Chwaraeon RhCT
Sport RCT

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

Astudiaeth Achos

Gwirfoddolwr Chwaraeon RhCT - Lynnette

Mae Lynnette yn arweinydd grŵp rhedeg o'r enw Gyda'r Hwyr yn y Parc ym Mhontypridd. Mae'r grŵp yn cwrdd bob nos Fercher. Mae ganddi hefyd rôl weinyddol, yn cadw cofnodion presenoldeb a diweddaru'r dudalen ar gyfryngau cymdeithasol. Mae Lynnette yn mynd i Ras Parc Pontypridd yn aml ac wedi gwirfoddoli yno hefyd.

Pam mae hi'n gwneud hynny?

"Ymunais â'r grŵp rhedeg yn wreiddiol fel dechreuwr. Roedd gyda fi ofn, am nad oeddwn i'n heini, roeddwn i dros fy mhwysau a doeddwn i ddim yn adnabod neb. Fe wnes i fwynhau'r sesiwn yn fawr a dechrau mynd bob wythnos! Yn fuan wedi hynny, roedden nhw'n gofyn i aelodau o'r grŵp hyfforddi'n arweinwyr. Roeddwn i'n gwybod byddai rhaid i fi fynd o hyd petawn yn gwirfoddoli, a byddai hynny'n gwella fy sgiliau rhedeg. Roeddwn i hefyd eisiau gweld y grŵp yn parhau, am fy mod i'n gallu gweld bod pawb yn mwynhau ac yn elwa ohono. Roedd yn fwy na rhedeg yn unig."

Beth mae hi'n ei fwynhau am wirfoddoli?

"Mae fy mywyd yn gyfoethocach o ganlyniad i ymuno â'r grŵp. Rydw i'n hapusach, iachach ac yn fwy heini. Rydw i wedi cwrdd â phobl newydd ac wedi gwneud ffrindiau newydd. Mae'r grŵp yn wych. Maen nhw mor gefnogol. Rydyn ni hyd yn oed wedi trefnu achlysuron cymdeithasol, prydau bwyd a diodydd yn lleol ac mae'r grŵp yn denu aelodau newydd bob wythnos.

Mae'r nifer o redwyr sy'n dod bob wythnos yn mynd ymlaen i gyflawni pethau eraill. Mae nifer yn cyflawni'u hamseroedd gorau yn ras y parc bob wythnos ac mae eraill wedi mynd ymlaen i wneud rasys 10K a marathonau. Rydyn ni'n dilyn cynnydd pawb ac yn ei ddathlu ar y cyfryngau cymdeithasol.

O waelod fy nghalon, fe allaf ddweud mai dyma un o'r pethau gorau rydw i wedi'i wneud erioed. Rydw i wedi magu cymaint o hyder. Rydw i hyd yn oed wedi annog eraill i ymuno ac rydw i wedi mwynhau eu gweld yn gwella."

Pa effaith mae hyn wedi'i chael?

Fyddai'r grŵp rhedeg yma ddim yn bodoli heb waith caled gwirfoddolwyr fel Lynnette. Mae'u hymroddiad wedi galluogi'r grŵp i barhau a mynd o nerth i nerth. Mae aelodau'r grŵp wedi elwa mewn sawl ffordd, fel sydd modd ei weld yn yr ystadegau isod.

68% yn teimlo'n iachach

92% yn teimlo'n hapusach

76% yn fwy heini, yn amlach

60% yn teimlo'n fwy hyderus

80% wedi gwneud ffrindiau newydd

100% am barhau i gadw'n heini

RHONDDA CYNON TAF