



symud mwy
Caerdydd
move more
Cardiff



Cynllun Gweithredu

Blwyddyn 1 2022 – 2023

Symud Mwy Caerdydd

Cynllun Gweithredu Blwyddyn 1 2022–2023

Creu Systemau Egniol – GALLUOGWYR LLYWODRAETHU A PHOLISI

Rydym am ymgorffori gweithgarwch corfforol fel nodwedd ganolog o bolisïau ac ymarfer ledled Caerdydd (h.y. meysydd polisi cynllunio, trafnidiaeth, iechyd a gofal cymdeithasol, datblygu economaidd, addysg, a'r amgylchedd).

Gyda'n gilydd, byddwn yn parhau i feithrin gallu a siarad o blaid cefnogaeth i strategaeth Gweithgarwch Corfforol a Chwaraeon Symud Mwy Caerdydd ar bob cyfle ar draws sawl sector: llunwyr polisïau; y cyfryngau; arweinwyr y sector preifat, y ddinas a chymunedol, a'r gymuned ehangach.

Beth fyddwn ni'n ei wneud

1. Darparu arweiniad a chyfeiriad drwy uno ein sectorau i ymrwymo i ysgogi newid ar lefel system
2. Bod yn hyrwyddwyr yn ein sefydliadau a sicrhau bod gweithgarwch corfforol a chwaraeon yn cael eu hystyried yn ein penderfyniadau polisi
3. Cefnogi a galluogi ein systemau i wneud newidiadau, gan ymrwymo adnoddau lle bo gwneud hynny'n briodol
4. Datblygu cynllun cyfathrebu sy'n galluogi'r strategaeth i aros yn weladwy
5. Bod yn atebol am ein penderfyniadau, a sicrhau bod ein penderfyniadau allweddol yn cael eu harwain gan fewnwelediad a'n bod yn gwerthuso'r effaith i ddysgu a gwella'n barhaus.

Creu Amgylcheddau Egnïol - MANNAU A LLEOEDD

Byddwn yn creu ac yn cynnal a chadw amgylcheddau adeiledig a naturiol sy'n darparu cyfleoedd a phrofiadau i bobl leol fod yn egnïol.

Beth fyddwn ni'n ei wneud

1. Cynnal archwiliad ar draws y ddinas o gyfleusterau cymunedol a phreifat y gellir eu defnyddio ar gyfer gweithgarwch corfforol, i lywio'r gwaith o gynllunio a datblygu cyfleusterau yn y dyfodol.
2. Treialu dull sy'n seiliedig ar le yn Llanrhymni a Glan yr Afon i ddeall y materion pwysicaf a'r cyfleoedd o ran bod yn egnïol, a chydweithio i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol. Bydd hyn yn cynnwys gweithgareddau fel: cyfrannu at ddatblygu Ysgolion yr 21ain Ganrif, Presgripsiynu cymdeithasol, ac ystyried yr amgylchedd ffisegol, seilwaith teithio llesol, clybiau chwaraeon cymunedol a'r gweithlu gwirfoddol
3. Archwilio statws cychwynnol yn erbyn y camau gweithredu a argymhellir yn y ddogfen Creu Lleodedd a Mannau Iachach ar gyfer y Genhedlaeth Bresennol a Chenedlaethau'r Dyfodol
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Creu%20lleoedd%20a%20mannau%20iachach.pdf>

Sut fyddwn ni'n gwneud hynny

1. Cynnal ymarfer cwmpasu i gadarnhau gofynion yr archwiliad a'r broses i gydgasglu gwybodaeth. Datblygu templed generig i'w rannu â phartneriaid i'w gwblhau. Nodi pa archwiliadau presennol sydd wedi'u cwblhau, a'u defnyddio i gyfrannu gwybodaeth.
2. Treialu dull sy'n seiliedig ar le mewn 2 gymuned (Llanrhymni a Glan yr Afon). Ymarfer cwmpasu ac ymgysylltu (cymuned a rhanddeiliaid).
3. Ymgysylltu ag ystod eang o bartneriaid i gyfrannu at gwblhau'r archwiliad Creu Lleodedd a Mannau Iachach, a nodi bylchau a meysydd i ganolbwyntio arnynt yng Nghynllun Gweithredu Blwyddyn 2.

Creu Pobl Egniol - RHAGLENNI A CHYFLEOEDD

Byddwn yn creu ac yn hyrwyddo cyfleoedd ar draws amrywiaeth o leoliadau i helpu pobl o bob oed a gallu i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol rheolaidd fel unigolion, teuluoedd a chymunedau. Mae'r lleoliadau a all gefnogi cyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol yn amrywio o barciau ac amgylcheddau naturiol eraill i weithleoedd preifat a chyhoeddus, canolfannau cymunedol, cyfleusterau hamdden a chwaraeon a chanolfannau ffydd.

Beth fyddwn ni'n ei wneud

1. Treialu dull sy'n seiliedig ar le yn Llanrhymni a Glan yr Afon i ddeall y materion pwysicaf a'r cyfleoedd o ran bod yn egniol, a chydweithio i gynyddu lefelau gweithgarwch. Bydd hyn yn cynnwys pethau fel: Meithrin cydlyniant cymunedol, sicrhau integreiddio a chyfranogiad trwy ddigwyddiadau a dathliadau, a thargedu'r rhai lleiaf egniol
2. Cryfhau atgyfeiriadau at gyfleoedd gweithgarwch corfforol gan y system gofal cychwynnol a chyfiawnder
3. Ehangu nifer ac ystod gwasanaethau adsefydlu a thriniaeth y GIG sy'n defnyddio lleoliadau cymunedol, er mwyn cynyddu hygyrchedd i gleifion a chynnal eu lefelau gweithgarwch corfforol ar ôl iddynt gael eu rhyddhau.

Sut fyddwn ni'n gwneud hynny

1. Cydlynw archwiliad gyda rhanddeiliaid o'r holl gyfleoedd sydd ar gael ar hyn o bryd mewn cymunedau peilot ac sy'n gysylltiedig â'r archwiliad o gyfleusterau/mannau. Cwmpasu data presennol ar draws rhanddeiliaid i lywio'r ddarpariaeth. Ymgysylltu â'r gymuned i ddeall anghenion, cymhellion a rhwystrau.
2. Cynnal ymarfer cwmpasu i ddeall y llwybrau atgyfeirio presennol yn y ddinas a deall beth sydd ar gael, beth sy'n hygyrch a beth sy'n weithgaredd pwrpasol. Datblygu ein gwybodaeth a'n dealltwriaeth o'r llwybrau atgyfeirio a rhannu dysgu a phrofiadau ar draws sectorau.
3. Gwrandao ar ein cymunedau i ddeall sut mae'r gwasanaethau presennol yn gweithio. Rhannu'r dysgu i bennu'r rolau y gall partneriaid eu chwarae yn y llwybr. Ystyried cymhelliant a thaith cleifion i sicrhau bod y gwasanaethau ar gael yn gyflym ac yn fforddiadwy yn dilyn ymgynghoriadau gofal cychwynnol. Lle i ehangu'r gwasanaethau i blant a phobl ifanc.

Creu Cymdeithasau Egnïol - NORMAU AC AGWEDDAU

CYMDEITHASOL

Byddwn yn creu newid yn ein cymunedau yng Nghaerdydd fel eu bod yn teimlo mai bod yn gorfforol egnïol yn rheolaidd yw'r norm, a bod bwrlwm gweithgarwch yn y ddinas wrth i bobl ddod o hyd i ffyrdd gwahanol o fwynhau bod yn egnïol.

Beth fyddwn ni'n ei wneud

1. Cyflwyno Ardoll Digwyddiadau Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol, a defnyddio'r refeniw i weinyddu grantiau gwella sydd wedi'u hanelu at gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol
2. Cefnogi gweithleoedd i gynllunio gweithgarwch corfforol fel rhan o'r diwrnod gwaith
3. Treialu dull sy'n seiliedig ar le yn Llanrhymni a Glan yr Afon i ddeall y materion pwysicaf a'r cyfleoedd o ran bod yn egnïol, a chydweithio i gynyddu lefelau gweithgarwch mewn grwpiau penodol. Bydd hyn yn cynnwys canolbwyntio ar ein gweithlu gwirfoddol a llysgenhadon cymunedol lleol.

Sut fyddwn ni'n gwneud hynny

1. Sefydlu grŵp gorchwyl a gorffen bach i symud yr ardoll ymlaen. Defnyddio'r Ymgyrch Bant â Chi i ehangu cyrhaeddiad ac amlygrwydd ein negeseuon. Cysylltu â thimau cyfathrebu presennol i gefnogi cyfleoedd i ddefnyddio'r nifer mwyaf posibl o sianeli cyfathrebu a hysbysebu wedi'i dargedu.
2. Cydweithio â phartneriaid Symud Mwy Bwyta'n Iach a'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) sy'n datblygu eu dulliau o ymgorffori gweithgarwch corfforol yn eu gweithleoedd. Rhannu dysgu gyda gweithleoedd eraill y tu hwnt i'r BGC.
3. Cynnal archwiliadau gweithlu ar draws y cymunedau. Adolygu cronfeydd data gwirfoddolwyr presennol a gwirfoddolwyr lleol a restrir. Defnyddio dull wedi'i dargedu at y rhaglen Llysgenhadon Ifanc yn y cymunedau peilot.
4. Rhoi llais i llysgenhadon cymunedol a chaniatáu iddynt ffynnu wrth hyrwyddo'r negeseuon ynghylch bod yn gorfforol egnïol. Defnyddio ein hathletwyr dawnus a'n llysgenhadon y gellir uniaethu â nhw i bwysleisio pwysigrwydd bod yn egnïol.
5. Cwmpasu ymgyrchoedd cenedlaethol, rhanbarthol a lleol a diwrnodau ymwybyddiaeth sy'n gysylltiedig â gweithgarwch corfforol a chwaraeon a llunio calendr o ddigwyddiadau y bydd Caerdydd yn eu cefnogi a'u hyrwyddo ar y cyd.

Ymchwil, Mewnwelediad a Gwerthuso

Byddwn yn darparu cymorth rhyngddisgyblaethol/amlddisgyblaethol ar gyfer ein Grwpiau Egnïol (Systemau Egnïol, Amgylcheddau Egnïol, Cymdeithasau Egnïol, Pobl Egnïol) sy'n ymchwil 'ar gyfer' polisïau a gweithredu, ac ymchwil 'o' bolisïau a gweithredu ar lefel system, sefydliadol, dinas a chymunedol sy'n helpu i wireddu a datblygu Strategaeth Gweithgarwch Corfforol a Chwaraeon Symud Mwy ar gyfer Caerdydd.

Beth fyddwn ni'n ei wneud

1. Meithrin cydlynïad cryf rhwng y swyddogaeth ymchwil a datblygu i gynnwys sesiynau briffio ar weithgarwch corfforol newydd ac sy'n dod i'r amlwg, a syniadau polisi lles
2. Cefnogi dulliau casglu data, monitro a gwerthuso i hysbysu mesurau yn y strategaeth
3. Datblygu amserlen ymgysylltu â'r gymuned i sicrhau bod lleisiau'r cymunedau yr ydym yn ceisio eu cyrraedd yn cael eu clywed

Sut fyddwn ni'n gwneud hynny

1. Archwilio polisïau cyhoeddus i gynyddu i'r eithaf eu natur cyfeillgar i weithgarwch corfforol, a nodi'r rhai a allai fynd yn groes i weledigaeth y Strategaeth.
2. Cydgasglu a dadansoddi'r holl ddata gweithgarwch corfforol perthnasol sydd ar gael a nodi a cheisio llenwi bylchau. Cefnogi'r gwaith o ddatblygu fframwaith monitro a gwerthuso ar gyfer y Strategaeth.
3. Cefnogi'r gwaith o ysgrifennu cynigion wrth geisio am adnoddau a chyllid ychwanegol.



Cymrwch ran yma / Get involved:
makeyourmove.org.uk/movemorecardiff