



Papur i Ymarferwyr: Cynnwys pobl hŷn mewn gweithgarwch corfforol yn yr awyr agored

Darganfyddiadau rhaglen Mentrol Alln

Yr Her

Pan ddechreuodd staff prosiect Mentrol Alln geisio cynnwys pobl hŷn yn y rhaglen, fe ddaethant ar draws rhwystr ar unwaith: nid oedd gan y bobl hŷn yr oeddent eisiau gweithio wedi arfer defnyddio'r awyr agored o gwbl, ac nid oedd yn rhan o'u diwylliant. Nid oedd gan rai unrhyw ddi-ddordeb a chredai eraill nad oeddent yn ddigon heini'n gorfforol i allu cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol y tu allan.

Beth sy'n annog pobl hŷn i fod yn egniol yn gorfforol yn yr awyr agored?

Daeth staff y prosiect yn ymwybodol bod gan y rhai nad ydynt yn cymryd rhan (o unrhyw oedran) ddiffyg hyder, ac mae hynny'n eu rhwystro rhag bod yn egniol. Mae'n rhaid i weithwyr prosiect fod â sgiliau pobl da, bod yn amyneddgar a dod i ddeall anghenion eu cyfranogwyr posibl. Mae angen rhoi amser i feithrin ymddiriedaeth ymhlith y cyfranogwyr, a gadael iddynt hwy lywio'r gweithgareddau ar gyflymdra sy'n gweddu iddynt hwy.

Yr agwedd gymdeithasol ar gymryd rhan yw un o'r prif ffactorau'n cymell pobl hŷn. Canfu staff Mentrol Alln ei bod yn bwysig cynnwys elfen gymdeithasol ym mhob achlysur – hyd yn oed os mai dim ond cyfle am gwpanaid o de ar ddiwedd y sesiwn gweithgarwch yw hynny.

Efallai mai nid yr hyn sy'n annog pobl i gymryd rhan mewn gweithgaredd awyr agored yn y lle cyntaf sy'n cynnal eu diddordeb ymhen amser, yn arbennig os bu i gyfranogwyr gymryd rhan i ddechrau er mwyn gwella eu hiechyd. Yn y tymor hwy, y manteision cymdeithasol sydd fwyaf tebygol o annog pobl i ddod yn ôl dro ar ôl tro. Mae annog y cyfranogwyr i rannu eu gwybodaeth bersonol am bynciau (fel hanes lleol) yn ffordd ddefnyddiol o gynnal diddordeb, gan annog grwpiau i ddod at ei gilydd a lleihau'r ddibyniaeth ar arweinwyr a benodir i arwain gweithgareddau (yn enwedig teithiau cerdded) ar bynciau arbenigol. Gwelwyd bod hyn yn cynyddu'r ymdeimlad o hunan-werth ymhlith y cyfranogwyr.



Ffocws ar bobl hŷn

Yng Nghymru mae'r gyfran uchaf o bobl mewn oedran pensiwn y wladwriaeth yn y DG.

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi penodi Comisiynydd Pobl Hŷn, y swydd gyntaf o'i bath yn y DG.

Mae gweithgarwch corfforol yn bwysig i les pobl hŷn. Ymhlith y manteision a geir i iechyd o ymarfer yn rheolaidd mae llai o achosion o afiechyd y galon, llai o ordydra, llai o'r clefyd siwgr melitws sy'n dibynnu ar inswlin a llai o gancr y colon, iselder a phryder.

Mae cyfran y boblogaeth sy'n bodloni'r lefelau o weithgarwch corfforol cymedrol a argymhellir yn gostwng gydag oedran: mae 33% o bobl 55-64 oed yn cyrraedd y targed o wneud 5 x 30 munud yr wythnos, a 25% o bobl 65-74 oed a 15% o bobl 75 oed a hŷn.

Ers dechrau'r rhaglen, mae mwy na 1,300 o gyfranogwyr 55 oed a hŷn wedi cofrestru ar gyfer gweithgareddau Mentrol Alln. Roedd mwy na 400 yn egniol yn ystod y cyfnod adrodd yn ôl diwethaf (Ebrill – Mehefin 2010)

Gweler y System Fonitro Lles Pobl Hŷn ar gyfer Cymru 2009 ac ymchwil Mentrol Alln am ragor o wybodaeth.

www.wales.gov.uk/topics/olderpeople/research/
www.mentroallan.co.uk

Pa fath o weithgareddau sy'n gweithio, ac ymhle?

Mae cerdded, garddio a beicio wedi bod yn weithgareddau poblogaidd i gyd ymhlith pobl hŷn, ac mae sesiynau cerdded Nordig wedi gweithio'n arbennig o dda gyda'r cyfranogwyr a arferai fod yn segur.

Efallai fod pobl yn pryderu am ddiogelwch lleoliadau awyr agored amrywiol. Mewn un ardal drefol, nid oedd y grŵp targed yn teimlo bod rhai parciau'n ddiogel. Dangosodd staff y prosiect bod y dull 'camau bychain' o weithredu'n effeithiol yma – dechrau mewn amgylchedd lleol cyfarwydd (dan do) ac yna graddol ddatblygu i gynnwys agweddau awyr agored yn y sesiwn gweithgarwch. Mae hyn yn meithrin hyder y cyfranogwyr ac arweiniodd at weithgarwch cynaliadwy.

Dros amser, datblygodd nifer fawr o'r cyfranogwyr eu lefelau ffitrwydd, gan ddechrau cymryd rhan mewn digwyddiadau cerdded a loncian fel y Ras Fywyd, y Ras Santa a theithiau cerdded 10k. Roedd yn well gan y cyfranogwyr hyn amgylcheddau awyr agored dan reolaeth, yn agos at ganol yn ddinas, yn hytrach na mentro ymhellach i ffwrdd.

Mae tywydd drwg yn cael ei ddatgan yn aml fel rheswn dros beidio â mynd allan i'r awyr agored – ond unwaith mae pobl yn dechrau cymryd rhan mewn gweithgaredd ac unwaith mae'r dillad priodol ganddynt, mae'r tywydd fel pe bai'n dod yn llai o rwystr. Mae nifer o'r cyfranogwyr wedi dal ati i fynychu'r sesiynau mewn pob math o dywydd. Fodd bynnag, i rai grwpiau, mae'n bwysig cael lleoliad dan do wrth gefn, fel bod y sesiynau rheolaidd yn cael dal ati, yn hytrach na chael eu canslo. Mae cysondeb gweithgaredd yn rhan allweddol o greu elfen gymdeithasol y grŵp ac o annog pobl i ddal ati i fynychu.

Y Manteision

Unwaith mae pobl wedi dechrau ar weithgaredd, gellir gweld newid mawr yn yr agwedd at weithgarwch corfforol yn yr awyr agored a cheir manteision corfforol a seicolegol:

"Fel rydych chi'n gweld, dydych chi byth rhy hen i roi cynnig ar rywbeth newydd (cyfeiriannu)"

"Rwy'n dioddef o bryder dwys ac felly mae dim ond bod allan yma'n gam mawr i mi, ond rwyf wedi mwynhau. Mae cyfarfod pobl newydd wedi bod o gymorth mawr. Diolch"

"Wedi cael polio, doeddwn i ddim yn meddwl y byddwn yn gallu cymryd rhan yn y gweithgaredd yma (beicio) ... mae un o fy mreuddwydion wedi dod yn wir!!"

"Dydw i heb fod ar gefn beic ers 57 o flynyddoedd – ac fe wnes i fwynhau'n fawr – mae wedi gwneud byd o wahaniaeth i'm bywyd i"

"Doeddwn i erioed yn meddwl y byddwn yn gallu cerdded i fyny'r bryn yna, ond roedd gan yr hyfforddwr ffydd ynndo i, a doeddwn i ddim yn credu fy mod i wedi llwyddo; plentyn bach oeddwn i pan gerddais i fyny'r bryn yna ddiwethaf"

Y gwersi a ddysgwyd

Dechrau'n fach. Defnyddio dull o weithredu sy'n symud o gam i gam er mwyn cael pobl i fynd allan i'r awyr agored. I weithio gyda phobl yn efallai fod angen eu cael i gymryd rhan mewn rhyw fath o weithgaredd dan do i ddechrau.

Dylid **datblygu ymddiriedaeth pobl** mewn lleoliad cyfleus i'r grŵp. Dylid gosod man cychwyn a gorffen y gweithgaredd mewn lleoliad cyfarwydd, gyda chysgod, toiledau a chynhesrwydd ar gael (os oes modd).

Datblygu grŵp cymdeithasol. Dechrau neu orffen y gweithgareddau gyda chwpanaid o de neu goffi a chynnig cyfle i bobl sgwrsio ac edrych yn ôl ar y sesiwn.

Gwranddo ar y cyfranogwyr ac ymgynghori â hwy'n rheolaidd. Gellir gwneud hyn yn anffurfiol. Gall gweithredu ar awgrymiadau bychain pobl wneud byd o wahaniaeth wrth geisio eu cael i gynnal eu lefelau gweithgarwch.

Caniatewch ddigon o amser yn ystod y camau cyntaf wrth ddatblygu'r prosiect i sicrhau ymroddiad y bobl i fod yn egniol yn yr awyr agored.