



Allan â Ni!

Diweddariad Raglen 8



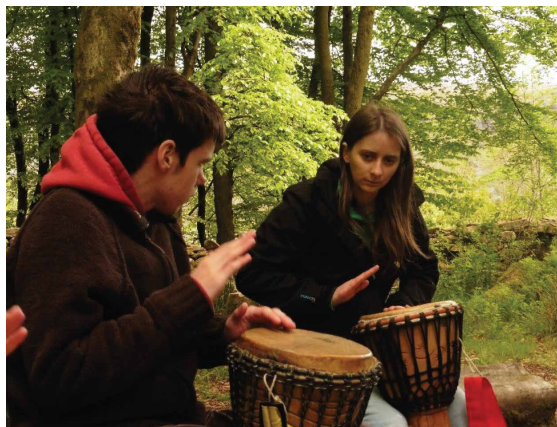
Wednesday Warriors Yn Tarô'r Rhythm – gweithiwr cymorth yn rhoi'r hanes

“Heddiw bu ein grŵp Wednesday Warrior draw yng nghoetir Penmoelallt ger Merthyr yn cyfarfod Aaron Meli sy'n cynnal gweithdy drymio Affricanaidd Slapping Skins.

Roedd y coetir yn wirioneddol hardd. Cafodd ein gweithdy ei gynnal mewn llanerch brydferth naturiol lle roedd seddi o foncyffion a cherfluniau pren a charreg. Roedd Aaron yn hwylusydd heb ei ail a llwyddodd ei frwdfrydedd i hoelio sylw'r grŵp ar unwaith. Roedd ein grŵp o ddynton ifanc awtistig wrth eu boddau efo'r gweithdy ac roedd gan bob un ei ddrwm ei hun ac yn eu tro, yn

chwarae rhythm er mwyn i'r aelodau eraill ei gopio.

Buom hefyd yn chwarae cuddio



gan ddefnyddio rhythm y drwm i adael i'r sawl oedd yn chwilio

wybod a oedd yn agosáu at y gwrthrych oedd wedi'i guddio ynteu'n symud ymhellach oddi wrtho. Roedd hyn yn ardderchog er mwyn caniatáu i'r rhai nad oeddynt yn gallu cyfathrebu'n llafar chwarae rhan lawn yn y gweithgaredd.

Ar ôl ein cinio picnic buom yn crwydro o amgylch y coetir yn archwilio'r ardal ac yn chwarae ar ddrymiau bychain arbennig. Roedd yn rhagorol gweld fod gennym ddrwmwyr mor frwdfrydig a thalentog, ac roedd yn hyfryd treulio amser yn cael

hwyl mewn lleoliad naturiol mor hardd.”

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

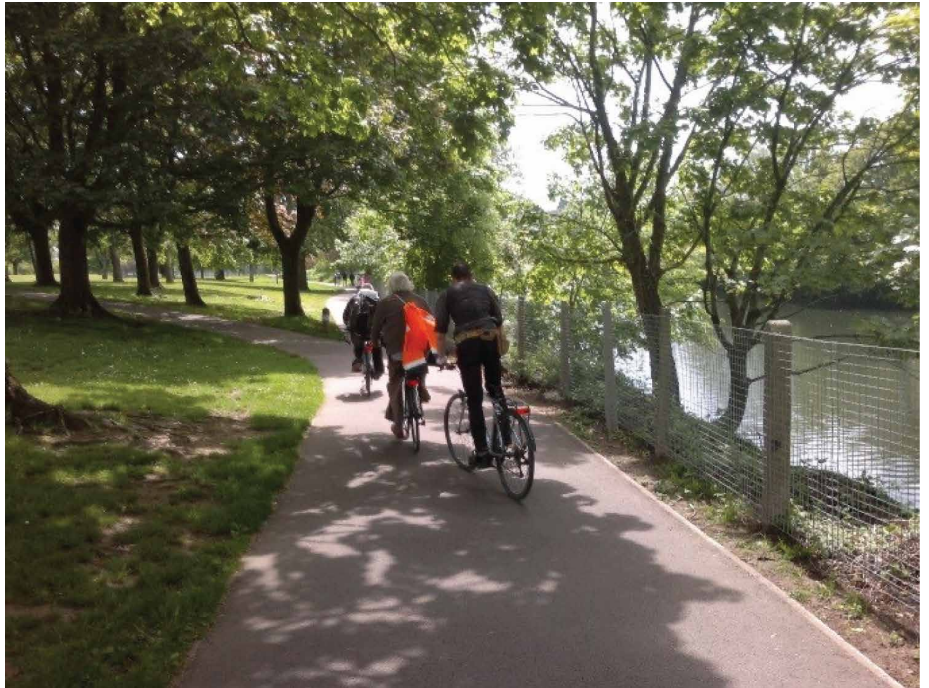


SEICLO RECOVERY

Mae grŵp o Recovery Cymru ym Mro Morgannwg wedi gwneud llawer o wahanol weithgareddau gyda ni dros y ddwy flynedd ddiwethaf, ac erbyn hyn maent yn lledaenu'r gair ac yn annog pobl cangen Caerdydd i ymuno â hwy drwy fynd allan i'r awyr agored.

Mae'r ddau grŵp wedi dod at ei gilydd bob wythnos yn ystod y mis diwethaf i fynd i seiclo o Pedal Power ym Mharc Pontcanna, Caerdydd. Dywedodd un aelod 'Rydw i'n cael trafferth i godi bob bore ar wahân i fore dydd Mercher pan ydw i'n gwybod ein bod yn mynd i seiclo'.

Mae'r grŵp wedi dod yn fwyfwy hyderus bob wythnos ac yn cefnogi ei gilydd i seiclo ymhellach bob tro. Byddant yn parhau i seiclo drwy'r prosiect Changing Gear a bydd Pedal Power ac Allan â Ni! yn parhau i weithio gyda hwy i annog aelodau i



gwblhau eu hyfforddiant fel arweinwyr seiclo er mwyn iddynt allu dal ati i fynd allan mewn grŵp ar ôl cael hwb gan Allan Ni! a Changing Gear.

GWEITHIO GYDAG ERAILL YN ABERTAWE

Yn ddiweddar cafodd Allan Ni! sylw yng nghylchlythyr BayTrans, lle disgrifiwyd prosiect ar y cyd llwyddiannus i annog pobl i ddefnyddio'r cludiant cyhoeddus sydd ar gael i fynd i lecynnau naturiol hardd.

"Unwaith eto mae BayTrans yn falch o fod yn gysylltiedig â phrosiect cymunedol lleol. Mae 'Allan Ni' yn cael ei arwain gan Cyfoeth Naturiol Cymru gyda chefnogaeth Partneriaeth Tirwedd Gŵyr ac mae'n hyrwyddo iechyd a lles mewn sawl ardal Cymunedau yn Gyntaf yn Abertawe. Mae teuluoedd ac unigolion yn cael eu hannog i fynd i weld ein tirweddau hardd ac mae BayTrans wedi cynorthwyo'r prosiect drwy drefnu bod bysiau First a NAT ar gael i'w cludo yno, a hefyd rhoi'r hyder iddynt eu defnyddio, yn hytrach na threfnu bysiau mini ymlaen llaw.

Hyd yma, mae grwpiau teuluol wedi ymweld â Gerddi Clun a Chanolfan Treftadaeth Gŵyr. Mae rhagor o wibdeithiau teuluol wedi eu trefnu ym mis Awst a bydd y rhaglen yn parhau drwy'r hydref ar gyfer grwpiau eraill."

Cynllun Cenedlaethol Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff yn Mynd Allan i'r Awyr Agored

Yn dilyn gwaith gyda Chymunedau yn Gyntaf yng Ngorllewin Caerdydd a'r cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS), mae cynllun peilot yn cael ei lunio i ddarparu opsiynau gweithgareddau awyr agored yn y gymuned i'r rhai sy'n rhan o gynllun NERS.

Ar hyn o bryd gall y rhai sy'n perthyn i'r cynllun NERS ddewis cael eu hatgyfeirio gan eu meddyg teulu a chael rhestr o ddosbarthiadau addas y gallant fynd iddynt. Mae rhai o'r dosbarthiadau wedi eu cynnal yn yr awyr agored mewn tywydd braf ond nid yw gweithgareddau awyr agored wedi eu cyflwyno ochr yn ochr â'r gweithgareddau a gynhelir yn y ganolfan hamdden o'r blaen. Bydd y cynllun peilot yn rhoi amserlen o weithgareddau awyr agored cymunedol y gall bobl gymryd rhan ynddynt yn rhad ac am ddim.

Mae Allan â Ni! hefyd yn gweithio gyda thîm cynllun NERS yn Abertawe er mwyn cyflwyno Geogelcio fel opsiwn a bydd yn cynnal hyfforddiant i'r hyfforddwyr er mwyn iddynt allu cynnig mwy o weithgareddau awyr agored fel rhan o'r rhaglen.

CHWILOTA A GWLEDDA



Yn ystod Hanner Tymor bu Allan â Ni! yn gweithio gyda'r Clwb Tyfu yn Nhrelái drwy fynd i'r goedwig i chwilio am arllwg gwyllt i'w ddefnyddio wrth baratoi eu cinio.

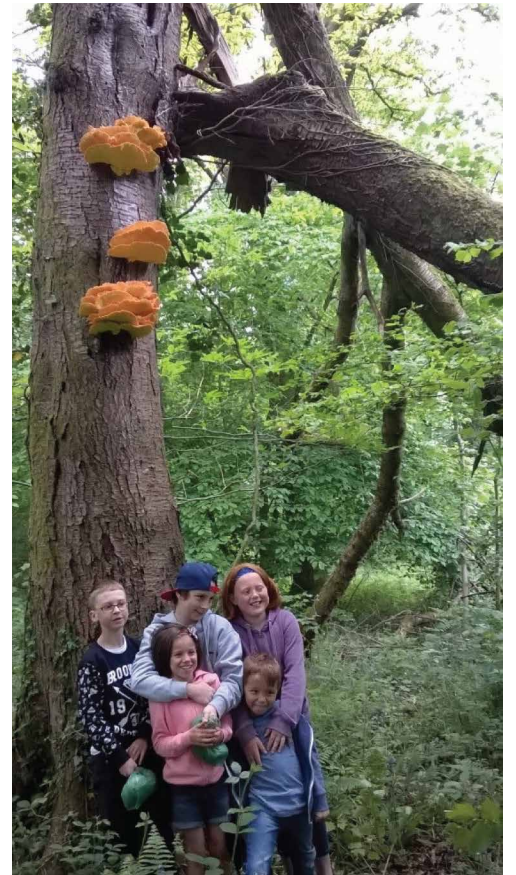
Bu'r sesiwn yn gyfle i roi cynnig ar rith Geogelcio a'r bwriad yw y bydd yn dod yn fyw ar Geocaching.com i ddangos i bobl o bob cwr o'r byd ble mae garlleg yn tyfu yn Nhrelái a sut y gellir ei ddefnyddio wrth goginio.

Cafodd pawb gyfle i chwarae

bingo dail ar y ffordd i'r goedwig, a darganfod rhai o'r rhywogaethau sy'n tyfu yn union yn eu cymuned.

Yr uchafbwyntiau oedd dod o hyd i ffwng oren llachar o'r enw 'Cyw iâr y coed', sglentio cerrig ar draws yr afon ac astudio'r trychfilod.

Yna defnyddiodd y grŵp eu casgliad garlleg gwyllt gyda phersli o'u gardd gymunedol i wneud eu pesto garlleg gwyllt eu hunain i'w fwyta gyda phasta a phaninis. Blasus tu hwnt!



Ein harolwg gweithgareddau awyr agored

Rydym yn cynnal arolwg i'n helpu i adrodd ar y dylanwad yr ydym yn ei gael ar y rhai sydd wedi bod allan yn crwydro gyda ni.

Felly, os ydych wedi bod ar unrhyw un o'r sesiynau gyda ni os gwelwch yn dda cliciwch ar yr arolwg isod a'i gwblhau erbyn diwedd mis Hydref.

<https://www.surveymonkey.com/r/NL7J9S6>

Fersiwn Gymraeg ar gael drwy e-bostio anna.waldron@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk

