

Chwaraeon Rhct
Sport RCT

**Gyda'r Hwyr
yn y Parc
(Pontypridd)**

EIN PARTNERIAID



DROS
200

O SESIYNAU

240

O BOBL WEDI
CYMRYD RHAN

18

GWIRFODDOLWR

YN TEIMLO'N FWY IACHUS

100%

YN TEIMLO'N HAPUSACH

100%

YN FWY HEINI, YN AMLACH

94%

YN TEIMLO'N FWY HYDERUS

100%

WEDI GWNEUD FFRINDIAU NEWYDD

100%

YN BWRIADU PARHAU I GYMRYD RHAN

100%

“ Awyrgylch
cyfeillgar hyfryd,
cefnogol sy'n annog
pawb o bob lefel
ffitrwydd. ”

“ Grwp cyfeillgar,
naws hamddenol,
gwirfoddolwyr gofalgar
ac ystyriol gyda chyngor
defnyddiol a thîm
hwyliog o bobl. ”

“ Awyrgylch
hyfryd. Arweinwyr
a rhedwyr cyfeillgar.
Rydw i wrth fy modd
yn defnyddio'r
parc. ”

“ Ers ymuno rydw i
wedi cymryd rhan mewn
nifer o achlysuron gan
fod gen i hyder nawr.
Rydyn ni wedi meithrin
cyfeillgarwch. ”

“ Cefais groeso
cynnes a chan fy mod
yn newydd i redeg, fe
wnaethon nhw sicrhau fy mod
i'n teimlo'n gyfforddus a bod
rhywun yn rhedeg gyda fi bob
amser. Mae pawb
mor gyfeillgar. ”

CYMORTH

DIOGEL

YSGOGI

CROESAWGAR

ANNOG

CYNHWYSOL

DERBYN

CYNNES

CYFEILLGAR

DYMNOL

LLEOLIAD GWYCH

GYDAR

HWYR

YN Y

PARC

CYNGOR DEFNYDDIOL

DIM PWYSAU

CYMDEITHASOL

HYBLYG

CADW'N HEINI

FFRINDIAU

CWRDD Â

PHOBL

HAMDDENOL