@chwaraeonrhct
www.chwaraeonrhct.co.uk | www.sportrct.co.uk

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Bowlio Dan Do

Rydyn ni wedi datblygu'r prosiect yma mewn partneriaeth â Bowlio Cymru er mwyn sicrhau bod y gamp yn hygyrch i drigolion Rhondda Cynon Taf. Roedden ni hefyd yn awyddus i ddangos i'r Clwb Bowlio y byddai sesiynau blasu yn fuddiol o ran ymgysylltu â rhagor o bobl a chynyddu nifer yr aelodau. Rydyn ni wedi datblygu cynllun 'Rhoi cynnig ar fowlio' mewn tri lleoliad. Yn anffodus, doedd un o'r lleoliadau ddim ar gael gan ei fod yn cael ei ddefnyddio yn ganolfan frechu.

Aethon ni i gwrdd â'r ddau leoliad arall (Canolfan Fowlio Dan Do Taf-elái a Chanolfan Fowlio Dan Do Cwm Rhondda) a chytuno ar gynllun. Cefnogon ni'r clybiau â llogi lleoliadau, prynu offer a deunyddiau marchnata. Aethon ni ati i hyrwyddo'r sesiynau ar-lein ac o amgylch yr ardal leol a gweithio gyda phartneriaid lleol megis Cyngor Tref Pontypridd a Trivallis. Roedd ein Carfan Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff Cymru yn cefnogi'r sesiynau ac yn eu hyrwyddo. Sefydlon ni berthynas â'r Gymdeithas Strôc, ac roedden nhw'n hapus i ddarparu offer addas.

Mae'r sesiynau'n digwydd bob wythnos ac mae llawer o bobl yn mynychu. Mae'r clybiau wedi derbyn 34 aelod newydd, a nifer ohonyn nhw wedi ymuno yn dilyn ein Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff Cymru. Mae cyfranogwyr yn mwynhau'r gamp a'r cyfle i fod yn sionc yn ogystal â'r elfen gymdeithasol. Mae nifer o'r cyfranogwyr wedi dweud eu bod nhw wedi bod yn awyddus i roi cynnig ar fowlio ers tipyn, ond doedden nhw ddim yn gwybod sut i ymuno â sesiynau ac yn rhy ddihyder i ymuno. Rydyn ni'n falch iawn bod brandio newydd y clybiau wedi rhoi hwb i hyder yr aelodau newydd a'u bod nhw wedi rhoi cynnig arni.

Mae rhai cyfranogwyr eisoes wedi ymuno â'r clybiau, ac mae Clwb Bowlio Dan Do Taf-elái wedi rhoi gwybod bod 7 aelod newydd wedi ymuno ac yn chwarae mewn cynghrair gystadleuol wythnosol.

> *"Doeddwn i ddim yn gwybod faint byddwn i'n mwynhau'r gamp yma ac rwy'n difaru peidio â dechrau'n gynt."*
>
> *"Rydw i wedi symud i'r ardal yn ddiweddar ac rwy'n edrych ymlaen at gael chwarae bob prynhawn Mercher."*

34 o bobl yn cymryd rhan

Mae **80%** bellach yn fwy heini, yn fwy aml

Mae **75%** am barhau i ymarfer corff

Mae **100%** yn teimlo'n iachach

Mae **85%** yn teimlo'n fwy hyderus

Mae **100%** yn teimlo'n hapusach

Mae **100%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF