@chwaraeonrhct
www.chwaraeonrhct.co.uk I www.sportrct.co.uk

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Cam Ymlaen

Cafodd Cam Ymlaen ei ddatblygu i adeiladu ar y bartneriaeth lwyddiannus rhyngom ni a charfan Gwaith a Sgiliau Rhondda Cynon Taf. Ar ôl i nifer o brosiectau Fitbit gael eu cyflwyno i grwpiau Gwaith a Sgiliau, gyda ni'n arwain, gofynnodd y garfan am gyflwyno'r prosiectau eu hunain ar raddfa ehangach. Fe wnaethon ni hyfforddi 11 aelod o'u staff ac rydyn ni wedi darparu cymorth sydd wedi caniatáu iddyn nhw ddechrau 13 o grwpiau ac ymgysylltu â 64 o gyfranogwyr. Mae'r garfan Gwaith a Sgiliau wedi defnyddio'r prosiect fel offeryn ymgysylltu i dargedu unigolion economaidd anweithgar ledled RhCT.

Mae'r rhaglen yma'n datblygu cymunedau gwydn drwy ddarparu gweithgareddau corfforol sydd â thystiolaeth o helpu unigolion i feithrin hyder a gwella lles a phositifrwydd cyffredinol. Mae'n helpu i leihau ynysigrwydd cymdeithasol ac yn mynd i'r afael ag iechyd meddwl gwael. Mae'r garfan Gwaith a Sgiliau wedi targedu grwpiau sy'n cynnwys y rhai heb gynrychiolaeth ddigonol, megis pobl dros 50 oed, rhieni sengl, menywod a phobl ag anableddau. Dyma grynodeb gan 3 grŵp.

Grŵp Tylorstown - Grŵp o famau a neiniau sy'n rhan o grŵp Rhieni a Phlant Bach. Mynegodd pob un ohonyn nhw eu bod nhw eisiau teimlo'n well a'u bod yn meddwl am 'wneud rhywbeth' - rhoddodd y prosiect yma'r cyfle a'r cymhelliant iddyn nhw ddechrau. "Gwnaeth y cwrs fy helpu i ddod i adnabod mamau eraill yn y grŵp yn well." *Cyfranogwr*

Grŵp Pontypridd - Grŵp o unigolion a oedd yn derbyn cymorth un i un gyda swyddog allweddol y garfan Gwaith a Sgiliau. Mynegodd pob un mai eu rheswm dros ymuno oedd gwella eu hiechyd meddwl a'u lles, a'u bod wedi canfod bod y prosiect wedi rhoi cymhelliant iddyn nhw gerdded mwy. "Rwy nawr yn teimlo'n fwy tueddol o gerdded a chymryd rhan mewn ymarfer corff." *Cyfranogwr*

Grŵp Tonypandy - Grŵp o famau a neiniau sy'n mynychu'r prosiect 'Mothers Matter'. "Yn ogystal â chynyddu fy hyder wrth gerdded ar fy mhen fy hun, rydw i wedi bod yn fwy ymwybodol o'r hyn rydw i'n ei fwyta hefyd. Rydw i hefyd wedi gwneud grŵp gwych o ffrindiau ac rydw i'n mwynhau cymdeithasu â nhw y tu allan i'r grŵp." *Cyfranogwr*

> *"Drwy'r prosiect yma, rydyn ni wedi llwyddo i ymgysylltu â grwpiau o unigolion yn ein cymunedau yr oedden ni wedi'i chael hi'n anodd ymgysylltu â nhw o'r blaen. Mae cyrraedd ein cynulleidfa darged wedi ein galluogi i gyflawni deilliannau ein prosiect a chyfrannu at yr adran Pobl a Chymunedau yng Nghynllun Corfforaethol RhCT." Carfan Gwaith a Sgiliau RhCT*

13 grŵp

90% yn teimlo'n iachach

96% yn bwriadu parhau i gymryd rhan

64 o gyfranogwyr

95% yn teimlo'n fwy hyderus

96% bellach yn fwy heini, yn fwy aml

96% yn teimlo'n hapusach

95% wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF

53434-15