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

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff: Siawns i Symud RhCT

Mae'r lefelau anweithgarwch, amddifadedd ac anghydraddoldebau iechyd sydd eisoes wedi'u nodi yn RhCT yn parhau i fod yn heriau sylweddol ledled y Fwrdeistref Sirol. Mae Gwasanaethau Hamdden RhCT yn chwarae rhan hanfodol o ran mynd i'r afael â'r problemau yma, a hynny drwy ddarparu cyfleoedd diogel, hygyrch a chynhwysol ar gyfer cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Rhaid blaenoriaethu canlyniadau iechyd corfforol ochr yn ochr â lles seicogymdeithasol a ffyrdd cynaliadwy o newid ymddygiad, yn unol â'r model bioseicogymdeithasol o iechyd (Engel, 1977).

Mae hen Gynllun Hamdden Egnïol 60+ RhCT, sydd bellach wedi'i ailenwi'n Siawns i Symud RhCT, yn darparu tua 60 o sesiynau gweithgarwch corfforol â chymorth yr wythnos ledled cyfleusterau Hamdden RhCT, gan ddenu tua 700 o bobl bob wythnos. Defnyddion nhw'r geiriau canlynol i ddisgrifio'r sesiwn: Ardderchog (70%) a Da (30%).

Mae cynllun y rhaglen wedi'i lywio'n gryf gan egwyddorion newid ymddygiad sy'n seiliedig ar dystiolaeth, sy'n debyg i'r rhai a ddefnyddir o fewn y Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Corff Cenedlaethol (NERS), ac mae'n cyd-fynd â Chanllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU. Mae'r cynllun yn rhoi canllaw cefnogol i unigolion a allai fod yn anactif, yn ceisio rheoli cyflyrau iechyd hirdymor, yn gwella o salwch neu anaf, neu sydd heb yr hyder i gymryd rhan mewn cyfleoedd i arferol i wneud gweithgareddau.

Mae'r ystadegau isod yn tynnu sylw at gyfraniad y rhaglen at gynyddu nifer y bobl sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ac at wella cysylltedd cymdeithasol, lles a hyder. Mae bwriad cryf y cyfranogwyr i barhau i gadw'n heini yn awgrymu bod y rhaglen yn llwyddo i hwyluso newid ymddygiad hirdymor, sy'n hanfodol ar gyfer cyflawni canlyniadau iechyd cynaliadwy.

> *"Mae pawb yn gyfeillgar ac yn ddymunol. Rwy'n gwella, yn gryfach ac yn cerdded a symud yn well. Dechreuodd fy nhaith gyda rhaglen NERS."*
>
> *"Rydw i newydd orffen fy nghyfnod wyth wythnos am ddim ac yn awyddus i gael aelodaeth Hamdden am Oes. Rydw i wedi mwynhau dechrau symud eto ac wedi cwrdd â llawer o bobl newydd ar hyd y ffordd. Rwy'n teimlo llawer yn well ynof fi fy hun."*

60 o sesiynau wythnosol

Mae **77%** bellach yn fwy heini, yn fwy aml

Mae **83%** wedi gwneud ffrindiau newydd

700 wedi cymryd rhan bob wythnos

Mae **58%** yn teimlo'n fwy hyderus

Mae **92%** am barhau i gymryd rhan

Mae **79%** yn teimlo'n hapusach

Mae **82%** yn teimlo'n iachach

RHONDDA CYNON TAF

53965-15