



Chwaraeon RhCT Astudiaeth Achos

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 cynulleidfâ 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 ieuencid.

“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 thim.”

“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