

# “Un Diwrnod Arall”



## Creu Sir y Fflint Egniol

### *Cynllun gweithredu lleol “Un Diwrnod Arall”*

**2011 – 2014**



## MYNEGAI

Rhagair .....	1
Cyd-destun y Polisi Lleol .....	2
Bod yn Egnïol .....	2
Mesur y Cynnydd tuag at “Un Diwrnod Arall” .....	3
Manteision Gweithgaredd Corfforol .....	3
Tueddiadau Presennol .....	4
Bwrdd Partneriaeth Creu Sir y Fflint Egnïol.....	5
Sut rydym wedi nodi’r gweithredoedd ar gyfer y cynllun hwn.....	5
Ein Gweledigaeth ar gyfer “Un Diwrnod Arall” .....	6
Meysydd i’w Blaenoriaethu o ran Gweithredu Un Diwrnod Arall .....	8
▪ Datblygu agwedd marchnata arloesol a chynhwysfawr at: .....	8
▪ Hyrwyddo’r cyfleoedd a manteision gweithgaredd corfforol .....	8
▪ Hyrwyddo’r neges bod gan bawb y cyfle i gyrraedd eu potensial.....	8
▪ Hyrwyddo a chefnogi “agwedd teulu cyfan” i ddarparu a hyrwyddo cyfleoedd gweithgaredd corfforol .....	8
▪ Hyrwyddo a chefnogi cyfleoedd “carreg drws” ar gyfer gweithgareddau corfforol fel y gall gweithgaredd corfforol fod yng nghalon cymunedau.....	8
▪ Chwilio am gyfleoedd i ddileu rhwystrau a chreu mynediad agored at weithgaredd corfforol o fewn cymunedau/lleoliadau .....	9
▪ Nodi a chefnogi “hyrwyddwyr” lleol ar gyfer gweithgaredd corfforol .....	9
▪ Sicrhau ein bod yn cydnabod ac yn ymateb i’n cyfrifoldebau a’r cyfleoedd i gefnogi a hyrwyddo gweithgaredd corfforol drwy ein “busnes craidd” .....	9
Atodiad 1 – Cyd-destun Polisi Cenedlaethol .....	11

## Rhagair

Rydym yn gwybod bod iechyd a safon bywyd pobl yn well os ydynt yn weithgar yn gorfforol. Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth ar draws Cymru'n tystio bod llai na thraean o oedolion a llai na chwarter y plant yn ddigon gweithgar i elwa ar hyn<sup>1</sup>.

Mae ystod canlyniadau diffyg gweithgarwch corfforol yn eang yn gorfforol ac ar iechyd meddwl. Mae'r cynnydd mewn ffordd o fyw eisteddol yn ogystal â methu bwyta'n iach wedi cyfrannu at gynnydd yn y canran o oedolion a phlant sydd dros bwysau neu'n ordew.

Y newyddion da yw ein bod yn gwybod y gellir cyflawni manteision arwyddocaol i'r rhai sydd fwyaf anactif drwy gynnydd cymedrol mewn gweithgarwch corfforol.<sup>2</sup> Dyna pam mae is-bennawd ein cynllun yn adlewyrchu'r targed o fewn *Creu Cymru Egnïol*, sef cynllun cenedlaethol Llywodraeth Cymru i gynyddu'r lefelau o weithgaredd corfforol, y dylai pawb fod yn weithgar am “un diwrnod arall”.

Er mwyn cyflawni'r targed hwn, credwn fod rhaid i ni ddatblygu a chefnogi diwylliant mewn sefydliadau, cymunedau, teuluoedd ac unigolion sy'n cefnogi ac yn hyrwyddo gweithgaredd corfforol “fel y norm”.

Mae'r cynllun hwn yn darparu fframwaith ar gyfer gweithgarwch hyd Fawrth 2014, ar draws holl sbectrwm gweithgareddau corfforol gan ystyried anghenion poblogaeth amrywiol. Mae'n adeiladu ar negeseuon allweddol rydym wedi eu clywed gan drigolion drwy nifer o ymgynghoriadau diweddar a thystiolaeth o arfer da.

Mae'n gosod allan ein huchelgeisiau a'r camau cyntaf y byddwn yn eu cymryd fel partneriaeth i greu sail gadarn i symud ymlaen tuag at yr uchelgeisiau hyn dros y blynyddoedd i ddod.

Gwyddom fod ystod o gynlluniau a gweithgaredd yn eu lle i greu amgylchedd a chyfleoedd ar gyfer gweithgaredd corfforol. Mae angen i ni adeiladu ar y gwaith hwnnw ond hefyd nodi'r bylchau a lle mae'r potensial mwyaf yn bodoli ar gyfer gwneud cyfraniad cadarnhaol i'r agenda hwn.

Er mwyn cyflawni ein huchelgais bydd angen i sefydliadau wrando ar gymunedau a rhoi cymorth iddynt weithio gyda'i gilydd i wneud y defnydd gorau o'r adnoddau sydd gennym. Yn ogystal, mae angen i drigolion Sir y Fflint gofleidio'r cyfleoedd a ddarparwyd er mwyn gwireddu “un diwrnod arall” o weithgarwch.

JEWS

Judy Evans

Cadeirydd – Bwrdd Partneriaeth Creu Sir y Fflint Egnïol

<sup>1</sup> Welsh Health Survey, 2008

<sup>2</sup> Creu Cymru Egnïol tudalen 8

## Cyd-destun y Polisi Lleol

Yn ogystal â’r cyd-destun polisi cenedlaethol<sup>3</sup>, mae Creu Sir y Fflint Egniöl yn cynnig ymateb i nifer o gynlluniau lleol ac yn eu cefnogi. Dyma rai o’r cynlluniau hyn:

Iechyd Da, Gofal Da 2011-2014 (Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles)
Gwneud Gwahaniaeth Cadarnhaol 2011-2014 (Cynllun Plant a Phobl Ifanc)
Strategaeth Gymunedol
Cynllun Datblygu Unedol
Fframwaith Ansawdd Blynyddol y Bwrdd Iechyd Lleol
Fframwaith Strategol y Bwrdd Iechyd Lleol

## Bod yn Egniöl

Er mwyn cael iechyd da, ar hyn o bryd argymhellir bod:

- Plant a phobl ifanc yn gorfforol weithgar am 60 munud am 5 diwrnod yr wythnos. (5 x60)
- Oedolion yn gorfforol weithgar am 30 munud am 5 diwrnod yr wythnos. (5 x 30)

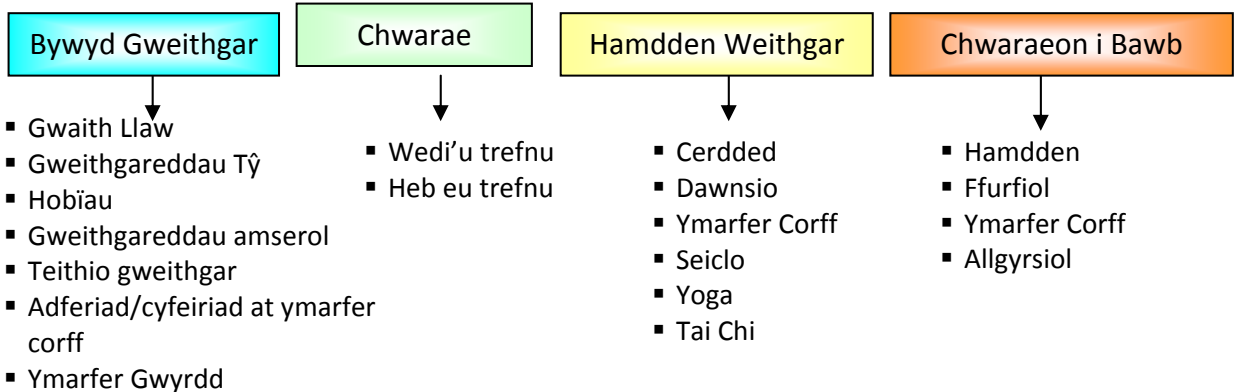
*N.B.: mae canllawiau diwygiedig i’w cyhoeddi yn 2011, a fydd yn cynnwys, er enghraifft, canllawiau ar gyfer plant 5 oed ac iau ac ar gyfer y boblogaeth eisteddol.*

O fewn y ddogfen hon, defnyddir y term gweithgaredd corfforol i ddisgrifio gweithgaredd corfforol ar lefel gymedrol.

Mae gweithgaredd corfforol ar lefel gymedrol yn cynnwys unrhyw weithgaredd neu symudiad sy’n cynyddu curiad y galon a lle mae’r unigolyn yn teimlo’n gynnes ac ychydig allan o wynt.

Mae hefyd yn bosibl i gyrraedd y lefelau o weithgareddau corfforol a argymhellir drwy ychwanegu cyfnodau byr o 10 munud neu fwy.

Mae meddwl am weithgareddau corfforol yn y termau hyn yn golygu bod nifer o ffyrdd (drwy weithgareddau fel y dangosir yn ffigur 1) y gall unigolyn gyflawni cynnydd cymedrol yn eu lefelau gweithgaredd corfforol. Gall pawb ystyried pa newidiadau bach gallant eu gwneud i fod yn fwy egniöl.



**Ffigur 1 –Y Sbectrwn Gweithgaredd Corfforol**

<sup>3</sup> Gweler Atodiad 1

## Mesur y Cynnydd tuag at “Un Diwrnod Arall”

Targed “un diwrnod arall” yn y cynllun cenedlaethol yw erbyn 2020, bydd y nifer cyfartalog o ddyddiau mae oedolion a phlant yn weithgar yn gorfforol yn cynyddu o un diwrnod.

Mae hyn yn golygu bod y cynllun yn berthnasol i bawb nad ydynt yn bodloni’r argymhellion - os ydynt yn gwneud un neu lai o sesiynau’r wythnos neu nad ydynt gymaint â phedwar ar hyn o bryd.

Mae’r targed hwn yn cael ei fesur gan Arolwg Iechyd Cymru ac Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant o Oedran Ysgol ar lefel genedlaethol. Nid yw’n bosibl monitro trefniadau lleol tuag at gyflawni’r targed hwn ar lefel y boblogaeth gyfan. Fodd bynnag, bydd angen i’r Bwrdd Partneriaeth ystyried sut i fesur cyfraniad sefydliadau a gwasanaethau at gyflawni’r targed hwn a’r meysydd i’w blaenoriaethu ar gyfer eu gweithredu yn y cynllun hwn.

## Manteision Gweithgaredd Corfforol

Gellir gweld manteision ffordd o fyw sy’n weithgar yn gorfforol gydol eich oes, gan gynnwys:

- O ran plant a phobl ifanc, mae adolygiadau wedi nodi effeithiau cadarnhaol cymedrol ar ganlyniadau iechyd fel ffitrwydd aerobig, pwysedd gwaed, lipidau gwaed, iechyd y sgerbwdd a lles seicolegol. Yn ei hanfod, gall manteision plentyndod sy’n weithgar yn gorfforol drosglwyddo i fywyd oedolyn gan fod plentyn sy’n weithgar yn gorfforol yn llawer mwy tebygol o fod yn oedolyn sy’n weithgar yn gorfforol (WHO, 2004).<sup>6</sup>
- Mae unigolion sy’n dilyn ffordd o fyw sy’n weithgar yn gorfforol tua 50 y cant yn llai tebygol o ddatblygu clefyd coronaidd y galon (CHD), strôc a diabetes math 2 o’i gymharu â’r rhai hynny sy’n dilyn bywyd eisteddol, ac yn gallu gostwng y perygl o farwolaeth cyn pryd hyd 20-30 y cant.<sup>4</sup>
- Dengys y dystiolaeth bod effaith anactifedd ar iechyd a Chlefyd Coronaidd y Galon yn gymharol i ysmegu, a bron cymaint â lefelau cholesterol uchel. Mae gweithgaredd corfforol yn gysylltiedig hefyd â gostyngiad ym mheryglon gordewdra, osteoporosis a chanser y coluddyn gydag iechyd meddwl gwell a gallu gweithredol cynyddol mewn oedolion hŷn.<sup>3</sup>
- Gall mabwysiadu ffordd o fyw sy’n fwy weithgar yn gorfforol wella symudedd ac annibyniaeth yn arwyddocaol a gwella safon bywyd pobl hŷn (LIC, 2006b). Gall ymarfer corff wella cryfder, symudedd a chydbwysedd, a lleihau’r perygl o syrthio. Gall leihau’r perygl o glefyd y galon a strôc, gostwng pwysedd gwaed, gordewdra ac anymataliaeth, a lleddfu iselder ysbryd. Fodd bynnag, nid oes llawer o bobl hŷn yn cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol rheolaidd (LIC, 2006b)<sup>6</sup>.

<sup>4</sup> Iechyd Cyhoeddus Cymru, [www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/43736](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/43736)

Yn ogystal â'r manteision uniongyrchol hyn i iechyd a lles, mae gan fywyd sy'n weithgar yn gorfforol effaith gadarnhaol ar addysg, cynhwysiad cymdeithasol, twristiaeth a gostyngiad yn y lefel o droseddau ac ati.

## Tueddiadau Presennol

### Plant a Phobl ifanc

Dim ond 44% o'r plant rhwng 7 ac 11 oed a 35% o'r rhai hynny rhwng 11 ac 16 oed yn unig sy'n cyrraedd y lefel o weithgaredd corfforol a argymhellir. Gwyddom hefyd fod 10% o blant rhwng 7 ac 11 oed ac 14% o bobl ifanc rhwng 11 ac 16 oed yn eisteddol – sy'n golygu nad ydynt yn cyflawni 60 munud o weithgareddau ar unrhyw ddiwrnod o'r wythnos.<sup>5</sup>

### Oedolion

Canfu Arolwg Iechyd Cymru ar gyfer 2007-2008 fod llai na thraean (30%) o'r rhai hynny a samplwyd yn Sir y Fflint yn cofnodi iddynt gwrdd â'r canllawiau a argymhellwyd ar gyfer gweithgaredd corfforol. Roedd y canlyniad hwn yn cyfateb i'r cyfartaledd yng Nghymru, er bod y cyfartaledd yng Ngogledd Cymru ychydig yn uwch ar 32%.

Unwaith eto, canfu Arolwg Iechyd Cymru 2008-09 fod 30% o oedolion Sir y Fflint a 29% o oedolion Cymru yn cofnodi iddynt gwrdd â'r canllawiau.<sup>6</sup>

Felly mae'r lefelau cyfranogiad yn gyffredinol yn isel, gan felly gadarnhau'r galw am agwedd poblogaeth gyfan at gynllunio a darparu gweithgareddau. Fodd bynnag, mae lefelau gwahanol o ran cyfranogiad ymhlith grwpiau poblogaeth mae'n rhaid eu hystyried ar bob lefel o weithredu. Dangosir yr anghydraddoldebau hyn yn y penawdau canlynol:

- Lefelau cyfranogiad yn syrthio gydag oedran
- Cyfranogiad menywod yn syrthio'n fwy arwyddocaol gydag oedran na chyfranogiad dynion
- Grwpiau cymdeithasol-economaidd is yn cyfranogi llai mewn chwaraeon ac yn llai tebygol o fod yn aelodau o glybiau chwaraeon na grwpiau cymdeithasol economaidd uwch.
- Mae pobl â rhai anabledau, cyflyrau cronig a phroblemau iechyd meddwl er enghraifft yn llai tebygol o fod yn egnïol

### Gwneud y defnydd gorau o'r wybodaeth sydd ar gael

O ganlyniad i waith a gomisiynwyd yn 2008 gan Chwaraeon Cymru, mae gwybodaeth ar gael sy'n helpu gwasanaethau lleol i dargedu eu gwaith yn fwy effeithiol i "segmentau" gwahanol o'n poblogaeth. Gan weithio i egwyddorion tebyg i'r rhai a ddefnyddir yn y sector masnach, bydd y wybodaeth "segmentau" marchnad yn ein galluogi ni i dargedu gweithgareddau, hyrwyddiadau a gwybodaeth i wahanol grwpiau neu "segmentau" o'r boblogaeth ar sail ystod o ffactorau gan gynnwys oedran, rhyw, lle maent yn byw, beth maent yn eu gwneud yn eu hamser hamdden ac ati.

<sup>5</sup> Creu Cymru Egnïol tudalen 7

<sup>6</sup> Proffil Iechyd Sir Y Fflint, 2010

Drwy weithio yn y modd hwn, gallwn dargedu grwpiau o’r boblogaeth lle gellir cael yr effaith fwyaf.

## Bwrdd Partneriaeth Creu Sir y Fflint Egniol

Yn unol â Chreu Cymru Egniol, mae datblygu, monitro a gwerthuso’r cynllun hwn yn gyfrifoldeb y Bartneriaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles (HSCWB PB).<sup>7</sup>

Ffurfiwyd Bwrdd Partneriaeth Creu Sir y Fflint Egniol er mwyn ymgymryd â’r gwaith hwn ar ran y Bartneriaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles. Mae Bwrdd Partneriaeth Creu Sir y Fflint Egniol yn cynnwys swyddogion o’r awdurdod lleol, y bwrdd iechyd lleol a Chwaraeon Cymru, gyda gwahoddiad i’r trydydd sector.

## Sut rydym wedi nodi’r gweithredoedd ar gyfer y cynllun hwn

Er mwyn nodi’r hyn dylem eu cynnwys yn ein cynllun gweithredu, edrychom ar:

- Ystod o adolygiadau sydd wedi eu cynnal er mwyn gwerthuso effeithiolrwydd ymyriadau i gynyddu cyfranogiad mewn gweithgaredd corfforol.
- Ymatebion i nifer o ymgynghoriadau â’r cyhoedd dros y blynyddoedd diwethaf (Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles, Cynllun Plant a Phobl Ifanc, Strategaeth Hamdden)
- Barn nifer o randdeiliaid sy’n gweithio yn y sir
- Creu Cynllun Gweithredu Cymru Egniol a chanllaw cysylltiol
- Argymhellion yn dilyn adolygiad o Weithgar am Oes - Cynllun Gweithgaredd Corfforol Sir y Fflint 2007-2009

## Negeseuon allweddol/ mynych gan y cyhoedd

Nodwyd 3 prif rwystr rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yn yr ymatebion i’r ymgynghoriad ar Strategaeth Hamdden Cyngor Sir y Fflint:

- Cost
- Cludiant
- Swildod Personol

Mae’r Cynllun Plant a Phobl Ifanc sydd ar ymddangos yn cynnwys canlyniad sy’n nodi bod gan blant amser a lle i chwarae ac i gymryd rhan mewn gweithgareddau.

Pan ofynnwyd iddynt ddisgrifio sut byddai hyn “yn ymddangos”, dywedodd y rhai a wnaeth ymateb i’r ymgynghoriad ei fod yn bwysig bod:

- Pob plentyn yn gallu chwarae yn ddiogel yn eu cymuned leol
- Pob plentyn ac unigolyn ifanc (gan gynnwys rhieni ifanc) yn gallu elwa ar weithgareddau sy’n cael eu darparu gan wasanaethau hamdden
- Gweithgareddau celfyddydol a diwylliannol sydd ag elfen o weithgaredd corfforol iddynt e.e. dawnys, yn cael eu hyrwyddo

<sup>7</sup> Mae Bwrdd Partneriaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles yn cynnwys uwch reolwyr Cyngor Sir y Fflint, Bwrdd Iechyd Lleol Prifysgol Betsi Cadwaladr, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Cyngor Iechyd Cymunedol Prifysgol Betsi Cadwaladr, Cyngor Gwirfoddol Lleol Sir y Fflint a Darparwyr Sector Gofal Annibynnol

- Mae cyfleoedd cyfeillio eisoes yn bodoli ar gyfer plant a phobl ifanc anabl
- Mae'r Ysgol Goedwig yn parhau i ffynnu
- Staff a gwirfoddolwyr y trydydd sector yn derbyn hyfforddiant digonol fel y gallant gynorthwyo mewn mwy o fentrau chwaraeon, hamdden a diwylliannol
- Argymhellion o'r strategaeth ac ymchwil chwarae i'w mewnosod yn y ddarpariaeth
- Cwmp yn y canran o blant a phobl ifanc sydd o bwysau afiach

Roedd un o'r cwestiynau ymgynghorol ar gyfer Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles 2011 – 2014 yn gofyn am syniadau ynglŷn â beth fyddai'n helpu pobl i gyrraedd a chynnal pwysau iach. Roedd yr ymatebion yn cynnwys agweddau bwyta'n iach yn ogystal â gweithgaredd corfforol. Y negeseuon allweddol oedd

1. Gwella'r wybodaeth o ran yr hyn sydd ar gael – pryd a ble, ynghyd â negeseuon clir a chryno ynglŷn â manteision gweithgaredd corfforol i bawb.
2. Ardaloedd hamdden deniadol a oedd ar gael i bawb, lle rhoddir blaenoriaeth i bobl yn hytrach na thraffig
3. Ystod o gyfleoedd i gwrdd â phob gallu
4. Unigolion i gymryd mwy o gyfrifoldeb dros eu hiechyd eu hunain a'u hysgogi i chwilio am ddewisiadau dim cost/ cost isel lle mae cost yn broblem

## Ein Gweledigaeth ar gyfer “Un Diwrnod Arall”

O ganlyniad i ystyried y cyfan a ddywedwyd a'r negeseuon allweddol a gasglwyd o'r dystiolaeth daethpwyd i'r canlyniad bod angen i ni ganolbwyntio ein hymdrechion ar ddatblygu diwylliant o fewn sefydliadau, cymunedau, teuluoedd ac unigolion sy'n ystyried ffordd o fyw sy'n weithgar yn gorfforol fel y norm er mwyn cyrraedd ein targed “Un diwrnod arall” ar gyfer pawb. Wrth fabwysiadu agwedd poblogaeth gyfan, byddwn hefyd yn meddwl am y gweithgareddau mae angen i ni eu targedu ar gyfer y grwpiau hynny lle mae'r lefel sy'n cymryd rhan yn arbennig o isel.

Mae'r diagram ar y dudalen nesaf yn cynrychioli'r hyn rydym yn ei gredu y byddai diwylliant cadarnhaol am un diwrnod arall yn ymddangos. Dim ond wedyn gallwn ni fesur p'un ai ydym yn symud i'r cyfeiriad iawn neu beidio i gyflawni'r weledigaeth honno.

Mae'r meysydd a flaenoriaethwyd gennym ar gyfer eu gweithredu yn cynrychioli rhai o'r camau allweddol y bydd rhaid i ni eu cymryd i weithio tuag at y “weledigaeth” hon.

Dylid ystyried y meysydd gweithredu hyn fel fframwaith ar gyfer gweithredoedd yn y dyfodol a bydd angen i ni ymateb i gyfleoedd wrth iddynt ymddangos.

Sefydliadau partner yn cydnabod ac yn ymateb i gyfleoedd ar draws adrannau i gefnogi gweithgaredd corfforol

Unigolion a theluoedd i dderbyn cyfrifoldeb personol dros eu hiechyd corfforol a'u lles o'u genedigaeth

Bwrdd Partneriaeth Fframwaith Asesu Cyffredin yn dylanwadu'n arwyddocaol ac yn darparu arweinyddiaeth gref

Unigolion i gael mynediad hawdd at wybodaeth berthnasol i gyfleoedd a manteision gweithgareddau

Agwedd gyson at farchnata a brandio negeseuon a chyfleoedd allweddol

Unigolion a Theluoedd

Nid yw "Cost" bellach yn rhwystr rhag cymryd rhan – defnyddir dewisiadau dim cost/ cost isel

Rhannu'r farchnad yn segmentau er mwyn targedu grwpiau demograffig penodol

Teithio byw yw'r dewis cyntaf ar gyfer pellter byr

Ymarfer agwedd 'gyfunol' at gynllunio ymlaen o fewn ac ar draws sefydliadau

Plant yn tyfu fyny gan ddeall bod llythrennedd corfforol yr un mor bwysig â llythrennedd academaidd

Datblygiad y gweithlu'n cryfhau'r angen/cyfrifoldeb i annog gweithgaredd corfforol lle bynnag y bo'n briodol

Sefydliadau

Sut bydd diwylliant sy'n cefnogi UN DIWRNOD ARALL yn ymddangos?

Cymunedau

Swildod personol a safbwyntiau negyddol o ran bod yn fywiog yn 'faterion o'r gorffennol'

Bydd ffocws arwyddocaol ar sicrhau cydraddoldeb o ran cyfleoedd a chyfranogiad

Cyfleoedd gweithgaredd corfforol ar garreg drws pawb a defnyddir yr amgylchedd lleol ar gyfer hamdden weithgar rheolaidd

Dileu rhwystrau gwirioneddol a chanfyddedig rhag cymryd rhan

Gweithgaredd cymunedol yn cael ei gefnogi fel dewis arall i ddarparu gwasanaethau

'Hyrwyddwyr' a gwirfoddolwyr lleol yn cael eu cefnogi i weithredu fel eiriolwyr dros gweithgaredd corfforol

## Meysydd i’w Blaenoriaethu o ran Gweithredu Un Diwrnod Arall

Sylwer. Mae’r testun mewn llythrennau italig yn enghreifftiol o’r math o weithgaredd/materion byddwn yn eu hystyried wrth weithredu’r cynllun.

- **Datblygu agwedd marchnata arloesol a chynhwysfawr at:**
  - Hyrwyddo’r cyfleoedd a manteision gweithgaredd corfforol
  - Hyrwyddo’r neges bod gan bawb y cyfle i gyrraedd eu potensial
    - *Ymgyrchoedd hyrwyddo clir a chyson wedi eu targedu ar draws ystod o leoliadau, gan ddefnyddio dulliau marchnata cymdeithasol wedi eu cefnogi gan becyn segmentau marchnad Chwaraeon Cymru, data gwasanaethau hamdden, brand Newid am Oes, ac ati*
    - *Darparu cyfleoedd ar draws lleoliadau/ grwpiau oedran i ddatblygu sgiliau/gwybodaeth am weithgaredd corfforol, targedu pobl mewn grwpiau cymdeithasol economaidd is / grwpiau difreintiedig yn gymdeithasol*
- **Hyrwyddo a chefnogi “agwedd teulu cyfan” i ddarparu a hyrwyddo cyfleoedd gweithgaredd corfforol**
  - *Gall hyn gynnwys pob aelod o’r teulu yn weithgar gyda’i gilydd neu’n weithgar am yr ail yn yr un lleoliad/ ar yr un adeg*
  - *Gweithio ochr yn ochr â chlybiau chwaraeon i annog cyfranogiad teuluol heb gystadlu a gweithgareddau cymysg o ran rhyw a/neu rhwng cenedlaethau*
- **Hyrwyddo a chefnogi cyfleoedd “carreg drws” ar gyfer gweithgareddau corfforol fel y gall gweithgaredd corfforol fod yng nghalon cymunedau**
  - *Creu amgylcheddau naturiol ac adeiledig sy’n hyrwyddo ‘dewisiadau iach’ gan ddefnyddio canfyddiadau Asesiad Gofod Agored, polisi cynllunio, rheoliadau cynllunio trefol, teithio byw ac ati.*
  - *Datblygu ymhellach cynlluniau teithio eraill ar gyfer ysgolion drwy ehangu’r fenter Bws Cerdded, hyfedredd seiclo, teithio byw ar gyfer staff.*
  - *Ymestyn y nifer o gyfleoedd ‘allan’ yn dilyn cyfranogiad o fewn Cynllun Cenedlaethol Atgyfeirio Cleifion i wneud Ymarfer Corff(NERS)*
  - *Cefnogi grwpiau Fforwm 50+ i ddatblygu eu cyfleoedd gweithgaredd corfforol eu hunain*
  - *Ceisio ehangu defnyddio lleoliadau cymunedol lleol gan gynnwys parciau lleol a chyfleusterau ysgolion*
  - *Sicrhau bod gerddi cymunedol, amaethyddiaeth drefol, rhandiroedd ac ati’n cael eu hyrwyddo*
  - *Amrywio clybiau chwaraeon er mwyn sicrhau bod y cyfleusterau’n cael eu defnyddio gydol y flwyddyn i annog cynnydd mewn Gweithgaredd Corfforol*

- **Chwilio am gyfleoedd i ddileu rhwystrau a chreu mynediad agored at weithgaredd corfforol o fewn cymunedau/lleoliadau**
  - *Datblygu darpariaeth ymarfer corff arbenigol er mwyn atal cwmpïadau*
  - *Rhaglen hyfforddiant ar gyfer staff cyflogedig a gwirfoddolwyr o ran Iechyd Meddwl, Cymorth Cyntaf, ymwybyddiaeth anabledd, cydraddoldeb a chyfiawnder*
  - *Datblygiad parhaus o raglen beilot hyfforddiant ar gyfer gofalwyr cyflogedig ar bwysigrwydd mynediad at weithgaredd corfforol o fewn pecynnau gofal*
- **Nodi a chefnogi “hyrwyddwyr” lleol ar gyfer gweithgaredd corfforol**
  - *Creu rhaglen o hyfforddi gwirfoddolwyr ar gyfer gweithgareddau sefydledig/ traddodiadol a gweithgareddau mwy amgen h.y. Tai Chi, arweinwyr teithiau cerdded, cerdded Nordig, Zumba , cryfder a symudedd ar gyfer pobl hŷn*
- **Sicrhau ein bod yn cydnabod ac yn ymateb i’n cyfrifoldebau a’r cyfleoedd i gefnogi a hyrwyddo gweithgaredd corfforol drwy ein “busnes craidd”**
  - *Datblygu gweithlu sy’n cadarnhau’r galw/cyfrifoldeb i annog gweithgaredd corfforol lle bynnag posibl.*
  - *Atal/ rheoli cyflyrau cronig drwy fewnosod gweithgareddau corfforol yn y gofal cychwynnol h.y. ymyriad byr, cyfweliadau ysgogiadol, cyfeiriadau a chymorth ar gyfer datblygu Cynllun Cenedlaethol Atgyfeirio Cleifion i wneud Ymarfer Corff Lleol*
  - *Gweithdrefnau cynllunio i ystyried anghenion gweithgaredd corfforol y boblogaeth leol*
  - *Sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael y sgiliau a’r hyder i fod yn wybodus yn gorfforol*
  - *Defnyddio agwedd ysgol gyfan i gefnogi’r weledigaeth bod pob plentyn am gymryd rhan mewn chwaraeon am oes*
  - *Cynnwys cyfranogiad y gweithle yn y safon iechyd corfforaethol*

Drwy Fwrdd Partneriaeth Creu Sir y Fflint Egniol byddwn yn:

- **Cynnig arweiniad strategol ar gyfer gweithredu’r cynllun hwn**
- **Datblygu mecanwaith cynhwysol a thryloyw ar gyfer sefydliadau a grwpiau sy’n gweithio yn Sir y Fflint i wneud cais am unrhyw arian sydd ar gael**
- **Cyflwyno ceisiadau am arian i ddarparwyr grantiau (e.e. Chwaraeon Cymru) ar ran sefydliadau’r bwrdd partneriaeth.**
- **Monitro a gwerthuso cynnydd yn erbyn yr ardaloedd a flaenoriaethwyd ar gyfer gweithredu**

## Yr hyn y gellir ei gyflawni

### Astudiaeth Achos 1: Ardal Hamdden Bonc



Yn 2008, gofynnodd aelodau Clwb Ieuenctid Mynydd Isa am rywbeth i wella'r ddarpariaeth ar gyfer gweithgareddau awyr agored i ddifyrru pobl ifanc y gymuned leol.

Aeth y cynghorydd cymuned leol, sef yr “hyrwyddwr lleol”, i'r afael â'u cais a chychwynnodd bwyllgor newydd, sef MIFYY (Mynydd Isa Field for Youth). Ei nod oedd codi arian ar gyfer gwelliannau sylweddol i'r cyfleusterau oedd eisoes i'w cael ar faes chwarae 'Bonc', Ffordd Yr Wyddgrug.

Dros y ddwy flynedd nesaf, codwyd dros £60k i ariannu ardal chwaraeon aml-ddefnydd (MUGA), offer ymarfer corff i bobl ifanc, llwybrau i sicrhau

mynediad hawdd i'r anabl, ardal gaeddig ar gyfer ymarfer cŵn, lleoedd i eistedd a thirweddu. Ymhlith y partneriaid ariannu oedd Cyngor Cymunedol Argoed, Ailgylchu Gwastraff Amgylcheddol, Cyngor Gwirfoddolwyr Lleol Sir y Fflint, Ymddiriedolaeth Gymunedol Sir y Fflint, Cyngor Sir y Fflint a chwmnïau preifat lleol amrywiol. Chwaraeodd digwyddiadau codi arian yn y gymuned eu rhan hefyd.

Llwyddodd yr hyrwyddwyr lleol i sicrhau £90k o Gronfa'r Loteri Fawr hefyd ar gyfer ailwampio ardal chwarae'r plant ar y safle. Lluniwyd yr arwydd cymunedol ar gyfer y cyfleuster hwn (gweler uchod) gan ddisgybl Blwyddyn 3 yn Ysgol Iau Mynydd Isa.

Cefnogwyd yr hyrwyddwr lleol a phrosiect MIFYY drwy gydol y cyfnod o ddwy flynedd gan adran Gwasanaethau Hamdden Cyngor Sir y Fflint. Roedd hyn yn cynnwys cymorth i reoli'r prosiect o'r cam cynllunio a dylunio i gomisiynu a mewnosod yr offer.

**Mae'r astudiaeth achos hwn yn enghraifft o'r hyn y gellir ei gyflawni pan mae'r gymuned a'r gwasanaethau'n cydweithio.**

**Atodiad 1 – Cyd-destun Polisi Cenedlaethol**

Gweledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru, 2011	Gweledigaeth ar gyfer sut gall chwaraeon ddarparu'n well o ran agenda chwaraeon a gweithgaredd LIC	<a href="#"><u>Gweledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru</u></a>
Creu Cymru Egniol, 2010	Mae Creu Cymru Egniol yn amlinellu'r camau y bydd LIC yn eu cymryd, gyda'u partneriaid, er mwyn llwyddo i gael Cymru egniol, iach a chynhwysol.	<a href="#"><u>Creu Cymru Egniol: cynllun gweithredu gweithgareddau corfforol</u></a>  <a href="#"><u>Fframwaith Rolau a Chyfrifoldebau Gweithgaredd Corfforol</u></a>
Cynllun Gweithredu Cerdded a Seiclo, 2009	Mae'r Cynllun Gweithredu yn crynhoi'r camau allweddol a gynlluniwyd ar gyfer sicrhau diwylliant cerdded a seiclo yng Nghymru	<a href="#"><u>Cynllun Gweithredu Cerdded a Seiclo</u></a>
Cynllun Gweithredu Polisi Chwarae, 2006	Cynllun gweithredu sy'n amlinellu sut bydd egwyddorion y polisi Chwarae yn cael eu gweithredu	<a href="#"><u>Cynllun Gweithredu Polisi Chwarae</u></a>
Dringo'n Uwch: Y Camau Nesaf, 2006	Yn adeiladu ar sylfeini'r strategaeth wreiddiol ac yn amlinellu fframwaith gweithredol i sicrhau Cymru well, ffitach ac iachach	<a href="#"><u>Dringo'n Uwch: Y Camau Nesaf</u></a>
Strategaeth Cerdded a Seiclo ar gyfer Cymru, 2003	Strategaeth LIC i gynyddu rôl cerdded a seiclo o ran y modd rydym yn teithio yng Nghymru	<a href="#"><u>Strategaeth Cerdded a Seiclo ar gyfer Cymru</u></a>
Polisi Chwarae LIC, 2002	Datganiad a gyhoeddwyd er mwyn adlewyrchu'r gwerth mae Llywodraeth Cymru yn ei roi ar chwarae a phwysigrwydd plant yn ein cymdeithas.	<a href="#"><u>Polisi Chwarae LIC</u></a>
Dringo'n Uwch: Strategaeth LIC ar gyfer chwaraeon a gweithgaredd corfforol, 2002	Amlinellu'r cyfeiriad strategol i Gymru dros yr ugain mlynedd nesaf	<a href="#"><u>Dringo'n Uwch: Strategaeth LIC ar gyfer chwaraeon a gweithgaredd corfforol</u></a>

Addaswyd o:

<http://www.physicalactivityandnutritionwales.org.uk/page.cfm?orgid=740&pid=432>  
[82](#)