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

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

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.

Gofynnon 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."*

Mae **88%** yn teimlo'n iachach

Mae **88%** bellach yn fwy heini, yn fwy aml

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

Mae **75%** yn teimlo'n fwy hyderus

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

Mae **88%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF