

# Y Bartneriaeth Awyr Agored CYLCHLYTHYR



## Caru Eryri '24

Mae Caru Eryri, rhaglen gwirfoddoli sy'n cynnig cyfleoedd i bobol wirfoddoli yn yr awyr agored, tra'n chwarae eu rhan i warchod amgylchedd naturiol y parc cenedlaethol, yn parhau am flwyddyn prysur arall!

Bydd cyfleoedd ar draws ardal y Parc, o'r Pasg dan fis Medi, ac mae croeso i unrhyw un ymuno; gwirfoddolwyr hen a newydd!

Mae dyddiau Caru Eryri yn cynnwys cerdded fel rhan o grŵp, i fod yn bresenoldeb ar lwybrau mynydd a chlirio unrhyw sbwriel sydd wedi disgyn.

Does dim angen unrhyw offer na phrofiad penodol – mond y gallu i gerdded ar lwybrau mynyddig, gydag arweinydd profiadol a mwynhau cwmni grŵp a golygfeydd gwych!

Does dim rhaid ymrwymo i nifer o ddyddiau ac wrth gofrestru gyda'r cynllun gallwch ddarganfod yr holl gyfleoedd sydd ar gael:

Gwefan gofrestru:

<https://app.betterimpact.com/PublicOrganization/12f4d61b-0071-4828-9c7f-451844508fef/1>

## Newyddion o'r Ardaloedd

### Gwynedd

Fe lanswyd y rhaglen Amser Chwarae o weithgareddau awyr agored i Ofalwyr Ifanc Gwynedd ym mis Ionawr eleni. Roedd hyn yn bosib diolch i grant gan y Carers Trust i gynnig profiadau a chyfleoedd seibiant i unigolion â chyfrifoldebau gofalu. Bu tri grŵp o ofalwyr ifanc ardal Bangor ag Arfon yn cael eu herio yng nghanolfan ddringo Beacon mewn cyfres o sesiynau hwyliog. Buont hefyd yn ogofau yn ystod yr hanner tymor dan arweiniad Canolfan Arete. Wedi cerdded at agoriad yn y coed uwch Cwm Penmachno, i fewn a nhw i grombil y mynydd. Doedd y tywyllwch ond yn cael ei dorri gan olau torch a rownd pob cornel roedd her newydd i oroesi, yn cynnwys padlo rafft dros siambr wedi'i llenwi â dŵr, weiren sip ar draws lyn bach arall a dringo fyny afon fyrrymus oedd yn llifo lawr yr adit. Profiad newydd i bob un ag un y byddent yn gofio am byth!

Cafodd ofalwyr o Dde Gwynedd gynnig diwrnod gweithgareddau yng Nghanolfan Rhos y Gwaliau yn ystod y gwyliau. Roedd y criw bach hwn yn gorfod dringo a threchu cwrs Via Ferrata cymhleth oedd yn mynd i fyny ochr clogwyn ac yna'n disgyn i mewn i geunant ac yn gweithio ei ffordd i lawr tan oedd yn agor i dir mwy gwastad unwaith eto. Ar ôl adennill ychydig o egni amser cinio, aethant i geunant arall cyfagos lle, y tro hyn, roeddent yn dringo a cherdded eu ffordd i fyny yr afon. Diolch byth fod yr haul yn tywynnu a'r tymheredd yn uchel!

Erbyn hyn mae'r sesiynau wedi darfod ond mae'r grwpiau yn awyddus iawn i wneud mwy yn y dyfodol. Gobeithio y gallwn sicrhau mwy o arian i gynnig mwy o sesiynau Amser Chwarae i'r plant a phobl ifanc yma.

Rydym hefyd yn falch i allu adrodd ar ein teithiau cerdded llesiant Wellness Walks yng Ngwynedd. Yn ddiweddar, roeddem yn llwyddiannus gyda'n cais am gyllid i ariannu lansiad rhaglen Wellness Walks yma yng Ngwynedd ac, yn dilyn ymateb anhygoel gan gannoedd o bobl pan wnaethpwyd y cyhoeddiad, mae'r rhaglen wedi dechrau erbyn hyn. Mae'r Wellness Walks yn rhaglen wedi ei sefydlu ers amser ac yn cael ei rhedeg a'i rheoli gan fenter cymdeithasol o'r enw Mental Health North West CIC. Mae'n seiliedig ar wirioneddau syml rydyn ni i gyd yn ymwybodol ohonynt, a strategaethau therapitwig profedig wedi'i llywio gan ymchwil ffeithiol. Rydym i gyd yn gwybod bod mynd i gerdded yn dda i ni, fod gan natur y gallu i roi pethau mewn persbectif a bod siarad am bethau gydag eraill yn helpu.

Ar benwythnos y 3ydd a'r 4ydd o Chwefror, dechreuodd yr wyth ymgeisydd fu'n ddigon llwyddiannus i gael eu dewis i ddod yn arweinwyr cerdded ar eu hyfforddiant ym Methesda, ar gwrs Hyfforddiant Arweinwyr Iseldir. O dan arweiniad arbenigol Kelyn a Helen Barnard – cyn-Brif Hyfforddydd ym Mhlaes y Brenin – aeth y grŵp allan i'r mynyddoedd dan awyr llwyd. Yn ffordus, ni effeithiodd y tywydd ar eu hwyliu ac aeth y cwrs yn ei flaen yn ddi-drafferth.

Bydd yr arweinwyr cerdded nawr yn atgyfnerthu a logio mwy o deithiau cerdded iseldir cyn asesiad. Byddant hefyd yn mynychu cyrsiau Cymorth Cyntaf i sicrhau eu bod wedi cymhwyso'n ddigonol. Edrychwn ymlaen i weld eu cynnydd a dymunwn yn dda iddynt ar gyfer gweddill eu hyfforddiant.



# Y Bartneriaeth Awyr Agored CYLCHLYTHYR



## Canol De Cumbria

Mae wedi bod yn amser i fynd allan a chael y dyddiau llyfr log ar gyfer y merched sy'n gwneud eu cymhwyster arweinydd cerdded. Un peth yw i fynd a gwneud yr hyfforddiant, peth arall yw cael y dyddiau llyfr log ac i fod â'r cymhelliad i ymarfer llywio. Cafodd y merched 'ddiwrnod llyfr log arweinydd iseldir gwych' allan yn Y Gŵyr.

Dechreuasant drwy ymarfer cyfeirnodau grid 6 ffigwr, sut i ddarllen map, cynllunio llwybr, beth mae angen iddynt gario fel arweinyddion, beth mae arweinydd iseldir o safon yn ddod i'r daith gerdded a.y.y.b. Gwnaethant fwynhau mynd heibio'r esgyrnfa Neolithig, ogof Cathole Cave ble datgelwyd gweddillion anifeiliaid megis y rhinoseros gwlanog. Daeth y daith i ben yn Y Tri Clogwyn, yn edrych ar y môr a Chastell Pennard. Am ddiwrnod gwych!

Mae AMSER yn parhau ond, yn anffodus, cyn y Nadolig, bu'n rhaid ail-drefnu un o'r sesiynau oherydd y tywydd gwael. Yr wythnos hon, aeth y grwpiau gofalgwyr ifanc allan ar eu diwrnod antur. I ddechrau, y cynllun oedd i gael cerdded ceunentydd a stacio cratiau, gyda ffoecs ar waith tîm a chyflogadwyedd. Ond gwnaethom benderfynu y byddai'n well, yn mis Chwefror, i dreulio'r amser mewn canŵ yn hytrach na neidio i mewn i raeadrau! Aeth y grŵp o Ferthyr allan i Ganolfan Dolygaer ble buont yn archwilio Cronfa Ddŵr Pontsticill mewn canŵ, gan weithio fel tîm i wneud y gwaith stacio cratiau yn ôl yn y safle. Yr adborth oedd eu bod wedi gwneud ffrindiau newydd ac wedi gael diwrnod allan gwych.



## Ardal Sperrins

Ym mis Ionawr darparodd y Bartneriaeth Awyr Agored weithdy 'Power of the Outdoors for All' yn Greenhill YMCA, a hynny mewn partneriaeth gyda Tollymore NOC Sport NI.

Roedd y gweithdy'n cynnwys amrywiaeth o wahanol siaradwyr, yn cynnwys Disability Sport NI, Mountaineering Ireland a Greenhill YMCA. Hefyd yn cymryd rhan, roedd Paul Kellagher a Laura McEvoy oedd wedi codi dros £5000 ar gyfer y Bartneriaeth Awyr Agored i ddatblygu ymhellach a darparu gweithgareddau antur cynhwysol.

Bu'n fore mewnweledol, gyda'n siaradwyr yn cyflwyno pynciau yn ymwneud ag arfer dda o fewn cynhwysiant, y rhwystrau a wynebwn, a'r prosiectau sydd wedi eu darparu ar draws Gogledd Iwerddon.

Ar ôl cinio, darparwyd pedair sesiwn gynhwysol, yn amrywio o Trail 0 – Cyfeiriannu Cynhwysol, Dringo i Bawb, Padlo Cynhwysol a Cherdded Mynydd Cynhwysol ble cafodd y cyfranogwyr brofiad uniongyrchol gyda darparu a sut i symud ymlaen gyda'r gweithgareddau hyn o fewn eu sefydliad eu hunain.

Mae'r Bartneriaeth Awyr Agored wedi ymrwmo i ddatblygu antur cynhwysol ac wedi sefydlu grŵp llywio cynhwysiant fel modd o rannu dysgu a datblygu prosiectau ymhellach.

## Newyddion o'r Ardaloedd

### Cumbria

Dechreuwn gydag ychydig o hanes clwb canŵio y Copeland Canoe Club. Sefydlwyd y clwb canŵio yn ôl ym 1981 ac ers hynny mae miloedd o bobl, o bob oed, wedi mwynhau mynediad i weithgareddau chwaraeon padlo yma, ar stepen eu drws, yn Whitehaven. Mae pob dim wedi ei anelu at hyrwyddo'r hwyl mewn gweithgareddau chwaraeon padlo - canŵio, caiacio a SUP – fel campau amatwr. Boed chi'n newydd sbon i'r gamp, neu yn hen law, mae'r padlo i bawb yn y clwb.

Maent wedi bod yn rhan o deulu canŵio British Canoeing ers 1983 ac hyd yn oed wedi ennill statws ansawdd fel "Quality Club" yn 2023. Mae'r clwb yn hynod weithgar, gydag ystod eang o weithgareddau a digwyddiadau yn rhedeg drwy gydol y flwyddyn. Yn ystod y gaeaf, maent yn ymarfer yn y pwll nofio lleol gyda'u hyfforddwyr gwirfoddol gwych. A phan mae'r tywydd yn cynhesu, maent allan ar y dŵr yn Ennerdale, Bassenthwaite, a mwy. O badlo ysgafn yn y llyn i deithiau afon cyffrous, mae rhywbeth i bawb, yn cynnwys chwarae yn yr heli yn St Bees a theithiau caiacio hirach yn y môr.

Maent yn angerddol am gael mwy o ferched a genethod i gymryd rhan mewn padlo, ac yn ffodus i gael Alison Bird i'w cynrychioli ar bwyllgor ein clwb. Maent yn rhan o'r fenter #shepaddles, ac mae Claire, Clare, Surya, ac Alison wedi ardystio fel Hyfforddwyr Chwaraeon Padlo SUP drwy hynny. Diolch yn fawr i British Canoeing am eu cefnogaeth.

Bob blwyddyn, maent yn cynnal sesiwn hwyl ar gyfer Diwrnod Rhyngwladol y Menywod ac yn cynnig sesiynau blasu SUP a gwobrau. Mae'r clwb yn drysor go iawn yn ein cymuned, ac maent bob amser yn chwilio am wirfoddolwyr i helpu i gadw'r antur yn mynd. Dewch i ymuno â hwy am ddipyn o hwyl padlo!

Mewn newyddion arall, mae'r Bartneriaeth Awyr Agored yn hynod falch o dderbyn £9,900.00 gan Sellafield Ltd. Mae'r cyllid hwn ar gyfer sefydlu clwb dringo i fenywod yng Ngorllewin Cumbria. Bydd y clwb yn cael ei redeg o'r wal ddringo yn ysgol West Lakes, Egremont ac yn cynnig cyrsiau i rai sy'n dechrau a sesiynau agored ar gyfer dringwyr profiadol. Y nod yw i greu cymuned o ferched sydd eisiau dringo, cael hwyl, a dysgu sgiliau newydd. Cadwch olwg ar ein tudalen ddiwyddiadau ar gyfer y cyrsiau sydd i ddod.



# Y Bartneriaeth Awyr Agored CYLCHLYTHYR



## Gwent

Bydd 2024 yn flwyddyn llawn cyfleoedd i bobl yng Ngwent i gael mynediad i weithgareddau antur awyr agored ystyrllon. Dechreuasom y flwyddyn trwy barhau i gefnogi gofalwyr ifanc yn y rhanbarth gydag amrywiaeth o ddiwrnodau antur. Dechreuodd 50 o ofalwyr ifanc o Dorfaen y flwyddyn newydd gyda gweithgareddau dringo a bowldro, gyda phob math o weithgareddau wedi eu cynllunio ar gyfer y misoedd nesaf.

Rydym yn gweithio mewn partneriaeth gyda'r Gwent Wellbeing College, Adferiad Recovery, Gwent Integrated Autism Service a'r Gwent Drug & Alcohol Service i ddatblygu Rhaglen Therapi Antur newydd fydd yn cefnogi defnyddwyr gwasanaeth i gael mynediad i antur i wella eu llesiant.



Er mwyn dathlu Diwrnod Rhyngwladol y Menywod, gwnaethom ymuno â Crosfield Outdoors i ddarparu Cwrs Llywio Nos i Ferched! Mae'r cwrs yn agored i unrhyw ferched oed 16+ a bydd yn cyflwyno llywio mewn gwlededd gwael / yn y tywyllwch. Bydd angen lefel sylfaenol o sgiliau darllen map i gael y mwyaf allan o'r sesiwn yma. Mae Crosfield Outdoors wedi bod yn garedig iawn gan roi eu hamser am ddim i gefnogi ein gwaith i annog mwyr o ferched i gael mynediad i'r awyr agored. Rhoddir yr holl elw o'r cwrs i dîm achub mynydd y Longtown Mountain Rescue Team.

Sefydlwyd y Longtown Mountain Rescue Team yn wreiddiol ym 1965 i helpu pobl mewn anhawster yn y Mynyddoedd Duon. Mae rôl y tîm wedi ehangu erbyn hyn i gynnwys amrywiaeth eang o sefyllfaoedd posibl, ble byddai'r heddlu'n ystyried fod cymorth ac arbenigrydd y tîm o fudd. Mae'r tîm yn cynnwys gwirfoddolwyr yn unig, a'r rheiny o bob cefndir, gydag ystod eang o swyddi, sy'n rhoi o'u hamser sbâr i gyfuno eu cariad am yr awyr agored gyda gwasanaethu'r gymuned, a helpu pobl mewn angen. Golygai'r ymrwymiad yma y gallent fod ar alw 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos, yn ogystal â mynychu'r hyfforddiant angenrheidiol i gynyddu ac i gynnal y sgiliau angenrheidiol sydd eu hangen i weithredu.

Rydym yn Ymwybodol o Ofalwyr  
We are Carer Aware



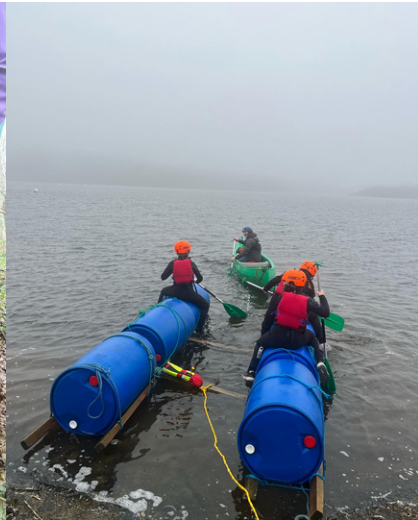
## Newyddion o'r Ardaloedd

### Bae Abertawe

Bu'n hanner tymor Chwefror prysur gydag Amser a'r Rhaglen Antur i Ofalwyr Ifanc. Er y tywydd gwael, mwynhaodd grwpiau Castell-nedd Port Talbot, Abertawe, Sir Benfro a Sir Gâr ddyddiau antur anhygoel. Cafodd rhai o'r grwpiau eu gwlychu go iawn, ond daeth pawb oddi yno yn gwenu! Roedd y gweithgareddau'n cynnwys dringo dan dro, dringo yn yr awyr agored, adeiladu rafft, saethyddiaeth, rafftio, gweithio fel tîm a sgiliau byw'n y gwyllt!

Diolch enfawr i'r darparwyr gwych am weithio gyda'r grwpiau hyn: Tread Gower, Dynamic Rock, Crosfield Outdoors, Llys Y Fran, Llandysul Paddlers a Peggy Beer.

Mae'r Bartneriaeth Awyr Agored hefyd yn gweithio tuag at y wobr Investors in Carers Award. Mae'r cynllun Investors in Carers (IIC) yn gynllun sicrwydd ansawdd sydd â safonau â thema, awdit, a phrosesau a gwobrau ardystiad sy'n adnabod arfer orau. Mae wedi ei ddylunio i'w ddefnyddio ar draws ystod generig o osodiadau ac yn gofyn am lunio ffolder tystiolaeth.



# Y Bartneriaeth Awyr Agored CYLCHLYTHYR



## Ffocws ar Glwb - Mynydd Du

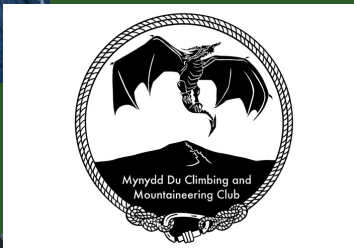
Dim ond yn mis Rhagfyr 2022 y sefydlwyd y clwb hwn, ond yn yr amser byr hwnnw mae wedi cyflawni tipyn. Wedi ei leoli yn bennaf yn ardal Y Fenni a Thorfaen, roedd criw o aelodau o'r Clwb Rhedwyr Mynydd Du cyfagos wedi adnabod yr angen am ffordd i helpu teuluoedd a dechreuwyd yn yr ardal i gychwyn dringo, felly daethant at ei gilydd i sefydlu cangen o'r clwb; ac felly y ganwyd Clwb Dringo a Mynydda Mynydd Du.

Gyda dros 100 o aelodau, mae'r clwb wedi tyfu a gweithio tuag at anghenion y clwb. Eu darpariaeth rheolaidd yw'r sesiynau dringo cymdeithasol wythnosol i oedolion sy'n cael eu cynnal mewn gwahanol leoliadau; o Green Spider i Langors i ganolfan Summit, ynghyd â thraith deuluol fisol, lle trefnir sesiynau strwythuredig gyda hyfforddwyd clwb gyda darpariaeth ar gyfer dechreuwyd a plant iau, gan ddarparu yr holl offer angenrheidiol.

Mae gan y clwb storfa dda o offer ar ôl llwyddo i ennill grant Cymru Actif gan Chwaraeon Cymru, I sefydlu eu hunain a gallu cynnig cyfleoedd i bawb, o deuluoedd heb unrhyw gefndir awyr agored ac nad ydynt erioed wedi dringo o'r blaen, yr holl ffordd drwedd i aelodau profiadol sy'n herio eu hunain. A dyna gryfder y clwb; mae ganddynt arlwy amrywiol ac maent yn awyddus i ymgysylltu ag unrhyw un sydd â diddordeb mewn dringo a mynydda yn ardal Mynydd Du.

I allu cynnig ystod mor amrywiol, mae'r clwb angen ac yn gwerthfawrogi'n fawr eu craidd o wirfoddolwyr ymroddedig sy'n uwchsgilio eu hunain i gymhwyso a helpu i gynnal gweithgareddau'r clwb. Dyma'n union pam ein bod ni yn y Bartneriaeth Awyr Agored wrth ein bodd yn gweithio gyda nhw a'u cefnogi. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae 6 gwirfoddolwr wedi cwblhau'r cwrs Hyfforddwr Wal Ddringo trwy ein rhaglen addysg hyfforddwyd ac maent bellach yn gweithio tuag at yr asesiad. Bydd hyn yn caniatáu i'r clwb gynnal sesiynau mwy rheolaidd i deuluoedd a datblygu dringwyr gwych y dyfodol o'r del!

Ar ben hynny, mae gwirfoddolwyr yn edrych i hyfforddi yn y cymhwysterau RCI a WMCI fel y gallant symud y clwb a'u haelodau ymlaen dros y blynyddoedd. Clwb ifanc yw hwn sydd ag uchelgeisiau mawr, ac rydym yma i'w helpu ar eu ffordd. Os ydych chi yn ardal Mynydd Du ac â diddordeb mewn dringo a mynyddoedd mewn unrhyw ffordd, ewch i chwilio amdanynt!



## Newyddion o'r Ardaloedd

### Canolbarth Cymru

Dechreuwn ein newyddion gyda hanes anhygoel o brofiad personol Paul Argent. Mae Paul yn eiriolwr ysbrydoledig dros bŵer yr awyr agored ac yn rhannu ei stori yma yn ei eiriau ei hun:

"Fi oedd wastad y person yn fy nheulu ac o'n ffrindiau oedd yn caru'r awyr agored, ac yn dringo fy mynyddoedd lleol, Cadair Berwyn, bob penwythnos, ac wedi dechrau rhedeg y mynyddoedd gyda fy mab, Mackenzie, felly roeddwn i'n ffit iawn ac wrth fy modd yn yr awyr agored. Symudais fy nheulu o arfordir de Lloegr i fyny i Gymru fel ein bod yn agosach at y mynyddoedd (ac i wneud swydd fy mreuddwydion yn Telford).

"Ond, ym mis Ionawr 2022, cefais ddiagnosis o diwmor ymennydd glioblastoma cam hwyr. Derbyniais lawdriniaeth i leihau y tiwmor ond, yn anffodus, cefais strôc yn ystod y llawdriniaeth, gan fy ngadael wedi fy mharlysu ar yr ochr chwith ac yn methu cerdded. Symudais i ysbty adsefydlu yn Y Drenewydd, gan ddysgu sut i gerdded eto a minnau'n 50 oed! Gallais ddychwelyd adref ym mis Mawrth 2022, ac yn gweithio ar fy ngallu i gerdded trwy gerdded cylchdroeon yn fy ngardd (rwy'n ffodus fod gennym ddwy acer ar fryn, ond roeddwn i'n methu'r mynyddoedd go iawn), roeddwn yn ei chael yn anodd yn feddyliol o ganlyniad i fod yn gaeth i'r tŷ, a hynny wedi bod mewn gwely ysbty am fisodd. Es at fy meddyg teulu a'n ffisiotherapydd, a nhw helpodd fi i gysylltu gyda Bethan a'r Bartneriaeth Awyr Agored.

"Mae'r Bartneriaeth Awyr Agored wedi gwneud cyfraniad anferth i fy llwyddiant wrth frwydro fy salwch, wedi fy ngalluogi i aros yn bositif ac yn benderfynol yn feddyliol, ac mae fy meddygon yn dweud fod fy adferiad wedi digwydd oherwydd fy mhositiffrwyd a'm mhenderfyniad. Mae fy adferiad wedi eu syfrdanu, gyda'r sgan diwethaf yn dangos fod y tiwmor wedi lleihau'n sylweddol mewn maint, ond rwy'n parhau ar driniaeth treial sy'n cynnwys cemotherapi, felly mae cerdded yn awyr agored prydfarth Cymru'n hanfodol i'n llesiant, yn feddyliol ac yn gorfforol. Rwyf yn hynod ddiolchgar i Bethan ac Andy am eu gwaith caled i helpu pobl fel fi i brofi buddion iachaol yr awyr agored."

Dymunwn yn dda i Paul gyda'i adferiad, ac rydym, ar hyn o bryd, yn edrych ar ffyrdd newydd i allu parhau i'w gefnogi ar ei siwrnai yn ôl i'r mynyddoedd. Gallwch ddarllen mwy am hanes Paul yma:

Rydym hefyd wedi bod yn brysur gyda'n Clwb Dringo Cynhwysol yn Llangors. Dechreuodd y sesiynau eto ac yn llawn, gydag awyrgylch gwych. Diolch i Delyth a Dean am wirfodoli yn y clwb, gan fod y gefnogaeth yma'n gwneud y sesiynau hyn yn bosibl.

Gwelodd fis Chwefror hefyd y Sesiynau Gofalwyr Ifanc (gyda chyllid gan Amser) yn ail-gychwyn yng Ngheredigion a Phowys. Diolch i ganolfan y Llain Activity Centre am gyflwyno'r gofalwyr ifanc i'r rhedeg mwd, y rhaffau uchel, y tŵr dringo a'r saethyddiaeth, ac i Peggy o Connecting in Nature CIC am ei chrefftau tân gwersyll ar thema'r Flwyddyn Newydd Tseiniaidd. Edrychwn ymlaen am fwy o anturiaethau gyda Crosfield Outdoors, yn cynnwys ogofa, canŵio, dringo, saethyddiaeth, a mwy, yn ogystal ag e-feicio gyda Ieuenctid Cambria Youth.

Mae clwb y Brecon Canoe Club hefyd yn croesawu Bec a Damo i'w sesiynau pwll. Diolch enfawr i Steve Rayner o'r Brecon Canoe Club, a'r hyfforddwyd Chris a Dave, am sesiwn llawn antur yn ddiweddar. Dangosodd Bec a Damo o Brecon Integrated Sport eu sgiliau padlo (a nofio) yn y pwll gan wneud cynnydd anhygoel yn ystod y sesiwn. Fyddan nhw'n ôl yn fuan!

