



# Allan â Ni!

## Diweddariad Raglen 6



## HELFA DRYSOR DEULUOL EGG-STRAVAGANZA

Bu Dewch Allan! yn gweithio gyda grŵp rhiantu Dads yn Abertawe, ar y cyd â'r Timau Partneriaeth Teuluoedd.

Yn ystod y misoedd diwethaf, cafodd aelodau'r grŵp eu cyflwyno i geo-caching a dysgu sut i osod eu llwybrau eu hunain.

Dysgodd y grŵp sut i ddilyn unedau GPS i ganfod pwyntiau cyfeirio a chyfesurynnau ac i drefnu eu llwybrau yn eu hardaloedd eu hunain ac ym Mharc Singleton.

Penllanw dysgu'r holl sgiliau hyn yn y sesiynnau oedd helpa ddigidol Wyau Pasg ym Mharc Singleton pan ddaeth teuluoedd aelodau'r grŵp Dads yno i weld beth oedden nhw wedi'i ddysgu.

Mwynhaodd mwy na 40 o bobl y diwrnod ac maen

nhw wedi mynd â'u sgiliau gartref ac yn geo-caching yn rheolaidd gyda'u teuluoedd yma ac acw o gwmpas Abertawe.

Mae'r Tîm Cefnogi Teuluoedd erbyn hyn yn defnyddio geo-caching yn rheolaidd gyda'u grwpiau mewn gwahanol rannau o Abertawe.

*"Mae fy mab yn dioddef o syndrom Asperger, mae'n mwynhau technoleg ac rwy'n cael trafferth i'w dynnu oddi ar ei*

*gyfrifiadur, ond bydd wrth ei fodd gyda hyn."*

*"Roeddwn i'n meddwl mai dim ond mynd am dro oedden ni, ond roedd canfod y trysor yn wych!"*

*"Roedd heddiw'n werth chweil, rwy'n teimlo cymaint yn fwy positif yn lle eistedd o gwmpas yn trafod fy mhroblemau."*

*"Mae heddiw wedi gwneud i mi deimlo cymaint yn well. Rwy wedi newid fy*

*meddyginiaeth yn ddiweddar ac mae hynny wedi effeithio arna i, ond mae mynd mas a symud o gwmpas wedi gwneud i mi deimlo cymaint gwell. Mae wedi rhoi'r hwb i mi fynd mas a gwneud rhagor, mae wedi codi fy ysbryd, mae wedi bod yn ffantastig."*

*"Mae'n braf gweld pawb yn gwenu... hyd yn oed y rheini oedd yn rhynnu".*  
(Gweithiwr Cefnogi)



Nod Allan â Ni! yw helpu partneriaid i ysbrydoli, cymell a galluogi pobl o ardaloedd clystyrau Cymunedau yn Gyntaf i fwynhau'r awyr agored, profi'r manteision sy'n perthyn i'w hamgylchedd naturiol, a gwerthfawrogi eu hardal wledig a'u manau gwyrdd lleol a gofalu amdanynt





Menter gymunedol yn Wrecsam yw Caia Crafts sy'n cynhyrchu cynnyrch coed wedi'u gwneud â llaw.

Tyfodd y fenter o siop gwaith coed oedd yn hyfforddi pobl ddi-waith, llawer mewn iechyd gwael neu ag anabledau corfforol neu anabledau dysgu.

Rydym ni wedi bod yn gweithio gyda Caia Crafts i gyflwyno Gwaith Coed Gwyrdd drwy gael eu gwirfoddolwyr i adael y gweithdy a chymryd rhan mewn gwaith coed mwy corfforol.

Gyda help Mike Whitney o Cyfoeth Naturiol Cymru rydyn ni wedi cynaeafu pren o goeden ffawydd a gafodd ei dymchwel mewn storm yn ystod y gaeaf yng Nghoedwig Cynwyd, un o'n safleoedd ger Corwen.

Ein cydweithwyr oedd yn gwneud y gwaith llif gadwyn a'r grŵp oedd yn hollti darnau enfawr o'r boncyff pren.

Cafodd y darnau pren, oedd yn ddigon bychan i'w symud erbyn hynny, eu cludo'n ôl i'r gweithdy i fod yn ffynhonnell hwylus o ddefnyddiau.

Mae Dewch Allan! hefyd yn cyflenwi'r offer sy'n galluogi'r grŵp i ddal ati i ymarfer a pherffeithio eu sgiliau y tu allan i'r sesiynau sy'n cael eu trefnu.

Gyda'r cyflenwad newydd o bren, mae'r grŵp yn bwriadu gwneud ystolion, bowlenni a llawer o eitemau bychan eraill yn ystod yr wythnosau nesaf i'w gwerthu gyda'u cynnyrch eraill.



## CYNNYRCH FFORIO A GEMWAITH GWAITH LLAW



Bu'r misoedd diwethaf yn rhai hynod o brysur i aelodau'r T m Cefn Gwlad Torfaen.

Drwy weithio mewn partneriaeth â Choetir Cymunedol Blaen Brân a defnyddio offer pŵer wedi'u prynu

drwy eu Cronfa Dewch Allan! mae'n nhw wedi gwneud gwahanol gynnyrch o bren oedd wedi'i gynaeafu o'r coetir.

Mae hynny'n cynnwys bowlenni, draenogod a moch.

Maen nhw hefyd wedi bod yn helpu Adain Cefn Gwlad Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen, yn codi ymwybyddiaeth ynghylch gofalu'n gyfrifol am gŵn ac yn helpu i adnabod coed ym Mharc Pont-y-pŵl.

Roedd fforio yn Parc â'i wobwr ei hunan – cawl cennin a garlleg gwyllt hynod o flasus!

## Pa mor dda ydyn ni'n gwneud?

*Yn ystod y chwe mis diwethaf, mae'r Rhaglen Dewch Allan! wedi gwneud cynnydd ardderchog gyda 35 o grwpiau newydd wedi'u sefydlu a 1600 o bobl yn cymryd rhan o'r newydd mewn gweithgareddau awyr agored... adroddiad Shephard and Moyes Ltd, gwerthuswyr allanol y Rhaglen.*

*Maen nhw'n mynd ymlaen i ddweud 'mae'r sesiynau'n denu canmoliaeth hael iawn ac mae'r adborth gan y bobl sy'n cymryd rhan yn eithriadol o bositif.'*

Yr Ystadegau – hyd yma, mae 2,272 o unigolion wedi cymryd rhan yn y Rhaglen, 72% yn byw mewn ardaloedd Cymunedau'n Gyntaf.

Mae 6% yn disgrifio eu hunain yn sâl neu'n anabl tymor hir a 5% yn dweud eu bod yn dod o Gymunedau Du a Lleiafrif Ethnig.

Mae'r Rhaglen yn dal i ddenu amrywiaeth dda o grwpiau o wahanol oedran.

Llwyddwyd i wneud hyn drwy weithio gyda sefydliadau sy'n cefnogi pobl gydag anabledau corfforol, problemau iechyd meddwl, anghenion cefnogaeth rhiantu a phroblemau eraill.

Mae'r sefydliadau hyn yn cael eu hannog a'u cefnogi i gyflwyno eu cleientiaid i weithgareddau awyr agored yn yr amgylchedd naturiol.



# SGILIAU GOROESI

Daeth Recovery Cymru yn y Fro a SANDS yn Abertawe at ei gilydd yng nghwm Nedd i ddysgu sgiliau goroesi gyda Mountain and River Adventures Ltd.

Aeth y grŵp i ardal y sgydau dŵr yn Ystradfellte bob wythnos am bum wythnos i ddysgu hanfodion goroesi.

Roedden nhw hefyd yn cael cyfle i gyfarfod Fern, y Cudull Harris hardd.

Rhoddwyd prawf ar eu sgiliau yn ystod y sesiwn olaf wrth iddyn nhw ddangos eu bod wedi deall hanfodi-

on goroesi drwy adeiladu eu noddfa eu hunain, cynnau tân gyda charreg a dur, canfod a phuro dŵr a choginio pysgod gyda garlleg gwyllt.

Erbyn hyn, mae aelodau'r grŵp yn defnyddio eu sgiliau a'u hysgogiad i gyflwyno pobl eraill i weithgareddau awyr agored.

Bydd y grŵp yn Abertawe'n dilyn hyfforddiant Geo-cache i redeg eu sesiynau eu hunain i bobl eraill yn SANDS.

Penderfynodd y rhai o Recovery Cymru, fel grŵp, eu bod yn dymuno

parhau gyda gweithgareddau corfforol yn yr awyr agored a defnyddio Pedal Power bob wythnos i adeiladu hyder mewn beicio.

Mae'r sesiynau wedi gwneud cryn argraff ar y grŵp:

*'Rydyn ni'n agosach fel teulu ar ôl dod yma a dysgu gyda'n gilydd.'*

*'Mae nghanon i'n torri ei fod wedi gorffen, roedd yn wych ac roeddw'n i wrth fy modd'*

*'Fe fydda i'n colli pawb rwy wedi'u cyfarfod o'r newydd drwy'r cwrs!'*



## DIWRNOD BLASU PLAS MADOC

Daeth teuluoedd o Wrecsam i gymryd rhan mewn diwrnod blasu ym Mhlas Madog dros wyliau'r Pasg.



Roedd yr Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt yn annog pobl i ddipio pyllau i ganfod pa mor iach oedd nant yn yr ardal, roedd rhai eraill yn turio tyllau ac yn fwd drostynt wrth gymryd rhan mewn arolwg pridd.

Campfire Cymru oedd yn rhedeg y gweithgareddau crefft, o baentio cerrig i wneud hudlathenni gwiall, roedd Doug o Dewch Allan! yn gwneud meiciau i rai o'r bobl ifanc eu gosod o gwmpas y

Ganolfan Gyfleoedd i bawb eu mwynhau.

Roedd Original Outdoors yno i redeg gweithdai tracio a fforio ac i helpu gyda'r geo-cache, daeth Pedal Power y prosiect Groundwork â beiciau balans yno i annog rhai o'r plant iau i fynd ar gefn beic.

Gobeithio mai dim ond dechrau'r gweithgareddau newydd yn Wrecsam yw hyn. Rydyn ni'n gobeithio gwneud rhagor mewn ardaloedd eraill, cyfagos, yn ystod y misoedd nesaf.

# WYNEBAU NEWYDD...



Ym Merthyr Tydfil, mae '3G' (grŵp o bobl ddi-waith) newydd ddod i gymryd rhan yn y rhaglen.

Hyd yma, maen nhw wedi bod yn geo-caching ym Mharc Cyfarthfa ac ym Mharc Gwledig Cwm Dâr, wedi cerdded i Sgwd yr Eira yn ardal sgydau Bannau Brycheiniog ac wedi mwynhau Taith Gerdded Treftadaeth yn seiliedig ar y Teulu Crawshay a'r Chwyldro Diwydiannol.

Cyn hir, bydd y grŵp yn cychwyn ar gwrs pum wythnos mewn partneriaeth a Mountain and River Activities Ltd i ddysgu mordwyo, hidlo dŵr, fforio a phob math o dechnegau goroesi.

Mae dau aelod o'r grŵp wedi'u hyfforddi gan Dewch i Gerdded Cymru a bydd y ddau'n helpu i ddatblygu teithiau cerdded i deuluoedd plant Ysgolion Cynradd.

## ...HEN LAWIAU

Mae'r grŵp *Lighten Up* o Ben-rhys wedi bod yn brysur am ymhell dros flwyddyn.

Maen nhw wedi cynnal rhaglen o weithgareddau awyr agored sy'n cynnwys beicio, geo-caching, teithiau cerdded treftadaeth a thaith gerdded Gruffalo gyda'u plant a'u hwyrion a'u hwyresau. Yn ddiweddar, trefnodd y grŵp daith gerdded 'onesie' a ffair

deisennau gyda'r nos yn yr ardal ac, i ddilyn, bydd taith gerdded i gopa Pen y Fan i godi arian ar gyfer Wythnos Ymwybyddiaeth Awtistiaeth.

Rydyn ni wedi cyflwyno hyfforddiant anffurfiol ynghylch geo-caching i'r grŵp, wedi prynu offer i'r grŵp i ddal ati i gerdded ac wedi helpu i hyfforddi sawl aelod i fod yn arweinyddion teithiau cerdded.



## CERDDED Â HYDER

Y tro cyntaf i Grŵp Cerdded Penybryn, a ddechreuodd fel rhan o fenter bwyta'n iach 'Foodwise', gyfarfod â Dewch Allan! oedd yn ystod haf 2014.

Mewn partneriaeth â Gwasanaeth Cefn Gwlad Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili trefnwyd sesiynau blasu, gan gynnwys teithiau cerdded bioamrywiaeth a geo-cache ym Mharc Penallta.

Daeth yn amlwg mai cerdded ym mannau gwyrdd yr ardal oedd y gweithgaredd mwyaf cynaliadwy ar gyfer y grŵp ac enillodd aelod o'r grŵp achrediad Hyfforddiant Arweinydd Teithiau Cerdded Iechyd.

Ar ôl hynny, trefnwyd noson planedariwm ac awyr dywyll ddiwedd Tachwedd i geisio denu aelodau newydd ac i ysgogi'r grŵp.

Roedd yn llwyddiant ysgubol, denodd y digwyddiad ddiddordeb mewn dysgu rhagor am y ffurfafen. Yn ei phedwaredd wythnos ar hyn o bryd, a gydag wyth dysgwr ym mhob sesiwn ar gyfartaledd, mae 'Patrymau yn yr Awyr' - sy'n cael ei ddarparu gan Agored Cymru a'i hyrwyddo gan Awyr Dywyll Cymru - yn datblygu sgiliau a hyder yn y dysgwyr i allu arwain teithiau cerdded awyr dywyll, syml, yn ystod misoedd y gaeaf.

Gydag oedran yn amrywio o'u ugeiniau diweddar i ddiwedd eu chwe degau, mae naws pontio'r cenedlaethau yn y grŵp, mae'n denu'r hen a'r ifanc fel ei gilydd ac mae'r tebygolrwydd y bydd y grŵp yn parhau'n gynaliadwy wedi cynyddu'n aruthrol.

Cyn bo hir, bydd un o aelodau'r grŵp yn gorffen ei Chwrs Hyfforddwy Cerddwyr Nordig.

Bydd y grŵp yn manteisio ar ei gwybodaeth o ddisgyblaeth cerdded wahanol, gan gynyddu gweithgaredd corfforol a chyfrannu at ddatblygu ffyrdd o fyw iachach.

