

Chwaraeon RhCT Astudiaeth Achos

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 gynig 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 trafodod ni'r prosiect, ateb cwestiynau, lleddfu unrhyw bryderon, ac ymweld â'r ganolfan hamdden i ymgyswrtio 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.”



9
o gyfranogwyr



100%
yn teimlo'n fwy hyderus



100%
yn bwriadu parhau i gymryd rhan



5
o sesiynau



100%
yn teimlo'n fwy hapus


RHONDDA CYNON TAF