



Chwaraeon RhCT Astudiaeth Achos

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

Cysylltodd Matthew, Cadeirydd Cynghair Reiffi Aer Aberdâr a'r Cyffiniau, â'n carfan yn gofyn am gymorth i gael mynediad at gyllid. Roedd y gynghair 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 gynghair 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 gynghair 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 gynghair 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.”

“Rydw 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 gynghair.”

“Rydw 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.”



231
o gyfranogwyr



Mae
71%
yn teimlo'n iachach



77%
yn bwriadu parhau i
wneud ymarfer corff



53%
ddim yn gwneud
ymarfer corff
cyn ymuno



Mae
100%
yn teimlo'n
fwy hyderus



77%
bellach yn fwy
heini, yn fwy aml



Mae
100%
yn teimlo'n
hapusach



Mae
100%
wedi gwneud
ffrindiau newydd



RHONDDA CYNON TAF