

Chwaraeon RhCT  
Sport RCT

**Dychwelyd i  
Bêl-rwyd  
Cwm Rhondda**

**EIN PARTNERIAID**



20

SESIWN

30

O BOBL YN  
CYMRYD RHAN

4

GWIRFODDOLWR

YN TEIMLO'N FWY IACHUS

100%

YN TEIMLO'N HAPUSACH

100%

YN FWY HEINI, YN AMLACH

91%

YN TEIMLO'N FWY HYDERUS

82%

WEDI GWNEUD FFRINDIAU NEWYDD

91%

YN BWRIADU PARHAU I GYMRYD RHAN

100%

“ Rydw i'n ddiolchgar am y cyfle i ddychwelyd at gamp roeddwn i wrth fy modd yn ei chwarae 40 blynedd yn ôl, mewn grwp hwyl a chefnogol sydd wedi cael effaith gadarnhaol ar fy hyder yn fy ngallu corfforol. ”

“ Am fy mod i'n fewnfudwr, dydw i erioed wedi chwarae pêl-rwyd wir. Ond mae'r sesiynau yma'n anhygoel er mwyn cadw'n heini a chwarae camp gyda menywod yn unig. Rydw i'n edrych ymlaen at y sesiynau bob dydd Mawrth ”

“ Mae'r sesiwn wedi fy helpu i gyda fy lles, am iddo roi rhywbeth i mi ganolbwyntio arno ac edrych ymlaen yn ogystal â chael amser i fy hun. Mae'r grwp yn wych, yn gyfeillgar a mor groesawgar. ”

“ Rydyn ni wrth ein boddau gyda'n sesiynau bob nos Fawrth! Rydyn ni'n grwp amrywiol o bob cefndir ac oedran gwahanol, ac rydyn ni wir yn glos. ”

AELODAUR TÎM DIFYR

CHWERTHIN CYFEILLGAR

CYDWEITHREDU FFITRWYDD EGNÏOL

CEFNOGOL HWYL LLES

DYCHWELYD I BÊL-RWYD

FFRINDIAU CYFLE GWYCH

YMARFER CORFF CYFEILLGARWCH

GWEITHGARWCH CORFFOROL

LLAWER O HWYL

SIONC CYMORTH