Cyswllt Amgylchedd Cymru

Wales Environment Link

Canllaw Arfer Da i Brosiectau Iechyd ac Amgylchedd

"Rhaid i gymuned fod yn iach i fod yn gynaliadwy"

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Her Iechyd Cymru Health Challenge Wales

Paratowyd gan Weithgor Iechyd ac Amgylchedd Cyswllt Amgylchedd Cymru
A chefnogwyd gan Her Iechyd Cymru

Cynnwys

Rhagarweiniad 3

Nodweddion Prosiect Iechyd ac Amgylchedd Cadarn: Rhestr Wirio 5
- Gweithio drwy bartneriaeth 6
- Manteision unigol 9
- Manteision cymunedol 10
- Gweithgareddau prosiect 11
- Gwerthuso prosiectau 13
- Amcanion cyllido 14

Yr Angen am Werthuso 15

Atodiad: Tri Phrosiect Cyfredol 17
- 'Cerdded Llwybr Iechyd' Groundwork Cymru
- 'Rhaglen Teithio Actif' Sustrans
- Campfa Werdd BTCV

Cyswllt Amgylchedd Cymru
27, Stryd y Piyr
Aberystwyth
SY23 2LN
01970 611621

enquiry@waleslink.org
www.waleslink.org

Rhif elusen 1022675

Rhagarweiniad

Ystyrir bod iechyd gwael yng Nghymru yn rhwystr mawr i weithgaredd cymdeithasol ac economaidd. Gall amgylchedd o ansawdd gwael gael effeithiau sylweddol ar iechyd, tra gall mwynhau'r amgylchedd naturiol wneud pobl yn fwy bodlon. Mae'r cysylltiadau rhwng iechyd a'r amgylchedd yn dod yn fwy a mwy amlwg, ac maent wedi symud i fyny'r agenda wleidyddol wrth i'r gwasanaeth iechyd edrych yn gynyddol ar atal afiechyd, a hyrwyddo lles cyffredinol.

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn cydnabod potensial yr amgylchedd ar gyfer hamdden ac iechyd yn ei strategaeth ar gyfer gweithgaredd corfforol *Dringo'n Uwch*. Dengys rhaglenni adfywhau fel Cymunedau yn Gyntaf a *Her Iechyd Cymru* fod gan wella lles pobl gysylltiadau hanfodol â'r amgylchedd. Ac yng Nghymru mae hyn yn elfen allweddol o agenda drawsbynciol datblygiad cynaliadwy.

Mae manteision ymarfer corfforol i iechyd wedi eu cofnodi yn helaeth. Ymchwiliwyd hefyd yn fanwl i fanteision gweithgaredd amgylcheddol[1] i iechyd. Felly rhaid i gyfuno prosiectau iechyd a'r amgylchedd fod yn ymateb cadarn i'r her, yn arbennig yng Nghymru lle mae gan y boblogaeth yn hanesyddol iechyd gwael a lefelau isel o weithgaredd corfforol. Mae gan y sector gwirfoddol amgylcheddol rôl allweddol i'w chwarae i wneud y gwaith hwn ar lefel cymunedol. Gall wneud hyn drwy ei arbenigedd amgylcheddol, a thrwy ei gysylltiadau gyda chyrff amrywiol sy'n cynrychioli adrannau o'r boblogaeth a all ddioddef lefelau anghymesur o uchel o broblemau iechyd, sy'n aml wedi eu cysylltu ag amddifadedd lluosog.

Mae Cyswllt Amgylchedd Cymru yn dwyn ynghyd gyrff amgylcheddol cenedlaethol yng Nghymru, y mae gan lawer ohonynt ddiddordeb yn y cysylltiadau rhwng iechyd a'r amgylchedd. Mae gan rai cyrff brosiectau yn y maes hwn, mae eraill yn edrych ar sut y gallant ehangu eu gwaith i gynnwys iechyd a lles. Ffurfiwyd gweithgor i ddatblygu ymateb y sector gwirfoddol amgylcheddol i'r materion pwysig a rhannu syniadau.

Mae aelodau o Weithgor Iechyd ac Amgylchedd Cyswllt Amgylchedd Cymru wedi bod yn gweithio gyda chyrff sy'n gweithredu fel partneriaid a Llywodraeth Cynulliad Cymru i ddod o hyd i ffyrdd ymarferol o wella iechyd a lles drwy weithgaredd amgylcheddol. O'r trafodaethau hyn daeth y syniad o "Ganllaw Arfer Da" i archwilio prosiectau a syniadau sydd eisoes wedi eu profi a darparu rhestr wirio ar gyfer sut i wneud prosiect iechyd ac amgylchedd yn gynaliadwy ar lefel gymunedol.

Crëwyd y Canllaw hwn i raddau helaeth mewn diwrnod gwaith yn Chwefror 2005. Gyda chefnogaeth Her Iechyd Cymru, trafododd aelodau o'r cyrff amrywiaeth ac amgylchedd y materion a'u cyflwyno mewn rhestr wirio syml. Yn ychwanegol at y rhestr wirio mae'r canllaw yn edrych ar bwysigrwydd gwerthuso prosiectau ac yn cynnwys gwybodaeth ynghylch sut i ddefnyddio'r broses o hunan-werthuso. Seilir yr adran hon ar gyflwyniad a wnaed gan Sarah Lloyd Jones o'r Uned Pobl a Gwaith. Mae'r atodiadau yn cyflwyno rhai prosiectau iechyd ac amgylchedd gwirioneddol ac yn rhannu profiad am yr hyn sy'n eu gwneud yn llwyddiannus, yn ogystal â rhai o'r anawsterau y bu i wahanol gyrff ddod ar eu traws wrth eu cynnal.

[1] Cynhwysir crynodeb defnyddiol o'r ymchwil hwn yng nghyhoeddiad y GFGA 'Natural Fit' htttp:/www.rspb.org.uk

Credwn y bydd y canlyniad yn gymorth i droi meddwl cydlynus yn weithredu cydlynus. Edrychwn ymlaen at weithio mewn partneriaeth ar brosiectau iechyd ac amgylchedd newydd ac effeithiol yn y dyfodol.

Nodweddion Prosiect Iechyd ac Amgylchedd Cadarn: Rhestr Wirio

Mae'r rhestr wirio hon yn crynhoi beth a all gyfrannu at brosiect iechyd ac amgylchedd llwyddiannus. Fe'i seilir ar brofiad a syniadau cyfranogwyr yn niwrnod gwaith Iechyd ac Amgylchedd Cyswllt Amgylchedd Cymru. Mae'r syniadau a restrir yn cyflwyno'r consensws a grëwyd yn ystod y diwrnod ond nid ydynt o anghenraid yn feini prawf diffiniol ar gyfer y prosiectau.

Roedd y cyfranogwyr yn pryderu yn arbennig ynghylch sut i gynyddu cyfranogiad mewn gweithgaredd corfforol, yn arbennig ymysg y rhai hynny sydd ar hyn o bryd yn llai tebygol o fod yn actif yn gorfforol neu yn mwynhau'r amgylchedd naturiol. Canolbwyntir trafodaeth hefyd ar bwysigrwydd sicrhau manteision tymor hir a gwneud prosiectau yn gynaliadwy.

Mae'r rhestr wirio yn ymrannu prosiect iechyd a'r amgylchedd i chwech o elfennau craidd:

- Gweithio drwy bartneriaeth
- Manteision unigol
- Manteision cymunedol
- Gweithgareddau prosiect
- Gwerthuso prosiectau
- Amcanion cyllido

Mae'r rhestr wirio yn cynnig canllawiau ar gyfer pob un o'r elfennau craidd.

Gweithio drwy Bartneriaeth

Mae prosiectau yn debygol o gael eu sefydlu gan gyrff sy'n gweithio gyda'i gilydd, weithiau oherwydd bod cyllid yn gwneud hynny'n ofynnol neu oherwydd mai dyma'r unig ffordd o gael yr holl agweddau angenrheidiol yn eu lle a sicrhau cyfranogiad gan amrediad eang o bobl.

I gael cydweithrediad effeithiol a llwyddiannus...

.... dylai partneriaethau fod yn real.

- Mae partneriaethau effeithiol yn gweithio gyda'i gilydd am reswm, yn hytrach na dim ond oherwydd eu bod yn meddwl ei fod yn edrych yn dda neu i godi proffil y cyrff sy'n gweithredu fel partneriaid.

- Mae hyn yn golygu gweithio tuag at amcanion a rennir ac a gytunir y mae partneriaid wedi ymrwymo iddynt.

- Mae partneriaethau yn gofyn am onestrwydd rhwng gwahanol gyrff a pharodrwydd i rannu canmoliaeth a bai.

- Mae angen i rolau o fewn partneriaeth fod yn hyblyg, gan gydnabod:
  - Mae rhai partneriaid yno i sefydlu'r prosiect, gall rhai ddod i mewn yn hwyrach pan fo hynny'n briodol;
  - Nid oes gan bob corff agenda 'cynhwysiant cymdeithasol' fel prif flaenoriaeth; efallai mai eu rôl nhw yw canolbwyntio ar gynorthwyo eraill i gyflwyno hynny.
  - Cryfder allweddol partneriaethau yw gallu pob corff i hyfforddi'r llall mewn meysydd arbenigedd – dylai'r rôl hyfforddi honno fod yn glir yn y bartneriaeth.

- Dylai cyrff sy'n gweithredu fel partneriaid fanteisio ar y cyfle i godi ymwybyddiaeth ymysg eu staff eu hunain neu i herio stereoteipiau, ac ystyried sut y gallant ddefnyddio prosiectau fel y rhain i gynyddu amrywiaeth o fewn eu gweithluoedd eu hunain a phroffil eu gwirfoddolwyr.

... dylai partneriaethau ymwneud â

- O leiaf un corff amgylcheddol, a chymaint o gyrff eraill ag sy'n angenrheidiol i wneud defnydd o amrediad effeithiol o arbenigedd ac adnoddau.

- Cyrff gyda phrofiad penodol ymysg y poblogaethau sy'n cael eu defnyddio fel:
  - gwybodaeth arbenigol sy'n hanfodol ar gyfer rhai cyflyrau iechyd.
  - gwybodaeth arbenigol sy'n ddymunol ar gyfer llawer o gyflyrau iechyd eraill.
  - Mae gan "gyrff amrywiaeth" y cysylltiadau angenrheidiol yn barod. Mae hyn yn cynyddu cynaliadwyedd, oherwydd bydd cyrff amrywiaeth yn datblygu agenda amgylcheddol, a bydd amrywiaeth yn dod yn ganolog i'r sector amgylcheddol.

- “Tirfeddianwyr” ac eraill a all ddarparu mynediad i safleoedd addas fel:
  - gall Cynghorau lleol fod yn gefnogwr allweddol gan gynnig parciau gwledig, parciau trefol, cefn gwlad ehangach a hefyd tiroedd o gwmpas canolfannau cymunedol,
  - asiantaethau statudol fel Cyngor Cefn Gwlad Cymru ac Asiantaeth yr Amgylchedd, sydd hefyd yn dirfeddianwyr a rheolwyr.
  - Cyrff amgylcheddol fel Ymddiriedolaethau Bywyd Gwyllt a’r Ymddiriedolaeth Genedlaethol,
  - Cyrff gwirfoddol sy’n aml yn berchen ar neu yn rheoli safleoedd,
  - Landlordiaid preifat cydymdeimladol.

- Swyddogion proffesiynol yn ymwneud ag iechyd, gan gynnwys:
  - y rhai hynny ar lawr gwlad sy’n adnabod eu cleientau
  - Meddygon teulu a all fod yn ddefnyddiol iawn, ond yn aml nad oes ag amser, felly ystyriwch reolwyr practis a nyrsys fel cyswllt cyntaf,
  - Staff Hybu Iechyd sydd fel arfer yn barod iawn i gynorthwyo,
  - Ymwelyddion iechyd, nyrsys cymunedol a seiciatrig,
  - Timau adferiad cardiaidd sydd â chyswllt clir â phrosiectau gweithgaredd corfforol,
  - Arbenigwyr defnyddiol eraill, e.e. gweithwyr yn ymwneud â chamddefnyddio sylweddau.

- Arbenigwyr mewn gweithgaredd corfforol:
  - gan gofio po fwyaf eang yw’r dewis o weithgareddau corfforol a ystyrir, po fwyaf o arbenigwyr fydd yn angenrheidiol.
  - o ganolfannau hamdden y Cyngor lleol o bosib,
  - neu o blith darparwyr yn y sector preifat, e.e. canolfannau dringo, ysgolion ceufadu;
  - ond meddyliwch yn ehangach na gweithgaredd ‘cefn gwlad’ traddodiadol, e.e. gall ffocws cymunedol fel dawns, ioga, celfyddydau milwrol hybu pobl fwy amrywiol i gymryd rhan.

- Asiantaethau adfywhau cymunedol, fel:
  - byrddau partneriaeth Cymunedau yn Gyntaf sydd ag iechyd a’r amgylchedd fel dwy o’i themâu allweddol,
  - swyddogion adfywhau cynghorau lleol a all rannu’r weledigaeth yn ogystal.
  - Mae’n bwysig sicrhau bod prosiectau yn cyd-fynd â strategaethau adfywhau cymunedol, ac nad ydynt yn ymddangos allan o’r awyr. Mae mwy o siawns o weithio drwy bartneriaeth pan fo prosiect yn cyd-fynd yn naturiol â chynlluniau tymor hir sy’n bodoli’n barod.

- Grwpiau cymunedol a chyrff cynrychioliadol eraill, gan gydnabod:
  - y dylid cysylltu â grwpiau cymunedol pryd bynnag y bo hynny’n briodol,
  - gall adnoddau’r grŵp fod yn rhwystr; mae’n rhaid iddynt flaenoriaethu beth y gallant ymwneud ag ef yn ddefnyddiol,
  - mae gan weithio gyda grwpiau newydd, mewn ffyrdd newydd, gostau o ran amser ac adnoddau;
  - gall arweinwyr cymunedol newid, felly mae’n bosib na fydd dibynnu ar un unigolyn yn gweithio yn ymarferol.

- mae angen creu ymddiriedaeth, felly mae sicrhau parhad gwasanaeth yn allweddol – mae codi disgwyliadau ac yna methu cyflwyno'r rhaglen yn pwysleisio'r ffaith fod pobl yn cael eu hallgau,
- os nad oes grwpiau cymunedol yn eu lle neu os nad ydynt yn gallu cael eu dwyn ynghyd yn rhwydd, gall fod yn fwy priodol i ymgynghori/creu partneriaeth gyda chyrff 'cynrychioliadol' neu ambarél eraill.
- gall grwpiau cymunedol newydd, ac y maent yn, ymddangos o'r broses; ond gall gweithio gyda grŵp i ehangu ei agenda ei hun weithio'n well i ddechrau, a bod yn fwy cynaliadwy yn y tymor hir.

Manteision Unigol

Anela prosiect iechyd ac amgylchedd at ddod â budd i'r bobl hynny sy'n cyfranogi, gan wella eu hiechyd neu eu lles a'r amgylchedd.

Dylai prosiect alluogi unigolion i ....

- Ddeall y gweithgareddau a gynlluniwyd yn rhwydd a'r manteision sydd ar gael iddynt.
- Gwella eu hiechyd, lles, ffitrwydd a'r amgylchedd.
- Mabwysiadu ffordd o fyw gynaliadwy gan gynnwys bwyta'n iach a ffyrdd o fyw actif.
- Dod yn actif yn gorfforol yn rheolaidd:
  - ar lefel sy'n addas i'r unigolyn,
  - drwy wybod am yr amrediad o weithgareddau corfforol eraill sydd ar gael yn lleol.
- Cynyddu eu hunan hyder a'u sgiliau drwy:
  - gynnig sgiliau ymarferol a chyfleoedd cymdeithasol,
  - helpu pobl i deimlo eu bod yn cael eu croesawu a'u cynnwys,
  - gwneud sesiynau yn hwyl fel y gall pobl eu mwynhau.
- Teimlo eu bod yn gallu cyfranogi mewn gweithgaredd cymunedol arall, drwy:
  - gysylltu â grwpiau cymunedol eraill,
  - cyflwyno cyfranogwyr i grwpiau eraill.
- Cynyddu eu gwybodaeth am a'u diddordeb yn yr amgylchedd drwy:
  - gynnig mynediad at wybodaeth sy'n bodloni eu hanghenion,
  - dangos ffyrdd syml o weithredu 'gartref'.
- Symud ymlaen i hyfforddiant ffurfiol neu waith, lle bo hynny'n briodol.

... a gellid galluogi rhai cyfranogwyr i:

- Gynnal y gweithgaredd eu hunain.

Manteision Cymunedol

Dylai manteision potensial prosiect iechyd a'r amgylchedd ymestyn y tu hwnt i'r unigolion sy'n cyfranogi. Gall gweithgareddau gael eu cynllunio i ddod â'r manteision mwyaf i'r gymuned ehangach.

Dylai prosiect arwain at...

- Gwelliannau/manteision o ran iechyd cymunedol ac amgylchedd cynaliadwy, gan gynnwys:
  - wardeniaid gwirfoddolwyr wedi eu hyfforddi sy'n gyfrifol am ardal leol,
  - datblygu perchnogaeth leol a gwybodaeth,
  - grwpiau cefnogi/cymunedol lleol sy'n gweithredu,
  - taflenni, deunyddiau dehongli,
  - ysgolion lleol/grwpiau cymunedol yn parhau i gyfranogi.

- Rhwydweithio grwpiau cymunedol drwy:
  - fod yn rhan o rwydwaith a gefnogir o grwpiau amgylchedd cymunedol,
  - cyrraedd rhwydweithiau gwirfoddol ehangach (y Ford Gron, neuadd les, busnes lleol),
  - annog dosbarthu arfer da a rhoi cefnogaeth,
  - prosiectau sy'n cyd-fynd â'r fframwaith polisi strategol lleol.

- Grwpiau cymunedol iechyd ac amgylchedd newydd, lle bo hynny'n briodol i:
  - sicrhau bod prosiectau yn gynaliadwy,
  - datblygu busnes menter cymdeithasol ('heb fod ar gyfer gwneud elw').

- Cysylltiad amgylcheddol parhaus gan grwpiau cymunedol sy'n bodoli'n barod gyda:
  - thystiolaeth o fwy o barch i'r amgylchedd, e.e. mwy o ailgylchu, llai o sbwriel,
  - parhau â gweithgaredd corfforol yn unigol neu mewn grwpiau,
  - mwy o sgiliau a dyheadau ymysg y gymuned leol,
  - syniadau newydd – gweithgareddau newydd – prosiectau lleol newydd yn cael eu datblygu o'r gwaelod i fyny,
  - gwell cyflwyno/cysylltiad priodol gyda darparwyr statudol.

- Cynnwys adrannau ehangach o'r boblogaeth drwy:
  - gysylltiadau â grwpiau eraill e.e. y Ford Gron, clybiau/neuaddau lles,
  - cefnogaeth o ran ymyrraeth drwy hyfforddiant ynghylch cynhwysiant,
  - cyfranogiad dros dymor hir gan grwpiau sydd wedi eu hallgau yn y broses o lunio penderfyniadau,
  - datblygu synnwyr o berchnogaeth y rhaglen gan y gymuned a sicrhau bod rhaglenni yn ymateb i flaenoriaethau cymunedol.

- Argymhellion ar gyfer strategaethau pellach yn seiliedig ar fesur effeithiol a hunan-fesur.

Gweithgareddau'r Prosiectau

Gall yr hyn mae'r prosiect yn ei wneud mewn gwirionedd amrywio'n anhygoel (gweler enghreifftiau o brosiectau yn yr atodiadau). Wrth ddyfeisio'r gweithgareddau mae'n gymorth i ystyried beth fydd y canlyniad a ddymunir oherwydd bydd hyn yn dylanwadu ar ba weithgareddau mae'r prosiect yn canolbwyntio arnynt.

Dylai gweithgareddau a gynigir gan brosiect iechyd a'r amgylchedd...

- Fod yn gymhwysol, yn groesawgar ac yn bleserus.

- Bodloni anghenion y cyfranogwyr, fel unigolion ac fel grwpiau/clybiau. Gellir cyflawni hyn drwy:
  - ymgynghori â chyfranogwyr i weld beth yw eu hanghenion yn hytrach na nodi'r rhain yn gyntaf.
  - nodi'r ymchwil gyffredinol sy'n bodoli ar hyn o bryd; yna ymgynghori gyda grwpiau targed i ddarganfod pa weithgareddau y dymunant eu cyflawni, pryd a ble y dymunant eu gwneud.

- Bod yn ddigon hyblyg i wneud cyfranogi yn gyfleus, drwy:
  - gwtogi ar rwystrau ariannol i atal pobl rhag cyfranogi, e.e. costau gofal plant, teithio, cynhaliaeth.
  - cwtogi ar rwystrau corfforol i gyfranogi, e.e. amhariad gweledol, clywedol, problemau gyda symudoledd,
  - bod yn hygyrch yn nhermau lleoliad, amseru priodol (e.e. dim gweithgareddau yn hwyr y nos i bobl hŷn sy'n aml ddim am fynd allan wedi iddi nosi) – bod yn gyffredinol yn addas ac yn briodol ar gyfer y grŵp targed,
  - bod yn sensitif i wahaniaethau diwylliannol, e.e. hoffter i fod â grwpiau un rhyw yn unig, cadw traddodiadau crefyddol,
  - defnyddio gwybodaeth ddiwylliannol wahanol yn gadarnhaol, e.e. sgiliau garddwriaethol, sgiliau ailgylchu, fflora gwahanol,
  - bod yn ymwybodol o ofynion ieithyddol, e.e. cyflwyno yn y Gymraeg, ond hefyd mewn ieithoedd cymunedol lleiafrifol,
  - datblygu adnoddau grwpiau 'anodd eu cyrraedd' fel y gallant gyfranogi mewn sesiynau ymgynghori,
  - gwneud ymgynghori yn hwyl – bod yn ymwybodol y bydd y math o ymarferiad ymgynghori a ddefnyddiwch yn rhoi canlyniadau gwahanol.

- Dylai gael ei gynllunio fel rhaglen dreigl tymor hir, lle mae:
  - pobl yn dechrau ar ddarnau bychain, 'posibl' o weithgaredd yn canolbwyntio ar 'grwpiau targed penodol',
  - mae'r rhaglen yn caniatáu i bobl roi cynnig ar wahanol elfennau i benderfynu beth maent yn ei hoffi,
  - gwneir cysylltiadau â rhaglenni mwy dwys, e.e. mae teithiau cerdded byr yn arwain at deithiau cerdded hir, mae garddio cymunedol yn arwain at gael rhandir, mae rhoi cynnig ar gerdded yn arwain at fod eisiau mwy o hyfforddiant.
  - anogir gweithgaredd corfforol ac mae'n arwain at ffordd o fyw actif, barhaus,

- mae gweithgareddau wedi cael cyhoeddusrwydd da ac yn darparu gwybodaeth dda e.e. cysylltiadau â bwyta'n iach,
- gwneir cysylltiadau cymdeithasol rhwng y cyfranogwyr,
- ceir cysylltiadau gyda rhaglen ôl-ofal ar gyfer y cyfranogwyr hynny sy'n symud ymlaen y tu hwnt i'r prosiect; cadw mewn cysylltiad â phobl pan fyddant yn symud ymlaen, gofalu bod croeso'n ôl iddynt bob amser.

- Bod â manteision amgylcheddol clir, sy'n golygu:
  - mae angen i drefnwyr y gweithgaredd wybod sut y bydd gweithgareddau yn cael eu gwerthuso,
  - mae trefnwyr yn egluro'r manteision fel y gallant ysgogi a sicrhau brwdfrydedd ymhlith y cyfranogwyr,
  - rhaid i weithgareddau gyfyngu ar ddifrod i'r amgylchedd,
  - mae gweithgareddau yn cynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth amgylcheddol ac mae'r cyswllt â ffordd o fyw bersonol 'gynaliadwy' yn cael ei atgyfnerthu,
  - dylai manteision fod dros gyfnod mor hir ag y gellir ei ragweld ar y pryd, daw hyn o brosiect a ddatblygir drwy gyfranogiad cymunedol.

- Bod â manteision clir o ran iechyd a lles, sy'n golygu:
  - mae angen i gyfranogwyr fod yn eglur ynglŷn â'u disgwyliadau,
  - gall manteision ddatblygu gydag amser,
  - mae amrediad o adnoddau arfer gorau yn hygyrch er mwyn gallu gwneud asesiad o les sy'n 'sensitif i brosiectau' h.y. beth yn union yw'r manteision a dargedir,
  - sicrhau cyfranogiad gan bobl sy'n ymwneud ag iechyd yn gynnar,
  - mae angen i drefnwyr gweithgareddau wybod beth fydd y manteision, ac egluro monitro i'r cyfranogwyr.
  - rhaid i fanteision fod wedi eu cysylltu'n glir â gwerthusiad,
  - mae angen i'r trefnydd ysgogi a chreu brwdfrydedd ymysg y cyfranogwyr.

- Gallu cael eu hailadrodd fel y gall prosiectau:
  - ddechrau eto ar ddechrau'r broses – gan greu rhaglen dreigl ar gyfer cyfranogwyr newydd,
  - gallu parhau ond bod yn ddigon hyblyg – o fewn cyfyngiadau'r cyllid sydd ar gael – i addasu i anghenion newydd a all godi,
  - gael eu hailadrodd neu eu hefelychu mewn ardaloedd eraill gyda grwpiau diddordeb eraill,
  - rhwydweithio gyda grwpiau ar draws ardaloedd daearyddol ehangach neu grwpiau diddordeb gwahanol,
  - cydnabod bod rhai gweithgareddau dilys iawn mor benodol i rai ardaloedd a grwpiau fel nad ydynt o anghenraid yn berthnasol mewn ardaloedd eraill.

Gwerthuso Prosiectau

Mae gwerthuso yn rhan hanfodol o'r broses ac fel arfer mae angen iddo gael ei ddylunio fel rhan o'r prosiect yn y camau cynnar nid yn unig i sefydlu beth mae'r prosiect wedi ei gyflawni, ond hefyd i ddysgu o'r broses. Mae hyn yn arbennig o bwysig gyda phrosiectau iechyd ac amgylchedd lle bo natur y gweithgareddau yn golygu nad yw bob amser yn hawdd mesur yr hyn a gyflawnir.

Dylai gwerthuso prosiect iechyd ac amgylchedd...

- Fod â nodau clir, yn arbennig mewn perthynas â graddfa'r prosiect.

- Bod yn glir o'r dechrau ynglŷn â Deilliannau, nid yn unig mewnbynnau/allbynnau drwy:
  - bod â llinell sail ar gyfer deilliannau iddynt gael eu mesur yn ei herbyn,
  - cydnabod sut mae'r prosiect yn newid, ac felly fod angen i ddeilliannau gael eu hailystyried,
  - trafod newidiadau bob amser gyda phartneriaid/cyllidwyr cyn gweithredu.

- Bod â'r technegau gwerthuso perthnasol a'r digwyddiadau wedi eu rhaglennu fel eu bod:
  - wedi eu cynnwys o fewn y gwaith o ddydd i ddydd, a'u cefnogi gan fonitro cyson,
  - yn ffit ar gyfer y pwrpas a fwriadwyd, h.y. dylai prosesau gwerthuso helpu i gyflwyno'r rhaglen, a pheidio â bod yn brif weithgaredd; cadw'r cyfan yn syml,
  - yn ymwneud ag ansawdd yn hytrach na dim ond ffigurau/ystadegau nad ydynt mewn gwirionedd yn dangos llawer – felly mae'n fwy na dim ond ymarferiad ticio'r blychau,
  - yn berthnasol i'r holl bartneriaid neu dim ond un corff,
  - yn defnyddio staff medrus a/neu raglenni hyfforddi perthnasol,
  - yn parhau fel nad yw'r gwerthusiad yn digwydd yn y canol a /neu ar y diwedd yn unig.

- Bod wedi ei gostio i'w gynnwys o fewn y gyllideb, gan gynnwys:
  - costau gwerthuso mewnol,
  - costau gwerthuso allanol pan fo hynny'n briodol.

- Cyfrannu at werthusiadau o welliant mewn iechyd proffesiynol drwy;
  - lle bo hynny'n briodol, datblygu 'dosbarthiadau gwerthusol' y gellir eu hefelychu.

- Gallu cysylltu â gwerthusiadau adfywhau cymunedol ehangach drwy:
  - gynhyrchu gwerthusiad mewn fformat briodol ar gyfer dosbarthu.

Amcanion Cyllido

Mae rhai pwyntiau y dylid eu cofio wrth ystyried sut i gyllido prosiect iechyd ac amgylchedd neu ymdrin â chyllidwyr posibl:

- Mae angen pwysleisio yn barhaus fod gwaith yn ymwneud ag iechyd a'r amgylchedd yn cefnogi themâu trawsbynciol (e.e. lles, datblygiad cynaliadwy) ac yn cyflawni targedau trawsbynciol; mae angen i gyllidwyr gydnabod ac ymateb i'r modd y cyflawnir prosiectau sy'n cefnogi agenda ehangach.

- Gall cydnabod llwyddiant helpu i sicrhau cyllid parhaus neu adnewyddadwy yn hytrach na phrosiectau a chynlluniau sy'n boblogaidd am gyfnod byr yn unig.

- Yr angen am werthuso parhaus a nodi anghenion newydd oherwydd:
  - dylai hyd yn oed brosiectau a gyllidir gydag 'arian craidd' fod yn chwilio am ffynonellau cyllido newydd ar gyfer anghenion newydd,
  - nid oes ar rai grwpiau angen llawer i'w galluogi i sicrhau manteision o ran iechyd: ystyriwch agweddau sy'n defnyddio cyfryngau syml.

- Yr angen i nodi ffynonellau cyllid yn y dyfodol neu ffynonellau cyllid amgen fel:
  - cyllid gwasanaeth yn y prif lif, lle bo hynny'n briodol,
  - gweithgaredd annibynnol, sy'n trefnu ei hun ac yn cyllido ei hun lle bo hynny'n briodol.

Yr angen am werthuso

Cyllidir prosiectau iechyd a'r amgylchedd yn bennaf drwy ffynonellau cyhoeddus. Canolbwyntir yn gynyddol ar 'werth am arian' nid dim ond yn nhermau allbynnau ar unwaith, ond effaith tymor hir – y 'deilliannau'. Felly mae gwerthuso bellach yn hanfodol i unrhyw brosiect, a gofynnir am hyn gan gyllidwyr mor amrywiol â Byrddau Iechyd Lleol, Ymddiriedolaethau'r GIG, Awdurdodau Lleol, Llywodraeth Cynulliad Cymru, Asiantaeth yr Amgylchedd, Menter Coedwigaeth, Cyngor Cefn Gwlad Cymru a'r Loteri Fawr.

Mae hyn yn arbennig o bwysig gyda phrosiectau iechyd a'r amgylchedd. Mae gan weithredu amgylcheddol fanteision o ran iechyd a ystyrir fel arfer fel manteision sy'n ymwneud â hybu iechyd/atal afiechyd neu effeithiau fel rhan o adferiad. Nid yw effeithiolrwydd hyn wedi cael ei brofi mor drwyadl ag 'ymyrraeth glinigol', e.e. rhagnodi cyffuriau, llawfeddygaeth. Felly mae angen i ni brofi'r manteision iechyd yn drwyadl – nid oes unrhyw ddarlun clir o'r effeithiau hyd yma mewn perthynas â mesurau iechyd ataliol.

- Mae gwerthuso yn declyn datblygu a rheoli.

- Pam edrych ar hunan werthusiad?
  - Os gwneir y gwerthusiad ar gyfer (neu gan) gorff arall yn unig yna bydd y manteision yn gyfyngedig, h.y. rhaid i hyn gael ei wneud gennych chi eich hun.
  - Ceir anawsterau mewn nodi ac olrhain deilliannau mewn gwaith ataliol heb hunan-werthuso trwyadl.
  - Mae angen bod yn barod i dderbyn effeithiau annisgwyl, mae'n broses greadigol.
  - Nid yw'n broses niwtral: mae gwerthuso yn effeithio ar y prosiect.

- A oes gennych amser i hunan-werthuso?
  - Edrychwch ar y cwestiynau yr ydych yn eu gofyn i chi eich hun i weld a ydynt yn addas ac yn werth chweil.
  - Gall gwerthusiad ar bapur fod yn ddiflas; edrychwch ar ddulliau eraill i ddarganfod pa un sy'n gweithio i chi; e.e. anectodaidd, dyddiaduron TGCh y gellir eu defnyddio i gofnodi a myfyrio, gan greu darlun heb lwybr papur hir.

- Wrth wneud hunan-werthusiad:
  - gofalwch fod nodau, amcanion a phwrpasau'r gwerthusiad yn glir i bawb o fewn eich corff. Yna bydd pobl yn blaenoriaethu o fewn y rhain tuag at yr amcan allweddol.
  - Sicrhewch fod y broses wedi ei chynnwys o fewn strwythur a phwrpas y sefydliad.
  - Sicrhewch fod pawb yn cytuno â'r hyn sy'n cael ei wneud.
  - Edrychwch ar y darlun mwy yn ogystal â'r manylion.
  - Edrychwch ar sut yr ydych yn sicrhau cyfranogiad gan bobl – mae'n rhaid i chi greu ymddiriedaeth fel y gall pobl werthuso eu hunain ac eraill yn onest.
  - Mae angen i reolwyr yn arbennig fod yn agored ac yn barod i rannu gyda chydweithwyr: mae angen i bawb fod ar yr un donfedd a bod â'r un ddealltwriaeth.

- Mae angen i werthuso wneud defnydd effeithiol o amser:
  - Cynllunio – Cymhwyso – Adolygu – Myfyrio.
  - Mae myfyrio yn rhan bwysig iawn o'r broses hon.

- Mae angen i'r fethodoleg fod yn hawdd, yn economaidd ac yn ymarferol.

- Gofynnwch am gyngor:
  - defnyddiwch ffrind beirniadol i weld a yw eich nodau a'ch amcanion yn glir ac yn berthnasol.

- Beth i'w wneud â'r data a gynhyrchwyd drwy hunan-werthuso?
  - Mae angen iddo fod yn rhan o esblygiad y prosiect, mae hyn yn golygu y bydd yn cael ei wreiddio o fewn y prosiect a gall fod yn ddefnyddiol.
  - Mae angen iddo fod yn glir fel y gellir ei ddefnyddio i hysbysu eraill am eich prosiectau (e.e. cyrff allanol).
  - Cynlluniwch o'r dechrau pa wybodaeth fydd yn agored i gyrff allanol a beth fydd yn gyfrinachol i'ch corff arbennig chi.

Gellir tynnu canllawiau o waith Cymdeithas Werthuso'r DU: www.evaluation.org.uk

Atodiad: Tri Phrosiect Cyfredol

"Mwy o bobl, mwy byw, mwy aml"

Seilir yr wybodaeth am y prosiectau hyn ar gyflwyniadau a wnaed yn Niwrnod Gwaith, Iechyd ac Amgylchedd Cyswllt Amgylchedd Cymru yn Chwefror 2005.

'Cerdded Llwybr Iechyd' Groundwork Cymru

Cefndir

- Cafodd prosiect peilot yn Lloegr ei gyllido gan yr Asiantaeth Cefn Gwlad, y Gronfa Cyfleoedd Newydd, Sefydliad y Galon Prydain
- Mae'r prosiect yn anelu at gwtogi ar yr anghyfartaleddau o ran iechyd a chynyddu mynediad.
- Mae bellach wedi dod yn rhwydwaith o brosiectau gyda chefnogaeth e.e. cylchlythyr.

Yng Nghymru

- Bu i Gyngor Cefn Gwlad Cymru gyllido brosiect peilot gydag arian a gyfatebwyd gan amser gwirfoddolwyr, a chyllid oddi wrth NOF.
- Anelodd prosiect Wrecsam at:
  - ddatblygu rhaglen o deithiau cerdded o wahanol hyd ac amledd,
  - gwella rhwydwaith y llwybrau,
  - recriwtio gwirfoddolwyr i arwain teithiau cerdded a rhoi'r gefnogaeth iddynt wneud hynny,
  - hyrwyddo manteision iechyd i grwpiau targed.

Llwyddiannau

- Cynnydd cyson yn nifer y cerddwyr i 6500 o gyfranogwyr y flwyddyn.
- Gwellwyd 5km o lwybrau.
- Sefydlwyd partneriaethau newydd – yn arbennig gan weithio am y tro cyntaf gyda chyrff iechyd, ac atgyfeiriadau gan Feddygon Teulu.
- Cyflawni gwobrau Ansawdd Calon 1, 2 ,a 3.
- Ffyrdd newydd o gysylltu â phobl, e.e. cynlluniau ysgogiad.
- Mae wedi arwain at brosiectau eraill e.e. Llwybrau at Galonnau Iach, Bwyta'n Iach, Ffordd o Fyw Actif, Pŵer Pedlo.

Gwerthusiad

- Caiff iechyd unigolyn ei fonitro drwy arolwg iechyd llinell sail ac arolwg chwe mis.
- Bu i astudiaeth a gomisiynwyd i effeithiau edrych ar pam yr oedd pobl yn parhau mewn cysylltiad â'r cynllun a chyflwr meddygol y cyfranogwyr.

Anawsterau

- Roedd yn anodd dod o hyd i arian wedi i'r cyllid peilot dechreuol ddirwyn i ben.
- Sut i wneud prosiectau yn gynaliadwy: sut i gysylltu â strategaethau iechyd a lles lleol.

- Pwysau i sicrhau bod grwpiau yn hunan-gynhaliol pan nad yw'n briodol iddynt fod neu pan fo angen cefnogaeth arnynt o hyd (e.e. pobl gydag anawsterau dysgu).
- Trosglwyddo gwersi a ddysgwyd o waith gyda chyfranogwyr hŷn yn bennaf i grwpiau targed eraill.
- Yr angen am fwy o werthuso a phrawf o'r manteision.
- Cael Meddygon Teulu i gyfeirio cleifion at y cynllun.
- Nid yw gweithgaredd corfforol yn cael llawer o sylw mewn strategaethau iechyd a lles lleol.
- Cyflwyno rhaglenni gyda pharhad a hyblygrwydd e.e. gwaith Y Cerddwyr gyda CCGC a Cherrig Camu i fynd â phobl ymlaen i gam nesaf y teithiau 3-5 milltir fel dolen at grwpiau Cerddwyr sy'n bodoli'n barod.

Gellir cael gwybodaeth bellach am y prosiect hwn oddi wrth:
Executivedirector@groundworkwales.org.uk

‘Rhaglen Teithio Byw’ Sustrans

Cefndir
- Mae Sustrans yn gweithio i wneud cerdded a llwybrau seiclo yn fwy diogel, yn fwy hygyrch a deniadol.
- Maent yn hyrwyddo cludiant cyhoeddus, cerdded a seiclo yn gyffredinol.
- Maent yn creu Rhwydwaith Seiclo Genedlaethol.

Seilir y Rhaglen Teithio Byw ar y ‘Sbectrwm o Weithgaredd Corfforol’: gweithgareddau achlysurol sy’n gofyn am gael eu trefnu e.e. chwaraeon – gweithgareddau rheolaidd nad oes angen unrhyw drefnu arnynt, e.e. gwaith llaw – Canol y sbectrwm = BYW YN ACTIF ac ADLONIANT ACTIF sy’n 30 munud o weithgaredd corfforol bum gwaith yr wythnos.

Mae Sustrans yn targedu trefn arferol bob dydd – canol y sbectrwm – drwy DEITHIO ACTIF.

Yng Nghymru
Mae’r dull hwn yn cysylltu â strategaethau ac agendâu cenedlaethol Llywodraeth Cynulliad Cymru:
- Fframwaith Gweithgaredd Corfforol
- Dringo’n Uwch
- Fframwaith Cerdded a Seiclo

Prosiect peilot newydd: Teithio Byw Caerffili
- Fe’i lleolir yng Nghwm Rhymni oherwydd bod gan yr ardal lefel sydd ymhell islaw’r cyfartaledd cenedlaethol o weithgaredd corfforol.
- Fe’i cysylltir â Chanolfan Byw yn Iach, Ardaloedd Cymunedau yn Gyntaf, is-grwpiau gweithgaredd corfforol lleol.
- Fe’i cysylltir â strategaethau iechyd a lles lleol a strategaethau cymunedol a nododd yr angen i gynyddu gweithgaredd corfforol.
- Mae’n hyfforddi gwirfoddolwyr i fynd â chyfranogwyr i gerdded ac i seiclo.
- Mae’n derbyn cyllid oddi wrth Her Iechyd Cymru, Enfys a’r Gynghrair Iechyd Lleol.

Llwyddiannau – profiad Teithio Byw Cernyw
- 470 o bobl yn cyfranogi mewn teithiau beic o dan arweiniad gwirfoddolwyr.
- Amrywiaeth o gyfranogwyr yn cynrychioli amrediad oed eang a chydbwysedd da o blith y ddeuryw.
- Nid oedd 46% o’r rhai oedd yn cymryd rhan yn gwneud digon o weithgaredd yn flaenorol i effeithio ar eu hiechyd.
- Gofynnwyd i gyfranogwyr nodi eu hanghenion o ran iechyd, gan gynnwys materion yn ymwneud ag iechyd meddwl.

Gwerthusiad
Cafodd cynllun peilot Cernyw ei werthuso yn fanwl, a dangosodd:
- Fod llawer o gyfranogwyr yn dal yn actif.
- Fod llawer o gyfranogwyr wedi nodi bod eu hiechyd wedi gwella.

Anawsterau

- Cysylltu â chymunedau neu grwpiau o dan anfantais.
- Cael seiclwyr unigol gwrywaidd gwyn y tu hwnt i ganol oed i gymryd rhan.

Gellir cael gwybodaeth bellach am y prosiect hwn oddi wrth dafyddt@sustrans.org.uk

BTCV Cymru – Rhwydwaith Campfa Werdd Cymru

Cefndir

- Y Gampfa Werdd – rhaglen arloesol ac unigryw i wella iechyd drwy weithredu amgylcheddol.
- Mae'n cynnig gweithgareddau amgylcheddol lleol syml sy'n addas i bawb bron, ac yn golygu y byddant yn dysgu sgiliau y gallant eu defnyddio mewn bywyd bob dydd.

Yng Nghymru

- Bu i gefnogaeth oddi wrth Adran Hybu Iechyd Llywodraeth Cynulliad Cymru alluogi BTCV i ddatblygu Campfeydd Gwyrdd ar draws Cymru.
- Dechreuodd y Gampfa Werdd gyntaf yng Nghaerdydd yn 2002 ac mae'n dal i fynd.
- Mae gan BTCV bellach bump o ganolfannau'r Gampfa Werdd, sy'n cyflwyno prosiectau yn uniongyrchol, yn adeiladu partneriaethau ar gyfer Campfeydd Gwyrdd newydd, ac yn cefnogi rhai a fydd yn cael eu rhedeg gan bartneriaid.

Llwyddiannau

- Dechreuodd y rhaglen y broses o drosglwyddo sgiliau i'r sector gwirfoddol a phartneriaid eraill.
- O Wrecsam i Lanelli, o Bontypŵl i Benmaenmawr, mae'r prosiect yn addas ar gyfer pob rhan o Gymru.
- Gall aelodau'r Gampfa Werdd gymryd cymwysterau wedi eu hachredu mewn cadwraeth, mewn trefnu prosiectau ac mewn Cymorth Cyntaf yn y Gwaith. I lawer, dyma'r cam cyntaf at Ddysgu Gydol Oes.
- Daw cyfranogwyr y Gampfa Werdd o bob galwedigaeth ac o bob oed; mae'n llwyddo i annog adrannau newydd o gymdeithas i gymryd rhan mewn gweithgaredd amgylcheddol.
- Mae dros 40 o staff a gwirfoddolwyr o fewn BTCV a chyrff sy'n gweithredu fel partneriaid bellach wedi eu hyfforddi i drefnu Campfeydd Gwyrdd.
- Rydym wedi bod yn gweithio yn fwy agos gyda chyrff sy'n arbenigo mewn anghenion cymunedau amrywiol, o Gyngor Deillion Cymru i MEWN Cymru.
- Mae BTCV wedi cynyddu cysylltiadau â mathau eraill o gynlluniau Hybu Iechyd/gweithgaredd corfforol.
- Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi cytuno i barhau i roi cefnogaeth ariannol i ddatblygu'r rhwydwaith ymhellach dros y ddwy flynedd nesaf.

Gwerthusiad

- Mae Prifysgol Oxford Brookes yn cydlynu rhaglen ymchwil ar draws y DU sy'n mesur gwelliannau iechyd y cyfranogwyr – mae hon yn defnyddio ffurfiau a dulliau a ddefnyddir yn barod yn y gwasanaeth iechyd e.e. SF12.
- Dengys astudiaethau peilot fod iechyd meddwl a chorfforol cyfranogwyr yn gwella; nid oedd cymaint â 30% o gyfranogwyr yn cymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol gwirfoddol o'r blaen.
- Mae gan brosiectau'r Gampfa Werdd dechnegau i fesur effaith ar adfywhau cymunedol e.e. gwelliannau amgylcheddol a chyfranogiad cymunedol.

Anawsterau

- Mae cyllid yn dal yn broblem y tu hwnt i'r cam peilot tymor byr.
- Yn y tymor hir mae angen bod yn fwy o ran o brif lif darpariaeth y GIG.

- Mae cyfranogwyr braidd yn anfodlon llenwi ffurflenni sy'n hanfodol i werthuso a monitro grantiau – "...o na, dim ffurflen arall i'w llenwi...".
- Gall yr agwedd gynhwysol wneud sesiynau 'gallu cymysg' yn anodd – mae angen ehangu drwy sesiynau sydd wedi eu targedu yn well.
- Mae angen llawer o sgiliau gwahanol i gyflwyno'r safon uchel a osodwyd: amgylcheddol, arweiniad – mae hyn yn codi problemau yn ymwneud ag adnoddau o fewn BTCV a phartneriaid.
- Mae'r agwedd gydlynus at bolisi (adfywhau cymunedol, iechyd, yr amgylchedd, dysgu gydol oes) yn gryfder mawr, ond gall hefyd achosi problemau gyda sut yr ystyrir y rhaglen: nid oes unrhyw un asiantaeth/cyllidwr yn ei ystyried fel eu maes arbennig nhw.

Gellir cael gwybodaeth bellach am y prosiect hwn oddi wrth: c.macintosh@btcv.org.uk