



Chwaraeon RhCT Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Haf o Hwyl 2025

Cynhaliwyd ein rhaglen 2025 dros gyfnod o 5 wythnos gan gynnig 95 o sesiynau a gwersylloedd gwahanol i gyfranogwyr 2-25 oed a'u teuluoedd. Cafodd 1,400 o leoedd eu cadw a derbynion ni incwm o dros £2,300 a wnaeth ein helpu i dalu costau'r rhaglen. Fe wnaethon ni gefnogi ein Gwasanaeth YEPS i gynnig 36 sesiwn ychwanegol a oedd yn cynnwys mynediad am ddim at gae 3G.

Yn rhan o'n rhaglen, fe wnaethon ni greu tri hwb ledled Cwm Rhondda, Cwm Cynon a Thaf-elái. Cynhaliodd pob un o'r hybiau yma sesiynau chwaraeon i blant bach, gwersylloedd aml-chwaraeon, sesiynau chwaraeon i bobl anabl a sesiynau chwaraeon raced i deuluoedd. Roedd sesiynau aml-chwaraeon a chwaraeon i blant bach yn boblogaidd iawn, ond cafwyd trafferth yn denu niferoedd uchel i'n sesiynau i bobl anabl. Roedd sesiynau chwaraeon raced i deuluoedd yn newydd eleni, er mwyn hyrwyddo'r cyfleoedd sydd ar gael yn ein canolfannau hamdden. Yn anffodus, doedd dim llawer o bobl yn y sesiynau yma, ond fe wnaeth y teuluoedd a ddaeth i'r sesiynau fwynhau'n fawr. Fe wnaethon ni hefyd ychwanegu dwy sesiwn ffitrwydd at y rhaglen er mwyn hyrwyddo'r sesiynau yng Nghanolfannau Chwaraeon Abercynon a Thonyrefail.

Cynhalion ni 5 sesiwn chwaraeon am ddim i deuluoedd ym Mhen-y-waun, Trebanog, Rhydfelen, Aberpennar a Tylorstown. Roedd y sesiynau'n boblogaidd felly rydyn ni'n gobeithio eu cynnig nhw eto yn y dyfodol. Roedd yn wych gweld cyfranogwyr y sesiynau am ddim yma yn mynd i'n gwersylloedd chwaraeon canolog â thâl. Mewn partneriaeth â Cwm Cycling yng Nghwm Cynon unwaith eto, fe wnaethon ni gynnig diwrnodau Reidio Beic a oedd yn hyrwyddo'r gwasanaeth llogi ac yn galluogi teuluoedd i reidio'n rhad ac am ddim. Cynhalion ni ystod o wersylloedd chwaraeon penodol, gan weithio mewn partneriaeth â 5 clwb chwaraeon lleol i hyrwyddo'r clybiau a chynyddu nifer y plant iau sy'n aelodau. Roedd lefelau presenoldeb yn uchel, gyda 6 allan o'r 7 gwersyll yn cyrraedd capasiti llawn.



"Ffordd wych o ddechrau'r diwrnod a chadw'n heini! Llwyth o syniadau i fynd â nhw gyda chi ac i'w gwneud gartref." - Chwaraeon i Blant Bach

"Wir wedi mwynhau, mae ef wedi cofrestru i gymryd rhan mewn sesiwn hoci yn wythnosol." - Gwersyll hoci



86
o gyfleoedd



Mae
92%
yn teimlo'n iachach



92%
yn bwriadu parhau i gymryd rhan



1,400
o leoedd wedi'u cadw



Mae
96%
yn teimlo'n fwy hyderus



78%
bellach yn fwy heini, yn fwy aml



Mae
94%
yn teimlo'n hapusach



Mae
75%
wedi gwneud ffrindiau newydd