

Cerddwch NERTH EICH TRAED yn yr ysgol neu â grŵp ieuenctid

Cerddwch Nerth Eich Traed i gefnogi pobl sy'n colli eu golwg

Y mis Mai hwn, mae'n amser am her a Cherdded Nerth Eich Traed drwy wneud 100,000 o gamau dros wythnos neu mewn diwrnod. Yn gyfnewid am eich gwaith caled a'ch hen sanau mi wnawn ni roi pâr newydd, arbennig o sanau Cerddwch Nerth Eich Traed i chi.

Gwnewch eich gorau glas

Bydd yr holl arian a godir yn gymorth i ddarparu gwasanaethau a fydd yn newid bywydau rhai o'r dwy filiwn o bobl yn y DU sydd ar hyn o bryd yn dioddef o nam ar eu golwg. Gallai £95 yn unig dalu am offer diwrnod hyfforddi ar gyfer un o'n hyfforddwyr cŵn tywys sy'n dysgu'r holl sgiliau hanfodol i'n cŵn bach er mwyn iddynt dyfu i fod yn gŵn tywys, cymwys.

Camwn gyda'n gilydd

Byddwn yn darparu'r holl ysbrydoliaeth a'r cyngor angenrheidiol i gynnal digwyddiad codi arian llwyddiannus a hwyliog yn ystod wythnos o'ch dewis chi ym mis Mai. Mae Cerddwch Nerth Eich Traed yn gyfle i ddod â phobl ifanc ynghyd am her egniol yn yr awyr agored sy'n gofyn am ysbryd fîm a hynny er mwyn codi arian sy'n fawr ei angen.

Mae pob cam yn gwneud gwahaniaeth

Gall yr arian a godir wneud gwahaniaeth mawr i'r miloedd o bobl sy'n derbyn cymorth gan Guide Dogs pob blwyddyn. Sicrhewch eich bod yn annog y plant i gael cymaint o nawdd ag y sy'n bosib er mwyn hwyluso'r dasg. Gallwch lawr-lwytho ffurflenni noddï a phosteri o'n gwefan.

Ewch y filltir ychwanegol wrth godi arian gan annog teuluoedd i gyfranogi. Ar ddiwrnod y daith gerdded, rhowch rhywbeth i'r sawl sy'n gwylïo ei fwynhau gan godi arian ar yr un pryd. Beth am drefnu arwerthiant cacennau neu gallech fod yn greadigol a chodi £1 er mwyn dyfalu 'sawl pâr o sanau sydd mewn jar.'

Does dim ffordd well o ddweud diolch!

Yn gyfnewid am gyflawni, byddwn yn rhoi pâr newydd o sanau Cerddwch Nerth Eich Traed i bob plentyn. Bydd angen i bob plentyn godi tua £10 er mwyn bod yn gymwys i hyn.



Sut mae'ch arian yn helpu

- Gallai **£13** dalu am ffon ar gyfer plentyn a fydd yn gymorth iddo fynd allan yn hyderus.
- Gallai **£50** dalu am offer ysgol ar gyfer ci bach sy'n symud i gam cyntaf ei hyfforddiant gan gynnwys ei dennyn a'i goler Guide Dogs swyddogol.
- Gallai **£90** dalu am sesiwn gymorth un i un er mwyn cynorthwyo babi i ddysgu pan fydd rhywbeth yn cwmpo oddi ar gadair uchel nad yw wedi mynd am byth.
- Gallai **£140** brynu Pecyn Dechrau ar gyfer perchennog ci tywys newydd sydd yn cynnwys popeth sydd ei angen er mwyn dechrau bywyd â'i gi tywys newydd. Mae hyn yn cynnwys yr harnais wen, eiconig.

Byddwch yn cerdded ar gyfer pobl fel Caitlin

"Nid oes rhaid i'r ffaith fod gennych nam ar eich golwg eich stopio rhag gwneud unrhywbeth ac mae Caitlin yn brawf o hynny. Mae hi bob amser wedi dweud bod yn rhaid i'r nam ar ei golwg gadw i fyny â hi, yn hytrach na'r gwrthwyneb." – Mam Caitlin

O hyfforddiant ffon hir i weithio ag Arbenigwr Cartref ac yn fwy diweddar, cael ei pharu â'i Chi Tywys cyntaf; Honey, mae Caitlin wedi derbyn cefnogaeth gan wasanaethau Guide Dogs ers iddi fod yn bump. Mae wedi derbyn y sgiliau a'r hyder i fyw ei bywyd yn annibynnol. Mae Caitlin yn awr yn mwynhau cystadlu mewn cystadlaethau judo ac yn gobeithio, un dydd y bydd yn gallu cymryd rhan yn y gemau Paraolympaidd.

Ydych chi'n barod?

Yr unig beth sydd angen i chi wneud yw cwblhau 100,000 o gamau fel grŵp. Dyma rhai o'n hoff ffyrdd i ysgolion a grwpiau ieuencid gyfranogi:

1. Gosodwch her i bob dosbarth neu grŵp i gerdded 100,000 o gamau rhyngddynt mewn diwrnod neu dros wythnos. Mewn grŵp o 27, byddai hynny'n golygu, ar gyfartaledd, 3,700 cam yr un.
2. Dewch â phawb ynghyd ar gyfer digwyddiad un diwrnod, ysbrydoledig. Byddai maes chwarae neu drac rhedeg yn ddelfrydol.
3. Trefnwch ei fod yn rhan o'r diwrnod ysgol. Allai teuluoedd adael y car gartref am wythnos a cherdded i'r ysgol? Allai gweithgareddau cerdded fod yn rhan o'r gwersi? Beth am wneud y gorau o amseroedd cinio?
4. Gallai pobl ifanc fwynhau cymryd rhagor o berchnogaeth. Gadewch iddynt gyflawni ar eu pen eu hunain neu mewn parau a gosodwch dasg cerdded y pellter mewn wythnos.

Gwyliwch eich cam!

Mae 100,000 o gamau yn cyfateb â rhywfaint yn llai na dau farathon felly dydych chi ddim am gyfri pob cam eich hun!

Y ffordd hawsaf yw defnyddio dyfais tracio fel traciwr garddwn, pedometr neu app tracio ar y ffôn. Os oes gan un plentyn draciwr, gallwch ddefnyddio ei gamau ef i amcangyfrif camau'r grŵp.

Os nad oes traciwr ar gael, gallwch amcangyfrif niferoedd y camau ar y llwybr a'i ddefnyddio i gyfrifo cyfanswm camau'r grŵp.

Neu torrwyd yr her yn rannau llai a gofynnwch i'r plant gyfri eu camau wrth iddynt gerdded. Beth sy'n well na mathemateg ac ymarfer ar yr un pryd?!

Cofrestrwch nawr ar guidedogs.org.uk/



End.