@chwaraeonrhct
www.chwaraeonrhct.co.uk l www.sportrct.co.uk

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff: Clybiau Tanddwr

Mae gan Rondda Cynon Taf dri chlwb tanddwr, gyda phob clwb wedi'i leoli mewn canolfan hamdden wahanol. Yn hanesyddol, doedd dim llawer o bobl yn mynychu'r clybiau yma. Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, nododd y tri chlwb heriau tebyg, gan gynnwys gostyngiad yn y nifer o bobl sy'n aelodau o'r clwb, costau rhedeg cynyddol a mynediad cyfyngedig at gyllid. Gan gydnabod bod angen cymorth ar y clybiau, fe wnaethon ni weithio'n rhagweithiol i'w cryfhau ac annog cyfranogiad newydd.

Yn gyntaf, fe wnaethon ni annog y tri chlwb i ymuno â'n Cynllun Achredu Clybiau. Drwy'r broses yma, rydyn ni'n gwirio llywodraethiant clybiau ac yn sicrhau bod y polisïau a'r gweithdrefnau priodol ar waith. Mae'r broses yma hefyd yn rhoi dealltwriaeth glir i ni o ran sefyllfaoedd, niferoedd aelodau ac anghenion datblygu pob clwb. Mae hyn yn ein galluogi i roi cymorth penodol iddyn nhw. Er mwyn helpu i godi ymwybyddiaeth o'r clybiau, fe wnaethon ni weithio gyda nhw i wella eu gwelededd a'u gweithgarwch hyrwyddo. Roedden ni wedi cynnig cymorth marchnata gan ddylunio taflenni, posteri a baneri hyrwyddo newydd. Mae'r deunyddiau yma wedi'u rhannu'n lleol, eu hanfon at ysgolion dros e-bost a'u hyrwyddo drwy'r cyfryngau cymdeithasol.

Er mwyn annog pobl newydd i roi cynnig ar y gamp, fe wnaethon ni weithio gyda'r clybiau i gynnig sesiynau "Rhoi Cynnig ar Blymio". Roedd ein cyllid Chwaraeon yn y Gymuned wedi talu am gostau llogi'r pyllau a chostau offer er mwyn caniatáu i glybiau gynnig y sesiynau'n rhad ac am ddim. O ganlyniad i'r sesiynau blasu, llwyddodd pob clwb i ddenu aelodau newydd, gydag oddeutu 15 o bobl newydd bellach yn cymryd rhan yn rheolaidd. Rydyn ni hefyd wedi cefnogi'r clybiau i gael mynediad at gyllid ychwanegol drwy grant Cymru Actif - Chwaraeon Cymru. Mae'r tri chlwb wedi sicrhau cyfanswm o £19,252, ac mae hyn wedi'u galluogi i fuddsoddi mewn offer plymio newydd, rhoi hyfforddiant i wirfoddolwyr a chynnal cyrsiau datblygu. Mae'r cyllid wedi cael effaith sylweddol ar gynaliadwyedd y clybiau, gan ganiatáu iddyn nhw wella ansawdd a diogelwch y sesiynau wrth leihau'r rhwystrau ariannol i gyfranogwyr newydd. Mae'r buddsoddiad mewn offer wedi bod yn werthfawr. Mae modd i'r clybiau brynu offer plymio sy'n gallu cael eu benthyg gan gyfranogwyr newydd sydd o bosibl ddim eto'n gallu fforddio offer eu hunain.

Ledled y tri chlwb, erbyn hyn mae cyfanswm o 63 aelod a 17 o wirfoddolwyr gweithredol yn rhan o sesiynau rheolaidd. Mae'r clybiau hefyd wedi dechrau denu aelodau iau a fydd yn helpu i sicrhau bod modd cynnal y gamp yn lleol dros y blynyddoedd nesaf.

> *"Rydyn ni'n hynod o ddiolchgar i Chwaraeon RhCT am y cymorth wrth helpu ein clwb i dyfu a datblygu. Mae'r arweiniad a'r anogaeth rydyn ni wedi'u derbyn, yn enwedig gan Alisha, wedi gwneud gwahaniaeth enfawr. Gwnaeth ei chyngor, ei hamynedd, a'i dealltwriaeth o anghenion ein clwb sicrhau bod modd i ni gyflwyno cais cryf a oedd yn adlewyrchu ein hamcanion."* Gwirfoddolwr

63 o aelodau o glybiau

100% yn teimlo'n iachach

100% yn teimlo'n hapusach

17 o wirfoddolwyr gweithredol

100% yn teimlo'n fwy hyderus

100% bellach yn fwy heini, yn fwy aml

Cyllid gwerth **£19,252** wedi'i sicrhau

100% wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF

53434-15