

2025-26

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

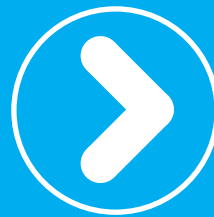
Chwaraeon RhCT

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

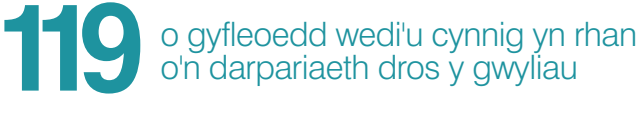
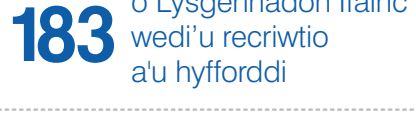
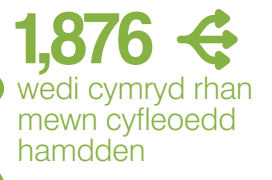


Nick Voleinik

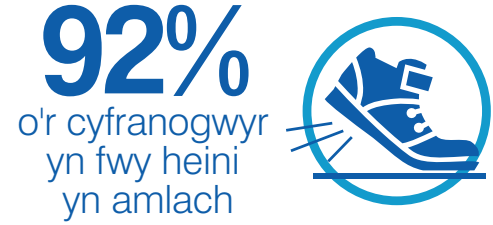


Carly Jones





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



Bwyd a Hwyl 2025

Mae Bwyd a Hwyl yn rhaglen genedlaethol a ariennir yn llawn gan Lywodraeth Cymru ac sy'n cael ei gweinyddu gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru. Mae'n darparu rhaglen addysg mewn ysgolion ynghylch bwyd a maeth, gweithgarwch corfforol, sesiynau cyfoethogi a phrydau bwyd iach i blant yn ystod gwyliau'r haf. Ethos Bwyd a Hwyl yw: "Cydweithio i hyrwyddo byw'n iach, lles cadarnhaol, a gwella lefelau ymgysylltu ag addysg a'r ysgol yn ystod gwyliau'r haf."

Cynhaliwyd y prosiect yma mewn **14** ysgol gynradd ledled RhCT eleni, gan gynnwys 3 ysgol arbennig. Darparon ni **14** hyfforddwr cymunedol i gefnogi'r prosiect, gyda 6 hyfforddwr newydd yn cael eu hyfforddi mewn Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol Lefel 2. Mae hyn yn sicrhau bod yr holl staff wedi'u hyfforddi i ddarparu'r cyngor a'r negeseuon cywir i blant sy'n mynychu. Darparodd ein hyfforddwyr gyfanswm o **758** o oriau o ddarpariaeth, gan gefnogi **577** o blant. Roedd y plant yn hoffi ymgysylltu â'n sesiynau ac roedden nhw'n mwynhau chwaraeon nad ydyn nhw'n rhai traddodiadol fel saethyddiaeth.

Cyn dechrau'r rhaglen, fe wnaethon ni gefnogi'r diwrnod hwyluso, a roddodd gyfleoedd i staff o RCT a Phen-y-bont ar Ogwr fagu hyder wrth gyflwyno gwersi maeth penodol a darparu

sesiynau gweithgarwch corfforol o ansawdd uchel. Mae Bwyd a Hwyl yn rhaglen draws-bartneriaeth, gydag amrywiaeth o randdeiliaid yn gweithio gyda'i gilydd i gefnogi ysgolion i'w chyflawni. Mae'r cydweithio yma'n hollbwysig i gryfder y rhaglen, a hynny ar gyfer cefnogi'r ysgol a'r gymuned ehangach yn gadarn. Mae cael y staff cywir yn hanfodol, ac mae'r rhaglen ar ei mwyaf llwyddiannus pan mae ysgol yn croesawu'i hethos.

“Mae wedi ein hannog i flasus bwydydd newydd, sy'n gallu bod yn frwydr gartref weithiau. Rydw i wedi sylwi eu bod nhw'n fwy heini gartref ac eisiau chwarae tu allan yn amlach.” Rhiant

“Roedd Bwyd a Hwyl yn fendigedig. Fe wnes i flasus ffrwyth newydd. Fe wnes i hefyd fwynhau'r gemau bach yn y sesiwn chwaraeon.” Plentyn



Haf o Hwyl 2025

Cynhaliwyd ein rhaglen 2025 dros gyfnod o 5 wythnos gan gynnig 95 o sesiynau a gwerylloedd gwahanol i gyfranogwyr 2-25 oed a'u teuluoedd. Cafodd 1,400 o leoedd eu cadw a derbynion ni incwm o dros £2,300 a wnaeth ein helpu i dalu costau'r rhaglen. Fe wnaethon ni gefnogi ein Gwasanaeth YEPS i gynnig 36 sesiwn ychwanegol a oedd yn cynnwys mynediad am ddim at gae 3G.

Yn rhan o'n rhaglen, fe wnaethon ni greu tri hwb ledled Cwm Rhondda, Cwm Cynon a Thaf-elái. Cynhaliodd pob un o'r hybiau yma sesiynau chwaraeon i blant bach, gwerylloedd aml-chwaraeon, sesiynau chwaraeon i bobl anabl a sesiynau chwaraeon raced i deuluoedd. Roedd sesiynau aml-chwaraeon a chwaraeon i blant bach yn boblogaidd iawn, ond cafwyd trafferth yn denu niferoedd uchel i'n sesiynau i bobl anabl. Roedd sesiynau chwaraeon raced i deuluoedd yn newydd eleni, er mwyn hyrwyddo'r cyfleoedd sydd ar gael yn ein canolfannau hamdden. Yn anffodus, doedd dim llawer o bobl yn y sesiynau yma, ond fe wnaeth y teuluoedd a ddaeth i'r sesiynau fwynhau'n fawr. Fe wnaethon ni hefyd ychwanegu dwy sesiwn ffitrwydd at y rhaglen er mwyn hyrwyddo'r sesiynau yng Nghanolffannau Chwaraeon Abercynon a Thonyrefail.

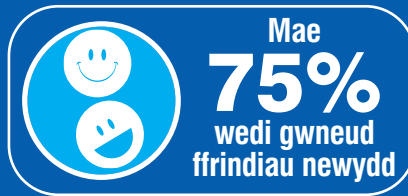
Cynhalion ni 5 sesiwn chwaraeon am ddim i deuluoedd ym Mhen-y-waun, Trebanog,

Rhydfelen, Aberpennar a Tylorstown. Roedd y sesiynau'n boblogaidd felly rydyn ni'n gobeithio eu cynnig nhw eto yn y dyfodol. Roedd yn wych gweld cyfranogwyr y sesiynau am ddim yma yn mynd i'n gwerylloedd chwaraeon canolog â thâl.

Mewn partneriaeth â Cwm Cycling yng Nghwm Cynon unwaith eto, fe wnaethon ni gynnig diwrnodau Reidio Beic a oedd yn hyrwyddo'r gwasanaeth llogi ac yn galluogi teuluoedd i reidio'n rhad ac am ddim. Cynhalion ni ystod o wersylloedd chwaraeon penodol, gan weithio mewn partneriaeth â 5 clwb chwaraeon lleol i hyrwyddo'r clybiau a chynyddu nifer y plant iau sy'n aelodau. Roedd lefelau presenoldeb yn uchel, gyda 6 allan o'r 7 gweryll yn cyrraedd capasiti llawn.

“Ffordd wych o ddechrau'r diwrnod a chadw'n heini! Llwyth o syniadau i fynd â nhw gyda chi ac i'w gwneud gartref.”
Chwaraeon i Blant Bach

“Wir wedi mwynhau, mae ef wedi cofrestru i gymryd rhan mewn sesiwn hoci yn wythnosol.”*Gweryll hoci*



Sesiynau Pêl-droed y Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid yn Nhrefherbert

Cafodd y prosiect yma ei ddatblygu mewn partneriaeth â Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid y Cyngor, i fynd i'r afael ag ymddygiad gwrthgymdeithasol yn ardal Treherbert. Mae'r Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid yn darparu'r Gwasanaeth Ieuenctid statudol ar gyfer Rhondda Cynon Taf ac yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau i bobl ifainc 11-25 oed mewn ysgolion a lleoliadau yn y gymuned. Cafodd y prosiect yma'i gynnig yn wreiddiol yn dilyn tân a gafodd ei gynnu gan bobl ifainc lleol ar y cae 3G newydd. Dywedodd y bobl ifainc y siaradon ni â nhw nad oes darpariaeth ar eu cyfer yn lleol, ac roedden nhw'n rhwystredig nad oedden nhw'n gallu cael mynediad i'r cae heb gadw lle'n ffurfiol.

Cafodd sesiynau wythnosol eu trefnu ar y cae 3G newydd, dan arweiniad staff y Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid a gyda chefnogaeth ein carfan hyfforddi achlysurol. Roedd y sesiynau am ddim, gyda'r holl offer wedi'i ddarparu, a chafodd pob person ifanc rhwng 11 a 25 oed eu gwahodd i fynychu, waeth beth fo'u gallu. Cafodd y sesiynau eu hyrwyddo ar y cyfryngau cymdeithasol a thrwy'r ysgolion. Cafodd y bobl ifainc eu hannog i hyrwyddo'r sesiynau ymhlith eu ffrindiau.

Mynychodd 12 person ifanc y sesiwn gyntaf i chwarae rygbi. Ers hynny, mae'r sesiynau bellach yn sesiynau pêl-droed ac mae 84 yn mynychu bob wythnos. Mae'r sesiynau'n anffurfiol ac yn

darparu amgylchedd diogel a diddorol lle mae modd i bobl ifainc chwarae a mwynhau pêl-droed. Mae grŵp o bobl ifainc hefyd yn cwblhau cymhwyster i ddod yn ddyfarnwr, byddan nhw'n mynd ati i helpu staff i gynnal y sesiynau yma.

Mae staff y Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid wedi ymgysylltu â phartneriaid eraill fel Barod i addysgu'r bobl ifainc am gamddefnyddio sylweddau. Maen nhw hefyd wedi arwain gweithgareddau i hyrwyddo cydlyniant cymunedol a balchder yn eu hardal leol. Mae wardeiniaid cymunedol sy'n mynychu'r sesiynau wedi meithrin perthnasoedd cadarnhaol gyda'r bobl ifainc ac wedi gweld gwelliant amlwg o ran eu hymddygiad. Yn ogystal â pêl-droed, rydyn ni wedi sefydlu grŵp cerdded sy'n cael ei fynychu gan grŵp o ferched sy'n herio eu hunain i gynyddu eu camau a gwella eu ffitrwydd.

“Mae Baglan yn fy helpu i gysylltu â fy ffrindiau ac ymlacio trwy chwarae pêl-droed. Mae'r gweithgareddau'n ein helpu ni i gadw'n heini ac yn iach, mae'n hyfryd.” Cyfranogwr

“Rwy'n dwlu mynd i sesiynau Baglan gyda fy ffrindiau i chwarae pêl-droed. Mae pob cae arall bob tro ar gau. Mae'r hyfforddwyr yn deg ac yn hwyl.” Cyfranogwr



Ysgol Gyfun y Pant - prosiect campfa

Ar y cyd â'r Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid (YEPS), fe wnaethon ni ariannu rhaglen gweithgarwch corfforol wedi'i dargedu yng Nghampfa Bocsio Lyon's Den. Roedd y prosiect yn cefnogi disgyblion o Ysgol Gyfun y Pant a'i nod oedd darparu amgylchedd gwahanol lle byddai modd iddyn nhw wneud ymarfer corff, dysgu sgiliau newydd, meithrin hyder, a gwella iechyd meddwl a lles cyffredinol. Fe wnaethon ni ganolbwyntio ar fechgyn a merched rhwng 12 ac 16 oed y nodwyd bod angen cymorth ychwanegol arnyn nhw oherwydd materion ymddygiad, presenoldeb isel, neu broblemau lles. Doedd nifer o'r bobl ifainc ddim yn cymryd rhan mewn gweithgareddau traddodiadol yn yr ysgol, felly nod y prosiect oedd cynnig rhywbeth gwahanol, gan helpu pobl ifainc i sefydlu arferion cadarnhaol wrth fwynhau ymarfer corff a rhyngweithio'n gymdeithasol.

Cysylltodd Campfa Bocsio Lyon's Den â ni yn y lle cyntaf. Roedden nhw newydd agor y cyfleuster ac roedden nhw'n awyddus i ymgysylltu â phobl ifainc o'r gymuned gyfagos. Fe wnaethon ni hwyluso cyfarfod gyda'r garfan YEPS ac fe gyflwynodd Lyon's Den yr ystod o weithgareddau a oedd ar gael yn y cyfleuster a sut y byddai modd addasu'r rhain i gefnogi anghenion pobl ifainc lleol.

Cafodd sesiynau bocsio a ffitrwydd arddull Hyrox eu cyflwyno yn y lle cyntaf, gan fod y gweithgareddau yma'n darparu ffurf ddynamig a

diddorol o ymarfer corff i bobl ifanc. Roedd y sesiynau yn seiliedig ar ymarferion ysbeidiol, gan gyfuno elfennau o hyfforddiant bocsio ag ymarferion ffitrwydd ymarferol. Cafodd y rhaglen ei arwain gan y bobl ifainc, gyda nhw'n rhannu pa weithgareddau yr oedden nhw'n eu mwynhau fwyaf a'r hyn a oedd yn eu cymell i gymryd rhan. Roedd hyn yn golygu bod y sesiynau'n ddiddorol ac yn berthnasol i'r grŵp. Bob wythnos, byddai'r gweithgareddau'n cael eu haddasu gan yr hyfforddwyr yn dibynnu ar hwyliau, ymddygiad a lefelau gallu'r grŵp, gan sicrhau bod modd i bob cyfranogwr gymryd rhan ar gyflymder cyfforddus a chael eu herio ar yr un pryd.

Roedd effaith y sesiynau'n gadarnhaol iawn. Mwynhaodd y cyfranogwyr y sesiynau. Roedd y bobl ifainc yn aml yn gofyn pryd y byddai'r sesiwn nesaf. Fe wnaeth y profiad ysgogi diddordeb hirdymor mewn ffitrwydd i rai o'r bobl ifainc, gyda nifer o gyfranogwyr yn dewis ymuno â'r gampfa leol a pharhau i hyfforddi'n annibynnol.



*“Roeddwn i'n ofni cymryd rhan yn y sesiynau'r wythnos gyntaf ond nawr does dim ots gen i, dw i'n gwneud fy ngorau glas”
Cyfranogwr*

*“Fe wnes i ymuno â chlwb bocsio Lyon's Den ac rydw i'n hyfforddi 3 gwaith yr wythnos”
Cyfranogwr*



Coleg y Cymoedd - Prosiect y gampfa i ferched

Fe wnaethon ni gydweithio â Choleg y Cymoedd (campws Aberdâr) a champfa CF44 i gyflwyno prosiect 12 wythnos i gefnogi menywod ifainc rhwng 16 a 20 oed sy'n astudio yn y Coleg nad ydyn nhw'n gwneud ymarfer corff i ddechrau'r daith o fod yn heini. Nod y prosiect oedd chwalu'r rhwystrau sy'n aml yn atal menywod ifainc rhag ymgysylltu â'r gampfa, yn enwedig o ran herio'r rhagfarn bod campfeydd yn fannau y mae dynion yn ymweld â nhw'n bennaf. Drwy greu lleoliad cefnogol a chroesawgar, roedd y rhaglen yn gobeithio gwella hyder y cyfranogwyr, cynyddu eu gwybodaeth am offer campfa a dulliau hyfforddi, a'u hannog i barhau i fynd i'r gampfa ar ôl cyfnod y prosiect. Yn ogystal, roedd y fenter yn addysgu'r menywod ifainc am agweddau ehangach ar iechyd a lles corfforol, gan gynnwys themau fel cwsg, maeth, a ffyrdd iach o fyw.

Cafodd saith o fenywod ifainc sy'n astudio yn y coleg nad oedden nhw'n gwneud ymarfer corff eu dewis i gymryd rhan. Doedd ganddyn nhw fawr ddim profiad blaenorol o fod mewn amgylchedd campfa. Cyn i'r rhaglen ddechrau, trefnon ni sesiwn anffurfiol "cwrdd a chyfarch" yn y coleg. Rhoddodd y sesiwn yma'r cyfle i staff esbonio amcanion y prosiect ac ateb unrhyw gwestiwn gan yr unigolion oedd â diddordeb. Unwaith y cafodd y grŵp ei ddewis, mynychodd

y cyfranogwyr sesiynau awr o hyd yn wythnosol yng Nghampfa CF44, sydd wedi'i lleoli'n agos at gampws y coleg. Dros gyfnod o 12 wythnos, cymerodd yr unigolion ran mewn amrywiaeth o weithgareddau yn y gampfa. Roedd y sesiynau'n cael eu harwain gan aelodau staff profiadol. Cafodd y sesiynau eu teilwra i anghenion a lefel gallu'r grŵp. Roedden nhw'n cynnwys Hyfforddiant Ysbeidiol Dwyster Uchel (HIIT), ymarferion Hyrox, a chyflwyniad i sesiynau cryfder a ffitrwydd. Canolbwyntiodd y rhaglen ar feithrin sgiliau ffitrwydd sylfaenol wrth gynyddu hyder y cyfranogwyr yn raddol o ran defnyddio offer campfa a deall gwahanol arddulliau hyfforddi. Roedd y cyfranogwyr wedi gwella'u ffitrwydd corfforol, eu cryfder a'u hiechyd cyffredinol. Mae'r grŵp hefyd wedi datblygu perthynas gadarnhaol ag ymarfer corff ac wedi meithrin cyfeillgarwch a chysylltiadau cymdeithasol newydd. Nododd llawer o'r cyfranogwyr eu bod yn teimlo'n llai pryderus ac yn fwy brwdfrydig i barhau ag ymarfer corff. Mae'r cyfranogwyr llawer mwy tebygol o fynd i'r gampfa ar eu pen eu hunain yn dilyn y prosiect 12 wythnos.

Roedd yr ymarferion yn llawer o hwyl ac yn ein gwneud i ni weithio'n galed. Cyfranogwr



Chwaraeon Uwch Fioled (UV) yn Ysgol Gymunedol Aberdâr

Nod prosiect Ysgol Gymunedol Aberdâr oedd cynyddu cyfranogiad mewn gweithgareddau allgyrsiol. Roedd yn targedu disgyblion 11 i 16 oed, yn enwedig y rhai nad oedden nhw'n dueddol o gymryd rhan mewn chwaraeon traddodiadol. Cafodd ei gynllunio a'i arwain gan Lysgenhadon Lfainc yr ysgol, a oedd wedi ymgynghori â'u cyfoedion i nodi'r chwaraeon roedden nhw â diddordeb rhoi cynnig arny'n nhw. Ar ôl casglu adborth, aeth y llysgenhadon ifainc ati i greu prosiect a oedd yn cynnig chwaraeon fel osgoi'r bêl, badminton a chriced. Er mwyn gwneud y gweithgareddau'n fwy deniadol, roedd y chwaraeon yn cael eu chwarae yn y tywyllwch gan ddefnyddio offer UV. Cyflwynodd y Lysgenhadon Lfainc eu syniad yn ein hachlysur 'Dragons' Den'. Cafodd £500 ei rhoi iddyn nhw i wireddu'r syniad. Roedd y cyllid yn caniatáu iddyn nhw sefydlu a rheoli'r sesiynau, a oedd yn cael eu cynnal yn ystod amser cinio.

Mae'r prosiect wedi adnewyddu rhaglen allgyrsiol Ysgol Gymunedol Aberdâr a hefyd wedi cael effaith fesuradwy ar bresenoldeb, diolch i ddull arloesol o wobrwyo disgyblion. Cynhaliodd ddisgyblion gystadleuaeth presenoldeb lle'r oedd y dosbarth gyda'r presenoldeb gorau'n ennill cyfle i gymryd rhan yn y sesiynau Chwaraeon UV. Ers gweithredu'r clwb Chwaraeon UV, mae cynnydd amlwg wedi'i nodi mewn ymgysylltiad cyffredinol y

disgyblion. Mae niferoedd y rhai sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau allgyrsiol eraill wedi cynyddu, megis badminton, gyda rhai clybiau allgyrsiol yn llawn. Mae'r prosiect wedi rhoi llwyfan i'r Llysgenhadon Lfainc ddatblygu sgiliau arweinyddiaeth, gan ganiatáu iddyn nhw gymryd rheolaeth dros gynllunio a chyflwyno sesiynau. Mae eu hyder cynyddol wedi eu grymuso i arwain gwersi'n annibynnol, ac mae'r disgyblion yn awyddus i ddatblygu'r prosiect ymhellach. Mae'r prosiect Chwaraeon UV yn cyd-fynd â nodau ehangach yr ysgol o ddatblygu unigolion iach, hyderus a chyfranwyr creadigol. Drwy ddefnyddio chwaraeon a gweithgarwch corfforol fel dull o ymgysylltu â disgyblion, mae'r prosiect wedi meithrin cymuned ysgol sy'n fwy egniol a grymus ac sy'n ymgysylltu'n fwy.

“Roedd chwarae osgoi'r bêl sy'n tywynnu yn y tywyllwch yn gwneud i mi deimlo'n iachach oherwydd roeddwn i'n symud yn gyson.”

“Roeddwn i'n teimlo'n hapus ar ôl y sesiwn - roedd yn brofiad gwych oherwydd y goleuadau a'r awyrgylch.”

“Mae wedi fy annog i fod yn fwy egniol oherwydd roeddwn i wir wedi mwynhau cymryd rhan.”

“Rydw i wedi gwneud ffrindiau newydd oherwydd roedd yn rhaid i ni weithio gyda'n gilydd fel tîm yn y tywyllwch.”



Prosiect Ddringo YMCA Hirwaun

Mae Cronfa Gweithgarwch Corfforol Chwaraeon RhCT yn gronfa fach sy'n rhoi cyfle i unigolion neu grwpiau gael mynediad at gyllid i ddarparu cyfleoedd ar garreg ddrws i drigolion Rhondda Cynon Taf fod yn fwy heini yn eu cymunedau lleol. Nod y gronfa yw lleihau'r baich ariannol sy'n gysylltiedig â dechrau gweithgaredd newydd drwy liniaru risg ariannol gyda chostau cychwynnol fel offer.

Cefnogodd y gronfa brosiect ddringo clwb YMCA Hirwaun a oedd yn canolbwyntio ar blant a phobl ifainc rhwng 5 ac 15 oed. Gan ddefnyddio'r cyllid, llwyddodd clwb YMCA Hirwaun i ddatblygu a chyflwyno wal ddringo dan do yn eu canolfan, gan roi'r cyfle i bobl ifainc yn yr ardal gael mynediad at weithgaredd corfforol unigryw a diddorol ar garreg eu drws. Cafodd tair sesiwn ddringo eu cyflwyno ar gyfer pobl ifainc sy'n mynychu clwb chwarae a chlwb ieuenctid yr YMCA. Ochr yn ochr â'r sesiynau yma, mae'r staff YMCA wedi derbyn hyfforddiant i sicrhau bod modd iddyn nhw gynnal sesiynau dringo yn ddiogel ac yn hyderus yn y dyfodol. Mae'r dull yma'n sicrhau bod y prosiect yn gynaliadwy ac y bydd pobl ifainc yn heini yn y tymor hir

Nod y prosiect oedd darparu gweithgareddau hamdden cadarnhaol i blant a phobl ifainc a oedd efallai heb lawer o gyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon neu weithgarwch corfforol. Drwy ddringo, roedd yr YMCA yn

gobeithio gwella iechyd corfforol, ffitrwydd a lles cyffredinol wrth helpu cyfranogwyr i feithrin hyder, gwydnwch a hunan-barch drwy ymgymryd â heriau cyraeddadwy. Cafodd y sesiynau eu cynllunio i fod yn gynhwysol ac yn hygyrch i bawb o bob gallu, gan gynnwys dechreuwyr a phlant sydd ddim yn cymryd rhan mewn ymarfer corff rheolaidd ar hyn o bryd.

Cafodd dringo ei ddewis ar ôl ymgynghori â'r bobl ifainc a oedd yn mynychu'r ganolfan. Yn ystod sesiynau chwarae a sesiynau ieuenctid yn y ganolfan, cafodd dringo creigiau ei nodi fel opsiwn cyffrous, gan roi cyfle i gyfranogwyr herio eu hunain, goresgyn ofnau, a dathlu cyflawniadau personol mewn lleoliad lleol. Roedd y gweithgaredd yn annog gwaith tîm, cyfathrebu a chefnogi eraill wrth i'r plant gydweithio i ddatrys heriau a chymhell ei gilydd. Yn y tymor hir, nod y prosiect yw helpu plant i ddatblygu hunan-gred cryfach, gwydnwch gwell, ac arferion ffordd o fyw iachach.



*“Roeddwn i wrth fy modd, yn enwedig wrth weithio fel tîm a helpu ein gilydd”
Cyfranogwr*

“Doeddwn i ddim yn meddwl y byddwn i'n gallu dringo'r wal gyfan ond llwyddais i, a hoffwn i barhau i ddringo.” Cyfranogwr



Annog plant ac oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff

Hoci

Penderfynodd Clwb Hoci Menywod Cwm Rhondda a Chlwb Hoci Dynion Caerffili a Rhondda Cynon Taf gydweithio i fynd i'r afael â dirywiad yn y nifer o bobl sy'n chwarae hoci yn lleol. Eu nod ar y cyd oedd recriwtio aelodau iau rhwng 6 a 12 oed, tra hefyd yn gweithio tuag at gynyddu aelodaeth ar draws pob oedran.

Gofynnodd y clybiau am ein cymorth ni. Defnyddiodd y ddau glwb ein cronfa Chwaraeon Cymunedol a'u cefnogodd gydag offer, llogi cyfleusterau a deunyddiau marchnata ar gyfer sesiynau newydd i blant iau. Cafodd Clwb Hoci Caerffili a RhCT werth £3,705 o gyllid Cymru Actif gan Chwaraeon Cymru hefyd i helpu gyda chostau a oedd yn gysylltiedig â sefydlu'r adran iau. Cynhalion ni wersyll hoci i blant iau ym mis Awst 2024, yn rhan o'n rhaglen Haf o Hwyl, a mynychodd 10 o bobl. Ar ôl derbyn adborth cadarnhaol, fe drefnon ni 3 gwerysll hoci arall yn ystod 2025, un yn ystod hanner tymor mis Chwefror a dau yn ystod yr haf. Mynychodd dros 80 o bobl ifainc dros y tridiau. Ym mhob gwerysll rhoddwyd 'tocynnau aur' i'r rheiny a gymerodd ran a roddodd hawl iddyn nhw gael sesiwn hyfforddi am ddim gyda'r clybiau. Roedd trosglwyddo cyfranogwyr o'r gwerysllloedd i glybiau yn anodd oherwydd gwrthdaro ag ymrwymadau eraill, ond ymunodd tua 3-5

person â phob clwb. Mae'r clybiau hefyd wedi bod yn gweithio'n galed i ddatblygu cysylltiadau ag ysgolion lleol, gan ddarparu sesiynau blasu am ddim ar ôl yr ysgol.

Defnyddiodd Clwb Menywod Cwm Rhondda ein Cronfa Chwaraeon Cymunedol hefyd i ddechrau sesiwn Dychwelyd i Hoci. Mae'r sesiynau wedi bod yn cael eu cynnal ers dwy flynedd ac mae tua 12 o fenywod yn mynychu bob wythnos. Mae gan rai o'r menywod yma blant sy'n chwarae i'r adran iau, ac felly, drwy gael sesiwn 'Dychwelyd i Hoci' ar yr un noson, gallan nhw gadw'n heini ar yr un pryd â'u plentyn, sy'n gyfleus ac yn

“Diolch Chwaraeon RhCT. Mae Alisha wedi ein helpu i gael mynediad at grantiau a phrynu'r offer sydd ei angen i gyflwyno sesiynau hoci yn llwyddiannus a gwella'r adnoddau sydd gyda ni yn Ysgol Afon Wen.”
Hyfforddwr y Clwb

“Does gan fy merch ddim llawer o hyder, mae hyn wedi gwneud iddi deimlo'n gyfforddus i allu ymuno â chwaraeon newydd a rhoi cynnig ar y sesiynau newydd.”
Rhiant



Clwb Tennis Llantrisant

Gofynnodd Clwb Tennis Llantrisant am gymorth i gynyddu nifer ei aelodau. Fe wnaethon ni weithio gyda'r clwb i ddatblygu prosiect gyda'r nod o ehangu'i raglen iau trwy gynyddu'r capasiti, gyda phwyslais penodol ar ymgysylltu â rhagor o blant dan 8 oed a merched. Roedd y prosiect hefyd yn anelu at ddenu oedolion sy'n chwaraewyr newydd a darparu gwell hyblygrwydd a hygyrchedd i aelodau gyda sesiynau dros ystod ehangach o ddiwrnodau.

Fe wnaethon ni ddarparu cyllid a gefnogodd ddau hyfforddwr i gwblhau cymwysterau hyfforddi pellach. Fe wnaethon ni hefyd ariannu offer i gefnogi'r sesiynau iau newydd.

Cyflwynwyd pedair sesiwn newydd a chawson nhw eu hyrwyddo gan y clwb ar y cyfryngau cymdeithasol a thrwy sesiynau blasu i ysgolion cynradd. Ychwanegwyd dwy sesiwn bob dydd Gwener ar ôl yr ysgol i blant 4 i 8 oed, ac ar nos Lun dechreuodd y clwb sesiynau i ferched dan 8 oed ac i oedolion sy'n chwaraewyr newydd. Mae'r clwb hefyd wedi ychwanegu sesiwn hyfforddi ychwanegol bob dydd Mercher.

Mae'r prosiect yma wedi gwneud defnydd call o amseroedd tawel ar y cyrtiau chwaraeon ac wedi helpu'r clwb i gynyddu nifer ei aelodau a chryfhau cyfranogiad gan y gymuned.

Darparodd y clwb offer i aelodau iau newydd sydd wedi cael gwared ar rwystr i gyfranogiad,

ac yn rhoi cyfle i chwaraewyr newydd ymarfer y tu allan i sesiynau'r clwb.

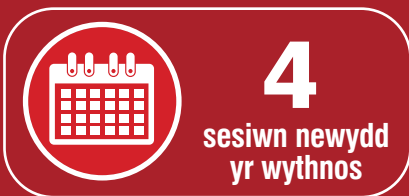


“Dyma ddarpariaeth wych i fy mab 5 oed. Mae'n mwynhau'r dosbarth yn fawr ac mae Charlotte, yr hyfforddwr, yn wych.”

Rhiant

“Mae ymuno wedi cael effaith mor gadarnhaol arnaf i. Rydw i'n ymarfer corff yn fwy aml, yn cael gwared ar ychydig o straen wythnosol ac yn gwneud hynny gyda chriw gwych o bobl. Roeddwn i mor nerfus i ddechrau yn ôl ond rydw i wrth fy modd!”

Cyfranogwr sy'n oedolyn



Camu Ymlaen

Cafodd Cam Ymlaen ei ddatblygu i adeiladu ar y bartneriaeth lwyddiannus rhyngom ni a charfan Gwaith a Sgiliau Rhondda Cynon Taf. Ar ôl i nifer o brosiectau Fitbit gael eu cyflwyno i grwpiau Gwaith a Sgiliau, gyda ni'n arwain, gofynnodd y garfan am gyflwyno'r prosiectau eu hunain ar raddfa ehangach. Fe wnaethon ni hyfforddi 11 aelod o'u staff ac rydyn ni wedi darparu cymorth sydd wedi caniatáu iddyn nhw ddechrau 13 o grwpiau ac ymgysylltu â 64 o gyfranogwyr. Mae'r garfan Gwaith a Sgiliau wedi defnyddio'r prosiect fel offeryn ymgysylltu i dargedu unigolion economaidd anweithgar ledled RhCT.

Mae'r rhaglen yma'n datblygu cymunedau gwydn drwy ddarparu gweithgareddau corfforol sydd â thystiolaeth o helpu unigolion i feithrin hyder a gwella lles a phositifrwydd cyffredinol. Mae'n helpu i leihau ynysigrwydd cymdeithasol ac yn mynd i'r afael ag iechyd meddwl gwael. Mae'r garfan Gwaith a Sgiliau wedi targedu grwpiau sy'n cynnwys y rhai heb gynrychiolaeth ddigonol, megis pobl dros 50 oed, rhieni senogl, menywod a phobl ag anableddau. Dyma grynodedb gan 3 grŵp.

Grŵp Tylorstown - Grŵp o famau a neiniau sy'n rhan o grŵp Rhieni a Phlant Bach. Mynegodd pob un ohonyn nhw eu bod nhw eisiau teimlo'n well a'u bod yn meddwl am 'wneud rhywbeth' - rhoddodd y prosiect yma'r cyfle a'r cymhelliant iddyn nhw ddechrau.

“Gwnaeth y cwrs fy helpu i ddod i adnabod mamau eraill yn y grŵp yn well.” **Cyfranogwr**

Grŵp Pontypridd - Grŵp o unigolion a oedd yn derbyn cymorth un i un gyda swyddog allweddol y garfan Gwaith a Sgiliau. Mynegodd pob un mai eu rheswm dros ymuno oedd gwella eu hiechyd meddwl a'u lles, a'u bod wedi canfod bod y prosiect wedi rhoi cymhelliant iddyn nhw gerdded mwy. “Rwy nawr yn teimlo'n fwy tueddol o gerdded a chymryd rhan mewn ymarfer corff.” **Cyfranogwr**

Grŵp Tonypany - Grŵp o famau a neiniau sy'n mynychu'r prosiect 'Mothers Matter'. “Yn ogystal â chynyddu fy hyder wrth gerdded ar fy mhen fy hun, rydw i wedi bod yn fwy ymwybodol o'r hyn rydw i'n ei fwyta hefyd. Rydw i hefyd wedi gwneud gr p gwych o ffrindiau ac rydw i'n mwynhau cymdeithasu â nhw y tu allan i'r grŵp.” **Cyfranogwr**



“Drwy'r prosiect yma, rydyn ni wedi llwyddo i ymgysylltu â grwpiau o unigolion yn ein cymunedau yr oedden ni wedi'i chael hi'n anodd ymgysylltu â nhw o'r blaen. Mae cyrraedd ein cynulleidfa darged wedi ein galluogi i gyflawni deilliannau ein prosiect a chyfrannu at yr adran Pobl a Chymunedau yng Nghynllun Corfforaethol RhCT.”
Garfan Gwaith a Sgiliau RhCT



Pêl-droed Cerdded Wannabe Warriors

Mae Wannabe Warriors yn grŵp pêl-droed cerdded yn Nhonyrefail. Ei nod yw cynnig cyfle rheolaidd i ddynion ddechrau neu aildechrau chwarae pêl-droed, gan eu helpu i wella eu ffitrwydd corfforol a'u lles meddyliol, i gymdeithasu a chwrrd â phobl newydd. Ar ddechrau 2024 cysylltodd sylfaenydd y grŵp, Nick, â ni am gefnogaeth i ddechrau'r grŵp oherwydd ei fod wedi blino ar deithio i chwarae yn rhywle arall. Fe wnaethon ni helpu Nick gyda llywodraethu, cyllid a hyrwyddo a dechreuodd y sesiynau ychydig fisoedd yn ddiweddarach. Darparon ni adnoddau a thempledi, ac roedd ein cronfa Chwaraeon yn y Gymuned wedi talu am rywfaint o offer cychwynnol ar 20 wythnos gyntaf o ffioedd llogi cae. Rydyn ni wedi darparu cefnogaeth a chyngor parhaus, ac wedi eu helpu drwy ein cynllun Achredu Clybiau ers y ddwy flynedd ddiwethaf.

Dechreuon nhw gydag un sesiwn hyfforddi wythnosol a 12 chwaraewr. Erbyn hyn, mae gyda nhw 2 sesiwn yr wythnos, a 45 o aelodau cofrestredig. Mae gyda nhw 3 thîm sy'n chwarae'n gystadleuol, sef Dan 50 oed, Dros 50 oed a Dros 60 oed. Doedd 25% o'u chwaraewyr ddim yn gwneud ymarfer corff cyn ymuno, ac roedd 29% ychwanegol yn gwneud ymarfer corff unwaith yr wythnos yn unig.

Mae'r grŵp wedi sefydlu ei hun yn lleol ac wedi sicrhau nifer o noddwyr a grantiau lleol. Mae wedi ymgysylltu â Ffederasiwn Pêl-droed Cerdded Cymru, ac wedi chwarae mewn llawer o gemau cyfeillgar a chystadlaethau gyda chlybiau eraill, megis y gystadleuaeth Eingl-Sacsonaidd flynyddol a gynhelir yng Nghlwb Pêl-droed Solihull Moors. Mae'r clwb dan sylw yn trefnu achlysuron cymdeithasol rheolaidd ac mae'r ddau wedi ffurfio cysylltiadau cryf, lle maen nhw'n annog ac yn cefnogi ei gilydd.



“Mae ymuno â pêl-droed cerdded wedi aildanio'r hapusrwydd yn fy mywyd. Mae fel bod yn blentyn eto, mynd allan i chwarae. Rwy'n edrych ymlaen at y sesiynau, beth bynnag fo'r tywydd, rydw i bob amser yn gadael yn teimlo'n wych, gyda gwên ar fy wyneb. Ers i mi ddechrau pêl-droed cerdded mae gen i fwy o egni ac rwy'n cysgu'n well yn y nos hefyd.”

Chwaraewr

“Rwy'n falch o gael ffocws wythnosol i fynd iddo ac o gael gwneud rhywbeth rwy'n ei fwynhau, mae'n wych. Awrygylch cymdeithasol gwych gyda grŵp grêt o fois.” - Chwaraewr



Ioga yn Llanilltud Faerdref

Cronfa fach yw Cronfa Gweithgarwch Corfforol Chwaraeon RhCT sy'n rhoi cyfle i unigolion neu grwpiau fanteisio ar gyllid i ddarparu cyfleoedd lleol i drigolion Rhondda Cynon Taf, gan eu hannog nhw i wneud rhagor o ymarfer corff yn eu cymuned leol. Nod y gronfa yw lleihau'r baich ariannol sy'n gysylltiedig â chychwyn gweithgaredd newydd, drwy helpu i liniaru'r risg ariannol a darparu cyllid i dalu am y costau cychwynnol, megis costau ar gyfer offer.

Cefnogodd y gronfa Ganolfan Hamdden Llanilltud Faerdref i ddarparu dosbarthiadau dwysedd isel i ddenu cwsmeriaid newydd sydd ddim yn gwneud ymarfer corff neu sydd ddim yn gallu mynychu dosbarthiadau mwy dwys. Roedd y ganolfan eisiau ychwanegu ioga ac ioga cadair at ei hamserlen o ddosbarthiadau ffitrwydd, gan dargedu pobl leol 60 oed neu'n hŷn. Dros gyfnod o 5 wythnos, mynychodd 62 o bobl y sesiynau ioga, a mynychodd 61 o bobl y sesiynau ioga cadair.

Mae'r ddau ddosbarth ymarfer corff dwysedd isel yma'n helpu cwsmeriaid i wella eu hystwythder, eu cydbwysedd a'u cryfder, ac mae darparu cyfleoedd i gymdeithasu o fudd i'w lles meddyliol. Mae'r dosbarth wedi denu aelodau newydd, yn ogystal â darparu cyfleoedd ychwanegol i aelodau presennol.

Mae ein cwsmeriaid wedi dweud bod y dosbarthiadau wedi eu helpu gyda phroblemau iechyd sydd wedi codi o ganlyniad i gyflyrau meddygol blaenorol. Maen nhw'n teimlo eu bod nhw'n medru symud yn well ers mynychu'r dosbarth. Maen nhw'n teimlo'n fwy heini ac mae rhai bellach yn cerdded i'r ganolfan er mwyn mynychu'r dosbarth. Maen nhw'n teimlo bod y dosbarth yn croesawu pawb o bob gallu ac oedran a bod modd addasu strwythur y dosbarth fel bod modd i bawb gymryd rhan. Mae cwsmeriaid wedi nodi eu bod nhw wedi magu hyder o ganlyniad i wella eu symudedd, ac mae hyn wedi cael effaith gadarnhaol ar eu lles cyffredinol ym mywyd bob dydd. Hyfforddwr



Camau i Famau - Canolfan Hamdden Sobell

Mae rhaglen Camau i Famau yng Nghanolfan Hamdden Sobell yn darparu cyfleoedd ymarfer corff i fenywod yn ystod beichiogrwydd ar cyfnod cynnar ar ôl rhoi genedigaeth i'r babi. Mae dau ddsbarth yn cael ei gynnal bob wythnos – loga yn y Dŵr yn ystod Beichiogrwydd, a Ffitrwydd Ôl-enedigol. Mae'r dosbarthiadau wedi'u cynllunio i fod yn groesawgar, yn hamddenol, ac yn hygyrch i fenywod o bob gallu.

Nod y dosbarth loga yn y Dŵr yn ystod Beichiogrwydd yw gwella lles corfforol, meithrin hyder wrth symud yn ystod beichiogrwydd ac wrth adfer yn dilyn genedigaeth y babi, a chreu amgylchedd cefnogol lle mae modd i famau gysylltu ag eraill sy'n mynd trwy brofiadau tebyg. Mae cyfranogwyr yn cael eu hannog i symud ar gyflymder ei hunain, sy'n sicrhau bod menywod yn teimlo'n gyfforddus, yn enwedig y rhai sy'n dueddol o deimlo'n ansicr wrth wneud ymarfer corff yn ystod y cyfnod yma o'i bywydau. Mae manteision iechyd corfforol y dosbarth yn amlwg iawn i'r rhai sydd â phoen y gwregys pelfig. Ar ôl cymryd rhan yn y dosbarthiadau'n rheolaidd, fe wnaeth nifer o fenywod weld gwelliannau sylweddol o ran symudedd a rheoli poen. Mewn rhai achosion, roedd menywod a oedd yn gorfod defnyddio baglau neu'n cael trafferth cerdded i gychwyn wedi profi gwelliannau sylweddol ar ôl ychydig wythnosau'n unig.

Yn dilyn sesiynau loga yn y Dŵr yn ystod Beichiogrwydd, mae modd i famau symud ymlaen i'r dosbarth Swigod, sef y dosbarth sy'n cael ei gynnal yn syth wedyn. Mae'n addas ar gyfer babanod tri mis oed a hŷn. Hefyd, mae'r cyfranogwyr yn cael eu cyfeirio at y dosbarth Ffitrwydd

Ôl-enedigol, a gweithgareddau prif ffrwd eraill. Mae'r llwybr yma'n cefnogi menywod i barhau i wneud ymarfer corff yn y tymor hir. Mae 10 o famau a fynychodd dosbarthiadau loga yn y Dŵr yn ystod Beichiogrwydd bellach yn aelodau Hamdden am Oes, gyda sawl aelod o'r teulu hefyd wedi ymuno o ganlyniad. Mae 5 o blant wedi symud ymlaen i'r sesiynau Swigod, sy'n sicrhau dechreuad gwych iddyn nhw ar eu taith at lythrennedd corfforol.

Ochr yn ochr â'r manteision corfforol, mae'r dosbarthiadau'n darparu cyfle pwysig i gael cysylltiad cymdeithasol, gan ganiatáu i fenywod beichiog a mamau newydd gwrdd ag eraill yn lleol a meithrin cyfeillgarwch cefnogol. Mae llawer o fenywod sy'n mynychu'r dosbarthiadau wedi ffurfio cyfeillgarwch a rhwydweithiau cymorth gan gyfoedion, gan gynnwys grwpiau WhatsApp a chyfleoedd rheolaidd i gwrdd yn gymdeithasol. Mae rhai mamau'n gweld y sesiynau fel cyfle gwerthfawr i adeiladu cymuned.

“loga yn y Dŵr yn ystod Beichiogrwydd yw un o'r gweithgareddau cyntaf rydw i'n eu hargymhell i fy nghleifion. Maen nhw'n gweld ei fod yn helpu i leihau poen ac adeiladu cryfder a hyder wrth symud trwy'u beichiogrwydd a'u paratoi ar gyfer esgor. Dyma un o'r adnoddau gorau sydd gyda ni yn RhCT ar gyfer unigolion sy'n feichiog neu yn y cyfnod ôl-enedigol Ffisiotherapydd



Clwb Korfball RCT Comets

Rydyn ni'n falch o fod wedi cefnogi sefydliad a thwf Clwb Korfball RCT Comets. Mae'r clwb newydd a chynhwysol hyn wedi cyflwyno Korfball i RCT am y tro cyntaf, gan annog oedolion – yn ddynion ac yn fenywod - i wneud rhagor o ymarfer corff. Nod y clwb oedd denu pobl sydd ddim yn cymryd rhan mewn chwaraeon yn rheolaidd, yn ogystal â'r rheiny oedd arfer cymryd rhan mewn chwaraeon yn yr ysgol, ond a oedd wedi rhoi'r gorau iddo ers gadael yr ysgol.

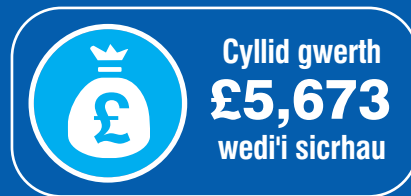
Daeth yr unigolion a sefydlodd y clwb atom ni ac fe wnaethon ni eu cefnogi nhw i gwblhau'r broses achredu, gan sicrhau bod y llywodraethiant, y polisïau a'r strwythurau cywir ar waith gan y clwb. Ar ôl cael ei achredu, roedd modd i'r clwb wneud cais i'r Gronfa Chwaraeon yn y Gymuned, a ddarparodd £300 i dalu am gostau cychwynnol i logi'r neuadd. Roedd hynny wedi caniatáu i'r clwb ddechrau cyflwyno sesiynau rheolaidd. Mynychodd tri gwirfoddolwr y clwb ein cwrs Cymorth Cyntaf Chwaraeon, gan sicrhau bod modd iddyn nhw gyflwyno sesiynau'n ddiogel i bob cyfranogwr. Fe wnaethon ni hefyd roi cymorth i'r clwb o ran marchnata, trwy ddylunio ac argraffu taflenni a gafodd eu defnyddio ochr yn ochr â hyrwyddo ar y cyfryngau cymdeithasol. Mynychodd y clwb achlysuron lleol hefyd fel parkrun Pontypridd i godi ymwybyddiaeth. Fe wnaethon ni hefyd roi cymorth i'r clwb gyda'r broses o wneud cais am gyllid gwerth £4,673 gan y grant Cymru Actif - Chwaraeon Cymru.

Roedd y cais yma'n llwyddiannus, ac felly roedd modd prynu offer hanfodol megis pyst Korfball.

Mae'r clwb wedi gwneud cynnydd rhagorol ers ei sefydlu, gan ddenu 15 aelod newydd, a dyma oedd y tro cyntaf i rai o'r aelodau fod yn rhan o glwb chwaraeon. Mae amgylchedd croesawgar a chefnogol i'r sesiynau lle mae modd i bobl fwynhau bod yn heini, gwneud ffrindiau a bod yn gyfforddus ynddyn nhw ei hunain. Mae'r clwb yn perfformio'n dda yng Nghynghrair Korfball Cymru yn barod, gyda'r clwb yn eistedd ar frig Adran 2 ar hyn o bryd. Maen nhw'n gobeithio denu digon o aelodau fel bod modd cynnal dau dîm y tymor nesaf.

Rydyn ni'n parhau i gefnogi'r clwb wrth iddo dyfu ac rydyn ni wedi ei ail-achredu'n ddiweddar. Rydyn ni hefyd wedi darparu cyllid o'r Gronfa Chwaraeon yn y Gymuned i gefnogi'r sesiynau "Niche Try Sport" sydd ar y gweill, sydd â'r bwriad o gyflwyno korfball i ragor o bobl.

Mae ymuno ag RCT Comets wedi cynnig pethau gwerthfawr iawn i mi. Mae gen i nifer o ffrindiau newydd. Dwi wir yn teimlo fel fy mod i'n perthyn i'r clwb. Gwych yw gweld yr effaith gadarnhaol y mae'r clwb yn ei gael ar bawb sy'n ymuno â'r tim. Mae'n rhywbeth rwy'n falch iawn o fod yn rhan ohono. Cyfranogwr



Mens Marauders

Cychwynnodd Kevin o'r garfan Datblygu Iechyd y prosiect yma i gyflwyno sesiynau pêl-bicl a chwrllo dan do fel rhan o Hwb Chwaraeon a Ffitrwydd Marauders Men's Health yng Nghanolfan Chwaraeon Llanilltud Faerdref. Roedd y sesiynau yn cynnig cyfleoedd i aelodau'r gymuned gymdeithasu ac i wneud ymarfer corff.

Aeth arweinydd chwaraeon cymwys ati i arwain y sesiwn i ddarparu strwythur, cefnogaeth a threfn. Cynigiodd un gwirfoddolwr ei allu chwaraeon tra bod hyfforddwr arall wedi cynnig arwain y sesiwn yn ffurfiol. Mae'r model hyfforddi haenog yma'n sicrhau cefnogaeth gan gymheiriaid ac arweiniad strwythuredig, gan atgyfnerthu datblygiad sgiliau a mwynhad cyfranogwyr.

Cefnogon ni'r sesiynau gyda chyllid ar gyfer llogi lleoliad ac offer trwy ein Cronfa Chwaraeon yn y Gymuned a darparu deunyddiau marchnata a hyrwyddo. Gwellwyd cynaliadwyedd hirdymor y prosiect trwy gydweithio â'r cydlynnydd Atgyfeirio Pobl i Wneud Ymarfer Corff, a chyda Sport In Mind a Marauders Men's Health, sy'n helpu i hyrwyddo'r sesiynau a chyd-fynd â nodau iechyd meddwl a lles y gymuned. Mae'r dull integredig yma sy'n cyfuno hyfforddiant arbenigol, arweinyddiaeth sy'n cael ei gyrru gan wirfoddolwyr, cefnogaeth adnoddau, a phartneriaethau sy'n canolbwyntio ar iechyd

meddwl, yn sicrhau bod y prosiect yn bleserus, yn ddatblygiadol, ac yn gynaliadwy i bawb.

Mae'r sesiynau wedi cynnig manteision sylweddol i gyfranogwyr, gan gyflawni canlyniadau cadarnhaol o ran iechyd corfforol, lles meddyliol a chynhwysiant cymdeithasol. Maen nhw wedi gwella eu cryfder, eu stamina, eu cydbwysedd, eu hyder a'u hannibyniaeth bob dydd. Roedd y cyfle i ddysgu sgiliau newydd yn cynnig strwythur, ffocws, ac ymdeimlad o gyflawniad i'r rheiny sy'n rheoli heriau iechyd meddwl. Creodd y prosiect amgylchedd grŵp cefnogol, gan ailgyflwyno mynediad at chwaraeon a gweithgarwch corfforol nad oedd wedi bod ar gael ers peth amser. Fe wnaeth y cyfuniad o welliannau corfforol, datblygu sgiliau, a chysylltiad cymdeithasol gyfrannu at welliannau ystyrlon o ran lles cyffredinol.

Mae amgylchedd campfa yn gallu bod yn frawychus, ond mae dod i'r sesiwn yma'n hollol wahanol. Dydw i ddim yn teimlo fy mod i'n cael fy meirniadu yma. Yn lle hynny, rwy'n teimlo fy mod i'n cael fy nghefnogi, a phob wythnos rwy'n gwybod fy mod i'n gwneud rhywbeth cadarnhaol i wella fy iechyd ac adennill hyder ynof fi fy hun - Cyfranogwr



Clybiau Tanddwr

Mae gan Ronda Cynon Taf dri chlwb tanddwr, gyda phob clwb wedi'i leoli mewn canolfan hamdden wahanol. Yn hanesyddol, doedd dim llawer o bobl yn mynychu'r clybiau yma. Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, nododd y tri chlwb heriau tebyg, gan gynnwys gostyngiad yn y nifer o bobl sy'n aelodau o'r clwb, costau rhedeg cynyddol a mynediad cyfyngedig at gyllid. Gan gydnabod bod angen cymorth ar y clybiau, fe wnaethon ni weithio'n rhagweithiol i'w cryfhau ac annog cyfranogiad newydd.

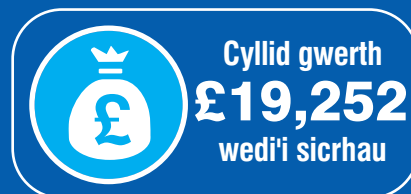
Yn gyntaf, fe wnaethon ni annog y tri chlwb i ymuno â'n Cynllun Achredu Clybiau. Drwy'r broses yma, rydyn ni'n gwirio llywodraethiant clybiau ac yn sicrhau bod y polisiau a'r gweithdrefnau priodol ar waith. Mae'r broses yma hefyd yn rhoi dealltwriaeth glir i ni o ran sefyllfaoedd, niferoedd aelodau ac anghenion datblygu pob clwb. Mae hyn yn ein galluogi i roi cymorth penodol iddyn nhw. Er mwyn helpu i godi ymwybyddiaeth o'r clybiau, fe wnaethon ni weithio gyda nhw i wella eu gwelededd a'u gweithgarwch hyrwyddo. Roedden ni wedi cynnig cymorth marchnata gan ddylunio taflenni, poster a baneri hyrwyddo newydd. Mae'r deunyddiau yma wedi'u rhannu'n lleol, eu hanfon at ysgolion dros e-bost a'u hyrwyddo drwy'r cyfryngau cymdeithasol.

Er mwyn annog pobl newydd i roi cynnig ar y gamp, fe wnaethon ni weithio gyda'r clybiau i gynnig sesiynau "Rhoi Cynnig ar Blymio". Roedd ein cyllid Chwaraeon yn y Gymuned wedi talu am gostau llogi'r pyllau a chostau offer er mwyn caniatáu i glybiau cynnig y sesiynau'n rhad ac am ddim. O ganlyniad i'r sesiynau

blasu, llwyddodd pob clwb i ddenu aelodau newydd, gydag oddeutu 15 o bobl newydd bellach yn cymryd rhan yn rheolaidd. Rydyn ni hefyd wedi cefnogi'r clybiau i gael mynediad at gyllid ychwanegol drwy grant Cymru Actif - Chwaraeon Cymru. Mae'r tri chlwb wedi sicrhau cyfanswm o £19,252, ac mae hyn wedi'u galluogi i fuddsoddi mewn offer plymio newydd, rhoi hyfforddiant i wirfoddolwyr a chynnal cyrsiau datblygu. Mae'r cyllid wedi cael effaith sylweddol ar gynaliadwyedd y clybiau, gan ganiatáu iddyn nhw wella ansawdd a diogelwch y sesiynau wrth leihau'r rhwystrau ariannol i gyfranogwyr newydd. Mae'r buddsoddiad mewn offer wedi bod yn werthfawr. Mae modd i'r clybiau brynu offer plymio sy'n gallu cael eu benthyg gan gyfranogwyr newydd sydd o bosibl ddim eto'n gallu fforddio offer eu hunain.

Ledled y tri chlwb, erbyn hyn mae cyfanswm o 63 aelod a 17 o wirfoddolwyr gweithredol yn rhan o sesiynau rheolaidd. Mae'r clybiau hefyd wedi dechrau denu aelodau iau a fydd yn helpu i sicrhau bod modd cynnal y gamp yn lleol dros y blynyddoedd nesaf.

“ Rydyn ni'n hynod o ddiolchgar i Chwaraeon RhCT am y cymorth wrth helpu ein clwb i dyfu a datblygu. Mae'r arweiniad a'r anogaeth rydyn ni wedi'u derbyn, yn enwedig gan Alisha, wedi gwneud gwahaniaeth enfawr. Gwnaeth ei chyngor, ei hamynedd, a'i dealltwriaeth o anghenion ein clwb sicrhau bod modd i ni gyflwyno cais cryf a oedd yn adlewyrchu ein hamcanion. Gwirfoddolwr ”



Hyfforddiant Babi Actif

Mae Babi Actif yn canolbwyntio ar symudiad a lles plant rhwng 0 a 18 mis oed, gan ffocysu ar ddatblygiad a'r ffyrdd y gall teuluoedd a gweithwyr gofal plant proffesiynol gefnogi a meithrin babanod yn ystod eu 1000 diwrnod cyntaf. Mae'r hyfforddiant yn tynnu sylw at bwysigrwydd chwarae a sut y mae llythrennedd corfforol yn allweddol i ddatblygiad babi; gan gyfrannu at eu lles corfforol ac emosiynol.

Fe wnaethon ni sefydlu partneriaeth gyda Blynnyddoedd Cynnar Cymru i gynnig y rhaglen yma yn Rhondda Cynon Taf. Fe wnaethon nhw gynnal 3 sesiwn Babi Actif mewn 3 lleoliad gofal plant, i 39 o ymarferwyr. Nod yr hyfforddiant yw rhoi cyfle i ymarferwyr fyfyrion a chyfleoedd hefyd i ychwanegu at eu gwybodaeth, eu sgiliau a'u dulliau. Cwblhaodd ymarferwyr o Ganolfan i Blant a Theuluoedd Aman, Plant y Cymoedd, a Meithrinfa Nightingales yr hyfforddiant. Mae'r hyfforddiant yn sicrhau bod gyda nhw'r wybodaeth sydd ei hangen arnyn nhw am ddatblygiad corfforol i gefnogi rhaglenni Babi Actif yn y Cartref, 6 wythnos o hyd, sydd eisoes wedi'u cynnig yn eu lleoliadau. Yn ogystal, roedd aelodau staff wedi cymryd rhan yn y Sesiwn 'Hyfforddi'r Hyfforddwr', ac maen nhw bellach wedi'u hyfforddi yn llawn ac yn gallu cynnal Sesiynau Babi Actif yn y Cartref yn eu lleoliadau.

Drwy weithio gyda lleoliadau gwahanol, nod Blynnyddoedd Cynnar Cymru oedd nodi sut y gellid addasu'r hyfforddiant i wahanol

gymunedau. Fe wnaethon nhw gydnabod pwysigrwydd cynnwys rhieni a'r gymuned ehangach i sicrhau cysondeb a pharhad, a gwelso'n ni sut y mae modd defnyddio'r rhaglen i greu partneriaeth gryfach rhwng gweithwyr gofal plant proffesiynol a theuluoedd. Effaith hirdymor y prosiect yw y bydd modd i blant a theuluoedd fanteisio ar gyfleoedd symud dymunol ac ystyrlon sy'n meithrin datblygiad sgiliau echddygol, gwybyddol a synhwyraidd hanfodol. O ganlyniad, bydd plant yn tyfu i fod yn symudwyr hyderus, cymwys a brwdfrydig sy'n cynnwys gweithgareddau corfforol fel rhan annatod o'u bywydau bob dydd.



“Rydw i eisoes wedi rhoi rhywfaint o'r wybodaeth ar waith yn fy nghwrs tyliuo babanod.”

“Byddaf i'n sicrhau bod offer symud yn cael eu rhoi allan i gynyddu'r cyfleoedd symud sydd ar gael i fabanod yn ein sesiynau ac yn siarad â rhieni am yr hyn rydw i wedi'i ddysgu.”

“Mae gan y "Pecyn Babi Actif" syniadau ac awgrymiadau sydd wedi'u nodi'n glir ac yn hawdd i'w defnyddio. Bydd modd cyfeirio at y pecyn yn gyflym ac yn hawdd yn ystod sesiynau.”



Hyfforddiant Plentyn Bach Actif

Mae'r cwrs Plentyn Bach Actif yn rhoi cyfle i ymarferwyr gynnog profiadau corff cyfan i'r plant sydd yn eu gofal, gan sicrhau amgylchedd sy'n hyrwyddo cyfleoedd symud digymell ac sy'n ceisio mynd i'r afael ag anghenion symud y plentyn unigol. Nod y cwrs yw sicrhau bod yr ymarferydd yn canolbwyntio ar arsylwi, gwranddo, teimlo symudiad, ac ymateb mewn ffordd addas, gan eu galluogi i hwyluso cyfleoedd trwy gydol y dydd.

Fe wnaethon ni sefydlu partneriaeth gyda Blynnyddoedd Cynnar Cymru i gynnog y rhaglen yn Rhondda Cynon Taf. Fe wnaethon nhw gynnal 3 sesiwn Plentyn Bach Actif mewn 3 lleoliad gofal plant, i 32 o ymarferwyr o Ganolfan i Blant a Theuluoedd Aman, Plant y Cymoedd, a Meithrinfa Nightingales. Mae'r hyfforddiant wedi sicrhau bod gyda nhw'r wybodaeth sydd ei hangen arnyn nhw o ran egwyddorion allweddol datblygiad corfforol. Mae hyn yn cyd-fynd â'r rhaglen newydd, Magu Plant sy'n Symud, 6 wythnos o hyd, a fydd yn cael ei chyflwyno ym mhob un o'r lleoliadau, yn dilyn y rhaglen Babi Actif yn y Cartref, 6 wythnos o hyd.

Drwy weithio gyda lleoliadau gwahanol, nod Blynnyddoedd Cynnar Cymru oedd nodi sut y gellid addasu'r hyfforddiant i wahanol gymunedau, gan fynd i'r afael ag anghenion penodol ar gyfer ystafell i blant bach mewn lleoliad gofal plant yn ogystal ag anghenion y teuluoedd a'r babanod yn y gymuned. Fe wnaethon nhw gydnabod pwysigrwydd cynnwys rhieni a'r gymuned ehangach i sicrhau

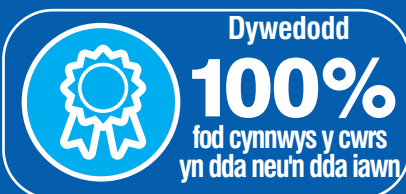
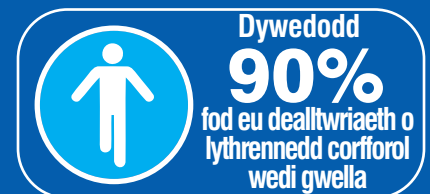
cysondeb a pharhad. Drwy ymgysylltu â rhieni mae'r lleoliadau wedi datblygu partneriaethau cryfach gyda theuluoedd, gan atgyfnerthu manteision symud gartref ac yn y gymuned. Mae'r dull yma yn sicrhau bod egwyddorion craidd yr hyfforddiant yn cael eu deall a'u defnyddio yn gyson, gan wneud y mwyaf o'r effaith hirdymor ar blant a'r rheiny sy'n rhoi gofal.

O ganlyniad i'r hyfforddiant, bydd plant a theuluoedd yn cael mynediad at gyfleoedd symud dymunol ac ystyrlon sy'n meithrin datblygiad sgiliau echddygol, gwybyddol a synhwyraidd hanfodol. Felly, bydd plant yn tyfu i fod yn symudwyr hyderus, cymwys a brwdfrydig sy'n cynnwys gweithgareddau corfforol fel rhan annatod o'u bywydau bob dydd.

“Bydd y Pecyn Plentyn Bach Actif yn cefnogi'r ddarpariaeth drwy hyrwyddo datblygiad plant a chymorth sydd ar gael i'w teuluoedd. Bydd modd i'r hwylusydd a rhieni/cynhalwyr gyfeirio at y pecyn yma a'i roi ar waith yn hawdd.”

“Roedd yn bleser bod yn rhan o'r diwrnod ac rwy'n teimlo'n frwdfrydig iawn am yr wybodaeth a gafodd ei darparu ar y diwrnod.”

“Y cwrs gorau imi ei fynychu ers amser.”



Gronfa Chwaraeon yn y Gymuned 2025-26

Cafodd y Gronfa Chwaraeon yn y Gymuned ei chyflwyno dwy flynedd yn ôl yn dilyn ymgynghoriad â gwirfoddolwyr clybiau lleol. Gwnaeth nifer o bobl nodi anawsterau wrth dalu costau cychwynnol, ac mewn rhai achosion, nid oedd gan grwpiau'r strwythur ffurfiol oedd ei angen i gael mynediad at grantiau allanol. Cafodd y gronfa ei chreu i ddarparu cymorth ariannol hyblyg er mwyn ymateb yn brydlon i anghenion lleol. Rydyn ni hefyd yn defnyddio ein cynllun Achredu i helpu clybiau a grwpiau i gael mynediad at gyllid allanol mwy, megis y Gronfa Cymru Actif.

Eleni mae ein Cronfa Chwaraeon yn y Gymuned wedi chwarae rhan bwysig wrth gryfhau chwaraeon ar lawr gwlad. Mae'r gronfa wedi helpu clybiau a grwpiau cymunedol achrededig i ddechrau gweithgareddau newydd, datblygu'r ddarpariaeth bresennol a chynyddu cyfranogiad mewn chwaraeon ac ymarfer corff. Mae grantiau hyd at £500 wedi helpu i dalu costau hanfodol fel offer, llogi cyfleusterau, datblygu gwirfoddolwyr a marchnata. Mae'r gronfa wedi cefnogi amrywiaeth eang o weithgareddau, gan gynnwys clybiau chwaraeon traddodiadol a gweithgareddau hamdden fel pêl-droed cerdded, dychwelyd i bêl-rwyd a rygbi cyffwrdd.

Unwaith y bydd clwb/grŵp wedi'i achredu, rydyn ni'n darparu cymorth ymarferol, gan weithio'n uniongyrchol gyda'r clwb/grŵp i ddatblygu cynlluniau prosiect a chwblhau ceisiadau. Unwaith y bydd y cais wedi'i gymeradwyo, rydyn ni'n cynnig cymorth parhaus drwy gydol y broses o gyflwyno'r prosiect ac yn casglu adborth i fesur yr effaith ar y clwb a'r

cyfranogwyr. Eleni mae'r Gronfa Chwaraeon yn y Gymuned wedi cefnogi 151 o glybiau a grwpiau cymunedol, ac o ganlyniad, mae mwy na 110 o sesiynau chwaraeon newydd wedi cychwyn. Yn ogystal, mae dros 260 o wirfoddolwyr wedi'u recriwtio neu'u hyfforddi, ac mae mwy na 1,700 o gyfranogwyr newydd wedi cymryd rhan.

Mae effaith y gronfa'n mynd y tu hwnt i gymorth ariannol. Drwy gefnogi gwirfoddolwyr, cryfhau clybiau/grwpiau cymunedol a chynyddu mynediad at chwaraeon, mae'r Gronfa Chwaraeon yn y Gymuned yn helpu mwy o bobl i wneud rhagor o ymarfer corff yn fwy aml.

“Mae'r cyllid wedi cael effaith enfawr ar ein clwb. Rydyn ni wedi gallu cynnig sesiynau hyfforddi i ysgolion a'r gymuned ehangach gyda'r offer a'r cyfleoedd hyfforddiant!”

Clwb Bowls 'Harlequins'

“Mae'r cyllid wedi gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i'n sesiynau pêl-rwyd cerdded. Mae wedi ein helpu i ddarparu offer a chefnogi ein gwirfoddolwyr, gan ganiatáu i ragor o fenywod gadw'n heini, gwella eu hiechyd a gwneud ffrindiau newydd.”

Clwb Pêl-rwyd Cerdded 'Warriors'



£65,000
wedi'i ddyfarnu



97%
wedi ymgysylltu ag
aelodau/cyfranogwyr
newydd



80%
wedi recriwtio/
hyfforddi
gwirfoddolwyr



151
o glybiau/grwpiau
wedi'u hariannu



66%
wedi cynnig
cyfleoedd newydd

Llysgenhadon Ifainc 2025/26

Mae rhaglen y Llysgenhadon Ifainc yn fenter i feithrin arweinyddiaeth. Cafodd ei chreu gan yr Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuenctid. Rydyn ni wedi bod yn cynnal y rhaglen mewn ysgolion ledled Rhondda Cynon Taf ers 2011, gan gefnogi pobl ifainc i ddatblygu sgiliau arweinyddiaeth a dod yn fodolau rôl cadarnhaol yn eu hysgolion a'u cymunedau. Mae'r rhaglen wedi'i hanelu at ddisgyblion o Flwyddyn 5 i fyny mewn ysgolion cynradd ac uwchradd. Mae'n darparu cyfleoedd i bobl ifainc ysbrydoli, dylanwadu, mentora ac arwain eraill trwy chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Rhan allweddol o'r rhaglen yn RhCT yw ein cronfa 'Dragon's Den', sy'n caniatáu i lysgenhadon wneud cais am gyllid i gyflawni prosiectau sydd â'r nod o gynyddu cyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol yn eu hysgol neu'u cymuned leol. Eleni fe wnaethon ni ariannu 20 o brosiectau, gan fuddsoddi dros £4,900.

Bob blwyddyn rydyn ni'n cynnal diwrnod i lysgenhadon oed cynradd ddathlu eu cyflawniadau a chwrdd â chyfoedion o ysgolion eraill. Rydyn ni'n gwahodd llysgenhadon sy'n cwblhau dros 50 awr o waith gwirfoddoli i fynychu diwrnod o weithgareddau llawn hwyl. Mae'r diwrnod yn cydnabod ymdrechion y disgyblion ac yn cryfhau cysylltiadau rhwng ysgolion. I ddathlu ymhellach, rydyn ni wedi

cyflwyno gwobr Llysgennad Ifanc y Mis. Mae'r wobwr yn tynnu sylw at yr effaith gadarnhaol y mae'r llysgenhadon yn eu cael yn eu hysgolion, megis rhedeg clybiau, mentora disgyblion iau, a chreu cyfleoedd cynhwysol i eraill fod yn heini. Yn ddiweddar, fe wnaethon ni gyflwyno cofnod gwirfoddoli fel bod modd i'r llysgenhadon gofnodi eu horiau. Mae'r cofnod yn annog iddyn nhw fyfyrion, gan ystyried yr hyn maen nhw wedi'i ddysgu a sut mae modd iddyn nhw wella. Mae adborth yn dangos bod llysgenhadon yn cydnabod bod gwerthoedd pwysig fel parch, caredigrwydd, arweinyddiaeth a chynhwysiant yn cael eu datblygu. Maen nhw hefyd yn nodi meysydd ar gyfer datblygiad personol megis gwella hyder wrth siarad o flaen eraill.

“Yn Ysgol Gynradd y Gelli, mae wedi hyrwyddo arweinyddiaeth disgyblion ac mae mwy o blant yn cymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon. Mae'r Llysgenhadon Ifainc wedi cynnal clwb ar ôl ysgol ac wedi rhannu'r sgiliau maen nhw wedi'u dysgu gyda phlant eraill yn yr ysgol”
Athro - Ysgol Gynradd y Gelli

“Rydw i wedi dylanwadu ar fy ffrindiau drwy gynnal gwasanaethau yn fy ysgol ac annog eraill i gymryd rhan mewn chwaraeon” Llysgennad Ifanc



Jacob Lewis

Mae taith Jacob gyda ni yn enghraifft o sut mae cyfleoedd, mentora cefnogol a phrofiad yn gallu llywio unigolyn i fod yn berson hyderus a galluog. Dechreuodd Jacob gyda ni fel myfyriwr ar leoliad. Dangosodd Jacob frwdfrydedd, dibynadwyedd, a gallu naturiol i ymgysylltu â phlant a phobl ifainc yn gyflym. Mae ei gynnydd yn tynnu sylw at ei ddatblygiad personol yn ogystal ag effeithiolrwydd ein llwybr datblygu.

Yn ystod ei leoliad fel myfyriwr, cyflwynodd Jacob lawer o sesiynau aml-chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ddwyieithog. Adeiladodd hyder wrth weithio gyda phlant a phobl ifainc o wahanol alluoedd a dysgodd sut i addasu gweithgareddau i ddiwallu amrywiaeth o anghenion sy'n cyd-fynd â deinameg y grŵp. Dangosodd sgiliau cyfathrebu cryf a pharodrwydd i ddysgu. Roedd ei agwedd gadarnhaol, ei ddibynadwyedd, a'i allu i feithrin perthynas â chyfranogwyr yn gyflym yn amlwg.

Gan gydnabod ei botensial, fe wnaethon ni gynnig rôl hyfforddi â thâl iddo, gan roi mwy o gyfrifoldeb ac annibyniaeth iddo. Mae Jacob wedi cyflawni llawer o sesiynau o safon ar draws ysgolion, lleoliadau cymunedol, a rhaglenni yn ystod y gwyliau. Fel aelod dibynadwy o'r garfan, manteisiodd Jacob ar y cyfle i ymuno â'n prosiect GemauStryd, lle bu'n gweithio gyda phobl ifainc mewn lleoliadau cymunedol, yn aml mewn ardaloedd sydd â llai o ymgysylltiad cyffredinol mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Roedd angen sgiliau gwahanol ar gyfer y rôl yma, ac roedd Jacob yn barod am yr her. Roedd ei allu i gysylltu â

phobl ifainc ac addasu i'w hanghenion yn ei wneud yn gaffaeliad i'r prosiect.

Yn ddiweddar, mae Jacob wedi dechrau yn ei rôl newydd fel Arweinydd Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol yn y Gymuned. Mae'n chwarae rhan allweddol wrth helpu i gynyddu cyfranogiad ar draws RhCT. Mae ei daith yn enghraifft o sut mae modd i gefnogaeth, profiad gwaith, a chymhelliant personol greu llwybrau gyrfya ystyrlon mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

“Mae Chwaraeon RhCT wedi fy nghefnogi dros y 9 mis diwethaf drwy roi cyfleoedd i mi ddysgu, rhwydweithio a datblygu i fod yn berson mwy hyderus a gwybodus.”

Jacob

“Mae datblygiad Jacob yn dystiolaeth o sut mae modd i lwybrau galwedigaethol gynhyrchu hyfforddwyr effeithiol - ac mae bellach yn amlwg ei fod yn ymarferydd effeithiol, sy'n canolbwyntio ar werthoedd. Mae ei ddylanwad yn ymestyn y tu hwnt i'r brifysgol i'r gymuned ehangach.”

Dean Parsons, uwch ddarlithydd ym Mhrifysgol De Cymru



198 awr wedi'u darparu

Ers dod yn hyfforddwr gyda Chwaraeon RhCT...

Rydw i wedi cael mwy o gyfleoedd i rwydweithio a meithrin cysylltiadau â phartneriaid

Mae gen i fwy o hyder

Rydw i'n cadw'n heini yn fwy aml

Rwy'n teimlo fy mod wedi cael effaith gadarnhaol ym mhob un o fy rolau

Alana Sargent

Mae Alana wedi datblygu portffolio hyfforddi ac ymgysylltu cymunedol amrywiol ac effeithiol ledled Caerdydd a RhCT ers 2021. Mae ei gwaith yn ymwneud â chwaraeon i bobl ag anableddau, ffitrwydd y gymuned, diogelu, cymorth dementia, a datblygu clybiau. Mae hi'n cael ei chydabod am ei hymrwymiad i gynhwysiant, lles chwaraewyr, a meithrin amgylcheddau hygyrch a phleserus i bobl o bob oed a gallu.

Dechreuodd taith Alana gyda rhaglen Rygbir Gynghrair Cadair Olwyn Dreigiau Gleision Caerdydd, lle mae hi wedi chwarae rhan allweddol wrth hyrwyddo chwaraeon cynhwysol. Fel hyfforddwr, mae hi'n canolbwyntio ar ddatblygu chwaraewyr, meithrin hyder, a sicrhau bod yr amgylchedd yn groesawgar i chwaraewyr newydd a phrofiadol. Alana yw swyddog diogelu'r clwb hefyd, ac mae hi'n sicrhau bod y clwb yn gweithredu yn unol ag arferion gorau er lles y cyfranogwyr. Y tu hwnt i chwaraeon yn y gymuned, mae Alana hefyd yn arwain sesiynau ffitrwydd hygyrch yn Neuadd Les Tylorstown, gyda'r nod o wella iechyd corfforol amrywiaeth o aelodau'r gymuned. Mae Alana hefyd yn cyflwyno sesiynau wedi'u teilwra ar gyfer unigolion sy'n byw gyda dementia. Mae'r sesiynau'n canolbwyntio ar wella symudedd, ysgogi'r cof, a meithrin mwynhad, gan feithrin amgylchedd cynnes ac egniol i gyfranogwyr.

Yn 2025 ymunodd Alana â'n carfan hyfforddi, lle mae hi wedi ehangu ei phortffolio hyfforddi i gyflwyno chwaraeon i bobl ag anableddau. Mae hi wedi cynnal gwrsyloedd gwyliau, diwrnodau ymgysylltu ag ysgolion, sesiynau yn y canolfannau hamdden, a gwaith partneriaeth â'r ganolfan 'Autism Life Centre'. Mae ymroddiad

Alana i arweinyddiaeth gynhwysol yn sicrhau bod modd i bob unigolyn gymryd rhan mewn modd ystyrlon, ni waeth beth fo'i oedran, gallu neu gefndir. Mae hi wedi meithrin sylfaen o ymddiriedaeth, gan ddangos yn gyson ei gallu i reoli pobl, cyfleusterau a gweithdrefnau gyda gofal a chymhwysedd. Gan edrych i'r dyfodol, mae Alana yn canolbwyntio ar barhau i ddatblygu'n broffesiynol. Mae hi wedi cwblhau cwrs Hyfforddiant Cynhwysiant Anabledd Lefel 2 a 3 ac mae'n gobeithio cyflawni'r wobwr arian 'Insport' ar gyfer clwb Dreigiau Gleision Caerdydd. Drwy ei gwaith, mae Alana wedi ysbrydoli eraill a hefyd wedi canfod angerdd dros greu amgylcheddau lle mae pobl yn teimlo'u bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu cefnogi, a'u grymuso i fod y gorau y gallen nhw.



Mae Chwaraeon RhCT wedi fy helpu i feithrin hyder ac wedi fy ysbrydoli i wella bob amser. Rwy'n teimlo bod gen i effaith gadarnhaol yn fy rôl, gan helpu pobl i gyrraedd eu nodau iechyd a ffitrwydd yn ogystal â lleihau rhwystrau i boblogaethau targed penodol gael mynediad at chwaraeon a gweithgarwch corfforol

Alana



269 awr o weithgareddau

Ers dod yn hyfforddwr gyda Chwaraeon RhCT...

Rydw i wedi ehangu fy rhwydwaith o gysylltiadau

Rydw i'n llawer mwy heini

Rwy'n teimlo'n fwy hyderus wrth arwain sesiynau

Gwirfoddolwr y mis

Cafodd ein cynllun cydnabod Gwirfoddolwr y Mis ei lansio ym mis Ionawr 2016 i dynnu sylw at y fyddin o wirfoddolwyr sy'n cynnal chwaraeon yn y gymuned. Mae miloedd o wirfoddolwyr yn rhoi eu hamser a'u hegni bob wythnos i gefnogi cannoedd o glybiau chwaraeon a lleoliadau cymunedol. Mae'r clybiau a'r lleoliadau yma'n hanfodol o ran darparu cyfleoedd chwaraeon a gweithgarwch corfforol i blant ac oedolion ledled Rhondda Cynon Taf. Y cyhoedd sy'n enwebu ac rydyn ni'n dewis enillydd teilwng bob mis. Mae'r enillydd yn derbyn tystysgrif a thaleb, ac rydyn ni'n defnyddio ein cyfryngau cymdeithasol, gwefan ac ap i roi cydnabyddiaeth iddyn nhw. Dros gyfnod o ddeng mlynedd, rydyn ni wedi derbyn dros 300 o enwebiadau ac mae 101 o wirfoddolwyr wedi cael eu cydnabod ar draws 25 o wahanol chwaraeon.



Roedd gwybod bod fy nghyd-chwaraewyr wedi cysylltu â Chwaraeon RhCT i fy enwebu yn arbennig iawn. Mae'r wobwr yma'n syniad gwych ac wedi cydnabod llwyth o wirfoddolwyr ac annog eraill i wirfoddoli hefyd.

Mae gwirfoddolwr y mis yn cydnabod eich ymdrechion fel gwirfoddolwr. Dydych chi byth yn gwybod a ydych chi'n gwneud gwaith da yn eich rôl. Mae'r wobwr yma'n helpu i ddilysu eich ymdrechion; gan ddod â balchder a llawenydd i'ch clwb.

Wedi 50 mlynedd o wasanaeth i'm clwb, roedd yn wych derbyn cydnabyddiaeth o'r tu allan i'r clwb. Rwy'n gwerthfawrogi'r caredigrwydd.

Er nad ydw i'n gwirfoddoli er mwyn derbyn cydnabyddiaeth, gall fod yn hawdd teimlo nad ydw i'n cael fy ngwerthfawrogi'n ddigonol. Does dim llawer o bobl sy'n deall yr amser a'r ymdrech y mae angen i chi eu rhoi.

Roedd derbyn fy ngwobr yn sioc fawr ond roedd gweld menter o'r fath yn wych. Roedd gwybod fy mod i wedi cael fy enwebu gan rywun yn fy nghymuned yn gwneud i'r cyfan deimlo'n werth chweil!



Pêl-bicl

Mae poblogrwydd pêl-bicl wedi cynyddu'n sylweddol ymhlith oedolion a'r boblogaeth sy'n heneiddio oherwydd ei natur llai heriol. Dros y pum mlynedd diwethaf rydyn ni wedi gweithio'n galed i gefnogi twf pêl-bicl yn ein canolfannau hamdden, clybiau a grwpiau cymunedol. Rydyn ni wedi cefnogi dau glwb yn Llantrisant a Threorci gyda chyllid a gwaith hyrwyddo, wedi helpu pum canolfan hamdden i ychwanegu pêl-bicl at eu hamserlenni wythnosol a hyd yn oed wedi trefnu'r cwrs arweinwyr pêl-bicl cyntaf yng Nghymru. Mae grwpiau megis Men's Marauders hefyd wedi dechrau'r gamp gyda'n cefnogaeth ni fel gweithgaredd corfforol i'w gyfranogwyr.

Bellach mae 15 sesiwn pêl-bicl yr wythnos ledled y fwrdeistref sirol, gyda dros 250 o bobl yn mynychu'r rhain bob wythnos. Rydyn ni'n amcangyfrif bod dros 65,000 o leoedd wedi'u llenwi mewn sesiynau pêl-bicl ers 2020. Doedd 14.3% o'r cyfranogwyr ddim yn cadw'n heini cyn ymuno ag un o'n sesiynau pêl-bicl, gyda 52.4% arall yn cadw'n heini unwaith yr wythnos yn unig.

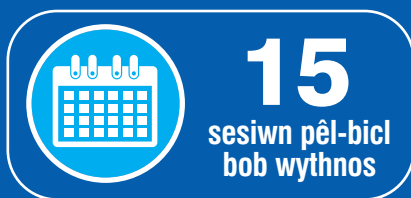
Rydyn ni'n bwriadu parhau i ddatblygu pêl-bicl, gan sicrhau bod gan y clybiau, y sesiynau a'r grwpiau cymunedol yr adnoddau angenrheidiol i dyfu a ffynnu. Rydyn ni'n gobeithio annog mwy o'n canolfannau hamdden i gynnig sesiynau, ac rydyn ni hefyd yn bwriadu cynnal y cyrsiau hyfforddi pêl-bicl lefel 1 a lefel 2 cyntaf yng Nghymru.



“Fe wnes i fwynhau dysgu camp a sgiliau newydd, cwrdd â phobl newydd a bod yn fwy heini yn fawr iawn. Mae wedi fy helpu yn gorfforol ac yn feddyliol.”

“Rwy'n rhywun nad oedd wedi chwarae llawer o chwaraeon pan oeddwn i'n iau. Roedd pêl-bicl yn ffordd wych o wneud i mi gymryd rhan mewn chwaraeon heb iddi fod yn frawychus i ddechrau.”

“Rydyn ni'n chwarae am ddwy awr bob nos Lun, lle rydw i fel arfer yn gwneud tua 12,000 o gamau yn ystod y sesiwn. Mae'n ymarfer corff ond nid yw'n teimlo felly o gwbl – rydych chi'n chwarae gemau am 2 awr ac yn cael hwyl.”



Tystebau

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

Dros y 12 mis diwethaf, mae Chwaraeon RhCT a charfan Gwaith a Sgiliau RhCT wedi datblygu partneriaeth hynod gynhyrchiol trwy gydlynw a chyflwyno 12 carfan o'r prosiect Camu Ymlaen. Drwy hyn, rydyn ni wedi llwyddo i ymgysylltu â grwpiau o unigolion o fewn ein cymunedau yr oedden nhw'n anodd i ni eu cyrraedd o'r blaen. Mae'r cyfle i weithio gyda'n cynulleidfa darged wedi ein galluogi ni i gyflawni deilliannau o fewn ein prosiect ac wedi cyfrannu hefyd at adran Pobl a Chymunedau o Gynllun Corfforaethol RhCT.

Gwaith a Sgiliau RhCT

Rydyn ni wedi gwerthfawrogi'r cyfle i weithio mewn partneriaeth â Charfan Chwaraeon RhCT i gyflwyno'r rhaglen Babi Actif yn y Cartref. Rydyn ni wedi llwyddo i gyrraedd teuluoedd mewn cyfnod hollbwysig, gan rymuso rhieni a chynhalwyr gyda'r wybodaeth, yr hyder a'r offer ymarferol i gefnogi datblygiad eu babi yn ystod misoedd cyntaf ei fywyd. Mae cydweithio wedi atgyfnerthu ansawdd a chyrhaeddiad y gwaith, gan sicrhau ei fod yn berthnasol, yn hygyrch, ac wedi'i wreiddio mewn cymunedau lleol.

Blynyddoedd Cynnar Cymru

Mae ein partneriaeth â Chwaraeon RhCT yn parhau i fod o fudd enfawr i'r Gwasanaethau Chwarae. Mae'r garfan yn dod ag egni ac arbenigedd, ac yn rhannu ein hymrwymiad i annog plant i wneud ymarfer corff trwy gyfleoedd hwyliog a chynhwysol. Mae gweithio gyda'n gilydd yn cryfhau ein hachlysuron chwarae, gan gynnig amrywiaeth ehangach o weithgareddau deniadol sy'n helpu plant i feithrin hyder, rhoi cynnig ar brofiadau newydd a mwynhau gwneud ymarfer corff. Mae cael Chwaraeon RhCT wrth ein hochr yn gwella ansawdd pob achlysur, ac rydyn ni'n falch o gydweithio â charfan sy'n gwerthfawrogi lles a chyfleoedd chwarae plant cymaint ag yr ydyn ni.

Carfan Datblygu Chwarae RhCT

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**

2025-26

JN: 53907-15 Mai 2026

Mae croeso i chi gyfathrebu â ni yn y Gymraeg.

X | f | i | @sportrct

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



RHONDDA CYNON TAF