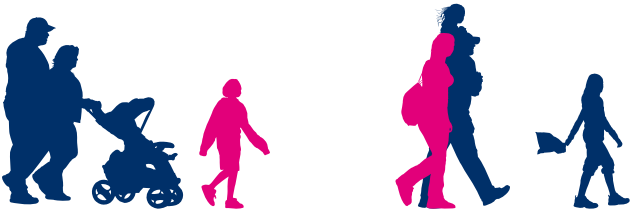


Cyflwyniad



Mwynhau cerdded?



Bob dydd, mae miloedd o bobl ledled Cymru'n elwa o gerdded yn rheolaidd

- Efallai eu bod yn gwneud hynny er mwyn cael cwmi, i gadw'n heini, i fod yn iach eto wedi salwch, i gollu pwysau neu ddim ond am eu bod yn mwynhau bod allan yn yr awyr iach
- Un filltir neu lawer mwy – o amgylch y dref neu allan yn y wlad
- Cerdded yn araf neu gerdded yn egniol iawn; gyda ffrind neu fel rhan o grŵp
- Anelu am rywle gwahanol neu ddilyn llwybr cylch
- Gall pawb elwa o'r hyn sydd gan yr awyr agored i'w gynnig, o awyr iach i olygfeydd bendigedig ac edrych ar fannau newydd.



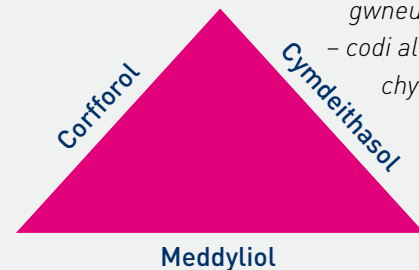
Pam Cerdded? Mae cerdded yn wych!



Mae cymaint o resymau da dros ddewis cerdded fel gweithgaredd rheolaidd. Dylai cerdded yn gyflym wneud i chi orfod anadlu ychydig yn gynt, teimlo ychydig yn gynhesach ond eto'n gyfforddus a byddwch yn dal i allu siarad! Yn ddelfrydol, gall dim ond 30 munud o gerdded yn gyflym 5 gwaith yr wythnos wneud gwahaniaeth i'n hiechyd a'n lles

h.y. Yn gallu eich helpu i reoli pwysau iach

h.y. Gallwch gwrdd â phobl newydd a gwneud ffrindiau – codi allan o'r tŷ a chymdeithasu



h.y. Mae bod yn yr awyr agored yn ffordd wych o leddfu straen a gwneud i chi deimlo'n egniol eto

Hefyd

- Mae am ddim!
- Gallwch ei wneud yn unrhyw le, ar unrhyw adeg ac ar eich cyflymdra eich hun
- Does dim angen unrhyw git arbennig – dim ond esgidiau cyfforddus a dillad addas ar gyfer y tywydd
- Does dim rhaid i chi fod yn heini i ddechrau cerdded – dechreuwch drwy gerdded ychydig ar hyd arwyneb gwastad ac yna cynyddwch y pellter a'r gelltydd wrth i chi ddatblygu i fod yn fwy heini
- Byddwch yn darganfod mannau newydd ar garreg eich drws ac yng nghefn gwlad
- Gallai cerdded arwain at ddarganfod gweithgareddau eraill

Sut i ddefnyddio'r canllaw hwn



Gall y rhan fwyaf o bobl fwynhau cerdded ac mae rhai pobl yn fwy tebygol o ddal ati i gerdded os ydynt yn gwneud hynny gyda rhywun arall. Mae nifer fawr o'r grwpiau cerdded llwyddiannus ledled Cymru'n dechrau'n anffurfiol gyda chriw o ffrindiau'n dod at ei gilydd i fynd am dro neu maent yn dechrau gyda chynllun cerdded lleol. Mae rhai'n aros yn anffurfiol ac eraill yn datblygu i fod yn grwpiau gyda chyfansoddiad ffurfiol a chyfrif banc!

Mae ein brwdfrydedd cychwynnol yn ein tynnu allan i gerdded ond gall y brwdfrydedd hwnnw ddiplannu weithiau os nad ydym yn cael ein cymell i ddal ati. Mae'n oer ac yn bwrw glaw. Does gan bobl ddim amser i fynd am dro. Mae wythnosau'n mynd heibio a fesul un mae pobl yn rhoi'r gorau i ddod ac mae'r grŵp cerdded yn diflannu efallai.

Ond dim os byddwch chi'n cadw at y cyngor a'r wybodaeth yn y pecyn cyfarwyddyd hwn!

Waeth beth ydych chi eisiau ei gael neu sut ydych am elwa o fynd allan i gerdded, bydd yr wybodaeth yn y pecyn hwn o gymorth i chi, eich ffrindiau a'ch cyd-gerddwyr i ddatblygu eich diddordeb, dal ati i gael eich cymell a

Dal Ati i Gerdded.



Mae'r wybodaeth yn y pecyn hwn ar gyfer pobl sy'n arwain / sydd eisiau arwain neu gydlynw grŵp cerdded. Efallai eich bod eisiau gwybod sut i ddatblygu eich grŵp ymhellach neu helpu criw yn y gymuned sy'n mynd allan i gerdded i fod yn grŵp ar ei liwt ei hun. Cewch ddewis a dethol yr wybodaeth sy'n addas i'ch grŵp a'ch sefyllfa chi.

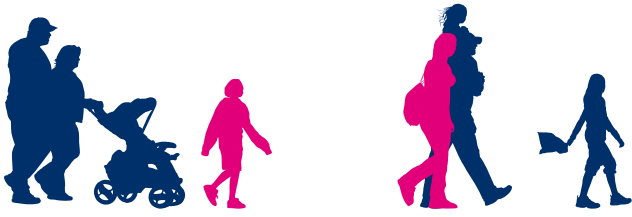


Mae'r pecyn yn cynnig cyfres o daflenni ffeithiau'n seiliedig ar brofiad cydlynwyr y grwpiau cerdded llwyddiannus – y math o her wnaethant ei hwynebu, y syniadau da a fu o gymorth iddynt, yr wybodaeth y bu'n rhaid iddynt gael hyd iddi drostynt eu hunain.

Bydd y taflenni ffeithiau yn eich cyfeirio at ffynonellau gwybodaeth defnyddiol, ar lefel leol a chenedlaethol.

**Mwynhau cerdded
– dal ati i gerdded**

“Sut i ... ddechrau cerdded – dal ati i gerdded” Pecyn Cyfarwyddyd



Y taflenni ffeithiau sydd i'w cael yn y pecyn hwn yw:

Taflen Ffeithiau 1 'Hybu Eich Teithiau Cerdded':

- ↘ Annog pobl eraill i ymuno â chi
- ↘ Sefydlu grŵp cerdded o'ch cymuned neu o'ch grŵp cymunedol
- ↘ Annog grŵp targed penodol i gerdded – colli pwysau, grŵp cefnogi cardiag
- ↘ Meddwl am unrhyw gostau fydd raid i chi eu hwynebu

Taflen Ffeithiau 2 'Mynd Ati i Drefnu':

- ↘ Datblygu eich grŵp anffurfiol yn rhywbeth ychydig yn fwy trefnus
- ↘ Penderfynu pa gofnodion ydych chi eisiau eu cadw
- ↘ Sefydlu grŵp neu glwb gyda chyfansoddiad ffurfiol
- ↘ Gwirio eich cyfrifoldebau am gerddwyr yn eich grŵp
- ↘ Meddwl am unrhyw gostau fydd raid i chi eu hwynebu

Taflen Ffeithiau 3 'Rhannu'r Baich':

- ↘ Darbwyllo eraill i gwblhau rhai o dasgau'r trefnyddion
- ↘ Darganfod pa sgiliau sydd gan aelodau'r grŵp i'w cynnig
- ↘ Cadw pobl sy'n llawn cymhelliant fel 'gwirfoddolwyr'
- ↘ Dangos i wirfoddolwyr faint ydych yn gwerthfawrogi eu cyfraniad

Taflen Ffeithiau 4 'Cael Hyd i'r Arian':

- ↘ Datblygu eich grŵp anffurfiol yn rhywbeth ychydig yn fwy trefnus
- ↘ Sefydlu grŵp neu glwb gyda chyfansoddiad ffurfiol
- ↘ Meddwl am unrhyw gostau fydd raid i chi eu hwynebu
- ↘ Rhai syniadau codi arian syml i dalu costau
- ↘ Datgan ffynonellau o gyllid ar gyfer prosiectau mwy

Taflen Ffeithiau 5 'Gwneud Newidiadau':

- ↘ Datblygu rhai syniadau ar gyfer gwneud eich teithiau cerdded yn fwy diddorol
- ↘ Cynnwys dipyn o her yn eich teithiau cerdded
- ↘ Gwneud yn siwr bod eich teithiau cerdded yn ddiogel ac yn addas i'ch grŵp
- ↘ Cael hyd i leoedd newydd i gerdded
- ↘ Cysylltu gyda grwpiau cerdded eraill
- ↘ Cael gwybod am weithgareddau cerdded eraill yn eich ardal