hamddenamoes
leisureforlife

LLWYDDIANNAU

Cynllun Hamdden 'Actif 60+' Canolfan Hamdden Sobell - Julie

Cafodd Julie ei hatgyfeirio i Ysbyty Cwm Cynon gan ei Meddyg Teulu lle cafodd hi 12 wythnos o ffisiotherapi i drin arthritis. Yna cafodd hi ei chyfeirio at y Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff Cymru (NERS) yng Nghanolfan Hamdden Sobell. Ar ôl cwblhau'r rhaglen NERS, cafodd Julie ei hannog i fynychu'r dosbarthiadau ymadael sy'n cael eu darparu gan y ganolfan. Mae hi wedi bod yn mynychu'r dosbarthiadau yma ers dros flwyddyn. Mae Julie yn mynychu'r dosbarthiadau dwysedd isel 'Omnia' 3 gwaith yr wythnos a'r dosbarth Cryfder a Chydbwysedd unwaith yr wythnos. Mae hi hefyd yn defnyddio'r gampfa.

A wnaethoch chi gymryd rhan mewn gweithgareddau ymarfer corff pan oeddech chi'n blentyn?
"Na. Dydw i erioed wedi gwneud unrhyw ymarfer corff.. Dim ond nawr rwy'n ei wneud. Pe baech chi wedi gofyn i mi ddwy flynedd yn ôl, fyddwn i byth wedi dweud y byddwn i'n dod i'r ganolfan."

Ydych chi'n mwynhau'r dosbarthiadau?
"Dwi wrth fy modd gyda nhw. Doeddwn i ddim yn meddwl y byddwn i'n gallu dweud hynny oherwydd doeddwn i byth yn mynd i'r gampfa, ond ydw, rydw i wrth fy modd. Rydw i mor falch fy mod i'n gallu dweud wrth bobl eraill fy mod i'n mynd i'r gampfa bedair gwaith yr wythnos."

Sut brofiad oedd symud o'r dosbarthiadau atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff i'r dosbarthiadau 60+?
"Roedd y dosbarthiadau 60+ yn anoddach ar y dechrau. Roedd nifer fawr o'r dosbarthiadau cyntaf (NERS) yn eithaf ysgafn ac yna'n mynd yn anoddach (yn y dosbarthiadau 60+). Mae rhai o'r ymarferion yn anodd, ond mae'n rhaid gwthio'ch hunain. Roeddwn i arfer poeni fy mod i am wneud rhagor o niwed i fy mhen-glin, ond mae mynychu dosbarthiadau wedi bod yn gymorth mawr."

Ym mha ffyrdd ydych chi wedi cael budd o'r dosbarthiadau yma?
"Heb os, rydw i wedi cryfhau fy nghoesau. Mae gen i diabetes felly mae angen mi golli pwysau ac mae'r dosbarthiadau wedi fy helpu gyda hynny. Mae wedi bod yn wych ar gyfer fy symudedd hefyd. Ac mae wedi bod yn ffordd wych o ddod i adnabod pobl."

Beth yw eich barn am y ganolfan?
"Mae'r holl staff yn wych, maen nhw bob amser yn barod i'ch helpu chi os oes gyda chi unrhyw broblemau ac i roi cyngor a chefnogaeth. Mae cael cyngor gan berson proffesiynol hefyd yn beth da."