

# Prosiect Iechyd Meddwl Cwm Idwal, Gwynedd Leader Gwynedd, Swyddog Partneriaeth Ogwen

GWOBR  
JOHN  
MUIR

Ardaloedd gwyllt:  
DARGANFYDDWCH  
ARCHWILIWCH  
GWARCHODWCH  
RHANNWCH

Mae'r cynllun hwn wedi rhedeg ers dwy flynedd. Mae'n cael ei gyllido trwy gynllun Leader Gwynedd, ac o dan arweiniad Swyddog Partneriaeth Ogwen, cyfuniad o Cyfoeth Naturiol Cymru, Ymddiredolaeth Genedlaethol a Parc Cenedlaethol Eryri. Cynllun i weithio gyda phobl sydd naill ai a diddordeb mewn technegau i wella iechyd meddwl, neu bobl o gefndir myddygol, gan gynnwys pobl sydd wedi ei hadnabod trwy'r gofal iechyd ar gyfer triniaeth amgen i gyflyrau iechyd meddwl. Y bwriad ydy defnyddio natur a fframwaith gwobr Jhon Muir er mwyn gweld os ydy hynny o gymorth i unigolion ymdopi gyda anhawsterau bywyd modern.

## Natur a Iechyd meddwl

Mae hwn yn arbrawf 2 flynedd i weld os yw ygysylltu gyda natur, yn benodol yng Nghwm Idwal, gan gerdded yn hamddenol rownd y llyn y mhob tymor a thywydd, gan sylwi ar natur, deall mwy am nodweddion naturiol y cwm, a cyfle i fyfyrion a defnyddio technegau myfyrio ar gyfer taweli y meddwl. Hefyd wrth wneud chdyg o waith o gasglu ysbwriel a llunai treini sydd wedi'i bocio. Y bwriad oeddcysylltu pobl efo natur yn eu hardal lleol gan ddeall mwy, mwynhau y tawelwch, gan deimlo cyfrifoldeb dros ardaloedd gwyllt ac yn medru gwenud rhywbeth i warchod y llefydd yma.

## Myfyrio a Lles

Roedd y cynllun wedi cael effaith gadarnhaol ar y rai nath gymryd rhan. Mi wnaeth pawb fwynhau yn arw, Gydag adroddiadau a thystiolaeth o welliant mewn nifer o ffactorau gwahanol o ran hapusrwydd, agwedd, hyder ac ati.

Roedd pob aelod yn llenwi hoiadur ar gychwyn pob taith, ac yna llenwi un arall ar y diwedd, roedd y canlyniadau yn gadarnhaol. Daeth atgofion yn ol i rai, ac agoriad llygaid i eraill wrth ymweld ag arfordir de Cymru ac



ardaloedd gwyllt Torfaen – sir fach gyda threfi diwydiannol Cwmbra a Pontypwl yn y de gyda ardaloedd eang o gefn gwlad yn y gogledd, 11 milltir o Gasnewydd. Yn ol Helen Keeble o Wasanaeth Ieuencid Torfaen “Raedd y disgyblion wedi treulio amser yn yr ardaloedd hyn yn ystod eu bywydau, ond efallai ddim yn ddiweddar. Wrth ddefnyddio Gwobr John Muir i fframio gweithgareddau ar y traeth yn y pyllau neu hyd yn oed taflu cerrig, llwyddwyd i ail gysylltu disgyblion gyda ardaloedd gwyllt lleol, a'u gweld mewn ffordd hollol newydd”.

Dewiswyd pob safle oherwydd ei gymeriad naturiol, ond hefyd yn holl bwysig ei hygyrchedd – nod bwriadol i geisio lleihau rhwystrau i bobl gymryd rhan. Roedd pob safle naill ai o fewn pellter cerdded o'r ysgolion neu o fewn cyrraedd i drafnidiaeth gyhoeddus.

## Gwell Trawsnewidiadau

Roedd yn amlwg fod mwynhad ac ysgogiad yn bresenol trwy gydol y prosiect, cadarnhawyd hyn gan gydlynnydd Garnteg Primary School ALENCO/Family Partnership: "Roedd y bois yn disgwyl mlaen i fod yn rhan o'r prosiect bob wythnos, gan wneud yn siwr eu bod yn dod o hyd i mi, er mwyn cael dweud am eu diwrnod. Mi wnaeth helpu gyda'u hyder, ac roeddent yn falch eu bod wedi gallu gwneud gwahaniaeth."

Sylweddolwyd bod gwell presenoldeb a lleihad mewn problemau ymddygiad wedi deillio o'r cynllun, gan arddangos cynydd cadarnhaol unwaith yn amgylchedd addysg uwchradd. Mae cydnabod eu gwaith trwy Wobr Darganfod John Muir wedi codi eu hyder a'u hunan werth wrth wneud yn newid i gyfnod nesaf eu haddysg.



### Ymygyrch #iwill

Mae ymdrechion y grwpiau o Torfaen yn cyfrannu at gynllun gweithredu cymdeithasol i bobl ifanc cenedlaethol, mae ymygyrch #iwill yn hyrwyddo gwerth gweithredu cymdeithasol i bobl ifanc a'r cymunedau. Mae'n anelu i sicrhau fod gan pob person ifanc fynediad i weithredu cymdeithasol, lle bynnag maent yn byw a be bynnag yw eu cefndiroedd – gan gynnwys gweithredu, codi arian a gwirfoddoli. Mae gwobr John Muir yn cydweithio gydag ymygyrch #iwill er mwyn hyrwyddo gweithredu cymdeithasol twy Wobr John Muir. Rydym wedi cytuno i weithio gyda'n partneriaid i helpu 100,000 o bobl ifanc dros 4 oed (2016-2020) i ennill Gwobr John Muir, gan gymryd rhan mewn cadwraeth ymarferol sydd yn gwneud gwahaniaeth i lefydd gwyllt yn eu cymunedau ac ymhellach – gan ysbrydoli pob ifanc i gysylltu gydag ardaloedd gwyllt, eu mwynhau a gofalu amdanynt. Darlennwch mwy am ymygyrch #iwill yr ymddiriedolaeth, a dewch o hyd i fwy o wybodaeth yma.

Proudly supporting  
youth social action



# Prosiect Iechyd Meddwl Cwm Idwal, Gwynedd Leader Gwynedd, Swyddog Partneriaeth Ogwen



Mae'r cynllun hwn wedi rhedeg ers dwy flynedd. Mae'n cael ei gyllido trwy gynllun Leader Gwynedd, ac o dan arweiniad Swyddog Partneriaeth Ogwen, cyfuniad o Cyfoeth Naturiol Cymru, Ymddiredolaeth Genedlaethol a Parc Cenedlaethol Eryri, Guto Roberts. Darparwyd yr hyfforddwyr gan Wasanaeth Awyr Agored yr Urdd. Pwrpas y cynllun oedd i weithio gyda phobl sydd naill ai a diddordeb mewn technegau i wella iechyd meddwl, neu bobl o gefndir myddygol, gan gynnwys pobl sydd wedi ei hadnabod trwy'r gofal iechyd ar gyfer triniaeth amgen i gyflyrau iechyd meddwl. Y bwriad ydy defnyddio natur a fframwaith gwobr John Muir er mwyn gweld os ydy hynny o gymorth i unigolion ymdopi gyda anhawsterau bywyd modern.

## Natur a Iechyd meddwl

Mae hwn yn arbrawf 2 flynedd i weld os yw ygysylltu gyda natur, yn benodol yng Nghwm Idwal, gan gerdded yn hamddenol o amgylch y llyn y mhob tymor a thywydd, gan sylwi ar natur, deall mwy am nodweddion naturiol y cwm, a cyfle i fyfyrion a defnyddio technegau myfyrio ar gyfer taweli y meddwl. Hefyd wrth wneud ychydig o waith o gasglu ysbwriel a glanhaun treini sydd wedi'i blocio. Y bwriad oedd cysylltu pobl efo natur yn eu hardal lleol gan ddeall mwy, mwynhau y tawelwch, gan deimlo cyfrifoldeb dros ardaloedd gwyllt ac yn medru gwenud rhywbeth i warchod y llefydd yma.

## Myfyrio a Lles

Roedd y cynllun wedi cael effaith gadarnhaol ar y rai a wnaeth gymryd rhan. Mi wnaeth pawb fwynhau yn arw, gydag adroddiadau a thystiolaeth o welliant mewn nifer o ffactorau gwahanol o ran hapusrwydd, agwedd, hyder ac ati.

Roedd pob aelod yn llenwi hoiadur ar gychwyn pob taith, ac yna llenwi un arall ar y diwedd, roedd y canlyniadau yn gadarnhaol.



## Y wobwr.

Roedd defnyddio fframwaith y wobwr yn ffordd wych o gynllunio y prosiect yn effeithiol gan ysgogi pawb i ymroi i'r cynllun yn llawn gan werthfawrogi natur er lles ni ein hunain ac er lles natur. Gan ein hatgoffa bod natur yn ran naturiol ohonom a ni yn rhan naturiol ohono. Diwygodd yr holl gynllun trwy'r Gymraeg, oedd yn elfen hollbwysig a naturiol er mwyn cyfathrebu gyda phawb yn eu mam iaith a darparwyd yr hyfforddwyr gan Wasanaeth Awyr Agored yr Urdd.

# Prosiect Trac Gwasanaeth Awyr Agored yr Urdd, Ynys Mon 2019



Cynllun oedd hwn i weithio gyda chriw o 15 o bobl ifanc o Ysgolion Uwchradd David Hughes a Syr Tomos Jones ar Ynys Mon. Yr Urdd oedd y darparwr, mi wnaeth pob un or plant gyflawni gwobr darganfod John Muir. Pwrpas y cynllun oedd darparu cwricwlwm amgen i'r disgyblion, a oedd yn cael anhawsterau yn yr ysgol. Y gobaith yw y byddai cynllun o'r fath yn gwneud gweithgareddau awyr agored amrywiol yn help iddynt ymgysylltu efo natur gan gymryd cyfrifoldeb ohono, gan fwynhau gwenud gweithgareddau anturus corfforol.

## Y gweithgareddau

Ymweliad i RSPB Mynydd Caergybi. Taith gerdded o amgylch y warchodfa gyda sgwrs gan geidwaid RSPB, wedyn taith gerdded hirach yn darganod ardal wahanol a sylwi ar y nodweddion naturiol. Gorffen y diwrnod yn glanhau plastig o Draeth Bae Trearddur.

Dringo ar fynydd Caergybi. Ail ymwled gyda'r un safle on neud gwaith anturus o ddringo clogwyni, son am rheolau dring o ran adar yn nythu er mwyn iddyn nhw ddeall fod angen i bobl sy'n mwynhau gweithgareddau awyr agored yn gorfod gwneud hynny mewn harmoni gyda natur.

Beicio Mynydd yng Nghoed y Brenin. Cynefin a gweithgaredd hollol wahanol. Cyfle i fwynhau a dod i adnabod ardal wahanol.

Yn ystod y cynllun roedd ymddygiad yn gwellu, hyder yn codi, parch ymysg ei gilydd yn gwella. Roedd derbyn cwricwlwm amgen o'r fath yn wych i'r criw yma.



## Y wobr.

Trwy wneud gweithgareddau awyr agored a thrwy defnyddio'r wobr fel fframwaith i'r holl gynllun, mi wnaeth pob disgybl ymroi yn llwyr i'r cynllun. Mi wnaeth pawb gwblhau a mwynhau y wobr. Roedd yn ffordd wych o orffen yr holl beth gyda diwrnod o gyflwyno tsytysgrifau a phawb yn son am eu profiadau amrywiol yn ystor yr wythnosau. Roedd pawb wedi cael blas o antur a phawb wedi cael blas o natur a teimlo yn rhan ohono a chyfrifoldeb drosto.