



Chwaraeon Rhct Astudiaeth Achos

Ein rhaglen Fitbit - Grŵp Cymunedau am Waith a Mwy Dynion Cwm Cynon

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 dracio faint o gamau y maen nhw'n eu gwneud ac rydyn ni'n eu cefnogi nhw dros gyfnod o 8 wythnos.

Ar gyfer y prosiect yma, fe wnaethon ni weithio mewn partneriaeth â charfan Cymunedau am Waith a Mwy yn Aberpennar. Fe wnaethon nhw adnabod grŵp o saith o ddynion a oedd yn cael cymorth i gael cyflogaeth. Roedd y staff o'r farn y byddai'r grŵp hefyd yn elwa o gymorth i wella eu hiechyd a'u lles. Rydyn ni'n cyfarfod y grŵp bob wythnos ar gyfer sesiynau mentora a monitro. Fe wnaethon ni osod heriau personol a heriau i'w cwblhau fel grŵp a oedd yn eu hysgogi ac yn eu galluogi i ddatblygu dynamig tîm cryf.

Erbyn diwedd yr 8 wythnos, roedd pob aelod o'r grŵp wedi cynyddu nifer eu camau wythnosol o leiaf 8,000 o gamau. Fe wnaeth un cynyddu nifer ei gamau o dros 36,000 o gamau'r wythnos. Roedd Andy yn dioddef o

effeithiau hir y Coronafeirws ac roedd yn anactif iawn cyn dechrau'r cwrs. Fe wnaeth y prosiect ei annog i fod yn heini eto ac fe wnaeth newid ei ffordd o feddwl. Yn ogystal â gwella eu gweithgarwch corfforol a gwella eu ffitrwydd, mae'r prosiect wedi helpu'r grŵp mewn ffyrdd eraill hefyd. Mae'r staff hefyd yn teimlo bod y grŵp wedi gwella eu cyflogadwyedd. Nawr bod y rhaglen 8 wythnos wedi dod i ben, mae'r grŵp yn parhau â'r prosiect ac yn gosod heriau wythnosol a misol iddyn nhw eu hunain.

“Roedd cyfradd curiad fy nghalon yn well. Mae fy hyder yn well. Rydw i'n siarad gyda mwy o bobl. Mae wedi bod yn dda iawn.”

“Fe wnaeth wahaniaeth. Bob amser nes i ei wneud, daeth yn haws. Weithiau doeddwn i ddim eisiau mynd am dro, ond byddwn i'n gorfodi fy hun i fynd a byddwn i'n cyrraedd adref yn teimlo'n hapus fy mod i wedi bod.”

