@chwaraeonrhct

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

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Babi Actif yn y Cartref

Rhaglen 6 wythnos yw hon sydd â'r nod o gefnogi rhieni newydd i ddeall y pwysigrwydd o symudiad drwy chwarae yn y 1000 diwrnod cyntaf. Mae'n dod ag oedolion at ei gilydd gan roi cyfle iddyn nhw ddechrau mwynhau chwarae gyda'u babi yn rhan o arferion bob dydd. Mae pob sesiwn yn seiliedig ar bwnc sy'n tynnu sylw at bwysigrwydd chwarae a sut mae llythrennedd corfforol yn allweddol i ddatblygiad babi; gan gyfrannu at les corfforol ac emosiynol.

Sefydlon ni bartneriaeth gyda Blynyddoedd Cynnar Cymru i gyflwyno'r rhaglen yn Rhondda Cynon Taf. Roedd Rhondda Kindercare, grŵp i rieni a phlant bach, yn awyddus i gynnal y rhaglen yn rhan o gynllun peilot, felly fe wnaethon ni gwrdd â nhw. Mae gyda nhw enw da yn yr ardal am fod yn groesawgar a chyfeillgar, felly roedden ni'n gwybod y byddai'n lleoliad gwych i'w ddefnyddio. Fe wnaeth Blynyddoedd Cynnar Cymru gynnal y rhaglen 6 wythnos, a chafodd arweinydd Rhondda Kindercare gyfle i gysgodi'r hwylusydd bob wythnos. Yna, aeth hi i gwrs 'Hyfforddi'r Hyfforddwr Babi Actif yn y Cartref', ac roedd hyn wedi'i galluogi hi i barhau i gynnig y rhaglen yn fewnol, a hynny mewn modd cynaliadwy.

Aeth 6 aelod o staff o garfan Nyrsys Meithrin y Gwasanaeth Teuluoedd Cydnerth a'r garfan Siarad a Chwarae i'r cwrs hyfforddi hefyd. Yna, fe weithion ni gyda'r 2 garfan a gytunodd i gyd-gyflwyno'r rhaglen mewn 3 lleoliad – Canolfan Plant a Theuluoedd Aman, Canolfan Dechrau'n Deg Pen-rhys a Chanolfan Integredig Plant Rhydfelen. Roedd y rhaglen yn cael ei chynnal am ddim ym mhob un safle.

Ar draws y 4 safle, mae 29 o deuluoedd wedi ymgysylltu â'r rhaglen hyd yn hyn, ac rydyn ni'n falch iawn o faint maen nhw wedi elwa o gymryd rhan. Mae 100% o'r teuluoedd a gafodd eu holi yn teimlo'n hapusach, yn fwy hyderus ac yn fwy heini yn fwy aml. Fe wnaethon ni hefyd dderbyn yr adborth canlynol:

> *"Mae wedi bod yn wych dysgu am sut i fod yn actif gyda fy mabi, yn enwedig gan fy mod i'n fam am y tro cyntaf"*
>
> *"Mae cwrdd â rhieni newydd a'u babanod wedi fy helpu i gymaint"*
>
> *"Rydw i wedi mwynhau pob sesiwn yn enwedig y gweithgareddau a'r eitemau mae modd eu gwneud i helpu symudiad eich babi"*
>
> *"Dywedodd pawb eu bod nhw'n fwy hyderus wrth wneud amser bol yn amlach gartref"*

Ymgysylltodd **29** o deuluoedd

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

Mae **100%** am barhau i ymarfer corff

Mae **86%** yn teimlo'n iachach

Mae **100%** yn teimlo'n fwy hyderus

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

Mae **100%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF