



# Chwaraeon RhCT Astudiaeth Achos

## Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Clwb Pêl-droed i Chwaraewyr Hŷn Cwm Rhondda Uchaf

Cysylltodd Nathan, cyn-chwaraewr pêl-droed, â'n carfan. Roedd wedi sylwi ar alw mawr am sesiynau pêl-droed i chwaraewyr hŷn yng Nghwm Rhondda. Roedd Nathan, ynghyd â chefnogaeth gan eraill, yn awyddus i sefydlu tîm i chwaraewyr dros 40 oed o bob cwr o'r cwm. Gweithion ni gyda Nathan i gwblhau Cynllun Achredu Clybiau Chwaraeon RhCT i sicrhau bod gan y clwb y trefniadau llywodraethu priodol ar waith. Fe wnaethon ni ei helpu i wneud cais am gyllid trwy Gronfa Cymru Actif Chwaraeon Cymru, fel bod modd prynu offer hanfodol, hyfforddi gwirfoddolwyr trwy gysiau a thalu costau llogi cyfleusterau cychwynnol. Cafodd y clwb ei sefydlu a dechreuodd y sesiynau hyfforddi. Cyn pen dim, roedd gan y clwb ddigon o chwaraewyr i ymuno â Chynghrair Pêl-droed Cymru i Chwaraewyr dros 40 oed, felly fe wnaeth gais am gyllid ychwanegol i brynu cit chwarae. Cafodd y cyllid ychwanegol yma hefyd ei ddefnyddio i gyflwyno ail sesiwn hyfforddi, sydd wedi golygu bod modd i ragor o ddynion gymryd rhan.

Erbyn hyn mae dros 80 o ddynion wedi cofrestru, gyda rhai sydd yn mwynhau sesiynau hyfforddi hamddenol, ac eraill sy'n mwynhau agwedd gystadleuol ar gemau'r gynghrair. Mae'r clwb yn gobeithio parhau i dyfu ac yn ystyried dechrau ail dîm i chwaraewyr dros 40 oed a thîm newydd i

chwaraewyr dros 45 oed. Yn y tymor hir, hoffai'r clwb gael tîmau yn chwarae ym mhob categori oedran y gynghrair, o rai i chwaraewyr dros 40 oed i rai i chwaraewyr dros 65 oed. Mae pêl-droed i chwaraewyr hŷn yn ffynnu ledled De Cymru ac mae dynion dros 40 oed yn mwynhau'r manteision cymdeithasol a meddyliol, yn ogystal â'r cyfle i gadw'n heini. Mae nifer o aelodau wedi gwneud sylwadau ar sut mae'r gêm wedi gwella eu hiechyd corfforol a'u hiechyd meddwl ond maen nhw hefyd wedi ailgysylltu â hen ffrindiau ac wedi gwella eu bywyd cymdeithasol.



*"Mae'r gefnogaeth gan Chwaraeon RhCT wedi bod heb ei hail. Mae'r cymorth wedi rhoi'r hyder a'r sicrwydd i ni fod yn uchelgeisiol gyda'n cynlluniau ar gyfer y dyfodol." Clwb*

*"Mae' wedi gwella fy iechyd yn gorfforol ac yn feddyliol. Rwy'n fwy heini, ac wedi cymryd mwy o ran mewn gweithgareddau cymdeithasol, gan wneud ffrindiau newydd. Mae'n wych bod yn rhan o dîm a chymuned." Chwaraewr*

*"Doeddwn i ddim yn disgwyl chwarae pêl-droed eto'n 44 oed. Mae wedi bod yn wych dal fynd gyda hen ffrindiau dydw i ddim wedi'u gweld ers 30 mlynedd." Chwaraewr*



**85**  
cyfranogwr



Mae  
**94%**  
bellach yn fwy  
heini, yn fwy aml



**100%**  
yn bwriadu parhau i  
wneud ymarfer corff



Mae  
**100%**  
yn teimlo'n iachach



Mae  
**89%**  
yn teimlo'n  
fwy hyderus



Mae  
**100%**  
yn teimlo'n hapusach



Mae  
**100%**  
wedi gwneud  
ffrindiau newydd



RHONDDA CYNON TAF