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

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant ac oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff: CPD Aber-nant

Ers i Glwb Pêl-droed Aber-nant gael ei ffurfio yn 2024, mae wedi datblygu o dîm pêl-droed newydd ei sefydlu i fod yn glwb cymunedol ffyniannus sy'n gwasanaethu pobl o bob oed yn Aber-nant a'r cyffiniau. Rydyn ni wedi gweithio'n agos gyda'r clwb o'r cychwyn cyntaf, gan ddarparu arweiniad a chefnogaeth drwy Gynllun Achredu Clybiau Chwaraeon RhCT er mwyn helpu i sefydlu dull llywodraethu, polisïau a strwythurau cadarn y clwb.

Llwyddodd y clwb i gyflawni Achrediad Clwb Chwaraeon RhCT yn 2024 ac mae wedi cynnal ei achrediad trwy 2025 a 2026, gan ddangos ei ymrwymiad i waith llywodraethu da, diogelu ac ymdrechion cynaliadwy i ddatblygu'r clwb. Yn ogystal â hynny, helpodd Chwaraeon RhCT y clwb i fanteisio ar gyllid gwerth £5,500, gan gynnwys tri chais llwyddiannus i Gronfa Cymru Actif, gan helpu'r clwb i brynu offer, datblygu gwirfoddolwyr a hyfforddwyr, a chefnogi ei dwf hirdymor.

Mae'r cymorth parhaus yma i ddatblygu'r clwb wedi helpu nifer aelodau Clwb Pêl-droed Aber-nant i dyfu o tua 20 o aelodau hŷn yn 2024 i tua 70 o aelodau heddiw. Mae'r clwb wedi ehangu i gynnwys un tîm hŷn a dau dîm iau newydd, gan greu cyfleoedd i ragor o blant a phobl ifainc gymryd rhan mewn pêl-droed yn eu cymuned leol. Mae saith hyfforddwr newydd wedi cael eu recriwtio a'u hyfforddi, gyda chefnogaeth pwyllgor ymroddedig a gweithlu gwirfoddol.

Ochr yn ochr â darpariaeth bêl-droed, mae'r clwb wedi dod yn rhan bwysig o fywyd cymunedol yn Aber-nant, gan ddarparu gweithgareddau cymdeithasol, cefnogi mentrau lles ac iechyd meddwl lleol, trefnu grŵp rhedeg cymunedol a rhoi cyfle i bobl leol ddod i adnabod ei gilydd trwy chwaraeon a gwirfoddoli. Mae gwaith hefyd wedi'i wneud gyda phartneriaid er mwyn cefnogi gwelliannau parhaus i gyfleusterau ar Heol Golff, gan helpu i greu cartref cynaliadwy i'r clwb a'i aelodaeth gynyddol. Mae rhaglen Gyfalaf RhCT wedi datblygu'r cyfleuster ar Heol Golff, cartref Clwb Pêl-droed Aber-nant, gan wella'r safle gyda rhwystrau a chloddiau newydd.

Mae'r cymorth yma wedi helpu CPD Aber-nant i sefydlu sylfeini cryf a datblygu'n glwb cymunedol cynaliadwy sydd â chynlluniau uchelgeisiol ar gyfer parhau i dyfu ar y cae ac oddi arno.

> *"Mae fy lles corfforol a meddyliol wedi gwella'n sylweddol ers ymuno â Chlwb Pêl-droed Aber-nant. Rydw i wedi chwarae pêl-droed erioed ond mae chwarae dros eich pentref eich hun gyda phobl rydych chi wedi cael eich magu â nhw yn rhywbeth hollol wahanol. I mi, fodd bynnag, lles meddyliol bod yn rhan o glwb a'r cyfleoedd cymdeithasol sy'n deillio o hynny yw'r pethau pwysicaf. Daeth hyn yn amlwg pan fu farw ein ffrind, Ioan, a daeth y clwb â'r pentref at ei gilydd yn ystod cyfnod anodd. Roedd Clwb Pêl-droed Aber-nant yn galondid mewn cyfnod anodd iawn i'r pentref." - Aelod*

70 aelod

Mae **97%** bellach yn fwy heini, yn fwy aml

Mae **100%** wedi gwneud ffrindiau newydd

7 hyfforddwr newydd wedi'i hyfforddi

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

Mae **100%** am barhau i gymryd rhan

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

Mae **97%** yn teimlo'n iachach

RHONDDA CYNON TAF

53965-15