Partneriaeth Awyr Agored
CYLCHLYTHYR

Swydd Aeron

TY mis diwethaf, fe lansiodd y Bartneriaeth Awyr Agored Swydd Aeron y cwrs SUP Diogelach yng Ngorsaf Bad Achub Troon, gyda chefnogaeth Siobhan Brown, yr aelod lleol yn Senedd Yr Alban.

Dywedodd Vincent McWhirter, Swyddog Datblygu Gweithgareddau Awyr Agored y Bartneriaeth Awyr Agored Swydd Aeron, eu bod, "Wedi cael cychwyn gwych i ddechrau ein cydweithrediad rhwng Bad Achub RNLI Troon a Phartneriaeth Awyr Agored Swydd Aeron, sef gweithdai SUP Diogelach ar y cyd gyda Canŵio Prydain. Bydd y fenter diogelwch dŵr yma yn rhedeg dros y bedair wythnos nesaf, gan ddarparu wyth cwrs hyfforddiant ardystiedig ar gyfer 64 o badlwyr Swydd Aeron, diolch i gyllid gan y Darroch Bequest. Diolch hefyd i Craig a'i wirfoddolwyr yn yr Adventure Paddle Co am gynllunio a darparu'r cwrs. Bydd yr hyfforddiant hefyd yn helpu i gynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth pobl o ddiogelwch SUP yn y môr and mewn lleoliadau mewndirol gan arwain, gobeithio, at leihad yn y nifer o weithiau y bydd angen galw'r RNLI a'r gwasanaethau brys allan.

Rhaglen Antur Girvan

Mae ardal Glendoune yn Girvan yn cael ei hadnabod fel un o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig de Swydd Aeron gyda 35% o'r bobl ifanc yn byw mewn tlodi. Roedd y Girvan Adventure Programme (GAP), gyda chyllid gan Y Bartneriaeth Awyr Agored Swydd Aeron, yn galluogi pobl ifanc lleol o'r ardal i roi cynnig ar weithgareddau newydd, dysgu sgiliau newydd, a gwella eu hyder a'u hunan-barch. Roedd yn anhygoel eu gweld yn ffynnu wrth gael eu herio gyda gweithgareddau newydd ac yn gwthio eu hunain i lwyddo. Bydd cael y mynediad hwn i addysg awyr agored o safon yn cael effaith fydd yn parhau ar y bobl ifanc hyn a byddant yn cofio'r profiadau hyn i'r dyfodol. Roeddent wedi creu argraff ar y gweithwyr ieuenctid fu'n mynychu'r gweithgareddau awyr agored gyda nhw o ran pa mor dda roeddent yn cymryd at y gweithgareddau newydd ac yn gweld eu hyder yn cynyddu dros y diwrnodau hynny.

Nododd y gweithwyr ieuenctid fod codi a chael eu hunain yn barod yn fuan ar fore Sul yn gyflawniad mawr yn ei hun i rai pobl ifanc. Roedd y gweithwyr ieuenctid yn hynod falch o'r bobl ifanc ac hefyd yn dweud eu bod wedi sylwi fod y pobl ifanc eu hunain yn falch o'r hyn roeddent wedi'i gyflawni. Byddwn yn gobeithio y bydd cyfleoedd pellach ar gyfer pobl ifanc i fwynhau buddion niferus addysg a gweithgaredd awyr agored.

Mae partneriaeth gyda grwpiau Barnardo's Swydd Aeron yn cynnig rhaglen o ddringo a bowldro dan do hefyd wedi bod yn llwyddiant mawr. Mae pobl ifanc wedi'u targedu wedi cymryd rhan mewn rhaglen o fis o ddatblygu sgiliau, adeiladu ar waith tîm, hyder a sgiliau dringo. Bydd y bartneriaeth gyda Barnardo's yn datblygu dros y flwyddyn nesaf gyda chynlluniau ar gyfer gweithgareddau antur awyr agored.

Newyddion o'n Ardaloedd

Arfordir Cumbria

Mae Connecting with the Outdoors, ein prosiect cyffrous ym Mirehouse, Whitehaven, wedi cychwyn drwy gyllid gan Well Whitehaven. Mae'r Bartneriaeth Awyr Agored yn gweithio gyda thrigolion o fewn dalgylch Well Whitehaven i gael mwy o gysylltiad gyda'r amgylchedd awyr agored sydd ar stepen eu drws a'r Arfordir Gorllewinol.

Trwy gydweithio gydag Anja o Tale Trails, sydd wedi creu'r mapiau ar gyfer plant, rydym yn ymgysylltu â phlant ysgol, grwpiau cymunedol a thrigolion. Datblygwyd y mapiau i ymgysylltu pobl ifanc yn yr awyr agored mewn ffordd hwyliog a dyfeisgar, i'w helpu i ailgysylltu gyda'r amgylchedd naturiol a gwella eu llesiant emosiynol a chorfforol.

Er mwyn cyffroi plant ynghylch eu harfordir a'u hardal leol rydym yn darparu sesiynau ymgysylltu mewn ysgolion, gan ddod â mapiau a straeon yn fyw, i alluogi ac ysbrydoli pobl ifanc sydd am ddarganfod mwy ac am fynd allan i gerdded gyda'u ffrindiau a'u teuluoedd. Mae 120 o blant wedi cymryd rhan hyd yn hyn.

Dyma ymateb Mrs Sarah Jardine o'r ysgol, "Eisiau gadael i chi wybod faint roedd y plant a'r staff wedi mwynhau y sesiynau rydych wedi eu cynnal gyda nhw. Mae'r ddau athro yn hynod falch eu bod yn rhan o'r prosiect ac wedi bod yn canmol popeth."

Cynhaliwyd nifer o ddiwrnodau cymunedol, gyda mwy i ddod. Mae'r diwrnodau hyn yn gyfle i gyfarfod Anja, i glywed y straeon anhygoel am yr arfordir, i ymgysylltu mewn gweithgareddau megis celf a cherdded ac i ddod o hyd i natur ar stepen y drws. Mae manylion am fwy o bethau i ddod ar ein tudalen weithgareddau a'n tudalen Facebook.

Er mwyn sicrhau fod datblygiad hir-dymor yn greiddiol i'r prosiect, rydym yn gweithio gydag ysgolion i ddarparu'r Lefel 3 Taking the Curriculum Outdoors. Bydd hyn yn galluogi ysgolion i ddarparu gweithgareddau awyr agored, er mwyn i bobl ifanc feithrin cysylltiad gydol oes gyda'r awyr agored.

Er mwyn dilyn y thema 'mapiau', mae'r West Cumbria Orienteering Club yn mapio tir yr ysgol leol ac yn rhoi cyflwyniad i'r diwrnodau cyfeiriannu, fydd yn parhau gyda datblygiad y plant, yn eu hymgysylltu mewn gweithgareddau cystadleuol, ac yn cefnogi'r dysgu Lefel 3 tu allan i'r dosbarth. Caiff hyn ei ddefnyddio ar gyfer digwyddiadau clwb a chyfeiriannu cymunedol. Os hoffech ymuno, yna gwelwch ein calendr digwyddiadau, neu dilynwch ni ar Facebook. I lawrlwytho'r mapiau AM DDIM ewch i http://taletrails.co.uk/

Mewn newyddion arall, bu tair o ferched, a merch 14 oed un ohonynt, sydd i gyd o glwb canwio Copeland, yn cymryd rhan mewn hyfforddiant sylfaen Diogelwch ac Achub a Lefel 1 Gwobr Hyfforddwyr Chwaraeon Padlo ar SUP, gyda bwrsari gan British Canoeing. Roedd pob un yn bryderus cyn y cwrs, ac yn poeni am eu cymhwysedd, ond daethant i sylweddoli'n eithaf buan eu bod yn well na'u disgwyliadau o ran sgiliau a gallu, a phawb yn gwneud yn dda ar y cyrsiau. Y camau nesaf iddynt oll fydd i ganolbwyntio ar gynyddu eu profiad personol o ran padlo, megis datblygu sgiliau teithiol ac mewn gwahanol dywydd, helpu eraill yn y clwb i ddatblygu drwy sesiynau hwyliog, ac hefyd annog eraill o fewn y clwb i ddechrau ar eu taith hyfforddi eu hunain.

Mae'r merched wedi cynnal cyflwyniad i'r padlfyrddio sefyll (SUP) mis yma!

Partneriaeth Awyr Agored
CYLCHLYTHYR

Canol De Cymru

Yn ddiweddar, cawsom ddigwyddiad gyda'r nos wythnosol o chwaraeon padlo yng Nghanolfan Dŵr Gwyn Rhyngwladol Caerdydd, gyda chlwb slalom Seren Dŵr. Mae'r Bartneriaeth Awyr Agored, Seren Dŵr, Addewid Caerdydd, Gwasanaeth Ieuenctid Caerdydd ac ysgolion lleol wedi dod at ei gilydd i ddarparu pedair sesiwn ragarweiniol i gaiacio. Mynychwyd y ddwy sesiwn gan ddau grŵp, grŵp plant a grŵp ieuenctid ar gyfer rhai yn eu harddegau. Roedd y ddau'n frwdfrydig a gwydn! Dechreuodd y sesiynau mewn tymheredd oedd yn agos i rewi gan barhau nes iddi dywyllu. Nid oedd y bobl ifanc wedi'u bodloni gyda bod yn y caiac, gan ddeifio i mewn i'r dŵr a'i sblashio fel ar ddiwrnod o haf!

Ar ddiwedd y sesiynau hyn, gall y cyfranogwyr benderfynu os ydynt am ymuno â'r clwb caiac slalom Seren Dŵr, sydd wedyn yn cynnig sesiynau clwb fforddiadwy. Yn cael ei redeg gan hyfforddwyr gwirfoddol, mae wedi profi y gall helpu myfyrwyr i ddatblygu eu sgiliau a'u gallu, gyda rhai aelodau hyd yn oed yn symud ymlaen i gystadlu'n rhyngwladol. Ond yn greiddiol i hyn, bydd y sesiynau yma wedi cynnig profiadau na fyddant yn eu hanghofio, sgiliau newydd ac atgofion gwych i'r myfyrwyr i fynd gyda hwy i'r dyfodol. Diolch i Tavi o Seren Dŵr am yr holl ymdrech i drefnu hyn, mae'n badlwr brwd ac yn wirfoddolwr angerddol, a phobl fel hyn sy'n helpu cenedlaethau'r dyfodol i ddatblygu diddordeb gydol oes ym mhob agwedd o chwaraeon padl!

Mae yna gymaint o wirfoddolwyr sy'n agor drysau i fynd allan i'r awyr agored i rai sydd efallai byth yn mynd allan i archwilio eu hardaloedd lleol heb y gefnogaeth hon gan grŵp cymunedol lleol. Mae'n bwysig felly bod y Bartneriaeth Awyr Agored yn cefnogi datblygiad yr arweinwyr cerdded hyn yn y dyfodol, i gynnig cyrsiau sgiliau bryniau a symud ymlaen i'r cwrs arweinydd iseldir, sy'n gymhwyster arweinydd cerdded a gydnabyddir yn genedlaethol. Dyna pam y bu i ni redeg y cwrs sgiliau bryniau a'r hyfforddiant arweinwyr iseldir yng Nghanol De Cymru yn ddiweddar. Diolch i arbenigedd Andy Meek, rheolwr Canolfan y Storey Arms a'u staff anhygoel, roedd yr adborth ar gyfer y cyrsiau hyn yn 100% cadarnhaol!

Cawsom gymorth cyllidol gan Mountain Training, y corff llywodraethu cenedlaethol, ar gyfer rhai a fynychodd yr hyfforddiant arweinwyr iseldir, a dalodd hanner y gost. Ni fyddai Cymru yn Gymru heb bedwar tymor mewn un diwrnod ac yn bendant roedd y ddau gwrs yn darparu amrywiaeth o amodau ar gyfer cerdded. Canol De Cymru yw'r lle delfrydol i ennill y cymhwyster arweinydd iseldir, gan nad oes gennym fynyddoedd uchel Gogledd Cymru. Mae'n berffaith ar gyfer arwain grwpiau ar lwybrau arfordirol ac yn ein dyffrynnoedd gwyrdd, gwyrdd!

Newyddion o'n Ardaloedd

Canol De Cymru (parhad).....

Dysgodd bawb a oedd yn bresennol lawer o wybodaeth a sgiliau gwerthfawr ac roedd bron pawb eisiau parhau i symud ymlaen i'r asesiad ac ennill y Wobr Arweinydd Iseldir neu symud ymlaen i'r Arweinydd Bryniau a Rhostir. Bydd hyn, yn ei dro, yn golygu bod mwy o bobl yn cael mynediad i'r awyr agored, yn cerdded, yn gwella eu ffitrwydd a'u llesiant.

Mae athrawon sy'n gwirfoddoli eu penwythnosau a'u gyda'r nosau, arweinwyr cerdded cymunedol, arweinwyr llesiant ac arweinwyr cyfeiriannu oll yn allweddol i weithgareddau awyr agored fforddiadwy i bawb. Diolch enfawr i'r holl unigolion yma sydd wedi bod yn barod i gymryd rhan mewn penwythnos lawn o hyfforddiant ac i weithio tuag at y cymwysterau hyn er mwyn eu cymunedau.

Wrth i'r haf agosáu, fe ddechreuon ni, ar Ddiwrnod y Ddaear, Ebrill 22ain gyda sesiynau diogelwch a hyder syrffio Mamau a 'mini me'. Roedd dwy sesiwn ar gyfer mamau yn unig yn ystod oriau ysgol a dwy sesiwn i famau a'u plentyn, lle maent yn dysgu sut i fynd â'u plant i syrffio, a phethau i fod yn ymwybodol ohonynt, gan obeithio eu hannog i fynd allan i'r dŵr yr haf yma. Gallant fod yn hyfforddwr syrffio a model rôl, yn ogystal â rhoi cynnig ar syrffio drostynt eu hunain neu ail-afael mewn diddordeb o'r gorffennol! Daw'r sesiynau hyn i ben ar heuldro'r haf, Mehefin 21ain, gyda sesiwn syrffio a yoga olaf ein mamau ym Mhorthcawl, Pen-y-bont ar Ogwr. Cofiwch am ein tymor haf o sesiynau syrffio cynhwysol sy'n gyfeillgar i ASD ac yn dod i'r traethau'n fuan.

Mae wastad angen am fwy o arweinwyr cerdded yn y gymuned ac rydym wrthi'n gwario ein grant 'Symud Mwy Bwyta'n Iach' y llwyddodd y South Riverside Community Development Centre (SRCDC) i'w sicrhau! Mae tair menyw wych bellach wedi cwblhau'r Hyfforddiant Arweinwyr Iseldir, a'r cwrs yn llawn rhyngddynt hwy ac eraill o gymuned Canolbarth De Cymru sydd eisiau cael pobl allan er mwyn eu hiechyd meddwl a'u llesiant. Pobl fel Lee Jones o People First RCT, ac Alex, gweithiwr cymdeithasol lleol sydd am gael pobl i siarad a cherdded! Bu Andy Meek yn gefnogol iawn i'r cwrs hwn, gan helpu i chwalu'r rhwystrau drwy ddarparu bws mini ar y diwrnod cyntaf, a ninnau'n cerdded o'r orsaf drenau ar ail ddiwrnod yr hyfforddiant. Yn olaf, buom yn ddigon ffodus i dderbyn bwrsariaethau gan Mountain Training Wales ar gyfer dwy o'r merched. Nawr, y cyfan sydd ar ôl i'w wneud yw mynd allan i gerdded, llenwi'r llyfrau log, a chofrestru ar gyfer yr asesiad ym mis Medi!

Plymouth

Rydym yn falch o gefnogi'r cynlluniau ar gyfer prosiect i ddod â grŵp cefnogi ffoaduriaid (Devon and Cornwall Refugee Support), Horizon Sailing, a'r Odils Foundation yn Plymouth (elusen sy'n addysgu Saesneg i ffoaduriaid) at ei gilydd. Y syniad yw i bobl ddysgu sut i hwylio (gan fod hyn yn agwedd bwysig o fywyd Plymouth) tra'n dysgu sut i siarad Saesneg yr un pryd. Roedd rhai ffoaduriaid wedi dangos diddordeb mewn hwylio, a cânt eu cyfeirio at glybiau hwylio lleol am flwyddyn o aelodaeth rhad ac am ddim drwy'r prosiect hwn.

Rôl ni oedd i ddod â'r grwpiau at ei gilydd ac i'w cefnogi i wneud cais am grant i helpu i ariannu'r prosiect o dan yr enw 'Horizon Sailing'. Nid yw'r prosiect ei hun wedi cychwyn eto. Mae hefyd werth ei nodi mai'r tro diwethaf i rai o'r bobl hyn fynd ar y dŵr oedd mewn cwch i groesi'r Sianel.

Byddwn hefyd yn trefnu mwy o weithgareddau ar gyfer y gwyliau ysgol sydd i ddod, yn ogystal â darparu e-feiciau ar gyfer eu llogi mewn canolfannau hamdden lleol.

Partneriaeth Awyr Agored
CYLCHLYTHYR

Newyddion o'n Ardaloedd

Gwynedd

Ar ddechrau Ebrill, bu No-Mad Adventures yn cynnal ail gwrs Hill Skills y flwyddyn yn Nolgellau. Roedd y cwrs Cyfres Copa Hill Skills yn rhan o brosiect newydd Cyfres Copa sy'n anelu i ddarparu cyfleoedd i ddatblygu sgiliau ac i ennill cymwysterau mewn nifer o weithgareddau awyr agored. Diffyg gwybodaeth a hyder sydd yn aml yn rhwystro unigolion rhag profi'r awyr agored, felly rydym yn awyddus i gefnogi mentrau i oroesi'r rhwystrau hynny. Daeth cymhorthdal i ariannu'r cwrs gan Byw'n Iach, ac roedd presenoldeb da. Roedd y cyfranogwyr yn awyddus i ddysgu sgiliau newydd a thechnegau mordwyo. Dechreuodd y diwrnod cyntaf gyda chyflwyniadau dros goffi a sesiwn ddosbarth yn cynnwys y maes llafur, cynllunio siwrnai, tywydd a sgiliau map. Aethom allan wedyn i gerdded yng nghefn gwlad anfarwol Meirionydd i ddechrau. Aeth y daith â ni o Lanelltyd, i fyny tuag at Lyn Tan y Graig ac i lethrau coediog Mynydd Foel-uchaf a Moel Ispri.

Corrina oedd un o'r cyfranogwyr. Roedd Corrina wastad wedi mwynhau cerdded bryniau, ond wedi dioddef o ordewdra hyd yn ddiweddar. Dros y ddwy flynedd ddiwethaf, mae hi wedi gwneud newidiadau i'w bywyd ac erbyn hyn mae'n cerdded, sgramblo, rhedeg, ac yn gwneud sesiynau cryfder. Er fod Corrina'n byw'n iach erbyn hyn, nid oedd ganddi'r sgiliau sylfaenol darllen map i fentro i ardaloedd eraill. Roedd amseru'r cwrs yn berffaith i Corrina, sy'n bwriadu cwblhau her y tri chopa eleni. Roedd yn awyddus i ddatblygu ei hyder cyn yr her. Mae mynychu'r cwrs wedi helpu Corrina i fynd ar fwy o anturiaethau ac wedi cyfrannu i'r newid yn ei ffordd o fyw i gefnogi ei hiechyd corfforol. Byddai'n awyddus i fanteisio ar unrhyw gyfleoedd tebyg yn y dyfodol, ac i ddysgu sgiliau arwain i gefnogi eraill sy'n wynebu heriau gordewdra ac i hyrwyddo iechyd a llesiant.

Mae'r Bartneriaeth Awyr Agored yn apelio am wirfoddolwyr i helpu i gynnal y teithiau beicio Pŵer Seiclo ym Mhlas Menai. Mae Pŵer Seiclo yn glwb beicio addasol ar gyfer oedolion a phlant sydd ag anableddau neu anghenion ychwanegol. Cynhelir y sesiynau ym Mhlas Menai ar ddydd Sadwrn cyntaf a thrydydd dydd Sadwrn bob mis. Does dim angen unrhyw gymwysterau ffurfiol, gan fod posib ennill y rhain gyda chefnogaeth drwy Addysg Hyfforddwyr Y Bartneriaeth Awyr Agored; er hynny, byddai profiad o arwain teithiau beicio a chymorth cyntaf yn fanteisiol. Mae'r clwb yn chwilio am gymorthyddion i helpu defnyddwyr gyda'u helmedau a'u beics, neu weithiau i'w harwain ar hyd y llwybrau beics a helpu i redeg y sesiynau. Maent yn hollol wirfoddol, a bydd unrhyw hyfforddiant sydd ei angen yn cael ei ddarparu. Byddai pob darpar wirfoddolwr angen gwiriad DBS. I gael rhagor o wybodaeth neu i wirfoddoli cysylltwch â Steve Weake yn Stephen.weake@btinternet.com

Gwent

Drwy gydol y gwanwyn, rydym wedi bod yn gweithio gydag Adferiad Recovery a Crosfield Outdoors i ddarparu Rhaglen Therapi Antur ar gyfer oedolion sydd â seicosis. Mae'r cynllun peilot wedi gweld presgripsiynu cymdeithasol nifer o weithgareddau antur i wella iechyd meddwl a llesiant pobl.

Mae gweithgareddau awyr agored yn aml yn cynnwys ymsuddiad mewn dŵr oer, gydag elfen o risg canfyddedig yn gysylltiedig â hwy, sy'n golygu eu bod yn arf pwerus iawn ar gyfer newid hwyliau a chefnogi adferiad pobl!
Bu'r rhai fu'n cymryd rhan yn y cynllun peilot allan yn cael amser gwych yn cerdded ceunentydd, ogofa, padlfyrddio, canŵio, cerdded bryniau a dringo creigiau.
Bu nifer o raglenni cyffrous eraill yn digwydd ar draws Gwent yn cynnwys: Antur i Bawb, Rhaglenni Datblygu Dringo ac Antur y Ferch Hon. I ddarganfod mwy am yr hyn sy'n digwydd yng Ngwent, cysylltwch â'r Swyddog Datblygu Gweithgareddau Awyr Agored neu dilynwch ein cyfrifau cyfryngau cymdeithasol penodol ar gyfer Gwent.

Canolbarth Cymru

Bu'n amser i ddathlu i gyfranogwyr mewn dwy raglen antur yng Nghanolbarth Cymru, diolch i brosiect Agor Drysau i'r Awyr Agored, drwy gyllid Cyfoeth Naturiol Cymru. Yn Y Drenewydd, mae rhaglen 10 wythnos o gerdded bryniau newydd ddod i ben, rhaglen i rai oedd am wella eu llesiant trwy fod yn actif, cyfarfod ffrindiau newydd a darganfod llefydd newydd ar stepen eu drws. Roedd yn braf ail-gyfarfod â rhai o'r grŵp wedi'r 10 sesiwn i ddarganfod sut aeth hi. Dywedodd un oedd wedi cymryd rhan fod, "teithiau cerdded Y Bartneriaeth Awyr Agored wedi gwneud y byd o wahaniaeth i mi." Nid hwn fydd diwedd y daith i'r grŵp yma, gyda phawb yn gobeithio parhau i gerdded a hyd yn oed gwneud hyfforddiant mordwyo i archwilio llefydd mwy diarffordd. Diolch o galon i Helen Menhinick o Bryn Walking am drefnu'r rhaglen ac i Janet, yr arweinydd taith, am ddarparu rhaglen gerdded mor groesawgar a phleserus. Bydd y rhaglen 10 wythnos nesaf yn cychwyn ym Mehefin yn Llandrindod.

Yn y cyfamser, draw yn Aberhonddu ac Ystradgynlais, bu oedolion gydag anghenion dysgu ychwanegol yn cymryd rhan mewn gwahanol weithgareddau, o ganŵio i sgiliau byw'n y gwyllt a chyfeiriannu, gyda rhai ymroddedig yn mynd ymlaen i gwblhau Rhaglen Sgiliau Gweithgareddau pedwar diwrnod oedd yn cynnwys sgiliau awyr agored megis cynllunio diwrnod allan, darllen map, pacio bag, a pharatoi am y tywydd. 'Dwi'n amau mai nid hwn fydd ymweliad olaf y criw yma chwaith. Diolch i Woodlands OEC, Gary Evans Outdoors, Manzoku Climbing and Mountaineering a Mountain Trike am gynnal gweithgareddau mor wych, ac i Simon Chaplin am wirfoddoli ei arbenigedd a'i gefnogaeth.

Hoffem longyfarch Stephanie Chaplin o Raglen Fentora Canolbarth Cymru ar basio'i gwobrau Hyfforddwr Wal Ddringo ac Arweinydd Iseldir mewn 4 mis ers troi'n 18. Mae'n gyflawniad aruthrol i hyfforddwr mor ifanc, gyda llawer mwy i ddod yn sicr. Yn ogystal â bod yn arweinydd ifanc yn y Cadetiaid, llysgennad ifanc i'r DofE ac astudio am ei Bac Cymraeg, mae hefyd yn gwirfoddoli ei hamser yn y sesiynau dringo cynhwysol a gynhaliwyd yn Llangors, ac wedi helpu llawer o bobl ifanc i gyrraedd uchelfannau newydd hefyd.

Partneriaeth Awyr Agored
CYLCHLYTHYR

Bae Abertawe

Trefnodd Y Bartneriaeth Awyr Agored Bae Abertawe ddigwyddiad gyda Llandysul Paddlers a Merched y Môr ar gyfer Diwrnod Rhyngwaldol y Menywod. Mynychwyd y digwyddiad yn Llandysul ar Fawrth 8fed gan dros 40 o ferched. Dechreuwyd gyda phadl cymdeithasol ar y llyn, gyda'r merched yn rhoi cynnig ar chwaraeon padlo megis padlfyrddio a chaiacio, hyd yn oed mewn ambell gawod eira! Aethom i mewn i gynhesu wedyn, a gwrando ar sgwrs ddifyr gan Merched y Môr, sy'n ceisio bod y criw cyntaf o ferched yn unig o Gymru i gwblhau her rwyfo anoddaf y byd drwy rwyfo ar draws Cefnfor yr Iwerydd. Cloi y noson, wedyn, gyda bwyd anfarwol gan Llandysul Paddlers a rhoddion gan y Bartneriaeth Awyr Agored.

Ymateb un oedd, "Diolch am drefnu'r digwyddiad neithiwr. Mwynheais fy amser ar y llyn, ac roedd y siaradwyr gwadd yn ysbrydoledig. Teimlais ychydig yn genfigenus ohonyn nhw ac am wybod mwy. Maent yn ferched ysbrydoledig. Byddai gennyf ddiddordeb mawr mewn mynychu unrhyw ddigwyddiadau y byddwch yn eu trefnu ac yn meddwl ei fod yn ffordd hyfryd i gyfarfod pobl newydd a chael hwyl."

Trwy hanner cyntaf y flwyddyn bûm yn treialu ein sesiynau 'Heicio a Nofio' newydd yn Sir Benfro. Oherwydd eu llwyddiant ysgubol, rydym am eu cynnal ar draws Sir Gaerfyrddin ym mis Mai. Roedd y sesiynau yn Sir Benfro'n cynnwys gweithio gyda dau ddarparwr ardderchog; Helen sy'n rhedeg Welcome in the Wild a Sue o Wild Swim Wales. Roeddem wedi gweithio gyda'r darparwyr yma ar wahân yn y gorffennol, gyda sesiynau darllen map a mordwyo a sesiynau nofio gwyllt. Felly penderfynwyd annog mwy o bobl i roi cynnig ar bethau newydd gan gydweithio gyda'r ddau ddarparwr i gynnig sesiynau estynedig yn cynnwys heicio, darllen map a mordwyo, ac elfen nofio gwyllt. Bu'r sesiwn yn llwyddiant mawr, gyda rhai'n cofrestru oedd erioed wedi rhoi cynnig ar ddarllen map na nofio gwyllt o'r blaen. Cynhaliwyd y sesiwn gyntaf yng nghyffiniau Cwm-yr-Eglwys, Sir Benfro, ac fe aethom i gerdded am 5km o amgylch Pen Dinas dan arweiniad Helen o Welcome in the Wild, gan stopio yn Nhraeth Cwm-yr-Eglwys am ginio, ac i nofio dan arweiniad Sue o Welcome in the Wild. Yn sicr, roedd merched oedd wedi cofrestru i heicio yn bennaf, ac eraill i nofio, felly roedd yn wych gweld rhai ohonynt yn llwyddo i gerdded pellteroedd na wnaethant o'r blaen a rhai yn y môr am y tro cyntaf.

Ymateb un oedd, "Diolch i Sue, Sioned a Helen. 'Dwi'n cerdded tua 8000 cam y dydd fel arfer, ac wedi bod eisiau cynyddu hynny. Cerddais ddwywaith hynny heddiw, felly bu'n llwyddiant mawr i mi! Ond mae'n nhraed i'n ei deimlo rwan!"

Newyddion o'n Ardaloedd

Gogledd Iwerddon

Mae 10 person ifanc yn cymryd rhan ym mlwyddyn gyntaf y cynllun ceidwad ieuenctid ym Mynyddoedd Mourne, sef y 'Mourne Ambassador Programme' (MAP). Mae'r prosiect ar y cyd rhwng The Mourne Heritage Trust a'r Bartneriaeth Awyr Agored. Ein nod yw i'n llysgenhadon ifanc ddysgu ac addysgu eraill am ddefnydd cyfrifol o'r awyr agored, o ofodau gwyrdd i rai glas.

Hyd yn hyn rydym wedi cael pedwar cyfarfod. Ym mis Ionawr gwnaethom gwrdd a chyfarch gyda cheidwaid Mourne a'r Bartneriaeth Awyr Agored, gan fordwyo ein llwybr drwy Barc Coedwig Donard, tra'n cael hwyl wrth fynd! Ym mis Chwefror, cawsom ein Trash Free Trails, gan edrych ar ôl ein llwybrau prysur a rhannu'r canfyddiadau mewn ffyrdd unigryw. Ym mis Mawrth, edrychasom ar barchu busnesau gwledig ac effaith ein anifeiliaid anwes.

Gwnaethom gyfarfod â ffermwyr yn ardal Trassey i drafod effaith cŵn, twristiaeth a materion eraill. Yn olaf, ym mis Ebrill, cawsom seiclo a llwybrau a, gyda chefnogaeth Life Adventure, llogi beiciau gydag arbenigwyr MTB i archwilio ein heffaith a gweld sut y gallwn lwyddo mewn cadwraeth tra'n mwynhau ein llwybrau hardd, gan drafod materion dadleuol megis llwybrau naturiol hefyd.

Mewn partneriaeth gyda Mountaineering Ireland (Ricky Bell a Paul Kellagher), rydym wedi hyfforddi saith hyfforddwr mewn Dringo i Bawb. Mae Dringo i Bawb yn gyflwyniad dau ddiwrnod i ddarparu sesiynau dringo hygyrch a chynhwysol ar gyfer pobl ag anableddau. Edrychai'r cwrs ar theori, yn cynnwys y model cymdeithasol anabledd, eich gwerthoedd chi, a moeseg.

Mae'n edrych ar sut i gynllunio sesiwn gynhwysol, gosod llwybr, ac ystyriaethau lleoliad. Mae hefyd yn cyflwyno'r hyfforddwyr i ddatrysiadau ymarferol, yn cynnwys offer codi. Pwrpas y cwrs yw i roi mwy o hyder a sgiliau i hyfforddwyr i alluogi pobl anabl i brofi a mwynhau dringo. Rhoddodd y cwrs hefyd y cyfle i hyfforddwyr i brofi eu sgiliau hyfforddi mewn meysydd newydd. Cydnabyddir y cwrs gan Adventure for All, BMC, AMI ac MLTA fel CPD.

Mae ein saith hyfforddwr cymwys yn cynllunio nawr i ddefnyddio eu sgiliau newydd i beilota dringo cynhwysol ar wal ddringo'r Gilford Climbing Wall dros fisoedd yr haf!

Gogledd Iwerddon - Ardal Sperrins

Rydym wedi parhau gyda'r dadansoddiad Gap o Ardal o Harddwch Naturiol Eithriadol y Sperrins a'r trefi ac ardaloedd cyngor gerllaw. Gwnaed hyn drwy gyfarfodydd wyneb-yn-wyneb gyda grwpiau cymunedol a chlybiau, awdurdodau lleol a chyrff llywodraethol cenedlaethol. Cynhaliwyd arolwg ar-lein ar gyfer yr holl grwpiau i fesur y diddordeb, y rhwystrau a'r angen am weithgareddau awyr agored o fewn y Sperrins.

Mae'r Bartneriaeth Awyr Agored, mewn partneriaeth gyda Swim Ulster, yn cynllunio digwyddiad Get Wet Stay Safe ar gyfer y Gortin Lakes. Mae'r llynnoedd wedi bod yn fan poblogaidd iawn ar gyfer nofio gwyllt a defnyddwyr hamdden yn y blynyddoedd diweddar. Wrth i ni agosáu at fisoedd defnydd uchel y llynnoedd rydym wedi adnabod yr angen am y rhaglen hon a'r gobaith yw y bydd yn ein galluogi i hyrwyddo gwell diogelwch dŵr yn y dyfodol.