hamddenamoes
leisureforlife

LLWYDDIANNAU

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

Tua 10 mlynedd yn ôl, cafodd Margaret ei chyfeirio at raglen NERS yng Nghanolfan Hamdden Sobell. Ar ôl cwblhau'r rhaglen NERS, cafodd ei hannog i fynychu'r dosbarthiadau ymadael sy'n cael eu darparu gan y ganolfan. Mae hi wedi bod yn mynychu'r dosbarthiadau dwysedd isel ers hynny. Mae Margaret yn mynychu nifer o ddosbarthiadau bob wythnos, gan fwynhau dosbarthiadau dwysedd isel Omnia a dosbarthiadau Cryfder a Chydbwysedd y mwyaf.

Sut mae mynychu'r dosbarthiadau wedi bod o fudd iddi?

Mae'r dosbarthiadau wedi cael effaith fawr ar hyder Margaret.
"Cyn y dosbarthiadau yma, fyddwn i ddim yn siarad â neb a phe bawn i'n siarad, roeddwn i'n dawel iawn. Ond nawr, rydw i wedi magu hyder ac rydw i'nsiarad â phawb, fyddwn i ddim wedi gwneud hyn o'r blaen."

Yn gorfforol, mae'r dosbarth cryfder a chydbwysedd wedi bod yn fuddiol iawn gan ei fod wedi helpu i fynd i'r afael â'r problemau gyda'i chlun. Mae hi wedi dysgu bod parhau i symud ynwedi helpu i atal poenau eraill. Roedd ganddi broblemau gyda'i phengliniau ac roedd y gweithiwr iechyd proffesiynol yn ei hannog i barhau i wneud ymarfer corff er mwyn helpu i atal problemau pellach. Mae'r dosbarthiadau hefyd wedi helpu gyda'i symudedd. Ei bwriad hi yw parhau i fynd i'r dosbarthiadau cyhyd ag y bydd modd iddi wneud gan ei bod hi wir yn eu mwynhau ac yn cael budd mawr ohonyn nhw.

Beth yw ei barn hi am y ganolfan?

"Rwy'n dwlu ar yr holl hyfforddwyr. Rydyn ni bob amser yn cael hwyl! Rwy'n mwynhau dod i'r ganolfan, mae'r awyrgylch yn gyfeillgar."

Beth fyddai hi'n ei ddweud wrth eraill, sy'n amharod i roi cynnig ar y sesiynau?

"Mae'r sesiynau wedi bod yn wych i mi. Dewch i roi cynnig arni! Rydyn ni gyd yn yr un cwch, fyddneb yn eich gwylio chi. Es i i ddosbarthiadau ymarfer corff pan oeddwn i'n gweithio flynyddoedd yn ôl, roedd criw ohonom ni arfer dod ac fe wnes i fwynhau, ond doedd gen i ddim yr hyder i ddod yn ôl ar fy mhen fy hun. Ers cymryd rhan yn y cynllun NERS a mynychu'r dosbarthiadau eraill, mae gen i'r hyder i ddod i'r ganolfan ac mae wedi rhoi'r hyder i mi ddod i'r gampfa i wneud fy ymarferion fy hun hefyd. Erbyn hyn rydw i weithiau'n mynd i'r gampfa ar fy mhen fy hun gan fy mod i wedi dysgu pa fath o ymarferion y dylwn i eu gwneud."

RHONDDA CYNON TAF
sportwales chwaraeoncymru
GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg
Cwm Taf Morgannwg University Health Board