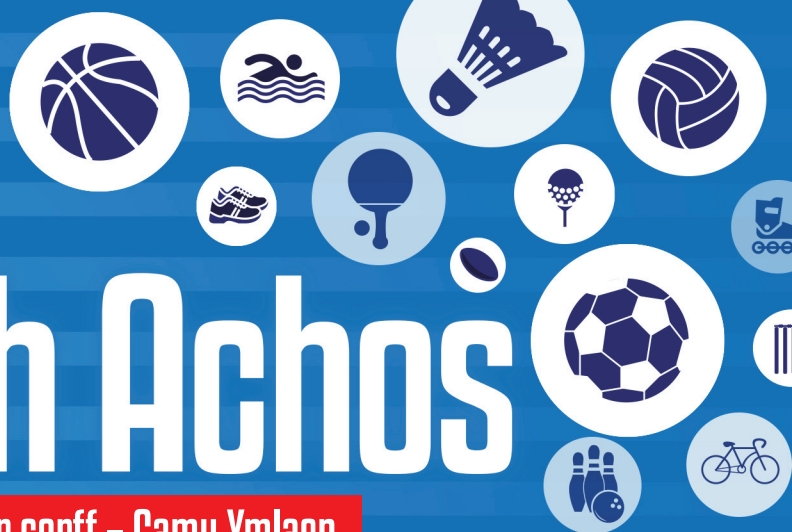




Chwaraeon RhCT Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff – Camu Ymlaen

Cafodd Camu Ymlaen ei ddatblygu i adeiladu ar y bartneriaeth lwyddiannus rhyngom ni a Gwaith a Sgiliau Rhondda Cynon Taf. Ar ôl i nifer o brosiectau Fitbit gael eu cyflawni mewn partneriaeth, gyda ni'n arwain, gofynnodd carfan Gwaith a Sgiliau Rhondda Cynon Taf am hyfforddiant a chefnogaeth i gyflwyno'r prosiectau ar raddfa ehangach. Fe wnaethom ni gytuno i hyfforddi a chomisiynu ei staff i gynnis nifer o brosiectau i'w cleientiaid. Fe wnaethom ni ail-frandio'r prosiect o dan yr enw 'Camu Ymlaen' i bwysleisio'r cysylltiad rhwng lles corfforol a meddyliol. Fe wnaethom ni gyflwyno'r hyfforddiant i 11 aelod o staff, gyda'r cytundeb y byddai 12 grŵp yn cael eu sefydlu o ganlyniad, gydag o leiaf 120 o bobl yn elwa.

Cyflwynodd dau aelod o garfan Gwaith a Sgiliau Rhondda Cynon Taf y prosiect yn Nhonypandy i grŵp o'r enw Mothers Matter. Byddai'r grŵp yn cwrdd bob wythnos i osod heriau iddyn nhw eu hunain, ysgogi ei gilydd a chadw ei gilydd yn atebol. Yn ystod y prosiect 8 wythnos, llwyddodd y grŵp i gerdded dros 2 filiwn o gamau a thros 1,000 o filltiroedd. Dywedodd 86% o'r grŵp fod y prosiect wedi eu helpu i gynyddu nifer eu camau dyddiol.

“Ers dechrau'r prosiect, rwy'n llawer mwy effro o ran pryd rwy'n llonydd, pryd rwy'n symud, a fy nghampau dyddiol. Dydw i erioed wedi cysgu'n dda, ond rwy wedi sylwi fy mod i'n cysgu'n llawer gwell nawr, gan fy mod i'n fwy heini. Rydw i'n bendant eisiau parhau gyda hyn ar ôl i'r her ddod i ben.”

Cyfranogwr

“Roedd brwdfrydedd a chymhelliant y grŵp yn wych. Maen nhw wedi cofleidio'r prosiect yn llwyr ac wedi mwynhau eu hamser gyda'i gilydd.” *Aelod o staff*



8

o bobl wedi cymryd rhan



Mae **86%** bellach yn fwy heini



Mae **86%** am barhau i wneud ymarfer corff



Mae **86%** yn teimlo'n iachach



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



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



Mae **100%** yn fwy cymdeithasol



RHONDDA CYNON TAF