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

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff: Mwynder Mawrth

Cafodd Mwynder Mawrth ei ddatblygu mewn partneriaeth â'r Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid (YEPS) i roi cyfleoedd i bobl ifainc roi cynnig ar amrywiaeth o weithgareddau corfforol yn eu cymunedau lleol yn ystod gwyliau'r haf. Gan adeiladu ar lwyddiant prosiectau blaenorol, canolbwyntiodd y rhaglen ar ymgysylltu â phobl ifainc a oedd yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, gan gynnwys y rhai a oedd yn brin o hyder neu a oedd yn well ganddyn nhw leoliadau grŵp llai.

Roedd y prosiect yn targedu pobl ifainc o ysgolion Y Pant, Bryncelynnog, Llanhari a Thonyrefail, gyda staff YEPS yn nodi'r cyfranogwyr a fyddai'n elwa fwyaf ar gefnogaeth ac anogaeth ychwanegol. Yn hytrach na chynnig teithiau untro ymhellach i ffwrdd, nod y rhaglen oedd cyflwyno cyfranogwyr i weithgareddau a chyfleusterau sydd wedi'u lleoli'n agos at ble maen nhw'n byw, gan helpu i greu cyfleoedd cynaliadwy iddyn nhw barhau i gymryd rhan.

Dros bedair wythnos, mynychodd y bobl ifainc amrywiaeth o sesiynau gweithgareddau mewn lleoliadau lleol gan gynnwys clwb Padel Pont-y-clun, Clwb Golff Llantrisant a Phont-y-clun, Canolfan Hamdden Llantrisant a Champfa Hyrox Lyon's Den. Sicrhaodd y rhaglen amrywiol fod cyfranogwyr yn gallu profi amrywiaeth o weithgareddau chwaraeon a hamdden, gan ei gwneud hi'n fwy tebygol y byddai pawb yn dod o hyd i weithgaredd yr oedden nhw'n eu mwynhau ac yn dymuno parhau ag ef y tu hwnt i'r prosiect.

At ei gilydd, roedd 77 o gyfranogwyr mewn 64 o sesiynau gweithgareddau gwahanol. Y tu hwnt i gyflwyno pobl ifainc i chwaraeon newydd, helpodd y prosiect nhw i feithrin hyder wrth ddefnyddio cyfleusterau lleol yn annibynnol, boed hynny gyda ffrindiau, teulu neu ar eu pen eu hunain. O ganlyniad i gymryd rhan, derbyniodd pob cyfranogwr aelodaeth blwyddyn am ddim yng Nghlwb Golff Llantrisant a Phont-y-clun hefyd, gan roi cyfle parhaus iddyn nhw gadw'n heini ar ôl i'r rhaglen ddod i ben.

Roedd effaith Mwynder Mawrth yn hynod gadarnhaol. Llwyddodd y prosiect i ddangos sut y gall cyfleoedd gweithgareddau a ddarperir yn lleol helpu i chwalu rhwystrau i gyfranogiad ac ysbrydoli pobl ifainc i fyw bywydau mwy egnïol.

> *"Fe wnaethon ni fwynhau gwneud rhywbeth gwahanol a bod yn actif yn fawr iawn"* Staff

> *"Roedd fy mab wrth ei fodd gyda Mwynder Mawrth ac roedd yn methu aros i gymryd rhan yn yr holl weithgareddau bob wythnos"* Rhiant

64 sesiwn

Mae **100%** bellach yn fwy heini, yn fwy aml

Mae **100%** wedi gwneud ffrindiau newydd

77 o gyfranogwyr

Mae **90%** yn teimlo'n fwy hyderus

Mae **95%** am barhau i gymryd rhan

Mae **93%** yn teimlo'n hapusach

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

RHONDDA CYNON TAF

53965-15