



Chwaraeon Rhct Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Rhaglen Fitbit YMCA Aberpennar

Mae ein rhaglen Fitbit yn cyfuno technoleg fodern a gweithgarwch corfforol, a'r nod yw cael pobl i fod yn fwy heini. Rydyn ni'n gweithio gyda grwpiau sydd eisiau gwella eu lefelau ffitrwydd a gwella eu lles cyffredinol. Mae'r rheiny sy'n cymryd rhan yn cael dyfais Fitbit i nodi nifer y camau y maen nhw'n eu gwneud, ac rydyn ni'n eu cefnogi nhw dros gyfnod o 8 wythnos.

Yn dilyn llwyddiant ein grŵp Fitbit cyntaf yn Aberpennar, dechreuon ni ar ail brosiect gyda charfan Cymunedau am Waith a Mwy. Daeth y garfan o hyd i 8 unigolyn oedd â diddordeb mewn datblygu eu hiechyd a lles trwy wella eu lefelau gweithgarwch corfforol. Roedd y grŵp yma'n wahanol iawn i'r grŵp cyntaf ac yn cynnwys pobl o bob oed a rhywedd, ac roedd rhai yn mynychu gyda ffrindiau neu aelodau'r teulu. Aethon ni i gyfarfod â'r grŵp bob wythnos ar gyfer sesiynau mentora a monitro. Roedden ni'n defnyddio dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolion gan fod gan bob unigolyn ddisgwyliadau ac anghenion gwahanol. Fe wnaethon ni osod heriau personol a heriau i'w cwblhau fel grŵp, a oedd yn eu hysgogi ac yn eu galluogi i deimlo'n rhan o dîm.

Er eu bod nhw wedi dechrau'r rhaglen gyda lefelau ffitrwydd gwahanol, gwelodd bob un o'r unigolion welliant o ran lles. Roedd un dyn yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i amser i wneud

ymarfer corff gan ei fod yn gweithio sifftiau llawn amser. Mae bellach ganddo ffordd o fyw cytbwys ac mae'n mwynhau ymarfer corff a manteisio ar ardaloedd naturiol lleol er mwyn lleddfu straen ar ôl y gwaith. Roedd gan ei wraig nifer o broblemau yn ymwneud ag iechyd ac mae hi wedi llwyddo i wneud cynnydd gwych i reoli ei chyflwr, gwranddo ar ei chorff a chynyddu nifer ei champau bob wythnos. Mynychodd eu merch nhw'r sesiynau hefyd, a hi wnaeth y cynnydd gorau. Cyflawnodd hi dargedau pob wythnos er mwyn magu hyder ac, yn y diwedd, ymunodd hi â champfa gan synnu ei rhieni. Cwblhaodd yr 8 cyfranogwr y cwrs 8 wythnos ac roedd hi'n wych eu gweld nhw'n defnyddio ymarfer corff er mwyn dod i adnabod eu hardaloedd lleol a mwynhau toriad iach bob dydd, wrth fynd ati'n rhagweithiol i geisio cyflogaeth.

"Mae'r prosiect yma wedi dangos i fi bod modd i mi gerdded ychydig yn rhagor. Rwy'n fwy hapus ac iach erbyn hyn."

"Mae cadw cofnod o fy nghampau a bod yn rhan o'r grŵp wedi rhoi cymhelliant i fi. Rydw i wedi synnu wrth weld faint rwy'n gallu cerdded."

**8**
o bobl yn cymryd rhan

 Mae **100%** o'r grŵp yn fwy actif, yn amlach

 Mae **100%** o'r grŵp yn bwriadu parhau i fyw bywyd heini

 Mae **100%** o'r grŵp yn teimlo'n fwy iach

 Mae **100%** o'r grŵp yn teimlo'n fwy hyderus

 Mae **100%** o'r grŵp yn teimlo'n fwy hapus

 Mae **100%** o'r grŵp wedi gwneud ffrindiau newydd

