

2023-24

Chwaraeon Rhct ADRODDIAD EFFAITH

Sut mae ein gwaith, ar y cyd â phartneriaid allweddol, wedi cefnogi pobl Rhondda Cynon Taf i fod yn fwy actif, yn amlach

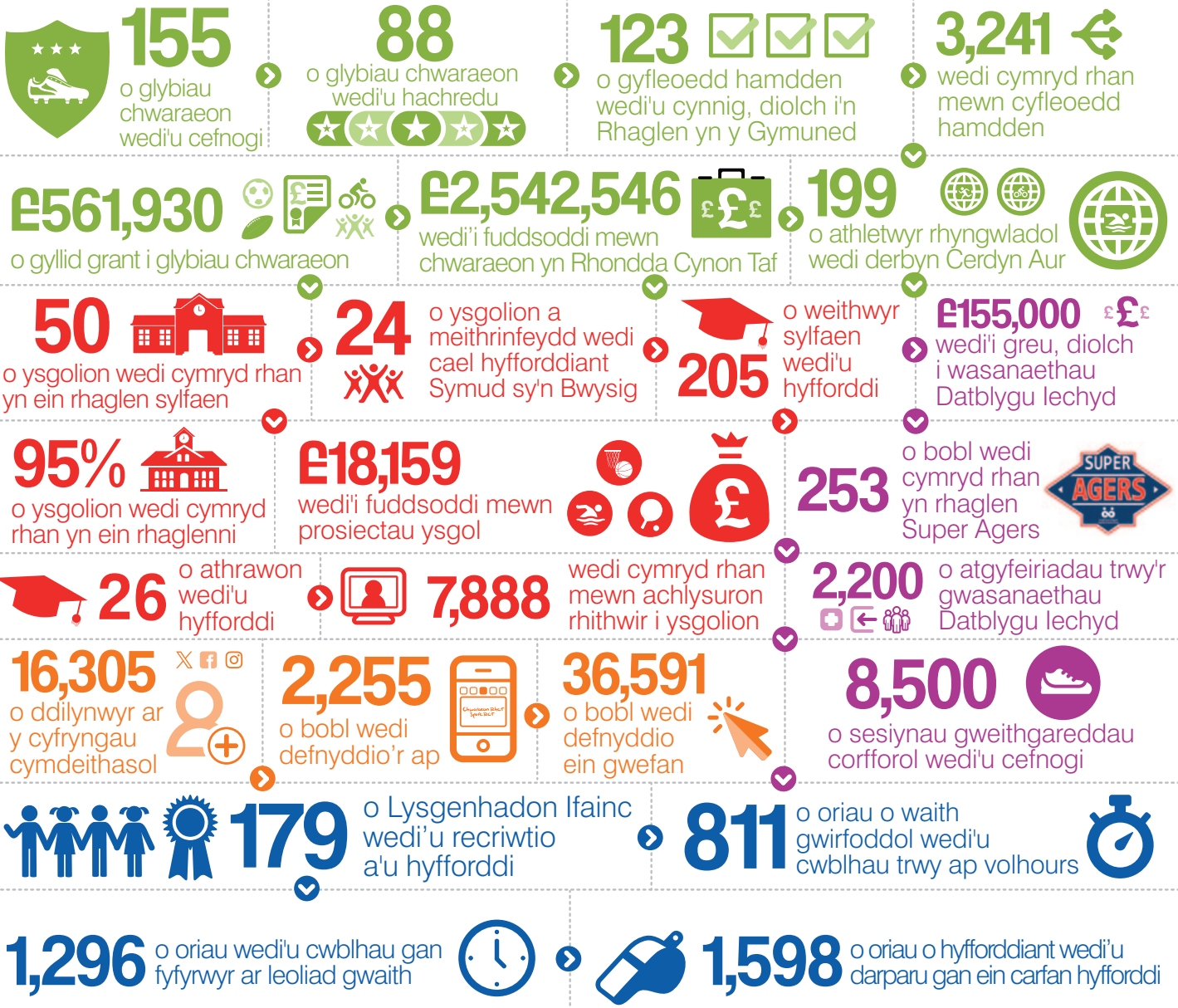


X | f | i @sportrct

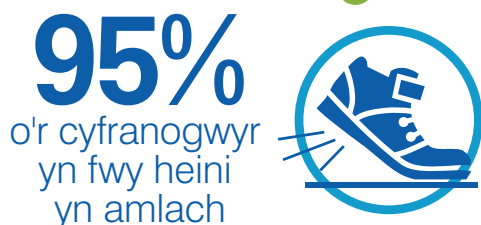
www.chwaraeonrhct.co.uk | www.sportrct.co.uk
01443 562202 • sportrct@rctcbc.gov.uk



RHONDDA CYNON TAF



Ar ôl cymryd rhan yn ein rhaglenni, roedd...



Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Haf o Hwyl 2023

Yn ôl data o'r Arolwg Chwaraeon Ysgol diweddar, roedd cyfraddau cyfranogiad mewn chwaraeon yn y gymuned yn Rhondda Cynon Taf yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol. Roedd y data hefyd yn dangos bod llai na hanner plant Rhondda Cynon Taf yn mwynhau chwaraeon yn y gymuned 'yn fawr'. Roedd 92% o bobl ifainc yn Rhondda Cynon Taf eisiau cymryd rhan mewn rhagor o chwaraeon. Mewn ymateb i'r data yma, aethon ni ati i ddatblygu rhaglen Haf o Hwyl.

Roedd ein rhaglen Haf o Hwyl ar gael am chwe wythnos, a chynigiodd ystod o weithgareddau llawn hwyl i sicrhau bod plant o dan 11 oed a'u teuluoedd yn gwneud ymarfer corff. Darparon ni 56 o gyfleoedd gwahanol, gyda phob un â chanolbwynt clir ar gael hwyl.

Bechgyn a merched rhwng 6 a 9 oed oedd cynulleidfa darged ein sesiynau 'Just Play Football' Cymdeithas Bêl-droed Cymru, gan annog y plant hynny nad oedden nhw'n aelodau o glybiau pêl-droed i chwarae a mwynhau pêl-droed. Gweithion ni gyda Gwasanaethau Hamdden Rhondda Cynon Taf i gynnal sesiynau aml-chwaraeon yn Aberdâr, a hynny ar ôl i'r lleoliad nodi bod galw yn y gymuned leol am sesiynau chwaraeon i blant iau yn ystod gwyliau'r ysgol. Roedden ni hefyd wedi gweithio mewn partneriaeth â chlybiau pêl-droed a phêl-rwyd lleol. Yn ogystal â hynny, gweithion ni mewn partneriaeth â Cwm Cycling (Cwm Cynon) er mwyn cynnig diwrnodau beicio.

Roedd ein hachlysuron Hwyl yn yr Awyr Agored ar gyfer teuluoedd â phlant rhwng 2 a

7 oed. Yn rhan o'r sesiynau yma roedd llwybr stori, beiciau cydbwysedd a sesiynau chwaraeon i blant bach. Roedd modd i'r teuluoedd wneud ymarfer corff a mwynhau gyda'i gilydd, sy'n bwysig gan fod ymchwil yn dangos bod plant yn fwy tebygol o fod yn heini os ydy'u rhieni a'u teuluoedd yn cadw'n heini. Cafodd y teuluoedd becyn adnoddau i fynd ag e adref gyda nhw er mwyn iddyn nhw barhau i fod yn heini fel teulu. Dywedodd 82% o'r teuluoedd eu bod nhw'n fwy heini o ganlyniad i ddefnyddio'r pecyn adnoddau. Dywedodd 100% o'r teuluoedd eu bod nhw wedi mwynhau defnyddio'r pecyn, gyda 93% yn dweud y byddan nhw'n parhau i ddefnyddio'r pecyn.

"Fe chwaraeon ni bob gêm oedd yn y pecyn, gan hefyd ddefnyddio'r llyfryn Gweithgareddau Awyr Agored yn rheolaidd."

"Cafodd y gwersyll chwaraeon yma effaith gadarnhaol ar les meddyliol fy mab."



Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff – Sesiynau Rhithwir y Garfan Pobl Ifainc Egniol

Yn draddodiadol mae ein carfan Pobl Ifainc Egniol wedi cynnal ystod o wyliau a chystadlaethau yn ystod y flwyddyn ysgol i'n hysgolion cynradd ac uwchradd. Oherwydd y cyfyngiadau oedd yn eu lle yn 2020 o ganlyniad i bandemig y Coronafeirws, doedd dim modd cynnal ein hachlysuron arferol felly roedd rhaid datblygu cynllun i gynnal sesiynau gweithgarwch corfforol a chwaraeon ar-lein. Cynhalion ni sesiynau dawnys a ffitrwydd dros Zoom ac rydyn ni'n parhau i wneud hynny hyd heddiw.

Y flwyddyn yma, rydyn ni wedi penderfynu cynyddu nifer y sesiynau rydyn ni'n eu cynnal ar y cyd â staff mewnol Hamdden am Oes, a staff allanol. Mae ein sesiynau wedi cynnwys ystod o weithgareddau a themâu. Mae'r plant wedi mwynhau amrywiaeth o weithgareddau megis dawnys, bocsymarfer a HIIT, ac mae'r themâu wedi cynnwys y Nadolig, Gwisgo Coch dros Felindre a Chwpan y Byd Pêl-droed.

Mae pob sesiwn yn rhad ac am ddim ac yn hawdd i'w chwblhau. Mae modd i grwpiau bach gymryd rhan yn yr ystafell ddosbarth, neu mae modd i'r ysgol gyfan gymryd rhan yn y neuadd. Does dim angen offer na gwisg benodol, a does dim rhaid i'r ysgolion dalu am drafnidiaeth i'r achlysur gan ei fod yn digwydd yn yr ysgol. O'n safbwynt ni, mae'r

sesiynau yn effeithiol o ran cost. Mae'r sesiynau'n cael eu recordio fel bod modd i ysgolion gwblhau'r sesiynau ar amser sy'n gyfleus iddyn nhw.

Ein cam nesaf ydy ymgysylltu â Chyrff Llywodraethu Cenedlaethol fel bod modd i ni gynnig rhagor o weithgareddau i'n hysgolion. Ein cynllun ni yw cysylltu ysgolion â chlybiau a sesiynau yn y gymuned leol, gan greu cyfleoedd i bobl ifainc ymuno â chlybiau a manteisio ar sesiynau blasu am ddim yn y gymuned gan ddefnyddio ein cynllun Tocyn Aur.



“Roedd pob plentyn yn cymryd rhan ac yn mwynhau.” Athro

“Fe wnaethon ni fwynhau'r sesiwn yn fawr ac rydyn ni'n edrych ymlaen at achlysuron tebyg drwy gydol y flwyddyn” Athro



Dros
8000
o gyfranogwyr



4
o sesiynau y
flwyddyn yma



Dros
30
o ysgolion wedi
cymryd rhan



Mae
73%
yn teimlo'n
iachach



Mae
79%
yn teimlo'n
fwy hyderus



Mae
69%
yn teimlo'n
hapusach



73%
yn dymuno
cymryd rhan eto



Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Ysgol Gynradd Cwm Clydach

Bob blwyddyn mae ysgolion yn Rhondda Cynon Taf yn cael eu hannog i wneud cais i dderbyn cyllid gan Gronfa Ysgolion Chwaraeon Rhondda Cynon Taf. Mae'r gronfa yn cefnogi ysgolion i ddatblygu prosiectau newydd sydd â'r nod o annog rhagor o blant i fod yn fwy heini, yn fwy aml. Yn ystod blwyddyn academaidd 22/23 cafodd cyllid gwerth £18,000 ei ddyfarnu i 57 o ysgolion. Cafodd Ysgol Gynradd Cwm Clydach £242 er mwyn sefydlu clwb ar ôl ysgol newydd i herio'r disgyblion o'r enw 'Clwb Chwarae'.

Cyn gwneud cais, siaradodd yr athrawon gyda disgyblion blwyddyn 5 a 6 i ddatblygu prosiect. Ar y cyd, fe benderfynon nhw sefydlu clwb aml-chwaraeon newydd. Roedden nhw wedi penderfynu sefydlu clwb aml-chwaraeon oherwydd roedden nhw eisiau rhoi cynnig ar ystod o chwaraeon a gweithgareddau, nid dim ond y chwaraeon traddodiadol sydd fel arfer yn cael eu cynnig. Yn ogystal â gwella'u sgiliau chwaraeon, roedd y plant yn awyddus i ddatblygu'u sgiliau Cymraeg felly aethon nhw ati i sefydlu 'Clwb Cymraeg' er mwyn hyrwyddo'r iaith Gymraeg wrth gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgareddau.

Defnyddiodd yr ysgol yr arian i brynu offer newydd er mwyn datblygu sesiynau a fyddai'n

datblygu sgiliau cydsymud y disgyblion, eu sgiliau sylfaenol a'u sgiliau echddygol bras. Dechreuodd y sesiynau ac roedd llawer o gyfleoedd gan y disgyblion i ymarfer eu sgiliau Cymraeg drwy chwarae gemau llawn hwyl a oedd yn ennyn eu diddordeb. Roedd modd i'r disgyblion gydweithio ag eraill er mwyn meithrin perthnasoedd newydd a magu'u hyder. Cafodd disgyblion blwyddyn 6 y cyfle i arwain elfennau o'r clwb i wella'u sgiliau arwain a'u hyder.

Roedd yr offer newydd hefyd yn cael eu defnyddio yn ystod amser chwarae, ynghyd â gemau iard yr ysgol cyfrwng Cymraeg a gafodd eu datblygu gan y Criw Cymraeg. Flwyddyn yn ddiweddarach, mae dwywaith nifer y disgyblion yn mynychu'r 'Clwb Chwarae' ar ôl ysgol.

Roedd gwelliant sylweddol i'w weld yn hyder disgyblion blwyddyn 6 ar ôl derbyn y profiad o arwain gemau a gweithgareddau yn ystod y clwb. Athro



Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Clwb Pêl-droed Menywod a Merched Aberaman

Fe wnaeth y clwb gysylltu â ni i ofyn am gymorth i gynyddu nifer y chwaraewyr sy'n rhan o'i adran iau. Aethon ni ati i gwblhau Achrediad Clwb Chwaraeon RhCT gyda'r clwb ac yna datblygu cynllun er mwyn hyrwyddo'r clwb yn y gymuned leol. Fe gysyllton ni ag ysgolion lleol i drefnu bod y clwb yn cynnal sesiynau blasu bob dydd Mercher. Aeth gwirfoddolwyr y clwb pêl-droed i 8 ysgol leol lle cynhalion nhw sesiynau pêl-droed llawn hwyl i dros **130** o ferched. Nod y sesiynau oedd canolbwyntio ar ddatblygu sgiliau. Defnyddiodd y clwb ein tocynnau aur i rannu gwybodaeth allweddol am y clwb a gwahodd y merched a gymerodd ran i sesiwn ymarfer am ddim yn y clwb pêl-droed. Roedd ymateb yr ysgolion cynradd yn gadarnhaol iawn, felly gweithion ni gyda'r clwb i drefnu Gŵyl Bêl-droed i ferched. Daeth pob un o'r **8** ysgol i'r wyl, ac roedd y diwrnod yn llwyddiant mawr.

Mae'r clwb hefyd wedi llwyddo i ddod yn ddarparwr 'Huddle' Cymdeithas Bêl-droed Cymru. Mae hynny wedi'i alluogi i ehangu'r ddarpariaeth y mae'n ei chynnig i fenywod a merched yn yr ardal. I roi cymorth pellach i'r clwb dyfu, rhoddon ni gyfle i'r clwb i gynnal gwrsyll pêl-droed i ferched yn rhan o'n wyl Haf o Hwyl 2023. Gwnaeth **37** o ferched

gymryd rhan yn y gwrsyll ac roedd yr adborth yn wych.

Ymunodd dros **50** o ferched newydd â'r clwb, gyda'r merched yma'n cymryd rhan yn y sesiynau hyfforddi 'Huddle' neu sesiynau ymarfer y clwb yn rheolaidd. Mae'r clwb yn dymuno parhau i weithio ag ysgolion lleol i dyfu fel clwb a chynyddu nifer y merched o'r gymuned leol sy'n chwarae pêl-droed.

“Roedden ni wrth ein boddau gyda'r clwb yn dod i'n hysgol. Roedd y merched yn dwli ar y sesiynau, bydd croeso mawr i'r clwb yn ein hysgol yn y dyfodol”

Athro, Ysgol Gynradd Gymuned Cwm-bach

“Y sesiwn orau rydyn ni wedi'i derbyn yn yr ysgol ers amser hir. Roedd y gemau a'r ymarferion yn wych” Plentyn

“Roedd hon yn sesiwn wych ar gyfer fy merch. Rydyn ni wrth ein boddau â'r cynllun 'Huddle' oherwydd mai merched yn unig sy'n cael cymryd rhan” Rhiant



Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff – Clwb Pêl-rwyd Pentre'r Eglwys

Roedd Natalie eisiau dechrau clwb pêl-rwyd newydd sbon i blant ym Mhentre'r Eglwys a chynnal sesiynau pêl-rwyd llawn hwyl a hygyrch yn ei chymuned bob wythnos. Ar ôl cofrestru â Phêl-rwyd Cymru, trefnu dogfennau llywodraethu'r clwb a chyfrif banc, esbonion ni bob cam o'n cynllun Achredu Clwb Chwaraeon RhCT. Llwyddodd y clwb i dderbyn **£1,968** gan Gronfa Cymru Actif Chwaraeon Cymru er mwyn prynu offer, hyfforddi hyfforddwyr a thalu costau llogi y lleoliad.

Rhoddon ni gymorth i'r clwb er mwyn datblygu deunydd marchnata i hyrwyddo'r clwb a sefydlodd y clwb gyfrifon cyfryngau cymdeithasol er mwyn denu sylw pellach i'r clwb. Aeth 20 o blant i'r sesiwn gyntaf, ac wrth i'r wythnosau fynd yn eu blaen, daeth rhagor a rhagor o blant i'r clwb. Cyn pen dim, roedd gan y clwb ddigon o chwaraewyr i sefydlu timau cystadleuol o dan 12 oed ac o dan 16 oed. Defnyddiodd y clwb arian gan noddwyr lleol ac yna aeth ati i ymuno â'r gynghrair. Mae'r clwb yn gobeithio sefydlu timau newydd yn y dyfodol. I'r rhan fwyaf o ferched sy'n cynrychioli'r clwb, dyma oedd eu tro cyntaf yn chwarae chwaraeon tîm ac maen nhw wedi datblygu hyder, gwneud ffrindiau newydd a dysgu sgiliau newydd yn ôl eu rhieni.

Yn ddiweddar mae'r clwb wedi dechrau sesiwn Dychwelyd i Bêl-rwyd ar gyfer oedolion sydd

eisiau chwarae'n gymdeithasol heb orfod ymrwymo. Mae gan y clwb dîm sy'n chwarae yn y gynghrair i oedolion bob wythnos. Mae'r menywod wedi dweud bod y sesiynau Dychwelyd i Bêl-rwyd yn rhoi cyfle iddyn nhw gadw'n heini a chael hwyl, cwrdd â ffrindiau newydd a chwarae'r gêm y maen nhw'n ei hoffi ar yr un pryd.



“Mae Natalie yn berson cadarnhaol iawn ac mae hi'n sicrhau ein bod ni i gyd yn cael hwyl. Dydw i ddim fel arfer yn hoffi gwneud ffrindiau newydd, ond mae Natalie bob tro yn rhoi cefnogaeth i mi. Mae gen i ffrindiau newydd sy'n hyfryd.”

Chwaraewr o'r tîm i blant

“Rydw i wedi cwrdd â chriw o fenywod gwych sydd bellach yn ffrindiau. Rydw i wrth fy modd yn chwarae pêl-rwyd unwaith eto.

Mae'n wych bod yn fwy heini heb orfod mynd i'r gampfa!”

Chwaraewr y sesiynau Dychwelyd i Bêl-rwyd



Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff – Academi Dartiau Tonypanyd

Cafodd Academi Dartiau Tonypanyd ei sefydlu gan ddydd lleol ym mis Ebrill 2022. Roedd ef wedi sylwi doedd dim clwb arall yn yr ardal yn cynnig cyfle i bobl ifainc chwarae dartiau. Roedden nhw wedi dechrau sesiynau wythnosol ar gyfer pobl ifainc rhwng 8 ac 18 oed, ac o fewn dim o dro roedd ganddyn nhw tua 10 o aelodau iau. Roedden nhw wedi cysylltu â ni er mwyn derbyn cyngor a chefnogaeth, ac roedden ni wedi rhoi cymorth iddyn nhw gael mynediad i offer newydd. Roedd yr offer wedi'u galluogi nhw i ddarparu sesiynau o safon i'w haelodau cyfredol, gan hefyd rhoi'r cyfle i wahodd rhagor o aelodau.

Mae'r clwb wedi datblygu'n dda dros y deunaw mis diwethaf, gyda nifer yr aelodau iau'n tyfu i dros 40 o aelodau. Mae yna 8 o wirfoddolwyr gweithgar sy'n cefnogi'r sesiynau, ac maen nhw wedi sefydlu pedair cynghrair sy'n cynnig cyfleoedd i'w haelodau chwarae'n gystadleuol a datblygu fel chwaraewyr dartiau. Yn dilyn twf yn niddordeb chwarae dartiau dros gyfnod y Nadolig oherwydd Pencampwriaeth Dartiau'r Byd, daeth y clwb aton ni am gymorth pellach. Roedden ni wedi rhoi cymorth iddyn nhw gael mynediad i offer ychwanegol er mwyn iddynt ymestyn ar yr hyn maen nhw'n ei gynnig. Erbyn hyn maen nhw'n gallu darparu cyfleoedd ychwanegol sy'n galluogi eu

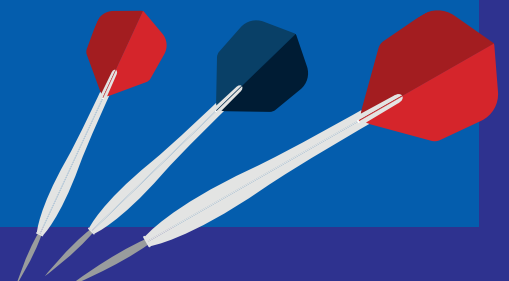
haelodau chwarae dartiau'n fwy rheolaidd mewn lleoliad mwy.

Mae rhai o'r bobl ifainc wedi elwa'n aruthrol o ganlyniad i ymuno â'r clwb. Esboniodd un rhiant doedd ei fab ddim yn fodlon gadael ei ystafell wely achos ei ddiffyg hunan hyder. Diolch i'r academi mae ef wedi gwneud ffrindiau newydd ac wedi adeiladu gymaint yn fwy o hyder. Mae un o'r aelodau iau wedi cael ei ddewis i gynrychioli Sir Forgannwg ac yn datblygu'n gyflym drwy'r parth chwaraewyr oherwydd ei berfformaidau uchel.

“Diolch yn fawr i Chwaraeon Rhondda Cynon Taf am y gefnogaeth i dderbyn cyllid i brynu offer newydd. Mae'r cyllid wedi ein galluogi ni ddenu rhagor o chwaraewyr dartiau ifainc, ac rydyn ni'n parhau i allu tyfu nifer ein haelodau!” Arweinydd Tim

“Am glwb arbennig - mae fy mab wedi datblygu mewn nifer o ffyrdd, gan gynnwys yn gorfforol, yn gymdeithasol ac yn academaidd - mae ei fathemateg yn wych! Clwb arbennig sy'n cael ei redeg yn effeithiol!” Rhiant

“Wedi magu hyder. Gwneud ffrindiau newydd. Trio datblygu i chwarae o safon” Aelod iau



Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Cynghrair Bêl-droed i Blant Bach ac Iau Cwm Rhondda

Daeth Pwyllgor Cynghrair Bêl-droed Cwm Rhondda (RDFL) aton ni am ein cymorth i sefydlu gwyliau pêl-droed wythnosol i blant bach ac iau y 12 clwb sy'n rhan ohoni. Doedd dim gemau wythnosol strwythuredig yn ardal Cwm Rhondda gan fod clybiau'n trefnu gemau achlysurol yn erbyn ei gilydd neu'n teithio y tu allan i'r ardal. Roedd yr RDFL yn awyddus i gynnig cyfle i blant lleol chwarae pêl-droed yn rheolaidd, heb orfod teithio y tu allan i'w hardal leol. Byddai'r gwyliau wythnosol yma'n fuddiol i'r gynghrair sicrhau bod clybiau'n glynu wrth ganllawiau Cymdeithas Bêl-droed Cymru (FAW) ar gyfer gemau ochr fach. Aethon ni ati i weithio gyda phwyllgor y gynghrair a charfan parciau y Cyngor er mwyn nodi cyfleusterau lleol a oedd yn addas ar gyfer pob clwb. Mewn partneriaeth â FAW, roedd modd i ni gefnogi'r RDFL trwy ddarparu offer er mwyn cefnogi'r gwyliau newydd.

Cynhaliwyd gwyliau wythnosol o fis Medi 2023 ac anfonwyd gwahoddiad i dimau dan 6, 7, 8 a 9 oed o 12 clwb ledled Cwm Rhondda. Mae'r fformat newydd yma wedi rhoi strwythur wythnosol i'r timau a'u chwaraewyr, ac mae pob plentyn yn chwarae rhagor o bêl-droed. Mae'r clybiau wir wedi mwynhau chwarae pêl-droed yn erbyn timau lleol ac mae'r plant wedi gwneud ffrindiau gyda chwaraewyr o glybiau

eraill. Yn ogystal â buddion corfforol chwarae pêl-droed, mae hyfforddwy'r wedi sylwi ar gynnydd yn sgiliau cymdeithasol y chwaraewyr a'u hyder.

Mae cyfleoedd pêl-droed i blant bach Cwm Rhondda bellach llawer yn fwy hygyrch ac mae nifer y chwaraewyr wedi cynyddu o ganlyniad i hynny. Yn ystod y tymor nesaf, mae'r gynghrair yn bwriadu cyflwyno rhagor o wyliau wythnosol ar gyfer timau dan 10 ac 11 oed.

“Rwy'n mwynhau chwarae pêl-droed. Rydw i wedi mwynhau cwrdd â ffrindiau newydd sydd ddim yn fy ysgol i, ac rydw i wedi magu digon o hyder i wneud ffrindiau newydd.”

“Rwy'n mwynhau chwarae gyda fy ffrindiau a chystadlu yn erbyn timau eraill er mwyn gwella fy sgiliau.”



Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Her Mis Cerdded

I ddathlu Mis Cerdded ac annog trigolion Rhondda Cynon Taf i gerdded rhagor, trefnon ni Her Mis Cerdded. Llwyddodd yr her i annog cyfranogwyr i fwynhau'r awyr agored a cherdded cymaint ag sy'n bosibl trwy gydol mis Mai. Cofrestrodd 64 o bobl ar-lein ac roedd gofyn iddyn nhw gyflwyno eu milltiroedd yn ein grŵp Facebook 'Cerdded Chwaraeon RhCT'. Mae'r grŵp Facebook yma'n fforwm i rannu fideos a mapiau, hyrwyddo grwpiau cerdded ac annog aelodau i rannu lluniau a'u llwybrau eu hunain. Ymunodd 58 o aelodau newydd.

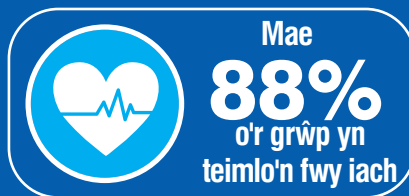
Wrth gofrestru, roedd gofyn i gyfranogwyr ateb rhai cwestiynau er mwyn i ni ddeall rhagor am eu lefelau ymarfer corff. Roedd 5% o gyfranogwyr yn anactif, a 26% yn dweud eu bod nhw'n actif yn gorfforol (am 30 munud neu'n fwy) hyd at 2 waith yr wythnos. Yn ddiddorol, roedd 75% o'r bobl a gofrestrodd yn fenywod, ac roedd 68% ohonyn nhw rhwng 30 a 59 oed.

Aethon ni ati i rannu e-byst a negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol er mwyn annog cyfranogwyr i fod yn actif a'u cymell nhw. Bob wythnos, roedden ni'n gofyn i gyfranogwyr a oedd yr her yn eu cymell nhw i gerdded mwy na'r arfer. Dros y mis, dywedodd 82% o'r cyfranogwyr bod y prosiect yn llwyddo i wneud hynny. Gofynnwn ni am adborth er

mwyn deall sut roedden nhw'n elwa o'r her. Dywedodd nifer o'r cyfranogwyr fod yr her wedi cael effaith gadarnhaol ar eu lles - "Mae'n fy helpu i ymdopi â fy iselder a gorbryder", "mae herio fy hun i fynd am dro bob dydd wedi bod yn fuddiol er mwyn sylwi ar yr effaith gadarnhaol ar fy lles - mae treulio ychydig o amser ar fy mhen fy hun wedi bod yn wych". Nododd eraill eu bod nhw'n gwneud newidiadau iach i'w ffordd o fyw - "rwy'n cerdded mwy na defnyddio bysus", "rwy'n gwneud ymdrech i gyflawni fy nod camau bob dydd trwy ddefnyddio grisiau, parcio yn bell o'r adeilad ac ati".

Cwblhaodd 49 o gyfranogwyr yr her, gan lwyddo i gerdded 6,706 o filltiroedd rhwng pawb. Roedd ein neges e-bost terfynol i'r cyfranogwyr yn eu hannog i barhau i gerdded, yn rhannu manylion grwpiau cerdded lleol a'n hyrwyddo ein Rhaglen Chwaraeon yn y Gymuned. Rhoddodd ein ffurflen werthuso ar ôl gorffen yr her yr wybodaeth ganlydol i ni ar gyfer dyfodol y fenter.

- Hoffai 97% o gyfranogwyr gymryd rhan eto
- Hoffai 68% o gyfranogwyr roi cynnig ar her debyg 2-3 gwaith y flwyddyn
- Roedd 69% wedi'u cymell gan eu bod nhw'n 'atebol ac yn gorfod cyflwyno eu milltiroedd bob wythnos'



Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff – Pêl-rwyd Hamddenol

Mae chwaraeon hamddenol yn berffaith i'r rheiny sydd â diffyg hyder, sydd newydd ddechrau'r gamp, sy'n methu ag ymrwymo i ymarfer yn rheolaidd, a/neu sydd ddim eisiau cymryd rhan mewn chwaraeon cystadleuol. Mae cynnydd enfawr wedi bod yn nifer y bobl sydd wedi dangos diddordeb yn sesiynau Pêl-rwyd Cerdded a 'Dychwelyd i Bêl-rwyd' dros y blynyddoedd diwethaf, ac rydyn ni wedi chwilio am gyfleoedd i ddatblygu sesiynau ledled Rhondda Cynon Taf a darparu cyfleoedd fel bod modd i ragor o bobl gymryd rhan. Aethon ni ati i nodi ardaloedd heb fawr o gyfleoedd ar gael ar hyn o bryd, felly rydyn ni wedi gweithio gydag unigolion allweddol i wella'r ddarpariaeth ac ymgysylltu â rhagor o bobl er mwyn eu denu nhw i chwarae pêl-rwyd.

Ar hyn o bryd rydyn ni'n cefnogi pum sesiwn pêl-rwyd hamddenol, gan gynnwys sesiynau Pêl-rwyd Cerdded yn Llanilltud Faerdref a Phontypridd, a sesiynau Dychwelyd i Bêl-rwyd yn Ystrad, Abercynon a Phentre'r Eglwys.

Yn 2018, mewn partneriaeth â Ffederasiwn Sefydliad y Merched Morgannwg a Phêl-rwyd Cymru, rhoddon ni gymorth i sefydlu clwb Pêl-rwyd Cerdded yn Llanilltud Faerdref. Mae'r sesiynau yn parhau hyd heddiw, ac yn ddiweddar rydyn ni wedi rhoi cymorth i'r grŵp 'Llantwit Dragons Walking Netball'. Wrth ymateb i'r galw, dechreuodd menyw leol grŵp 'Walking Netball Warriors' ym Mhontypridd. Mae'r grŵp yn cynnal sesiynau wythnosol, gan sicrhau amgylchedd sy'n ddiogel ac yn gyfeillgar i'r rheiny sydd ddim eisiau ymuno â chlwb Pêl-rwyd 'arferol'.

Roedd prif hyfforddwr clwb 'Walking Netball Warriors' yn dymuno cynnal sesiwn 'Dychwelyd i Bêl-rwyd', felly yn ôl yn 2022 rhoddon ni gymorth iddi hi sefydlu sesiynau yn Abercynon. Mae'r sesiynau wedi bod yn boblogaidd iawn, ac erbyn hyn mae gyda nhw dîm sy'n ymarfer yn wythnosol ac yn chwarae gemau cyfeillgar. Yn 2023, fe sylwon ni ar ddiffyg cyfleoedd i chwarae pêl-rwyd hamddenol yn ardal Cwm Rhondda.

Trefnon ni sesiwn flasu lwyddiannus, a sesiynau am gyfnod o 10 wythnos. Wedi i'r gyfres o ddeg sesiwn ddod i ben, roedd y grŵp yn awyddus i'r sesiynau barhau, felly trosglwyddon ni'r awenau i rai o'r menywod. Mae dros 15 o fenywod bellach yn mynychu bob wythnos, gyda dros 30 wedi mynychu o leiaf unwaith. Yn olaf, ar ôl sefydlu clwb pêl-rwyd i blant ym Mhentre'r Eglwys, rydyn ni wedi rhoi cymorth iddyn nhw ddechrau sesiwn 'Dychwelyd i Bêl-rwyd' bob wythnos. Mae nifer o bobl yn ymuno â'r sesiwn, yn enwedig rhieni'r plant sy'n chwarae'n rhan o'r tîm i blant. Mae **90** o fenywod yn cymryd rhan yn y sesiynau Pêl-rwyd Hamddenol ar draws y pum sesiwn bob wythnos.



Rydw i wir yn mwynhau bod yn heini mewn amgylchedd heb bwysau. Un peth doeddwn i ddim yn ei ddisgwyl oedd pa mor wych mae'n teimlo i berthyn i grŵp o fenywod.



Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Rhaglen Fitbit YMCA Aberpennar

Mae ein rhaglen Fitbit yn cyfuno technoleg fodern a gweithgarwch corfforol, a'r nod yw cael pobl i fod yn fwy heini. Rydyn ni'n gweithio gyda grwpiau sydd eisiau gwella eu lefelau ffitrwydd a gwella eu lles cyffredinol. Mae'r rheiny sy'n cymryd rhan yn cael dyfais Fitbit i nodi nifer y camau y maen nhw'n eu gwneud, ac rydyn ni'n eu cefnogi nhw dros gyfnod o 8 wythnos.

Yn dilyn llwyddiant ein grŵp Fitbit cyntaf yn Aberpennar, dechreuon ni ar ail brosiect gyda charfan Cymunedau am Waith a Mwy. Daeth y garfan o hyd i 8 unigolyn oedd â diddordeb mewn datblygu eu hiechyd a lles trwy wella eu lefelau gweithgarwch corfforol. Roedd y grŵp yma'n wahanol iawn i'r grŵp cyntaf ac yn cynnwys pobl o bob oed a rhywedd, ac roedd rhai yn mynychu gyda ffrindiau neu aelodau'r teulu. Aethon ni i gyfarfod â'r grŵp bob wythnos ar gyfer sesiynau mentora a monitro. Roedden ni'n defnyddio dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolion gan fod gan bob unigolyn ddisgwyliadau ac anghenion gwahanol. Fe wnaethon ni osod heriau personol a heriau i'w cwblhau fel grŵp, a oedd yn eu hysgogi ac yn eu galluogi i deimlo'n rhan o dîm.

Er eu bod nhw wedi dechrau'r rhaglen gyda lefelau ffitrwydd gwahanol, gwelodd bob un o'r unigolion welliant o ran lles. Roedd un dyn yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i amser i wneud ymarfer corff gan ei fod yn gweithio

sifftiau llawn amser. Mae bellach ganddo ffordd o fyw cytbwys ac mae'n mwynhau ymarfer corff a manteisio ar ardaloedd naturiol lleol er mwyn lleddfu straen ar ôl y gwaith. Roedd gan ei wraig nifer o broblemau yn ymwneud ag iechyd ac mae hi wedi llwyddo i wneud cynnydd gwych i reoli ei chyflwr, gwranddo ar ei chorff a chynyddu nifer ei champau bob wythnos. Mynychodd eu merch nhw'r sesiynau hefyd, a hi wnaeth y cynnydd gorau. Cyflawnodd hi dargedau pob wythnos er mwyn magu hyder ac, yn y diwedd, ymunodd hi â champfa gan synnu ei rhieni. Cwblhaodd yr 8 cyfranogwr y cwrs 8 wythnos ac roedd hi'n wych eu gweld nhw'n defnyddio ymarfer corff er mwyn dod i adnabod eu hardaloedd lleol a mwynhau toriad iach bob dydd, wrth fynd ati'n rhagweithiol i geisio cyflogaeth.



"Mae'r prosiect yma wedi dangos i fi bod modd i mi gerdded ychydig yn rhagor. Rwy'n fwy hapus ac iach erbyn hyn."

"Mae cadw cofnod o fy nghampau a bod yn rhan o'r grŵp wedi rhoi cymhelliant i fi. Rydw i wedi synnu wrth weld faint rwy'n gallu cerdded."



Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff – Prosiect Fitbit Ysgol Gynradd Trerobart

Mae ein prosiect Fitbit yn cyfuno technoleg fodern ag ymarfer corff, gyda'r nod o annog pobl i fod yn fwy heini. Rydyn ni'n gweithio gyda grwpiau sydd am wneud rhagor o ymarfer corff a gwella'u lles cyffredinol. Mae cyfranogwyr yn cael dyfais Fitbit er mwyn cyfrif nifer y camau y maen nhw'n eu gwneud bob dydd, dros gyfnod o 8 wythnos.

Gweithion ni gyda grŵp o rieni yn Ysgol Gynradd Trerobart a oedd yn mynychu bore coffi Gwaith a Sgiliau Rhondda Cynon Taf bob wythnos. Dangosodd y grŵp ddiddordeb yn ein prosiect Fitbit er mwyn gwella'u lles. Roedd gan y grŵp fenywod o bob oedran a lefel ffitrwydd, ac roedd gan bob un reswm gwahanol dros ymuno â'r cwrs.

Llogodd yr unigolion ein dyfeisiau Fitbit, a rhoddon ni ddyddiadur iddyn nhw i nodi nifer eu camau bob dydd. Roedd hawl gan y rhai a gwblhaodd y cwrs gadw'r Fitbits. Bydden ni'n cwrdd â'r grŵp bob wythnos yn ystod y boreau coffi. Bydden ni'n siarad am eu cynnydd ac unrhyw heriau ddaeth i'r amlwg yn ystod yr wythnos. Byddai pob unigolyn yn cael targed personol ar gyfer yr wythnos ganlynol.

Dros gyfnod o 10 wythnos, cyflawnodd y cyfranogwyr gynnydd o 383,590 yn nifer eu camau, sef cynnydd o 38,359 o gamau fesul

person ar gyfartaledd. Dywedodd y cyfranogwyr fod y prosiect wedi rhoi hwb iddyn nhw i wneud rhagor o ymarfer corff, wedi gwneud iddyn nhw gymryd cyfrifoldeb, wedi rhoi strwythur wrth fod yn hyblyg ar yr un pryd, ac wedi gwella'u dealltwriaeth. Fe wnaethon nhw fwynhau cael targedau personol a gweld eu hunain yn gwneud cynnydd.

Ar ôl cwblhau'r rhaglen Fitbit, gofynnodd y grŵp i ni sefydlu sesiwn ffitrwydd i'r teulu yn yr ysgol. Roedden nhw'n falch o'u cynnydd ac eisiau herio'u hunain ymhellach er mwyn gwella'u hiechyd a lles. Trwy gynnal y sesiwn yn yr ysgol a sicrhau bod y sesiwn yn addas ar gyfer teuluoedd, roedd modd i ragor o rieni gymryd rhan achos doedd dim rhaid trefnu cludiant na gofal plant.



“Heb y prosiect yma, fyddwn i byth wedi magu'r hyder i ymuno â'r tîm rygbi lleol i fenywod.”

“Mae'r prosiect wedi fy ngalluogi i adael y tŷ ar ôl blwyddyn o beidio â gadael trwy'r drws ffrynt.”



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 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 Hamdden Sobell yn cynnig 13 dosbarth yn rhan o'i Chynllun Hamdden Actif 60 oed a hŷn: Omnia Llai Heriol (x3), loga (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 argymhelliad 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 ffitrwydd 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 byddaïr 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



Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Erobeg Dŵr

Cafodd y prosiect Erobeg Dŵr ei ddatblygu o ganlyniad i gynnal sesiynau Erobeg Cadair Freichiau SuperAgers bob wythnos yng Nghanolfan Cymuned Maerdy gyda The Fern Partnership. Dywedodd y bobl sy'n mynd i'r sesiynau eu bod nhw eisiau herio eu hunain yn fwy a rhoi cynnig ar erobeg dŵr. Roedd y grŵp yn rhagweithiol ac aethon nhw ati i lunio rhestr o 20 o bobl yn yr ardal leol fyddai â diddordeb mewn rhoi cynnig ar y gweithgaredd. Fe wnaethon ni weithio gyda Phwll Nofio Glynrhedynog i drefnu amser addas. Roedd y grŵp wedi datblygu perthynas gyda hyfforddwr y sesiynau erobeg cadair freichiau felly roedden nhw'n awyddus i'r un hyfforddwr gynnal y sesiynau erobeg dŵr hefyd. Manteision ni ar y cyfle i ddatblygu sgiliau'r hyfforddwr a staff hamdden eraill gyda chymhwyster erobeg dŵr.

Roedd y sesiynau'n boblogaidd ac ers 1 Ebrill 2023, mae 23 o oedolion hŷn benywaidd o ardal Glynrhedynog wedi mynychu. Ar gyfartaledd mae 17 yn mynd bob wythnos. Mae'r sesiynau'n rhai llai heriol a chaiff pob person gymryd rhan yn ôl eu cyflymder eu hunain. Mae'r sesiynau'n rhoi cyfle i gadw'n heini ac i gymdeithasu. Dywedodd nifer nad ydyn nhw wedi bod yn mynd allan, nac yn gwneud pethau fel yr oedden nhw o'r blaen, ers y pandemig. Mae'r sesiynau yma wedi rhoi hyder iddyn nhw ddechrau cymdeithasu eto. Maen nhw bellach yn ffrindiau sydd yr un

mor bwysig â'r gweithgarwch corfforol. Maen nhw'n cefnogi ac yn annog ei gilydd.

Gofynnnon ni i'r grŵp am adborth yn ddiweddar. Roedden nhw i gyd o'r farn bod y sesiynau'n wych ac fe wnaethon nhw ofyn am sesiwn ychwanegol yr wythnos. Rydyn ni bellach yn gweithio gyda The Fern Partnership a Gwasanaethau Hamdden i sefydlu ail sesiwn.

“Fe ges i lawdriniaeth ar fy mhen-glin 18 mis yn ôl. Mae'r sesiynau'n helpu ac rydw i'n teimlo'n well yn cwrdd â phobl. Rydw i'n mwynhau'r gawod boeth.”

“Mae'n ffordd wych o gadw'n heini gan fy mod i wedi cael 2 glun newydd a 2 lawdriniaeth ar fy asgwrn cefn. Rydw i wir yn mwynhau'r sesiynau ac maen nhw o fudd i fi.”

“Rydyn ni'n cael llawer o hwyl ac mae'n ffordd dda o gadw'n heini.”

“Rydw i'n teimlo'n fwy hyderus yn y dŵr ac rydw i'n teimlo'n well ar ôl y sesiwn gyda llai o boenau.”



Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff

Mae'r Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff Cymru (NERS) yn Rhondda Cynon Taf yn rhoi cyfle i'r rheiny sydd ddim yn heini ac sydd â chyflwr iechyd i ymarfer corff yn ddiogel. Mae sesiynau ymarfer corff dan oruchwyliaeth NERS ar gael mewn 5 canolfan hamdden.



“Ar ôl dioddef poen cefn cronig am fwy na dwy flynedd ac archwilio sawl opsiwn i leddfu fy symptomau, cefais fy atgyfeirio at garfan NERS. Ni allaf fynegi faint mae'r rhaglen yma wedi fy helpu! Mae fy lefelau ffitrwydd wedi gwella gymaint” Mary

“Cefais strôc wrth gael llawdriniaeth achub bywyd brys ar y galon. Mae mynychu dosbarthiadau'r cynllun wedi bod yn fuddiol ac yn galonogol iawn.

Rwy'n gadael pob dosbarth gyda theimlad o flinder bodlon. Gyda phob wythnos sy'n mynd heibio, rwy'n teimlo fy mod i wedi cyflawni rhywbeth ychwanegol, ac rwyf bellach yn gwneud ymarferion a oedd y tu hwnt i mi ar ddechrau'r cynllun. Mae'r cynllun hefyd wedi rhoi'r hyder a'r cymhelliant i mi gyflawni tasgau roeddwn i'n meddwl oedd y tu hwnt i mi. Rydw i wedi dechrau chwarae bowls eto!”

Alan

“15 mis yn ôl, roeddwn i'n dibynnu ar 2 ffon fagl i symud. 14 mis yn ôl cefais ben-glin newydd â sment. Heddiw, fe wnes i loncian. Mae Mel wedi fy helpu nid yn unig i wella fy nghryfder a chydbwysedd ond mae hi hefyd wedi fy helpu i adennill fy hyder” Carole

“Cefais fy nghyfeirio at garfan NERS gan fy ymgynghorydd ar ôl i mi dorri asgwrn fy nghlun chwith mewn digwyddiad beicio. Fe wnes i fwynhau'r rhaglen yn fawr. Mae'r gost is yn golygu bod y rhaglen ar gael i bawb. Fe wnes i fwynhau bod mewn dosbarth bach oherwydd galla'r ymarferion gael eu teilwra i ddiwallu fy ngofynion” Darryl

“Yn dilyn damwain car, cafodd y rhaglen adsefydlu ei hargymell i mi. Ni allaf ganmol y rhaglen yma a phroffesiynoldeb yr hyfforddwy'r arbennig ddigon. Mae'r rhaglen wedi bod yn amhrisiadwy i'm helpu i ail-feithrin fy hyder a ffitrwydd cyffredinol” Bryan

“Cefais fy atgyfeirio at gynllun NERS gan fy meddyg teulu, gan fod gen i arthrits. Ni alla i ganmol Corbin a Jake ddigon am eu hyfforddiant a'u hanogaeth ac rwyf nid yn unig wedi colli pwysau ond mae fy hyblygrwydd wedi gwella'n aruthrol.” Graham



Cynllun Atgyfeirio Cleifion
i Wneud Ymarfer Corff Cymru
Wales National Exercise
Referral Scheme (NERS)



Datblygu Pobl – Chwarae Symud Ffynnu Ysgol Gynradd Cwm Clydach

Daeth Blynyddoedd Cynnar Cymru aton ni gyda syniad i gynnig hyfforddiant Chwarae Symud Ffynnu i athrawon ysgolion Rhondda Cynon Taf. Nod Chwarae Symud Ffynnu yw darparu'r wybodaeth, y sgiliau a'r agweddau sydd eu hangen i gefnogi plant i fod yn 'gwbl gorfforol' yn y cwricwlwm i Gymru. Eglurodd Blynyddoedd Cynnar Cymru y byddai'r hyfforddiant yn helpu ein hysgolion i sicrhau bod y plant yn symud trwy gydol y diwrnod ysgol, gan ddefnyddio ardaloedd ac adnoddau oedd gyda nhw'n barod. Fe wnaethon ni drefnu hyfforddiant a gwahodd athrawon dosbarthiadau Meithrin a Derbyn i fod yn rhan o'r diwrnod. Roedden ni o'r farn byddai Chwarae Symud Ffynnu o gymorth i'r ysgolion yna i annog plant y blynyddoedd cynnar i fod yn heini.

Cynhalion ni dri chwrs ac ymunodd 43 o athrawon/staff addysgu o 33 ysgol gynradd wahanol. Rhoddodd yr hyfforddiant ddealltwriaeth i athrawon o pam mae symud yn bwysig, a llwyth o syniadau i'w rhoi ar waith yn yr ystafell ddosbarth.

Cwblhaodd Rebecca o Ysgol Gynradd Cwm Clydach yr hyfforddiant, ac roedd hi o'r farn ei fod yn addysgiadol, yn fuddiol ac yn llawn hwyl. Fe wnaeth yr hyfforddiant wella ei dealltwriaeth a'i hyder. Ers yr hyfforddiant mae hi wedi newid trefn ei hystafell ddosbarth er mwyn i ddisgyblion symud drwy gydol y dydd, ac mae hi'n annog disgyblion i ddarllen a marcio o dan eu byrddau. Mae Rebecca

wedi gwerthuso adnoddau'r ysgol a'u defnyddio i ddatblygu sgiliau corfforol y disgyblion heb orfod prynu unrhyw offer ychwanegol. Mae'r plant yn ymgysylltu'n well oherwydd dylanwad y gweithgareddau. Mae'r plant eisiau cymryd rhan yn y gweithgareddau, ac yn aml yn gofyn amdanyn nhw gan eu bod nhw'n ddiddorol ac yn bwysicaf oll, yn llawn hwyl.



“Mae'r hyfforddiant yma wedi gwella fy nealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol o ran datblygiad corfforol, emosiynol a synhwyraidd plant ifainc.”

“Rydw i wedi dechrau 'good morning sun' a gweithgaredd cerdded synhwyraidd erbyn hyn. Mae hyn wedi cael effaith ar fy nisgyblion sydd ag ADY.”

“Rydw i wrth fy modd gyda'r ffaith nad oes angen gwario unrhyw arian i greu'r gweithgareddau symud a gafodd eu hawgrymu.”



Datblygu Pobl - Ysgol Gynradd Llwyn-crwn

Bob blwyddyn mae ysgolion yn Rhondda Cynon Taf yn cael eu hannog i wneud cais i dderbyn cyllid gan Gronfa Ysgolion Chwaraeon Rhondda Cynon Taf. Mae'r gronfa yn cefnogi ysgolion i ddatblygu prosiectau newydd sydd â'r nod o annog rhagor o blant i fod yn fwy heini, yn fwy aml. Yn ystod blwyddyn academaidd 22/23 cafodd cyllid gwerth £18,000 ei ddyfarnu i 57 o ysgolion. Derbyniodd Ysgol Gynradd Llwyn-crwn £250 i ddarparu ei phrosiect "On the Move Morning and Active Afternoons".

Datblygodd dau Lysgennad Ifanc o'r ysgol gynllun i wella amseroedd chwarae, drwy gyflwyno PlayMakers. Roedden nhw eisiau creu parth PlayMakers ar iard yr ysgol gan roi cyfle i'r PlayMakers ddarparu gweithgareddau i gadw'n heini bob bore. Cafodd y prosiect ei enwi'n "On the Move Mornings", gyda'r gobaith o annog y rheiny nad ydyn nhw'n cymryd rhan mewn ymarfer corff, sy'n unig neu sydd heb unrhyw beth i'w wneud, i ddod i roi cynnig arni. Fe wnaethon ni helpu'r ysgol i ddarparu'r hyfforddiant ar gyfer pob disgybl ym Mlwyddyn 5 a Blwyddyn 6.

Cyflwynodd y Llysgenhadon Ifainc sesiynau "Active Afternoons" lle dewison nhw offer y byddai modd i bob dosbarth ei ddefnyddio er mwyn cadw'n heini. Cafodd yr offer ei ddefnyddio gyda gemau llawn hwyl a chyffrous er mwyn sicrhau bod y plant yn

cymryd rhan. Aethon nhw ati i sicrhau bod pob gêm yn gynhwysol am eu bod eisiau i gynifer o blant â phosibl gymryd rhan.

Mae gyda phob plentyn yn yr Adran Iau fynediad at y parth PlayMakers bob dydd, ac mae plant ym Mlwyddyn 2 yn derbyn sesiwn bob wythnos gan y tîm PlayMakers. Mae hyn yn golygu bod 185 o blant yn elwa o'r prosiect. Mae 15 sesiwn yr wythnos yn golygu bod gyda'r plant ragor o ddewisiadau yn ystod amser chwarae ac maen nhw'n gwneud rhagor o ymarfer corff bob dydd. Mae staff yr ysgol wedi nodi bod amseroedd chwarae yn fwy tawel o ganlyniad i hyn.

Mae plant yn gwybod bod gyda nhw le i fynd os ydyn nhw'n teimlo'n unig lle mae modd iddyn nhw gymryd rhan mewn amgylchedd diogel a llawn hwyl gyda'u cyfoedion. Mae 'On the Move Mornings' a sesiynau 'Active Afternoon' wedi gwella lles meddyliol a chorfforol disgyblion!



Datblygu Pobl – Symud sy'n Bwysig Ysgol Gynradd Cwm-bach

Cysylltodd Ysgol Gynradd Gymunedol Cwmbach â ni yn gofyn am gymorth. Roedd yr ysgol am gynnig rhagor o gyfleoedd yn ymwneud â gweithgarwch corfforol i'w disgyblion cyfnod sylfaen. Roedd hefyd yn chwilio am rywfaent o hyfforddiant ysgol gyfan i athrawon er mwyn eu helpu i ddatblygu sgiliau symud sylfaenol. Roedd yr ysgol am gynnwys symud a gweithgarwch corfforol yn rhan o fywyd ysgol a'u defnyddio i ennyn diddordeb disgyblion mewn pynciau eraill. Fe wnaethon ni ddangos adnodd Symud sy'n Bwysig i'r ysgol yn ogystal â chynnig i wella sgiliau staff gan ddefnyddio'n rhaglen hyfforddi.

Fe wnaethon ni ddatblygu ein hadnodd Symud sy'n Bwysig yn 2019. Mae'r adnodd yn cynnwys 30 o gardiau gweithgareddau, yn seiliedig ar chwe thema. Mae pob cerdyn â gêm hwyl y mae modd ei defnyddio i helpu plant i ymarfer a gwella eu Sgiliau Symud Sylfaenol. Rydyn ni wedi rhannu'r adnodd â'n meithrinfeydd a'n hysgolion, yn ogystal â'r cyhoedd ehangach. Y llynedd, fe wnaethon ni ddatblygu rhaglen hyfforddi i roi'r offer, yr wybodaeth a'r hyder sydd eu hangen ar staff meithrinfeydd ac ysgolion i gyflwyno'r gemau i'w plant.

Aeth aelod o'n carfan i'r ysgol a chyflwyno sesiwn hyfforddi awr o hyd i 14 o athrawon. Fe wnaethon ni ddangos iddyn nhw sut i baratoi a chyflwyno'r gemau. Trafodon ni amryw o ffyrdd o wneud y gemau'n haws neu'n fwy anodd, ac esbonio sut mae modd eu haddasu ar gyfer oedrannau a galluoedd gwahanol. Roedd yr

athrawon wedi archwilio sut mae modd defnyddio'r gemau i ddatblygu sgiliau llythrennedd a rhifedd, gan hefyd drafod sut bydd modd defnyddio'r gemau i annog ymgysylltiad a chyrhaeddiad yn yr ystafell ddosbarth.

Yn dilyn yr hyfforddiant, mae'r athrawon yn teimlo'n fwy hyderus i gynnal y gemau a datblygu sgiliau symud sylfaenol yn ystod gwersi ymarfer corff a'u cymhwyso yn ystod y diwrnod ysgol ehangach. Mae'r plant wir yn mwynhau chwarae'r gemau, ac yn gofyn yn gyson i'w chwarae nhw. Mae'r athrawon yn hoffi pa mor hawdd yw hi i gynnwys elfennau llythrennedd a rhifedd yn y gemau, gan gynnig dull dysgu sy'n ennill diddordeb y disgyblion.

“Rhoddodd yr hyfforddiant lawer o syniadau newydd i ni. Rydyn ni'n dibynnu ar yr un ymarferion cynhesu neu weithgareddau, a braf oedd gweld y gweithgareddau yn y pecyn adnoddau yn seiliedig ar themâu gwahanol y mae llawer o ddarpariaethau'r cyfnod sylfaen yn ymwneud â nhw. Roedd modd i staff ddilyn y cyfarwyddiadau heb unrhyw drafferth, ond hefyd gyflwyno'r adnodd mewn modd unigryw.” Pennaeth

“Fel arfer, mae dysgu tablau lluosu yn yr ysgol yn gallu bod yn ddiflas. Mae'r gemau'n gwneud y dysgu'n fwy diddorol, gan ychwanegu elfen gystadleuol hefyd. Hefyd, mae'r plant sy'n gweld cyfrin anodd yn gallu ymuno â'r cyfrin achos eu bod nhw'n gweithio ar y cyd, hyd yn oed os dydyn nhw ddim yn deall, mae modd iddyn nhw ailadrodd y geiriau. Felly, mae'n ddull effeithiol iawn.” Athro Blwyddyn 5



Datblygu Pobl - Prosiect Beiciau Cydbwysedd Ysgol Gynradd Cap-coch

Trwy weithio mewn partneriaeth â charfan Diogelwch y Ffyrdd y Cyngor, aethon ni ati i ddatblygu prosiect i gynnig hyfforddiant ac adnoddau beiciau cydbwysedd i ysgolion cynradd. Darparon ni 20 o feiciau cydbwysedd i'r garfan Diogelwch y Ffyrdd a gofynnion ni iddyn nhw roi cynnig ar y prosiect mewn nifer o ysgolion penodol.

Mae'r garfan yn darparu dwy sesiwn hyfforddi sy'n para hanner diwrnod i bob ysgol. Maen nhw'n addysgu'r plant ac yn hyfforddi'r athrawon fel bod modd iddyn nhw barhau â'r sesiynau yn yr hir dymor. Mae'r hyfforddiant yn cynnwys gweithgareddau 'paratoi i feicio' sy'n gwella sgiliau cydbwysedd, cydsymud a hyder, ac amser ar y beiciau yn dysgu sut i'w defnyddio. Yn dilyn y sesiynau hyfforddi, cafodd y beiciau cydbwysedd ac adnoddau eu gadael yn yr ysgol am 6-8 wythnos.

Cysylltodd Ysgol Gynradd Cap-coch â ni gan fod pawb yno'n awyddus i ymgymryd â phrosiect i wella sgiliau cydbwysedd, cydsymud a hyder ymysg y disgyblion, felly trefnon ni fod yr ysgol yn derbyn sesiynau hyfforddi, adnoddau a beiciau. Yn dilyn y sesiynau hyfforddi, sylweddolodd yr athrawon pa mor fuddiol oedd y beiciau er mwyn helpu disgyblion y cyfnod sylfaen i ddatblygu eu sgiliau cydbwysedd a chydsymud. Roedden nhw wedi sylwi bod datblygiad corfforol plant wedi dioddef yn ystod y pandemig, ac roedden nhw'n awyddus i sicrhau eu bod nhw'n darparu cyfleoedd i blant fireinio'r sgiliau yma a magu hyder. Penderfynon nhw gyflwyno cais i'r Gronfa Ysgolion er mwyn

iddyn nhw brynu eu hoffer eu hun, a bod â'r gallu i ddarparu sesiynau yn yr hir dymor. Roedd eu cais yn llwyddiannus ac aethon ni ati i ddarparu offer beiciau cydbwysedd gwerth £500.

Mae'r disgyblion wir wedi mwynhau defnyddio offer sy'n caniatáu iddyn nhw fod yn greadigol ac adeiladu eu llwybrau cydbwysedd eu hunain. Mae modd symud yr offer yma o amgylch yr ysgol yn hawdd felly mae modd i'r plant greu eu gweithgareddau eu hunain. Mae gan bob dosbarth fynediad at y beiciau yn wythnosol, ac maen nhw ar gael yn ystod amser egwyl. Mae'r dosbarthiadau meithrin a derbyn yn defnyddio'r beiciau bob dydd er mwyn gwella hyder a sgiliau.

“Mae'r plant iau wedi gwella eu cydbwysedd ac wedi magu hyder. Mae'r offer wedi gwella eu hymwybyddiaeth ofodol wrth symud o amgylch yr ystafell ddosbarth, ac rydyn ni wedi sylwi ar gynydd yn eu sgiliau cerdded (cydbwysu), neidio a gwneud penderfyniadau. Mae'r offer hefyd wedi bod yn wych ar gyfer plant ag Anghenion Dysgu Ychwanegol sydd â Chynlluniau Datblygu Unigol gan ein bod ni'n caniatáu amser ychwanegol iddyn nhw ddefnyddio'r offer. Mae rhai o'r plant yma'n ei chael hi'n anodd ymdopi mewn dosbarth mawr, ond maen nhw'n elwa ar gael defnyddio'r offer” Athro



Datblygu Pobl - Ysgol Gynradd Pen-y-gawsi

Bob blwyddyn mae ysgolion yn Rhondda Cynon Taf yn cael eu hannog i wneud cais i dderbyn cyllid gan Gronfa Ysgolion Chwaraeon Rhondda Cynon Taf. Mae'r gronfa yn cefnogi ysgolion i ddatblygu prosiectau newydd sydd â'r nod o annog rhagor o blant i fod yn fwy heini, yn fwy aml. Yn ystod blwyddyn academaidd 22/23 cafodd cyllid gwerth £18,000 ei ddyfarnu i 57 o ysgolion. Derbyniodd Ysgol Gynradd Pen-y-gawsi £250 i ddarparu ei phrosiect "Get Active".

Nododd Llysgenhadon Ifainc Ysgol Gynradd Pen-y-gawsi fod gwaith adeiladu parhaus eu hysgol newydd yn tarfu ar eu sesiynau milltir ddyddiol. Dim ond hyn a hyn o le oedd gyda nhw i gyflawni "brain break" trwy ymarfer corff felly cyflwynon nhw syniad newydd o'r enw "Get Active" i gymryd lle'r sesiynau Milltir Ddyddiol. Wedi iddyn nhw ymgynghori â'u cyfoedion, cafodd ystod o syniadau am weithgareddau ymarfer corff eu cyflwyno i'r disgyblion er mwyn iddyn nhw gymryd rhan ynddyn nhw gan ddefnyddio offer ymarfer corff.

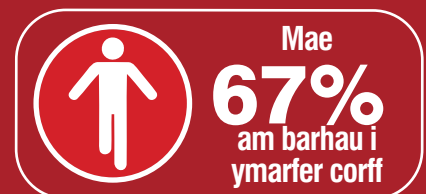
Roedd yr ymarferion corff yma'n cynnwys amrywiaeth o sgiliau gan gynnwys sgiliau pêl-droed, technegau taflu a dal, yn ogystal â sgiliau gweithio fel tîm a gwrando. Cafodd y cyllid ei ddefnyddio er mwyn prynu offer newydd ar gyfer y prosiect gan gynnwys peli, rhaffau sgipio, racedi tennis a chonau. Dechreuodd y Llysgenhadon Ifainc gynllunio gweithgareddau ar gyfer y Cyfnod Sylfaen a Chyfnod Allweddol 2 wrth aros i'r offer gyrraedd. Cafodd amserlen ei chreu er mwyn i bob dosbarth ddefnyddio'r offer bob dydd.

Mae'r prosiect wedi bod yn llwyddiant ysgubol. Mae'r plant yn mwynhau cael amser i wneud ymarfer corff i ffwrdd o'u gwersi a gwaith dosbarth. Mae'r athrawon wedi nodi bod y plant yn canolbwyntio'n well ar ôl iddyn nhw ddychwelyd i'r ystafell ddosbarth ers dechrau'r sesiynau. Mae'r Llysgenhadon Ifainc yn gweithio'n galed i gynnwys gweddill yr ysgol yn y prosiect, o'r Dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 6!

“Mae pawb yn holi'r athrawon, “pryd mae sesiwn ‘Get Active?’”, gan mai dyma eu hoff ran o'r diwrnod.”

“Wrth ddychwelyd i'r ystafell ddosbarth, rydyn ni'n barod i ddysgu.”

“Mae'n wych cael cymaint o offer er mwyn i ni i gyd fod yn heini ar yr un pryd.”



Datblygu pobl - rhaglen 'Dod yn Hyfforddwr yn y Gymuned'

Ers y pandemig rydyn ni wedi sylwi ar brinder gweithwyr ar draws y sector chwaraeon. Rydyn ni wedi darparu cwrs hyfforddi chwe wythnos mewn partneriaeth â'r garfan Gwaith a Sgiliau Rhondda Cynon Taf, gyda'r nod o gynyddu'r nifer o hyfforddwr yn y gymuned yn Rhondda Cynon Taf. Roedd yr hyfforddiant yn cynnwys modiwlau theori ac ymarferol. Ni oedd yn darparu'r hyfforddiant gan dynnu ar brofiadau nifer o bartneriaid mewnol ac allanol. Cafodd y cyfranogwyr hyfforddiant a mentora, yn ogystal â'r cyfle i symud ymlaen i gyflogaeth.

Roedd y cwrs yn targedu unigolion â diddordeb yn chwaraeon oedd yn chwilio am gyflogaeth. Roedden ni wedi darparu'r hyfforddiant yn seiliedig ar anghenion y grŵp. Roedd yr hyfforddiant yn rhoi'r cyfle i'r cyfranogwyr i ennill ystod o gymwysterau chwaraeon penodol a chymwysterau sy'n hanfodol wrth hyfforddi i ddod yn hyfforddwr. Yn dilyn yr hyfforddiant byddai'r cyfranogwyr yn gallu hyfforddi mewn lleoliadau cymunedol.

Roedd saith o unigolion wedi ymuno â'r cwrs, gyda 5 unigolyn yn cwblhau'r cwrs. Roedd cyfle gan y cyfranogwyr i ennill 6 chymhwyster yn rhan o'r hyfforddiant. Roedd gofyn i'r cyfranogwyr gwblhau cwrs hyfforddi ar-lein er mwyn ennill dau o'r cymwysterau. Roedd cynllun Chromebook Cymunedau am Waith a Mwy wedi ein galluogi ni i roi cyfrifiadur llechen i bob un o'r cyfranogwyr er mwyn cwblhau'r cymhwyster.

Roedd hyder pob un o'r cyfranogwyr wedi cynyddu yn ystod yr hyfforddiant, gan wella'u sgiliau cyfathrebu, cyd-weithio ac arwain. Gofynnwyd i bob un o'r cyfranogwyr a gwblhaodd y cwrs i ymuno â'n gweithlu achlysurol. Mae tri unigolyn wedi ymuno â'n tîm Hyfforddi, gyda dau unigolyn yn aelodau o'n tîm Chwarae eich Rhan. Bydd pob un o'r unigolion yma'n chwarae rhan allweddol er mwyn ein galluogi ni sicrhau ein nod o ragor o bobl yn fwy heini, yn fwy rheolaidd ledled Rhondda Cynon Taf. Rydyn ni'n gobeithio darparu'r rhaglen eto, er mwyn galluogi twf yn ein gweithlu.



“Roeddwn i'n nerfus iawn ar ddiwrnod cyntaf y cwrs. Doeddwn i ddim yn adnabod unrhyw un, ac roeddwn i'n becco am farn eraill tuag ato fi. 6 wythnos yn ddiweddarach a dyma yw fy sesiwn olaf. Mae'r profiad wedi bod yn anhygoel ac rydw i wedi cwrdd â ffrindiau newydd ar y cwrs.”

“Roeddwn i ar bigau'r drain ar y diwrnod cyntaf. Trefnais i ddod gyda fy chwaer, ond doedd hi ddim yn gallu mynychu felly roedd rhaid dod ar ben fy hunain, rydw i mor falch fy mod i wedi gwneud hynny.”



Datblygu pobl – Ioga yn y Dŵr i Bobl Feichiog

Rydyn ni wedi gweithio mewn partneriaeth â Bydwraig Arbenigol Iechyd y Cyhoedd ar gyfer Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf i ddatblygu ein rhaglen Camau i Famau. Roedd y ddau ohonom yn cydnabod manteision hyfforddi bydwragedd i gymryd dosbarthiadau a phenderfynwyd archwilio hyn fel dilyniant ar gyfer y rhaglen. Roedden ni'n teimlo mai bydwragedd oedd yn y sefyllfa orau i gyflwyno sesiynau, gan y byddai modd iddyn nhw gyfeirio menywod beichiog at y sesiynau yn ystod eu hapwyntiadau a'u hymweliadau, byddai adrannau bydweigiaeth eu hysbytai yn gwybod mwy am y sesiynau, a byddai'r menywod beichiog yn teimlo'n gyfarwydd ac yn ymddiried yn y bydwragedd, o gymharu â hyfforddwyr eraill nad oedden nhw'n eu hadnabod. Rhoddwyd caniatâd i chwe bydwaig gael eu hyfforddi i gyflwyno sesiynau yn rhan o'u rôl, a chawson nhw eu dewis yn dilyn proses ymgaisio.

Daethon ni o hyd i ddarparwr cwrs hyfforddi ioga yn y dŵr i bobl feichiog a threfnu cwrs ioga yn y dŵr preifat i'r bydwragedd ei fynychu. Cwblhaodd dau aelod o staff o Awdurdod Lleol Pen-y-bont ar Ogwr y cwrs hefyd. Yna, cysyllton ni â Gwasanaethau Hamdden Rhondda Cynon Taf i nodi lleoliadau addas a oedd ar gael i gynnal y sesiynau ioga yn y dŵr newydd i bobl feichiog. Dewison ni i gynnal y sesiynau gyda'r nos, i'w gwneud yn hygyrch i'r rhai sy'n gweithio yn ystod y dydd. Dewiswyd Pwll Nofio'r Ddraenen Wen a Chanolfan Chwaraeon Cwm Rhondda fel lleoliadau a dechreuon ni hysbysebu'r sesiynau drwy ein sianeli cyfryngau cymdeithasol, Grŵp Facebook Bump Talk Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg a thrwy apwyntiadau bydwragedd yn y gymuned. Mae adborth wedi dangos bod y dull

marchnata yma wedi gweithio'n dda gan fod y rheiny a gymerodd ran wedi dod i wybod am y dosbarthiadau trwy'r tri dull yma.

Cafodd y sesiynau eu cynnal yn y ddau leoliad am 6 wythnos, gyda'r bydwragedd yn gweithio gyda'i gilydd i rannu'r ddarpariaeth, a hynny o amgylch eu hymrwymadau eraill. Gweithion ni gyda Datblygu Iechyd Rhondda Cynon Taf i gynnwys y sesiynau yn rhan o'u Llwybr Iechyd Hamdden, gan roi modd inni gynnig y sesiynau am £2.50. Mae adborth gan y rheiny a gymerodd ran wedi bod yn gadarnhaol iawn, ac o ganlyniad rydyn ni'n bwriadu darparu'r sesiynau trwy gydol y flwyddyn mewn blociau o chwe wythnos.

Dylai mynediad at sesiynau gyda gweithwyr proffesiynol gwybodus fod yn hygyrch i bawb gan fod llawer o fanteision i gadw'n heini trwy'r cyfnod o fod yn feichiog. Soniodd y bydwragedd rydyn ni'n gweithio gyda nhw am y galw am y mathau yma o sesiynau, ac maen nhw wedi gweld â'u llygaid eu hunain yr effaith y mae modd iddyn nhw ei chael ar y menywod, yn enwedig y rheiny sydd â phroblemau iechyd y meddwl. Gobeithiwn weld menywod yn trosglwyddo, gyda'n cefnogaeth ni, o'r sesiynau yma i'n sesiynau ymarfer corff ôl-enedigol, ar ôl iddyn nhw roi genedigaeth.

“ Dydw i ddim yn gadael y tŷ weddill yr wythnos, dyma'r unig beth rydw i'n gadael y tŷ ar ei gyfer ac yn cael rhyngweithio cymdeithasol. Mae wir wedi fy helpu i ddatblygu fy hyder, fy sgiliau cymdeithasol ac i wneud ffrindiau newydd. Rydw i hefyd yn mwynhau cymryd rhan yn y sesiynau a rhannu straeon a phrofiadau tebyg gyda'r menywod eraill. Cyfranogwr yng Nghwm Rhondda ”



Prosiect Gwaddol - parkrun Pontypridd

Yn 2013, cysylltodd Allen Bevan, un o drigolion Pontypridd, â ni am ddechrau parkrun ym Mharc Coffa Ynysangharad. Byddai Allen yn teithio i parkrun Caerdydd bob wythnos ac roedd yn credu bod digon o ddi-ddordeb i ddechrau parkrun yn lleol yn Rhondda Cynon Taf. Fe wnaethon ni ddarparu cymorth a chyllid, gan weithio ar y cyd â'r parc a Chyngor Tref Pontypridd. Cafodd yr achlysur cyntaf ei gynnal ar 12 Hydref 2013, gyda 176 o bobl yn cymryd rhan. Ers hynny, mae'r achlysur wedi mynd o nerth i nerth, gan ddenu rhedwyr ac ymwelwyr newydd. Mae'r trefnwyr wedi datblygu cymuned agos gydag ethos teuluol cryf ac wedi creu cysylltiadau cryf gyda grwpiau rhedeg lleol, grwpiau cymunedol lleol, yn ogystal â chynnal achlysuron yn cefnogi achosion da ac elusennau. Ac eithrio yn ystod achlysuron yn y parc a phandemig byd-eang, mae'r parkrun yn cael ei gynnal am 9am bob bore Sadwrn yn rhad ac am ddim. Mae croeso i bawb o bob oed a gallu rhedeg ymuno. Ar 11 Tachwedd 2023, cafodd y 400fed parkrun ei gynnal ym Mhontypridd, gyda 376 o bobl yn cymryd rhan a 36 o wirfoddolwyr yn bresennol. Dros y **400** o achlysuron sydd wedi cael eu cynnal, mae **12,129** o wahanol bobl wedi cerdded/rhedeg/loncian cyfanswm o **459,380km**. Ni fyddai wedi bod yn bosibl cynnal yr achlysuron yma heb ymdrechion y **1,140** o wirfoddolwyr. Mae amser gorau wedi cael ei gyflawni **15,941** o weithiau yn y **91,876** o achlysuron parkrun sydd wedi cael eu cynnal.

Fe wnaethon ni siarad â 98 o bobl sy'n mynychu parkrun Pontypridd a gofyn iddyn nhw pam ei fod mor arbennig.



“Dyma uchafbwynt yr wythnos.”

“Pan ddechreuais parkrun, roeddwn i'n ysmegu a dros fy mhwsau. Erbyn hyn, dwi ddim yn ysmegu na dros fy mhwsau.”

“Rwyf wrth fy modd gyda'r ffaith nad oes neb yn fy meirniadu oherwydd fy mhwsau, fy nghyflymder, na'r ffordd rwy'n edrych. Mae pawb mor gefnogol a chroesawgar!”

“Mae'n ffordd wych o ddechrau'r penwythnos. Mae parkrun Pontypridd yn gyfeillgar a chroesawgar iawn gydag awyrgylch teuluol a chymunedol.”

“Rwy'n fwy heini yn fy mhumedgau nag yr wyf wedi bod erioed o'r blaen, diolch i Parkrun.”

“Rydw i'n berson sy'n dioddef gyda gorbryder ond mae mynd i'r parkrun wedi rhoi'r hyder i mi fwynhau rhedeg bob wythnos ac mae'n helpu gyda fy iechyd meddwl!”

“Mae parkrun wedi fy helpu i ymdopi gyda fy nhriniaeth canser y fron.”

“Rwy'n ddiolchgar iawn i parkrun Pontypridd. Mae wedi gwella fy hyder am fy mod bellach yn hyfforddi ac yn arwain grwpiau ar gyfer fy nglwb rhedeg lleol.”



Prosiect Gwaddol - Gyda'r Hwyr yn y Parc ym Mhontypridd

Dechreuon ni gynnal Gyda'r Hwyr yn y Parc ym Mhontypridd ym mis Ionawr 2019, ar y cyd â chymdeithas dai Newydd. Nod y prosiect oedd annog rhagor o bobl i ddefnyddio'r parc a darparu amgylchedd diogel i bobl redeg yn ystod misoedd y gaeaf. I ddechrau, roedd wedi'i dargedu at unigolion nad oedden nhw'n rhedeg, ond fe wnaeth y sesiynau ddenu unigolion â chymysgedd o alluoedd rhedeg, o ddechreuwr i redwyr rheolaidd.

Er mwyn gwneud y prosiect yn fwy cynaliadwy, gofynnwn ni i wirfoddolwyr hyfforddi'n arweinwyr rhedeg. Cafodd 12 gwirfoddolwr eu hyfforddi i ddechrau, ac fe wnaethon nhw ddechrau darparu sesiynau bob wythnos. Ers 2019, rydyn ni wedi hyfforddi 6 gwirfoddolwr ychwanegol er mwyn helpu i gynnal y sesiynau.

Mae'r sesiynau yma'n parhau i gael eu cynnal bob dydd Mercher ym Mharc Coffa Ynysangharad. Mae dros 200 o sesiynau wedi cael eu darparu, gyda chyfanswm o 240 o bobl wedi cymryd rhan yn y sesiynau. Mae'r arweinwyr yn strwythuro'r sesiynau gyda grwpiau gwahanol ar gyfer galluoedd gwahanol, gan sicrhau bod gan bob rhedwr gymorth a'u bod nhw'n teimlo'n ddiogel a sicrhau nad oes unrhyw redwyr ar eu pennau eu hunain. Mae nifer o'r bobl hynny oedd heb redeg o'r blaen wedi datblygu'n rhedwyr rheolaidd ac maen nhw bellach yn rhedeg rasys 5k, 10k a hyd yn oed hanner marathôn.

Mae nifer o aelodau'r grŵp yn mynd i parkrun Pontypridd yn rheolaidd, sy'n cael ei gynnal yn yr un parc.

Mae'r grŵp yn ymwneud â llawer mwy na rhedeg, mae'n darparu cyfle i bobl fynd i'r awyr agored mewn amgylchedd diogel i fwynhau amser iddyn nhw eu hunain, darganfod diddordeb newydd, cwrdd â phobl newydd ac i gadw'n heini.

“Rwy wir wrth fy modd. Yr ethos, y gefnogaeth, y cynwysoldeb, y modd rydych chi'n cael eich derbyn, y croeso cynnes, pawb sy'n cymryd rhan a'r parc. Rwy'n mynd bron bob wythnos.”

“Rwy wedi gwneud llawer o ffrindiau newydd. Mae gyda fi hyder yn fy nghorff nad oedd gyda fi o'r blaen. Mae'n gwneud i mi deimlo mor hapus, dyma uchafbwynt fy wythnos. Bob tro rwy'n rhedeg, rwy'n rhyfeddu at ba mor dda mae'n teimlo - mae'r anogaeth gan yr arweinwyr yn fy ngyrru ymlaen.”



Tystebau

Rydyn ni'n gweithio gydag ystod o bartneriaid lleol a chenedlaethol. Mae'r partneriaethau yma'n hanfodol ar gyfer llwyddiant ein prosiectau.



Byddwn i'n argymhell unrhyw un sy'n dymuno dechrau sesiwn neu glwb newydd

i gysylltu â Chwaraeon Rhondda Cynon Taf. Gwnaethon nhw fy helpu â gwaith hyrwyddo torfol fy nghlwb newydd gan gynorthwyo â phob cam o'r broses gyllido gyda Chwaraeon Cymru. Daeth gwaith sefydlu'r clwb yn brofiad llai brawychus drwy gysylltu â nhw

Natalie Godwin – Clwb Pêl-droed Pentre'r Eglwys



Roedd eu carfan ymroddedig wedi arddangos ymrwymiad eithriadol drwy ddarparu hyfforddiant 'Symud sy'n Bwysig' i bob aelod o staff. O ganlyniad, mae rhaglen 'Symud sy'n Bwysig' wedi'i hymgorffori'n ddi-dor i'n Cyfnod Sylfaen, gan sicrhau bod pob disgybl yn elwa o ymarfer corff o ansawdd uchel yn rheolaidd. Mae'r sesiynau Hyfforddiant Cyfrwng Dwysedd Uchel (HIIT) ar-lein i'r ysgol gyfan gafodd eu darparu ganddyn nhw wedi bod yn llwyddiant ysgubol, gan wella achlysuron allweddol megis Cwpan Pêl-droed y Byd. Mae Chwaraeon RhCT wedi bod yn bartner amhrisiadwy, gan gyfoethogi darpariaeth addysg gorfforol ein hysgol yn anfesuradwy

Huw Griffiths, Ysgol Gynradd Caegarw



Sbotolau Chwaraeon RhCT

Unwaith y mis, rydyn ni'n tynnu sylw at ysgolion, clybiau chwaraeon, grwpiau cymunedol a phrosiectau gwych sy'n annog rhagor o bobl i fod yn fwy heini ledled Rhondda Cynon Taf yn rhan o'n hymgyrch Sbotolau Chwaraeon RhCT.

Evch i www.rctcbc.gov.uk/chwaraeonrhct i ddarganfod rhagor o dystebau a'r holl sbotoleuadau misol.

Chwaraeon RhCT

**ADRODDIAD
EFFAITH**

2023-24

JN: 52827-15 May 2024

Mae croeso i chi gyfathrebu â ni yn y Gymraeg.

X | f | o | @sportrct

www.chwaraeonrhct.co.uk | www.sportrct.co.uk
01443 562202 • sportrct@rctcbc.gov.uk



RHONDDA CYNON TAF