



Chwaraeon Rhct Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Pêl-bicl yn Llanilltud Faerdref

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



20
cyfranogwr



Mae
100%
bellach yn fwy
heini, yn fwy aml



Mae
100%
am barhau i wneud
ymarfer corff



Mae
100%
yn teimlo'n iachach



Mae
80%
yn teimlo'n
fwy hyderus



Mae
100%
yn teimlo'n hapusach



Mae
80%
wedi gwneud
ffrindiau newydd



RHONDDA CYNON TAF