@chwaraeonrhct

www.chwaraeonrhct.co.uk | www.sportrct.co.uk

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Pêl-droed Cerdded Abercynon

Cafodd Clwb Pêl-droed Cerdded Abercynon ei sefydlu yn 2017. Roedd y sesiynau'n boblogaidd iawn a daeth y grŵp yn hunangynhaliol wedi iddo dderbyn cymorth gennym ni a 'Game On Wales'. Yn ddiweddar, rydyn ni wedi rhoi cymorth i'r clwb er mwyn adfer wedi pandemig COVID-19.

Roedd y pandemig yn fygythiad i'r grŵp ac roedd angen ein cymorth ni arno i ailddechrau. Roedden ni'n gefnogol iawn o'r clwb ac yn falch o ddarparu offer newydd, cyfleusterau a deunyddiau marchnata iddo. Roedd marchnnata ar y cyfryngau cymdeithasol ac ar lafar gwlad yn ddigon i greu cyffro a chreu galw am ail sesiwn. Bellach, mae gan y clwb dros 30 o aelodau.

Yn bennaf, mae'r clwb yn cynnal sesiynau i ddynion a menywod dros 50 oed sydd ddim yn ymarfer corff yn rheolaidd. Mae Pêl-droed Cerdded yn gyfle i aelodau'r gymuned leol ymarfer corff yn rheolaidd. Mae'n gyfle i gyn-chwaraewyr pêl-droed ymuno mewn gweithgaredd roedden nhw'n arfer ei wneud yn aml, er eu bod nhw ychydig yn fwy araf erbyn hyn! Mae pawb yn effro i fuddion ymarfer corff, ond mae'r prosiect yma'n fuddiol yn gymdeithasol hefyd. Mae'r aelodau wedi cwrdd â ffrindiau newydd ac rydyn ni wedi derbyn adborth hynod gadarnhaol:

> *"Mae ysbryd y tîm yn datblygu ymysg yr aelodau ac maen nhw'n parhau i fwynhau cwmni ei gilydd ar y cae ac oddi arno."*
>
> *"Mae bod yn rhan o dîm chwaraeon yn deimlad gwych. Roeddwn i wedi anghofio faint rwy'n mwynhau gwisgo fy nghit a chwarae ychydig o bêl-droed."*

30 o bobl yn cymryd rhan

80% nawr yn teimlo'n fwy egnïol, yn amlach

100% yn bwriadu parhau i fyw'n heini

100% yn teimlo'n iachach

80% yn teimlo'n fwy hyderus

100% yn teimlo'n hapusach

100% wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF