



Chwaraeon Rhct

# Astudiaeth Achos

## Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff – Sesiynau Pêl-droed y Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid yn Nhrefherbert

Cafodd y prosiect yma ei ddatblygu mewn partneriaeth â Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid y Cyngor, i fynd i'r afael ag ymddygiad gwrthgymdeithasol yn ardal Treherbert. Mae'r Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid yn darparu'r Gwasanaeth Ieuenctid statudol ar gyfer Rhondda Cynon Taf ac yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau i bobl ifanc 11-25 oed mewn ysgolion a lleoliadau yn y gymuned. Cafodd y prosiect yma'i gynnig yn wreiddiol yn dilyn tân a gafodd ei gynnu gan bobl ifanc lleol ar y cae 3G newydd. Dywedodd y bobl ifanc y siaradon ni â nhw nad oes darpariaeth ar eu cyfer yn lleol, ac roedden nhw'n rhwystredig nad oedden nhw'n gallu cael mynediad i'r cae heb gadw lle'n ffurfiol.

Cafodd sesiynau wythnosol eu trefnu ar y cae 3G newydd, dan arweiniad staff y Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid a gyda chefnogaeth ein carfan hyfforddi achlysurol. Roedd y sesiynau am ddim, gyda'r holl offer wedi'i ddarparu, a chafodd pob person ifanc rhwng 11 a 25 oed eu gwahodd i fynychu, waeth beth fo'u gallu. Cafodd y sesiynau eu hyrwyddo ar y cyfryngau cymdeithasol a thrwy'r ysgolion. Cafodd y bobl ifanc eu hannog i hyrwyddo'r sesiynau ymhlith eu ffrindiau.

Mynychodd 12 person ifanc y sesiwn gyntaf i chwarae rygbi. Ers hynny, mae'r sesiynau bellach yn sesiynau pêl-droed ac mae 84 yn mynychu bob wythnos. Mae'r sesiynau'n anffurfiol ac yn darparu amgylchedd diogel

a diddorol lle mae modd i bobl ifanc chwarae a mwynhau pêl-droed. Mae grŵp o bobl ifanc hefyd yn cwblhau cymhwyster i ddod yn ddyfarnwr, byddan nhw'n mynd ati i helpu staff i gynnal y sesiynau yma.

Mae staff y Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid wedi ymgysylltu â phartneriaid eraill fel Barod i addysgu'r bobl ifanc am gamddefnyddio sylweddau. Maen nhw hefyd wedi arwain gweithgareddau i hyrwyddo cydlyniant cymunedol a balchder yn eu hardal leol. Mae wardeiniaid cymunedol sy'n mynychu'r sesiynau wedi meithrin perthnasoedd cadarnhaol gyda'r bobl ifanc ac wedi gweld gwelliant amlwg o ran eu hymddygiad. Yn ogystal â phêl-droed, rydyn ni wedi sefydlu grŵp cerdded sy'n cael ei fynychu gan grŵp o ferched sy'n herio eu hunain i gynyddu eu camau a gwella eu ffurfiol.

**“Mae Baglan yn fy helpu i gysylltu â fy ffrindiau ac ymlacio trwy chwarae pêl-droed. Mae'r gweithgareddau'n ein helpu ni i gadw'n heini ac yn iach, mae'n hyfryd.” Cyfranogwr**

**“Rwy'n dwlu mynd i sesiynau Baglan gyda fy ffrindiau i chwarae pêl-droed. Mae pob cae arall bob tro ar gau. Mae'r hyfforddwyr yn deg ac yn hwyl” Cyfranogwr**



**84**  
cyfranogwr



Mae  
**90%**  
bellach yn fwy  
heini, yn fwy aml



Mae  
**77%**  
am barhau i wneud  
ymarfer corff



Mae  
**54%**  
yn teimlo'n iachach



Mae  
**42%**  
yn teimlo'n  
fwy hyderus



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



Mae  
**68%**  
wedi gwneud  
ffrindiau newydd



RHONDDA CYNON TAF