn rheolaidd ag arweinwyr y gweithgareddau am sut mae pethau'n datblygu.
- Gall pennu targedau i grwpiau neu unigolion eu cyrraedd gynnal diddordeb pobl yn y sesiynau a'u helpu i fonitro eu gwelliannau a'u llwyddiannau. Dylech ddarparu tystysgrifau neu ddyfarniadau i'r cyfranogwyr am eu cyflawniadau wrth iddynt gymryd rhan mewn cyfres o sesiynau neu gyrraedd eu nod. Dathlwch y llwyddiannau!



Mae nifer o'r pwyntiau hyn yn berthnasol i sefydlu sesiynau gweithgarwch awyr agored newydd ar gyfer unrhyw grŵp targed. Wrth sefydlu a chynnal gweithgareddau ar gyfer pobl anabl, cofiwch bod angen cymryd camau bychain ond **peidiwch** â chymryd yn ganiataol bod pobl ag anableddau yn gallu neu'n methu gwneud gwahanol bethau. Mae modd gwthio ffiniau. Gall y manteision a gaiff y cyfranogwyr o gymryd rhan mewn sesiynau gweithgarwch corfforol rheolaidd synnu'r staff proffesiynol sy'n eu hadnabod yn dda hyd yn oed.

Gwelwyd y manteision niferus o gymryd rhan yn ystod pum mlynedd y rhaglen ymhlith yr holl grwpiau targed. Roedd yr adborth gan y cyfranogwyr, y gweithwyr proffesiynol, y gofawyr a'r gwirfoddolwyr i gyd yn dangos bod cymryd rhan wedi helpu'r cyfranogwyr i ddod yn fwy heini ac iach yn gorfforol, gan fagu mwy o hyder, profi mwy o les, hybu gwerthfawrogiad o'r awyr agored a'r amgylchedd naturiol a hefyd darparu cyfleoedd i gymdeithasu, datblygu cyfeillgarwch a ffurfio grwpiau newydd.

Efallai y bydd gan y darllenwyr sydd â diddordeb mewn gweithio â phobl ag anableddau ddiddordeb hefyd mewn darllen y canlynol gan raglen Mentro Allan:

Astudiaethau Achos 10 ac 11 o brosiect Sir y Fflint a Wrecsam ac Astudiaethau Achos 16 ac 17 o brosiect Caerdydd.

Papurau Briffio: Cefnogaeth i grwpiau demograffig; Gweithgarwch Corfforol yn yr Awyr Agored.

Adroddiadau Ymchwil: Adroddiad prosiect terfynol, Adroddiad cryno a'r Adroddiad allanol gan y CCRI a Phrifysgol Caerfaddon.

Mae copi o'r nodiadau cyfarwyddyd a roddwyd i gydlynwyr y prosiectau ar gael yn y wefan. Anogwyd y prosiectau i ganolbwyntio ar weithgareddau ar garreg y drws, gan eu bod yn haws i'w cynnal yn y tymor hir. www.mentoallan.co.uk

Arweiniwyd Mentro Allan gan Bartneriaeth Genedlaethol a oedd yn cynnwys y sefydliadau a ganlyn:

Cyngor Cefn Gwlad Cymru: www.ccw.gov.uk

Iechyd Cyhoeddus Cymru: www.publichealthwales.gov.uk

Chwaraeon Cymru: www.sportwales.org.uk

Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru: www.wcva.org.uk

Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru: www.wlga.gov.uk