



# Astudiaeth Achos

## Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Cynllun Hamdden Actif 60 oed a hŷn yng Nghanolfan Hamdden Sobell

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 ynysigrwydd 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 Hamdden Sobell yn cynnig 13 dosbarth yn rhan o'i Chynllun Hamdden Actif 60 oed a hŷn: Omnia Llai Heriol (x3), Ioga (x5), Cryfder a Chydbwysedd (x2), Bocsymarfer (1) ac Aerobeg Dŵr (x2). Er bod croeso i bawb, mae dosbarthiadau Cynllun Hamdden Actif 60 oed a hŷn yn wych ar gyfer y rheiny sydd newydd gwblhau Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS). Mae staff yn gweithio'n agos â Charfan NERS ac yn sicrhau bod y dosbarthiadau yr un mor heriol â Chynllun NERS ac yn addas i'r bobl sy'n eu mynychu. Mae'r dosbarthiadau yn ein galluogi i gefnogi cleientiaid Cynllun NERS i barhau'n actif yn y tymor hir ac yn rhoi cyfle iddyn nhw wneud ymarfer corff yn ddiogel. Mae'r dosbarthiadau'n eu cefnogi nhw i reoli eu cyflwr iechyd a mwynhau ystod o fanteision iechyd wrth gyflawni'r argymhellad o 150 munud o ymarfer corff bob wythnos.

Yn ogystal â manteision iechyd, mae cyfranogwyr yn mwynhau cymdeithasu ag eraill, ac wedi ffurfio grwpiau cymdeithasol cadarn. Mae rhai yn cwrdd yn rheolaidd y tu allan i'r dosbarth, ac yn mynychu achlysuron cymdeithasol mae staff wedi'u trefnu, fel boreau coffi.

Mae'r dosbarthiadau wedi bod yn boblogaidd iawn, ac mae gan y ganolfan lawer o aelodau newydd dros 60 oed sy'n defnyddio'r ganolfan yn rheolaidd. Mae cyfranogwyr yn dueddol o fwynhau'r dosbarthiadau i bobl sy'n hŷn na 60 oed gan eu bod nhw'n hoffi bod mewn dosbarth gyda phobl o'r un oed ac sydd â lefel gallu tebyg.



“Mae pobl yn cysylltu'r gampfa â phobl sydd â lefelau ffithrwydd uchel ac yn meddwl 'dydw i ddim yn rhan o grŵp hwnnw'. Ond dechreuais i ddod a sylwi bod cymaint o bobl hŷn yma - mae'n wych. Doeddwn i ddim yn meddwl y byddai'r gampfa fel hyn.”



**13** dosbarth yr wythnos



Ar gyfartaledd, mae **122** o bobl yn mynychu dosbarthiadau bob wythnos



Ar gyfartaledd, mae **267** o leoedd wedi'u llenwi ar ddosbarthiadau bob wythnos



RHONDDA CYNON TAF