



Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Cynllun Hamdden Actif 60 oed a hŷn yng Nghanolfan Chwaraeon Abercynon

Mae Cynllun Hamdden Actif 60 oed a hŷn wedi'i gyflwyno ledled Cymru er mwyn annog oedolion 60 oed a hŷn i wneud rhagor o ymarfer corff a gwneud dewisiadau ffordd o fyw iach er mwyn lleihau anghydraddoldebau iechyd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae'r cynllun wedi'i ariannu gan Chwaraeon Cymru, sydd wedi buddsoddi dros filiwn o bunnoedd er mwyn cefnogi pobl sy'n hŷn na 60 oed i fyw bywydau hirach, gwell ac iachach trwy wella lefelau ymarfer corff, hyder, cryfder a chydbywysedd. Ar hyn o bryd, dydy 78% o oedolion RhCT sy'n hŷn na 60 oed ddim yn cyflawni arweiniad Prif Swyddogion Meddygol, sef **150** munud o weithgarwch corfforol cymedrol bob wythnos. Ar hyn o bryd, rydyn ni'n cynnal **36** o sesiynau bob wythnos mewn **6** o ganolfannau hamdden yn y Fwrdeistref Sirol.

Mae Canolfan Chwaraeon Abercynon yn cynnig **5** dosbarth yn rhan o'i Chynllun Hamdden Actif 60 oed a hŷn: Dosbarth Spinit Dwyseidd Isel (1), Ymarferion Cylch Dwyseidd Isel (x2), Dosbarth Cydbwysedd a Chryfder Llai Heriol (1), a Synergy Dwyseidd Isel (1). Ar gyfartaledd, mae 54 o bobl yn mynychu'r dosbarthiadau bob wythnos. Mae'r 5 dosbarth yn cael eu darparu gan Cameron, wnaeth ddechrau gweithio yn y ganolfan yn achubwr bywydau a hyfforddwr campfa achlysurol. Roedd y cyllid ar gyfer Cynllun Hamdden Actif 60 oed a hŷn wedi galluogi Cameron i gwblhau ystod eang o gyrsiau hyfforddi. Fe ddechreuodd gyda chymhwyster Hyfforddwr Campfa Lefel 2 cyn mynd ymlaen i gyflawni'r cwrs Hyfforddwr Personol Lefel 3. Aeth Cameron ymlaen i dderbyn Cymhwyster Hyfforddi Cleientiaid Anabl Lefel 3 a chymhwyster Atgyfeirio at Ymarfer Corff. Mae'r wybodaeth a ddysgodd yn y cyrsiau wedi'i helpu i fod yn fwy effro i gyflyrau pobl a sut mae hyfforddi'n cael effaith arnyn nhw. Mae nifer o bobl sydd wedi cwblhau'r Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff yn mynychu dosbarthiadau'r cynllun i bobl sy'n 60 oed a hŷn. Mae'r dosbarthiadau yn wych ar gyfer y rheiny dan sylw gan eu bod nhw'n cynnig amgylchedd grŵp cefnogol gyda hyfforddwr deallus. Mae cyfranogwyr wrth eu boddau â'r dosbarthiadau ac yn mwynhau amrywiaeth o fuddion corfforol, cymdeithasol a meddyliol.



“Mae wir yn rhoi hwb i'ch hyder, ac mae wedi helpu i wella fy nghydbwysedd yn benodol. Mae'r bobl yma yn hyfryd. Maen nhw wir wedi gwneud i ni deimlo'n gartrefol o'r diwrnod cyntaf.”

“Rwy'n dioddef gyda fertigo anfalaen, felly roeddwn i'n benysgafn, ac mae mynychu'r dosbarthiadau yma wedi helpu'n sylweddol. Mae fy anaf ysgwydd, yn ogystal â phroblem gyda fy nghefn, wedi gwella hefyd.”



5 dosbarth yr wythnos



Ar gyfartaledd, mae
54 o bobl yn mynychu
dosbarthiadau bob wythnos



Ar gyfartaledd, mae
69 o leoedd wedi'u llenwi ar
ddosbarthiadau bob wythnos



RHONDDA CYNON TAF