Gwerthusiad o Gynllun Beicio i Bawb Antur Waunfawr

Prosiect arianwyd gan **Gronfa Ffyniant Gyffredin y DU (UKSPF) yng Ngogledd Cymru**

Ionawr 2025

Adroddiad Drafft

Gareth Thomas

Tabl Cynnwys

1. Crynodeb Weithredol/Executive Summary

2. Disgrifiad byr o'r prosiect
- **2.1 Antur Waunfawr**
- **2.2 Beics Antur**
- **2.3 Beicio i Bawb**
- **2.4 Grwpiau Targed**

3. Cyflwyniad:
- **3.1. Pwrpas y Gwerthusiad**
- **3.2. Sgôp a Methodoleg**

4. Disgrifiad a Datblygiad y Prosiect
- **4.1 Disgrifiad**
- **4.2 Paratoi ac ymgynghori**
- **4.3 Cychwyn ac hyd y prosiect**
- **4.4 Problemau neu gyfleon roedd y prosiect yn ymateb iddynt**
- **4.5 Nod ac Amcanion y prosiect**
- **4.6 Lleoliad**
- **4.7 Rhanddeiliaid**
- **4.8 Canlyniadau disgwyliedig**

5. Canlyniadau
- **5.1 Cyfranogiad y rhanddeiliaid**
- **5.2 Gweithrediad y prosiect**
- **5.3 Canlyniadau'r Prosiect**

6. Casgliadau, argymhellion a gwersi

Atodiad 1 Ffurflen Werthuso Ysgolion

Atodiad 2 Ffurflen Werthuso Cyffredinol

Atodiad 3 Lluniau

1. Crynodeb Weithredol

Mae Prosiect "Beicio i Bawb" wedi bod yn cael ei redeg gan Antur Waunfawr, Menter Gymunedol sydd wedi bod yn gweithredu ers 1984.

Mae Beics Antur, ran o fusnesau Gwyrdd Antur Waunfawr, yn llogi, adnewyddu a gwerthu beiciau ac wedi eu lleoli yn Porth yr Aur yng nghanol tref Caernarfon. Mae gan y cwmni ddewis helaeth o feiciau merched, dynion a phlant ar werth ac i'w llogi. Ac hefyd fflyd o feics addasol sy'n addas i bob gallu.

Datblygwyd prosiect *Beicio i Bawb* er mwyn cyflwyno amrywiaeth o sesiynau hyfforddi a gweithgareddau beicio yn ardal Gwynedd er mwyn gwella sgiliau, magu hyder ac annog pobol o bob oedran i feicio.

Nod y Prosiect oedd i wneud beicio'n ymarferol i bawb ac nid yn gyfyngedig i feicwyr arbennig o heini, beiddgar, sydd wedi'u hyfforddi'n dda yn reidio beiciau drud.

Fe dargedwyd y grwpiau canlynol i gymryd rhan yn y Prosiect:

- Plant blwyddyn 3 a 4 drwy gynnal sesiynau Sgiliau Beicio yn yr ysgolion cynradd ac ysgolion arbennig.
- Pobl ifanc difreintiedig.
- Pobl hyn
- Unigolion ag anableddau dysgu.
- Unigolion drwy presgripsiwn cymunedol.
- Grwpiau corfforaethol

Wrth ddatblygu'r syniad fe fu cyfnod o ymgynghori dwys gyda'r mudiadau ac unigolion allweddol.

Cychwynnodd y prosiect ar y 7fed o Ebrill, 2022 gan ddod i ben ar 31ain o Ragfyr 2024. Mae'r Prosiect wedi ei ymestyn hyd at ddiwedd Mawrth 2025.

Yr oedd y niferoedd o unigolion o fewn y gwahanol gategorïau o rhanddeiliaid a gymerodd rhan fel a ganlyn:

Rhanddeiliaid	**Nifer**
Plant blwyddyn 3 a 4	617
Disgyblion Ysgol Pendalar	42
Unigolion ag anableddau dysgu	96
Pobl hyn 65+	38
Pobl ifanc difreintiedig (Gisda)	12
Corfforaethol	11
Unigolion drwy presgripsiwn cymunedol	0
Cyfanswm	**816**

Roedd ymateb y gwahanol rhanddeiliaid i'r Prosiect fel a ganlyn:

Prifathrawon

- Y plant wedi mwynhau beicio
- Newid positif yn y plant
- Hyder y plant wedi cynyddu
- Bod y Prosiect wedi gwella iechyd a lles y plant
- Yr unig rhwystr a nodwyd oedd y tywydd
- Pob prifathro yn awyddus i'r Prosiect barhau yn y dyfodol
- Bod y Prosiect wedi cyfrannu at nod *'Cymru Iachach' yn* 'Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol' Llywodraeth Cymru.
- Bod y Prosiect wedi cyfrannu at nod cynyddu canran y plant sydd â dau ymddygiad iach neu fwy yn 'Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol' Llywodraeth Cymru.

Y Plant

Wrth gymharu ymateb y plant cyn ac ar ôl y gwersi fe ddaeth yn amlwg bod mwynhad y plant o feicio wedi codi'n sylweddol ac bod eu hyder ar gefn beic (teimlo'n ddiogel) wedi gwella'n sylweddol. Y canrannau oedd:

Cyn y wers		**Ar ôl y wers**	
Mwynhad		**Mwynhad**	
hoffi reidio beic	82.05%	hoffi reidio beic	92.31%
eithaf hoffi reidio beic	15.80%	eithaf hoffi reidio beic	7.69%
ddim yn hoffi reidio beic	2.15%	ddim yn hoffi reidio beic	0%
Hyder		**Hyder**	
teimlo'n ddiogel yn reidio beic	61.15%	teimlo'n ddiogel yn reidio beic	93%
teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	28.85%	teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	7%
ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	10%	ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	0%

Ysgolion Arbennig

Cynhaliwyd sesiynau beicio gyda disgyblion Ysgol Pendalar Caernarfon. Mae staff yr Ysgol wedi nodi:

Mae'r sesiynau yma wedi rhoi cyfle i'r disgyblion ddatblygu sgiliau amrywiol beicio, yn ogystal a rhoi cyfle wythnosol i ymarfer corff - sydd wrth gwrs yn gwella Iechyd a Lles y disgyblion. Mae'r sesiynau hefyd yn rhoi anogaeth a chyfle i'r disgyblion weithio tuag at rywbeth arbennig - sydd wedi ein cynorthwyo hefo ymddygiad rhai disgyblion.

Mae hyder cymdeithasu'r disgyblion wedi gwella hefyd, yn ogystal a gallu rhai i gael mynediad at wasanaethau yn y gymuned.

Unigolion ag anableddau dysgu

Fe drefnwyd sesiynau beicio ar gyfer unigolion gydag anableddau dysgu sydd yn derbyn gwasanaeth gan Antur Waunfawr ag unigolion o fudiadau eraill megis Seren, Llwybrau Llesiant, a Cynllun Cyngor Gwynedd.

Roedd 100% o'r unigolion ag anableddau dysgu wnaeth gymryd rhan yn y prosiect hwn:

- Wedi mwynhau reidio beic.
- Yn hoffi cael mynd ar feic eto.
- Yn teimlo'n fwy heini ar ôl reidio beic.
- Yn gweld beicio fel gweithgaredd i helpu gyda dy iechyd a llesiant.
- Yn teimlo'n saff wrth reidio beic.

Pobol Hyn

Fe gynhaliwyd sesiwn gyda trigolion cartref henoed lleol, a grwpiau eraill megis "Dementia Active" ac Age Cymru Gwynedd a Môn.

Roedd 100% o'r Pobl Hyn wnaeth gymryd rhan yn y prosiect hwn:

- Wedi mwynhau reidio beic.
- Yn hoffi cael mynd ar feic eto.
- Yn teimlo'n fwy heini ar ôl reidio beic.
- Yn gweld beicio fel gweithgaredd i helpu gyda dy iechyd a llesiant.
- Yn teimlo'n saff wrth reidio beic.

Pobl Ifanc Difreintiedig (Gisda)

Fe gynhaliwyd sesiynau beicio gyda 11 o bobl ifanc oedd yn glientiaid i Gisda, menter gymunedol sydd yn gweithio gyda pobl ifanc digartref. Yn ystod y seiynau yma fe gynigwyd y cyfle i ddod i ddeall elfennau syml o gynnal a chadw beiciau a'u galluogi gael beic i gyrraedd lleoliadau gwaith. Yn anffodus nid oedd galw gan y pobl ifanc am feiciau i'w galluogi i gyrraedd lleoliadau gwaith ond roedd pawb a gymrodd rhan wedi mwynhau'r beicio a'r cyfle i ddysgu sgiliau cynnal a chadw beics. Staff Gisda a gwblhaodd yr holiaduron gan nad oedd yr unigolion yn awyddus i wneud hynny.

Mae pob holiadur a gwblhawyd gan staff Gisda yn dangos:

- Bod diddordeb wedi bod yn y sesiynnau beicio
- Nid oedd unrhyw rwystr wedi'w wynebu gan y pobl ifanc
- Bod Beicio i Bawb wedi helpu efo cael mynediad i weithgaredd corfforol i'r unigolion
- Bod yr unigolion wedi mwynhau'r beicio

- Bod beicio wedi helpu i roi annibyniaeth i'r pobl ifanc
- Eu bod wedi gweld newid positif yn y pobl ifanc ar ol beicio
- Y byddent yn hoffi gweld y cynnig Beicio i Bawb yn parhau tu hwnt i Rhagfyr 2024

Corfforaethol

Yn y gwaith ymgynghorol ar ddechrau'r Prosiect fe nodwyd diddordeb gan sawl cwmni lleol yn y syniad o gynnig gweithgaredd adeiladu tîm ymysg eu staff trwy iddynt gymryd rhan mewn sesiynau beicio fel grŵp. Yn anffodus ni fu'n bosib denu'r cwmnïau yma i ddanfon eu staff i'r gweithgareddau. Fe fu i Beics Antur newid y rhan yma o'r Prosiect a chynnig cyfleon sesiynau beicio amser cinio – sesiynau hanner awr. Fe lwyddwyd i ddenu 27 o bobl i'r sesiynau yma – y mwyafrif o staff Cyngor Gwynedd sydd a swyddfeydd cyfagos..

Unigolion drwy presgripsiwn cymunedol

Ni chafwyd yr un cyfeiriad gan y meddygfeydd lleol. Mae Beics Antur wedi trafod y mater gyda Mantell Gwynedd i geisio adnabod y rhesymau pam nad yw meddygon wedi danfon pobl at y Prosiect. Un posibilrwydd yw bod nifer o opsiynau yn cael eu rhoi i gleifion ac bod beicio ddim yn ddewis cyntaf i bobl sydd heb wneud ymarfer corff ers peth amser. Mae Beics Antur am ailenwi'r ddarpariaeth yma i "Clwb Beicio Ysgafn" i weld os fydd mwy o ddiddordeb gan gyfranogwyr.

Linc

Mae fideo wedi ei chynhyrchu gan Beics Antur sydd yn crynhoi ymatebion y rhanddeiliaid:
https://emea01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DyWW6KgIeBQU&data=05%7C02%7C%7C4bd8bcaa76bc4521ea0c08dd4a868feb%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C638748664006775064%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJFbXB0eU1hcGkiOnRydWUsIlYiOiIwLjAuMDAwMCIsIlAiOiJXaW4zMiIsIkFOIjoiTWFpbCIsIldUIjoyfQ%3D%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=vRf15%2BygmTqIIFniCSsS63BPn8DlhDqM8o9NviVH6GY%3D&reserved=0

Canlyniadau Eilradd

Cafwyd cynnydd mewn lefelau cyflogaeth, gwirfoddoli ac hyfforddiant trwy'r Prosiect.

Casgliad

Mae'n amlwg bod y gwaith paratoi cyn cynnig am y grant wedi bod yn drwyadl a bod y gwaith ymgynghori gyda mudiadau ac unigolion wedi rhoi sail cadarn i'r Prosiect.

Mae gweithdrefnau a gweithrediadau Antur Waunfawr wedi sicrhau bod rheolaeth y Prosiect wedi bod yn gadarn. Mae hyn yn cynnwys rheolaeth ariannol ac hefyd gweithdrefnau rheoli a chefnogi staff. Mae'r holl anghenion parthed diogelu hefyd wedi bod yn gadarn.

Mae'r gwaith gydag ysgolion (cynradd ac arbennig) wedi bod yn hynod o effeithiol. Mae'r canlyniadau'r holiaduron yn dangos bod lefelau mwynhad o feicio ac lefelau hyder wedi codi ymysg y plant. **Y peth mwyaf calonogol yw bod ddim un plentyn yn teimlo'n anniogel ar ôl**

cwblhau'r gwersi. Mae'r ffaith bod y mwyafrif o'r ysgolion wedi gofyn am yr un gwasanaeth i blant y flwyddyn 3 nesaf petai cyfle yn galonogol iawn.

Gallwn nodi bod y sesiynau gydag unigolion ag anableddau dysgu hefyd wedi cyrraedd y nod ac wedi bod yn llwyddiant.

Unwaith eto fe brofodd y sesiynau gyda Pobl Hyn yn hynod o werthfawr ac felly gallwn nodi bod yr elfen yma wedi bod yn lwyddiant mawr i'r Prosiect. Roedd y berthynas gyda cartref preswyl lleol yn allweddol i'r llwyddiant yma.

Gallwn nodi bod y gwaith gyda pobl ifanc Gisda wedi bod yn led llwyddiannus gan fod rhai o'r nod ac amcanion wedi eu cyrraedd ond eraill ddim. Roedd y nifer o pobl ifanc oedd wedi cymryd rhan yn y sesiynau yn galonogol ond ni lwyddwyd i uchafu'r galw gan y pobl ifanc am feiciau i'w galluogi i gyrraedd lleoliadau gwaith.

Nid oedd y rhan Corfforaethol o'r Prosiect wedi bod yn llwyddiannus gan na lwyddwyd i ddenu cwmnïau i gynnal sesiynau i'w staff. Er hyn fe addaswyd y cynnig i ddarparu sesiynau hanner awr -"beicio amser cinio" – ac fe brofwyd peth llwyddiant.

Nid oedd y rhan Presgripsiwn Cymunedol o'r Prosiect yn llwyddiannus gan na ddenwyd yr un person i gymryd y cynnig i fyny.

Fe fu rheolaeth gadarn o'r Prosiect gan Antur Waunfawr a bu tystiolaeth o gydweithio agos o fewn y tîm. Fe fu'r tîm yn effeithiol iawn wrth ddatblygu perthynas ac ymgynghori cyn cychwyn y Prosiect ac fe fu hynny yn bwysig wrth i'r Prosiect ddechrau gweithredu.

Mae gweinyddiaeth y Prosiect hefyd wedi bod yn gadarn gyda tystiolaeth bod cerrig milltir y Prosiect wedi eu dilyn a'r adroddiadau cynnydd a hawlio taliadau wedi eu gwneud yn gywir ac amserol.

Mae rheolaeth ariannol cadarn wedi bod yn gyson trwy gydol y Prosiect. Fe fu rhai newidiadau yn amserlen y gyllideb wreiddiol yn dilyn yr oedi mewn derbyn y grant ond llwyddwyd i addasu'r gyllideb yn llwyddiannus ac chadw at yr amserlen newydd.

Mae gofynion y Prosiect parthed yr Iaith Gymraeg, cydraddoldeb a Sero Net wedi eu cyrraedd.

Mae'r Prosiect wedi rhoi cyfle i Antur Waunfawr ddatblygu gwasanaeth gwerthfawr gyda staff ac offer (megis y beiciau addasedig). Os am barhau i gynnig y gwasanaeth mae'n rhaid gweithio allan be fyddai'r costau o gynnal y gwaith yn y dyfodol. Mae 8 argymhelliad yn yr adroddiad yma ar gyfer datblygu'r gwasanaeth ym mhellach.

Mae'r gwersi o'r llwyddiannau yn weddol amlwg ac angen eu cadw os am barhau gyda'r gwaith.

Mae'r gwersi sydd i'w dysgu o'r methiannau ond mae rhai elfennau yn amlwg. Y prif un o rhain yw marchnata yn enwedig gyda'r elfennau Corfforaethol a'r Presgripsiwn Cymunedol.

Executive Summary

The "Cycling for All" Project has been run by Antur Waunfawr, a Social Enterprise that has been operating since 1984.

Beics Antur is part of Antur Waunfawr's “Green Business”, and hires, refurbishes and sells bikes and is based at Porth yr Aur in Caernarfon town centre. The company has an extensive selection of women's, men's and children's bikes for sale and for hire. They also have a fleet of adaptive bikes suitable for all capabilities.

The “Beics i Bawb” (Cycle for All) project has been developed to deliver a range of training sessions and cycling activities in the Gwynedd area to improve skills, build confidence and encourage people of all ages to take an interest in cycling.

The Project aimed to make cycling practical for everyone and not limited to particularly fit, bold, well-trained riders riding expensive bikes.

The following groups were targeted to participate in the Project:

- Year 3 and 4 children by running Cycling Skills sessions in primary and special schools.
- Disadvantaged young people.
- Older people
- Individuals with learning disabilities.
- Individuals by community prescription.
- Corporate groups

In developing the idea there was a period of intense consultation with the key organisations and individuals.

The project started on the 7th of April, 2022 and ended on the 31st of December 2024. The Project has been extended to the end of March 2025.

The numbers of individuals within the different categories of stakeholders who participated were as follows:

Stakeholders	**Number**
Year 3 and 4 Pupils	617
Pupils of Ysgol Pendalar	42
Individuals with learning disabilities	96
Older people	38
Disadvantaged young people (Gisda)	12
Corporate	11
Individuals through community prescription	0
Total	816

The response of the various stakeholders to the Project was as follows:

Headteachers

- Children enjoyed cycling
- Positive change in children
- Children's confidence increased
- The Project has improved the health and wellbeing of the children
- The only obstacle identified was the weather
- All headteachers keen for the Project to continue in the future
- That the Project has contributed to the 'Healthier Wales' aim in the Welsh Government's 'Well-being of Future Generations Act'.
- That the Project has contributed to the aim of increasing the percentage of children with two or more healthy behaviours in the Welsh Government's 'Well-being of Future Generations Act'.

The Children

Comparing the response of the children before and after the lessons it became clear that the children's enjoyment of cycling had risen significantly and that their confidence on riding a bike (feeling safe) had improved significantly. The percentages were:

Before the lessons		After the lessons	
Enjoyment		**Enjoyment**	
like to ride a bike	82.05%	like to ride a bike	92.31%
quite like riding a bike	15.80%	quite like riding a bike	7.69%
don't like riding a bike	2.15%	don't like riding a bike	0%
Confidence		**Confidence**	
feeling safe riding a bike	61.15%	feeling safe riding a bike	93%
feeling pretty safe riding a bike	28.85%	feeling pretty safe riding a bike	7%
don't feel safe riding a bike	10%	don't feel safe riding a bike	0%

Special Schools
Cycling sessions were held with pupils at Ysgol Pendalar Caernarfon.

School staff have noted:
These sessions have given pupils the opportunity to develop various cycling skills, as well as providing a weekly opportunity to exercise – which of course improves pupils' Health and Wellbeing. The sessions also give pupils encouragement and an opportunity to work towards something special – which has helped us with some pupils' behaviour.
Pupils' socialising confidence has also improved, as has the ability of some to access community-based services.

Individuals with learning disabilities
Cycling sessions have been organised for individuals with learning disabilities who are Antur Waunfawr service users and individuals from other organisations such as Seren, Llwybrau Llesiant and Cyngor Gwynedd's Programme.
100% of the individuals with learning disabilities who participated in this project:

- Enjoyed riding a bike.
- Would like to get on a bike again.
- Feels fitter after riding a bike.
- Sees cycling as an activity to help with your health and well-being.
- Feels safe while riding a bike.

Older People
A session was held with local elderly home residents and other groups such as "Dementia

Active" and Age Cymru Gwynedd and Anglesey
100% of these People who participated in this project:

- Enjoyed riding a bike.
- Liked getting on a bike again.
- Felt fitter after riding a bike.
- Sees cycling as an activity to help with your health and well-being.
- Feel safe while riding a bike.

Disadvantaged Young People (Gisda)
Cycling sessions were held with 11 young people who were clients of Gisda, a community initiative that works with homeless young people. During these sessions they were offered the opportunity to get to understand the simple elements of bike maintenance and an opportunity to Access a bike to get to work locations. Unfortunately, there was no demand from the young people for bikes to enable them to get to work settings but every individual that took part enjoyed the cycling and the opportunity to learn bike maintenance skills.
Gisda staff completed the questionnaires as the individuals were not keen to do so.
All questionnaires completed by Gisda staff show:

- There has been interest in cycling seasonings
- No obstacle was faced by the young people
- Beics i Bawb helped with accessing a physical activity for the individuals
- That the individuals enjoyed the cycling
- That cycling has helped to give independence to the young people
- That they have seen a positive change in the young people after cycling
- Would like to see the Cycle for All proposal continue beyond December 2024

Corporate
The consultative work at the start of the Project indicated interest from several local companies in the idea of offering a team building activity amongst their staff by taking part in cycling sessions as a group. Unfortunately, it has not been possible to attract these companies to deliver their staff to the activities. Antur Bikes changed this part of the Project and offered lunchtime cycle session opportunities – half hour sessions. They attracted 27 people to these sessions – many were Gwynedd Council staff who have neighbouring offices.

Individuals by community prescription
No referrals were received from the local GP surgeries. Beics Antur has discussed the issue with Mantell Gwynedd to try and identify the reasons why doctors have not referred people to the Project. One possibility is that there are several options given to patients and cycling is not a first choice for people who haven't exercised for some time. Beics Antur would rename this provision to "Light Cycling Club" to see if there is more interest from participants.

Link

A compilation video has been produced by Beics Antur to summarise responses, please see link below:

https://emea01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DyWW6KgIeBQU&data=05%7C02%7C%7C4bd8bcaa76bc4521ea0c08dd4a868feb%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C638748664006775064%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJFbXB0eU1hcGkiOnRydWUsIlYiOiIwLjAuMDAwMCIsIlAiOiJXaW4zMiIsIkFOIjoiTWFpbCIsIldUIjoyfQ%3D%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=vRf15%2BygmTqIIFniCSsS63BPn8DlhDqM8o9NviVH6GY%3D&reserved=0

Secondary Results

There has been an increase in employment, volunteering and training levels through the Project.

Conclusion

It is clear that the pre-proposal preparation for the grant has been thorough and that consultation with organisations and individuals has provided a solid basis for the Project.

The procedures and operations of Antur Waunfawr have ensured that the management of the Project has been robust. This includes financial and staff management and support procedures. All client protection requirements have also been robust.

The work with schools (primary and special) has been extremely effective. The results of the questionnaires show that levels of enjoyment of cycling and confidence levels have risen among the children. **The most encouraging thing is that not a single child feels unsafe after completing lessons.** The fact that most schools have asked for the same service for children next year if possible is very encouraging.

We can note that the sessions with individuals with learning disabilities have also been a success.

Once again, the sessions with Older People proved to be extremely valuable and so we can note that this element has been a great success for the Project. The relationship with local residential homes was key to this success.

We can note that the work with the young people of Gisda has been successful in part as some of the aims and objectives have been reached but others have not. The number of young people taking part in the sessions was encouraging but the Project did not maximise the demand from the young people for bikes to enable them to reach work settings.

The Corporate part of the Project was unsuccessful as it failed to attract companies to hold sessions for their staff. Despite this the offer was modified to provide half-hour sessions – "lunchtime cycling" – and proved some success.

The Social Prescription part of the Project was unsuccessful as not a single person was attracted to take up the offer.

Antur Waunfawr maintained firm management of the Project and there has been evidence of close collaboration within the team. The team has been very effective in developing relationships and consulting prior to the start of the Project and that has been important as the Project began to take be implemented.

The Project administration has also been robust with evidence that Project milestones have been followed and the progress reports and claim payments have been made accurately and in a timely manner.

Sound financial management has been consistent throughout the Project. There were some changes in the original budget timetable following the delay in receiving the grant but the budget was successfully adjusted and the new Schedule adhered to.

The Project's requirements regarding the Welsh Language, equality and Net Zero have been reached.

The Project has given Antur Waunfawr the opportunity to develop a valuable service with the addition of staff and equipment (such as the modified bikes). If the service is to continue to be offered an evaluation of the cost of maintaining the work in the future would need to be undertaken.

There are 8 recommendations in this report for further development of the service.

The lessons from the successes are obvious and need to be preserved if the work is to continue.

Lessons to be learned from the failures are complex but some elements are evident. The main one of these is marketing especially with the Corporate and Community Prescription elements.

2. Disgrifiad byr o'r prosiect

2.1 Antur Waunfawr

Gweledigaeth R. Gwynn Davies, a chefnogaeth gref pobl ardal Waunfawr fu'n gyfrifol am sefydlu Antur Waunfawr yn 1984. Erbyn hyn, mae'n Fenter Gymdeithasol flaenllaw sy'n darparu hyfforddiant a chyfleoedd gwaith a iechyd a llesiant i bobl ag anableddau dysgu yn eu cymuned.

Dros 35 mlynedd yn ôl, roedd cwmni elusennol fel Antur Waunfawr, a gynigai waith go-iawn gyda phwrpas iddo i bobl gydag anableddau dysgu, yn arloesol. Cyn hynny, derbyn gofal a gwaith mewn canolfannau arbennig oedd yn wynebu'r bobl yma. Dangosodd Antur Waunfawr mai trwy roi cyfleoedd iddynt weithio allan yn y gymuned, a thrwy hynny wasanaethu'r gymdeithas, y byddent yn cael eu derbyn fel dinasyddion cydradd.

Dros y blynyddoedd, datblygodd y cwmni, ac mae'r fenter gymdeithasol erbyn heddiw yn cyflogi dros 100 aelod o staff, ac yn cefnogi dros 65 o oedolion gydag anableddau dysgu.

2.2 Beics Antur

Un o'r busnesau mae Antur Waunfawr wedi ei sefydlu i gynnig gwaith i bobl gydag anableddau dysgu yw Beics Antur. Mae Beics Antur yn siop hurio beics wedi'i leoli yng Nghaernarfon, Gwynedd. Mae'r safle ym Mhorth yr Aur erbyn hyn wedi cael ei ddatblygu yn ganolfan Iechyd a Llesiant, gyda gwasanaeth llogi a thrwsio beics, Llofft Llesiant i'w logi i gynnal gweithgareddau iechyd a llesiant, ac ystafell synhwyraidd mewn prosiect werth £1 miliwn.

Mae gan y cwmni ddewis helaeth o feiciau merched, dynion a phlant, trydan, fflyd o feics addasol sy'n addas i bob gallu ar gael i'w llogi.

2.3 Beicio i Bawb

Datblygwyd prosiect *Beicio i Bawb* er mwyn cyflwyno amrywiaeth o sesiynau hyfforddi a gweithgareddau beicio yn ardal Gwynedd er mwyn gwella sgiliau, magu hyder ac annog pobol o bob oedran i feicio. Mae beicio'n hyrwyddo iechyd corfforol, cymdeithasol a meddyliol, yn helpu i leihau'r defnydd o geir, yn gwella symudedd ac annibyniaeth. Nod y Prosiect oedd i wneud beicio'n ymarferol i bawb ac nid yn gyfyngedig i feicwyr arbennig o heini, beiddgar, sydd wedi'u hyfforddi'n dda yn reidio beiciau drud.

2.4 Grwpiau Targed

Fe dargedwyd y grwpiau canlynol i gymryd rhan yn y Prosiect:

- Plant blwyddyn 3 a 4 drwy gynnal sesiynau Sgiliau Beicio yn yr ysgolion cynradd.
- Pobl ifanc difreintiedig.
- Pobl hyn 65+.
- Unigolion ag anableddau dysgu.
- Unigolion drwy presgripsiwn cymunedol.
- Grwpiau corfforaethol.

3. Cyflwyniad:

3.1. Pwrpas y Gwerthusiad

Mae gwerthuso yn hanfodol i unrhyw brosiect. Drwy'r broses hon, mae sefydliadau'n casglu ac yn dadansoddi data ac yn penderfynu a yw prosiect wedi cyflawni ei nodau. Mae'r gwaith monitro'n dechrau ar unwaith ac yn ymestyn trwy gydol y prosiect. Mae gwerthuso yn defnyddio'r wybodaeth monitro i asesu pa mor dda y perfformiodd y prosiect. Y rhesymau dros werthuso prosiectau yw i:

3.1.1 Gwella tryloywder ac atebolrwydd

Oherwydd bod sefydliadau'n olrhain, dadansoddi ac adrodd ar brosiect yn ystod y cyfnod monitro, mae mwy o dryloywder. Mae'r tryloywder hwn yn arwain at well atebolrwydd. Gyda gwybodaeth ar gael, mae angen i sefydliadau gadw popeth yn dryloyw.

3.1.2 Helpu sefydliadau i ddal problemau'n gynnar

Mae'n anarferol i brosiectau fynd yn berffaith, ond mae cynllun monitro a gwerthuso wedi'i ddylunio'n dda yn helpu'r prosiect i aros ar y trywydd iawn. Mae'r cynlluniau hyn yn helpu i ddiffinio cwmpas prosiect, sefydlu ymyriadau pan fydd pethau'n mynd o chwith, ac yn rhoi syniad i bawb o sut mae'r ymyriadau hynny'n effeithio ar weddill y prosiect. Fel hyn, pan fydd problemau'n anochel yn codi, gellir gweithredu datrysiad cyflym ac effeithiol.

3.1.3 Helpu i sicrhau bod adnoddau'n cael eu defnyddio'n effeithlon

Mae angen adnoddau ar bob prosiect. Faint o arian sydd wrth law sy'n pennu pethau fel faint o bobl sy'n gweithio ar brosiect, cwmpas y prosiect, a pha atebion sydd ar gael os bydd pethau'n dechrau ar y trywydd iawn. Mae'r wybodaeth a gesglir drwy fonitro yn datgelu bylchau neu faterion, sy'n gofyn am adnoddau i fynd i'r afael â nhw.

3.1.4 Helpu sefydliadau i ddysgu oddi wrth eu camgymeriadau

Mae camgymeriadau a methiannau yn rhan o bob sefydliad. Mae monitro a gwerthuso yn rhoi manylion popeth a aeth yn iawn a phopeth a aeth o'i le yn ystod prosiect. Yn aml, gall sefydliadau ddysgu mwy o'u camgymeriadau nag o'u llwyddiannau.

3.1.5 Yn gwella penderfyniadau

Dylai'r data yrru penderfyniadau. Mae prosesau monitro a gwerthuso yn darparu'r wybodaeth hanfodol sydd ei hangen i weld y darlun mawr. Ar ôl i brosiect ddod i ben, gall sefydliad sydd â system monitro a gwerthuso da nodi camgymeriadau, llwyddiannau a phethau y gellir eu haddasu a'u hailadrodd ar gyfer prosiectau yn y dyfodol. Yna dylanwadir ar y broses o wneud penderfyniadau gan yr hyn a ddysgwyd trwy fonitro a gwerthuso'r gorffennol.

3.1.6 Helpu sefydliadau i aros yn drefnus

Mae datblygu cynllun monitro a gwerthuso da yn gofyn am lawer o drefniadaeth. Mae'r broses hon yn ddefnyddiol iawn i sefydliad. Rhaid iddo ddatblygu dulliau o gasglu, dosbarthu a dadansoddi gwybodaeth. Mae datblygu cynlluniau monitro a gwerthuso hefyd yn ei gwneud yn ofynnol i sefydliadau benderfynu ar y canlyniadau a ddymunir, sut i fesur llwyddiant, a sut

i addasu wrth i'r prosiect fynd yn ei flaen, fel bod y canlyniadau hynny'n dod yn realiti. Mae sgiliau trefnu da o fudd i bob rhan o sefydliad.

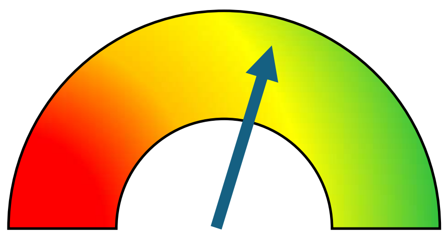
Pwrpas y gwerthusiad hwn yw dadansoddi pa mor llwyddiannus fu'r prosiect a gweld effaith prosiect Beicio i Bawb ar wahanol rhanddeiliaid.

3.2. Sgôp a Methodoleg

Roedd peth amrywiaeth yn sgôp a methodoleg y gwerthusiad hwn gan fod y prosiect yn ymdrin â gwahanol rhanddeiliaid. Datblygwyd y dulliau canlynol i gasglu data gan y grwpiau gwahanol:

3.2.1 Plant blwyddyn 3 a 4.

Wrth gasglu ymatebion am brofiadau plant ysgol cynradd y ddau beth pwysig i nodi oedd os byddai'r sesiynau yn gwella eu mwynhad o feicion ac yn codi eu hyder (teimlo'n fwy diogel). Gofynnwyd dau gwestiwn cyn ac ar ôl wers y wers beicio. Y cwestiynau rhain oedd a oedden nhw'n hoffi reidio beic ac os oedden nhw'n teimlo'n ddiogel wrth reidio beic. Roedd y plant yn ateb trwy nodi saeth ar siart golau traffig. (Gweler Atodiad 1)



Coch yn golygu llai o fwynhad/hyder a gwyrdd yn golygu mwy.

Galluogodd hyn i ni weld os oedd newid wedi bod yn agwedd y plant ar ôl cymryd rhan yn y wers feicio. Roedd hefyd cyfle i'r plant gynnig sylwadau ar y daflen.

Hefyd fe anfonwyd holiaduron at Brifathrawon yr Ysgolion fu gymryd rhan . Fel seliwyd y cwestiynau ar effaith y prosiect ar 'Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol' Llywodraeth Cymru. Gofynnwyd y cwestiynau canlynol:

1) Mae 'Cymru Iachach' yn cael ei nodi fel un o saith nod y Deddf. Un o themâu'r nod hwn yw annog plant i fyw bywyd mwy iachus. I ba raddau ydych chi'n credu fod y prosiect hwn yn annog plant i fyw bywyd mwy iachus?

2) Un o nodau'r Ddeddf yw cynyddu canran y plant sydd â dau ymddygiad iach neu fwy i 94% erbyn 2035 ac i dros 99% erbyn 2050.

   Dangosodd arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion fod canran y plant sy'n cyrraedd y garreg filltir genedlaethol yn dal yn 88% yn 2019, gan godi i 89.8% yn 2022.

O ystyried hyn, i ba raddau ydych chi'n credu fod y prosiect hwn wedi cyfrannu tuag at gyrraedd y nod hwn?

Gofynnwyd iddynt nodi sgôr o 1 i 5 yn erbyn y cwestiynau.

Fe gysylltwyd gyda prifathrawon yr ysgolion a gymerodd rhan yn y Prosiect i holi eu barn am y Prosiect ac unrhyw rwystrau y wynebodd yr ysgol wrth gynnig y sesiynau.

3.2.2 Unigolion ag anableddau dysgu.

Paratowyd holiadur i'r unigolion gydag anableddau dysgu. Os nad oedd yr unigolion yn gallu llenwi'r holiadur gofynnwyd i'r gofalwyr neu staff Beics Antur rhoi cymorth. Y cwestiynau a holiwyd oedd:

- Wnes ti fwynhau beicio? Gest ti hwyl ar y beic?
- Hoffet gael beicio hefo ni eto?
- Wyt ti'n teimlo'n fwy heini (iach/fit)?
- Wyt ti'n gweld beicio fel gweithgaredd i helpu gyda dy iechyd a llesiant?
- Oeddet ti'n teimlo'n ddiogel (saff) ar y beic?
- Sut wyt ti'n teimlo ar ôl reidio beic?
- Be oedd dy hoff beth wrth reidio beic?

Bwriad y cwestiynau oedd i holi am fwynhad, hyder ac os oeddynt yn teimlo bod y gweithgaredd wedi bod o les iddynt. (Gweler Atodiad 2)

3.2.3 Pobl ifanc difreintiedig.

Yn dilyn trafodaethau gyda rheolwyr Cwmni Gisda (sydd yn darparu llety i pobl ifanc digartref) ddaeth yn amlwg nad oedd y pobl ifanc yn awyddus i gwblhau'r holiadur. Fe baratowyd holiadur i staff Gisda a fyddai yn mynychu'r sesiynau gyda'r pobl ifanc. (Gweler Atodiad 3)

3.2.4 Pobl hyn.

Trefnwyd holiadur ar gyfer Pobl Hyn. Y cwestiynau oedd:

- Oeddech chi'n cael cyfle i feicio cyn cymryd rhan gyda Beicio i Bawb, Antur Waunfawr?
- Hoffech fynd ar y beic gyda ni eto?
- Wnaethoch chi fwynhau'r beicio? Gawsoch chi hwyl ar y beic?
- Ydych yn teimlo'n fwy heini (iach/fit) ar ôl beicio?
- Ydych yn gweld beicio fel gweithgaredd i helpu gyda dy iechyd a llesiant?
- Oeddech chi'n teimlo'n ddiogel (saff) ar y beic?
- Sut ydych yn teimlo ar ôl reidio beic?
- Be oedd eich hoff beth wrth reidio beic?

Bwriad y cwestiynau oedd i holi am fwynhad, hyder ac os oeddynt yn teimlo bod y gweithgaredd wedi bod o les iddynt. (Gweler Atodiad 4)

3.2.5 Grwpiau Corfforaethol.

Yr oedd yr ymchwil agoriadol yn dangos bod diddordeb gan fudiadau a chwmnïau lleol mewn danfon eu staff ar sesiynau adeiladu tîm. Y bwriad oedd i gynnig sesiwn ble byddai cyd weithwyr yn gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau beicio a fyddai'n addas ar gyfer pob lefel gallu a thrwy hynny dod yn agosach at eu gilydd ac adnabod eraill yn well.

3.2.6 Unigolion drwy presgripsiwn cymunedol.

Trefnwyd holiadur ar gyfer pobl ar bresgripsiwn cymunedol. Y cwestiynau oedd:

- Oeddech chi'n cael cyfle i feicio cyn cymryd rhan gyda Beicio i Bawb, Antur Waunfawr?
- Hoffech fynd ar y beic gyda ni eto?
- Wnaethoch chi fwynhau'r beicio? Gawsoch chi hwyl ar y beic?
- Ydych yn teimlo'n fwy heini (iach/fit) ar ôl beicio?
- Ydych yn gweld beicio fel gweithgaredd i helpu gyda dy iechyd a llesiant?
- Oeddech chi'n teimlo'n ddiogel (saff) ar y beic?
- Sut ydych yn teimlo ar ôl reidio beic?
- Be oedd eich hoff beth wrth reidio beic?

Bwriad y cwestiynau oedd i holi am fwynhad, hyder ac os oeddynt yn teimlo bod y gweithgaredd wedi bod o les iddynt. (Gweler Atodiad 6).

4. Disgrifiad a Datblygiad y Prosiect

4.1 Disgrifiad

Datblygwyd prosiect *Beicio i Bawb* er mwyn cyflwyno amrywiaeth o sesiynau hyfforddi a gweithgareddau beicio yn ardal Gwynedd er mwyn gwella sgiliau, magu hyder ac annog pobol o bob oedran i feicio. Mae beicio'n hyrwyddo iechyd corfforol, cymdeithasol a meddyliol, yn helpu i leihau'r defnydd o geir ac yn gwella symudedd ac annibyniaeth. Nod y Prosiect oedd i wneud beicio'n ymarferol i bawb ac nid yn gyfyngedig i feicwyr arbennig o heini, beiddgar, sydd wedi'u hyfforddi'n dda yn reidio beiciau drud.

Fe dargedwyd y grwpiau canlynol i gymryd rhan yn y Prosiect:

- Plant blwyddyn 3 a 4 drwy gynnal sesiynau Sgiliau Beicio yn yr ysgolion cynradd.
- Pobl ifanc difreintiedig.
- Pobl hyn 65+.
- Unigolion ag anableddau dysgu.
- Unigolion drwy presgripsiwn cymunedol.
- Grwpiau corfforaethol.

4.2 Paratoi ac ymgynghori

Fe ddaeth y syniad am y Prosiect gan Staff Beics Antur (Antur Waunfawr) mewn sesiwn trafod syniadau. Mae holl weithgareddau'r Cwmni yn cyd-fynd a'u datganiad llesiant:

Datganiad Llesiant Antur Waunfawr 2016

Hyrwyddo llesiant, iechyd da ac hapusrwydd, a galluogi unigolion fydd conglfeini gwasanaethau Antur Waunfawr i'r dyfodol.

Darperir gofal, cefnogaeth weithgar, hyfforddiant a gwaith ystyrlon mewn modd effeithlon a chymesur i ateb gofynion pobl ag anableddau dysgu a phobl ddifreintiedig yn lleol.

Fel menter gymdeithasol bydd Antur Waunfawr yn cyfarch anghenion cymdeithasol, amgylcheddol, economaidd a diwylliannol y gymuned leol– a hynny trwy gyfrwng y Gymraeg neu ddewis iaith yr unigolyn, ac mewn partneriaeth.

Ein nod yw creu cymdeithas arloesol, gyfartal, gynhyrchiol a charbon isel trwy feithrin teulu o fusnesau cynaliadwy yn lleol - cychwyn wrth ein traed a gweithredu'n uchelgeisiol i sicrhau llesiant a chymunedau gwydn.

Wrth ddatblygu'r syniad fe fu cyfnod o ymgynghori dwys gyda'r mudiadau ac unigolion dilynol:

4.2.1 Sustrans

Mae’r gefnogaeth a’r cyfarfodydd a gafwyd gan Sustrans wedi helpu Beics Antur i ddarganfod y ffordd gorau i gyflwyno’r prosiect i ysgolion lleol ac rydym yn cytuno ar oedran grŵp fel nad oes cynigion yn cael ei ddyblygu.

4.2.2 Byw’n Iach Gwynedd

Byw’n Iach Gwynedd yw is gwmni Cyngor Gwyned sydd yn gyfrifol am Ganolfannau Hamdden a creu cyfleon cadw’n iach yn y Sir. Fe drefnwyd cyfarfodydd gyda swyddogion Byw’n Iach i gynllunio sut i gyd-weithio. Yr oedd eu data yn profi bod llawer o ddisgyblion ysgolion cynradd yn methu reidio beic a sawl ddim yn berchen ar feic. Felly trwy gydweithio byddai’r Prosiect yn targedu’r ysgolion a’r ardaloedd adnabyddwyd gan Byw’n Iach yn gyntaf ond gyda’r bwriad o gyrraedd ysgolion ar draws Gwynedd. Yr oedd trefniadau mewn lle i rannu data a gwybodaeth yn gyson.

4.2.3 Ysgolion Gwynedd

Er mwyn sicrhau nad oedd unrhyw ddyblygu am ddigwydd gyda cynnig sesiynau Sgiliau Beicio I ddisgyblion ysgolion cynradd Gwynedd. Yn dilyn trafodaethau daeth yn glir mai disgyblion hyn yr ysgolion sydd yn derbyn sesiynau beicio ar hyn o bryd a byddai’n fuddiol i Beics Antur gynnig sesiynau beicio i ddisgyblion blwyddyn 3. Fe ehangwyd hyn yn ddiweddarach i gynnwys Flwyddyn 4 ar gais yr ysgolion.

Cynhaliwyd cynllun peilot yn Ysgol Waunfawr ac Ysgol Pendalar (Ysgol i blant gydag anghenion arbennig). Roedd y sesiynau yma yn lwyddiannus a chafwyd cyfle i staff Beics Antur i brofi’r ffordd orau I gynnal y sesiynau.

Fe fu i’r ysgolion canlynol ddangos diddordeb yn y prosiect cyn eu sefydlu: Ysgol Bro Lleu, Ysgol Felinwnda, Ysgol Nefyn, Ysgol Abererch, Ysgol Rhostryfan, Ysgol Felinheli, a Ysgol Maesincla.

Gweler atodiad 1 am gopi o'r llythyr ddanfonwyd i ysgolion.

4.2.4 GISDA

Menter Gymdeithasol sy'n darparu cefnogaeth a cyfleoedd i bobl ifanc digartref yw Gisda. Maent yn gweithio ar draws Gwynedd ac yn cynnig y canlynol i pobl ifanc rhwng 14 a 25:

- Llety a chefnogaeth i bobl ifanc sy'n ddigartref neu mewn risg o fod yn ddigartref am unrhyw reswm.
- Cefnogaeth iechyd meddwl a lles i unrhyw berson ifanc sy'n cael trafferth ymdopi o ddydd i dydd.
- Annog ac ymbweru pobl ifanc i ganfod eu llais drwy wrando a chlywed beth sy'n bwysig iddynt.
- Cefnogaeth unigol wedi'i deilwra i bobl ifanc sydd angen cymorth hefo byw'n annibynnol.
- Helpu pobl ifanc i ryddhau eu potensial trwy ddarparu amrywiaeth eang o gyfleoedd.

4.2.5 Presgripsiwn Cymunedol

Mae Cynllun Presgripsiwn Cymdeithasol Arfon yn cael ei redeg gan Mantell Gwynedd ac fe ymgynghorwyd gyda'u Swyddog Cyswllt Cymunedol. Yr oedd y swyddog yn awyddus i Feics Antur fod ar y rhestr presgripsiwn cymunedol fel byddai unigolion yn cael eu cyfeirio at feicio gan y meddygfeydd lleol.

4.2.6 Eraill

Hefyd fe drafodwyd y Prosiect arfaethedig gyda'r canlynol er mwyn cael eu barn:

- Beicio Cymru
- Pennaeth Adran Addysg Gwynedd, Garem Jackson
- Dirprwy Arweinydd ac Aelod Cabinet Oedolion, Iechyd a Llesiant Cyngor Gwynedd, Dilwyn Morgan
- Garem Jackson - Pennaeth Adran Addysg Gwynedd
- Age Cymru Gwynedd a Môn
- Clerc y Dref, Cyngor Tref Frenhinol Caernarfon, Sion Evans
- Ardal Ni 2035 (Cyngor Gwynedd)
- Hywel Williams AS/MP
- Sian Gwenllian AS/MS
- Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Gwynedd
- Uwch Swyddog Iechyd a Llesiant, Oedolion, Cyngor Gwynedd.
- Cydlynydd Pontio'r Cenedlaethau, Cyngor Gwynedd
- Rhieni a Gofalwyr

4.3. Cychwyn ac hyd y prosiect

Cychwynnodd y prosiect hwn ar y 7fed o Ebrill, 2022 gan ddod i ben ar 31ain o Ragfyr 2024. Mae'r Prosiect wedi ei ymestyn hyd at ddiwedd Mawrth 2025.

4.4. Problemau neu gyfleon roedd y prosiect yn ymateb iddynt

Roedd y prosiect hwn yn ymateb i sawl her, gan gynnwys:

- Gwaith Ataliol – sicrhau bod pobl yn aros yn iach am gyfnod hirach er lles yr unigolion, yr economi a gwasanaethau iechyd a gofal.
- Gordewdra ymysg plant – 31% o blant 4-5 oed yng Ngwynedd dros eu pwysau.
- Gweithio tuag at gyflawni amcanion Deddf Llesiant Cenedlaethau'r dyfodol, Deddf Teithio llesol a Datganiad Llesiant Antur Waunfawr.
- Cydraddoldeb – Rhoi cyfle teg i bawb gael reidio beic.
- Unigrwydd – Mynd i'r afael ag unigrwydd ymysg pobl hyn.
- Gweithgaredd gadarnhaol – rhoi cyfle i unigolion ag anableddau dysgu gymryd rhan mewn gweithgaredd newydd.
- Bobl ifanc difreintiedig gyda diffyg hyder, ddim a'r gall i gynnal a chadw beiciau a methu teithio ymhell os yn cael cynnig gwaith

4.5 Nod ac Amcanion y prosiect

Nod y prosiect hwn oedd hyrwyddo Iechyd a Llesiant a Teithio Llesol Cymru drwy wella mynediad i feicio hygyrch a fforddiadwy, gan gynyddu nifer o aelodau cymdeithas sy'n gallu beicio.

Amcanion prosiect Beicio i Bawb oedd cyflwyno amrywiaeth o sesiynau a gweithgareddau beicio yn ardal Gwynedd er mwyn gwella sgiliau, magu hyder ac annog pobol o bob oedran a gallu i feicio.

Mae'r rhain yn cynnwys:

4.5.1. Sgiliau Beicio

Byddai staff Beics Antur, sydd â chymhwyster hyfforddi beicio drwy Beicio Cymru yn cynnal cwrs sgiliau beicio o fewn ysgolion lleol ar gyfer plant blynyddoedd 3 a 4. Bydd y cwrs yn cynnwys 4 sesiwn gydag hyfforddwr, a bydd yn llwyddo i:

- Galluogi plant i gael cyfle i ddysgu sgiliau a technegau beicio mewn awyrgylch diogel
- Codi hyder plant i reidio beic
- Annog plant i fod â diddordeb naturiol yn y byd beicio drwy gynnig y sesiynnau o oedran ifanc

Bydd sesiynau arbenigol yn cael eu cynnig ar gyfer addysg arbennig.

4.5.2. Cynnig sesiynau beicio presgripsiwn cymunedol

Cydweithio gyda meddygfeydd a Mantell Gwynedd i gynnig presgripsiynau cymunedol, fydd yn golygu rhoi talebau ar gyfer sesiynau beicio i aelodau o gymdeithas sydd ei angen ar gyfer eu iechyd a lles corfforol a meddyliol.

4.5.3. Sesiynau beicio pobl hyn

Cydweithio gydag Age Cymru Gwynedd a Môn, Cartrefi Preswyl a Canolfannau dydd lleol i gynnig sesiynau beicio pwrpasol ar gyfer pobl hyn, gan ddefnyddio beics addasedig

4.5.4. Cynnig hurio beics am ddim i bobl ifanc difreintiedig

Cydweithio efo GISDA i ddarparu beics am ddim i bobl ifanc ddefnyddio er mwyn teithio i'r gwaith

4.5.5. Diwrnodau Llesiant Corfforaethol

Annog grwpiau corfforaethol i gynnal diwrnod llesiant i'w staff gyda cynigion arbennig o hurio beics gan gynnwys fflyd addasedig a beics trydan. Bydd hyn hefyd yn annog ac hyrwyddo Cynllun Beicio i'r Gwaith.

4.5.6. Datblygu Sgiliau staff

Bydd staff yn cael hyfforddiant drwy Beicio Cymru er mwyn cymhwyso i gynnal sesiynau Sgiliau Beicio yn yr ysgolion. Yn benodol:

- Cymhwyster Lefel 1 Trin Beics City & Guilds.
- Cymhwyster Lefel 1 Hyfforddi Beicio.

Byddai'r prosiect yn tynnu ynghyd nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015, Strategaeth Drafnidiaeth Cymru 2021, Fframwaith Economaidd Rhanbarthol Gogledd Cymru, Asesiad Llesiant Gwynedd 2022, Cynllun Cydraddoldeb Strategol Cyngor Gwynedd 2020-24 a Chynllun Strategol Sero Net Llywodraeth Cymru 2022, gan anelu i ddysgu sgiliau beicio, cynyddu hyder wrth feicio a rhoi mynediad fforddiadwy at feics i drawstoriad o gymdeithas. Bydd y prosiect yn diogelu swyddi presennol, yn creu swyddi newydd, yn sicrhau datblygiad busnes lleol sydd wedi ei leoli ar y stryd fawr yng Nghaernarfon, gan greu ymdeimlad o falchder yn y gymuned.

4.6 Lleoliad

Cyflwynir y prosiect yng Ngwynedd.

Mae Beics Antur yn chwarae rhan mewn datblygiad twristiaeth tref Caernarfon, yn cyfrannu at dwf yr economi leol, gwella mynediad ar feic ar hyd lonydd Glas Gwynedd, cyfrannu at lleihau ôl troed carbon yn lleol a gwella mynediad i dref Caernarfon sydd yn safle Treftadaeth y Byd UNESCO.

Yn lleol, mae'r prosiect yn cyfarch 5 o amcanion Llesiant Gwynedd drwy:

- Gynyddu ymdeimlad o falchder cymunedol drwy gyd weithio â grwpiau gwahanol a'r gymuned i gael trawstoriad o bob oedran i feicio'n gyson.
- Cynnal Dyfodol Werdd drwy drefnu teithiau beicio natur.
- Gwaith Ataliol – sicrhau bod pobl yn aros yn iach am gyfnod hirach er lles yr economi a gwasanaethau iechyd a gofal.

- Bydd yr Iaith Gymraeg yn cael ei defnyddio drwy gydol y prosiect a thu hwnt.

Yn ogystal, mae'n cyfarch y blaenoriaethau isod –

- Cyfarch anghenion llesiant pobl o bob oedran. Mae beicio yn helpu i ddatblygu'n gorfforol, gwella lles emosiynol, annog cymdeithasu a hybu hapusrwydd
- Gwarchod a chreu swyddi newydd cynaliadwy
- Ymateb i'r argyfwng hinsawdd drwy annog mwy i feicio yn hytrach na defnyddio cerbydau, a gwneud y mwyaf o amgylchedd naturiol Gwynedd

Yn rhanbarthol, mae'r prosiect yn cyfrannu tuag at y blaenoriaethau a strategaethau canlynol:

Economi Gymdeithasol a Llesiant Cymunedol:

- Pan fydd y prosiect wedi datblygu, bwriadwn gyd weithio gyda cymunedau eraill er mwyn cynnal prosiect o'r fath ar draws gweddill rhanbarth Gogledd Cymru. Rydym eisoes yn gweithio gyda Sustrans.
- Cefnogi gwaith ataliol i leihau pwysau ar ofal cymdeithasol drwy hyrwyddo beicio a teithio Llesol.

Economi Profiadau:

- Cyfleoedd twristiaeth- Mae'n fflyd beics yn addas ar gyfer amryw o anghenion, bydd beics ychwanegol yn rhoi cyfleoedd i lawer mwy.
- Cyfleoedd a chyfleusterau i bobl ifanc- Mae Beics Antur wedi'i leoli wrth droed llwybrau beics. Bydd llawer o bobl ifanc yn cael mynediad i feicio fforddiadwy. 3.

Economi Carbon Isel ac Allyriadau Isel:

- Hyrwyddo teithio Llesol drwy roi mynediad i feicio fforddiadwy
- Cyflwyno sgiliau beicio i blant. Mae arferion teithio da a ddysgwyd yn ifanc yn para oes.
- Datblygu clwb/grwp beicio ar gyfer bob gallu a chysylltu gyda clybiau beicio tebyg y Rhanbarth i greu rhwydwaith.

4.7. Rhanddeiliaid

Bwriad y Prosiect oedd i gyrraedd at y rhanddeiliaid canlynol:

4.7.1 Plant blwyddyn 3 a 4

Pedair sesiwn hyfforddiant am awr i blant blynyddoedd 3 a 4 mewn ysgolion cynradd. Pwrpas y sesiynau oedd i fagu hyder a mwynhad plant mewn beicio a'u dysgu sut i feicio'n ddiogel. Ar ddechrau'r Prosiect Blwyddyn 3 yn unig oedd yn cael cynnig y sesiynau ond ar gais yr ysgolion fe ehangwyd hyn i gynnwys Blwyddyn 4 yn ogystal. Mewn llawer o'r ysgolion mae Blynyddoedd 3 a 4 yn cael eu dysgu ar y cyd ac felly oedd y penderfyniad yma i'w groesawu gan yr ysgolion gan nad oedd plant yn cael eu nadu rhag cymryd rhan gyda'u cyfoedion.

4.7.2 Disgyblion Ysgol Pendalar

Sesiynau hyfforddiant awr i blant gyda anghenion dysgu ychwanegol yn Ysgol Pendalar (un o ysgolion anghenion arbennig y Sir). Cynhaliwyd sesiynau allan yn yr awyr iach ar fore Mawrth ac o dan do ar dydd Iau. Pwrpas y sesiynau oedd i fagu hyder a mwynhad plant mewn beicio a'u dysgu sut i feicio'n ddiogel.

4.7.3 Unigolion ag anableddau dysgu

Sesiynau beicio i unigolion ag anableddau dysgu mae Antur Waunfawr yn gefnogi gyda'u gofalwyr hefyd yn cymryd rhan yn ogystal ag unigolion ag anableddau dysgu o leoliadau eraill ag sy'n rhan o'r gymuned . Fyddai'r sesiynau yma wedi eu trefnu fel cyfleon i unigolion fagu hyder a mwynhad mewn beicio ond hefyd i gynnig cyfleon i ddysgu trwsio a chynnal a chadw beiciau. Roedd y beiciau addasol sydd gan Beics Antur yn allweddol gyda'r grŵp yma.

4.7.4 Pobl hyn

Sesiynau beicio i preswylwyr cartref pobl hyn. Y rhan fwyaf o'r unigolion yn dioddef gyda dementia/alzheimers ac yn mynychu'r sesiynau gyda gofalwyr. Fyddai'r sesiynau yma wedi eu trefnu fel cyfleon i unigolion ail gydio mewn beic i brofi'r mwynhad ond hefyd i gael cyfleoedd i ail-fyw eu blynyddoedd iau a profiad o fod mewn grŵp. Roedd hyn yn gyfle i drafod eu plentyndod er enghraifft ac i rannu straeon. Roedd y beiciau addasol sydd gan Beics Antur yn allweddol gyda'r grŵp yma.

4.7.5 Pobl ifanc difreintiedig (Gisda)

Bwriad Beicio i Bawb oedd i gynnig cyfleon i'r pobl ifanc ddod yn fwy hyderus wrth feicio, cynnig hyfforddiant cynnal a chadw beiciau ac helpu'r pobl ifanc gael mynediad i feic er mwyn cyrraedd lleoliadau gwaith os oedd angen. Trefnwyd sesiynau beicio i pobl ifanc sydd yn cael eu cartrefu gan Gisda fel cyfleon i unigolion ac hefyd fe fu cynnig cyfleon i ddysgu trwsio a chynnal a chadw beiciau.

4.7.6 Corfforaethol

Sesiynau beicio i staff cwmnïau. Fyddai'r sesiynau yma wedi eu trefnu fel cyfleon i unigolion fagu hyder a mwynhad mewn beicio ond hefyd i gynnig diwrnod "bondio" corfforaethol.

4.7.7 Unigolion drwy presgripsiwn cymunedol

Cyfleon i unigolion gael eu cyfeirio at feicio gan y meddygfeydd lleol. Fe fyddai'r unigolion yn cael eu cyfeirio at y Prosiect ac fe fyddai staff Beics Antur yn trefnu cyfleon i unigolion fagu hyder a mwynhad mewn beicio.

4.8. Canlyniadau disgwyliedig

Roedd yr amcanion a chanlyniadau disgwyliedig tymor byr yn cynnwys:

- Gweithredu yn gynaliadwy - yn gymunedol, amgylcheddol ac yn ariannol er mwyn cynnal diwylliant, iaith, cymuned ac amgylchedd ffyniannus.
- Creu 2 swydd newydd Gymraeg mewn ardal wledig.
- Diogelu 3 swydd Gymraeg mewn ardal wledig.
- Creu cyfleoedd gwirfoddoli a phrofiadau gwaith.
- Datblygu sgiliau staff a darparu hyfforddiant.
- Datblygu sgiliau unigolion ag anableddau dysgu.
- Datblygu sgiliau beicio i ddisgyblion cynradd.
- Cynyddu gweithgareddau beicio cymunedol.
- Cynyddu y nifer o bobol fydd yn beicio.
- Creu cyfleoedd i gymdeithasu yn yr awyr agored.
- Creu cyfleoedd i bobl ifanc difreintiedig i hurio beics am ddim er mwyn cyrraedd lleoliad gwaith.
- Hybu ac annog teithio llesol.
- Dysgu sgiliau beicio i blant oedran cynradd.
- Cefnogi poblogaeth sy'n heneiddio i aros yn iach yn hirach drwy feicio'n gyson.
- Mwy o gyfleoedd beicio addasedig i unigolion ag anableddau dysgu a pobl hyn.
- Gwneud gwell defnydd o gyfleusterau lleol.

Tra bod yr amcanion a chanlyniadau disgwyliedig tymor hir yn cynnwys:

- Cyfrannu at wella iechyd a llesiant pobl Gwynedd.
- Cyfrannu at atal a gwella problemau iechyd corfforol, meddyliol ac unigrwydd gyda sesiynau beicio rheolaidd a fforddiadwy.
- Mwy o bobl yn teithio yn llesol yng ngogledd orllewin Gwynedd.
- Ymateb i'r argyfwng hinsawdd a chefnogi nod o Gymru sero net.
- Mwy o ddefnydd o lwybrau beicio.
- Cyfrannu i dwf economi Caernarfon drwy ddatblygu prosiect cymunedol.
- Cynyddu nifer yr ymwelwyr a cyfrannu at twf yr economi lleol.

5. Canlyniadau

Yr oedd y niferoedd o unigolion o fewn y gwahanol gategorïau o rhanddeiliaid fel a ganlyn:

Rhanddeiliaid	**Nifer**
Plant blwyddyn 3 a 4	617
Disgyblion Ysgol Pendalar	42
Unigolion ag anableddau dysgu	96
Pobl hyn 65+	38
Pobl ifanc difreintiedig (Gisda)	12
Corfforaethol	11
Unigolion drwy presgripsiwn cymunedol	0
Cyfanswm	**816**

5.1. Cyfranogiad y rhanddeiliaid:

Linc

Mae fideo wedi ei chynhyrchu gan Beics Antur sydd yn crynhoi ymatebion y rhanddeiliaid:

https://emea01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwetransfer.com%2Fdownloads%2F67b5bf88fc5dd89be5a5693fb30d50e920250207110240%2Fda5bf1e9aa4457f506330773b23bd4af20250207110240%2F9d0b7c%3Ft_exp%3D1739185360%26t_lsid%3Db44cd210-fcd6-4412-b209-dd6384fabaf2%26t_network%3Demail%26t_rid%3DZW1haWx8Njc3ZTVjOWY0ZGZkZTcwNmYwM2FiZjlm%26t_s%3Ddownload_link%26t_ts%3D1738926160%26utm_campaign%3DTRN_TDL_01%26utm_source%3Dsendgrid%26utm_medium%3Demail%26trk%3DTRN_TDL_01&data=05%7C02%7C%7C17afb18f06464bc663d208dd476ffad0%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C638745268479122708%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJFbXB0eU1hcGkiOnRydWUsIlYiOiIwLjAuMDAwMCIsIlAiOiJXaW4zMiIsIkFOIjoiTWFpbCIsIldUIjoyfQ%3D%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=n7ErnZg30gMQQ4NRiWXYRwkidIvyq4PJ9SQ6Sc7lnbc%3D&reserved=0

5.1.1 Ysgolion

5.1.1.1 Prifathrawon:

Un ar bumtheg ymateb a dderbyniwyd i'r e bost at brifathrawon a rheini gan brifathrawon Ysgolion Borth y Gest, Nebo, Maesincla, Pentrefuchaf, Edern, Pen y Bryn, Yr Eifl, Felinheli, Llanllechid, Llanllyfni, Glancegin, Llanystumndwy, Manod, Llandwrog, Rhostryfan ac Ysgol Treferthyr.

C1	*A wnaeth y plant fwynhau'r beicio?*
Sylw	Jack a Carwyn wedi rhoi y gwersi drosodd i'r disgyblion yn wych gyda digon o amser I'r rhai oedd yn cael trafferthion. Dim byd yn ormod o drafferth.

	Y plant wedi mwynhau'r sesiynau beicio Pawb wedi mwynhau y sesiynau yn fawr ac wedi datblygu sgiliau beicio. Y plant wedi mwynhau yn fawr iawn. Yr hyfforddwr yn glên iawn efo nhw, ac yn eu dysgu yn dda. Mae'r plant wedi mwynhau'r sesiynau – roedd pawb yn edrych ymlaen bob bore. Plant wedi mwynhau'r gwersi yn fawr. Siarad mawr amdano ar ôl y gwersi. Plant wedi mwynhau y sesiynau , ac wedi datblygu yn ei hyder . Roedd y ffaith ei bod yn cael sesiynau mewn grwp bychain yn tawelu meddwl ac ofnau y disgyblion . Roedd y plant yn ymateb yn bositif i'r hyfforddwr ac roedd ganddo bersonoliaeth a ffordd senitif gyda'r disgyblion Roedd y sesiynau yn wych a digon o amynedd gan yr hyfforddwr i roi sylw unigol i bawb.
C2	*A oedd newid positif yn y plant ar ôl y sesiynau beicio?*
Sylw	Roedd agwedd y disgyblion yn newid o wers i wers o fod yn nerfus iawn a methu mynd ar feic ar y cychwyn i fod yn beicio eu hunain ac yn mwynhau tuag ar y diwedd. Newid positif wedi bod yn y plant ar ôl y sesiynau Oedd yn sicr - roedd hyder pawb wedi datblygu hyd yn oed y rheini oedd yn newydd i allu reidio beic. Y plant yn falch o fod wedi llwyddo. Roedd y plant yn mwy positif am feicio. Mae rhai wedi gofyn am feic i 'Dolig - mae rhai wedi cael ac wedi bod ar y beics wedyn, felly mae hwnnw'n beth da. Yn sicr. Bu trafod mawr am ddiogelwch ar ôl y sesiynau a'r plant yn bositif iawn am gymryd rhan eto. Gwelwyd cynnydd yn sgiliau beicio'r holl ddisgyblion ond yn enwedig yn sgiliau y rhai oedd ddim yn hyderus neu yn methu beisio yn dda.
C3	*Ydych yn gweld beicio yn weithgaredd sydd yn helpu hyder y plant?*
Sylw	Roedd hyder y plant o wers i wers yn anhygoel ac yn wych i weld. Roeddynt yn gweld ei hunain yn llwyddo.

	Y sesiynau beicio wedi magu hyder yn y plant Ydi – rhai o'r plant gyda neb adref sydd yn fodlon rhoi yr amser i'w dysgu. Mae o wedi codi hyder. Doedd rhai ddim yn siŵr ar y ddechrau – ond yn mwy hyderus erbyn y diwedd. Plant yn llawer mwy hyderus ar ôl y sesiynau. Llawer ohonyn nhw wedi bod yn beicio efo'i rhieni yn y cyfamser. Yn bendant , mae'n sicrhau fod posib i'r plant deithio yn iach i'r ysgol a gwneud hynny yn hyderus ac yn ddiogel . Yndi yn sicr ac yn hyrwyddo iechyd a lles.
C4	*Ydych yn gweld beicio yn weithgaredd sydd yn helpu iechyd a lles y plant?*
Sylw	Bendant, wrth fagu hyder a sgiliau maent yn fwy tebygol o fynd allan i feicio na bod yn tŷ yn chwarae gemau cyfrifiadur. Mae wir angen balans. Beicio yn bendant yn weithgaredd sydd yn helpu iechyd a lles y plant. Yn ffordd dda i annog y disgyblion i ddod a'r eu beics i'r ysgol i annog teithiau llesol. Gweithgaredd a sgil bwysig iawn i'w dysgu. Pwysig iawn i iechyd a lles. Codi hyder y plant, ac yn braf i wneud tu allan. Mae cael sesiynau ffitrwydd fel hyn yn yr awyr agored yn beth positif iawn. Mae'n sicr yn bwysig yn ystod tymor y Gaeaf i gael y plant allan ac yn bod yn egnïol. Mae llawer o ddisgyblion yn treulio llawer o'i hamser yng nghlwm i sgrin ac yn bendant mae'r cyfnodau mae rhai disgyblion yn dreulio allan yn chwarae gyda'i ffrindiau ar ei beic yn lleihau . Mae sicrhau fod y disgyblion yn cael sesiynau beicio fel hyn yn ei hatgoffa o bwysigrwydd mynd allan ar ei beic , boed hynny yn gymdeithasol neu yn ran o gynllun iechyd a lles. Rydym fel ysgol yn annog disgyblion i deithio i'r ysgol mewn ffrodd llesol trwy'r cynllun Stroliwch a Rholiwch . Yndi yn sicr - rydym yn hybu defnyddio ffordd actif i ddod i'r ysgol felly mae sicrhau bod reidwyr yn beicio yn saff yn hanfodol.
C5	*Oedd unrhyw rwystr wedi'i wynebu?*

Sylw	Mae plentyn awtistig yma a ddaeth a beic wedi ei addasu i fewn i ddefnyddio. Cafodd ei gynnwys ym mhob agwedd o'r gwersi fel bob plentyn arall diolch I'r hyfforddwyr. Y tywydd – lot o law!.. Ond roedd y plant wedi mwynhau beth bynnag. Dim yn ystod y sesiynau . Roedd ein dosbarthiadau yn fach felly roedd y niferoedd yn berffaith i ni.
C6	*Hoffech weld y cynnig Beicio i Bawb yn parhau tu hwnt i Rhagfyr 2024*?
Sylw	Mae Beicio i Bawb yn allweddol iawn i ddisgyblion blwyddyn 3 sydd yn yr oed i gael mynd adref ei hunain. Mae nifer o blant sydd ddim yn gallu mynd ar feic wedi cynyddu dros y blynyddoedd ac mae'r sgiliau sylfaenol yma yn holl bwysig iddynt. Problem fawr mewn ysgolion yw'r cyllid i allu cynnig y sesiynau felly mae cael cynnig fel hyn yn werthfawr iawn i ysgolion allu cynnig y gwasanaeth. Pwysig iawn rhoi cyfle i blant feithrin hyder a gwella iechyd a ffitrwydd. Yn sicr, byddai diddordeb gennym eich cael yn ôl yn yr ysgol unwaith eto. Eisiau dweud diolch yn fawr iawn i chi. Wythnos anodd i wneud cyn Dolig hefo ymarfer cyngerdd ni, a'r glaw, ond roeddech chi'n grêt hefo'r plant, yn drefnus iawn, ac wnaeth pawb gwneud cynnydd hefo chi. Diolch yn fawr iawn am ddod i fl. 3. Gobeithio wnâi weld chi yn y dyfodol! Profiad positif iawn. Mae'r cynnig o sesiynau beicio fel hyn i ddisgyblionm yn werthfawr tu hwnt . Nid yn unig ei fod yn cryfhau sgiliau beicio'r disgyblion , ond yn cyfoethogi ei hiechyd ac yn bendant ei lles meddyliol , wrth iddynt fod yn fwy hyderus i ddefnyddio ei beic fel ffordd o deithio i'r ysgol neu i'r parc chwarae mewn adrdal wledig fel Rhostryfan . Ryydm yn hynod ddiolchgar i Beic Antur am y cyfle i gynnig y sesiynau yma i'n disgyblion. Yn sicr! Roedd y sesiynau mor werthfawr i ni a'r pris yn fforddiadwy i ni fel ysgol fach. Roedd y sgiliau cafodd eu datblygu yn amhrisiadwy!
C7	*Sylwadau ychwanegol*
Sylw	Roedd y disgyblion i gyd wedi wir mwynhau y sesiynau. Roedd y hyfforddwyr yn wych ac doedd dim byd yn ormod o drafferth. Plant Treferthyr wedi mwynhau y sesiynau yn fawr iawn! Sesiynau hynod werthfawr. Diolch yn fawr.

	Y profiad wedi bod yn hynod o fuddiol i'n plant ni yma yn yr ysgol. Braf gweld blwyddyn 3 yn cael y cyfle i wneud hyn, yn hytrach na blynyddoedd 5 a 6. Bwysig iawn meithrin y diddordeb ynddynt pan yn ifanc iawn. Y ddau fu'n cynnal y sesiynau efo'r plant yn gefnogol ac yn annog y disgyblion beth bynnag bo'i gallu. Roedd disgyblion Ysgol yr Eifl wrth eu boddau yn y gwersi ac roedd gan yr hyfforddwyr berthynas gyfeillgar a hapus gyda'r plant. Roedd pob plentyn yn edrych ymlaen pob dydd at y gwersi. Mae'n bleser cyd-weithio gyda Beics Antur , mae'r staff yn hawddgar ac yn gefnogol o'r disgyblion bob amser. Maent yn trafod a chyfathrebu yn effeithiol i wneud y trefniadau, ac yn addasu os oes yna unrhyw her i'w oresgyn megis salwch neu'r tywydd yn ddrwg . Mae'r disgyblion wedi elwa yn fawr o'r sesiynau, ac wedi datblygu yn ei hyder ac yn ei sgiliau beicio. Mae cynnydd yn y nifer o ddisgyblion sydd yn defnyddio beic i deithio i'r ysgol oherwydd y sesiynau hyn. Gobeithio y cawn y cyfle i gyd-weithio gyda Beics Antur eto yn y dyfodol agos. Cafodd pawb gymaint o fudd o'r sesiynau ac rydym wedi gweld effaith gadarnhaol bod disgyblion yn gwneud mwy o ddefnydd o'i beiciau gan i'w hyder ddatblygu. Adnodd gwerthfawr iawn, rydym ni fel ysgol yn hynod ddiolchgar amdano.

Wrth droi at effaith y prosiect ar 'Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol' Llywodraeth Cymru. Gofynnwyd y cwestiynau canlynol:

Mae 'Cymru Iachach' yn cael ei nodi fel un o saith nod 'Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol' Llywodraeth Cymru. Un o themâu'r nod hwn yw annog plant i fyw bywyd mwy iachus. I ba raddau ydych chi'n credu fod y prosiect hwn yn annog plant i fyw bywyd mwy iachus?

Ar raddfa o un i bump, dewisodd bump Prifathro 5 ac un prifathro 4.

Un o nodau 'Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol' Llywodraeth Cymru yw cynyddu canran y plant sydd â dau ymddygiad iach neu fwy i 94% erbyn 2035 ac i dros 99% erbyn 2050.

Dangosodd arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion fod canran y plant sy'n cyrraedd y garreg filltir genedlaethol yn dal yn 88% yn 2019, gan godi i 89.8% yn 2022. O ystyried hyn, i ba raddau ydych chi'n credu fod y prosiect hwn wedi cyfrannu tuag at gyrraedd y nod hwn?

Ar raddfa o un i bump, dewisodd bump Prifathro 5 ac un prifathro 4.

5.1.1.2 Plant blwyddyn 3 a 4 (fesul ysgol):

Ysgol Yr Eifl

Cyn y wers		Ar ôl y wers	
Mwynhad		**Mwynhad**	
hoffi reidio beic	80%	hoffi reidio beic	80%
eithaf hoffi reidio beic	20%	eithaf hoffi reidio beic	20%
ddim yn hoffi reidio beic	0%	ddim yn hoffi reidio beic	0%
Hyder		**Hyder**	
teimlo'n ddiogel yn reidio beic	80%	teimlo'n ddiogel yn reidio beic	100%
teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	20%	teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	0%
ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	0%	ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	0%

Ysgol Edern

Cyn y wers		Ar ôl y wers	
Mwynhad		**Mwynhad**	
hoffi reidio beic	75%	hoffi reidio beic	93.75%
eithaf hoffi reidio beic	25%	eithaf hoffi reidio beic	7.25% %
ddim yn hoffi reidio beic	0%	ddim yn hoffi reidio beic	0%
Hyder		**Hyder**	
teimlo'n ddiogel yn reidio beic	68.75%	teimlo'n ddiogel yn reidio beic	93.75%
teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	31.25%	teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	7.25%
ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	0%	ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	0%

Ysgol Nebo

Cyn y wers		Ar ôl y wers	
Mwynhad		**Mwynhad**	
hoffi reidio beic	100%	hoffi reidio beic	100%
eithaf hoffi reidio beic	0%	eithaf hoffi reidio beic	0%
ddim yn hoffi reidio beic	0%	ddim yn hoffi reidio beic	0%
Hyder		**Hyder**	
teimlo'n ddiogel yn reidio beic	0%	teimlo'n ddiogel yn reidio beic	100%
teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	66.6%	teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	0%
ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	33.4%	ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	0%

Ysgol Maesincla

Cyn y wers		Ar ôl y wers	
Mwynhad		**Mwynhad**	
hoffi reidio beic	66.6%	hoffi reidio beic	80%
eithaf hoffi reidio beic	23.4%	eithaf hoffi reidio beic	10%
ddim yn hoffi reidio beic	10%	ddim yn hoffi reidio beic	10%
Hyder		**Hyder**	
teimlo'n ddiogel yn reidio beic	46.7%	teimlo'n ddiogel yn reidio beic	76.6%
teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	20%	teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	13.4%
ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	33.3%	ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	10%

Ysgol Felinheli

Cyn y wers		Ar ôl y wers	
Mwynhad		**Mwynhad**	
hoffi reidio beic	81.25%	hoffi reidio beic	100%
eithaf hoffi reidio beic	12.5%	eithaf hoffi reidio beic	0%
ddim yn hoffi reidio beic	6.25%	ddim yn hoffi reidio beic	0%
Hyder		**Hyder**	
teimlo'n ddiogel yn reidio beic	75%	teimlo'n ddiogel yn reidio beic	100%
teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	25%	teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	0%
ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	0%	ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	0%

Ysgol Pentrefuchaf

Cyn y wers		Ar ôl y wers	
Mwynhad		**Mwynhad**	
hoffi reidio beic	71.4%	hoffi reidio beic	92.8%
eithaf hoffi reidio beic	29.6%	eithaf hoffi reidio beic	7.2%
ddim yn hoffi reidio beic	0%	ddim yn hoffi reidio beic	0%
Hyder		**Hyder**	
teimlo'n ddiogel yn reidio beic	50%	teimlo'n ddiogel yn reidio beic	100%
teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	42.8%	teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	0%
ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	7.2%	ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	0%

Ysgol Manod

Cyn y wers		Ar ôl y wers	
Mwynhad		**Mwynhad**	
hoffi reidio beic	78.2%	hoffi reidio beic	82.6%
eithaf hoffi reidio beic	22.8%	eithaf hoffi reidio beic	18.4%
ddim yn hoffi reidio beic	0%	ddim yn hoffi reidio beic	0%
Hyder		**Hyder**	
teimlo'n ddiogel yn reidio beic	78.2%	teimlo'n ddiogel yn reidio beic	82.6%
teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	22.8%	teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	18.4%
ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	0%	ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	0%

Ysgol Llanllechid

Cyn y wers		Ar ôl y wers	
Mwynhad		**Mwynhad**	
hoffi reidio beic	90.3%	hoffi reidio beic	100%
eithaf hoffi reidio beic	9.7%	eithaf hoffi reidio beic	0%
ddim yn hoffi reidio beic	0%	ddim yn hoffi reidio beic	0%
Hyder		**Hyder**	
teimlo'n ddiogel yn reidio beic	74.2%	teimlo'n ddiogel yn reidio beic	96.8%
teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	9.7%	teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	0%
ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	16.1	ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	3.2%

Ysgol Llanllyfni

Cyn y wers		Ar ôl y wers	
Mwynhad		**Mwynhad**	
hoffi reidio beic	89.5%	hoffi reidio beic	100%
eithaf hoffi reidio beic	5.25%	eithaf hoffi reidio beic	0%
ddim yn hoffi reidio beic	5.25%	ddim yn hoffi reidio beic	0%
Hyder		**Hyder**	
teimlo'n ddiogel yn reidio beic	78.9%	teimlo'n ddiogel yn reidio beic	94.7%
teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	10.5%	teimlo'n eithaf diogel yn reidio beic	5.3%
ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	10.5%	ddim yn teimlo'n ddiogel yn reidio beic	0%

Ysgol Llanystumdwy

Cyn y wers		Ar ôl y wers	
Mwynhad		**Mwynhad**	
hoffi reidio beic	90%	hoffi reidio beic	90%
eithaf hoffi reidio beic	10%	eithaf hoffi reidio beic	10%
ddim yn hoffi reidio beic	0%	ddim yn hoffi reidio beic	0%
Hyder		**Hyder**	
teimlo’n ddiogel yn reidio beic	60%	teimlo’n ddiogel yn reidio beic	80%
teimlo’n eithaf diogel yn reidio beic	40%	teimlo’n eithaf diogel yn reidio beic	20%
ddim yn teimlo’n ddiogel yn reidio beic	0%	ddim yn teimlo’n ddiogel yn reidio beic	0%

Yr holl ddisgyblion

Cyn y wers		Ar ôl y wers	
Mwynhad		**Mwynhad**	
hoffi reidio beic	82.05%	hoffi reidio beic	92.31%
eithaf hoffi reidio beic	15.80%	eithaf hoffi reidio beic	7.69%
ddim yn hoffi reidio beic	2.15%	ddim yn hoffi reidio beic	0%
Hyder		**Hyder**	
teimlo’n ddiogel yn reidio beic	61.15%	teimlo’n ddiogel yn reidio beic	93%
teimlo’n eithaf diogel yn reidio beic	28.85%	teimlo’n eithaf diogel yn reidio beic	7%
ddim yn teimlo’n ddiogel yn reidio beic	10%	ddim yn teimlo’n ddiogel yn reidio beic	0%

Hefyd fe dderbyniwyd yr e bost ganlynol gan un o’r athrawon:
"Neges bach i ddweud diolch yn fawr am y sesiynau beicio. Mae'r plant wedi mwynhau yn fawr iawn - roeddech chi'n grêt gyda'r plant. Profiad gwych iddyn nhw. Diolch yn fawr eto, a Nadolig Llawen i chi!
Dawn Williams, a bl. 3!!!"

Mae’r canlyniadau uchod yn dangos bod lefelau mwynhad o feicio ac lefelau hyder wedi codi ymysg y plant. Mae’r ffaith bod y mwyafrif o’r ysgolion wedi gofyn am yr un gwasanaeth i blant y flwyddyn 3 nesaf yn galonogol iawn. **Y peth mwyaf calonogol yw bod ddim un plentyn yn teimlo’n anniogel ar ôl cwblhau’r wers.**

5.1.1.3 Ysgol Pendalar

Roedd nifer o’r plant a gymerodd rhan yn y gweithgareddau gyda anghenion dysgu ychwanegol weddol ddwys a gofynnwyd am adborth gan staff yr ysgol i holi sut oedd y plant wedi profi’r gweithgareddau. Dyma ymateb yr Ysgol:

Sesiynau Beicio Ysgol Pendalar

Mae disgyblion yr ysgol wedi cael y cyfle i feicio dan do yn y Ganolfan Dennis dros y flwyddyn ac rydym yn ffodus iawn o'r bartneriaeth sydd rhwng yr Ysgol ac Antur Waunfawr.

Mae'r sesiynau yma wedi rhoi cyfle i'r disgyblion ddatblygu sgiliau amrywiol beicio, yn ogystal a rhoi cyfle wythnosol i ymarfer corff - sydd wrth gwrs yn gwella Iechyd a Lles y disgyblion. Mae'r sesiynau hefyd yn rhoi anogaeth a chyfle i'r disgyblion weithio tuag at rywbeth arbennig - sydd wedi ein cynorthwyo hefo ymddygiad rhai disgyblion.

Mae hyder cymdeithasu'r disgyblion wedi gwella hefyd, yn ogystal a gallu rhai i gael mynediad at wasanaethau yn y gymuned.

Diolch yn fawr iawn am barhau i weithio mewn partneriaeth bositif gyda ni. Edrychwn ymlaen at y flwyddyn sydd o'n blaenau am brofiadau di-ri unwaith eto gobeithio.

(Athrawes Ysgol Pendalar)

Rhai sylwadau a dderbyniwyd gan athrawon a disgyblion oedd:

- Pawb yn edrych ymlaen a joio
- Codi hyder yn bendant un o'r plant wedi dechrau defnyddio pedalau'r beic am y tro cyntaf
- Mae'n cadw nhw'n heini wrth joio
- Wedi dysgu'r plant gymryd rhan ac i ddysgu gallu pedlo beic yn annibynnol
- Teimlo'n grêt wedyn
- Rhyddid fod ar y beic
- Good fun
- Going fast
- Da iawn
- Hoffi patrwm
- Hapus
- Mynd yn gyflym
- Happier, less stressed
- Being able to ride a bike on my own
- Hapus
- Hoffi pob dim!
- Fantastic
- Feeling of freedom
- Hapus
- Mynd yn gyflym
- Hapus
- Fast

5.1.2 Unigolion ag anableddau dysgu:

Roedd 100% o'r unigolion ag anableddau dysgu wnaeth gymryd rhan yn y prosiect hwn:

- Wedi mwynhau reidio beic.
- Yn hoffi cael mynd ar feic eto.
- Yn teimlo'n fwy heini ar ôl reidio beic.
- Yn gweld beicio fel gweithgaredd i helpu gyda dy iechyd a llesiant.
- Yn teimlo'n saff wrth reidio beic.

Gofynnwyd cwestiynau i'r unigolion a rhai o'r sylwadau a dderbyniwyd oedd:

Wnes ti fwynhau beicio? Gest ti hwyl ar y beic?

"Roeddwn yn mwynhau sessions beicio"

"Wedi mwynhau pedlo"

"Do"

"It was fun"

Hoffet gael beicio hefo ni eto?

"Mwynhau awyr iach"

"Ishio mynd"

"Mam a dad yn awyddus i mi gymryd rhan"

"Hefo Jason"

Wyt ti'n teimlo'n fwy heini (iach/fit)?

"Cadw yn fit"

"Fysa mynd ar y beic yn cadw fi'n fit"

"It helps with my football"

"Angen i helpu hefo ffitrwydd"

Wyt ti'n gweld beicio fel gweithgaredd i helpu gyda dy iechyd a llesiant?

"Edrych ar yr olygfa wrth feicio"

"I feel good after playing football"

Oeddet ti'n teimlo'n ddiogel (saff) ar y beic?

"Beic dwy ochr gyda staff"

"Beic ochr yn ochr hefo staff"

Sut wyt ti'n teimlo ar ôl reidio beic?

“Oeddwn i’n teimlo’n saff yn y Beic”

“Teimlo yn brafiach”

“Wedi mwynhau beicio”

“Hapus”

“Teimlo’n dda”

“Good”

“Mwynhau”

“Teimlo’n fresh”

“Good”

“Hapus”

Be oedd dy hoff beth wrth reidio beic?

“Dwi yn licio mynd ar y beic”

“Cael hwyl hefo’r hogia”

“Amser o Warws Werdd – cael hwyl a pawb yn mwynhau”

“Mynd yn gyflym”

“Awyr iach a bod allan”

“Being on a bike and going quickly”

“Awyr iach a cael hwyl”

“Gweld pethau gwahanol”

“Cael hwyl a laugh”

5.1.3 Pobol Hyn

Fe gynhaliwyd sesiwn gyda trigolion cartref henoed lleol trwy'r cynllun "Dementia Active"

Roedd 100% o'r Pobl Hyn wnaeth gymryd rhan yn y prosiect hwn:

- Wedi mwynhau reidio beic.
- Yn hoffi cael mynd ar feic eto.
- Yn teimlo'n fwy heini ar ôl reidio beic.
- Yn gweld beicio fel gweithgaredd i helpu gyda dy iechyd a llesiant.
- Yn teimlo'n saff wrth reidio beic.

Gofynnwyd cwestiynau i'r unigolion a rhai o'r sylwadau a dderbyniwyd oedd:

Oeddech chi'n cael cyfle i feicio cyn cymryd rhan gyda Beicio i Bawb, Antur Waunfawr?

"Previous session with you, otherwise no"

"Years ago, when Young"

Hoffech fynd ar y beic gyda ni eto?

(dim sylw)

Wnaethoch chi fwynhau'r beicio? Gawsoch chi hwyl ar y beic?

(dim sylw)

Ydych yn teimlo'n fwy heini (iach/fit) ar ôl beicio?

"On wheelchair bike, husband driving"

Ydych yn gweld beicio fel gweithgaredd i helpu gyda dy iechyd a llesiant?

(dim sylw)

Oeddech chi'n teimlo'n ddiogel (saff) ar y beic?

"Secure straps to hold chair, good brakes!"

Sut ydych yn teimlo ar ôl reidio beic?

"Happy and content"

"Hapus iawn a theimlo'n braf"

"Teimlo yn dda ond wedi blino – rhaid gwneud hyn yn amlach"

"Good"

"Fantastic"

Be oedd eich hoff beth wrth reidio beic?

"Hoffi'r awyr iach pan ar y beic allan. Mwynhau yn fawr, diolch"

"Cael rhoi defnydd i fy nghoesau ac mwynhau"

"Mentally I feel I've done something and moved my legs"

"Sense of freedom, wind in my face, joy of movement"

"Wind in hair/fresh air"

5.1.4 Pobl Ifanc Difreintiedig (Gisda)

Fe gynhaliwyd sesiynau beicio gyda 11 o bobl ifanc ac yn ystod y seiynau yma fe gynigwyd y cyfle i ddod i ddeall elfennau syml o gynnal a chadw beiciau. Yn anffodus nid oedd galw gan y pobl ifanc am feiciau i'w galluogi i gyrraedd lleoliadau gwaith. Staff Gisda a gwblhaodd yr holiaduron gan nad oedd yr unigolion yn awyddus i wneud hynny.

Mae pob holiadur a gwblhawyd gan staff Gisda yn dangos:

- Bod diddordeb wedi bod yn y sesiynnau beicio
- Nid oedd unrhyw rwystr wedi'w wynebu gan y pobl ifanc
- Bod Beicio i Bawb wedi helpu efo cael mynediad i weithgaredd i'r unigolion
- Bod yr unigolion wedi mwynhau'r beicio
- Bod beicio wedi helpu i roi annibyniaeth i'r pobl ifanc
- Eu bod wedi gweld newid positif yn y pobl ifanc ar ol beicio
- Y byddent yn hoffi gweld y cynnig Beicio i Bawb yn parhau tu hwnt i Rhagfyr 2024

Yr unig sylw daeth i law oedd:

"Rhai pobl ifanc yn cymryd rhan mewn mwy o sesiynnau actif "

5.1.5 Corfforaethol

Yn y gwaith ymgynghorol ar ddechrau'r Prosiect fe nodwyd diddordeb gan sawl cwmni lleol yn y syniad o gynnig gweithgaredd adeiladu tîm ymysg eu staff trwy iddynt gymryd rhan mewn sesiynau beicio fel grŵp. Yn anffodus ni fu'n bosib denu'r cwmnïau yma i ddanfon eu staff i'r gweithgareddau. Fe fu i Beics Antur newid y rhan yma o'r Prosiect a chynnig cyfleon sesiynau beicio amser cinio – sesiynau hanner awr. Fe lwyddwyd i ddenu 27 o bobl i'r sesiynau yma – y mwyafrif o staff Cyngor Gwynedd sydd a swyddfeydd cyfagos..

Holiwyd yr unigolion a gymerodd rhan yn y sesiynau amser cinio ar lafar a'r rhesymau mwyaf iddynt gymryd rhan oedd:

"cael fi allan o'r swyddfa"

"ffordd o gael awyr iach"

"heb sylweddoli bod cyfleon fel hyn ar gael"

"mae'n grêt os di'r tywydd yn iawn"

"teimlo'n well ar ôl bod"

"mae'n rhy bell i mi feicio i gwaith felly mae'n gyfle da o logi beic am rhyw hanner awr"

5.1.6 Unigolion drwy presgripsiwn cymunedol

Ni chafwyd yr un cyfeiriad gan y meddygfeydd lleol. Mae Beics Antur wedi trafod y mater gyda Mantell Gwynedd i geisio adnabod y rhesymau pam nad yw meddygon wedi danfon pobl at y

Prosiect. Un posibilrwydd yw bod nifer o opsiynau yn cael eu rhoi i gleifion ac bod beicio ddim yn ddewis cyntaf i bobl sydd heb wneud ymarfer corff ers peth amser. Mae Beics Antur am ailenwi'r ddarpariaeth yma i "Clwb Beicio Ysgafn" i weld os fydd mwy o ddiddordeb gan gyfranogwyr.

5.1.7 Casgliad

Hwn yw'r unig brosiect o'i fath sy'n cael ei redeg yn yr ardal. Mae hyn yn dangos fod Antur Waunfawr wedi adnabod bwlch a chynnig gwasanaeth gwerthfawr na fyddai'r rhanddeiliaid wedi cael mynediad ato fel arall. Mae'n amlwg o'r gweithgareddau gwerthuso bod yr unigolion wedi cael profiadau gwerthfawr a bod y math yma o weithgaredd yn codi hyder unigolion, gwella eu hyder wrth feicio, eu cadw'n fwy diogel ac wedi galluogi pobl fynd allan i'r awyr iach a ymarfer eu cyrff. Lle nad yw'r cynnig i grwpiau gwahanol wedi bod yn llwyddiannus mae Beics Antur wedi ceisio addasu'r cynnig ac, yn nhermau'r grŵp corfforaethol, wedi bod yn llwyddiannus.

5.2 Gweithrediad y Prosiect

Cafodd y prosiect hwn ei reoli gan Rheolwr Datblygu Busnes, Antur Waunfawr, a bu cydweithio agos rhyngddi a'r Uwch Swyddog Beics a'r Swyddog Beics yn Beics Antur. Mae union rolau gwahanol adrannau o fewn y cwmni mewn cysylltiad â'r prosiect hwn fel a ganlyn:

- **Swyddogion beics newydd** – Cynnal y gweithgareddau beicio.
- **Swyddog beics** – Cynnal perthynas gyda ysgolion a trefnu amserlen beicio I'r buddiolwyr.
- **Uwch Swyddog beics** – Rheolaeth dydd i ddydd o'r prosiect.
- **Rheolwr datblygu** – Rheoli'r prosiect cyfan, creu cysylltiadau newydd, rheoli a monitro'r gyllideb, cadw at cerrig milltir y prosiect. Roedd hefyd yn gyfrifol am gyflwyno adroddiadau cynnydd a chyflwyno hawliadau.
- **Rheolwraig Cyllid** – Cyd weithio gyda'r rheolwr datblygu busnes i sicrhau bod y gwariant cywir yn cael ei wneud o'r cyfrif cywir, creu adroddiadau cyllid ar gyfer yr Uwch dim Rheoli a'r Bwrdd.
- **Prif Weithredwr** – Goruchwyliaeth o'r prosiect cyfan.
- **Bwrdd y Cwmni** – Camu mewn pe byddai problemau tu hwnt i reolaeth staff Antur

5.2.1 Cyllideb y prosiect

Eitem	Cost
Costau cyflogau, DBS a Recriwtio	£141,400.49
Hyfforddiant staff	£4,445.00
Beics Plant, beics trydan, beics addasedig, partiau, ffon symudol, helmedau	£39,628.03
Costau marchnata a brandio fan	£1,200.00
Dillad staff, Tystysgrifau a gwobrau, cyfraniad hurio beics, hurio canolfan tennis, treuliau	£46,970.96
5% gorbenion costau'r prosiect	£11,682.22
2% costau gwerthuso'r prosiect	£4,672.89
Cyfanswm	**£249,999.59**

O ran newidiadau i'r gwariant yn ystod y prosiect, roedd swm o £19,852.80 wedi ei glustnodi ar gyfer cyfraniadau sesiynau beicio i'r gwahanol grwpiau, ond oherwydd oedi yn amserlen derbyn y grant nid oedd yn bosib gwario'r swm yma yn ei gyfanrwydd. O ganlyniad, penderfynwyd buddsoddi £5,065.40 tuag at helpu grwpiau cymunedol gymryd rhan mewn gweithgareddau beicio.

Ar ben hyn, golygodd tywydd garw bod rhaid canslo rhai o'r gweithgareddau beicio roedd wedi eu trefnu, yn bennaf sesiynau yn yr ysgolion.

O ganlyniad, penderfynwyd buddsoddi £5,065.40 o'r swm yma tuag at helpu grwpiau cymunedol gymryd rhan mewn gweithgareddau beicio.

Er mwyn cyrraedd eu hallbynnau a chanlyniadau roedd yn hanfodol cyflwyno cais i symud £14,812.40 o'r arian i'r flwyddyn ariannol ganlynol er mwyn gallu cynnig y sesiynau beicio i'r holl grwpiau. Serch hynny, roedd Antur Waunfawr yn hyderus bydd modd cynnal y sesiynau ychwanegol yn ystod y flwyddyn ariannol honno ac wedi paratoi rhaglen wythnosol ar gyfer y beicio gan roi amseroedd pendant i rai o'r grwpiau.

Roedd y grant Gronfa Ffyniant Cyffredin y DU (UKSPF) yn talu am 50% o'r costau cynnal y sesiynau Beicio i Bawb. Heblaw am y Pobl Hyn a'r Pobl Ifanc Difreintiedig fe dderbyniodd Beics Antur gyfraniad gan y mudiadau oedd yn gyfrifol am pob grŵp arall.

5.2.2 Amserlen y Prosiect

Y bwriad oedd cychwyn sesiynau beicio o Awst 2023 ond fe fu oedi yn amserlen derbyn y grant. Gyda staff newydd wedi'i penodi a hyfforddi yn hwyrach na'r disgwyl, nid oedd yn bosib cychwyn ar y sesiynau yn unol a'r amserlen wreiddiol. Serch hynny, mae'r holl sesiynau wedi eu cynnal trwy gynyddu y gweithgareddau yn y Gwanwyn a'r Haf (2024) a'r holl dargedau wedi eu gwireddu.

5.2.3 Cyhoeddusrwydd

Fe hysbysebu swyddi yn gyhoeddus trwy'r wasg a'r cyfryngau cymdeithasol.

Crëwyd "posts" ar y cyfryngau cymdeithasol a dilynwyd gofynion brandio y gronfa a defnyddiwyd y logo cywir. Hefyd fe gyfeiriwyd at y gronfa yn y fideo yn hyrwyddo'r swyddi newydd.

Crëwyd datganiad i'r wasg swyddogol yn dilyn cynnal y sesiynau cychwynnol (er mwyn cael atodi lluniau i gyd fynd a'r datganiad).

Wrth rannu storïau a lluniau am y gweithgareddau beicio fe ddefnyddiwyd logo y gronfa, a hefyd fe "dagiwyd" y gronfa yn y "posts" ar y cyfryngau cymdeithasol.

Fe fydd digwyddiad dathlu Prosiect Beicio i Bawb yn cael ei gynnal ddiwedd Mawrth 2025 a bydd Beics Antur yn gweithio yn agos gyda partneriaid i hyrwyddo'r digwyddiad.

5.2.4 Yr Iaith Gymraeg

Un o brif nodau Antur Waunfawr yw gwarchod yr iaith, diwylliant a'r amgylchedd, ac mae hyn yn treiddio drwy eu holl brosiectau, yn cynnwys Beicio i Bawb. Mae'r cwmni yn gweithredu'n Gymraeg ym mhob agwedd, ac wedi derbyn Cynnig Cymraeg gan Comisiynydd y Gymraeg.

Mae'r canlynol i gyd wedi eu creu/digwydd yn yr iaith Gymraeg gyda prosiect Beicio i Bawb;

- Swydd ddisgrifiadau newydd

- Hysbysebu'r swyddi newydd
- Cynnal cyfweliadau yn y Gymraeg
- Penodi x2 staff newydd Cymraeg (cychwyn Hydref 2023)
- Cynnal sesiynau gyda'r holl ysgolion drwy gyfrwng y Gymraeg (sy'n cydfynd a pholisi Cyngor Gwynedd)
- Ymgynghori
- Asesiadau Risg yn Gymraeg
- Pecyn gwybodaeth Sgiliau Beicio yn ddwyieithog.

5.2.5 Cydraddoldeb

Mae trawstoriad o grwpiau'r gymuned wedi cael cymryd rhan mewn sesiynau beicio megis plant blwyddyn 3 a 4, unigolion ag anableddau dysgu, pobl hyn, pobl ifanc difreintiedig a grwpiau corfforaethol.

Fe grëwyd mynediad i feicio hygyrch fforddiadwy drwy gynnal;

- Sesiynau Sgiliau beicio
- Beicio addasedig
- Beics cyffredin
- Beics trydan

Roedd pob sesiwn yn cael ei deilwra ar gyfer grwpiau gwahanol o'r gymuned, yn bennaf y grwpiau nodweddion gwarchodedig hyn a unigolion ag anableddau.

Fe wnaethpwyd trefniadau i logi ganolfan Tenis Arfon I gynnal sesiynau beicio dan do dros y gaeaf fel bod unigolion fwy bregus yn gallu parhau i feicio yn ystod tywydd trwm.

Fe gyflwynwyd ac eglurwyd polisi cydraddoldeb Antur Waunfawr i staff newydd yn ystod y broses anwytho.

5.2.6 Sero Net

Mae Beics Antur wedi monitro ac asesu effaith Sero Net y prosiect drwy fesur y canlynol:

-Nifer sesiynau beicio – 138

-Nifer unigolion sydd wedi beicio drwy'r prosiect – 340

-Nifer o blant sydd wedi dysgu y pwysigrwydd a manteision o feicio – 183

-Nifer y beics trydan wedi eu llogi - 10

-Nifer o werthiannau beics ail law yn Beics Antur – 68.

-Nifer o feics ail law wedi eu rhoddi i ysgolion lleol – 7 beic

-Nifer o feics newydd wedi'i gwerthu –3

-Nifer o deiars beics gaiff eu hailgylchu - 24

-Nifer sy'n ymuno efo cynllun beicio i waith drwy ddiwrnodau llesiant corfforaethol - ?

-Nifer o drosi beics yn feics trydan yn Beics Antur - 1

5.3 – Canlyniadau'r Prosiect

5.3.1 – Canlyniadau Cyffredinol

Roedd yr amcanion a chanlyniadau disgwyliedig tymor byr yn cynnwys:

Amcan a Chanlyniadau disgwyliedig	**Cyrhaeddiad**
Gweithredu yn gynaliadwy - yn gymunedol, amgylcheddol ac yn ariannol er mwyn cynnal diwylliant, iaith, cymuned ac amgylchedd ffyniannus	Yn llawn
Creu 2 swydd newydd Gymraeg mewn ardal wledig	Yn llawn
Diogelu 3 swydd Gymraeg mewn ardal wledig	Yn llawn
Creu cyfleoedd gwirfoddoli a phrofiadau gwaith	Yn rhannol – denwyd 1 gwirfoddolwr a roddod 10 diwrnod o waith Daeth 8 myfyriwr o Goleg Menai ar brofiad gwaith.
Datblygu sgiliau staff a darparu hyfforddiant	Yn llawn – Hyfforddiant Coaching Lefel 1 drwy Beicio Cymru I 3 aelod o staff (1 staff presennol eisoes wedi derbyn yr hyfforddiant) - Hyfforddiant Trin Beics City & Guilds i 2 aelod staff newydd - Hyfforddiant Symud a Thrin i 4 aelod staff - Hyfforddiant Cymorth Cyntaf i 4 aelod staff Fe fu'n bosibl i gynnig hyfforddiant i rhai unigolion gydag anableddau dysgu yn ystod y Prosiect Fe fu Beics Antur gynnig cyfleon profiad gwaith i ysgolion a cholegau lleol ac fe fu cyfle i gynnig hyfforddiant fel rhan o'r profiad gwaith. Fe fanteisiodd 8 unigolyn ar y cyfle yma.
Datblygu sgiliau unigolion ag anableddau dysgu	Yn llawn
Datblygu sgiliau beicio i ddisgyblion cynradd	Yn llawn
Cynyddu gweithgareddau beicio cymunedol	Yn llawn- -Gweithgareddau hyfforddi ar gyfer disgyblion blwyddyn 3 wedi ymestyn ar gais i gynnwys blwyddyn 4 hefyd.

	- Sesiynau beicio i'r grwpiau buddiolwyr ychwanegol wedi eu cynnal tu allan a thu mewn i'r ganolfan tenis.
Cynyddu y nifer o bobol fydd yn beicio	Yn llawn
Creu cyfleoedd i gymdeithasu yn yr awyr agored	Yn llawn
Creu cyfleoedd i bobl ifanc difreintiedig i hurio beics am ddim er mwyn cyrraedd lleoliad gwaith	Yn rhannol – Dim cais wedi dod mewn ar gyfer cael beic i deithio i gwaith, ond criw ifanc wedi hurio beics fel gweithgaredd iechyd a llesiant a 6 wedi cael sesiwn trin beics sylfaenol
Hybu ac annog teithio llesol	Yn llawn
Dysgu sgiliau beicio i blant oedran cynradd	Yn llawn
Cefnogi poblogaeth sy'n heneiddio i aros yn iach yn hirach drwy feicio'n gyson	Yn llawn
Mwy o gyfleoedd beicio addasedig i unigolion ag anableddau dysgu a pobl hyn	Yn llawn- - archebwyd 3 beic addasedig newydd, - rhoddwyd cyfleoedd newydd i bobl sydd ddim gyda symudedd, gallu rhoi cadair olwyn ar y beic. - hefyd wedi gallu cynnig mwy o weithgareddau a sesiynau addasedig gan fod mwy o aelodau staff ar gael drwy benodi 2 swyddog newydd, a hefyd gallu rhoi cynnig hanner pris I ddenu mwy o bobl newydd.
Gwneud gwell defnydd o gyfleusterau lleol	Yn llawn- Mewn partneriaeth gyda Byw'n Iach Gwynedd fe drefnwyd sesiynau mewn lleoliadau pob tywydd megis Canolfan Dennis Caernarfon

Tra bod yr amcanion a chanlyniadau disgwyliedig tymor hir yn cynnwys:

Amcan a Chanlyniadau disgwyliedig	**Cyrhaeddiad**
Cyfrannu at wella iechyd a llesiant pobl Gwynedd	Mae pob unigolyn a gymerodd rhan yn y Prosiect wedi adrodd bod y profiad wedi cyfrannu at eu hiechyd a llesiant
Cyfrannu at atal a gwella problemau iechyd corfforol, meddyliol ac unigrwydd gyda sesiynau beicio rheolaidd a fforddiadwy	Mae nifer o'r pobl gymerodd rhan yn y gweithgareddau beicio wedi adrodd bod y sesiynau wedi galluogi nhw gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol (rhai heb

	wneud hyn ers blynyddoedd). Maent hefyd wedi nodi eu bod yn teimlo’n well yn feddyliol yn dilyn y sesiynau.
Mwy o bobl yn teithio yn llesol yng ngogledd orllewin Gwynedd	Mae’r Prosiect wedi codi ymwybyddiaeth o deithio llesol
Ymateb i'r argyfwng hinsawdd a chefnogi nod o Gymru sero net	Mae’r Prosiect wedi codi ymwybyddiaeth o’r angen i newid y ffordd rydym yn teithio er mwyn lleihau carbon
Mwy o ddefnydd o lwybrau beicio	Mae’r unigolion gymerodd rhan yn y gweithgareddau wedi gwneud hyn ar lwybrau beicio lleol ac felly yn fwy ymwybodol ohonynt.
Cyfrannu i dwf economi Caernarfon drwy ddatblygu prosiect cymunedol	Mae’r Prosiect wedi denu pobl i ganol dref Caernarfon a thrwy hyn olygu eu bod yn debygol o wario yn y busnesau lleol
Cynyddu nifer yr ymwelwyr a cyfrannu at twf yr economi lleol	Mae’r Prosiect wedi codi proffil Beics Antur ac wedi codi proffil yr beiciau arbennig sydd ar gael.

5.3.2 Perthnasedd

Dyma rhai o’r ymatebion gan unigolion a gymerodd rhan yn y gweithgareddau:

5.3.2.1 Ysgolion

“Neges bach i ddweud diolch yn fawr am y sesiynau beicio. Mae'r plant wedi mwynhau yn fawr iawn - roeddech chi'n grêt gyda'r plant. Profiad gwych iddyn nhw. Diolch yn fawr eto, a Nadolig Llawen i chi!” – Dawn Williams, athrawes Blwyddyn 3.

“Diolch am ddysgu ni sut i reidio beic a diolch am bob dim arall – Buddug, disgybl Blwyddyn 3 yn Ysgol Llanllyfni.

“Roeddent wedi hoffi cael gwersi ar feiciau newydd pwrpasol. Roeddent wedi mwynhau dysgu swyddogaeth pob rhan o’r beic. Maent yn dweud yn aml: A=Aer B=Brêcs C=Tsiaen,” – Prifathro Ysgol Pentrefuchaf.

“Diolch Antur Waunfawr!,” – Liam, disgybl Blwyddyn 3 Ysgol Llanllyfni.

“Diolch, rydw i wedi mwynhau dysgu reidio beic. Roedd o yn hwyl iawn ac rydw i wedi datblygu gyda reidio beic,” – Leia, disgybl Blwyddyn 3 yn Ysgol Llanllyfni.

“Rydw i wedi mwynhau dysgu indicatio a gafael yn y beic efo un llaw,” – Anna, disgybl blwyddyn 3 Ysgol Llanechdid.

Eisiau dweud diolch yn fawr iawn i chi. Wythnos anodd i wneud cyn Dolig hefo ymarfer cyngerdd ni, a'r glaw, ond roeddech chi'n grêt hefo'r plant, yn drefnus iawn, ac wnaeth pawb gwneud cynnydd hefo chi. Diolch yn fawr iawn am ddod i fl. 3. Gobeithio wnâi weld chi yn y dyfodol!

Mae'r disgyblion wedi elwa yn fawr o'r sesiynau, ac wedi datblygu

"Dysgu lot lot!" – Caleb, disgybl Blwyddyn 3, Ysgol Llanechdid.

Roedd y disgyblion i gyd wedi wir mwynhau y sesiynau. Roedd y hyfforddwyr yn wych ac doedd dim byd yn ormod o drafferth.

Y ddau fu'n cynnal y sesiynau efo'r plant yn gefnogol ac yn annog y disgyblion beth bynnag bo'i gallu.

Mae'n bleser cyd-weithio gyda Beics Antur , mae'r staff yn hawddgar ac yn gefnogol o'r disgyblion bob amser. Maent yn trafod a chyfathrebu yn effeithiol i wneud y trefniadau, ac yn addasu os oes yna unrhyw her i'w oresgyn megis salwch neu'r tywydd yn ddrwg .

5.3.2.2 Ysgol Pendalar

5.3.2.3 Pobl gydag anableddau dysgu

“Wedi mwynhau pedlo”

“It was fun”

“Ishio mynd”

“Mwynhau awyr iach”

“Roeddwn yn mwynhau sessions beicio”

“Mam a dad yn awyddus i mi gymryd rhan”

“Cadw yn fit”

“Fysa mynd ar y beic yn cadw fi’n fit”

“Beic dwy ochr gyda staff”

“Angen i helpu hefo ffitrwydd”

“Oeddwn i’n teimlo’n saff yn y Beic”

“It helps with my football”

“Beic ochr yn ochr hefo staff”

“Teimlo’n dda”

“Edrych ar yr olygfa wrth feicio”

“Hapus”

“Teimlo yn brafiach

“Mwynhau”

“Wedi mwynhau beicio”

“Mynd yn gyflym”

“Hapus”

“Good

“Cael hwyl hefo’r hogia”

“Teimlo’n fresh”

“Dwi yn licio mynd ar y beic”

“Awyr iach a bod allan”

“Amser o Warws Werdd – cael hwyl a pawb yn mwynhau”

"Being on a bike and going quickly"

"Awyr iach a cael hwyl"

"Gweld pethau gwahanol"

"Braf cael amser o Warws Werdd a chael hwyl yn cefnogi'r unigolion. Pawb yn mwynhau," – Susan, Aelod o Staff Antur Waunfawr.

"Cael hwyl a laugh"

5.3.2.4 Pobl Hyn

"I cycled years ago, when Young"

"On wheelchair bike, husband driving"

"Happy and content"

"Secure straps to hold chair, good brakes!"

"Hapus iawn a theimlo'n braf"

"Good"

"Fantastic"

"Teimlo yn dda ond wedi blino – rhaid gwneud hyn yn amlach"

"Hoffi'r awyr iach pan ar y beic allan. Mwynhau yn fawr, diolch"

"Cael rhoi defnydd i fy nghoesau ac mwynhau"

"Mentally I feel I've done something and moved my legs"

"Sense of freedom, wind in my face, joy of movement"

"Wind in hair/fresh air"

5.3.3 Canlyniadau Eilradd

Mae canlyniadau eilradd y prosiect hwn fel a ganlyn (sef y gwaddol yn dilyn y Prosiect):

Trwy ddatblygu'r Prosiect yma mae Beics Antur wedi profi'r angen am, a'r budd sydd i gael i'r grwpiau targed (plant blwyddyn 3 a 4, pobl hyn, pobl gydag anableddau dysgu a pobl ifanc difreintiedig). Fe fydd Beics Antur yn gallu defnyddio'r dystiolaeth sydd wedi dangos y budd sydd i gael o'r math yma o weithgaredd i gyrraedd ffynonellau cyllid ehangach. Mae'r Prosiect hefyd wedi dangos bod gweithgareddau beicio yn gallu cael eu cynnig ar gyfer timau corfforaethol. Fe fydd Beics Antur yn marchnata y math yma o weithgaredd i gwmnïau a corfforaethau yn y dyfodol ac fe all yr incwm o'r gweithgareddau yma gynnal gwasanaeth fydd ar gael i grwpiau eraill.

Cyflogaeth – Cafodd dwy swydd ei chreu yn sgil y prosiect hwn, tra bod tair swydd wedi eu diogelu. Wrth ddefnyddio'r dystiolaeth o'r lles mae'r Prosiect wedi ei gynnig fe all y swyddi yma gael eu diogelu ymhellach.

Gwirfoddoli – Crëwyd cyfleon gwirfoddoli yn sgil y prosiect hwn ac drwy weithio gyda Mantell Gwynedd gobeithir barhau i gynnig y cyfleon yma.

Hyfforddiant – Derbyniwyd cyfleon hyfforddi yn sgil y prosiect hwn ac fe fydd Beics Antur yn edrych i ehangu ar hyn ac, o bosib, datblygu'r gallu o fewn y tîm i hyfforddi eraill. Fyddai hyn eto yn ffynhonnell ychwanegol o incwm.

5.3.4 Effeithiolrwydd ac effeithlonrwydd

Positif:

- Llwyddodd y prosiect i gyflawni mwyafrif o'i amcanion tymor byr a thymor hir.
- Fe fu'r Prosiect gyflawni'r gofynion ariannol yn llawn gan gwblhau'r Prosiect oddi mewn y gyllideb.
- Llithrodd amserlen y Prosiect rhywfaint ond y rheswm pennaf am hyn oedd yr oedi ar gychwyn y Prosiect a'r tywydd anffafriol.
- Bu'r sesiynau 'Sgiliau Beicio' mewn Ysgolion Cynradd yn llwyddiant, gyda chynnydd yn y nifer o blant oedd yn mwynhau reidio beic ac yn teimlo'n saff wrth reidio beic ym mhob ysgol.
- Cafwyd ymateb gadarnhaol dros ben gan staff yr ysgolion
- Roedd y prosiect yn un poblogaidd iawn ymysg unigolion ag anableddau dysgu ac wedi cynnig cyfleon gwahanol iddynt.
- Cafodd dwy swydd ei chreu yn sgil y prosiect hwn, tra bod tair swydd wedi eu diogelu.
- Crëwyd cyfleon gwirfoddoli yn sgil y prosiect hwn.
- Derbyniodd y staff a gyflogwyd a gwirfoddolwyr hyfforddiant yn sgil y prosiect hwn.
- Cynigwyd cyfleon profiad gwaith i 8 myfyriwr

Negyddol:

- Ni lwyddodd Antur Waunfawr i gynnal sesiynau gydag unigolion drwy presgripsiwn cymunedol.

- Roedd y nifer o bobl ifanc difreintiedig (Gisda) yn is na'r disgwyl. Fydd Beics Antur yn trafod ymhellach gyda Gisda i weld sut y bydd cynnig gwasanaeth i'r pobl ifanc yn y dyfodol.
- Ni lwyddwyd i ddenu cwmnïau lleol i ymgymryd a'r cyfle i gynnig sesiynau beicio i'w staff ond fe fu'r cynnig sesiynau amser cinio yn llwyddiannus iawn
- Fe fu rhai problemau cynnal sesiynau oherwydd tywydd gwael ond wrth i berthynas agos gael ei datblygu gyda Byw'n Iach fe fu modd goresgyn hyn trwy ddefnydd o'r Ganolfan Denis

6. Casgliadau, argymhellion a gwersi

6.1 Casgliadau

Mae Antur Waunfawr yn fenter gymunedol sefydlog sydd wedi bod yn llwyddiannus yn eu maes am dros 40 mlynedd. Trwy hyn mae ganddynt bolisïau a trefniadaethau sefydlog yn enwedig gyda amddiffyn oedolion bregus.

Mae'n amlwg bod y gwaith paratoi cyn cynnig am y grant wedi bod yn drwyadl a bod y gwaith ymgynghori gyda mudiadau ac unigolion wedi rhoi sail cadarn i'r Prosiect.

Mae gweithdrefnau a gweithrediadau Antur Waunfawr wedi sicrhau bod rheolaeth y Prosiect wedi bod yn gadarn. Mae hyn yn cynnwys rheolaeth ariannol ac hefyd gweithdrefnau rheoli a chefnogi staff. Mae'r holl anghenion parthed diogelu hefyd wedi bod yn gadarn.

Rydym wedi dod i gasgliad am lwyddiant y gwahanol elfennau o'r Prosiect fel a ganlyn:

6.1.1 Grwpau Targed

O rhan y gwaith gyda'r grwpiau targed mae'r casgliadau fel a ganlyn:

6.1.1.1 Ysgolion Cynradd

Mae'r gwaith yma wedi bod yn hynod o effeithiol. Ar ddechrau'r Prosiect Blwyddyn 3 yn unig oedd yn cael cynnig y sesiynau ond ar gais yr ysgolion fe ehangwyd hyn i gynnwys Blwyddyn 4 yn ogystal. Mewn llawer o'r ysgolion mae Blynyddoedd 3 a 4 yn cael eu dysgu ar y cyd ac felly oedd y penderfyniad yma i'w groesawu gan nad oedd plant yn cael eu nadu rhag cymryd rhan gyda'u cyfoedion.

Mae penaethiaid yr ysgolion ag ymatebodd trwy lenwi'r holiadur i gyd yn nodi bod y plant wedi:

- mwynhau beicio
- dangos newid positif yn dilyn y sesiynau
- datblygu hyder wrth feicio
- magu hyder
- datblygu sgiliau sydd yn gwella eu iechyd a lles

Yr unig rhwystr a nodwyd oedd y tywydd.

Mae'r canlyniadau'r holiaduron yn dangos bod lefelau mwynhad o feicio ac lefelau hyder wedi codi ymysg y plant. **Y peth mwyaf calonogol yw bod ddim un plentyn yn teimlo'n anniogel ar ôl cwblhau'r gwersi.**

Mae'r ffaith bod y mwyafrif o'r ysgolion wedi gofyn am yr un gwasanaeth i blant y flwyddyn 3 nesaf petai cyfle yn galonogol iawn.

6.1.1.2 Ysgol Pendalar

Gallwn nodi bod y sesiynau a gynhaliwyd yn Ysgol Pendalar wedi bod yn hynod o lwyddiannus.

Trefnwyd sesiynau beicio awyr agored ac o dan do gyda disgyblion yr Ysgol. Defnyddiwyd y Ganolfan Denis (sydd drws nesaf i'r Ysgol) i gynnal y sesiynau dan do.

Fe fu profiad staff Antur Waunfawr mewn gweithio gyda oedolion gyda anghenion ychwanegol yn werthfawr iawn wrth iddynt gynnig y sesiynau yn Ysgol Pendalar. Hefyd roedd argaeledd y beiciau addasedig yn allweddol i gynnig profiadau i'r plant gydag anghenion dwys a golygai hyn bod pob plentyn wedi gallu cymryd rhan.

Mae'r Ysgol yn adrodd bod y sesiynau wedi fod o gymorth i'r disgyblion i:

- ddatblygu sgiliau newydd
- cael cyfle wythnosol i ymarfer corff
- wella eu iechyd a lles
- weithio tuag at rhywbeth arbennig
- wella ymddygiad
- ddatblygu hyder cymdeithasu
- gael mynediad i wasanaethau yn y gymuned

Mae'r Prosiect wedi cynyddu'r defnydd o wasanaethau Beics Antur y disgyblion a'u teuluoedd oddi allan i'r sesiynau gan fod nifer ohonynt yn llogi beiciau ar benwythnosau a gwyliau ysgol.

6.1.1.3 Unigolion ag anableddau dysgu

Gallwn nodi bod y sesiynau yma hefyd wedi cyrraedd y nod ac wedi bod yn llwyddiant.

Roeddent yn gwerthfawrogi'r cyfle i gael cymryd rhan mewn gweithgaredd gwahanol. Nifer hefyd wedi croesawu'r cyfle i fod allan yn yr awyr iach.

Roedd pob un o'r unigolion ag anableddau dysgu wnaeth gymryd rhan yn y Prosiect yn nodi eu bod:

- Wedi mwynhau reidio beic.
- Yn hoffi cael mynd ar feic eto.
- Yn teimlo'n fwy heini ar ôl reidio beic.
- Yn gweld beicio fel gweithgaredd i helpu gyda dy iechyd a llesiant.
- Yn teimlo'n saff wrth reidio beic.

Roedd argaeledd y beiciau addasedig yn allweddol i gynnig profiadau i'r unigolion a golygai hyn bod pob un wedi gallu cymryd rhan.

Roedd y cynnydd yn lefelau balchder a hyder yr unigolion yn amlwg ac mae pob un ohonynt yn nodi eu bod yn teimlo'n ddiogel wrth feicio. Mae hyn yn gryn lwyddiant gan nad oedd rhai erioed wedi beicio o'r blaen.

Mae'r ffaith eu bod wedi cael cyfle i ddysgu elfennau syml o gynnal a chadw beiciau hefyd yn allweddol gyda'r grŵp yma ac mae hyn hefyd wedi cyfrannu at gynnydd yn eu hunan werth a balchder.

Mae rhai o'r unigolion a'u teuluoedd hefyd wedi dechrau defyddio gwasanaethau Beics Antur yn eu amser hamdden.

6.1.1.4 Pobl Hyn

Unwaith eto fe brofodd y sesiynau gyda Pobl Hyn yn hynod o werthfawr ac felly gallwn nodi bod yr elfen yma wedi bod yn lwyddiant mawr i'r Prosiect.

Nifer o'r Pobl Hyn yn nodi mai hwn oedd y weithgaredd ymarfer corff cyntaf iddynt brofi ers peth amser.

Elfen allweddol o'r mwynhad a brofwyd oedd cael mynd allan i'r awyr iach.

Eto oedd argaeledd y beiciau addasedig yn bwysig iawn er mwyn gallu cynnwys pawb yn y gweithgareddau.

Roedd pob un o'r Pobl Hyn wnaeth gymryd rhan yn y prosiect yn nodi eu bod:

- Wedi mwynhau reidio beic.
- Yn hoffi cael mynd ar feic eto.
- Yn teimlo'n fwy heini ar ôl reidio beic.
- Yn gweld beicio fel gweithgaredd i helpu gyda'u iechyd a llesiant.
- Yn teimlo'n saff wrth reidio beic.

Nifer ohonynt yn nodi eu bod wedi gwerthfawrogi cymryd rhan mewn gweithgaredd awyr agored ac wedi croesawu gallu mynd allan i'r awyr iach. Cael gwynt yn eu wynebau yn rhoi pleser mawr.

Nifer hefyd yn nodi bod beicio wedi dod a atgofion o'u plentyndod yn ôl.

6.1.1.5 Pob ifanc difreintiedig

Gallwn nodi bod y gwaith gyda pobl ifanc Gisda wedi bod yn led llwyddiannus gan fod rhai o'r nod ac amcanion wedi eu cyrraedd ond eraill ddim. Roedd y nifer o pobl ifanc oedd wedi cymryd rhan yn y sesiynau yn galonogol ond ni lwyddwyd i uchafu'r galw gan y pobl ifanc am feiciau i'w galluogi i gyrraedd lleoliadau gwaith.

Mae'r holiaduron a gwblhawyd yn dangos:

- Bod diddordeb wedi bod yn y sesiynnau beicio

- Nid oedd unrhyw rwystr wedi'w wynebu gan y pobl ifanc
- Bod Beicio i Bawb wedi helpu efo cael mynediad i weithgaredd i'r unigolion
- Bod yr unigolion wedi mwynhau'r beicio
- Bod beicio wedi helpu i roi annibyniaeth i'r pobl ifanc
- Eu bod wedi gweld newid positif yn y pobl ifanc ar ol beicio
- Y byddent yn hoffi gweld y cynnig Beicio i Bawb yn parhau tu hwnt i Rhagfyr 2024

6.1.1.6 Corfforaethol

Nid oedd y rhan yma o'r Prosiect wedi bod yn llwyddiannus gan na lwyddwyd i ddenu cwmnïau i gynnal sesiynau i'w staff.

Er hyn fe addaswyd y cynnig i ddarparu sesiynau hanner awr -"beicio amser cinio" – ac fe brofwyd peth llwyddiant wrth ddenu gweithwyr Cyngor Gwynedd (sydd a'i Bencadlys yn agos i Beics Antur) i gymryd rhan.

6.1.1.7 Unigolion drwy bresgripsiwn cymunedol

Nid oedd y rhan yma o'r Prosiect yn llwyddiannus gan na ddenwyd yr un person i gymryd y cynnig i fyny.

Roedd Antur Waunfawr yn gweithio gyda Mantell Gwynedd i ddarparu'r cynnig. Roedd y cynnig yma yn rhoi cyfle i feddygon lleol gynnig gweithgareddau i gleifion er mwyn hybu ymarfer corff a chymdeithasu. Un cynnig ymysg nifer oedd Beics i Bawb ac yn cystadlu gyda nifer o gynigion eraill.

6.1.2 Gweithrediad y Prosiect

Fe fu rheolaeth gadarn o'r Prosiect gan y Rheolwr Prosiect (Rheolwr Datblygu Busnes Antur Waunfawr) a bu tystiolaeth o gydweithio agos rhyngddi a'r Uwch Swyddog Beics a'r Swyddog Beics yn Beics Antur.

Fe fu'r tîm yn effeithiol iawn wrth ddatblygu perthynas ac ymgynghori cyn cychwyn y Prosiect ac fe fu hynny yn bwysig wrth i'r Prosiect ddechrau gweithredu.

Mae gweinyddiaeth y Prosiect hefyd wedi bod yn gadarn gyda tystiolaeth bod cerrig milltir y Prosiect wedi eu dilyn a'r adroddiadau cynnydd a hawlio taliadau wedi eu gwneud yn gywir ac amserol.

Fe fu oedi yn amserlen derbyn y grant ac fe olygwyd bod rhaid addasu rhai agweddau, er enghraifft oedi cyn penodi staff ac oedi cyn cychwyn y sesiynau. Er hyn fe lwyddwyd i gynnal yr holl sesiynau trwy gynyddu y gweithgareddau yn y Gwanwyn a'r Haf (2024) ac felly mae'r holl dargedau wedi eu gwireddu.

6.1.3 Rheolaeth Ariannol

Mae rheolaeth ariannol cadarn wedi bod yn gyson trwy gydol y Prosiect.

Fe fu rhai newidiadau yn amserlen y gyllideb wreiddiol yn dilyn yr oedi mewn derbyn y grant ond llwyddwyd i addasu'r gyllideb yn llwyddiannus ac chadw at yr amserlen newydd.

6.1.4 Amserlen y Prosiect

Nodiwyd eisoes bod yr oedi mewn derbyn y grant wedi cael effaith ar yr amserlen ac ni fu'n bosib cychwyn ar y gwaith yn unol a'r amserlen wreiddiol. Er hyn mae'r holl sesiynau wedi eu cynnal trwy gynyddu y gweithgareddau yn y Gwanwyn a'r Haf (2024) a'r holl dargedau wedi eu gwireddu.

6.1.5 Cyhoeddusrwydd

Mae gofynion y grant parthed cyhoeddusrwydd wedi eu cyrraedd yn llawn

6.1.6 Yr Iaith Gymraeg

Mae'r Iaith Gymraeg wedi cael blaenoriaeth o fewn y Prosiect sydd yn cyd-fynd a pholisïau Antur Waunfawr a holl bartneriaid eraill y Prosiect.

6.1.7 Cydraddoldeb

Mae'r gofynion cydraddoldeb y Prosiect wedi eu cyrraedd yn llawn. Mae'r Prosiect yma wedi cyrraedd trawstoriad o fuddiolwyr megis:

- Plant
- Pobl Hyn
- Pobl Ifanc difreintiedig
- Plant ac oedolion gyda anghenion dysgu ychwanegol

6.1.8 Sero Net

Mae'r Prosiect wedi cyfrannu at Bolisïau Sero Net y Llywodraeth.

6.2 Argymhellion

Mae'r Prosiect wedi bod yn llwyddiannus iawn wrth gyrraedd y targedau a osodwyd ar ddechrau'r Prosiect gyda nifer o'r buddiolwyr wedi eu cyrraedd.

Mae'r sesiynau ar gyfer ysgolion wedi bod yn llwyddiannus iawn fel mae'r sesiynau ar gyfer pobl hyn.

Y ddwy agwedd sydd heb weithio cystal oedd y sesiynau corfforaethol a'r sesiynau presgripsiwn cymunedol.

Os yw Antur Waunfawr am barhau gyda Beicio i Bawb yn y dyfodol fydda rhaid uchafu incwm i gynnal y Prosiect. Gall hyn gael ei wireddu trwy grantiau neu trwy gynnig gwasanaeth ac ehangu'r busnes.

Gall fusnes gael ei ehangu mewn dwy ffordd:

- Cynnig gwasanaeth newydd i'r cwsmeriaid presennol
- Cynnig gwasanaeth presennol i gwsmeriaid newydd

Mae'r argymhellion isod yn seiliedig ar gynnig y gwasanaeth presennol i gwsmeriaid newydd.

6.2.1 Argymhelliad 1

Mae'r Prosiect wedi rhoi cyfle i Antur Waunfawr ddatblygu gwasanaeth gwerthfawr gyda staff ac offer (megis y beiciau addasedig). Os am barhau i gynnig y gwasanaeth mae'n rhaid gweithio allan be fyddai'r costau o gynnal y gwaith yn y dyfodol.

Mae dwy fath o gostau mewn busnes:

- Costau sefydlog – y pethau fydda rhaid eu talu faint bynnag o gwsmeriaid fyddai gan y busnes e.e. cyflogau, offer, yswiriant rheolaeth ayyb.
- Costau newidiol – y costau o gynnal pob sesiwn unigol e.e costau teithio staff, taliadau staff llawrydd (yn cael eu talu fesul sesiwn) ayyb

Os yn darparu gwasanaeth i mwy o gwsmeriaid dim ond y costau sefydlog fyddai'n cynyddu.

Fyddai rhaid cynhyrchu cynllun busnes wedyn er mwyn cael syniad faint o sesiynau gwahanol fyddai angen eu cynnal er mwyn gwneud y busnes yn hyfyw. Mae'r argymhellion isod yn cynnig sut i ddatblygu cyfleon ychwanegol i werthu'r busnes trwy gynyddu cwsmeriaid.

6.2.2. Argymhelliad 2 - Ysgolion

Mae'r ysgolion a gymerodd rhan yn y Prosiect i gyd wedi nodi fod y gwasanaeth wedi bod yn werthfawr i'r plant ac eu bod yn awyddus i gynnal sesiynau tebyg yn y dyfodol. Mae hyn yn rhoi sylfaen da i'r busnes. Os am dal i gynnig y gwasanaeth mae'n rhaid cadw'r costau i ysgolion unigol yn gynaliadwy a'r ffordd i wneud hyn yw cael mwy o ysgolion i gymryd y gwasanaeth i fyny. Mae gweddill ysgolion Gwynedd yn gwsmeriaid posib fel y mae ysgolion Môn, Conwy a Dinbych (a siroedd ehangach o bosib).

6.2.3 Argymhelliad 3 – Pobl Hyn

Mae'r Prosiect wedi dangos bod Beics i Bawb yn werthfawr i Pobl Hyn ac mae'n bosib adeiladu ar hyn trwy werthu gwasanaeth i gartrefi henoed a gwasanaethau statudol megis y Cynghorau Sir. Mae'r gwellhad mewn iechyd a lles pobl hyn yn amlwg yn fater y gall y Bwrdd Iechyd fod a diddordeb ynddo.

6.2.4 Argymhelliad 4 – Pob difreintiedig

Mae Gisda yn awyddus i barhau gyda'r sesiynau ar gyfer eu cleientau hwy. Gall y gwasanaeth cael ei gynnig i grwpiau eraill difreintiedig. Gall rhai o'r cymdeithasau tai fod a diddordeb mewn cynnig gwasanaeth i'w tenantiaid a gall mudiadau eraill sydd yn gwarchod pobl bregus fod a diddordeb e.e. Canolfannau Iechyd Meddwl (Tan y Maen, Blaenau Ffestiniog; Felinfach,

Pwllheli; Canolfan Abbey Road, Bangor), Mudiadau sy'n cefnogi pobl yn dioddef o Drais yn y Cartref ayyb

6.2.5 Argymhelliad 5 - Oedolion gydag anableddau dysgu

Gall y gwasanaeth gael ei gynnig i fudiadau eraill sydd yn cynnig gwasanaeth i oedolion gydag anableddau dysgu a mudiadau eraill yn Môn, Conwy a Dinbych.

6.2.6 Argymhelliad 6 - Corfforaethol

Mae Gogledd Cymru a Gwynedd yn benodol werth datblygu fel cyrchfan ar gyfer gwyliau anturus. Fe fyddi'n bosibl datblygu pecyn y gyrff corfforaethol ar gyfer cynnal gweithgareddau adeiladu tîm ar gyfer eu staff. Fyddai'n bosib datblygu pecyn ble byddai grŵp corfforaethol yn gwario ychydig o ddyddiau yng Ngwynedd a cael cyfleon antur gwahanol a gall Beicio i Bawb fod yn un elfen o hynny. Galli elfennau eraill fod yn deithiau cerdded, hwylio, gweithgareddau Zip World ayyb. Mae'n debyg y byddai cael gwesty lleol yn rhan o'r cynnig yn ddefnyddiol hefyd (Black Boy neu'e Celtic Royal er enghraifft).

6.2.7 Argymhelliad 7 – Presgripsiwn Cymunedol

Mae cael Beics i Bawb yn rhan o'r cynnig ar gyfer Presgripsiwn Cymunedol yn gyfle i ddod ac incwm i mewn i'r busnes gan fod tal gan y Bwrdd Iechyd ar gyfer pob unigolyn sy'n cymryd y gynnig i fyny. Rydym yn argymell ail gydio yn y berthynas gyda Mantell Gwynedd i weld sut gall y cynnig gael ei uchafu ymysg meddygon yr ardal. Gall hyn olygu bod angen peth gwaith y hyrwyddo'r cynnig er mwyn sicrhau bod meddygon yn ymwybodol o'r cyfleon.

Gall y cynnig gael ei ehangu i ardaloedd eraill hefyd wrth gwrs.

6.2.8 Argymhelliad 8 – Marchnata

Os am barhau i gynnig y gwasanaeth "Beicio i Bawb" rydym yn argymell bod gwaith pellach i'w wneud gyda'r rheolwr marchnata er mwyn ehangu y nifer cwsmeriaid ym mhob categori uchod.

6.3 Gwersi

Ar y cyfan mae'r Prosiect wedi bod yn llwyddiannus iawn ac mae trefn rheoli a gweithredu'r Prosiect gan Antur Waunfawr wedi bod yn gadarn iawn.

Mewn unrhyw brosiect mae gwersi i'w dysgu o llwyddiannau'r prosiect ond hyd yn oed mwy o wersi o'r elfennau na lwyddwyd.

Mae'r gwersi o'r llwyddiannau yn weddol amlwg ac angen eu cadw os am gadw'r Prosiect i fynd:

- Ymgynghori
- Rheolaeth

- Gweithrediant
- Recriwtio staff
- Hyfforddiant
- Ymgysylltu
- Cael barn defnyddwyr

Mae'r gwersi sydd i'w dysgu o'r methiannau yn anoddach i'w hoelio lawr ond mae rhai elfennau yn amlwg. Y prif un o rhain yw marchnata yn enwedig gyda'r elfennau Corfforaethol a'r Presgripsiwn Cymunedol. Os yw'r gwaith am gario 'mlaen mae'r ddwy elfen yma yn hanfodol gan y gallent gyfrannu canran sylweddol o'r incwm sydd angen i lwyddo. Y prif fater i rhoi sylw iddo yw'r "gynnig gwerthu unigryw" (yr Unique Selling Point -USP) sef pam ddylai unrhyw un brynu'r gwasanaeth. Rydym wedi argymell cael gwasanaeth arbenigwr marchnata fydd yn gyfarwydd iawn gyda'r elfen yma ac fyddai'n callu datblygu Cynllun Marchnata cynhwysfawr i'r busnes.

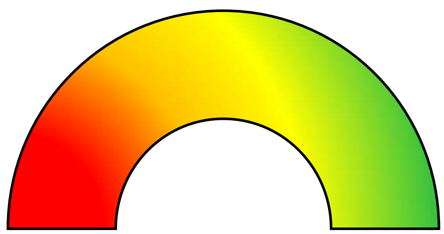
Atodiad 1 Ffurflen Werthuso Ysgolion

New ....

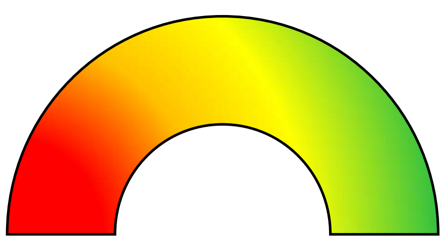
Dosbarth ....

Ysgol ....

CYN Y WERS

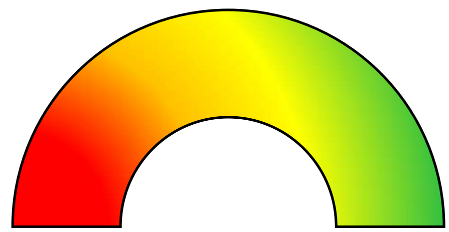


Dwi'n teimlo'n ddiogel wrth reidio beic

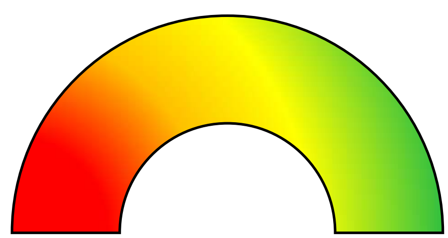


Dwi'n hoffi reidio beic

AR ÔL Y WERS



Dwi'n teimlo'n ddiogel wrth reidio beic



Dwi'n hoffi reidio beic

Atodiad 2 Ffurflen Werthuso Cyffredinol

Beicio i Bawb

Dyddiad_______________________

1	Oes diddordeb wedi bod yn y sesiynnau beicio? *Has there been an interest in the cycling sessions?* **Sylwadau / comments:**	Oedd Yes	Nag oedd No
2	Oedd unrhyw rwystr wedi'w wynebu? *Did you face any issues?* **Sylwadau / *comments:***	Do Yes	Na No
3	Ydi Beicio i Bawb wedi helpu efo cael mynediad i weithgaredd I'r unigolion? **Has Beicio i Bawb helped with access to activity for individuals?** **Sylwadau / comments:**	Do Yes	Na No
4	A wnaeth yr unigolion fwynhau'r beicio? *Did the individuals enjoy the cycling?* **Sylwadau / *comments:***	Ydw Yes	Na No
5	Ydi'r beicio wedi helpu i roi annibyniaeth i'r pobl ifanc? *Has cycling helped to give independence to young people?* **Sylwadau / *comments:***	Ydi Yes	Na No
6	Yda chi wedi gweld newid positif yn y pobl ifanc ar ol beicio? *Have you seen a positive change in the young people after cycling?* **Sylwadau / *comments:***	Do Yes	Na No

7	Hoffech weld y cynnig Beicio i Bawb yn parhau tu hwnt i Rhagfyr 2024 *Would you like to see Beicio I Bawb continue beyond December 2024?* **Sylwadau / *comments:***	Byddwn Yes	Na fyddwn No
8	Unrhyw sylwadau eraill / Any other comments?		

Diolch yn fawr / Thank you

Atodiad 3 Lluniau

PENYGROES COUNTY INTERMEDIATE SCHOOL