

2024-25

Chwaraeon RhCT ADRODDIAD EFFAITH

Sut mae ein gwaith, ar y cyd â phartneriaid allweddol, wedi cefnogi
pobl Rhondda Cynon Taf i gadw'n heini yn amlach



X | f | i @sportrct

www.chwaraeonrhct.co.uk | www.sportrct.co.uk
01443 562202 • sportrct@rctcbc.gov.uk



RHONDDA CYNON TAF

Chwaraeon RhCT

Mae Chwaraeon RhCT yn rhan o Garfan Gwasanaethau Hamdden Cyngor Rhondda Cynon Taf. Rydyn ni wedi ymrwymo i helpu trigolion Rhondda Cynon Taf i ddod yn fwy iach ac yn fwy heini. Rydyn ni'n gweithio mewn partneriaeth â chyfleusterau, clybiau chwaraeon, sefydliadau cymunedol, busnesau, ysgolion a Chyrff Llywodraethu Cenedlaethol. Maen nhw'n rhoi cymorth amhrisiadwy i ni ac yn helpu i sicrhau bod ein rhaglenni'n llwyddo.

Mae'r adroddiad yma'n rhannu'r prif ddata rydyn ni'n ei adrodd bob blwyddyn i ddangos effaith ein gwaith, yn ogystal â chasgliad o astudiaethau achos ysgrifenedig sy'n rhoi rhagor o fanylion am nifer o'n prosiectau allweddol. Mae astudiaethau achos wedi'u rhannu o dan dri phennawd: Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff, annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff a datblygu pobl.

Y Garfan

Mae rhagor o astudiaethau achos, adroddiadau blaenorol a gwybodaeth bellach am ein carfan i'w gweld ar ein gwefan: www.chwaraeonrhct.co.uk



Gavin Bennett



Jodie James



Rachel Davies



Richard Webb



Scott Woodford



Alisha Knapp



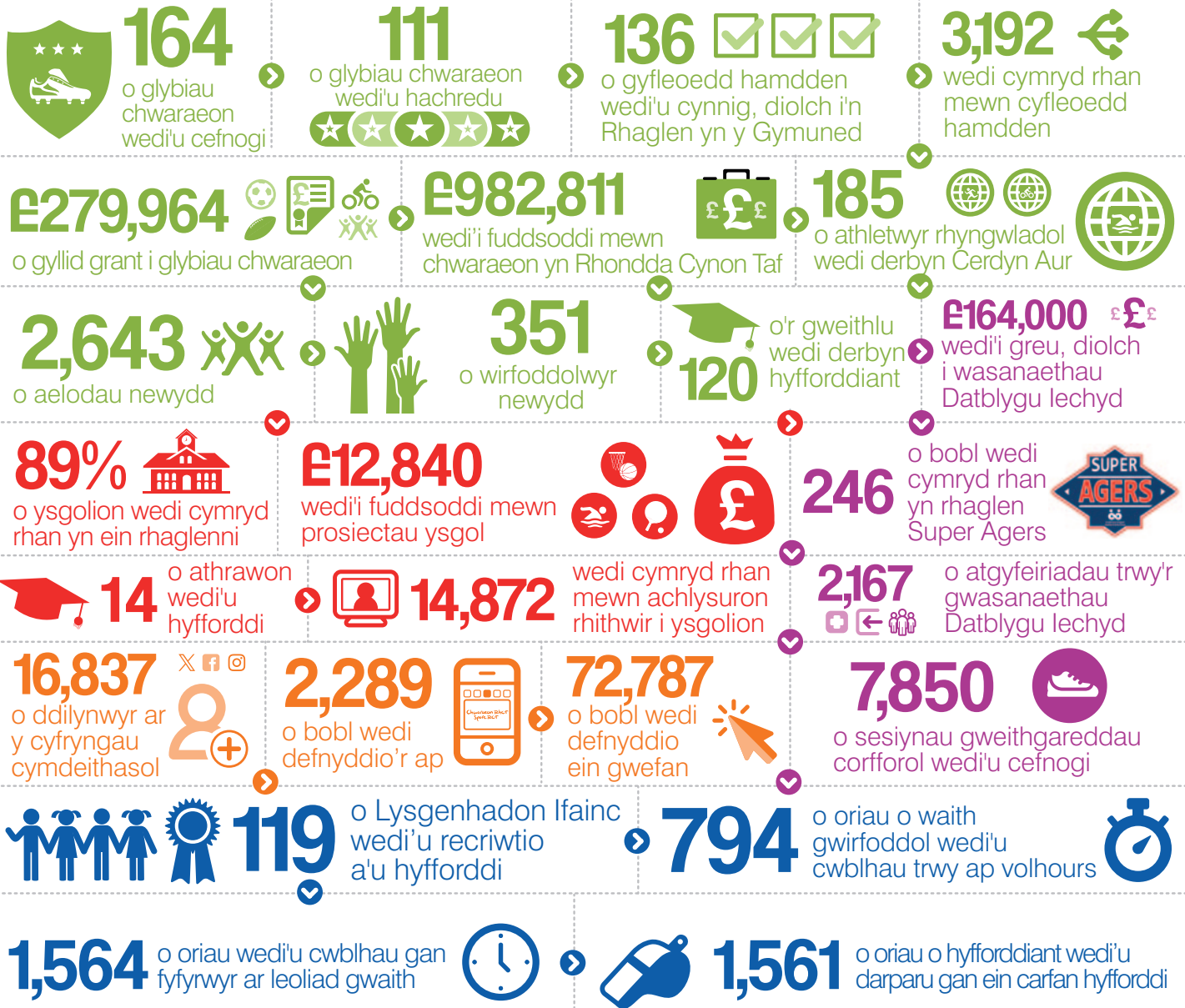
Sam Friend



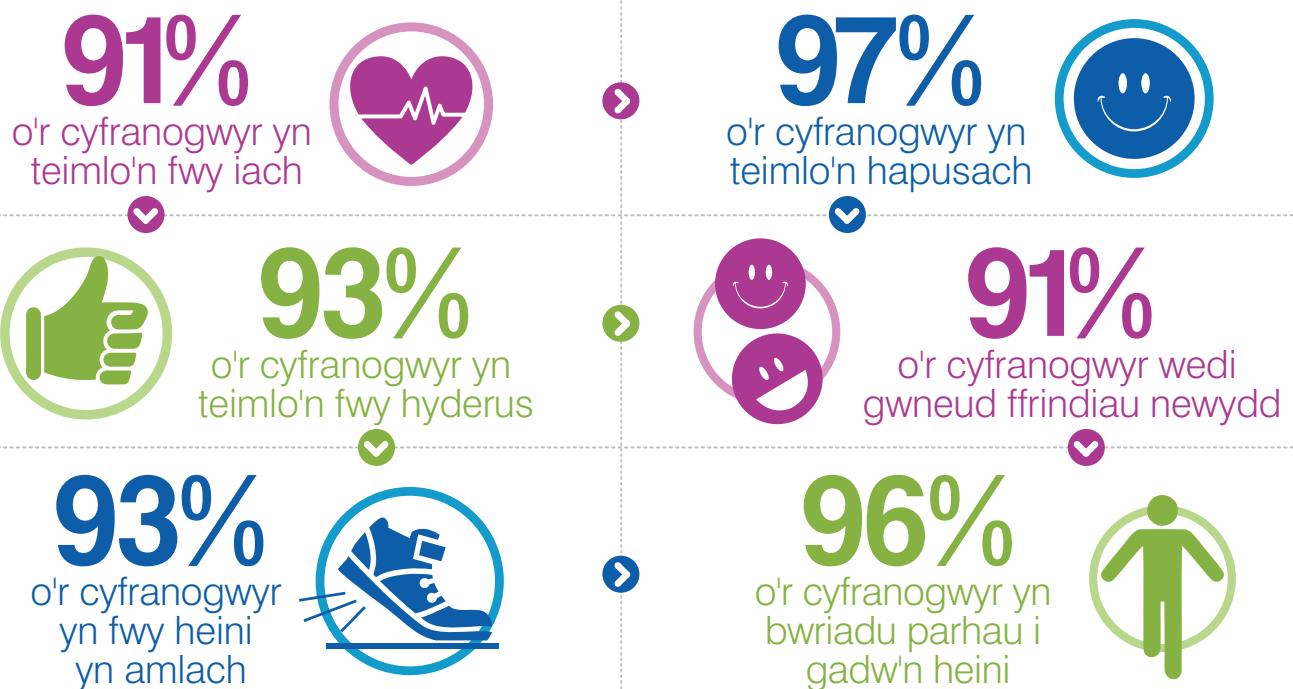
Nick Voleinik



Carly Jones



Ar ôl cymryd rhan yn ein rhaglenni, roedd...



Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff – Wythnos Nofio i Fabanod

Cafodd Wythnos Nofio i Fabanod ei chynnal rhwng 14 a 20 Hydref 2024. Gan weithio mewn partneriaeth â'n Carfan Gwasanaethau Hamdden, cynhaliwyd pum sesiwn ar draws 4 pwl nofio gwahanol. Roedd mynediad i'r sesiynau'n rhad ac am ddim, a chafodd teuluoedd hefyd gewynnau nofio am ddim a Phecyn Adnoddau i Deuluoedd Chwaraeon RhCT. Roedd y sesiynau wedi'u hanelu at deuluoedd â phlant rhwng 3 mis a 4 oed. Trwy'r sesiynau, ein nod oedd codi ymwybyddiaeth o gyfleusterau nofio, creu man diogel i deuluoedd, ac annog teuluoedd i gael mynediad i gyfleusterau nofio a datblygu hyder yn y dŵr.

Doedd y sesiynau ddim yn cael eu harwain gan hyfforddwyr, gan alluogi teuluoedd i chwarae ac ymgysylltu yn eu ffordd eu hunain. Roedd hyn er mwyn annog y teuluoedd hynny yr oedd cymryd rhan mewn dosbarth ffurfiol yn peri ofn iddyn nhw. Y gobaith oedd y byddai ein sesiynau yn rhoi cyflwyniad iddyn nhw ac yn eu hannog i symud ymlaen i leoliad mwy ffurfiol. I helpu'r teuluoedd yn y dŵr fe roddon ni deganau ychwanegol i'r pyllau nofio. Cafodd yr offer ei ddewis yn ofalus i gefnogi datblygiad y babi o ran hyder yn y dŵr, symudiad, cydsymudiad, sgiliau echddygol a chryfder cyhyrau. Fe wnaethon ni hefyd chwarae hwiangerddi ar thema pwl yn ystod y sesiwn i greu awyrgylch tawel a dymunol.

I gyd-fynd â'r sesiynau, datblygon ni hefyd fideos ar gyfer teuluoedd sy'n cynnig cymorth ac arweiniad o ran 'beth i roi yn eich bag ar gyfer

sesiwn nofio i fabanod' a 'beth i'w wneud yn y dŵr i ddatblygu hyder eich babi'. Roedd y sesiynau'n llwyddiant mawr, gyda 44 o deuluoedd (104 o gyfranogwyr) yn cymryd rhan. Cawson ni adborth gwych gan y teuluoedd a gymerodd ran. Roedd rhai teuluoedd yn amlwg yn nerfus wrth ddod i mewn am y tro cyntaf. Serch hynny, roedd y gerddoriaeth roedden ni'n ei chwarae yn y cefndir a'r teganau roedden ni wedi'u gosod allan yn creu amgylchedd croesawgar a thawel i'r oedolion a'r babanod. Mae 7 canolfan hamdden wedi sefydlu sesiynau Nofio i Fabanod yn wythnosol yn dilyn yr adborth cadarnhaol a gafodd ei dderbyn. Rydyn ni'n gobeithio cynnal Wythnos Nofio i Fabanodn bob blwyddyn.



“Syniad da iawn, fel rhiant newydd gallwch deimlo'n eithaf ynysig felly dyma rywbeth i chi gael cymysgu gyda rhieni eraill yn ogystal â gwneud rhywbeth hwyl gyda fy mabi.”

“Sesiwn wych i gyflwyno babanod i nofio, roedd llawer o deganau i gadw'r babi'n hapus a chadw'i ddiddordeb.”

“Es i â fy mab sy'n 3 mis oed. Roedd wrth ei fodd ac rydw i'n edrych ymlaen at ddechrau mynd ag ef yn fwy rheolaidd bob wythnos.”



Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Plant bach ('Tots')

Fe gyflwynon ni chwe sesiwn flasu i blant bach ar draws Rhondda Cynon Taf i: fesur diddordeb, datblygu darpariaeth, a chefnogi datblygiad llythrennedd corfforol. Gyda chynllun i ddatblygu darpariaeth gymunedol, roedd y sesiynau yn ffordd wych i ni ymgynghori â theuluoedd a dysgu beth hoffon nhw ei weld yn cael ei gyflwyno yn eu cymunedau. Yn ystod y sesiwn 45 munud, bu'r bobl ifainc a'u teuluoedd yn llywio tair "gardd" ar wahân, gyda phob un yn canolbwyntio ar ddatblygu Llythrennedd Corfforol a Sgiliau Symud Sylfaenol. Dyma oedd y "gerddi": Symud (cwrs rhwystrau), Taflu a Dal, a Chicio. Roedd y gerddi yn rhoi amrywiaeth o gyfleoedd a phrofiadau i'r bobl ifainc a'u teuluoedd i drin a thrafod eu symudiad a datblygu eu llythrennedd corfforol.

Derbyniodd y teuluoedd a oedd yn bresennol Becyn Adnoddau i Deuluoedd Sionc Chwaraeon RhCT a oedd yn caniatáu iddyn nhw barhau â'u datblygiad gartref gan ddefnyddio ein hadnodd Symud sy'n Bwysig. Er mwyn gwneud ein sesiynau yn gynhwysol ac yn hygyrch i deuluoedd yn Rhondda Cynon Taf, fe wnaethon ni sicrhau bod ein sesiynau ar gael am gyfradd sylweddol is (o'u cymharu ag opsiynau eraill ar gyfer y grŵp oedran yma). Fe wnaethon ni hefyd ddileu natur chwaraeon penodol y sesiwn, gan ganolbwyntio'n fwy ar y profiadau a'r datblygiad yn hytrach nag ar gamp benodol.

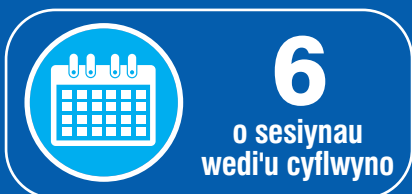
Yn ystod ein hymgynghoriad, dywedodd teuluoedd wrthon ni eu bod nhw'n teimlo bod llawer ar gael i'w plant ei wneud yn ystod tymor yr ysgol ond bod llai ar gael yn ystod gwyliau'r ysgol. Yn dilyn yr adborth yma rydyn ni'n bwriadu cynnal sesiynau plant bach yn ystod pob cyfnod gwyliau yn y dyfodol. Gan fod gwyliau'r haf yn gyfnod estynedig, byddwn ni'n datblygu bloc o sesiynau a fydd yn dilyn llwybr datblygu, gan sicrhau bod cyfranogwyr yn datblygu geirfa gorfforol lawn dros yr wythnosau.



"Sesiwn wedi'i chyflwyno'n dda iawn. Syniad gwych i ddosbarthu pecynnau gan fod modd i'r rhieni efelychu'r sesiynau gartref." Rhiant

"Roedd yn hyfryd cael y cyfle i gymryd rhan mewn gweithgaredd hwyl a difyr gyda fy mhlentyn bach. Roedd y garfan yn gefnogol iawn ac yn wych o ran annog y plant i ymuno. Maen nhw hefyd wedi darparu adnoddau gwych gyda syniadau ar gyfer gweithgareddau mae modd i ni eu gwneud gartref." Rhiant

"Roedd fy merch wrth ei bodd â'r sesiwn i blant bach, yn enwedig y gweithgareddau tebyg i gwrs rhwystrau. Roedd yn braf iawn ei gweld hi'n bod yn annibynnol ac yn mwynhau ei hun." Rhiant



Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Haf o Hwyl 2024

Roedd ein rhaglen Haf o Hwyl gyntaf yn 2023 wedi ymgysylltu â dros 1,000 o bobl ac yn dilyn proses werthuso, penderfynon ni gynnig y rhaglen eto yn yr haf eleni. Cafodd ein rhaglen 2024 ei chynnal dros gyfnod o chwe wythnos gan gynnig amrywiaeth o sesiynau a gwersylloedd i gyfranogwyr 2-25 oed a'u teuluoedd. Darparon ni 66 o wahanol gyfleoedd, a oedd yn cynnwys cymysgedd o wahanol raglenni, sesiynau a gwersylloedd. Eleni, roedd rhaid talu ar gyfer 40 o'r cyfleoedd. Roedd hyn wedi ein galluogi i dalu'r gost o gynnal y rhaglen a'n nod oedd lleihau nifer y bobl sy'n cadw lle ac yn peidio â dod. Rhoddon ni system cadw lle newydd ar waith i wella'r broses i gwsmeriaid a'i gwneud yn haws i'n carfan. Cafodd cyfanswm o 1,340 o leoedd eu cadw drwy ein system newydd.

Bechgyn a merched rhwng 6 a 9 oed oedd cynulleidfada darged ein sesiynau 'Just Play Football' Cymdeithas Bêl-droed Cymru, gan eu hannog i ymuno â chlybiau pêl-droed lleol. Cynhalion ni ystod o wersylloedd chwaraeon penodol, gan weithio mewn partneriaeth â chlybiau chwaraeon lleol i hyrwyddo'r clybiau a chynyddu nifer y plant iau sy'n aelodau. Cynigion ni 5 gwersyll chwaraeon cynhwysol mewn partneriaeth â Cynon Valley PALS ac Ymddiriedolaeth Pentref Cambrian. Darparodd Ymddiriedolaeth Pentref Cambrian 3 gwersyll aml-chwaraeon i ni hefyd. Cynhalion ni sioe deithiol i blant bach 2-5 oed mewn chwe

lleoliad gwahanol. Roedd y sioe deithiol yn ffordd ddelfrydol i ni fesur y galw am sesiynau tymor hir, ymgynghori â theuluoedd a nodi'r lleoliadau mwyaf poblogaidd.

Mewn partneriaeth â Cwm Cycling Cwm Cynon a Chwm Rhondda, cynhalion ni ddiwrnodau Reidio Beic a oedd yn hyrwyddo'r gwasanaeth llogi ac yn galluogi teuluoedd i reidio am ddim. Mewn partneriaeth â Hamdden am Oes a YEPS, darparon ni sesiynau mynediad agored ar dri chae 3G y Cyngor, lle roedd modd i bobl ifainc ddod i chwarae am ddim. Gweithion ni gyda YEPS i ddarparu sesiynau aml-chwaraeon ar safle un clwb ieuenctid.



“Aeth fy nwy ferch i'r sesiwn i blant bach a gadawon nhw yn llawn brwdfrydedd dros chwaraeon. Dechreuon nhw chwarae'r gemau yn y tŷ ar ôl i ni gyrraedd adref!”

“Doedd fy merch erioed wedi chwarae pêl-rwyd ac mae eisiau ymuno â chlwb. Mae sesiynau wedi gwneud iddi deimlo'n llawer mwy hyderus a chyfforddus i ymuno â thîm.”

“Doedd fy mab ddim yn gallu reidio beic heb gymorth cyn mynychu'r sesiwn ond mae'n gallu nawr! Mae wedi magu cymaint o hyder ac mae bellach yn reidio'n annibynnol.”



1,342
o leoedd
wedi'u cadw



97%
yn teimlo'n
iachach



97%
yn bwriadu parhau i
wneud ymarfer corff



66
o gyfleoedd



97%
yn teimlo'n
fwy hyderus



89%
bellach yn fwy
heini, yn fwy aml



98%
yn teimlo'n
hapusach



69%
wedi gwneud
ffrindiau newydd



Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff – Cyfranogiad torfol

Eleni rydyn ni wedi cynnig amrywiaeth o gyfleoedd ar gyfer cyfranogiad torfol i ysgolion, megis sesiynau ffitrwydd rhithwir, rasys hwyl, gwyliau chwaraeon, twrnameintiau, heriau rhithwir ac achlysuron pontio i glystyrau penodol. Mae'r achlysuron hyn yn ein helpu i gynyddu cyfranogiad, ymgysylltu ag ysgolion, a chefnogi clybiau i recriwtio aelodau iau. Fe gyflwynon ni gyfanswm o **26** o achlysuron ac ymgysylltu â **14,792** o gyfranogwyr.

Rydyn ni wedi cyflwyno saith sesiwn rithwir eleni, gan gynnwys Dawns, Bocsymarfer, loga a HIIT. Gyda'r sesiynau hyn mae modd i ni gael gwared ar bron i bob rhwystr i gyfranogiad. Mae'r sesiynau'n rhad ac am ddim i ysgolion gymryd rhan ynddyn nhw, does dim angen offer, ac mae modd i blant gymryd rhan o gysur eu dosbarth. Mae rhai ysgolion yn cael trafferth talu am gludiant i'n hachlysuron a'n gwyliau. Mae sesiynau rhithwir yn cael gwared ar y broblem yma. Er mwyn lleihau costau ar gyfer achlysuron eraill, ein nod yw gwneud achlysuron yn rhai mwy lleol, gan dargedu ysgolion sy'n agos at y cyfleuster. Lle nad oes cyfleuster lleol ar gael, rydyn ni'n ceisio rhoi gwybod i ysgolion ymhell ymlaen llaw, fel bod gyda nhw'r amser i drefnu cludiant a staff cyflenwi os oes angen.

Fe gynhalion ni ddeg o wyliau a thwrnameintiau chwaraeon eleni, mewn partneriaeth â Chyrff Llywodraethu

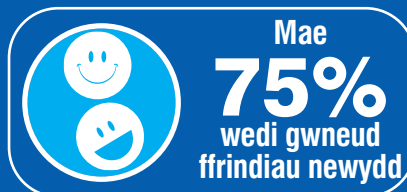
Cenedlaethol a chlybiau chwaraeon cymunedol. Mae'r dull yma'n golygu bod gan blant lwybr ymadael i barhau i gymryd rhan yn rheolaidd, mae'n rhoi cymorth o ran y gweithlu, ac mae'n rhoi cyfle i glybiau hysbysebu a chael aelodau iau newydd.

Rydyn ni'n ymwybodol, yn achos rhai o'r plant sy'n dod i'n hachlysuron, mai dyma'r tro cyntaf iddyn nhw chwarae'r gamp honno neu fod yn bresennol mewn achlysur o'r fath. Ein nod yw gwneud ein holl achlysuron yn gynhwysol ac yn hwyl, gan roi cyfle i blant gymryd rhan mewn rhywbeth newydd, i ffwrdd o chwaraeon ysgol ystrydebol.

“Rwy'n hoff iawn o ddod yma a mwynhau gyda fy ffrindiau - rydw i wedi magu hyder.” Cyfranogwr

“Roedd y plant yn mwynhau'r gweithgaredd yn fawr. Roedden nhw'n edrych ymlaen at yr achlysuron bob dydd ac yn gofyn 'beth yw'r her heddiw?!' bob bore”

Athro/Athrawes



Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Gwersi Nofio Dwys i Blant Blwyddyn 7 (Ysgol Gymuned Glynrhedynog)

Bob blwyddyn, mae'r Cyngor yn darparu rhaglen nofio gynhwysfawr i ysgolion cynradd. Er gwaethaf hyn, yn anffodus, wedi diwedd gwersi nofio i blant Blwyddyn 6, mae sawl plentyn yn methu â chyrraedd y safon ofynnol. Mae gwersi nofio dwys i blant Blwyddyn 7 yn rhoi cyfle i'r plant yma barhau â'u gwersi gan weithio tuag at y safon ofynnol (a'i chyrraedd). Yn fwy na dim mae'n sicrhau eu bod nhw'n teimlo'n ddiogel yn y dŵr ac wrth ei ymyl.

Ym mis Medi 2023, ni chyflawnodd 59 o'r 139 o bobl ifainc oedd yn symud i Flwyddyn 7 yn Ysgol Gymuned Glynrhedynog y safon ofynnol o ran nofio (42.44%). Gwahoddwyd 14 o'r plant yma i gymryd rhan yn y prosiect dwys i blant Blwyddyn 7 ym mhwl nofio Glynrhedynog. Derbyniodd y grŵp 8 gwers nofio yn rhan o'r prosiect, yn ogystal â derbyn gwahoddiad i fynychu cwrs yn ystod gwyliau hanner tymor. Buodd yr hyfforddwyr yn gweithio'n galed i feithrin perthynas gadarn â phob plentyn, gan ganolbwyntio ar hwyl a hyder ym mhob gwers.

Roedd y staff ym Mhwl Nofio Glynrhedynog ac Ysgol Gymuned Glynrhedynog wedi ymrwymo'n llawn i'r prosiect ac maen nhw wedi gweithio'n galed i sicrhau ei lwyddiant. Daethon nhw i sylweddoli bod gwersi llawn hwyl yn fwy buddiol na gwersi wedi'u strwythuro. Roedd cael hwyl yn y dŵr yn cynyddu hyder y grŵp yn fawr iawn. "Wedi iddyn nhw feddu ar yr hyder, mae eu dysgu nhw i nofio llawer yn haws am eu bod nhw'n fwy parod i roi cynnig ar bethau". Erbyn diwedd y prosiect, cyrhaeddodd 8 o'r 14 o ddisgyblion safonau'r cwricwlwm cenedlaethol.



“Roedd yn bleser cael gweld yr holl bobl ifainc yn gwneud cynnydd ardderchog ers eu diwrnod cyntaf gyda ni. Mae pob plentyn wedi gwella, boed hynny o ran cyrraedd safonau'r cwricwlwm cenedlaethol, cyflawni eu bathodynau neu wella eu hyder yn y dŵr.”

Rheolwr y Pwll Nofio

“Doedd un plentyn ddim yn gallu sefyll yn y pwll i ddechrau. Doedd e erioed wedi gweld pwll nofio o'r blaen! Ond ers mynychu'r gwersi, mae ei hyder wedi cynyddu'n sylweddol. Mae wedi derbyn ei fathodyn nofio 5 metr ac yn gweithio tuag ei fathodyn nofio 10 metr. Mae bellach yn hapus yn chwarae gyda'i ffrindiau yn y pwll. Dyw e ddim wedi cyrraedd y fframwaith cenedlaethol, ond mae'r cynnydd mae wedi'i wneud yn sylweddol.”

Athro Nofio



Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff – Partneriaeth y Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid (YEPS) (Sesiynau mynediad agored)

Eleni fe wnaethon ni nodi bod angen datblygu perthnasoedd cryfach â'n hysgolion uwchradd ac roedden ni eisiau trefnu rhagor o ddarpariaeth a chynyddu cyfranogiad pobl ifainc, felly fe wnaethon ni ddatblygu cynlluniau i weithio'n agosach gyda charfan YEPS RhCT. Mae'r Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid yn darparu Gwasanaeth Ieuenctid statudol ar gyfer Rhondda Cynon Taf. Mae ganddo weithlu o staff cymwys sy'n cynnig y gwasanaeth yma, a chynigir ei ddarpariaeth amrywiol a'i gefnogaeth trwy amrywiaeth o gyfryngau a rhaglenni. Ers i'n partneriaeth ddechrau, rydyn ni wedi creu prosiectau sy'n mynd i'r afael ag ymddygiad gwrthgymdeithasol, cefnogi llais disgyblion, datblygu arweinyddiaeth, a chynnig gweithgareddau corfforol mewn clybiau ieuenctid.

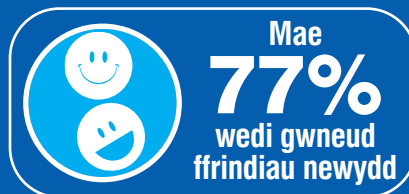
Yn yr haf eleni daethon ni ynghyd i fynd i'r afael â phryderon trigolion am ddiffyg mynediad am ddim at ein cyfleusterau cae artiffisial newydd. Ynghyd â'r YEPS a Hamdden am Oes, cytunon ni ar gynllun a oedd yn darparu sesiynau mynediad agored am ddim ar dri chae 3G y Cyngor. Roedd y sesiynau yn ein galluogi i greu mannau diogel a darparu offer a gweithlu fel y gallai pobl ifainc gymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau, gan gynnwys chwaraeon, sesiynau ffitrwydd, sesiynau lles a gweithdai iechyd meddwl.

Doedd gan y sesiynau ddim strwythur fel y gallai'r bobl ifainc arwain a chael hwyl gyda ffrindiau a chyfoedion o'r ysgol.

Ers y sesiynau mynediad agored, mae'r niferoedd wedi cynyddu mewn clybiau ieuenctid yn gyffredinol ac mae mwy o bobl ifainc yn defnyddio darpariaeth YEPS, a fydd, yn y tymor hir, gobeithio, yn lleihau adroddiadau am ymddygiad gwrthgymdeithasol. Rydyn ni'n bwriadu cynnig y sesiynau yma eto yn ystod gwyliau hanner tymor y gwanwyn a'r haf, yn ogystal â gwyliau'r haf bob blwyddyn, ac yn gobeithio cynnwys mwy o gyfleusterau yn y prosiect.



Mae'r bartneriaeth yma wedi rhoi cyfle i bobl ifainc ddefnyddio cyfleusterau hamdden yn rheolaidd ac yn ddiogel. Mae sicrhau mynediad i'r cyfleusterau dros amser hir wedi gwella lles y bobl ifainc ac wedi rhoi cyfleoedd iddyn nhw fod mewn mannau diogel, nid mewn trafferthion, a mwy o gyfleoedd i gadw'n heini. Cydlynodd YEPS



Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Clwb Sboncen Llantrisant

Mewn cyfarfod rhwng Chwaraeon RhCT a Sboncen Cymru, cafodd ei gytuno bod angen cymorth pellach i ddatblygu camp sboncen ymysg plant yr ardal ac roedd Clwb Sboncen Llantrisant wedi mynegi diddordeb mewn ailddechrau ei adran iau. Trefnodd Sboncen Cymru gyfarfod i ni a'r clwb er mwyn trafod syniadau a datblygu cynllun. Defnyddion ni Gynllun Achredu Chwaraeon RhCT er mwyn gwirio bod gan y clwb bopeth yn ei le a'i gefnogi i wneud cais ar gyfer cyllid trwy Gronfa Cymru Actif Chwaraeon Cymru. Llwyddodd y clwb i dderbyn £922 er mwyn cefnogi lansiad adran iau newydd. Galluogodd y cyllid y clwb i brynu offer, cwblhau hyfforddiant, a thalu am gostau llogi cyfleusterau cychwynnol. Ar ôl ychydig o hyrwyddo ar y cyfryngau cymdeithasol, dechreuodd sesiynau ac aethon nhw o nerth i nerth o ran poblogrwydd.

Yn ogystal â sefydlu sesiynau wythnosol, mae'r clwb hefyd wedi cynnal gwersylloedd sboncen i blant iau yn ystod pob gwyliau ysgol. Mae'r gwersylloedd wedi croesawu plant newydd i roi cynnig ar y gamp ac wedi darparu oriau ymarfer ychwanegol i aelodau iau presennol. Cefnogon ni'r clwb gyda deunyddiau marchnata i hyrwyddo'r sesiynau wythnosol a gwersylloedd gwyliau'r ysgol. O ganlyniad i lwyddiant y gwersylloedd ac ymgyrchoedd marchnata, mae'r clwb wedi ychwanegu awr

ychwanegol yr wythnos at yr amserlen er mwyn darparu hyfforddiant i hyd yn oed mwy o blant iau, gan gynnig hyfforddiant penodol i ddechreuwyr yn ogystal â chefnogi'r rhai sy'n datblygu ac yn symud ymlaen i'r lefel nesaf. Mae twf yn nifer yr aelodau iau wedi cael effaith gadarnhaol ar adran hŷn y clwb, gyda rhieni ac aelodau eraill o'r teulu yn cymryd rhan. Mae'r clwb wedi ymrwymo'n llwyr i ddatblygu'r adran iau, i gynnal cyfle i'w gymuned leol fwynhau sboncen, ac i sicrhau bod y clwb yn gynaliadwy am flynyddoedd lawer i ddod.



“Mae'r gefnogaeth gan Scott wedi bod yn hynod ddefnyddiol wrth hyrwyddo a sefydlu'r adran iau. Heb y cymorth ariannol fyddai'r llwyddiant ddim wedi bod yn bosibl, ac mae'r gefnogaeth a'r cyngor ychwanegol wedi bod yn wych ac yn fewnwelediad gwerthfawr.” Trysorydd y Clwb

“Mae'n wych gweld y plant yn datblygu. Rydw i'n hynod falch o'u cynnydd. Mae tri bachgen ifanc nawr yn rhan o garfan datblygu academi rhanbarthol.” Hyfforddwr y Clwb

“Doedd fy mab ddim yn hoff iawn o bêl-droed na rygbi, felly mae hyn wedi bod yn wych er mwyn ei gael yn chwarae gyda'r plant eraill. Mae wedi gwneud ffrindiau da ac yn mwynhau mynd bob wythnos.” Rhiant



25
o blant
iau newydd



Mae
96%
bellach yn fwy
heini, yn fwy aml



96%
yn bwriadu parhau i
wneud ymarfer corff



Mae
100%
yn teimlo'n iachach



Mae
88%
yn teimlo'n
fwy hyderus



Mae
100%
yn teimlo'n hapusach



Mae
96%
wedi gwneud
ffrindiau newydd



Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Clwb Pêl-rwyd Dare Valley Flyers

Ar ddiwedd 2023, cysylltodd Lindsay, mam leol, â ni yn ceisio dod o hyd i glwb pêl-rwyd i'w merch. Roedd pob clwb lleol yn llawn, gyda rhestri aros, a doedd dim cyfle arall i'w merch chwarae. Ar ôl siarad â rhieni eraill yn yr un sefyllfa, sylweddolodd fod galw am glwb pêl-rwyd arall yn Aberdâr, a gyda'u cefnogaeth, penderfynodd ddechrau un.

Fe wnaethon ni gwrdd â Lindsay i gynnig cyngor ac arweiniad. Yn gyntaf, gwnaethon ni ganolbwyntio ar lywodraethu, a'i chefnogi i sefydlu pwyllgor a datblygu dogfennau llywodraethu. Gydag ychydig o hyrwyddo ar y cyfryngau cymdeithasol a rhannu gwybodaeth ar lafar, yn fuan iawn yr oedd gan y clwb bwyllgor llawn a dau hyfforddwr. Nesaf, gwnaethon ni eu helpu i wneud cais am grantiau i ariannu eu costau cychwyn. Roedd grant gwerth £2,268 gan Gronfa Cymru Actif Chwaraeon Cymru wedi caniatáu i'r clwb brynu offer a chyfleusterau storio, talu costau llogi cyfleuster cychwynnol a threfnu cyrsiau addysg i hyfforddwr. Cafodd y clwb hefyd £2,000 gan Gronfa Gymunedol Pen Y Cymoedd, a ariannodd ragor o gyfleoedd datblygu hyfforddwr a dyfarnwr. O ganlyniad i hyn, mae gyda'r clwb 6 gwirfoddolwr cymwys mewn hyfforddi a dyfarnu. Er mwyn ariannu cit chwarae, cysylltodd y pwyllgor â busnesau lleol a sicrhau nawdd.

Cynhaliodd y clwb ei sesiwn flasu gyntaf, a gwnaeth 35 o blant gymryd rhan a chofrestru. Fe wnaethon ni gefnogi'r clwb gyda rhagor o ddeunyddiau marchnata, hyrwyddo ar y cyfryngau cymdeithasol a threfnu sesiynau blasu i ysgolion. Cynhaliodd y clwb sesiynau mewn 5 ysgol, gan ddosbarthu tocynnau aur i 80 o blant lleol. Aethon nhw hefyd i gynghrair bêl-rwyd ysgolion cynradd lleol i hyrwyddo'r clwb a chynnal sesiwn llawn hwyl. Mae'r clwb bellach wedi bod yn weithredol am 6 mis ac mae nifer yr aelodau bron wedi dyblu. Mae gyda'r clwb 3 tîm, dros 70 o chwaraewyr wedi'u cofrestru, ac 8 gwirfoddolwr gweithredol. Cafodd y brif hyfforddwraig, sy'n fyfyrwraig ifanc, ei henwi'n Wirfoddolwr y Mis Chwaraeon RhCT am ei gwaith caled.

“Rydw i wrth fy modd yn chwarae pêl-rwyd a bod yn rhan o dîm a gwneud ffrindiau newydd.” Chwaraewr
“Mae wedi gwneud i fi deimlo'n fwy hyderus a heini, ac rydw i wrth fy modd yn cwrdd â phobl newydd.” Chwaraewr
“Mae'r clwb wedi ein gwneud nîn chwaraewyr pêl-rwyd gwell ac yn helpu gyda hyder. Mae'n cael effaith fawr ar ein cyfeillgarwch.” Chwaraewr



Annog plant ac oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff – Clwb Pêl-droed Tonpentre

Trwy ei fusnes, 'Next Level', dechreuodd Gavin Jenkins sesiwn pêl-droed wythnosol ar gae 3G Pentre ar gyfer bechgyn a merched 5-12 oed. Roedd y sesiynau wedi'u hanelu at y rheini a oedd yn awyddus i chwarae pêl-droed ond nad oedd modd iddyn nhw ymuno â chlwb lleol oherwydd rhestrau aros. Ar ôl dim ond ychydig wythnosau roedd dros 50 o blant wedi ymuno. Fe wnaeth Clwb Pêl-droed Tonpentre, y clwb sydd agosaf at y cae 3G, nad oedd erioed wedi cael unrhyw ddarpariaeth iau yn ei 168 mlynedd o gynnal y clwb, gysylltu â Gavin gan ofyn iddo a fyddai'n fodlon dechrau ei adran iau gyntaf erioed.

Ymunodd Gavin â'r clwb fel hyfforddwr iau a chwblhaodd hyfforddiant ochr yn ochr â hyfforddwyr eraill ac aelodau'r pwyllgor. Yna bu'r clwb yn gweithio gyda Chymdeithas Bêl-droed Cymru i sicrhau bod gyda'r clwb y drefn lywodraethu gywir yn ei lle a chyflwynodd gais i'n Cynllun Achredu Clybiau. Dechreuon ni weithio gyda'r clwb, gan ei helpu i wneud cais am grantiau i ariannu'r costau cychwynnol. Fe wnaethon ni hefyd ariannu rhai cyrsiau hyfforddi ychwanegol ac offer hanfodol. Mae 56 o chwaraewyr iau wedi cofrestru gyda'r clwb, ac erbyn hyn mae gyda nhw eu timau plant bach ('mini') cyntaf erioed yn chwarae'n wythnosol yng Nghyngairiau iau Cylch Cwm Rhondda yn y categorïau Dan 5 oed, Dan 6 oed a Dan 7 oed. Mae'r clwb yn bwriadu parhau i adeiladu ar yr adran plant bach a chwaraewyr iau, gan ychwanegu grwpiau oedran eraill, ac yn

gobeithio ymuno â menter Huddle Cymdeithas Bêl-droed Cymru.

Roedd Gavin hefyd yn awyddus i ddechrau sesiwn pêl-droed cerdded yn y clwb, felly cyflwynodd gais i Ymddiriedolaeth Adfywio'r Meysydd Glo, a ariannodd gostau llogi cyfleusterau ar gyfer rhai sesiynau wythnosol. Fe helpon ni gyda rhywfaint o offer a negeseuon hyrwyddo ar-lein. Dechreuodd y sesiynau, ac mae 10 cyfranogwr yr wythnos ar gyfartaledd yn dod i'r sesiynau. Mae'r sesiynau'n rhoi cyfle i gyfranogwyr gymdeithasu wrth hefyd gadw'n heini ac iach.

“Mae'r clwb wedi gwneud fy mab yn hynod o hapus, mae wrth ei fodd yn dod i'r sesiynau hyfforddi a'r gemau pêl-droed. Mae'r hyfforddwyr yn anhygoel a fyddwn i ddim eisiau bod mewn unrhyw glwb arall, da iawn iddyn nhw i gyd am eu gwaith caled.”

Rhiant chwaraewr 'Pups'

“Rydw i wedi gwneud ffrindiau newydd ac mae'n fwy na rhywbeth corfforol yn unig, mae wedi fy helpu yn feddyliol ac yn gymdeithasol”

Chwaraewr pêl-droed cerdded



66
o gyfranogwyr newydd



Mae
97%
yn teimlo'n iachach



97%
yn fwy tebygol o barhau i wneud ymarfer corff



26%
ddim yn cadw'n heini cyn ymuno



Mae
97%
yn teimlo'n fwy hyderus



100%
yn fwy heini'n fwy aml



Mae
100%
yn teimlo'n hapusach



Mae
97%
wedi gwneud ffrindiau newydd



Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Cyngghrair Reiffi Aer Aberdâr a'r Cyffiniau a Saethu Agored Cwm Cynon

Cysylltodd Matthew, Cadeirydd Cyngghrair Reiffi Aer Aberdâr a'r Cyffiniau, â'n carfan yn gofyn am gymorth i gael mynediad at gyllid. Roedd y gyngghrair yn gobeithio cynyddu nifer yr aelodau a denu ystod ehangach o bobl i gymryd rhan mewn saethu â reiffi. Yn gyntaf, fe wnaethon ni gwrdd â Matthew a thrafod llywodraethu. Defnyddion ni Gynllun Achredu Clybiau Chwaraeon RhCT fel fframwaith i ddatblygu ei strwythur, cyflwyno polisi diogelu a diweddarau ei Hachrediad â Chorff Llywodraethu Cenedlaethol. Roedd hyn wedi sicrhau bod popeth yn ei le i groesawu aelodau newydd ac ehangu ei harlwy presennol. Yna, rhoddon ni gymorth i'r gyngghrair i wneud cais am arian trwy Gronfa Cymru Actif Chwaraeon Cymru, ac roedd y cais yn llwyddiannus. Derbyniodd £9,944 ar gyfer offer hanfodol ac hyfforddiant, sydd wedi'i galluogi i gynyddu nifer y bobl sy'n cymryd rhan mewn sesiynau a darparu offer diogel ac addas iddyn nhw eu defnyddio.

Mae'r gyngghrair hefyd wedi dechrau sesiwn 'Saethu Agored Cwm Cynon' newydd i groesawu pobl newydd i roi cynnig ar y gamp am y tro cyntaf. Mae'r holl offer yn cael ei ddarparu ynghyd â hyfforddiant wyneb yn wyneb. Mae'r sesiwn wedi croesawu dros 50 o gyfranogwyr newydd, sydd wedi'u dylanwadu o bosibl gan y sylw mawr a roddwyd i saethu yng Ngemau Olympaidd 2024. Mae saethu yn

hynod gynhwysol ac yn addas i bawb o bob oedran, rhywedd a gallu. Mae'r clwb yn gweld ystod eang o bobl o wahanol gefndiroedd yn cymryd rhan, ac mae ei offer newydd, y mae modd ei ddefnyddio gyda'r llaw dde neu'r llaw chwith ac sydd ar gael yn ôl pwysau gwahanol, bellach yn golygu y gall unrhyw un sy'n mynychu gymryd rhan a defnyddio'r reiffiau'n ddiogel.

Mae'r gyngghrair yn bwriadu parhau â'i mesurau hyrwyddo a chroesawu rhagor o aelodau. Mae hefyd yn gobeithio hyfforddi aelodau profiadol gyda chysiau addysg i hyfforddwyr gan gynyddu'r nifer o hyfforddwyr mewn sesiynau.

“Mae'n dod â llwyth o bobl ynghyd sydd ddim yn cymryd rhan mewn chwaraeon na'n ymuno â chlybiau fel arfer. Mae'r ffaith ei fod yn cael ei drefnu'n effeithiol yn golygu bod modd i bawb saethu'n ddiogel gyda chymorth hyfforddwyr ac aelodau profiadol.”

“Rydwi i wedi bod yn ddi-waith ers dros flwyddyn, ac o ganlyniad mae fy iechyd meddwl wedi dioddef. Mae ymuno â'r clwb wedi rhoi rheswm i fi adael y tŷ a bod yn fwy cymdeithasol. Ar ôl ychydig o wythnosau ymunodd fy ngwraig â fi ac mae'n braf cael gwneud gweithgaredd gyda'n gilydd. Rydyn ni wedi ymuno â thim lleol ac yn chwarae yn y gyngghrair.”

“Rydwi i wedi mwynhau rhoi cynnig ar rywbeth newydd. Mae'r sesiynau yn llawn hwyl ac yn groesawgar i nîr dechreuwyr. Allen nhw ddim bod yn fwy diogel na chefnogol.”



Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff – Cyngghair Rownderi Menywod Cwm Rhondda

Mae cyngghreiriau MyRounders yn cynnig cyfle i ddynion a menywod 16 oed neu'n hŷn ddod at ei gilydd i fwynhau a chwarae rownderi cymdeithasol. Sefydlodd Julie, sylfaenydd MyRounders, y gynghair gyntaf yn Ne-orllewin Cymru yn 2022. Roedd hi'n newydd i'r ardal, ar ôl symud o Loegr ychydig cyn cyfyngiadau symud Covid, ac roedd eisiau cwrdd â phobl trwy chwaraeon. Dim ond dwy flynedd a hanner yn ddiweddarach mae gan MyRounders 6,000 o chwaraewyr cofrestredig, 26 cyngghair yn cael eu cynnal mewn 16 o leoliadau, a dros 100 o ddyfarnwyr hyfforddedig.

Roedd Julie yn awyddus i sefydlu cyngghair yn Rhondda Cynon Taf, a dechreuodd siarad â Rebecca (un o drigolion Cwm Rhondda a oedd yn chwarae yng nghynghair Castell-nedd). Aethon nhw ati i lunio cynllun, a chyda rhywfaint o gymorth ariannol gennym ni, cafodd tair sesiwn flasau eu trefnu ar gyfer mis Hydref 2024. Aeth y sesiynau blasu'n arbennig o dda, ac yn fuan roedd gan y gynghair chwe thîm yn barod i chwarae. Dechreuodd cyngghair newydd menywod Cwm Rhondda yn swyddogol ar 7 Tachwedd 2024. Mae modd i chwaraewyr ymuno â'r gynghair gyda grŵp o ffrindiau, fel tîm, neu ymuno fel unigolyn.

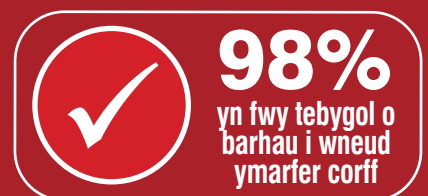
Unwaith y cafodd y gynghair ei sefydlu, dechreuodd Rebecca gynnal sesiwn hyfforddi wythnosol, yn agored i chwaraewyr o bob tîm. Helpodd ein cronfa Chwaraeon yn y Gymuned i

dalw am gostau llogi cyfleusterau cychwynnol, ac fe ddarparon ni offer cychwynnol hefyd. Mae'r sesiynau'n gyfle gwych i'r timau gael hyfforddi a chwarae gyda'i gilydd, y tu allan i fformat y gynghair gystadleuol. Mae cyfanswm o 25 o fenywod yn dod i'r sesiynau bob wythnos ar gyfartaledd.

Mae 112 o fenywod yn cymryd rhan yn y gynghair ar hyn o bryd, ac nid oedd 21% o'r rheiny'n gwneud ymarfer corff cyn ymuno. Dywedon nhw wrthon ni fod rownderi yn apelio atyn nhw oherwydd natur hwyliog, gymdeithasol a chynhwysol y sesiynau.

“I mi, mae rownderi yn golygu cyfeillgarwch. Rydyn ni wedi dod yn grŵp mor agos, yn cefnogi ein gilydd ac yn annog ein gilydd. Rwy'n teimlo bod fy nghyd-chwaraewyr ar y tîm yn bobl rydw i wedi'u hadnabod ers oes. Yn derbyn ein nodweddion unigryw i gyd. Mae mor gynhwysol ac yn derbyn pawb.” Chwaraewr

“Mae'n dod â chymaint o atgofion yn ôl o fy mhientyndod! Mae ymuno â rownderi wedi bod yn gymaint o hwyl. Rydw i wedi gwneud ffrindiau newydd ac mae'r merched yn hyfryd; yn galonogol a chefnogol. Rwy'n magu hyder bob wythnos ac wedi dysgu cymaint am y gêm.” Chwaraewr



Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Rygbi Cyffwrdd Pendragons Pontypridd i Fenywod

Cysylltodd Amy, cyn-chwaraewr rygbi, â'n carfan ac roedd yn gobeithio sefydlu'r tîm rygbi cyffwrdd cyntaf i fenywod yn Rhondda Cynon Taf. Fe wnaethon ni ei chefnogi gydag offer hanfodol a llogi cyfleusterau am 10 wythnos yn y Ddraenen-wen. Datblygon ni ddeunyddiau marchnata, gan ddefnyddio'r enw a logo o ddewis y grŵp a rhannu'r graffeg ar y cyfryngau cymdeithasol i helpu i recriwtio aelodau. Dechreuodd y sesiynau a chynyddodd y niferoedd yn raddol dros ychydig fisoedd. Datblygodd y grŵp berthynas agos gyda Chlwb Rygbi Pontypridd a symudodd i Heol Sardis ar gyfer sesiynau hyfforddi a gemau. Mae'r bartneriaeth yn golygu bod gan y grŵp gartref hirdymor a chlwb er mwyn cynnal achlysuron cymdeithasol.

Yn ddiweddar, fe wnaethon ni ariannu cwrs addysg i hyfforddwyr ar gyfer un o wirfoddolwyr y grŵp i ennill cymhwyster Lefel 1 gydag URC. Mae hyn wedi galluogi'r grŵp i ddatblygu ei sesiynau hyfforddi nawr ei fod yn chwarae gemau rheolaidd ac yn dod yn fwy cystadleuol. Mae'r tîm yn hyfforddi ddwywaith yr wythnos, yn ogystal â chwarae mewn gemau, gwyliau a chystadlaethau rheolaidd. Yn y dyfodol mae'n bwriadu cynnig sesiynau cymysg yn ystod misoedd yr haf, gan roi cyfle i ddynion ymuno a chwarae rygbi cyffwrdd yn lleol.

Wrth sefydlu'r grŵp roedd Amy yn gobeithio denu cyn-chwaraewyr rygbi nad oes modd

iddyn nhw chwarae rygbi cyswllt llawn, yn ogystal â menywod oedd yn chwilio am gamp newydd i gadw'n heini. Mae gan y grŵp 40 aelod ar hyn o bryd, a chymysgedd dda o'r ddau grŵp targed. Doedd 32% o'r aelodau ddim yn gwneud ymarfer corff cyn ymuno â'r tîm. Mae'r grŵp yn croesawu menywod o bob oed a gallu, a does dim angen profiad blaenorol o chwarae rygbi. Mae'r grŵp wedi datblygu perthynas gref ac wedi creu awyrgylch teuluol go iawn gydag aelodau'n gwneud ffrindiau am oes.

“Yn syml, fyddai ein tîm ddim yn bodoli heb y gefnogaeth a gafodd ei chynnig gan Scott a Lee. Mae carfan Chwaraeon RhCT wedi bod yno bob cam o'r ffordd, ac rydyn ni'n edrych ymlaen at weithio gyda hi yn y dyfodol” Trefnydd

“Mae'r ochr hwyl, yr ochr ffitrwydd, a'r ochr gymdeithasol i gyd yn dod at ei gilydd i greu profiad hynod gadarnhaol. Mae wedi bod yn wych i fod yn rhan o rywbeth mor bleserus ac sy'n codi calon!” Chwaraewr



Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Clwb Pêl-droed i Chwaraewyr Hŷn Cwm Rhondda Uchaf

Cysylltodd Nathan, cyn-chwaraewr pêl-droed, â'n carfan. Roedd wedi sylwi ar alw mawr am sesiynau pêl-droed i chwaraewyr hŷn yng Nghwm Rhondda. Roedd Nathan, ynghyd â chefnogaeth gan eraill, yn awyddus i sefydlu tîm i chwaraewyr dros 40 oed o bob cwr o'r cwm. Gweithion ni gyda Nathan i gwblhau Cynllun Achredu Clybiau Chwaraeon RhCT i sicrhau bod gan y clwb y trefniadau llywodraethu priodol ar waith. Fe wnaethon ni ei helpu i wneud cais am gyllid trwy Gronfa Cymru Actif Chwaraeon Cymru, fel bod modd prynu offer hanfodol, hyfforddi gwirfoddolwyr trwy gysiau a thalu costau llogi cyfleusterau cychwynnol. Cafodd y clwb ei sefydlu a dechreuodd y sesiynau hyfforddi. Cyn pen dîm, roedd gan y clwb ddigon o chwaraewyr i ymuno â Chynghrair Pêl-droed Cymru i Chwaraewyr dros 40 oed, felly fe wnaeth gais am gyllid ychwanegol i brynu cit chwarae. Cafodd y cyllid ychwanegol yma hefyd ei ddefnyddio i gyflwyno ail sesiwn hyfforddi, sydd wedi golygu bod modd i ragor o ddynion gymryd rhan.

Erbyn hyn mae dros 80 o ddynion wedi cofrestru, gyda rhai sydd yn mwynhau sesiynau hyfforddi hamddenol, ac eraill sy'n mwynhau agwedd gystadleuol ar gemau'r gynghrair. Mae'r clwb yn gobeithio parhau i dyfu ac yn ystyried dechrau ail dîm i chwaraewyr dros 40 oed a thîm newydd i

chwaraewyr dros 45 oed. Yn y tymor hir, hoffai'r clwb gael timau yn chwarae ym mhob categori oedran y gynghrair, o rai i chwaraewyr dros 40 oed i rai i chwaraewyr dros 65 oed. Mae pêl-droed i chwaraewyr hŷn yn ffynnu ledled De Cymru ac mae dynion dros 40 oed yn mwynhau'r manteision cymdeithasol a meddyliol, yn ogystal â'r cyfle i gadw'n heini. Mae nifer o aelodau wedi gwneud sylwadau ar sut mae'r gêm wedi gwella eu hiechyd corfforol a'u hiechyd meddwl ond maen nhw hefyd wedi ailgysylltu â hen ffrindiau ac wedi gwella eu bywyd cymdeithasol.



"Mae'r gefnogaeth gan Chwaraeon RhCT wedi bod heb ei hail. Mae'r cymorth wedi rhoi'r hyder a'r sicrwydd i ni fod yn uchelgeisiol gyda'n cynlluniau ar gyfer y dyfodol." Clwb

"Mae' wedi gwella fy iechyd yn gorfforol ac yn feddyliol. Rwy'n fwy heini, ac wedi cymryd mwy o ran mewn gweithgareddau cymdeithasol, gan wneud ffrindiau newydd. Mae'n wych bod yn rhan o dîm a chymuned." Chwaraewr

"Doeddwn i ddim yn disgwyl chwarae pêl-droed eto'n 44 oed. Mae wedi bod yn wych dal fyny gyda hen ffrindiau dydw i ddim wedi'u gweld ers 30 mlynedd." Chwaraewr



Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Prosiect Cynhalwyr Benywaidd

Mae dros 3,000 o gynhalwyr cofrestredig yn Rhondda Cynon Taf. Mae gwaith cynhaliwr yn waith caled iawn ac yn achosi straen, ac mae cynhalwyr yn aml yn gwneud aberthau mawr i roi gofal i'r person y maen nhw'n gofalu amdano, sy'n gallu effeithio ar eu hamser personol, eu bywyd cymdeithasol a'u hiechyd. Gwnaethon ni ddatblygu'r prosiect yma i roi cyfle i gynhalwyr yn RhCT gadw'n heini'n gorfforol, ac i helpu i leihau eu hynysigrwydd cymdeithasol.

Gweithion ni mewn partneriaeth â Chynllun Cynnal y Cynhalwyr a Hamdden am Oes i gynnig gwasanaeth mentora a hyfforddiant am ddim i gynhalwyr, yn ogystal ag aelodaeth hamdden ratach. Ymunodd naw menyw â'r prosiect a gweithion ni'n agos gyda nhw dros bum sesiwn. Doedd y mwyafrif o'r grŵp ddim wedi bod i gampfa o'r blaen, neu am amser hir iawn, ac roedd eraill wedi cael profiadau negyddol yn y gorffennol. Yn ein cyfarfod cyntaf trafodon ni'r prosiect, ateb cwestiynau, lleddfu unrhyw bryderon, ac ymweld â'r ganolfan hamdden i ymgyswddo ag amgylchedd y gampfa. Yn ystod yr ymweliad, dangoson ni'r cyfleusterau i'r grŵp a'u cyflwyno i staff, a wnaeth leihau eu pryderon. Aeth yr wythnosau canlynol yn dda, gyda'r grŵp yn mwynhau'r sesiynau ac yn magu hyder. Mae'r grŵp wedi parhau i fynd i'r gampfa gan ddefnyddio eu haelodaeth ratach ac rydyn ni ar gael i roi cymorth os oes angen.

Mae'r prosiect wedi cael effaith gadarnhaol enfawr ar gyfranogwyr, gan gynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol, eu hyder a'u

hunan-barch. Mae wedi rhoi cyfle iddyn nhw fwynhau rhywfaint o seibiant, a chael awr iddyn nhw eu hunain i ddianc o'u dyletswyddau. Maen nhw hefyd wedi cael cyfle i gwrdd â chynhalwyr eraill, treulio amser gyda nhw a chreu ffrindiau newydd mewn amgylchedd croesawgar.

“Fe wnes i fwynhau'r prosiect gan ei fod wedi rhoi mwy o hyder i fi. Rwy'n teimlo'n llawer gwell. Doeddwn i ddim yn disgwyl dweud hyn, ond nawr rwy'n dwlu ar y gampfa ac yn edrych ymlaen at fy ymweliad nesaf yno.”

“Wnes i erioed feddwl y byddwn i'n mynd i mewn i gampfa eto ar ôl fy mhrofiad cyntaf. Roedd e'n brofiad cadarnhaol iawn y tro yma. Rwy'n fwy hyderus ac yn edrych ymlaen ati.”

“Mae fy sesiynau yn y gampfa wedi gwneud gwahaniaeth enfawr i'm lles. Rwy'n teimlo'n fwy heini ac yn fwy hyderus i fynd ar ben fy hunan ac rwy'n teimlo'n fwy ymlaciedig nag o'r blaen.”

“Fe wnes i fwynhau mynd fel grŵp. Rydyn ni'n codi cymhelliant ein gilydd. Mae hi wedi fy helpu'n fawr. Heddiw, es i ar ben fy hun. Doeddwn i ddim yn disgwyl gwneud hynny.”



Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Prosiect Fitbit Ysgol Gynradd y Santes Fererid Eglwys Gatholig Rhufain

Mae ein rhaglen Fitbit yn cyfuno technoleg fodern a gweithgarwch corfforol, a'r nod yw annog pobl i fod yn fwy heini. Rydyn ni'n gweithio gyda grwpiau sydd am wneud rhagor o ymarfer corff a gwella'u lles cyffredinol. Mae cyfranogwyr yn cael dyfais Fitbit er mwyn cyfrif nifer y camau y maen nhw'n eu gwneud bob dydd, dros gyfnod o 8 wythnos. Mae'r rheiny sy'n cwblhau'r cwrs yn cael cadw'r ddyfais am gyfnod estynedig.

Buon ni'n gweithio gyda grŵp o rieni yn Ysgol Gynradd y Santes Fererid Eglwys Gatholig Rhufain gafodd eu nodi gan staff Cymunedau am Waith a Mwy a Swyddog Ymgysylltu â Theuluoedd yr ysgol. Roedd gan y grŵp o 12 person (11 menyw ac 1 dyn) oeddrannau a chefnidiroedd gwahanol, ond roedd gyda nhw'r un nod - gwella eu hiechyd a'u lles.

Yn ein cyfarfod cyntaf fe wnaethon ni sefydlu lefel ffitrwydd sylfaenol ar gyfer pob unigolyn, oedd wedi ein helpu ni i bennu nodau a heriau unigol. Fe wnaethon ni ddefnyddio'r sesiynau wythnosol canlynol i fentora unigolion, gosod targedau wedi'u teilwra a thrafod eu cynnydd ac unrhyw anawsterau oedd gyda nhw'r wythnos yna. Roedd y tywydd yn wael yn ystod y cyfnod yma. Roedd hyn wedi peri trafferth i ddechrau, ond parhaodd y grŵp gan weithio'n galed er mwyn goresgyn yr her.

Cynyddodd pob unigolyn nifer eu camau

dros y cyfnod 8 wythnos o hyd. Cyfanswm y grŵp ar gyfer yr wythnos gyntaf oedd 548,980. Cyfanswm y grŵp erbyn yr wythnos olaf oedd 1,000,000 o gamau, anhygoel! Roedd hyn yn cyfateb i gynnydd o 37,585 cam fesul person ar gyfataledd. Elwodd y cyfranogwyr mewn sawl ffordd, yn gorfforol, yn feddyliol ac yn gymdeithasol. Rhoddodd un unigolyn y gorau i ysmegu, a nododd sawl unigolyn eu bod nhw'n fwy actif fel teulu. Mae'r prosiect wedi dod i ben erbyn hyn ond mae'r grŵp yn bwriadu parhau i gwrdd yn wythnosol gan drefnu teithiau cerdded grŵp. Ymunodd pob aelod o'r grŵp â'u canolfan hamdden leol, ac mae un wedi ymuno â Weight Watchers er mwyn parhau â'u taith colli pwysau.



"Mae'r prosiect yma wedi'u helpu nhw mewn sawl ffordd wahanol. Boed hynny o ran hyder, iechyd, lles, dod yn ffrindiau, dod yn fersiwn well ohonyn nhw'r hunain, dod yn fwy actif, colli pwysau a dod yn fwy cymdeithasol - mae wedi bod yn hyfryd!" Swyddog Ymgysylltu â Theuluoedd

"Dyweddodd y doctor i ddweud wrthoch chi eich bod chi wedi achub fy mywyd" Cyfranogwr

"Rwy'n teimlo llawer yn well ynof fi fy hun. Rwyf 2 faint ffrog yn llai." Cyfranogwr



Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Rhaglen Gofal y Cymalau RhCT

Mae'r Rhaglen Gofal y Cymalau yn rhaglen wedi'i theilwra i wella symudedd a gallu pobl sydd â phoen yn eu pengliniau neu gluniau i weithredu. Mae'r rhaglen hefyd yn rhannu gwybodaeth am fwyta'n iachach, gan gynnwys sesiynau coginio, ac mae nifer o gyfranogwyr blaenorol wedi cyrraedd pwysau iachach. Y nod yw sicrhau bod cleifion yn gwella eu symudedd a'r gallu i weithredu eu cymalau gan obeithio dileu'r angen am lawdriniaeth. Mae'r Rhaglen Gofal y Cymalau wedi'i hariannu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf ac yn cael ei chynnig mewn 4 cyfleuster hamdden yn Rhondda Cynon Taf. Caiff 27 rhaglen eu cynnal bob blwyddyn a chaiff y sesiynau eu cynnal gan weithwyr ymarfer corff cymwys.

Cafodd rhaglen 12 wythnos ei chynnal ar gyfer 11 o ddefnyddwyr gwasanaeth yng Nghanolfan Chwaraeon Cwm Rhondda. Cafodd pob un eu hatgyfeirio gan weithiwr meddygol proffesiynol oherwydd cyflwr meddygol cronig parhaus e.e. Arthritis, Gordewdra ac ati. Cafodd y sesiynau wythnosol eu cynnal gan aelod o Garfan Datblygu Iechyd RhCT ac roedden nhw'n gymysgedd o gyfleoedd gweithgarwch corfforol dwyster isel a chyngor ynghylch bwyta'n iach (Yn seiliedig ar y rhaglen Bwyd Doeth am Oes). Mae modd i bob un sy'n cymryd rhan yn y rhaglen fanteisio ar aelodaeth Hamdden am Oes am bris ostyngol a'r nod yw annog rhagor o bobl i gadw'n

heini, yn fwy aml. Y syniad yw y bydd defnyddwyr gwasanaeth yn mynychu sesiynau ychwanegol yn ystod ac ar ôl cwblhau'r rhaglen ffurfiol i fodloni Canllawiau Gweithgarwch Corfforol y Prif Swyddog Meddygol (CMO PA), sy'n argymhell 150 munud o weithgarwch corfforol cymedrol yr wythnos. Mae mwyafrif y defnyddwyr gwasanaeth yn defnyddio'r sesiynau sy'n cael eu cynnig iddyn nhw yn rheolaidd ac fe'u hystyrir yn gorfforol iach yn y tymor hir (Cam Gweithredu) y Model Trawsddamcaniaethol (Prochaska a DiClemente, 1983).



“Fe wnes i fwynhau cymryd rhan yn y rhaglen yma'n fawr iawn, mentoriaid/hyfforddwyr rhagorol, yn fy ysgogi i wneud dewisiadau gwell tuag at gyflawni ffordd o fyw iachach. Mae'r sesiynau wedi gwella fy hyder a'm gwybodaeth, a fydd yn fy helpu i barhau i wneud y newidiadau yma yn y tymor hir.”

“Rwy'n teimlo'n fwy hyderus gyda'r ymarfer corff a'r elfen bwyd. Mae'r cwrs wedi fy nysgu i fwyta'n fwy rheolaidd, rhywbeth roeddwn i'n ei chael hi'n anodd ei roi ar waith yn rhan o amserlen brysur. Mae'r sesiynau wedi helpu i fod yn ddigon hyderus i gamu i mewn i'r gampfa, rhywbeth na feddyliais erioed y bydda'n bosibl.”



Datblygu pobl - Llysgenhadon Ifainc Ysgol Gymuned y Porth

Bob blwyddyn rydyn ni'n nodi ysgolion penodol i weithio gyda nhw'n agos. Eleni nodwyd ysgolion y Porth fel clwstwr penodol i'n carfan, ac un prif faes y penderfynon ni ei flaenoriaethu oedd arweinyddiaeth. Nod y rhaglen Llysgenhadon Ifainc yw datblygu sgiliau arwain pobl ifainc, felly penderfynon ni ddefnyddio'r rhaglen i greu tîm o arweinwyr ifainc ac esiamplau cadarnhaol, a fyddai'n ein helpu i wella cyfranogiad.

Ar ôl cyfarfod cychwynnol gyda'r ysgol, nodwyd grŵp o ferched ifainc i fod yn rhan o'r rhaglen. Gweithion nhw gyda ni i ddylunio a datblygu prosiect osgoi'r bêl i wella cyfranogiad yn eu hysgol. Daethon nhw i'n hachlysur Dragon's Den a chyflwyno'u syniad i gael cyllid. Fe wnaethon ni gefnogi eu syniad, ac fe ddechreuodd y prosiect. Ers hynny maen nhw wedi cynnal clwb osgoi'r bêl wythnosol i'w cyfoedion ac maen nhw hefyd wedi helpu i gynnal clwb i blant oed ysgol gynradd yn eu hysgol gymunedol. Mae rhai o'r grŵp hefyd wedi mentro allan i'r gymuned ac wedi cyflwyno sesiynau osgoi'r bêl mewn ysgol gynradd leol arall.

Ar ddiwedd y flwyddyn academaidd, cynhalion ni Achlysur Dathlu i ddiolch i'r holl Lysgenhadon Ifainc am eu gwaith caled a'u hymroddiad. Gwirfoddolodd y merched o'r Porth i fod yn rhan o'n carfan am y diwrnod, gan gynnal gweithgareddau a gemau llawn hwyl. Er mwyn diolch iddyn nhw, fe wnaethon

ni dalu costau cyrsiau addysg hyfforddwyr Lefel 1 a 2 gyda British Dodgeball ar eu cyfer nhw. Eleni mae'r grŵp hefyd wedi helpu yn ein gwyliau i ysgolion cynradd ac wedi cyflwyno yn ein cynhadledd Llysgenhadon Ifainc Cwm Rhondda.

Mae wedi bod yn wych gweld y merched yn magu hyder ac yn ymgymryd â chyfleoedd a heriau newydd. Diolch i'w gwaith caled, mae cyfranogiad merched wedi gwella yn eu hysgol, sy'n gyflawniad gwych. Mae'r rhaglen Llysgenhadon Ifainc yn galluogi arweinwyr ifainc i leisio eu barn a gwneud newidiadau er gwell yn eu hysgol a'u cymuned. Byddwn ni'n parhau i weithio gyda'r merched ac yn gobeithio eu gweld yn ymuno â'n tîm hyfforddi Chwaraeon RhCT yn y dyfodol.

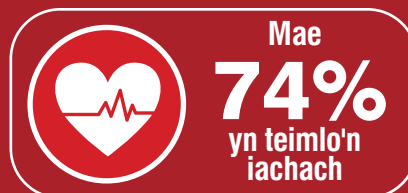


"Rydw i mor falch o'r holl ferched. Maen nhw'n wych i'n hysgol a'r gymuned. Rydyn ni'n edrych ymlaen at ddechrau'r ddarpariaeth clwstwr a gweithio gyda'n gilydd a darparu rhagor o brofiadau i'n merched." Athro

"Rwy'n teimlo fy mod i'n fwy hyderus. Rwy'n swil ac rwy'n meddwl bod yr hyfforddiant wedi fy helpu i beidio â bod mor swil mwyach."

Llysgennad Ifanc

"Rwyf wrth fy modd â'r hyn rydyn ni wedi bod yn ei wneud a gweithio gyda fy hen ysgol gynradd." Llysgennad Ifanc



Datblygu Pobl - Ysgol Hen Felin

Diben y Rhaglen Llysgenhadon Ifainc yw datblygu sgiliau arweinyddiaeth pobl ifainc. Mae Ysgol Hen Felin wedi bod yn rhan o'r rhaglen Llysgenhadon Ifainc am y 5 mlynedd ddiwethaf gyda disgyblion yn trosglwyddo o Efydd i Arian yn y cyfnod yna. Wrth gyflwyno hyfforddiant i grŵp o lysgenhadon yn Ysgol Hen Felin roedd dau fachgen yn rhagori ac wedi tynnu ein sylw ni.

Mewn cyfarfod gyda'u hathrawes, awgrymodd y ddau lysgennad yma y bydden nhw'n hoffi ennill cymhwyster mewn hyfforddi pêl-droed a chyflwyno sesiwn chwaraeon benodol yn yr ysgol. Fe wnaethon ni ariannu cymhwyster Arweinwyr Cymdeithas Bêl-droed Cymru'r bechgyn. Fe wnaethon nhw gwblhau'r cymhwyster ar-lein, gan weithio trwy un modiwl yr wythnos. Gyda chefnogaeth eu hathrawes, fe wnaethon nhw greu cynlluniau sesiwn a gofyn i ni nodi ysgol gynradd leol lle gallen nhw gynnal y sesiynau. Fe wnaethon ni drefnu lleoliad gydag YGG Ynys-wen. Dewison ni ysgol Gymraeg i annog y bechgyn i ddefnyddio'r Gymraeg wrth gynnal y sesiynau. Arweiniodd eu hathrawes y sesiynau yn y lle cyntaf, gyda'r llysgenhadon yn ei chefnogi. Dros yr wythnosau datblygon nhw eu hyder, ac fe wnaethon nhw arwain rhannau o'r sesiwn gyda'r athrawes yn arsylwi. Ar ôl cyflwyno'r sesiynau fel pâr, dechreuon nhw gyflwyno'n annibynnol hefyd, wrth i'r wythnosau fynd yn eu blaenau. Yn ystod y flwyddyn cynhalion nhw 30 sesiwn a mynychodd 60 o blant o wahanol grwpiau oedran.

Mae wedi bod yn amlwg, ers dod yn Llysgenhadon Ifainc, cwblhau'r cymhwyster, a chynnal y sesiynau hyfforddi, fod y bechgyn wedi datblygu eu hannibyniaeth a'u harweinyddiaeth, gan ddod yn arweinwyr yn eu grwpiau o ffrindiau, ac yn eu profiad gwaith. Mae wedi datblygu eu hyder yn fawr, ac maen nhw'n fwy annibynnol ac yn cymdeithasu mwy gyda chyfoedion, staff yr ysgol, a'r gymuned. Mae'r ddau yn graddio eleni ac yn pontio i'r coleg, ond maen nhw'n bwriadu parhau i hyfforddi yn y gymuned. Mae'r ddau fachgen yn mynychu Clwb Pêl-droed i Bobl Anabl RCT Tigers, lle maen nhw bellach yn cynnal sesiynau ochr yn ochr â hyfforddwyr y clwb.

“Rydw i wedi magu hyder ac rydw i wedi mwynhau dilyn fy niddordeb mewn pêl-droed.” Llysgennad Ifanc
“Roeddwn i wrth fy modd yn dod yn hyfforddwr ac yn gweithio gyda phlant ifainc talentog.” Llysgennad Ifanc
“Mae wedi bod yn wych gweithio ar y cyd ag ysgol gynradd leol, Chwaraeon RhCT a Chymdeithas Bêl-droed Cymru. Mae'r ddau fachgen wedi datblygu sgiliau cyfathrebu cryf, ac mae eu parodrwydd i wrando, dysgu o gamgymeriadau, ac arwain trwy esiampl wedi meithrin diwylliant o ymddiriedaeth a chyfeillgarwch, gan eu gwneud yn arweinwyr rhagorol. Maen nhw wedi dysgu sgiliau y byddan nhw'n gallu eu trosglwyddo i ystod eang o feysydd eraill fel oedolion ifainc ag ADY.”
Dirprwy Bennaeth Ysgol Hen Felin
“Mae ein plant wrth eu boddau â'r sesiynau hyfforddi. Mae'r hyfforddwyr wedi bod yn cefnogi ac yn annog y plant yn fawr. Rydyn ni'n edrych ymlaen at fwy o brofiadau yn 2024/25.” Pennaeth YGG Ynys-wen



Datblygu pobl - Bwyd a Hwyl 2024

Mae Bwyd a Hwyl yn rhaglen genedlaethol sydd wedi'i hariannu'n llawn gan Lywodraeth Cymru ac sy'n cael ei gweinyddu gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (WLGA). Mae Bwyd a Hwyl yn darparu rhaglen addysg mewn ysgolion ynghylch bwyd a maeth, gweithgareddau corfforol, sesiynau cyfoethogi a phrydau bwyd iach i blant yn ystod gwyliau haf yr ysgol. Cafodd y prosiect ei gynnal mewn 12 o ysgolion cynradd ledled Rhondda Cynon Taf, gan gynnwys 3 ysgol arbennig, eleni.

Er mwyn paratoi ar gyfer Bwyd a Hwyl eleni, aethon ni ati i hyfforddi 70 aelod o staff gan ddefnyddio cardiau gweithgaredd newydd rydyn ni wedi'u datblygu. Mae'r cardiau'n dilyn sesiynau maeth Bwyd a Hwyl ac yn cynnig dulliau i'r sesiynau gael eu cynnal gan ddefnyddio gweithgarwch corfforol. Rhoddodd yr hyfforddiant brofiad ymarferol i staff a dangosodd sut y mae modd defnyddio gweithgarwch corfforol i gyfleu negeseuon allweddol am faeth.

Yna fe wnaethon ni helpu i gynnal y rhaglen trwy hyfforddi a threfnu i wyth hyfforddwr Chwaraeon RhCT ddarparu 144 awr o sesiynau chwaraeon a gweithgarwch corfforol wedi'u strwythuro o ansawdd da ar draws y deuddeg lleoliad. Cyflwynodd ein hyfforddwyr chwaraeon nad ydyn nhw'n draddodiadol fel saethyddiaeth, a gweithion ni mewn partneriaeth â'r Gymdeithas Tennis Lawnt (LTA) i roi pecyn tennis am ddim i bob ysgol. Mae'r

offer yma wedi aros yn yr ysgolion i sicrhau bod disgyblion eraill yn cael cyfle i roi cynnig ar dennis. I ddathlu Paris 2024, defnyddion ni'r gemau Olympaidd fel thema ar gyfer ein gweithgareddau ac fel catalydd i gyffroi'r plant. Gwnaeth cyfanswm o 321 plentyn gymryd rhan yn ein sesiynau ymarfer corff. Roedd y plant wrth eu boddau'n ymgysylltu â'n sesiynau a gofynnodd llawer ohonyn nhw am fanylion clybiau chwaraeon lleol gan eu bod yn awyddus i wneud mwy o chwaraeon y tu allan i'r ysgol.



“Bob dydd byddai fy mab yn dweud ffeithiau diddorol y dydd am faeth neu'n sôn am y gemau newydd roedd e wedi eu chwarae.” Rhiant

“Mae'n braf gweld y plant yn mwynhau eu hunain. Cyfle da i blant flasw bwyd newydd, dysgu a chadw'n heini.”

Aelod o staff

“Rydw i wir wedi mwynhau'r gweithgareddau gyda phawb.”

Plentyn



144

o oriau wedi'u cyflwyno



79%

yn teimlo'n iachach



81%

yn bwriadu parhau i wneud ymarfer corff



321

o blant wedi cymryd rhan



73%

yn teimlo'n fwy hyderus



93%

bellach yn fwy heini, yn fwy aml



84%

yn teimlo'n hapusach



80%

wedi gwneud ffrindiau newydd

Datblygu pobl – Carfan Hyfforddi Achlysurol

Mae ein carfan hyfforddi achlysurol yn rhoi gweithlu i ni er mwyn cael rhagor o bobl i wneud rhagor o ymarfer corff, yn fwy aml. Rydyn ni wedi ailgynllunio ein proses recriwtio hyfforddwyr yn ddiweddar i greu gweithlu mwy dibynadwy a all helpu i ddiwallu anghenion ein carfan, ein partneriaid a'n cymunedau.

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, fe sylwon ni ar ostyngiad yn nifer y ceisiadau gan hyfforddwyr, a bod gan y rhai a oedd yn cyflwyno cais ddiffyg profiad a'r lefel o gymwysterau yr oedden ni wedi arfer â nhw. Un esboniad posibl am hyn fyddai effaith y pandemig covid, gan ein bod ni'n nodweddiadol yn recriwtio hyfforddwyr ifainc o golegau a phrifysgolion. Fe wnaeth y pandemig covid effeithio'n sylweddol ar y sefydliadau hyn ac atal myfyrwyr ym maes chwaraeon rhag cael y profiad ymarferol arferol. Yn hanesyddol, dim ond hyfforddwyr gyda chymhwyster lefel 2 neu'n uwch roedden ni'n eu cyflogi, ond gyda diffyg ceisiadau fe newidion ein meini prawf. Fe addason ni i ddull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a recriwtio a buddsoddi mewn hyfforddwyr ifainc ag angerdd a chymhelliant i ddatblygu.

Fe ddarparon ni gyfleoedd ar gyfer hyfforddiant ffurfiol ac anffurfiol, mentora, a chymorth gan gyfoedion, a chreu amgylchedd dysgu iddyn nhw dyfu a llwyddo. Roedd rhai heriau wrth i gamgymeriadau gael eu gwneud gan hyfforddwyr newydd nad oedd gyda nhw'r

profiad ac arbenigedd oedd gan hyfforddwyr blaenorol, ond dros amser, lleihaodd y rhwystredigaethau wrth i hyder a sgiliau'r hyfforddwyr dyfu. Mae'r dull newydd yma wedi creu carfan hyfforddi gryf sydd â'r modd i ddarparu mewn amrywiaeth o amgylcheddau gwahanol i ystod o oedrannau a galluoedd. Mae hyn wedi creu rhagor o gyfleoedd i drigolion wneud ymarfer corff. Rydyn ni'n creu rhagor o bartneriaethau ac yn derbyn rhagor o geisiadau am hyfforddwyr i'w cefnogi ar brosiectau, yn enwedig yn ein cymunedau mwyaf difreintiedig. Rydyn ni hefyd wedi gweld cynnydd yn nifer yr hyfforddwyr sy'n symud i gyflogaeth amser llawn yn ein sector.



“Roedd y plant yn mwynhau'r sesiynau'n fawr.

Cefais syniadau hwyl i'w defnyddio. Mae'r plant bob amser yn edrych ymlaen at y sesiwn pan fyddwn ni'n dweud wrthyn nhw fod Chwaraeon RhCT yn ymuno â ni!” Partner – PIPYN RhCT

“Mae hyfforddwyr Chwaraeon RhCT yn glod iddyn nhw eu hunain. Maen nhw wedi ein helpu gydag achlysuron a phrosiectau, ac wedi bod yn broffesiynol drwyddi draw, ac wedi creu amgylchedd gwyb.” Partner - Athro/Athrawes

“Mae'r pleser dwi'n ei gael fel hyfforddwr yn rhoi boddhad mawr. Rhoi perchnogaeth dros y sesiynau i'r bobl ifainc, chwarae gyda ffrindiau, eu gweld nhw'n gwenu, ymgysylltu, parchu ei gilydd a pharchu'r staff.” Hyfforddwr

“Mae gweithio gyda Chwaraeon RhCT wedi bod yn brofiad lle mae modd i fi barhau i ddatblygu ystod eang o sgiliau hyfforddi a datblygu.” Hyfforddwr



1561

o oriau wedi'u cyflwyno



42

o gyfleoedd hyfforddi



7

hyfforddwr bellach mewn cyflogaeth amser llawn



437

o sesiynau wedi'u cyflwyno



13

o bartneriaid



Gwerth
£25,752
o incwm wedi'i gynhyrchu



6

phartner newydd



Datblygu pobl – PIPYN

Ymyrraeth ffordd iach o fyw yw PIPYN sydd wedi'i ddylunio a'i ddarparu gan Garfan Deieteg Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg ac a ariennir gan glystyrau gofal sylfaenol lleol (Meddygon Teulu). Mae PIPYN yn targedu plant 3-7 oed a'u teuluoedd yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Rhondda Cynon Taf, i gefnogi ymddygiad gwell sy'n lleihau'r risg o fod dros bwysau neu'n ordew. Rydyn ni wedi cydweithio â Deietegwyr Iechyd Cyhoeddus Lleol i helpu i gyflwyno sesiynau chwarae actif a hyrwyddo mynediad at wasanaethau chwaraeon yn y gymuned.

Cefnogon ni'r sesiynau Annie Actif a oedd yn cynnwys gweithgarwch corfforol a chwarae fel unigolyn ac fel teulu. Cynllunion ni sesiynau wedi'u teilwra i anghenion unigol, gan ddefnyddio ein hadnodd Symud sy'n Bwysig, gyda'r gobaith y byddai teuluoedd yn chwarae'r gemau gartref wedi hynny. Fe wnaethon ni hyfforddi ein carfan hyfforddi achlysurol a rhoi'r wybodaeth iddyn nhw am y gweithgaredd, a'r ardal leol. Wrth gyflwyno'r sesiynau, roedd modd i hyfforddwyr addysgu teuluoedd am glybiau a chyfleoedd lleol, gan eu hannog i ddechrau'r daith o gadw'n heini gyda'i gilydd. Ers mynd i'r sesiynau Annie Actif, mae teuluoedd wedi bod yn chwarae'r gemau gartref, gan ddefnyddio eitemau yn y cartref ac annog y plant i fod yn greadigol.

Fe wnaethon ni annog y teuluoedd i fanteisio ar gymorth am ddim, gan eu helpu i feithrin arferion iach. Mae PIPYN yn cynnwys pynciau fel bwyta'n iach heb wario gormod, cynllunio

prydau bwyd, bwyd fforddiadwy, arferion siopa da, ryseitiau maethlon, amser o flaen sgrîn, chwarae actif, chwarae teuluol, a rhagor. Mae teuluoedd PIPYN yn cael cynnig pecyn o sesiynau rhyngweithiol, llawn hwyl i'r teulu sydd wedi'u teilwra i gefnogi eu hanghenion. Doedd llawer o'r cyfranogwyr ddim yn cadw'n heini ac roedden nhw'n nodi cost fel rhwystr. Cyn i'r prosiect ddechrau, buom ni'n gweithio gyda charfan PIPYN i sicrhau bod ein hadnoddau yn hygyrch i deuluoedd. Addasodd y garfan eu gwefan, gan ychwanegu cynnwys fel ein fideos sesiynau ffitrwydd rhithwir, adnodd Symud sy'n Bwysig, llwybrau cerdded a map clybiau chwaraeon. Bydd yr adnoddau hyn yn helpu'r teuluoedd i gadw'n heini gydag amrywiaeth o opsiynau cost isel/dim cost.

“Roedd yr hyfforddwyr yn wirioneddol frwdfrydig a gwybodus. Roedd rhai o'n teuluoedd yn newydd i'r ardal ac roedden nhw'n gallu eu cyfeirio at weithgareddau chwaraeon lleol. Roedd gyda nhw ymagwedd broffesiynol a chyfeillgar gyda'r rhieni a'n staff, ac roedden nhw'n gallu ymgysylltu â'r plant. Rydyn ni'n gwerthfawrogi'r berthynas sydd wedi'i ffurfio ac yn edrych ymlaen at barhau â'r bartneriaeth yma.” PIPYN RhCT

“Roeddwn i wir yn hoffi sut y cyflwynodd Ethan y wers. Roedd yn ymgysylltu'n hyfryd â'r bechgyn. Roedd gêm y dis yn rhyngweithiol iawn ac roedden nhw wrth eu boddau'n chwarae 'the floor is lava'.” Rhiant



128
o gyfranogwyr



47%
wedi gwella'u sgiliau



67%
yn bwriadu parhau i gymryd rhan



13
sesiwn



50%
yn teimlo'n fwy hyderus



90%
yn fwy heini, yn fwy aml



51%
wedi gwella'u gwybodaeth a'u dealltwriaeth



76%
wedi lleihau eu hamser o flaen sgrîn

Datblygu pobl – Clystyrau Penodol

Bob blwyddyn rydyn ni'n dewis ysgolion penodol, ac rydyn ni'n darparu cymorth, prosiectau, a chyllid ychwanegol i annog pobl ifainc i wneud rhagor o ymarfer corff. Caiff ysgolion eu dewis ar sail ffactorau megis amddifadedd ac ymgysylltiad â'n rhaglenni. Eleni fe wnaethon ni addasu ein darpariaeth o ysgolion penodol a phenderfynu targedu clystyrau penodol, a oedd am y tro cyntaf yn cynnwys ysgolion cynradd ac uwchradd. Roedden ni o'r farn y byddai'r dull yma'n meithrin perthnasoedd rhwng yr ysgolion a rhyngom ni, a fyddai'n gwella'r cyfleoedd i blant a phobl ifainc ddod yn heini.

Cafodd clystyrau Porth, Aberpennar, a Thonyrefail eu dewis. Mae pob un o'r rhain mewn ardaloedd o amddifadedd uchel. Fe wnaethon ni deilwra ein darpariaeth i bob clwstwr a chynnig cymorth ymarferol i'w helpu gyda chyllid, arweinyddiaeth a hyfforddiant. Gweithion ni gyda'r tri chlwrwr i ddatblygu achlysuron cyfranogiad torfol, lle'r oedd arweinwyr ysgolion uwchradd yn magu hyder wrth gyflwyno i gyfoedion a phlant ysgolion cynradd lleol. Fe wnaethon ni fentora a hyfforddi'r arweinwyr a'u helpu i gynllunio a threfnu'r achlysuron. Yn yr achlysuron hyn, fe wnaethon ni feithrin trafodaethau rhwng staff ysgolion cynradd ac uwchradd gyda'r nod o gydweithio ar ragor o brosiectau wrth symud ymlaen. Symudodd pob clwstwr i'r cam nesaf

gan ganolbwyntio ar bethau gwahanol, ac fe wnaethon ni eu cefnogi trwy hyn.

Nododd clwstwr Aberpennar y byddai'n elwa ar hyfforddiant staff, felly fe gyflwynon ni raglen hyfforddi bwrpasol i'w helpu i gynyddu cyfranogiad. Mae'r holl staff wedi dychwelyd i'r ysgol ac yn rhoi'r hyfforddiant ar waith ar yr iard. Defnyddiodd clwstwr Porth ei arweinwyr ifainc i gefnogi clybiau ar ôl ysgol mewn ysgolion cynradd lleol. Roedd yr arweinwyr ifainc yn cefnogi staff i gyflwyno sesiynau, yn ennill profiad gwerthfawr, yn datblygu sgiliau ac yn magu hyder.

Cryfhodd y prosiect bartneriaethau mewn ysgolion nad oedd wedi ymgysylltu â ni yn flaenorol. Mae cyflwyno dull clwstwr wedi cefnogi'r broses bontio ar gyfer disgyblion sy'n symud o flwyddyn 6 i'r ysgol uwchradd ac wedi cryfhau'r cysylltiadau rhwng ysgolion.



"Rydyn ni eisiau diolch i Richard am ei gymorth. Rydyn ni'n elwa'n fawr ar yr hyfforddiant a roddodd i'n staff a'r cymorth y mae wedi'i gynnig i'n disgyblion." Ysgol Gynradd

"Roedden ni'n hapus iawn i gael ein dewis i fod yn rhan o glystyrau penodol Chwaraeon RhCT. Roedden ni am feithrin perthynas rhyngom ni a'n hysgolion cynradd lleol ac rydyn ni o'r farn ein bod ni wedi cymryd camau mawr tuag at hyn. Mae Chwaraeon RhCT wedi bod yn gaffaeliad mawr i ni ac i'n harweinwyr, ac, yn y flwyddyn nesaf, hoffon ni ehangu a gwella'r hyn rydyn ni wedi'i gyflawni eleni." Ysgol Uwchradd



22
o ysgolion
wedi'u targedu



90%
o'r ysgolion wedi
ymgysylltu



40%
o'r ysgolion wedi
manteisio ar
hyfforddiant staff



40%
o'r ysgolion wedi manteisio ar
raglen arweinyddiaeth

52 o arweinwyr wedi'u
hyfforddi o ganlyniad

60 o aelodau staff wedi'u
hyfforddi o ganlyniad



81%
o'r ysgolion
wedi manteisio
ar gyllid

17 prosiect newydd
o ganlyniad



Datblygu pobl – Cronfa Ysgolion

Mae ein Cronfa Ysgolion yn cefnogi ysgolion i ddatblygu prosiectau a rhaglenni a fydd yn annog rhagor o bobl ifainc i wneud rhagor o ymarfer corff, yn fwy aml. Mae modd i ysgolion wneud cais am rhwng £250 a £750. Rhaid i brosiectau ganolbwyntio ar o leiaf un o'n themâu allweddol:

- **Canolbwyntio ar Hwyl**
- **Ymgysylltu â Theuluoedd**
- **Llysgenhadon Ifainc**
- **Dileu Rhwystrau**
- **Sylfaen**

Eleni, cyflwynodd cyfanswm o 16 o ysgolion gais am ein Cronfa Ysgolion, a chafodd 13 o brosiectau eu cymeradwyo. Roedd yna amrywiaeth o brosiectau o glybiau ar ôl ysgol newydd, clybiau amser cinio/amser egwyl, offer synhwyraidd, cymorth llysgenhadon ifainc ac ymgysylltu â theuluoedd. Er bod nifer y ceisiadau eleni yn is nag arfer, roedd ansawdd y ceisiadau yn uchel iawn. Roedd y ceisiadau'n cynnwys llais pobl ifainc, ymgynghori, a sail resymegol glir ar gyfer y prosiect. Bydd pob ymgeisydd llwyddiannus bellach yn cyflawni eu prosiectau, ac yna'n cyflwyno Adroddiad Cwblhau Prosiect sy'n ein galluogi i fesur yr effaith.

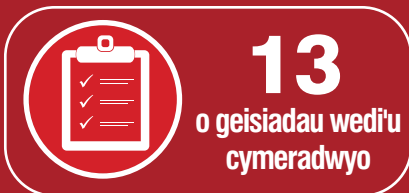


“Mae'r offer wedi cyrraedd. Diolch o galon i chi, mae'r plant yn edrych ymlaen yn fawr at eu defnyddio ac rydw i a'r Uwch Dîm Arwain yn ei werthfawrogi'n fawr”

Athro/Athrawes

“Dyna newyddion gwych am y cais! Maen nhw wrth eu boddau â badminton ar hyn o bryd – dydw i ddim yn siŵr pam mai badminton yn benodol sy'n eu diddori, ond unrhyw beth sy'n eu cael nhw i symud!”

Athro/Athrawes



Prosiect Gwaddol - Clwb Tennis Llantrisant

Yn 2019 fe wnaethon ni ffilmio astudiaeth achos gyda Chlwb Tennis Llantrisant i hyrwyddo dwy o'u rhaglenni; tenis i blant a thenis cardio. Dros y blynyddoedd rydyn ni wedi datblygu partneriaeth gref gyda'r clwb, sydd wedi helpu'r clwb i dyfu a datblygu mewn amrywiol ffyrdd, eu cefnogi i sicrhau cyllid grant, a denu aelodau newydd.

Nod y prosiect penodol yma oedd gwella'r ddarpariaeth bresennol ar gyfer tenis ym Mharc Southgate. Ar ôl sawl cyfarfod, aeth y pwyllgor at Gyngor Rhondda Cynon Taf i geisio 'prydles hamdden' ar y 3 chwrt yn y parc am gyfnod o flwyddyn, i ddechrau. Yn ystod y flwyddyn yma, llwyddodd y clwb i archwilio manteision prydlesu'r cyrtiau. Ar ôl i'r flwyddyn fynd heibio, penderfynodd y clwb ymrwmo i brydles hamdden am gyfnod hirach o 10 mlynedd. Rhoddodd y penderfyniad yma gyfle i'r clwb archwilio cyfleoedd i sicrhau cyllid allanol y byddai modd ei ddefnyddio i ddatblygu'r cyrtiau. Gyda chymorth Carfan Hamdden, Chwaraeon a Pharciau'r Cyngor a'r Garfan Datblygu'r Gymuned, llwyddodd y clwb i sicrhau cyllid gwerth £110,000 dros gyfnod o 3-4 blynedd. Roedd yr arian yma wedi galluogi i'r clwb osod giât â chod electronig, goleuadau LED newydd ac uwchraddio'r 3 chwrt tenis yn y lleoliad gan osod arwyneb sy'n addas ar gyfer pob tywydd yn lle'r arwyneb tarmac.

Erbyn hyn, mae'r clwb yn ymfalchïo yn ei gyfleusterau chwarae, sydd cystal ag unrhyw glwb arall yn y wlad. Mae'r clwb wedi cynyddu'i refeniw ac mae nifer yr aelodau wedi cynyddu o 130 i 175 yn y 12 mis diwethaf. Mae gyda nhw dri thîm i Ferched a Dynion, a rhaglen hyfforddi gynhwysfawr i chwaraewyr iau, sy'n darparu diogelwch hirdymor i'r clwb.



Gallaf ddweud yn hyderus bod pawb yn y clwb wrth eu bodd gyda'r arwyneb newydd sydd wedi bod yn wych ar bob lefel. Mae'r arwyneb wedi cael gwared ar flinder yn y cymalau ac anafiadau o ganlyniad i lithro ac mae'r amser chwarae sy'n cael ei golli oherwydd tywydd gwael wedi lleihau'n sylweddol



Cyllid grant gwerth

£110,000

wedi'i sicrhau



175

aelod



3

chwrt wedi'u huwchraddio



3

noson clwb yr wythnos

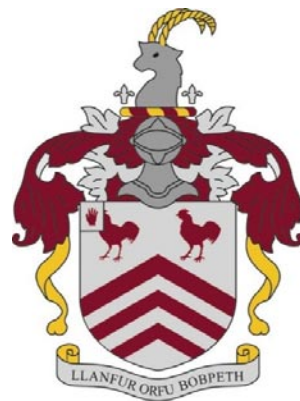
Tystebau

Rydyn ni'n gweithio gydag ystod o bartneriaid lleol a chenedlaethol. Mae'r partneriaethau yma'n hanfodol ar gyfer llwyddiant ein prosiectau.



Mae cyllid gan Chwaraeon RhCT wedi bod yn allweddol yn ein hymgyrch i gael offer criced ar gyfer mwy o ferched a menywod. Mae wedi ein galluogi i ddarparu amgylchedd chwarae diogel i'r merched trwy ganiatáu iddyn nhw ddefnyddio'r cit y cawson ni gyllid ar ei gyfer, yn enwedig i'r merched nad oedden nhw o bosibl wedi gallu fforddio gwneud hynny o'r blaen. Mae ein hadran fenywod yn ffynnu gyda 10 aelod newydd eleni. Mae'r cyllid yma gan Chwaraeon RhCT wedi ein galluogi i gael cit newydd a chroesawu mwy o fenywod i'n clwb.

Tom - Clwb Criced Miskin Manor



Roedden ni'n falch iawn o gael ein dewis i fod yn rhan o glystyrau ffocws Chwaraeon RhCT. Roedden ni eisiau meithrin perthnasoedd rhyngon ni a'n hysgolion cynradd lleol ac rydyn ni'n meddwl ein bod ni wedi cymryd camau mawr tuag at hyn. Mae Chwaraeon RhCT wedi bod yn ased mawr i ni a'n harweinwyr a hoffen ni ehangu a gwella ar yr hyn rydyn ni wedi'i gyflawni eleni y flwyddyn nesaf.

Nicola - Ysgol Gymuned y Porth



YSGOL GYMUNEDOL
PORTH
COMMUNITY SCHOOL



Sbotolau Chwaraeon RhCT

Unwaith y mis, rydyn ni'n tynnu sylw at ysgolion, clybiau chwaraeon, grwpiau cymunedol a phrosiectau gwych sy'n annog rhagor o bobl i fod yn fwy heini ledled Rhondda Cynon Taf yn rhan o'n hymgyrch Sbotolau Chwaraeon RhCT.

Ewch i www.rctcbc.gov.uk/chwaraeonrhct i ddarganfod rhagor o dystebau a'r holl sbotoleuadau misol.

Chwaraeon RhCT

ADRODDIAD

EFFAITH

2024-25

JN: 53365-15 Ebrill 2025

Mae croeso i chi gyfathrebu â ni yn y Gymraeg.



www.chwaraeonrhct.co.uk | www.sportrct.co.uk
01443 562202 • sportrct@rctcbc.gov.uk

