

Y Bartneriaeth Awyr Agored CYLCHLYTHYR



Ffocws ar Glwb – Llandysul Paddlers

Mae Clwb Canwio Padlwr Llandysul yn glwb padlo a sefydlwyd yng Ngorllewin Cymru yn 1984 ac ers hynny mae wedi darparu miloedd o gyfleoedd padlo i bobl yn yr ardal a thu hwnt. Mae lleoliad gwych y clwb yn golygu eu bod yn gallu cynnig gweithgareddau gwahanol; Slalom, canwio rhydd, canw syrffio a canwio Canadaidd ar lyn ac afon a phwll dan do. Ym 1997, ehangodd y clwb yn sylweddol trwy ddatblygu adeilad pwrpasol i fod yn bencadlys swyddogol, sydd wedi bod yn ased amhrisiadwy.

Mae'r clwb cymunedol yn cynnal 2 sesiwn agored pob wythnos, sy'n darparu ar gyfer oedolion a ieuencid ac, ar y cyd â Canwio Cymru, yn darparu sesiynau slalom penodol ychwanegol ar 3 noson arall yr wythnos. Mae sesiwn yn y pwll dan do bob dydd Sul drwy gydol y gaeaf a thaith afon fisol i leoliadau eraill ledled Cymru, yn ei gwneud yn glwb prysur gyda rhywbeth at ddant pawb!

Mae eu lleoliad ar ddŵr gwyn afon Teifi yn golygu bod y clwb mewn sefyllfa ddelfrydol ar gyfer padlwr profiadol a rhai sy'n hoff o adrenalin! Fodd bynnag, mae rhai sy'n newydd i'r gamp neu rai sy'n hoffi bywyd tawelach, yn gweld y ddŵr sy'n llifo'n gyflym yn dipyn o her. I'r perwyl hwn, roedd y clwb yn awyddus i rai o'u gwirfoddolwyr rheolaidd hyfforddi fel tywyswyr rafft, fel y gallai aelodau mwy newydd brofi'r ddŵr gwyn mewn modd diogel a rheoledig i ddechrau. Mae'r Bartneriaeth Awyr Agored wedi cefnogi'r gwirfoddolwyr hyn i gwblhau'r cwrs, ochr yn ochr â chwrs WWSR-cwrs diogelwch ddŵr gwyn. Mae hyn yn golygu bod y clwb wedi gallu ehangu eu cynnig yn ddiogel, ac mae llawer mwy o badlwr yn gallu cael blas ar y ddŵr gwyn ar ddiwedd eu sesiwn reolaidd a gweithio i ddatblygu eu sgiliau eu hunain yn ddigonol i fynd ar eu pennau eu hunain yn y dyfodol!

Mae'r dyfodol yn edrych yn gyffrous hefyd i ferched y clwb a'r ardal; yn dilyn rhaglen gychwynnol o sesiynau blasu i ferched yn unig a gynhaliwyd ar y cyd gan y clwb a'r Bartneriaeth Awyr Agored fel rhan o raglen Antur y Ferch Hon. Cymaint oedd yr awydd am fwy, fel bod y clwb wedi datblygu rhaglen o sesiynau i ferched yn unig i ddechrau'n fuan. Yn dilyn ymchwili, holiaduron a thrafodaethau ymhlith pwyllgor y clwb a gwirfoddolwyr, canfuon nhw fod dros 70 o ferched yn awyddus i gymryd rhan mewn sesiynau merched yn unig, ac felly o fis Ionawr 2024 bydd Clwb Canwio Padlwr Llandysul yn cynnal sesiynau merched yn unig o 5:30-7:00 bob nos Lun. Mae'n wych gweld clwb yn gwneud mor dda, ac yn dal i fod yn awyddus i ddatblygu a darparu cyfleoedd pellach i'w haelodau a'u cymuned. Diolch am eich holl waith caled!

<https://llandysul-paddlers.org.uk>



Newyddion o'r Ardaloedd

Newyddion Cyffredinol

Yn gyntaf, hoffem fanteisio ar y cyfle hwn i ddymuno Nadolig Llawn a Blwyddyn Newydd Dda i bawb. Mae wedi bod yn 2023 gwych i ni, a allwn ni ddim aros am 2024!

Hoffem hefyd achub ar y cyfle hwn i ffarwelio â 2 aelod o'n tîm sy'n symud ymlaen i borfeydd newydd – Bethan Davies a Caoimhe Connor! Mae Bethan yn ymfudo i Awstralia ac mae Caoimhe yn dechrau swydd newydd gyda mudiad arall yng Ngogledd Iwerddon – diolch i chi'ch dau am eich gwaith caled, a phob lwc yn y dyfodol!



Canol De Cymru

Dechreuwn gyda chychwyn y rhaglen ariannu Amser ar gyfer gofalwyr ifanc. Cawsom wyliau hanner tymor prysur gan ddarparu 3 gweithgaredd ar gyfer YMCA Caerdydd a Gofalwyr Ifanc y Fro yng Nghanolfan Dŵr Gwyn Rhyngwladol Caerdydd. Cawsant y cyfle i brofi ystod o weithgareddau ac nid oedd y storm hydrefol wyllt yn ddigon i'w hatal. Cymerasant ran mewn adeiladu rafft a gwahanol chwaraeon padlffyrddio. Roeddent i gyd yn neidio'n frwdfrydig oddi-ar rafftiau oedd wedi troi â'u pen i lawr yn y ddŵr, ac yn ei gwneud i ymddangos fel diwrnod hafaidd braf. Ar ben hynny, cafodd gofalwyr ifanc WREC Pen-y-Bont sesiwn arbennig bywn y gwyllt calan gaeaf yn y goedwig, gan fwynhau cinio a malws melys wedi'u tostio o amgylch y tân, gyda saethyddiaeth ac adeiladu cuddfan i ddilyn, gyda'r haul yn tywynnu hyd yn oed, a phawb â gwên ar eu hwynebau. Mae'n wych cael yr anturiaethau arbennig yma i ddiolch i'n gofalwyr ifanc ac i'w helpu i gael seibiant bach. Dyma ychydig o sylwadau gan y grŵp, "Mwynheais ef yn fawr, yn enwedig pan roeddem yn neidio oddi-ar y cwch i mewn i'r ddŵr", "Erioed wedi ei wneud o'r blaen, yn gynhyrfus i gael rhoi tro arno" ac, "Wedi cael y cyfle i wneud rhywbeth rwy'n mwynhau ei wneud yn fawr iawn".

Cawsom ddechrau da i gyllido Gofalwyr Ifanc Amser gyda diwrnod mawr o hwyl yn Pedal Power, gyda gweithgareddau Beicio Cynhwysol yng Nghaerdydd. Daeth dros 30 o bobl i ymuno â ni i feicio o gwmpas Gerddi Sophia. Mae gan Pedal Power ystod eang o dreiciau a beiciau wedi eu haddasu'n arbennig a'u dylunio ar gyfer plant ac oedolion ag amhariadau. Mae beiciau arferol hefyd, i deulu, ffrindiau a gweithwyr gofal eu defnyddio, fel fod beicio'n gallu bod yn weithgaredd gymdeithasol hefyd. Aeth pawb yn ôl i'r caffi am bryd iach i ginio. Gan ei bod yn fis Hydref, roedd cawl a bara ar gael, a does dim byd gwell wedi dipyn o feicio teuluol hydrefol braf! Digwyddiad hyfryd a chofiadwy!



Y Bartneriaeth Awyr Agored CYLCHLYTHYR



Coventry

Cynhaliodd Coventry ei helfa sborion cyfeiriadu cyntaf i'r teulu y mis diwethaf. Roedd yn ddigwyddiad mewn partneriaeth gyda Phartneriaeth Awyr Agored Coventry, trefnwyr Coventry School Games, ysgol gynradd Longford Park Primary School ac ysgol gynradd Little Heath Primary School.

Ariannwyd y mapio ar gyfer y digwyddiad gan British Orienteering a'i gynnal gan glwb cyfeiriadu yr Octavian Droobers Orienteering Club. Er gwaethaf ymdrechion gorau Storm Babet, dywedodd y teuluoedd fu'n ddigon dewr i wynebu'r elfennau eu bod wedi cael amser gwych – gydag un teulu yn eu helfen yn sblassho'n braf drwy'r llifogydd!

Ysgol gynradd Longford Park Primary School oedd ein gwesteiywr hael, gan ddarparu byrbrydau a diodydd i bawb, ac roedd hyd yn oed ardal dan do y tu allan ar gyfer cyflwyno'r medalau. Roedd yn esiampl perffaith o bobl Coventry yn dod at ei gilydd ac yn cario 'mlaen, er gwaethaf y tywydd.

Cynhaliodd perllan heddwch y Coventry Peace Orchard yn Coundon Hall Park yr Apple Fest ym mis Hydref. Trefnwyd y digwyddiad gan ferch sylfaenydd y Peace Orchard, a daeth grwpiau cymunedol at ei gilydd i gynnig ystod o weithgareddau, bwyd a cherddoriaeth fyw. Roedd ffrwythau a llysiau ffres, siytni, creu doliau, creu gwisgoedd calan gaeaf a gemau plant i gyd ar gael, yn ogystal â llwybr darganfod natur Partneriaeth Awyr Agored Coventry, ble roedd teuluoedd yn dilyn map o gwmpas y coetir yn darganfod ffeithiau am y planhigion a'r anifeiliaid sydd i'w gweld o fewn ac o amgylch y berllan heddwch.

Roedd y prif ddigwyddiad yn cynnwys afalau, wrth gwrs. Rhoddwyd cannoedd o afalau i'r digwyddiad gan amrywiaeth eang o fusnesau lleol, grwpiau cymunedol ac unigolion hael, yn ogystal â malwr afalau mawr a gwasg. Rhannwyd llawer o sudd afal blasus ymhlith y mynychwyr, a'r farn oedd ei fod yn hyfryd! Mae'n sicr y byddai'n anodd dod o hyd i sudd afal sy'n fwy ffres.

Efallai fod y tywydd ansicr wedi achosi rhywfaint o ostyngiad yn nifer yr ymwelwyr ond, diolch byth, mi ddaliodd y glaw i ffrwd, a parhaodd awyrgylch yr ŵyl drwy gydol prynhawn braf iawn yn heulwen yr hydref.

Plymouth

Mae'r teithiau cerdded Incredible Edible Devonport, gan Joanna Ruminska ac Incredible Edible UK, yn brosiect sy'n annog pobl sy'n byw yn Devonport i gael mynediad gweithredol i ofodau gwyrdd lleol. Roedd y gweithgareddau cerdded yn cynnwys ymwbyddiaeth ofalgar, arsylwi ar natur, elfennau o ymdrochi yn y goedwig, chwilota am fwyd a gwylio adar.

Daeth y prosiect ag ystod eang o bobl o ardal Devonport o Plymouth at ei gilydd, gan eu galluogi i fynd allan i gerdded yng ngwmmi'r naill a'r llall. Gyda'r prosiect wedi dod i ben, mae ganddynt, erbyn hyn, y wybodaeth am leoliadau, hygyrchedd a syniadau am themâu, i barhau gyda'u hanturiaethau. Maent wedi gwneud ffrindiau newydd i gymdeithasu gyda hwy tra'n treulio amser yn yr awyr agored yn eu parciau lleol, ac mae hyn wedi dod o ganlyniad i'r hyder mae'r prosiect hwn wedi ei roi iddynt i fynd i gerdded a rheswm i fynd allan ac i archwilio.

Bu 12 sesiwn i gyd, gyda chyfanswm o 25 o bobl yn cymryd rhan, a phawb yn cymryd rhan mewn o leiaf 6 o'r 12 sesiwn. Diolchwn i Stuart, yn ei rôl i gefnogi'r cais grant gan Active Devon a dalodd am y prosiect gwych hwn.

Newyddion o'r Ardaloedd

Gwynedd

Ar benwythnos 28ain a 29ain o Hydref, cynhaliodd CMC Adventure ddau ddiwrnod o antur ar gyfer plant lleol. Dyma'r trydydd gwaith i'r penwythnosau antur hyn gael eu cynnal gyda phob un yn orlawn o fewn diwrnod i'w cyhoeddi. Y tro hyn, y gweithgareddau oedd ar gael oedd caiacio, canŵio, sgiliau byw'n y gwyllt, saethyddiaeth a dringo. Roeddem hefyd yn ddigon ffodus, er ei bod hi'n hwyr yn yr hydref, fod y tywydd yn dawel ac ddim yn rhy oer.

Ar y dydd Sadwrn, treuliwyd y bore'n canŵio a chaiacio yn Harbwr Pensarn. Gwnaeth y llanw trai ein taith i fyny'r afon yn heriol, ond un basiodd pawb yn rhywdd. Unwaith i ni fynd o dan y bont rheilffordd, roedd hi'n llawer haws, gan gynnig y cyfle i ni chwarae ychydig o gemau padlo cyn dychwelyd i'r ganolfan. Ar ôl cinio a siocled poeth, roedd yn amser i'r gweithgareddau sych. Cawsom ein harwain gan yr hyfforddwyr i fyny i'r safle arall, drwy goetiroedd oedd mewn gwisg o'u lliwiau hydfrefol gorau.

Aeth y grŵp byw'n y gwyllt ati i osod y 'tarp' ar gyfer y gysgodfa cyn mynd i gasglu a hidlo dŵr ar gyfer mwy o siocled poeth. Yn y cyfamser, roedd y saethyddion wrthi'n derbyn eu cyfarwyddiadau ac yn ymarfer ar gyfer cystadleuaeth. Erbyn hyn, roedd y grŵp wedi tanio'r tanau a'r dŵr yn berwi. Ymgasglodd pawb o amgylch y tân i fwynhau ffrwyth eu gwaith. Roedd yn amser braf i eistedd a siarad ac i fyfrio ar y diwrnod.

Unwaith roedd y ddau grŵp wedi gorffen, ac wedi pacio pob dim, roedd yn amser i anelu'n ôl i lawr y bryn i gael ein casglu. Diolch yn fawr i CMC Adventure am ddau ddiwrnod gwych, ac am barhau i gefnogi ein gwaith.

Mae'r gwaith hefyd yn parhau drwy'r gaeaf. Er fod rhai prosiectau'n dod i ben am y gaeaf, mae ein gwaith yn parhau, gyda grantiau llwyddiannus i gyfanswm o £16,000 yn cael eu hennill. Mae'r arian hwn wedi ei glustnodi eisioes ar gyfer prosiectau newydd fydd yn cefnogi iechyd a llesiant trigolion Gwynedd. Bydd rhan o'r cyllid yn mynd tuag at brosiect llesiant cerdded Wellness Walks Gwynedd, a gyhoeddwyd ar y cyfryngau cymdeithasol yn ddiweddar. Roedd yr ymateb yn gadarnhaol iawn gyda'r postiad yn cael ei rannu dros 60 gwaith mewn dau ddiwrnod, a dros 50 o bobl yn gofyn am fwy o wybodaeth. Bydd y prosiect yn hyfforddi gwirfoddolwyr i'w galluogi i arwain teithiau cerdded am ddim yn eu hardaloedd lleol. Mae'r hyfforddiant am ddim i'r rhai sy'n cael eu dewis ac yn cynnwys hyfforddiant Lowland Leader Training and Award, 2 Ddiwrnod o Gymorth Cyntaf Brys, Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, Offer i Arweinwyr gwerth dros £100, a chefnogaeth gan sefydliadau partner. Byddwn yn adrodd ar y cynnydd gyda'r prosiect hwn, ac eraill, dros y misoedd nesaf.

I glywed am brosiectau'r dyfodol mor fuan â phosibl, dilynwch Byw'n Iach a'r Bartneriaeth Awyr Agored ar Facebook os gwelwch yn dda.

Coventry a Plymouth



Y Bartneriaeth Awyr Agored CYLCHLYTHYR



Swydd Aeron

Mae Partneriaeth Awyr Agored Swydd Aeron yn rhan o brosiect antur awyr agored newydd cyffrous i greu'r Ayrshire Coastal Snorkel Trail. Rydym yn gweithio gyda grwpiau eraill a'n partner arweiniol, yr Adventure Centre for Education (ACE), sy'n awyddus i ddatblygu Ayrshire Snorkel Trail. Tra mae nifer o'r llwybrau hyn ar draws y wlad, nid oes yr un yn ne orllewin Yr Alban ar hyn o bryd. Gallwch ddod o hyd i fwy o wybodaeth am lwybrau snorkel ar wefan y Scottish Wildlife Trust: <https://scottishwildlifetrust.org.uk/thin.../snorkel-trails/>.

Credwn y byddai creu llwybr snorkel yn ein hardal yn darparu gweithgaredd addysgiadol ac arfordirol / morwrol gwerthfawr i bobl ifanc ac oedolion o bob oed, tra hefyd yn helpu i fonitro a diogelu ein dyfroedd lleol. Byddai hefyd yn cynnig atyniad a gweithgaredd ymwelwyr ardderchog i'r rhanbarth.



Rydym wedi adnabod nifer o safleoedd posibl yn Swydd Aeron ar gyfer y treial, yn cynnwys Lendalfoot, Whilk Point a Whilk Isle yn Lendalfoot, Horse Rocks yn Girvan, Turnberry Lighthouse Point, ardal Maidens Harbour, Culzean, Dunure, a Ballast Bank, Troon. Cynhaliwyd cyfarfodydd cychwynnol gyda'r Scottish Wildlife Trust a phartneriaid lleol i archwilio'r lleoliadau gorau a mwyaf addas yn Swydd Aeron, ac rydym yn anelu i ddechrau ymgysylltu gyda chymunedau lleol nawr.

Rydym eisiau i grwpiau, Cynghorau Cymuned, nofwyr gwyllt, nofwyr, deifwyr, a defnyddwyr traeth lleol i fod yn rhan yn ystod y cam cynnar hwn o'r cynllunio ac i drafod gyda ni ynghylch eu syniadau neu bryderon am y cynnig. Os hoffech gyfrannu i'r drafodaeth, neu am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Vincent.mcwhirter@outdoorpartnership.co.uk

Dros y ddwy flynedd diwethaf, mae grŵp o wirfoddolwyr a disgyblion o ysgolion lleol yn Swydd Aeron wedi bod yn adeiladu dwy sgiff rwyfo arfordirol mewn hen sied ieir fel rhan o'r Ayrshire Boat Building Project. O'r diwedd, wedi oriau lawer o adeiladu, sandio, a phaentio, maent wedi gorffen a bydd yn y lansiad yn fuan. Mae un cwch wedi ei henw'n Selkirk Grace i ddathlu ein treftadaeth Robert Burns yn Swydd Aeron. Nid oes enw i'r cwch arall hyd yn hyn.

Wrth i un prosiect ddod i ben roedd un arall yn dechrau, gyda'r prosiect adeiladu cwch nesaf yn dechrau yn Dalmellington, a hynny'n gysylltiedig â'r Doon Academy. Mae gwirfoddolwyr lleol a disgyblion ysgol yn adeiladu cwch ar gyfer Loch Doon Rowing Club yn y dyfodol. Bydd y prosiect yn rhedeg dros flwyddyn mewn sied lleol i adeiladu sgiff St Ayles, gan greu'r sgiff. St Ayles fewndirol gyntaf yn Swydd Aeron. Cysylltwch am fwy o wybodaeth os gwelwch yn dda.

Newyddion o'r Ardaloedd

Gwent

Mae'r hydref wedi dechrau go iawn yn Ne Ddwyrain Cymru. Mae Dyffryn Gwy a'r Mynyddoedd Du'n edrych yn odidog yn eu melyn, coch ac oren, sydd wedi creu profiadau awyr agored bythgofiadwy.

Mae ein rhaglen Therapi Antur (a ariannwyd gan Uwch Siryf Gwent) wedi bod yn cefnogi grŵp o bobl ifanc o'r Fenni gyda gweithgareddau i'w cefnogi i ailgysylltu mewn addysg gyda Crosfield Outdoors. Hyd yn hyn, mae'r grŵp wedi bod yn ogofa yn Ogof Clogwyn ac yn dringo creigiau yng nghanolfan ddringo'r Llangorse Climbing Centre. Y cam nesaf fydd padlo i lawr rhan isaf Dyffryn Gwy ac i gerdded y mynydd uchaf yn y Bannau Brycheiniog - Pen y Fan!

Drwy gydol hanner tymor yr Hydref, buom yn gweithio'n agos gyda MonLife Outdoor Adventure a Caerphilly Adventures i ddarparu ystod o wahanol ddiwrnodau antur rhad ac am ddim ar gyfer gofalwyr ifanc yng Ngwent. Rhoddodd yr wythnos hon y cyfle i 100 gofalwr ifanc i brofi gweithgaredd antur, gyda mwy ar y gweill ar gyfer y Nadolig a hanner tymor mis Chwefror. Ac mae hyn i gyd diolch i gyllid gan Amser.



Swydd Aeron (parhau...)

Yn olaf, ychydig wythnosau'n ôl roedd y Bartneriaeth Awyr Agored wedi eu cyffroi o gael ymuno gyda'r grŵp cefnogaeth ASN, Spotty Zebra ar ddiwrnod antur yn y Dolphin House Outdoor Education Centre yn Culzean Country Park. Gyda chefnogaeth drwy gyllid cynhwysiant gan y Bartneriaeth yn Swydd Aeron, gwnaethom ymuno â hwy ar gyfer bore o chwilota glan y môr ac archwilio pyllau creigiau. Yn dilyn cinio, cawsom sesiwm wych yn archwilio'r parc, gan gerdded drwy ffosydd draenio a darganfod rhannau anghysbell o'r parc sydd ddim yn hygyrch fel arfer. Cafodd pawb amser i'w gofio.

Os hoffech ddarganfod os all y Bartneriaeth Awyr Agored Swydd Aeron bartneru gyda'ch sefydliad chi i gefnogi cyfleoedd antur awyr agored cysylltwch â: Vincent.mcwhirter@outdoorpartnership.co.uk



Y Bartneriaeth Awyr Agored CYLCHLYTHYR



Gogledd Iwerddon –

Sperrins

Mae'r Bartneriaeth Awyr Agored wedi bod yn gweithio yn Areal o Hardawen Naturiol Eithriadol y Sperrins AONB ers 10 mis. Yn ystod y cyfnod hwn, rydym wedi gallu adeiladu cysylltiadau cymunedol a chynnal gwahanol fathau o ymgynghoriadau, yn cynnwys cyfarfod wyneb yn wyneb, arolygon ar-lein, ac adeiladu cysylltiadau gyda chynghorau lleol, clybiau a grwpiau cymunedol.

Mae'r Bartneriaeth hefyd wedi bod yn brysur yn gweithio mewn partneriaeth gyda gwahanol gyrff llywodraethu a chlybiau chwaraeon i ddarparu mwy o raglenni o ddiddordeb, ac i ardaloedd oedd wedi eu nodi yn ein harolygon.

Daeth nifer y cyfranogwyr a fynychodd ein cyfleoedd gweithgareddau awyr agored drwy ein sesiynau blasu a'n digwddiadau i 60. O'r rhain roedd 23 o dan 18 mlwydd oed, roedd 16 yn fenywaidd, a 4 yn wirfoddolwyr.

Rydym wedi darparu rhaglenni'n cynnwys pedwar Gortin Trail Centre Youth Rides, mewn partneriaeth gyda Cycling Ireland, Race Fit MTB a'r Gortin MTB Club. Bu sesiwn Halloween Youth Taster Session yn Garvagh Trail Centre MTB, mewn partneriaeth gyda Cycling Ireland a'r Race Fit MTB. Cawsom bedair sesiwn Gortin Lakes Kayaking Skill Sessions, mewn partneriaeth gydag Erne Paddlers. Bu dwy raglen Get Wet Stay Safe Water Safety Programs, mewn partneriaeth gyda Swim Ulster, yn Gortin Lakes a Lough Macrory. Ac, yn olaf, rhaglen Happy Hiking Hill Skills Program, mewn partneriaeth gyda Mountaineering Ireland, yng Nghoedwig Moydamlought.



Gobeithiwn adeiladu ar y rhaglenni hyn a'u defnyddio fel modd i ymgynghori ymhellach ac i ddadansoddi'r bylchau sy'n helpu'r Bartneriaeth i adnabod cyfleoedd a rhwystrau. Hoffem ddiolch i'r holl Wirfoddolwyr, Cyrff Llywodraethu a Chlybiau sydd wedi helpu i'n cefnogi i ddarparu'r rhaglenni hyn.

Hoffem hefyd adrodd ar ein gweithdy 'The Power of the Outdoors for Mental Wellbeing Workshop'. Ym mis Tachwedd, darparodd y Bartneriaeth weithdy The Power of the Outdoors for Mental Wellbeing mewn partneriaeth gyda Sport NI a'r Sperrins Partnership.

Yn y blynyddoedd diweddar, mae'r buddiannau iechyd a llesiant sy'n gysylltiedig â defnyddio'r awyr agored wedi dod yn fwy amlwg. Y cwestiwn yw, sut rydyn ni'n defnyddio'r awyr agored a therapi antur o fewn ein sefydliadau i ddarparu mentrau iechyd a llesiant?

Newyddion o'r Ardaloedd

Gogledd Iwerddon –

Llysgenhadon Mourne

Bu ein Llysgenhadon ym Mourne yn brysur iawn yn ddiweddar. Roedd y rhawiau allan a'r menyg ymlaen ar gyfer y gwaith pwysig o drwsio'r tirlun. Roedd ein Llysgenhadon, yng nghwmni James, Ceidwad yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, allan y penwythnos diwethaf, gyda'r nod o adfer yr ardaloedd ger y llwybr oedd wedi erydu wrth i bobl gamu o'r llwybrau eu hunain. Y tro hwn, bu'r gwaith yn cymryd lle ger y Donard / Commedagh Saddle. Fel y gwelwch o'r lluniau, roedd y tywydd yn braf ac roedd yn gyfle nid yn unig i wneud y gwaith adfer angenrheidiol, ond hefyd i ail-ymweld â rhai o'r cwadrantau o Ddosbarthiad Llydsyfiant Cenedlaethol 2017, gan eu hadnabod a'u cymharu gyda statws presennol y safleoedd hynny. Rydym yn falch i adrodd bod gwelliant ffafriol i'w weld.

Defnyddiwyd dri dull gwahanol ar gyfer adfer y tirlun er mwyn atgyweirio'r ardaloedd oedd wedi erydu gerllaw'r llwybr. Yn gyntaf, gwnaethom blygio llydsyfiant yr oeddem wedi ei gasglu o safleoedd eraill. Yn ail, roedd y gwaith yn cynnwys gwneud rhagfur o dyweirch gyda thyweirch mawr oedd, unwaith eto, wedi eu casglu o safleoedd eraill. Ac, yn olaf, mynd i'r afael â'r gwaith o dandorri'r mignedd a gosod y dywarchen ar ei ben.

Roedd yn waith caled, ond yn waith wedi ei wneud yn dda, ac mewn amgylchedd anfarwol. Da iawn i bawb fu'n cymryd rhan!



Sperrins (parhau...)

Daeth nifer o siaradwyr gwadd i'r gweithdy hwn, o'r Western Health and Social Care Trust, Sport NI, Outdoor Reaction NI a'r Bartneriaeth Awyr Agored. Roedd pynciau'n cynnwys rhagnodi cymdeithasol, therapi antur, a data ar sut mae pobl yn defnyddio'r awyr agored a'i fuddion ar gyfer llesiant. Redd y gweithdy hefyd yn cynnwys cyfres o weithgareddau grŵp oedd yn cynnig cyfle gwych i ryngweithio ac i rannu dysgu. Gorfennodd y gweithdy gyda thaith gerdded hyfryd o amgylch y Gortin Glen Forest Park.

Roeddem wrth ein bodd gweld cymaint o ymgysylltiad ac angerdd o fewn yr ystafell tuag at y pwnc a gobeithiwn symud ymlaen gyda datblygu peth o'r dysgu allweddol o'r diwrnod.

Y Bartneriaeth Awyr Agored CYLCHLYTHYR



Canolbarth Cymru

Mae'r rhaglen Agor y Drysau i'r Awyr Agored Canolbarth Cymru, a ariennir gan Gyfoeth Naturiol Cymru, ddechreuodd yn Nhachwedd 2021 yn agosáu at y terfyn ac rydym yn mynd allan mewn steil. Bu dwy raglen ymyriad cerdded, un yn Llandrindod dan arweiniad Bryn Walking, ac un yn Aberporth a Cheredigion dan arweiniad Leanne Bird Wellbeing and Adventure, a ddaeth i ben, a diolch i gynllunio a darpariaeth gofalus y darparwyr ac ymroddiad y cyfranogwyr bu'r ddwy'n llwyddiant ysgubol.

"Mae'r sesiynau nid yn unig wedi cynnig ymarfer corff, ond hefyd y cyfle i archwilio'r harddwch naturiol o'n cwrmpas a'r llawenydd o fod yn yr awyr agored," oedd ymateb un cyfranogwr i raglen Aberporth.

Yn y cyfamser, mae pobl ifanc o raglen adferiad EIP Hywel Dda wedi bod ar y môr ar raglen surffio 10 wythnos o dan arweiniad Tonic Surf. Unwaith eto, diolch i ymroddiad Kwame a'i dim, yn ogystal â'r ymarferwyr adferiad, ac ymrwymiad y bobl ifanc wrth gwrs, roedd effaith y prosiect hwn yn enfawr. Roedd y cynnydd mewn hyder ymhlith y tîm yn amlwg, nid yn unig yn eu sgiliau syrffio and hefyd yn ôl ar y tir, gyda nifer o aelodau o'r grŵp yn dod o hyd i'r hyder i siarad am eu profiadau o flaen cannoedd o weithwyr proffesiynol gofal iechyd mewn dwy gynhadledd yn ddiweddar. Llongyfarchiadau enfawr i bawb gymerodd ran ym mhob agwedd o'r rhaglen.

Ond nid hon yw diwedd stori, mae megis dechrau. Rhan bwysig o'r prosiect oedd i adeiladu ar hyfforddiant sgiliau pellach ar gyfer cyfranogwyr a'r staff sy'n gweithio gyda hwy, i'w galluogi i barhau i fwynhau buddion iechyd a llesiant yr awyr agored ymhell ar ôl i'r prosiect hwn ddod i ben.

Mae 5 person o'r rhaglenni cedded wedi mynd ymlaen i gwblhau eu NNAS Efydd (National Navigation Award Scheme) ac un wedi cwblhau ei NNAS Arian a'i Hill Skills. Mae tri person ifanc yn symud ymlaen i gwblhau eu hyfforddiant sgiliau personol i'w paratoi ar gyfer eu cymwysterau achub bywyd syrffio. Hefyd, mae 7 person yn gweithio ac yn gwirfoddoli yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghanolbarth Cymru wedi cwblhau eu hyfforddiant Lowland Leader neu Hill and Moorland Leader, gyda dau o'r rhain wedi mynd ymlaen i basio eu hasesiadau hyd yn hyn (da iawn chi Kerina a Matt!), gyda tri arall â'u hasesiadau wedi'u trefnu ar gyfer mis Ionawr. Cwblhaodd 5 person hefyd Lefel 1 un mewn Outdoor Learning and Play ac mae 12 wedi cwblhau eu Cymorth Cyntaf Awyr Agored. Rydym hefyd wedi gallu ariannu cadair olwyn oddi-ar y ffordd – y Treic Mynydd – i helpu mwy o bobl i gael mynediad i'r awyr agored yng Nghanolbarth Cymru. Felly, rhwng pob dim, mae'r drysau i'r awyr agored yn agored go iawn, ac er yr awel oer, byddwn yn eu cadw ar agor! Diolch yn fawr iawn i Gyfoeth Naturiol Cymru am gyllido'r prosiect hwn.

Gwelodd Brosiect Gofalwyr Ifanc Powys a Cheredigion (gyda chyllid gan Amser) 10 gweithgaredd yn digwydd dros y 6 mis diwethaf – o snorcelu i deithiau canŵ ac o sgiliau byw'n y gwyllt i ddringo dan do. Cawsom ymgysylltiad anhygoel gan ofalwyr ifanc a'u teuluoedd, ac mae llawer mwy eto i ddod. Diolch enfawr i'n partneriaid darparu a'n sefydliadau partner sydd wedi bod yn gweithio gyda ni, a diolch arbennig i'r gweithwyr allgymorth sy'n cael pawb i ymgysylltu, yn eu cymell ac yn galluogi i'r digwyddiadau hyn ddigwydd!

Newyddion o'r Ardaloedd

Bae Abertawe

Cawsom hanner tymor ardderchog (a phrysur) yma yn Rhanbarth Bae Abertawe, a hynny er gwaethaf Storm Ciaran! Roeddem allan gyda'r grwpiau gofalwyr ifanc drwy'r wythnos fel rhan o Raglen Gofalwyr Ifanc Amser. Diolch enfawr i'r gwasanaethau gofalwyr ifanc am eu cefnogaeth gyda hyn. Cawsom sgiliau byw'n y gwyllt gyda Stuart o Tread Gower, ac roedd yn ddiwrnod llawn iawn gyda theithiau cerdded rhoadr, coginio cawl dros dân agored, cerffio pren a hyd yn oed dipyn o siocled poeth. Cafodd y grŵp amser gwych gan osgoi'r glaw (y rhan fwyaf o'r amser!).

Wedyn, cawsom ddau ddiwrnod gwych yn Llandysul Paddlers, gyda'r Gofalwyr Ifanc o Geredigion a Sir Gaerfyrddin. Gwnaethant ddipyn o gaicio a phadlfyrddio, ac wedyn ychydig o rafftio gan fod lefelau'r afon yn ddelfrydol ar gyfer hyn. Daeth y sesiwn i ben gyda dipyn o 'smores'. Edrychwn ymlaen i lawer mwy o sesiynau hwyliog gyda'r Gofalwyr Ifanc cyn mis Mawrth, yn cynnwys saethyddiaeth a snorcelu!

Dyma rywfaint o'r adborth a dderbyniwyd gan Lisa Mansell o Action for Children, Sir Benfro:

"Rwyf wedi bod yn gweithio gyda Sioned o'r Bartneriaeth Awyr Agored am ychydig fisoedd rwan. Daeth i ofyn am ein gwasanaeth, ac roeddem wrth ein boddau i allu cynnig gweithgareddau cyffrous ar gyfer ein gofalwyr ifanc. Gyda'r argyfwng costau byw, mae pawb yn teimlo'r gwahaniaeth, hyd yn oed ni fel elusen.

"Cynhaliwyd ein gweithgaredd gyntaf yn Wild Lakes, Sir Benfro, ac roedd yn ddiwrnod gwerth chweil i ni fel tîm. Mwynhaodd y plant roi cynnig ar weithgaredd newydd ac roedd y buddion o'u gweld yn mwynhau amser i ffwrdd o'u rôl gofalu a gallu bod yn nhw eu hunain yn syfrdanol. Yr ail weithgaredd oedd padlfyrddio yn Windswept yn Dale. Doedd y tywydd ddim y gorau, ond nid oedd hynny am ein hatal!!! Aeth y plant i mewn i'r dŵr yn frwdfrydig gan sblasho a gwenu drwy'r weithgaredd. Doedd hyd yn oed yr ymadawiad oer o'r dŵr yn eu poeni. Diolchodd un Fam i mi a dweud pa mor enbyd oedd ei mab i gael seibiant oddi-wrth ei frawd sy'n awtistig a'i fod wedi dod â dagrau i'w llygaid i'w weld yn y dŵr.

"Gallaf ddweud yn onest fod y gefnogaeth gan Sioned wedi gwneud gwahaniaeth enfawr i lesiant fy ngofalwyr ifanc ac rydym mor ddiolchgar ein bod wedi gallu darparu gweithgareddau mor anturus a hwyliog. Edrychwn ymlaen i'n sesiwn nesaf ym mis Rhagfyr gyda grŵp newydd o ofalwyr ifanc fydd yn elwa o'r gweithgareddau."



Y Bartneriaeth Awyr Agored CYLCHLYTHYR



Arfordir Cumbria

Yn ystod 2023, a diolch i'r Cumbria Community Foundation, mae'r Bartneriaeth Awyr Agored wedi bod yn gweithio gydag Ysgol Millom i ddatblygu clwb gweithgareddau antur ar ôl ysgol. Yn dilyn ymgynghoriad gyda'r myfyrwyr a'r staff, penderfynwyd y byddai'r clwb yn canolbwyntio ar Feicio Mynydd gan mai hyn oedd fwyaf poblogaidd ac ychydig o gyfleoedd oedd yn bodoli'n lleol i ddatblygu yn hyn.

Mae'r myfyrwyr wedi cymryd rhan mewn sesiynau beicio mynydd blaengar yn wythnosol, gan ddechrau ar y trac rhedeg a beicio hygyrch gerllaw'r ysgol cyn symud i'r llwybrau lleol o amgylch Millom a gorffen gyda thaith feicio antur drwy'r dydd.

Mae'r clwb ar ôl ysgol yn cael gwared o'r rhwystrau ac, gyda chyllid ychwanegol gan Active Travel, wedi galluogi'r ysgol i brynu beiciau mynydd a helmedau, i bawb gael y cyfle i gymryd rhan. Mae hyn yn rhoi'r cyfle i bobl ifanc i feithrin cariad tuag at yr awyr agored, i ehangu eu gorwelion, ac i gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored gydol oes. Yn ôl Rory Moore, o Ysgol Millom, "Mae'r prosiect wedi bod yn wych i'n cymuned ysgol, rydym wedi gallu cynnig beicio mynydd oddi-ar y safle i'n myfyrwyr, a hynny gyda hyfforddwr cymwys sy'n eu galluogi i herio eu hunain go iawn yn ogystal â dysgu sgiliau newydd. Galluogodd y prosiect hefyd i aelod staff gymhwyso fel arweinydd MTB, er mwyn i ni allu parhau i gynnig y cyfle anhygoel hwn i'n myfyrwyr".

Yn ogystal â'r clwb ysgol, mae'r Bartneriaeth hefyd wedi bod yn gweithio gyda thrigolion lleol i sefydlu clwb beicio mynydd, drwy ein perthynas gyda British Cycling, sy'n rhoi continwrm i'n pobl ifanc, a'u cysylltu gyda'r gymuned. Bydd hyfforddiant athrawon a gwirfoddolwyr o'r clwb cymunedol gan British Cycling, a'r gwobrau arweinyddiaeth, yn galluogi cynyddu'r ddarpariaeth. Bydd y clwb cymunedol yn rhedeg ar wahân i'r clwb ysgol, ond bydd yn cefnogi cynaliadwydd y clwb ysgol.

Cafodd y Bartneriaeth yn Cumbria ddiwrnod ysbrydoledig yn y digwyddiad diwydiant Vertex hefyd. Roedd y digwyddiad diwydiant eleni'n ffocysu ar gynhwysiant ac amhariadau, gan ddilyn o'r thema y llynedd, a pharhau i ganolbwyntio ar bobl. Roedd ystod o weithdai a siaradwyr ar y pwnc "Cynhwysiant i bawb". Byddwn, fel diwydiant, yn gofyn i'n hunain sut allwn ni ddarparu'n well ar gyfer cyrff o bob math, siâp ac anghenion personol i alluogi ein atyniadau, gweithgareddau a lleoliadau i fod yn agored i gymaint o bobl o'n cymunedau â phosibl. Os oes gennych unrhyw gwestiynau, neu os hoffech gysylltu o ran y gefnogaeth y gall y Bartneriaeth Awyr Agored yn Cumbria ei gynnig i'ch sefydliad neu glwb, cysylltwch â'ch swyddog datblygu lleol. Rydym, yn y Bartneriaeth Awyr Agored yn Cumbria, yn gwerthfawrogi'r cyfle i weithio gydag unrhyw grwpiau neu sefydliadau sy'n dymuno cael mynediad i'r awyr agored. Beth am gysylltu gyda ni i weld os allwn ni weithio gydag a chefnogi'n gilydd?



Newyddion o'r Ardaloedd

Arfordir Cumbria

I gloi newyddion Cumbria am y mis hwn, dyma eiriau gofawr ifanc sydd wedi cymryd rhan yn rhai o'n gweithgareddau awyr agored, ac sy'n rhoi darlun o'r effaith amhrisiadwy y gall bod yn yr awyr agored ei wneud:

"Fel gofawr ifanc i'n nhad, rwy'n ei chael yn anodd teimlo fy mod yn byw bywyd 'normal' rhywun 22 mlwydd oed. Pan welodd fy mam a minnau'r sesiynau'n cael eu hysbysebu ar Facebook gan y Bartneriaeth Awyr Agored, roedd yn gyfle perffaith i roi cynnig ar gamp newydd ac i gael seibiant o straen bywyd pob dydd. Roeddem wedi rhoi cynnig ar badlfyrddio tua 5 mlynedd yn ôl, ond wedi cyffroi ynghylch y cyfle i drio eto, ond gyda amheuan am ein gallu. Roedd y sesiynau padlfyrddio'n rhyngweithiol ac yn addysgiadol iawn heb ormodedd o wybodaeth. Gan fod y sesiynau i ferched yn unig roeddem yn teimlo'n fwy hyderus ac roedd yn creu amgylchedd anferniadol. Roedd yr holl staff yn gymwynasgar iawn ac yn hapus i ateb unrhyw gwestiynau oedd gennym. Tra ar y dŵr, roeddem yn teimlo'n saff a'r holl staff yn sicrhau ein bod yn llwyddo. Yn dilyn y sesiynau, roeddem yn teimlo'n mwy hyderus o'n gallu ac yn hapusach yn gyffredinol. Aethom allan wedyn i brynu bwrdd syrffio i ni'n hunain. Teimlem ein bod yn wybodus am y math o fwrdd syrffio y dylem ei brynu ar gyfer ein maint a'n gallu. Wedi'r grŵp, rydym wedi bod yn cymryd amser i badlfyrddio ac yn teimlo'n hyderus ar y dŵr i wneud hyn ein hunain.

Mae bod ar y dŵr yn ein galluogi i ganolbwyntio ar y padlfyrddio a'r hyn sydd o'n hamgylch sy'n ein gadael yn teimlo'n hapus. Roedd yr opsiwn o sesiwn ddiweddarach yn berffaith a'r cynnig o sesiwn hanner diwrnod yn golygu ein bod yn gallu mynychu. Roedd y sesiwn yma'n anhygoel, ac roeddem yn teimlo'n fwy hyderus i ffordwyo'r padlfyrddio tra roedd y tywydd yn wyntog ac roedd yn braf i ychwanegu ar y sgiliau roedden ni wedi eu dysgu o'r blaen.

"Yn dilyn y padlfyrddio, rydym wedi cofrestru ar gyfer sesiynau nofio gwyllt. Y sesiwn yma oedd y foment i ni ail-ddarganfod ein cariad at fod yn y dŵr. Roedd y sesiwn, unwaith eto, yn addysgiadol ac roeddem yn teimlo'n ddiogel yn y dŵr drwy gydol yr amser ac yn teimlo'n gyfforddus i barhau gyda'r nofio gwyllt ein hunain wedyn. Rydym wedi ymuno a'r grŵp cenedlaethol Mental Health Swim sy'n cynnal sesiynau nofio lleol misol yn Crummock a Derwent, ond heb y wers nofio gwyllt ni fyddem wedi teimlo'n ddigon hyderus i ymuno â'r grŵp. Mae'r nofio gwyllt yn ein gadael gyda lefelau uchel o endorffinau sy'n parhau. Mae straen bywyd dyddiol yn diflannu'n y dŵr ac rwy'n teimlo fy mod yn gallu gwneud rhywbeth i mi fy hun, nid fel gofawr. Nawr mae gennym yr hyder i nofio ac i badlfyrddio ar ein pen ein hunain, byddwn yn parhau i ddefnyddio'r sgiliau yma i helpu ein hiechyd meddwl a'n llesiant".

