



Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Clwb Pêl-rwyd Pentre'r Eglwys

Roedd Natalie eisiau dechrau clwb pêl-rwyd newydd sbon i blant ym Mhentre'r Eglwys a chynnal sesiynau pêl-rwyd llawn hwyl a hygyrch yn ei chymuned bob wythnos. Ar ôl cofrestru â Phêl-rwyd Cymru, trefnu dogfennau llywodraethu'r clwb a chyfrif banc, esbonion ni bob cam o'n cynllun Achredu Clwb Chwaraeon RhCT. Llwyddodd y clwb i dderbyn **£1,968** gan Gronfa Cymru Actif Chwaraeon Cymru er mwyn prynu offer, hyfforddi hyfforddwy'r a thalu costau llogi y lleoliad.

Rhoddon ni gymorth i'r clwb er mwyn datblygu deunydd marchnata i hyrwyddo'r clwb a sefydlodd y clwb gyfrifon cyfryngau cymdeithasol er mwyn denu sylw pellach i'r clwb. Aeth 20 o blant i'r sesiwn gyntaf, ac wrth i'r wythnosau fynd yn eu blaen, daeth rhagor a rhagor o blant i'r clwb. Cyn pen dim, roedd gan y clwb ddigon o chwaraewyr i sefydlu timau cystadleuol o dan 12 oed ac o dan 16 oed. Defnyddiodd y clwb arian gan noddwyr lleol ac yna aeth ati i ymuno â'r gynghair. Mae'r clwb yn gobeithio sefydlu timau newydd yn y dyfodol. I'r rhan fwyaf o ferched sy'n cynrychioli'r clwb, dyma oedd eu tro cyntaf yn chwarae chwaraeon tîm ac maen nhw wedi datblygu hyder, gwneud ffrindiau newydd a dysgu sgiliau newydd yn ôl eu rhieni.

Yn ddiweddar mae'r clwb wedi dechrau sesiwn Dychwelyd i Bêl-rwyd ar gyfer oedolion sydd eisiau chwarae'n gymdeithasol heb orfod ymrwymo. Mae gan y clwb dîm sy'n chwarae yn y gynghair i oedolion bob wythnos. Mae'r menywod wedi dweud bod y sesiynau Dychwelyd i Bêl-rwyd yn rhoi cyfle iddyn nhw gadw'n heini a chael hwyl, cwrdd â ffrindiau newydd a chwarae'r gêm y maen nhw'n ei hoffi ar yr un pryd.

“Mae Natalie yn berson cadarnhaol iawn ac mae hi'n sicrhau ein bod ni i gyd yn cael hwyl. Dydw i ddim fel arfer yn hoffi gwneud ffrindiau newydd, ond mae Natalie bob tro yn rhoi cefnogaeth i mi. Mae gen i ffrindiau newydd sy'n hyfryd.”
Chwaraewr o'r tîm i blant

“Rydw i wedi cwrdd â chriw o fenywod gwych sydd bellach yn ffrindiau. Rydw i wrth fy modd yn chwarae pêl-rwyd unwaith eto. Mae'n wych bod yn fwy heini heb orfod mynd i'r gampfa!”
Chwaraewr y sesiynau Dychwelyd i Bêl-rwyd

