X | f | @chwaraeonrhct
www.chwaraeonrhct.co.uk I www.sportrct.co.uk

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff: Clwb Pêl-rwyd Hirwaun

Roedd ein Carfan Chwaraeon yn y Gymuned wedi cyflawni swyddogaeth allweddol wrth gynorthwyo gwirfoddolwr lleol i sefydlu Clwb Pêl-rwyd Hirwaun, sydd wedi creu cyfleoedd i bobl ifainc gadw'n heini a chymryd rhan mewn chwaraeon yn agos i'w cartrefi. Cafodd y clwb ei sefydlu yn 2025 ar ôl i riant lleol nodi'r diffyg o gyfleoedd chwarae pêl-rwyd a oedd ar gael ar gyfer ei merch a phlant eraill yn yr ardal. Roedd hi'n benderfynol o fynd i'r afael â hyn felly fe ddechreuodd y broses o sefydlu clwb newydd gan geisio cymorth gennym ni i wireddu'r syniad.

Fe wnaethon ni drefnu cyfarfod cychwynnol gan gynnig cymorth cynhwysfawr er mwyn helpu i sefydlu'r clwb mewn modd cynaliadwy. Roedd hyn wedi cynnwys arweiniad drwy'r broses achredu clybiau a sicrhau bod gyda'r clwb y trefniadau llywodraethu a gweithdrefnau a pholisïau diogelu addas ar waith, yn unol â gofynion Pêl-rwyd Cymru. Roedden ni hefyd wedi helpu'r clwb i gael mynediad at gyllid hanfodol er mwyn cynorthwyo â'i ddatblygiad, gan gynnwys cyllid gwerth £1,651 drwy Gronfa Cymru Actif, a grant Cronfa Chwaraeon yn y Gymuned ychwanegol ar gyfer offer, llogi cyfleusterau a deunyddiau hyrwyddo.

Roedd y cymorth ariannol ac ymarferol wedi galluogi'r clwb i brynu offer hanfodol, sicrhau cyfleusterau hyfforddi yn Neuadd Chwaraeon Cymuned Rhigos a dechrau sesiynau wythnosol rheolaidd. Lansiodd y clwb ei sesiwn gyntaf ar gyfer plant dan 9 oed yn swyddogol ym mis Tachwedd 2025, ac mae wedi parhau i dyfu'n gyson. Wrth i'r galw gynyddu, cafodd sesiwn Pêl-rwyd i Blant Bach ei chyflwyno er mwyn darparu cyfleoedd i blant iau gymryd rhan.

Erbyn hyn mae gyda'r clwb 18 o chwaraewyr dan 9 oed, a 6 o blant iau yn mynychu'r sesiynau Pêl-rwyd i Blant Bach. Mae'r cyfranogwyr wedi datblygu sgiliau newydd, wedi cynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol, wedi gwneud ffrindiau newydd, ac wedi ennill profiad drwy gemau cyfeillgar, twrnameintiau a chwarae yn gystadleuol. Mae'r clwb hefyd wedi creu ymdeimlad cryf o gymuned ymhlith y teuluoedd.

> *"Mae fy merch wedi bod wrth ei bodd yn dechrau camp newydd sy'n addas iddi hi. Mae'n glwb cyfeillgar. Mae hi wedi ennill profiad o ddysgu rhywbeth newydd ac mae hi'n magu hyder yn ara' deg."*
> Rhiant

24 cyfranogwr

Mae **75%** bellach yn fwy heini, yn fwy aml

Mae **94%** am barhau i gymryd rhan

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

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

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

Mae **100%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF

53965-15