



Chwaraeon Rhct Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Gyda'r Hwyr yn y Parc ym Mhontypridd

Dechreuon ni gynnal Gyda'r Hwyr yn y Parc ym Mhontypridd ym mis Ionawr 2019, ar y cyd â chymdeithas dai Newydd. Nod y prosiect oedd annog rhagor o bobl i ddefnyddio'r parc a darparu amgylchedd diogel i bobl redeg yn ystod misoedd y gaeaf. I ddechrau, roedd wedi'i dargedu at unigolion nad oedden nhw'n rhedeg, ond fe wnaeth y sesiynau ddenu unigolion â chymysgedd o alluoedd rhedeg, o ddechreuwr i redwyr rheolaidd.

Er mwyn gwneud y prosiect yn fwy cynaliadwy, gofynnnon ni i wirfoddolwyr hyfforddi'n arweinwyr rhedeg. Cafodd 12 gwirfoddolwr eu hyfforddi i ddechrau, ac fe wnaethon nhw ddechrau darparu sesiynau bob wythnos. Ers 2019, rydyn ni wedi hyfforddi 6 gwirfoddolwr ychwanegol er mwyn helpu i gynnal y sesiynau.

Mae'r sesiynau yma'n parhau i gael eu cynnal bob dydd Mercher ym Mharc Coffa Ynysangharad. Mae dros 200 o sesiynau wedi cael eu darparu, gyda chyfanswm o 240 o bobl wedi cymryd rhan yn y sesiynau. Mae'r arweinwyr yn strwythuro'r sesiynau gyda grwpiau gwahanol ar gyfer galluoedd gwahanol, gan sicrhau bod gan bob rhedwr gymorth a'u bod nhw'n teimlo'n ddiogel a sicrhau nad oes unrhyw redwyr ar eu pennau eu hunain. Mae nifer o'r bobl hynny oedd heb redeg o'r blaen wedi datblygu'n rhedwyr rheolaidd ac maen

nhw bellach yn rhedeg rasys 5k, 10k a hyd yn oed hanner marathon. Mae nifer o aelodau'r grŵp yn mynd i parkrun Pontypridd yn rheolaidd, sy'n cael ei gynnal yn yr un parc.

Mae'r grŵp yn ymwneud â llawer mwy na rhedeg, mae'n darparu cyfle i bobl fynd i'r awyr agored mewn amgylchedd diogel i fwynhau amser iddyn nhw eu hunain, darganfod diddordeb newydd, cwrdd â phobl newydd ac i gadw'n heini.

“Rwy wir wrth fy modd. Yr ethos, y gefnogaeth, y cynwysoldeb, y modd rydych chi'n cael eich derbyn, y croeso cynnes, pawb sy'n cymryd rhan a'r parc. Rwy'n mynd bron bob wythnos.”

“Rwy wedi gwneud llawer o ffrindiau newydd. Mae gyda fi hyder yn fy nghorff nad oedd gyda fi o'r blaen. Mae'n gwneud i mi deimlo mor hapus, dyma uchafbwynt fy wythnos. Bob tro rwy'n rhedeg, rwy'n rhyfeddu at ba mor dda mae'n teimlo - mae'r anogaeth gan yr arweinwyr yn fy ngyrru ymlaen.”

