



LIVING

STREETS

**CYFEILLION  
CERDDED  
CYMRU**

**CANLLAW I  
YMARFERWYR**



# DATRYN RHWYSTRAU I GERDDED

**Mae'r rhan fwyaf ohonom yn gwybod am y buddion sy'n gysylltiedig ag ymarfer corff rheolaidd, ond nid yw pawb yn ei chael mor hawdd i fynd allan. Mae llawer o oedolion hŷn yn cael trafferth cerdded ar ein strydoedd a'n palmentydd oherwydd dyluniad gwael, arwynebau anwastad a cherbydau wedi'u parcio.**

Mae cerdded yn helpu pobl i gadw cysylltiad ac mae o fudd i iechyd. Er hyn, mae gormod o bobl dros 50 mlwydd oed yn wynebu rhwystrau i gerdded bob dydd. Mae llawer o oedolion hŷn yn anweithgar yn gorfforol, neu mewn perygl o ddod felly, sy'n cynyddu unigedd cymdeithasol, yn lleihau annibyniaeth ac yn lleihau iechyd a ffitrwydd corfforol.

Ni yw Living Streets Cymru ac rydyn ni am wneud cerdded yn ddewis naturiol i bawb. Cyfeillion Cerdded Cymru yw ein prosiect i helpu pobl dros 50 i ddechrau cerdded yn eu cymunedau, gwneud cysylltiadau newydd a lleisio'r angen am newidiadau i'w hamgylchedd cerdded lleol.

Mae canllawiau'r GIG yn argymhell y dylai oedolion o bob oedran anelu at o leiaf 150 munud o weithgarwch cymedrol, fel cerdded, bob wythnos. Mae ffigurau diweddar yn dangos mai dim ond 64% o oedolion yng Nghymru sy'n cael digon o ymarfer corff ar sail y canllawiau hyn.

## PAM CERDDED?

Mae cerdded yn cynnig ystod o fuddion iechyd corfforol a meddyliol, ac i lawer o bobl hŷn, mae mynd allan yn eu cymdogaeth yn ffordd bwysig o gynnal annibyniaeth a bod â chysylltiad cymdeithasol.

- Mae cerdded yn weithgaredd rhad ac am ddim, ysgafn, cyfleus, nad yw'n heriol ac nid oes angen unrhyw hyfforddiant neu offer arbennig ar ei gyfer.
- Mae'n weithgaredd delfrydol ar gyfer pobl sy'n llai heini neu sydd â chyfyngiadau corfforol, gan ei bod yn hawdd dechrau gyda lefelau isel ac ysgafn o weithgarwch corfforol ac yna datblygu'n raddol.
- Mae cerdded yn creu manteision sylweddol o ran iechyd corfforol, gan helpu pobl i gynnal pwysau iach a lleihau'r risg o gyflyrau iechyd hirdymor fel clefyd siwgr a phwysedd gwaed uchel.
- Mae manteision iechyd meddwl i gerdded hefyd. Gall wella hunan-werth, hwyliau a chael effaith gadarnhaol ar hunan-barch. Mae hefyd yn gysylltiedig â gostyngiadau mewn gorbryder ac iselder a gall leihau eich risg o ddemtia.
- Mae cerdded yn cryfhau eich esgyrn a gall helpu i atal osteoporosis rhag dechrau.

# PAM NAD YW POBL YN CERDDED MWY?

Mae Living Streets Cymru yn gweithio gydag oedolion hŷn i'w helpu i oresgyn rhwystrau i gerdded, p'un a yw hynny'n cynnwys troedffyrdd wedi'u difrodi, diffyg manau gorffwys neu groesfannau annigonol.

Pan wnaethom gynnal ymchwil gydag Heneiddio'n Dda yng Nghymru, mewn partneriaeth â Swyddfa Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, fe wnaethom ganfod y byddai 55.9% o oedolion hŷn yn hoffi cerdded mwy. Dim ond 28% oedd yn teimlo eu bod yn chwarae rhan fawr yn y gymuned ac roedd 27% eisiau cymryd mwy o ran. Fe wnaeth ein arolwg ddarganfod y canlynol hefyd:

- dim ond 21% o bobl 65-74 mlwydd oed ac 8% o bobl 75+ sydd wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol dair gwaith yn ystod yr wythnos flaenorol
- mae unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn faterion allweddol i 10% o bobl 65-74 mlwydd oed ac 11% o bobl 75+

Mae pethau eraill sydd yn gallu rhwystro cerdded yn cynnwys:

- Palmentydd a llwybrau sy'n cael eu cynnal a'u cadw'n wael
- Canfyddiadau o ddiogelwch personol
- Diffyg cyfleusterau fel manau i eistedd a mynediad i doiledau
- Pryderon ynghylch traffig a chroesfannau annigonol
- Gofidion ynglŷn ag iechyd a diogelwch yn ystod y pandemig

## SUT ALLWN NI HELPŪ

Unwaith y bydd pobl wedi ymuno â'r prosiect, byddant yn cael eu cyflwyno i Ffrind Cerdded a fydd yn mynd â nhw drwy raglen 8 wythnos o weithgareddau hunanarweiniad sy'n gysylltiedig â'r 5 Ffordd o Lesiant: Cysylltu, Bod yn Actif, Parhau i Ddysgu, Cymryd Sylw, a Rhoi. Bob wythnos, byddwn yn cysylltu â chyfranogwyr ac yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau y gallant ddewis ohonynt. Gellir gwneud y gweithgareddau dan do ac yn yr awyr agored ac fe'u cynlluniwyd i gael pobl i gerdded ar eu cyflymder eu hunain, er mwyn iddynt allu profi'r holl fanteision iechyd sy'n gysylltiedig ag ymarfer corff rheolaidd. Bydd y Ffrind Cerdded yn dod i adnabod anghenion unigol cyfranogwyr ac yn helpu i sefydlu'r hyn maen nhw am ei elwa o'r sesiynau. Byddant hefyd yn helpu i nodi a rhoi gwybod am unrhyw newidiadau sydd eu hangen yn yr ardal, fel croesfan newydd i gerddwyr, a fydd yn helpu pobl grwydro yn fwy diogel.

Rydym hefyd yn gweithio gyda chymdeithasau tai lleol, gwasanaethau cyfeillio, cysylltwyr cymunedol ac eraill i helpu i nodi oedolion hŷn a allai fwynhau cymryd rhan.



# HELPU VICTORIA I GYMRYD UN CAM AR Y TRO

Mae Tiptree yn ystâd cyngor fawr yn Redbridge yn Llundain, sydd â rhai o'r lefelau gweithgarwch isaf yn y ddinas a chyfran uchel o drigolion hŷn.

Pan oedd Living Streets yn rhedeg Streets Apart, prosiect dwy flynedd oedd yn annog preswylwyr hŷn o'r ystâd i gerdded mwy, roedd Victoria, oedd yn 72 mlwydd oed, yn awyddus i gymryd rhan a llwyddodd i gael ei chymdogion i gymryd rhan mewn teithiau cerdded wedi'u trefnu. Pan ddechreuodd hi, dim ond un cylch o'r parc y byddai'n ei cherdded gan ei bod wedi cael pen-glin newydd ac yn cerdded gyda ffon, ond roedd hi'n benderfynol o ddal ati i fyw bywyd egnïol ac annibynnol.

Mae cerdded wedi cael effaith gadarnhaol iawn ar iechyd Victoria ac mae hi bellach yn cerdded yn rheolaidd i'r siopau lleol, y llyfrgell ac i ymweld ag eraill gerllaw. Mae hi'n aml yn cymryd rhan mewn teithiau cerdded i gadw'n heini a chwrrd â phobl newydd. Mae Victoria bellach yn wirfoddolwr ar gyfer Streets Apart ac yn helpu gydag ymgysylltu mewn digwyddiadau a chasgliadau sbwriel yn y fwrdeistref.

**“MAE’N BRAF SIARAD Â GWAHANOL BOBL AR Y TEITHIAU CERDDED A SIARAD AM BETHAU... RWY’N HOFFI CADW’N BRYSUR A CHAEL PETHAU I’W GWNEUD YN HYTRACH NAG EISTEDD GARTREF.”**  
**VICTORIA**

## CERDDWCH GYDA NI!

Os hoffech chi ddarganfod mwy am brosiect Cyfeillion Cerdded Cymru, cysylltwch â Ilona Carati, Cydlynnydd Prosiect Cyfeillion Cerdded Cymru. Os hoffech chi atgyfeirio cyfranogwr posibl, cysylltwch â ni a gallwn eu cysylltu â grŵp.

**E-bost:** [walkingfriendswales@livingstreets.org.uk](mailto:walkingfriendswales@livingstreets.org.uk)

**Ffôn:** 07566 777410

**Ewch i** [livingstreets.org.uk/walkingfriendswales](https://www.livingstreets.org.uk/walkingfriendswales) am ragor o wybodaeth.

Rydym yn chwilio am bobl i gymryd rhan ym mhrosiect Cyfeillion Cerdded Cymru fel y gall gyrraedd cymaint o bobl â phosibl. Cysylltwch â ni os ydych chi'n meddwl y gallwch chi helpu.

Mae Cyfeillion Cerdded Cymru yn cael ei ariannu gan y Y Gronfa Iach ac Egnïol, partneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru, Chwaraeon Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.