



# Chwaraeon RhCT Astudiaeth Achos

## Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Ioga yn Llanilltud Faerdref

Cronfa fach yw Cronfa Gweithgarwch Corfforol Chwaraeon RhCT sy'n rhoi cyfle i unigolion neu grwpiau fanteisio ar gyllid i ddarparu cyfleoedd lleol i drigolion Rhondda Cynon Taf, gan eu hannog nhw i wneud rhagor o ymarfer corff yn eu cymuned leol. Nod y gronfa yw lleihau'r baich ariannol sy'n gysylltiedig â chychwyn gweithgaredd newydd, drwy helpu i liniaru'r risg ariannol a darparu cyllid i dalu am y costau cychwynnol, megis costau ar gyfer offer.

Cefnogodd y gronfa Ganolfan Hamdden Llanilltud Faerdref i ddarparu dosbarthiadau dwysedd isel i ddenu cwsmeriaid newydd sydd ddim yn gwneud ymarfer corff neu sydd ddim yn gallu mynychu dosbarthiadau mwy dwys. Roedd y ganolfan eisiau ychwanegu ioga ac ioga cadair at ei hamserlen o ddosbarthiadau ffitrwydd, gan dargedu pobl leol 60 oed neu'n hŷn. Dros gyfnod o 5 wythnos, mynychodd 62 o bobl y sesiynau ioga, a mynychodd 61 o bobl y sesiynau ioga cadair.

Mae'r ddau ddosbarth ymarfer corff dwysedd isel yma'n helpu cwsmeriaid i wella eu hystwythder, eu cydbwysedd a'u cryfder, ac mae darparu cyfleoedd i gymdeithasu o fudd i'w lles meddyliol. Mae'r dosbarth wedi denu aelodau newydd, yn ogystal â darparu cyfleoedd ychwanegol i aelodau presennol.

**Mae ein cwsmeriaid wedi dweud bod y dosbarthiadau wedi eu helpu gyda phroblemau iechyd sydd wedi codi o ganlyniad i gyflyrau meddygol blaenorol. Maen nhw'n teimlo eu bod nhw'n medru symud yn well ers mynychu'r dosbarth. Maen nhw'n teimlo'n fwy heini ac mae rhai bellach yn cerdded i'r ganolfan er mwyn mynychu'r dosbarth. Maen nhw'n teimlo bod y dosbarth yn croesawu pawb o bob gallu ac oedran a bod modd addasu strwythur y dosbarth fel bod modd i bawb gymryd rhan. Mae cwsmeriaid wedi nodi eu bod nhw wedi magu hyder o ganlyniad i wella eu symudedd, ac mae hyn wedi cael effaith gadarnhaol ar eu lles cyffredinol ym mywyd bob dydd. - Hyfforddwr**



**10**  
sesiwn



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



**100%**  
yn bwriadu parhau i  
gymryd rhan



**123**  
cyfranogwr



Mae  
**100%**  
yn teimlo'n  
fwy hyderus



**100%**  
bellach yn fwy  
heini, yn fwy aml



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



Mae  
**100%**  
wedi gwneud  
ffrindiau newydd