



Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Cynllun Hamdden Actif 60 oed a hŷn yng Nghanolfan Ffitrwydd Llys Cadwyn

Mae Cynllun Hamdden Actif 60 oed a hŷn wedi'i gyflwyno ledled Cymru er mwyn annog oedolion 60 oed a hŷn i wneud rhagor o ymarfer corff a gwneud dewisiadau ffordd o fyw iach er mwyn lleihau anghydraddoldebau iechyd ac ynysigwydd cymdeithasol. Mae'r cynllun wedi'i ariannu gan Chwaraeon Cymru, sydd wedi buddsoddi dros filiwn o bunnoedd er mwyn cefnogi pobl sy'n hŷn na 60 oed i fyw bywydau hirach, gwell ac iachach trwy wella lefelau ymarfer corff, hyder, cryfder a chydbwysedd. Ar hyn o bryd, dydy 78% o oedolion sy'n hŷn na 60 oed ddim yn cyflawni arweiniad Prif Swyddogion Meddygol, sef **150** munud o weithgarwch corfforol cymedrol bob wythnos. Ar hyn o bryd, rydyn ni'n cynnal **36** o sesiynau bob wythnos mewn **6** o ganolfannau hamdden yn y Fwrdeistref Sirol.

Mae Canolfan Ffitrwydd Llys Cadwyn yn cynnig 6 dosbarth yn rhan o'i Chynllun Hamdden Actif 60 oed a hŷn: Dwysedd isel yn y gampfa (x2), Ymarferion Cylch Dwysedd Isel (1), Aerobeg Cadair Freichiau (1), Ffitrwydd i Ddechreuwr (1), Aerobeg Dwysedd Isel (1). Ymunodd y ganolfan â'r cynllun er mwyn darparu dosbarthiadau i bobl o bob gallu, a chynnig llwybr i bobl aildechrau cymryd rhan mewn gweithgareddau ymarfer corff. Mae'r dosbarthiadau'n cael eu cynnal yn ystod y dydd pan mae'r gampfa'n dawel, er mwyn gwneud y ganolfan yn llai brawychus i newydd-ddyfodiaid.

Mae'r dosbarthiadau'n helpu cyfranogwyr i wella eu sgiliau symudedd, cryfder ac iechyd a lles cyffredinol. Mae cadw'n actif wrth i chi fynd yn hŷn yn bwysig iawn, ac mae cyfranogwyr wedi gweld cynnydd o ran eu hiechyd corfforol. Yn ogystal â gwella iechyd corfforol, mae'r dosbarthiadau'n fuddiol iawn i iechyd meddwl yr aelodau. Un o brif ddibenion y cynllun yw mynd i'r afael ag ynysigwydd cymdeithasol. Mae'r dosbarthiadau yma'n gyfle i gwrrdd â phobl a gwneud ffrindiau newydd. Mae'r grŵp yn Llys Cadwyn yn mwynhau elfen gymdeithasol y dosbarthiadau ac maen nhw wedi datblygu cyfeillgarwch. Maen nhw'n ffrindiau da, ac yn aml yn mynd am goffi ar ôl cymryd rhan mewn dosbarth. Maen nhw'n trefnu achlysuron cymdeithasol rheolaidd ac yn cadw mewn cysylltiad trwy grŵp Whatsapp.



“Mae'r cynllun wedi bod yn fuddiol iawn i fy iechyd meddwl. Roeddwn i mewn lle tywyll iawn a dywedodd fy ffrind wrthyf i roi cynnig ar y dosbarthiadau. Mae'r cynllun wedi newid fy mywyd. Rwy'n dod tair neu bedair gwaith yr wythnos. Mae'r dosbarthiadau'n wych”

“Es i drwy gyfnod y llynedd lle dechreuodd fy lefelau symudedd ddiodef. Doeddwn i ddim yn gallu cerdded 50 llath. Dechreuais wella'n araf, a des i i'r dosbarth yma. Rwy' wedi gwneud cynnydd o ganlyniad i'r cynllun, ac erbyn hyn rwy'n chwarae pêl-droed eto.”



6 dosbarth yr wythnos



Ar gyfartaledd, mae **44** o bobl yn mynychu dosbarthiadau bob wythnos



Ar gyfartaledd, mae **82** o leoedd wedi'u llenwi ar ddosbarthiadau bob wythnos



RHONDDA CYNON TAF