



symud mwy CAERDYDD

**Symud Mwy Strategaeth Gweithgarwch
Corfforol a Chwaraeon Caerdydd
(2022–2027)**

Cynnwys

1.0	Croeso a chyflwyniad	Tud 06
2.0	Pam mae symud yn bwysig	Tud 08
3.0	Yr hyn y byddwn yn ei wneud a sut y byddwn yn gweithio	Tud 11
4.0	Sut y byddwn ni'n gwybod a ydyn ni'n llwyddiannus	Tud 21
5.0	Cymryd rhan	Tud 22



Drwy gydol y ddogfen hon byddwn yn defnyddio geiriau fel **gweithgarwch corfforol**, **bod yn egniol**, **neu symud mwy**. Byddwn yn defnyddio'r geiriau hynny i gyfeirio at bob math o symudiad megis: DIY, defnyddio'r grisiau, chwaraeon, chwarae, gwaith tŷ, neu deithio'n iach. Gallai fod yn achlysurol neu wedi'i gynllunio, o bylliau byr i gyfnod hirach.



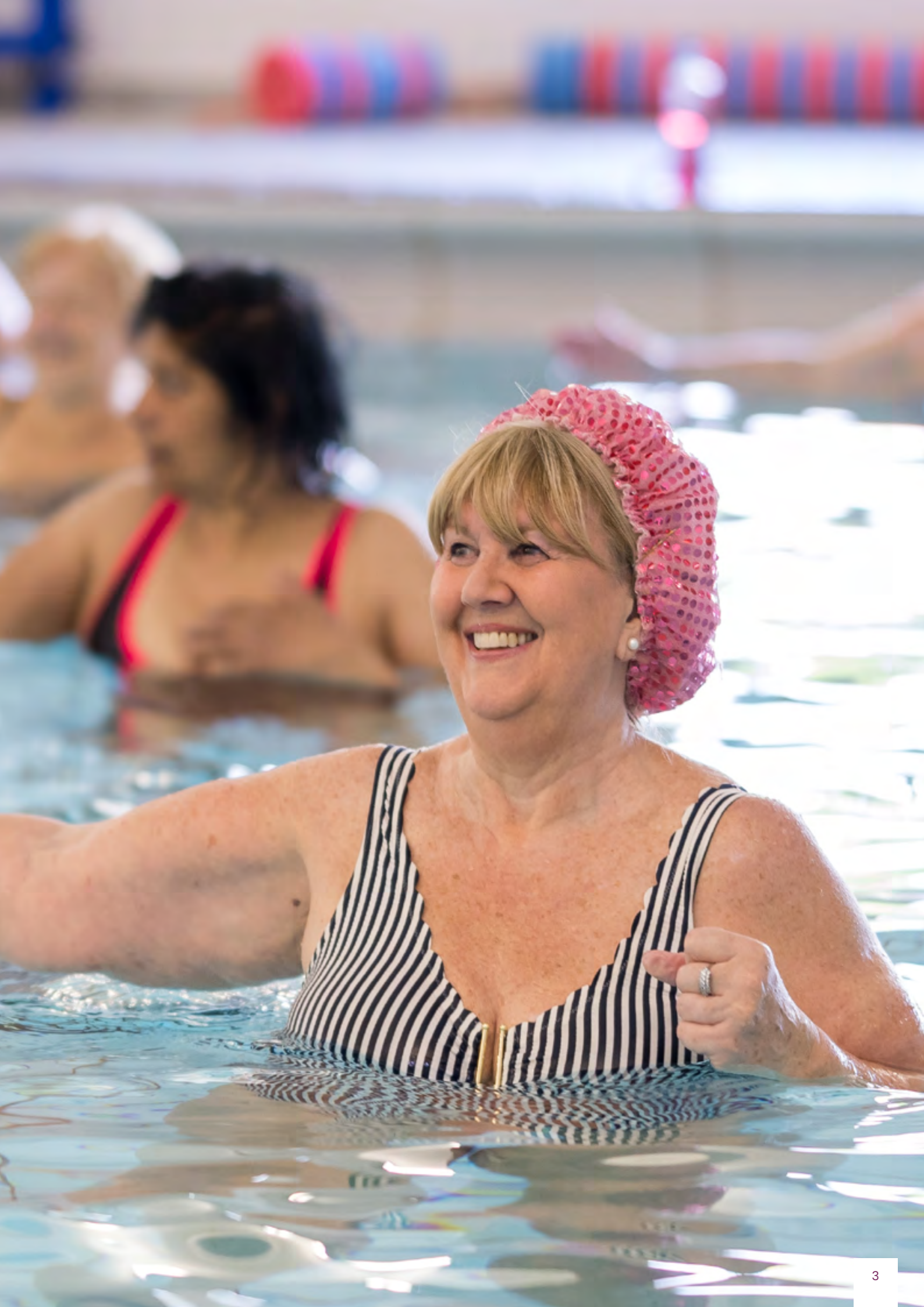
Pan fyddwn yn siarad am y **system gweithgarwch corfforol**, rydym yn cyfeirio at ystod o ffactorau sy'n dylanwadu ar weithgarwch corfforol, pethau megis: yr amgylchedd; llesgedd cymdeithasol; cymunedau; agweddau diwylliannol; polisi; a llawer o ffactorau unigol a phobl fel teulu a ffrindiau, gweithleoedd, ac agweddau a chredoau personol.



Mae **anghydraddoldebau** iechyd yn fylchau mewn statws iechyd rhwng gwahanol grwpiau; er enghraifft y rhai sy'n byw mewn gwahanol ardaloedd, neu o wahanol ethnigrwydd neu statws economaidd-gymdeithasol. Gall gwahaniaethau o'r fath gael eu hachosi gan amrywiaeth o ffactorau, ac nid yw pob un ohonynt yn bosibl eu newid (e.e. nodweddion a etifeddwyd neu ardaloedd lle mae pobl yn byw). Fodd bynnag, **mae annhegwch ym maes iechyd** yn wahaniaeth mewn iechyd sy'n ddiangen, y gellir ei osgoi, yn annheg neu'n anghyfiawn. Gallwn wneud rhywbeth am y gwahaniaethau hyn felly mae hwn yn derm y byddwn yn ei ddefnyddio drwy gydol y ddogfen hon ac yn canolbwyntio ein camau gweithredu ar¹.



Wrth gyfeirio at **gymunedau**, rydym yn golygu grwpiau o bobl sy'n gysylltiedig â lle maent yn byw, eu diddordebau, eu sefyllfa, neu faterion tebyg sy'n effeithio ar eu gweithgarwch corfforol a'u lles.



Pwy ydym ni:

Datblygwyd y strategaeth hon ynghyd ag ystod eang o bartneriaid, dan arweiniad Prifysgol Metropolitan Caerdydd, Cyngor Caerdydd, a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Pan gyfeiriwn at 'ni' drwy gydol y ddogfen, yr ydym yn golygu'r grŵp bach o bobl sy'n gweithio'n uniongyrchol ar y strategaeth, yn ogystal â'r rhai sydd wedi cyfrannu at ei datblygiad a phawb a fydd yn gweithio i'w gyflawni. I gael rhagor o wybodaeth am y broses a ddilynwyd gennym a sut y datblygwyd y strategaeth hon, ewch i'r wefan: www.makeyourmove.org.uk/movemorecardiff

Huw Thomas

Arweinydd Cyngor Caerdydd

"Mae Caerdydd yn ddinas chwaraeon a gweithgar balch. Mae gennym sylfaen o glybiau chwaraeon sy'n cysylltu ein cymunedau, parciau hardd a mannau awyr agored lle byddwch yn gweld pobl yn rheolaidd yn bod yn egnïol, a chyfleusterau anhygoel sydd wedi cynnal digwyddiadau chwaraeon mawr o fri.

Gwyddom fod Covid-19 wedi dod â chaledi sylweddol ar bobl a chymunedau, yn enwedig y bobl dlotaf a mwyaf agored i niwed mewn cymdeithas. Rydym yn dechrau mynd i'r afael â'r heriau y mae'r pandemig wedi'u cyflwyno ond mae gennym ffordd bell i fynd, mae gennym gyfle nawr i gyflawni ein huchelgeisiau hirsefydlog ond hefyd i ailfeddwl am ddyfodol Caerdydd fel dinas wydn, gynhwysol ac arloesol. Mae cannoedd o ffactorau yn dylanwadu ar fywydau pawb, ac yn llawn pethau sy'n dylanwadu ar ein dewis. O deulu a ffrindiau, gweithleoedd, grwpiau cymunedol, penderfyniadau gwleidyddol, ein diwylliant a llawer mwy. Mae angen i ni ddatblygu'r cyd-ddealltwriaeth a gwneud newid sylweddol ar draws ein holl wasanaethau i wybod sut mae ein penderfyniadau yn effeithio ar ein dinasyddion a'u gallu i fod yn egnïol. Mae bod yn weithgar yn rhan o'r ateb i lawer o'r heriau sy'n ein hwynebu. Bydd ei gwneud yn haws i bobl yng Nghaerdydd symud mwy yn gwella iechyd ar raddfa, yn dod â chymunedau'n agosach at ei gilydd, yn cefnogi'r economi ac yn lleihau ein heffaith ar yr amgylchedd.

Drwy ddatblygu'r strategaeth newydd hon, rydym wedi uno'r system ac wedi dod â phartneriaid ynghyd ag uchelgais, gweledigaeth, dewrder a phenderfyniad i wneud Caerdydd y ddinas orau yn y DU i fod yn gorfforol egnïol."





Fiona Kinghorn

Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

"Yr ydym i gyd yn elwa o fod yn egnïol, beth bynnag fo'n hoedran. Gall fod yn hwyl, yn gymdeithasol ac yn rheswm dros gwrdd â theulu a ffrindiau. Mae'n ein helpu i deimlo'n dda ac yn codi ein hwyliau; yn gallu lleddfu straen; yn ein helpu i gynnal pwysau iach ac mae'n dda i'n hiechyd corfforol. Ategir hyn gan amrywiaeth o dystiolaeth wyddonol. Ac nid oes rhaid iddo gostio unrhyw beth.

Rwy'n mwynhau treulio fy amser rhydd yn cerdded gyda theulu a ffrindiau yng nghefn gwlad hardd yr ydym mor ffodus i'w gael ar garreg ein drws. Mae'n gwneud i mi deimlo fy mod mewn cysylltiad â natur, ac mae'n rhoi hwb i'm hegni.

Nid yw'r ddwy flynedd ddiwethaf wedi bod fel unrhyw un arall, gyda Covid-19 yn cael effaith mor fawr arnom ni i gyd. Mae'r gweithredu ar y cyd a welsom i gyd mewn cynifer o leoedd, ac ar gynifer o lefelau, yn gadarnhaol iawn y gallwn ei ddefnyddio o'n profiad o'r pandemig. Bu ysbryd o fod yn agos at ei gilydd, ac mae pobl wedi arloesi ac wedi addasu'n gyflym. Partneriaethau cryf wedi'u ffurfio rhwng y GIG, awdurdodau lleol, sefydliadau eraill yn y sector cyhoeddus, a'r trydydd sector; i gyd yn cyd-dynnu i'r un cyfeiriad i gefnogi ein poblogaeth. Ceir hefyd lawer o straeon am unigolion, grwpiau a busnesau a gyflawnodd weithredoedd di-rif o garedigrwydd i ofalu am y rhai o'u cwmpas.

Yr arweiniad hwn a'r cyd-destun yr ydym am barhau i adeiladu arno gyda'n Strategaeth Gweithgarwch Corfforol a Chwaraeon. Yr ydym i gyd wedi ymrwymo i weithio drwy adferiad gyda'n gilydd mewn partneriaeth, a chydabod bod gweithgarwch corfforol yn rhan o'r ateb i lawer o'r problemau a wynebwn wrth adeiladu'n ôl yn gryfach ac yn decach. Gwyddom nad oes un ateb unigol i gynyddu lefelau gweithgarwch, a bod gan bob un ohonom gyfraniad gwerthfawr i'w wneud. Hoffwn ddiolch i chi i gyd am ymuno â ni ar y daith hon, ac rwy'n edrych ymlaen at weld beth y gallwn ei gyflawni gyda'n gilydd."



Ben O'Connell

Cyfarwyddwr Chwaraeon, Prifysgol Metropolitan Caerdydd

"Ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd credwn yn gryf fod gan weithgarwch corfforol a chwaraeon y pŵer i newid bywydau. Mae wedi chwarae rhan allweddol yn hanes a thraddodiad balch rhagoriaeth chwaraeon yn ein sefydliad ac rydym yn falch o fod yn bartner gydag eraill sy'n rhannu ein gwerthoedd.

Rydym yn gyffrous i fod yn chwarae rhan allweddol yn y gwaith o gefnogi a datblygu'r strategaeth gyntaf un ar gyfer Gweithgarwch Corfforol a Chwaraeon ledled Caerdydd. Mae'r bartneriaeth sy'n arwain y sector ac unigryw rhwng y Brifysgol

a Chyngor Dinas Caerdydd wedi mynd o nerth i nerth ers ei sefydlu gyntaf yn 2014. Rydym o'r farn ein bod yn arwain y ffordd ledled y DU o ran dangos sut y gall Prifysgol ddarparu rhaglenni chwaraeon, gweithgarwch corfforol ac iechyd effeithiol yn y gymuned. Mae'r gweithgareddau a'r ymyriadau hyn nid yn unig yn darparu gwerth ac effaith i bobl Caerdydd ond hefyd yn gwella profiad, dysgu a chyfluoedd ymchwil i'n myfyrwyr a'n cydweithwyr academaidd, gan greu amrywiaeth gyfoethog o fanteision cadarnhaol.

Nod y dull sy'n seiliedig ar systemau, sef y fframwaith sy'n sail i greu'r strategaeth hon, yw dod â phartneriaid at ei gilydd i nodi dulliau newid sy'n mynd i'r afael â'n problemau dyfnaf, yn hytrach na chanolbwyntio ar faterion ynysig. Mae hyn yn cynrychioli ffordd newydd a chyffrous o weithio, gan ymgorffori'r Brifysgol ymhellach ledled y Ddinas ac ailddatgan ein hymrwymiad i ddatblygu ein partneriaethau gyda rhanddeiliaid allweddol eraill yn y blynyddoedd i ddod.

Drwy'r strategaeth hon, rydym yn addo ein cefnogaeth i helpu Caerdydd i ddod y Ddinas orau yn y DU i fod yn gorfforol egnïol ac edrychwn ymlaen at gryfhau rhaglenni presennol a datblygu rhaglenni newydd i gefnogi'r nod hwn."

1.0 Croeso a chyflwyniad

Croeso i'n Strategaeth Symud Mwy o Weithgarwch Corfforol a Chwaraeon Caerdydd pum mlynedd sy'n disgrifio sut y byddwn yn gweithio i gyflawni ein gweledigaeth mai Caerdydd yw'r ddinas orau yn y DU i fod yn gorfforol egnïol, ac yn enwog fel un o'r dinasoedd mwyaf egnïol yn rhyngwladol, o gerdded, beicio a gweithgarwch mewn bywyd bob dydd hyd at chwaraeon.

Mae gan Gaerdydd sîn gweithgarwch corfforol a chwaraeon fywiog. Mae gennym barciau hardd, caeau chwarae, coetiroedd, gwlyptiroedd a rhandiroedd, yn ogystal â digonedd o fannau glas gan gynnwys afonydd, llynnoedd, camlesi a'r morglawdd. Mae gennym gyfoeth o gyfleoedd mewn chwaraeon, hamdden a chwarae ar draws ystod o sefydliadau cymunedol, clybiau, cyfleusterau a lleoliadau addysgol. Mae gan Gaerdydd dreftadaeth chwaraeon gyfoethog, ac mae gennym gyfleusterau o'r radd flaenaf ar garreg ein drws megis: Canolfan Dŵr Gwyn Ryngwladol Caerdydd, Arena Iâ Cymru, Stadia o'r radd flaenaf, Tŷ Chwaraeon, traciau Athletau Awyr Agored a Dan Do Rhyngwladol Caerdydd, Canolfan Criced Dan Do Genedlaethol, Canolfan Genedlaethol Chwaraeon Cymru, Canolfannau Dringo a Chanolfannau Tennis. Fel y Brifddinas, rydym hefyd yn ganolfan ar gyfer cynnal ystod eang o ddiwyddiadau chwaraeon mawr fel Rownd Derfynol Cynghrair Pencampwyr UEFA, Cwpan Rygbi'r Byd, Cwpan Criced y Byd, Prawf Lludw, Pencampwriaeth y Byd Heavyweight Boxing i enwi ond rhai.

Dylai pawb yng Nghaerdydd gael yr un cyfleoedd i deimlo manteision bod yn egnïol. Fodd bynnag, gwyddom nad yw hyn yn wir, ac mae bod yn weithgar yn haws i rai nag eraill. Mae angen inni sicrhau bod y cymorth a'r egni mwyaf yn cael eu rhoi i'r rhai sydd ei angen fwyaf, a bod y cyfleoedd wedi'u teilwra i gymunedau a grwpiau yr ydym am eu cefnogi fwyaf.

Bydd y strategaeth hon, y cyntaf o'i bath i Gaerdydd, yn amlinellu sut y byddwn yn gwneud pethau'n wahanol i wella iechyd a lles ein cymunedau drwy weithgarwch corfforol a chwaraeon. Mae'n darparu fframwaith ar gyfer gweithredu ar y cyd sy'n ceisio creu newid o genhedlaeth i genhedlaeth mewn agweddau, mynediad a lefelau gweithgarwch ledled y ddinas. Byddwn yn creu'r amodau ar gyfer newid drwy addasu ein harddulliau arwain, adnoddau, ffyrdd o weithio, a newid y ffordd rydym yn gweithio gyda'n cymunedau ac yn cael eu harwain ganddynt.

Mae'r broses o ddatblygu'r strategaeth hon wedi dangos pa angerdd, brwdfrydedd ac egni sydd eisoes yn bodoli i greu newid, gwneud pethau'n wahanol, a gweithio gyda'i gilydd i wella iechyd a lles ein cymunedau.



2.0 Pam mae symud yn bwysig

Mae tystiolaeth lethol bod symud ein cyrff – sut bynnag y gwnawn hynny, o deithio llesol, chwarae, clybiau cymunedol, garddio, neu chwaraeon cystadleuol, yn gwella ein bywydau yn unigol ac ar y cyd.

Pan fyddwn yn ifanc, gall gweithgarwch corfforol rheolaidd helpu ein cyrff i ddatblygu'n iawn, gan gryfhau datblygiad y galon, esgyrn, y cyhyrau a'r ymennydd. Fel oedolion, gall bod yn egnïol yn rheolaidd helpu i atal a thrin llawer o glefydau fel clefyd y galon, strôc, diabetes a chanser y fron a'r colon, yn ogystal â gorbwysedd, gorbwysedd a gordewdra. Wrth i ni heneiddio, gall bod yn egnïol gyfrannu at heneiddio'n iach ac oedi dirywiad gwybyddoll².

Mae'r manteision sy'n newid bywyd o fod yn egnïol yn cyrraedd ymhell y tu hwnt i'r manteision iechyd yn unig. Profwyd symud, chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn wyddonol i wneud i ni deimlo'n dda³, a gallant gynyddu hunan-barch a hyder, lleihau pryder, ynysu cymdeithasol, ac arwain at lefelau uwch o hapusrwydd a boddhad bywyd. Gall y rhain wella lles meddyliol a gwella ansawdd ein bywyd⁴.

“Pe bai gweithgarwch corfforol yn gyffur, byddem yn cyfeirio ato fel iachâd gwyrthiol, oherwydd y nifer fawr o afiechydon y gall eu hatal a helpu i'w trin.”²

Ilona Carati

Cydlynnydd Strydoedd Byw ac Arweinydd Teithiau Cerdded

“Mae bod yn egnïol i mi yn golygu cynnwys rhyw fath o weithgaredd fel rhan o fy mywyd bob dydd. Rwy'n ddigon ffodus i arwain teithiau cerdded grŵp fel rhan o'm swydd. Ond hyd yn oed ar ddiwrnodau rwy'n gweithio gartref mae angen i mi fynd am dro amser cinio neu ar ôl gwaith i helpu fy lles ym mhob maes, boed hynny'n canolbwyntio, yn hwyliau neu'n cysgu.

Fel Cydlynnydd Strydoedd Byw ar gyfer y prosiect Cyfeillion Cerdded Cymru a ariennir gan yr HAF, rwyf wedi profi'r manteision y mae pobl yn eu cael o fod yn egnïol.

Mae cyfranogwyr ar ein teithiau cerdded grŵp wythnosol yn dweud wrthyf fod gwybod y byddant yn cerdded gydag eraill yn rhoi hwb i'w hyder ac yn eu hysgogi i fynd allan. Yn ogystal â bod yn fwy egnïol, maen nhw'n aml yn gwneud ffrindiau gydag eraill yn y grŵp ac yn edrych ymlaen at eu gweld bob wythnos. Yng ngeiriau un o'r cerddwyr: “Rwy'n 83 oed, a'r teithiau cerdded hyn yw'r hyn sy'n fy ngwneud i'n hapus ac yn fy nghadw i fynd”.



Gall gweithgarwch corfforol a chwaraeon hefyd ddod â phobl ynghyd i fwynhau gweithgareddau a rennir, a chyfrannu at adeiladu cymunedau cydlynol cryf. Mae gan chwaraeon y pŵer i ddarparu fframwaith cyffredinol ar gyfer gwerthoedd dysgu megis tegwch, adeiladu tîm, cydraddoldeb, disgyblaeth, cynhwysiant, dyfalbarhad a pharch. Gall gweithgarwch corfforol helpu i gyfrannu at gynaliadwyedd amgylcheddol, a gall hefyd gefnogi'r economi i dyfu.

Mae symud yn fwy pwysig nag erioed. Hyd yn oed cyn pandemig Covid-19, mae newidiadau i fywyd modern yn golygu ein bod bellach yn llai gweithgar na'n rhieni, neiniau a theidiau a chenedlaethau o'u blaen. Mae technoleg a datblygiadau mewn teithio yn golygu ein bod bellach yn cerdded neu'n beicio llai, yn defnyddio'r car yn fwy ar gyfer teithiau byr ac yn llai tebygol o fod mewn swydd gorfforol egnïol. Gartref, mae teclyn ar gyfer y rhan fwyaf o bethau, ac mae sawl agwedd ar fywyd wedi'u cynllunio i'n cadw i eistedd yn llonydd³. Mae'r newidiadau hyn i'r ffordd rydym yn byw yn arwain at lai o weithgarwch

yn ein poblogaeth, ac mae bron i draean ohonom (29%) yng Nghaerdydd yn gwneud llai na 30 munud o weithgarwch bob wythnos⁵. Cafodd pandemig Covid-19 effaith negyddol ar lefelau gweithgarwch corfforol y genedl. Mae newidiadau i'r ffordd y mae llawer ohonom yn gweithio ac amhariadau i'n harferion dyddiol a'n hobiau yn debygol o fod wedi cyfrannu at leihad pellach mewn lefelau gweithgarwch (gweithgarwch ysgafn, cymedrol ac egnïol), a chynnydd mewn ymddygiad eisteddog yn ein plant, ein pobl ifanc a'n oedolion⁶.

Mae symud yn bwysig i bob un ohonom - mae'n fusnes i bawb. Mae iddo fanteision pellgyrhaeddol i unigolion, eu cymunedau, yr amgylchedd a'r economi.



Funmi Oduwaiye

Cardiff Met Coach.

"Gall chwaraeon ddod â chyffro i fywyd rhywun neu ei newid yn llwyr. Rwy'n falch iawn o ddweud bod y ddwy agwedd hynny wedi'i wneud yn fy mhrofiad chwaraeon ac yn llawer mwy. Yr hyn sydd o ddiddordeb mwyaf i mi yw sut y gall effeithio cymaint y tu ôl i'r llenni - cyfeillgarwch, iechyd corfforol a meddyliol a hyd yn oed lles cymdeithasol o ran cadw plant i gymryd rhan yn y gweithgareddau cywir ac felly nid y rhai anghywir. Mae chwaraeon yn bwysig gan ei fod yn eich rhoi mewn cyflwr o barodrwydd meddyliol ac felly gall fod yn fath o ryddhad straen, mae'n cadw eich corff i wirio ac yn dod â manteision iechyd ac mae hefyd yn dod â chymunedau at ei gilydd ar gyfer un nod cyffredin. Mae'n rhan hanfodol o fywyd i bawb."

Manteision bod yn egnïol:⁷



Iechyd

- Atal clefydau cronig
- Llai o ddirifoldeb a dilyniant cyflwr cronig
- Mwy o imiwnedd
- Twf iach mewn plant
- Heneiddio'n iach ac oedi cyn dirywiad gwybyddol
- Llai o gwympiadau mewn oedolion hŷn
- Cyfrannu at bwysau iach
- Gwell cwsg

Amgylcheddol

- Aer glanach a llai o allyriadau carbon
- Ffyrdd mwy diogel a llai o dagfeydd

Economaidd

- Llai o gostau iechyd a gofal cymdeithasol (costiodd anweithgarwch £35 miliwn i'r GIG yng Nghymru yn 2015)⁸
- Mae pob £1 sy'n cael ei gwario ar chwaraeon cymunedol a gweithgarwch corfforol yn cynhyrchu bron i £4 i'r economi a chymdeithas⁹
- Mwy o gynhyrchiant yn y gweithle
- Mae chwaraeon yn sbardun allweddol i dwristiaeth

Cymdeithasol

- Mwy o hunan-barch a hyder, a llai o bryder
- Lefelau gwell o les meddyliol ac ansawdd bywyd
- Cynnydd mewn perfformiad academaidd mewn plant
- Gwerthoedd fel tegwch, adeiladu tîm, cydraddoldeb, disgyblaeth, cynhwysiant, dyfalbarhad a pharch a ddysgwyd
- Llai o arwahanrwydd cymdeithasol
- Annibyniaeth yn cael ei chynnal
- Cymunedau cysylltiedig a gwell cydlyniant
- Gwell cyfleoedd am swyddi

Yn anffodus, gwyddom fod gwahaniaethau mawr **yn bodoli o ran canlyniadau iechyd ac amodau byw ledled Caerdydd**. Gall rhywun sy'n byw yn y rhannau lleiaf difreintiedig o'r ddinas ddisgwyl byw mewn iechyd da am hyd at 23 mlynedd yn hirach na rhywun sy'n byw yn y rhannau mwyaf difreintiedig¹⁰.

Mae patrymau clir hefyd yn nodweddion pobl sy'n wynebu'r rhwystrau mwyaf i fod yn egnïol.

- Os ydych yn byw mewn ardal fwy difreintiedig, gwyddom eich bod yn llai tebygol o fodloni'r canllawiau gweithgarwch corfforol na'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd mwy cefnog¹⁰.
- Mae pobl sy'n byw gydag anabledd neu gyflwr iechyd hirdymor ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn anweithgar yn gorfforol na'r rhai heb anabledd neu gyflwr iechyd¹¹.
- Mae menywod yn llai egnïol yna dynion, ac mae'r bwch hwn rhwng y rhywiau yn dechrau gyda merched yn llai egnïol o oedran ifanc iawn¹¹. Mae

menywod beichiog hefyd yn llai egnïol.

- Mae pobl o gefndiroedd Asiaidd a du yn fwy tebygol o brofi anweithgarwch¹¹.

Byddwn yn sicrhau bod lleihau annhegwch wrth wraidd popeth a wnawn, a bod pwysigrwydd bod yn weithgar a'r manteision a ddaw yn ei sgil, yn rhan allweddol o adennill ein hiechyd wrth i ni wella o bandemig Covid-19.

Jo Coates-McGrath

Cydlynnydd Anabledd a Chwaraeon Cynhwysol, Chwaraeon Caerdydd

"Mae wedi'i ddogfennu'n dda bod gan gymryd rhan mewn chwaraeon a/ neu weithgarwch corfforol ystod eang o fanteision iechyd a manteision cymdeithasol. Mae ymchwil yn dangos bod pobl anabl ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn gorfforol anweithgar â phobl nad ydynt yn anabl, a hefyd yn fwy tebygol o fod yn profi unigrwydd na'u cyfoedion nad ydynt yn anabl.

Er bod ystod dda o gyfleoedd corfforol sy'n benodol i anabledd a chynhwysol ar gael yng Nghaerdydd, mae gwaith i'w wneud o hyd. Mae rhai clybiau a sesiynau gwych yn cael eu cynnal yn wythnosol ar draws y Ddinas ond mae gennym lawer i'w wneud o hyd i sicrhau bod pobl anabl yn cael yr un nifer o gyfleoedd i ddewis ohonynt fel pobl nad ydynt yn anabl ac i roi'r hyder a'r cymhelliant i bobl anabl fanteisio ar y cyfleoedd sydd ar gael iddynt."





3.0 Yr hyn y byddwn yn ei wneud a sut y byddwn yn gweithio



- Ein Blaenoriaethau
- Sut y byddwn yn gweithio
- Cenhadaeth
- Gweledigaeth

Ein **gweledigaeth** yw mai Caerdydd yw'r ddinas orau yn y DU i fod yn gorfforol egniol, ac yn enwog fel un o'r dinasoedd mwyaf gweithgar yn rhyngwladol, o gerdded, beicio a gweithgarwch mewn bywyd bob dydd hyd at chwaraeon.

Ein **cenhadaeth** yw gwella iechyd a lles ein cymunedau drwy weithgarwch corfforol a chwaraeon.

Sut y byddwn yn gweithio:

Cymunedau wrth wraidd

Wrth gyfeirio at gymunedau, nid ydym yn golygu ein cymdogion yn unig. (Eicon) Wrth gyfeirio at gymunedau, rydym yn golygu grwpiau o bobl sy'n gysylltiedig â lle maent yn byw, eu diddordebau, eu sefyllfa, neu faterion tebyg sy'n effeithio ar eu gweithgarwch corfforol a'u lles.

Mae cymunedau'n unigryw, ac felly hefyd y pethau sy'n eu siapio a'u dylanwadu. Mae newid sy'n deillio o gymuned yn bwerus, ac yn fwyaf abl i fynd i'r afael ag anghenion y gymuned honno. Byddwn yn ymgysylltu â'n cymunedau ac yn gwrandao arnynt, yn datblygu dealltwriaeth gyffredin o sut mae'r system yn gweithredu ar eu cyfer, ac yn cyd-gynhyrchu cyfleoedd ar gyfer newid.

Mark Frost

Rheolwr Datblygu a Chymunedol Criced a Chriced Morgannwg Cymru

"Mae bod yn egniol yn rhan gref o fy mywyd a hefyd i gydweithwyr yng Nghriced Criced Cymru a Chriced Morgannwg. Gyda'm swyddfa yng Ngerddi Sophia, rwy'n ceisio beicio i'r gwaith fel arfer dyddiol lle bynnag y bo modd. Unwaith yr wythnos rwy'n ymuno yn y Cosmeston Parkrun ac yn ceisio cadw i fyny â fy ngwraig ac yna yn yr haf yn ymdrechu i chwarae criced, camp lle gall cenedlaethau aml-genhedlaeth chwarae gyda'i gilydd yn yr un gêm sy'n parhau i gynnig lefelau gweithgarwch ar gyfer bron unrhyw oedran neu brofiad.

Y gamp olaf yw fy ngwaith i hefyd ac rwyf wedi gweld ers blynnyddoedd lawer sut mae criced yn cynnig y cyfle ar gyfer gweithgarwch corfforol mewn cymaint o ffyrdd. Rydym wedi canfod gydag effaith ein rhaglenni lefel mynediad o All Stars Cricket (5-8 oed) a Dynamos Cricket (8-11 oed) fod yr ymosodiad hwn ar bobl fach i gynifer o glybiau criced ledled Cymru, wedi bod yn gymaint mwy na dim ond mwy o blant yn eu clybiau, mae wedi dod â mam a dad a neiniau a theidiau ac o ganlyniad mae wedi rhoi'r clwb criced yn fwy canolog i'r gymuned. Mae'r sesiynau hyn yn aml ar nos Wener wedi bod yn achlysuron cymdeithasol hwyliog ac yn un lle mae llawer o fenywod wedi dal y byg o chwarae criced pêl feddal. Mae Dynamos a'r Holl sêr wedi dod â chymaint o ferched i griced, a gobeithiwn y bydd hyn yn normaleiddio'r cynnig a'r disgwyliau i blant. Ac yn olaf, fy hoff awr o'r wythnos yw gwirfoddoli ar y nos Wener, gan gynnig hwyl a mwynhad i bobl ifanc, sy'n hynod werth chweil yn bersonol, yn hwyl fawr, yn gymdeithasol iawn a heb i mi wybod yn golygu fy mod yn cael llawer o weithgarwch corfforol heb feddwl o ddifrif amdano! Felly, fy mhrif neges fyddai cymryd rhan mewn gwirfoddoli mewn chwaraeon gan y byddwch yn hapusach yn y pen draw ac yn symud o gwmpas cryn dipyn heb gynllunio!



Canolbwyntio lle mae'r angen mwyaf

Yn gyffredinol, po fwyaf o amser a dreulir yn gorfforol egnïol, y mwyaf yw'r manteision iechyd. Fodd bynnag, mae cefnogi'r rhai lleiaf gweithgar (y rhai sy'n weithgar am lai na 30 mintys yr wythnos) yn dod â manteision sylweddol uwch i iechyd a lles nag annog y rhai sydd eisoes yn weithgar i wneud ychydig mwy².

Mae patrymau clir yn nodweddion pobl sy'n profi annhegwch sy'n eu hatal rhag bod yn egnïol. Yng Nghaerdydd byddwn yn canolbwyntio ar gymunedau sy'n wynebu'r anfantais fwyaf, a'r grwpiau o bobl sy'n wynebu'r rhwystrau mwyaf i gynyddu cyfranogiad gan gynnwys: ein cymunedau mwyaf difreintiedig; pobl sy'n byw gydag anabledd neu gyflwr iechyd hirdymor; menywod a merched; menywod beichiog; a phobl o gefndiroedd Asiaidd a du. Byddwn yn sicrhau bod y dulliau a ddatblygwn i alluogi gweithgarwch corfforol a chwaraeon yng Nghaerdydd yn cael eu dyrannu'n gymesur yn ôl lefel yr angen.



Sian Donovan

Cyfarwyddwr Canolfan Beicio Pedal Power & Bike Hire

"Rwyf wedi clywed bod beicio gyda Pedal Power yn cael ei ddisgrifio fel un gwych, cyffrous, tawel, cyffrous, cyffrous, cyffrous, ond yn bennaf rwyf wedi clywed "roedd hynny'n hwy!" Mae ein hamrywiaeth eang o feiciau a theciau yn sicrhau bod pawb yn gallu beicio, pob oedran a phob gallu, ac mae'n ysbrydoledig gweld sut mae'r gweithgaredd hwn yn cefnogi adferiad o salwch ac anaf, yn galluogi annibyniaeth barhaus i'r rhai sydd â chyflyrau cronig neu'n agor byd newydd cyfan o anturiaethau i'r rhai sy'n dysgu neu'nail-ennill sut i feicio. Mae angen i bob un ohonom symud mwy ar gyfer iechyd nid yn unig ein cyrff ond hefyd bydd ein meddyliau, gan ailgysylltu â natur drwy dreulio amser yn yr awyr agored a'r Strategaeth, drwy annog pawb i fod yn fwy egnïol, hefyd yn creu cyfleoedd i wneud ffrindiau newydd a gwrth-ynysu cymdeithasol. Nid yw byth yn rhy hwyr i ddechrau bod yn fwy egnïol chwaith fel y dangosodd ein 60+ o feicwyr diweddar, gan gynnwys fi fy hun!"

Gweithredu cydgysylltiedig ar draws y system

Mae creu newid yn lefelau gweithgarwch corfforol Caerdydd yn her fawr. Mae gweithgarwch corfforol yn ymddygiad cymhleth sy'n cael ei ddylanwadu gan gannoedd o ffactorau gwahanol megis: amgylcheddol; cymdeithasol; cymunedau; diwylliannol; polisi; a llawer o ffactorau unigol megis teulu a ffrindiau, gweithleoedd, ac agweddau a chredoau personol.

Nid oes bwled hud, ac nid oes un asiantaeth na sefydliad unigol a all gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol yn unig. Yn hytrach, mae angen inni gydweithio ar draws pob rhan o'r system gweithgarwch corfforol i'w hail-lunio a'i hailalinio, er mwyn gwneud symud yn fwy opsiwn hawdd i bawb. Gall hyn olygu newidiadau i'r amgylchedd, diwylliant, arweinyddiaeth, polisi a gweithredu lleol. Byddwn yn symud oddi wrth geisio mynd i'r afael ag un mater, ac yn hytrach byddwn yn ceisio ystyried y mater yn ei gyfanrwydd ac fel rhan o'r system gyfan.

Mae gan bawb ran i'w chwarae, a bydd cyfraniad pawb, waeth pa mor fawr neu fach, yn gweithio tuag at y system fwy, gymhleth sy'n newid yn barhaus. Mae'r strategaeth hon yn rhoi ein diben a'n cyfeiriad cyffredin i ni, fel y gallwn i gyd weithio tuag at yr un nodau a chael effaith wirioneddol.

Mae ein heffaith gyfunol yn fwy na chyfanswm y rhannau unigol

Suzanne Rankin

Prif Weithredwr Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

"Ein cenhadaeth ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yw 'Gofalu am Bobl, Cadw Pobl yn Iach'. Mae bod yn egnïol yn un o'r sylfeini allweddol ar gyfer ein cadw'n iach, a gwyddom fod gweithgarwch rheolaidd yn lleihau ein risg o salwch - o glefyd y galon, strôc, canser y colon a chanser y fron i ordewdra ac osteoporosis, ymhlith cyflyrau eraill. Mae manteision bod yn egnïol hefyd yn rhoi gwerth enfawr i'n systemau gofal iechyd, yn ogystal â'r gymdeithas a'r economi ehangach.

Fel Bwrdd Iechyd, rydym yn cydnabod bod gennym gyfraniad pwysig i'w wneud i helpu i gyflawni nod y strategaeth o wella iechyd a lles ein cymunedau drwy weithgarwch corfforol a chwaraeon. Mae'r strategaeth yn darparu ffordd o gydweithio'n eang ac ar y cyd a chydlynu ein hymdrechion er mwyn inni gael mwy o effaith. Rydym yn hapus i chwarae ein rhan."



Cefnogi a thyfu arweinwyr

Mae llawer o wahanol fathau o arweinwyr, o grwpiau ac unigolion sy'n arwain o fewn cymunedau, i wneuthurwyr penderfyniadau lefel uchel. Er mwyn trawsnewid system, credwn ei bod yn bwysig cefnogi, annog a thyfu pob math o arweinwyr oddi mewn iddi, a rhoi grym i bobl leol, gweithleoedd, a grwpiau a chlybiau. Mae gan bob arweinydd gwahanol rannau i'w chwarae, gan ysgogi newid a dylanwadu ar wahanol rannau o'r system.



Ethan Benningwood

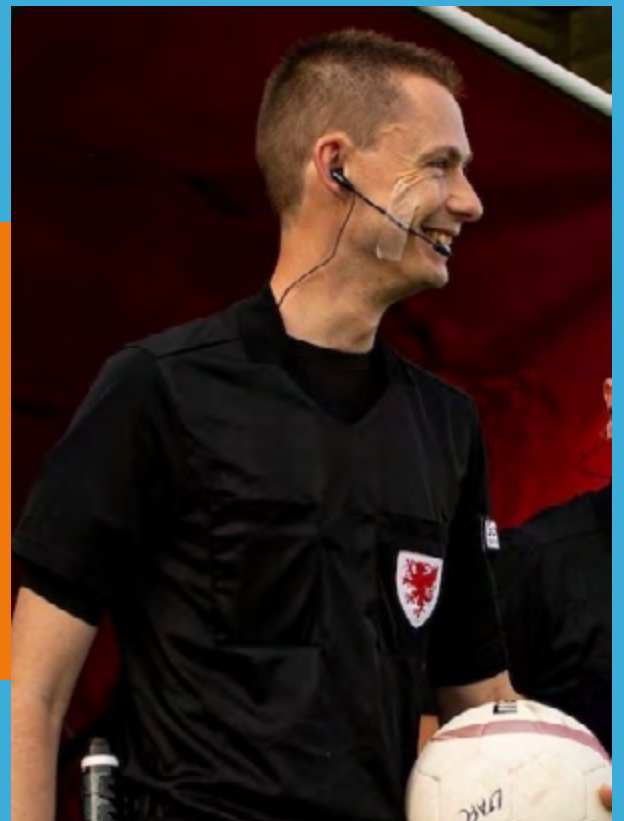
Llysgennad Ieuenctid, 13 oed

"Rwy'n caru'r wefr o chwarae pêl-fasged a chyflymder cyflym y gêm. Mae'n fy herio'n gorfforol ac yn feddylol ac yn fy ngwneud i'n hapus. Mae cymryd rhan fel rhan o dîm wedi datblygu fy hyder ac wedi rhoi ffrindiau newydd i mi y tu allan i'm ffrindiau ysgol. Rwyf wedi bod yn Llysgennad Ifanc ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn fy ysgol ac yn mwynhau helpu eraill i deimlo manteision bod yn egniol. Fel hyfforddwr gwirfoddol ifanc yn fy nghlwb pêl-fasged, rwy'n mwynhau helpu'r plant a gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael croeso yn y sesiynau. Mae'n wych cael fy ystyried yn fodel rôl iddynt a'u helpu i ddatblygu eu sgiliau, tra hefyd yn dysgu mwy am y gêm i'm helpu gyda fy chwarae fy hun."

Kim Fisher

Pennaeth Ysgol Gynradd Windsor Clive, Caerdydd

"Mae gweithgarwch corfforol yn rhan enfawr o'r Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn y cwricwlwm newydd. Dylai cynyddu cyfranogiad plant mewn chwaraeon fod yn flaenoriaeth ym mhob ysgol ac mae hyn hefyd yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl pobl ifanc."



Dysgu parhaus

Dyma'r Strategaeth Gweithgarwch Corfforol a Chwaraeon gyntaf ar gyfer Caerdydd, ac mae'n nodi ffordd newydd o wneud pethau dros bob un ohonom. Bydd yn bwysig dysgu a deall beth sy'n gweithio a beth sydd ddim, ac archwilio'n llawn pa ffactorau sy'n cyfrannu a sut. Byddwn yn gwneud hyn gyda'n gilydd, ar y cyd. Rydym yn ymrwymo i fyfyrion barhaus ar ein taith ein hunain a sut y gellir gwneud gwelliannau, yn ogystal â dysgu o arfer gorau mewn rhannau eraill o'r DU ac yn rhyngwladol. Byddwn yn mabwysiadu meddylfryd dysgu o fewn pob agwedd a haen o'r strategaeth, o grwpiau cymunedol a gwirfoddolwyr, i gyfleusterau, lleoliadau, sefydliadau mawr, a Grŵp Arwain y Strategaeth.

Byddwn yn meithrin cyd-ddealltwriaeth o'r ffactorau a'r cysylltiadau sy'n dylanwadu ar weithgarwch corfforol yng Nghaerdydd, yn ystyried sut mae'r ffactorau hynny'n dylanwadu ar ei gilydd, lle mae angen i bethau newid er mwyn gwneud symud yn opsiwn haws, a chymhwyso hyn at wneud penderfyniadau. Mae systemau'n ddeinamig, felly bydd angen addasu ac ymateb yn barhaus i newidiadau newydd, gan barhau'n hyblyg a mynd lle mae'r egni a'r cyfleoedd.

Sicrhau ein bod yn gynhwysol

Dylai pawb, waeth beth fo'u hoedran, rhyw, ethnigrwydd, credoau crefyddol, cenedligrwydd, anabledd neu incwm, fod yn hygyrch ac yn cael eu profi'n gyfartal. Byddwn yn mynd ati i chwilio am y rhai sydd â phrofiadau byw i ddod yn rhan o'r sgwrs fel ein bod yn dysgu o'n hamrywiaeth a'n gwahaniaethau ac yn sicrhau bod y penderfyniadau a wneir wedi cael eu hystyried yn llawn i bawb.

James

Aelod Cymunedol a Hyrwyddwr Gwneud Eich Symudiad

"Helo fy enw i yw James, rwy'n 31 oed ac o Gaerdydd. Rwy'n mwynhau mynd i'm dosbarth nofio lleol a chwrdd â phobl anabl eraill a chael hwyl yn y pwll. Rwy'n credu ei bod yn bwysig symud oherwydd mae'n eich cadw'n iach ac yn gryf. Rwy'n gwneud fy symudiad drwy wneud ymarferion gartref gyda fy mam. Pryd bynnag y caf gyfle i symud, rwy'n teimlo'n hapus ynof fy hun wedyn. Rwy'n gweld fy iechyd meddwl yn llawer gwell ar ôl i mi wneud fy ymarferion. Er ei fod yn fy blino ar ôl fy ymarferion, rwy'n teimlo'n falch ohonof fy hun. Fy nghyngor i rywun sy'n dechrau, dim ond mynd allan yno a'i wneud. Dim ond drwy symud ychydig bob dydd y cefais fod hynny wedi fy helpu i gyrraedd fy nodau."





Eli Andam

Hyfforddwr Pêl-fasged

“Yr wyf wedi gweld sut y gall chwaraeon gael effaith mor gadarnhaol ar bob oedran a chefnidir gwahanol. O'r grŵp rhieni rwy'n ei hyfforddi, mae wedi caniatáu iddynt fagu hyder ac ymdeimlad o gymreictod wrth fondio gyda chwaraeon y mae eu plant yn eu caru. I'r plant oed ysgol feithrin rwy'n hyfforddi, gan weld yr ymdeimlad o hyder a pherthyn y gall chwaraeon, ei gael. Mae'n amlwg bod chwaraeon yn caniatáu i bobl elwa'n gymdeithasol, yn feddylol ac wrth gwrs yn gorfforol.

Mae llawer o oedolion yn sownd mewn cylch o anweithgarwch oherwydd busnes bywyd fel oedolyn, ac mae chwaraeon yn rhoi cathartig cadarnhaol o hyn. Roedd cael rhywbeth i symud ymlaen a sianelu pob ymddygiad ymosodol a rhwystredigaeth i rywbeth cynhyrchiol mor hanfodol i mi fel plentyn 12 oed, gan ddechrau pêl-fasged ac mae'r un peth i lawer o'r plant yr wyf yn eu hyfforddi, a gallaf weld hynny.”

Ein Meysydd Gweithredu:

Yn seiliedig ar Gynllun Gweithredu Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Gweithgarwch Corfforol⁴, rydym wedi nodi pedwar maes gweithredu ar gyfer ein Strategaeth Symud Mwy Caerdydd. Mae ein Cynllun Gweithredu blynyddol yn manylu ar y camau y byddwn yn eu cymryd bob blwyddyn.

Creu Amgylcheddau Gweithredol

Mae'r amgylchedd yn bopeth sydd o'n cwmpas ac mae'n cynnwys yr amgylchedd adeiledig a naturiol. Yr amgylchedd adeiledig yw'r manau dynol yr ydym yn byw ynddynt, yn gweithio, yn chwarae, yn teithio, yn ail-greu ac yn cymryd rhan mewn chwaraeon, o ddydd i ddydd. Mae'n bopeth o'n cartrefi, adeiladau yn y gweithle cyfleusterau chwaraeon, parciau, canolfannau cymunedol, ysgolion, parciau, strydoedd, llwybrau beicio, i siopau. Mae'r amgylchedd naturiol yn cynnwys manau gwyrdd a glas, traethau a chynefinoedd naturiol.

Gall yr amgylchedd o'n cwmpas gael effaith gadarnhaol neu negyddol ar ba un a ydym yn symud, sut, pryd a ble y byddwn yn symud. Mae llawer o ffyrdd o addasu'r amgylchedd i'w gwneud yn hawdd ac yn ddeniadol i bobl fod yn egniol. Er enghraifft, gwella rhwydweithiau cerdded a beicio, cryfhau diogelwch ar y ffyrdd, gwella mynediad i fannau agored cyhoeddus, a chynllunio cymunedau sy'n gysylltiedig â'r gofod o'u cwmpas¹². Gall gwella mynediad teg i fannau agored cyhoeddus a gwyrdd, manau hamdden ac amwynderau chwaraeon (o gyfranogiad hyd at berfformiad uchel) hefyd wella lefelau gweithgarwch. Mae'n bwysig hyrwyddo'r lleoedd a'r manau hyn yn eang fel y gall pob oedran a gallu gael mynediad iddynt a'u mwynhau.

Rydym am sicrhau ein bod ni yng Nghaerdydd yn creu ac yn cynnal amgylcheddau adeiledig a naturiol sy'n darparu cyfleoedd a phrofiadau i bobl leol fod yn egniol.

Creu Cymdeithasau Egniïol

Mae ein hymddygiad o ddydd i ddydd yn cael ei ddylanwadu'n gryf gan yr hyn a ddeallwn fel y norm cymdeithasol; ein credoau am yr hyn y mae eraill yn ei wneud. Gall y greddf i ddilyn normau cymdeithasol gael effaith bwerus ar ein gweithredoedd a'n hymddygiad, megis lefelau gweithgarwch corfforol.

Rydym am greu newid yn ein cymunedau yng Nghaerdydd fel eu bod yn teimlo ei bod yn arferol bod yn gorfforol egniïol yn rheolaidd, ac mae gweithgaredd 'wefr' yn y ddinas wrth i bobl ddod o hyd i ffyrdd gwahanol o fwynhau bod yn egniïol. Mae llawer o bethau y gallwn eu gwneud fel rhan o'r strategaeth hon i helpu hyn i ddigwydd. Gall ymgyrchoedd marchnata cymdeithasol, digwyddiadau cyfranogiad torfol mewn mannau cyhoeddus, a hyrwyddo manteision bod yn gorfforol egniïol oll helpu i greu'r newid hwn mewn normau a newid ein hagweddau a'n hymddygiad i greu cymdeithasau gweithredol.

Rachel Lee

*Partner Meddyg Teulu Canolfan Feddygol Woodlands, AMD ar gyfer Gwasanaethau Canser Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cynghorydd Clinigol Macmillan i Gymru.
Ymarfer Parkrun*

"Mae bod yn egniïol yn rhan hanfodol o fy mywyd, mae'n fy helpu i ymdopi â straen dyddiol gwaith a chartref mewn ffordd iach. Mae'n bendant yn gwneud i mi deimlo'n well yn gorfforol, ond mae hefyd yn fy helpu i deimlo'n well yn emosiynol.

Rwy'n lwcus yn fy ngwaith fel meddyg teulu i allu eiriol dros fod yn egniïol ac yna gweld y manteision y gall hyn eu cael i bobl â salwch meddwl a chorfforol, i rai pobl gall fod yn fuddiol iawn a chael effaith llawer mwy na meddyginiaeth.

Mae'r cydweithio o fewn y Strategaeth Gweithgarwch Corfforol yn gyfle gwych, rwy'n gobeithio y bydd hyn yn achosi trawsnewidiad cadarnhaol yn ein cymuned ac yn newid ein hagwedd gyffredinol tuag at fod yn egniïol a'r manteision enfawr y gall hyn eu cynnig."



Creu Pobl Egnïol

Gall creu a hyrwyddo cyfleoedd ar draws ystod o leoliadau helpu pobl o bob oed a gallu i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol rheolaidd fel unigolion, teuluoedd a chymunedau. Mae lleoliadau sy'n gallu cefnogi cyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol yn amrywio o barciau ac amgylcheddau naturiol eraill i weithleoedd preifat a chyhoeddus, canolfannau cymunedol, cyfleusterau hamdden a chwaraeon a chanolfannau ffydd. I blant a phobl ifanc, mae lleoliadau addysgol yn allweddol i sefydlu mwynhad gydol oes o weithgarwch corfforol a'i gyfranogiad, ac mae dull ysgol gyfan yn cynnwys hamdden egnïol, chwaraeon a chwarae.

Mae cyfle i adeiladu ar y rhaglenni sydd wedi'u teilwra'n arbennig i gefnogi heneiddio'n iach i oedolion hŷn, a gynhelir mewn lleoliadau allweddol fel lleoliadau cymunedol, lleoliadau gofal cymdeithasol, a chyfleusterau byw â chymorth. Dylai darparwyr iechyd, cymunedol a gofal cymdeithasol deimlo'n hyderus i asesu, cynghori ac argymhell rhaglenni neu ddsbarthiadau gweithgarwch corfforol lleol i drigolion Caerdydd y maent yn eu gweld a'u trin. Lle y bo'n bosibl, dylai rhaglenni adsefydlu a thriniaeth gael eu cynllunio gyda chleifion, a'u darparu o fewn y cyfleusterau yn eu cymunedau, megis canolfannau hamdden, ystafelloedd cymunedol, neu barciau.

Y cynhwysion allweddol ar gyfer yr holl raglenni a chyfleoedd hyn ar draws amrywiaeth o leoliadau yw ymgysylltu â'r cymunedau rydym yn ceisio'u cyrraedd a sicrhau ei fod yn cael ei gyd-ddatblygu gyda nhw, ac mae ganddynt berchnogaeth hefyd.



Emma Cooke

*Pennaeth Gwasanaethau Ffisiotherapi,
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro*

"Mae bod yn egnïol yn rhoi amser i mi feddwl a myfyrio, mae'n fy helpu i deimlo'n dda ac yn cadw fy achau a'm poenau i ffwrdd. Fel teulu, rydym i gyd yn mwynhau bod yn egnïol gyda'n gilydd yn yr awyr agored. Rydym yn cerdded i'r ysgol, yn archwilio Caerdydd ar ein beiciau ac yn mwynhau cerdded mewn parciau a manau gwyrdd. Rydym yn treulio ein gwyliau ar y traeth yng Ngorllewin Cymru yn padlfyrddio a chaiacio.

Mae ymarfer corff yn rhoi egni i chi, mae'n codi eich hwyliau, yn rhoi hwb i'ch cynhyrchiant ac yn gwneud i chi deimlo'n dda! Gall dechrau arni fod yn rhan anoddaf o'ch taith ffitrwydd. Fel ffisiotherapydd rwyf wedi cefnogi pobl i osod nodau personol i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddynt ac rydym bob amser yn dathlu llwyddiannau ar hyd y ffordd. Mae ymarfer corff gyda ffrindiau neu bobl sydd â phrofiadau a rennir yn helpu gyda chymhelliant, mae'n adeiladu arferion da ac yn eich helpu i wneud y newidiadau i ffordd o fyw sydd eu hangen i fyw'n dda."

Creu Systemau Egniol

Ceir arweinyddiaeth gref ar gyfer gweithgarwch corfforol a chwaraeon yng Nghaerdydd. Mae partneriaid yn deall y system gweithgarwch corfforol, a'u rhan yn ei newid a'i siapio. Gyda'n gilydd byddwn yn ymgorffori gweithgarwch corfforol fel nodwedd ganolog mewn polisi ac ymarfer ledled Caerdydd (h.y. cynllunio, trafniadaeth, iechyd a gofal cymdeithasol, datblygu economaidd, addysg, a meysydd polisi'r amgylchedd).

Gyda'n gilydd, byddwn yn ymrwymo i feithrin gallu ac eiriolwr dros gefnogi strategaeth Symud Mwy o Weithgarwch Corfforol a Chwaraeon Caerdydd ar bob cyfle posibl ar draws sawl sector: llunwyr polisi; y cyfryngau; y sector preifat; arweinwyr dinasoedd a chymunedau, a'r gymuned ehangach

. Rydym wedi creu swyddogaeth ymchwil a datblygu gref fel y gallwn fonitro ein cynnydd a dysgu beth sy'n gweithio.

Rydym yn cydnabod ei bod yn anodd rhannu systemau cymhleth yn daclus, a bod yr ardaloedd hyn i gyd, fel rhan o system fwy, yn gysylltiedig â llawer o weithgarwch a fydd yn digwydd ar eu traws a rhyngddynt. Fodd bynnag, byddant yn ein galluogi i ganolbwyntio ein hymdrechion a rhoi arweiniad hyblyg i ni.

Rhys Jones

Pennaeth Gwasanaethau, GLL (Greenwich Leisure Limited)

"I mi mae bod yn gorfforol egniol yn amser i ganolbwyntio a mynd ar goll ar rywbeth i ffwrdd o fywyd bob dydd drwy ymarfer corff. Rwy'n ei wneud i ddad-bwysleisio, cadw fy meddwl yn glir a chanolbwyntio ar sgil neu darged.

Yn ystod fy holl flynyddoedd yn gweithio yn y diwydiant hamdden, mae pobl sy'n bod yn gorfforol egniol gyda'r canllawiau, y cyfarwyddyd a'r gweithgarwch cywir wedi eu grymuso i fyw bywydau iachach a mwy boddhaus. Manteision hyd yn oed ychydig bach o weithgarwch Rwyf wedi gweld llawer o enghreifftiau o iechyd personol gwell sydd wedi bod o fudd i fywyd personol a phroffesiynol.

Mae'r strategaeth wedi dod â llawer o bobl a sefydliadau ynghyd ag un nod, i wella iechyd a lles ein cymunedau drwy weithgarwch corfforol a chwaraeon. Mae gennym gyfle anghredadwy i fynd i'r afael â materion yng Nghaerdydd gyda'n Hamgylcheddau, ein Pobl a'n Cymdeithasau i annog pobl i ddod yn fwy egniol mewn bywyd bob dydd. Drwy weithio mewn ffordd wirioneddol gydweithredol ar draws sectorau a dylanwadu ar wneuthurwyr penderfyniadau a pholisiau allweddol gallwn fynd i'r afael ag anweithgarwch ac anghydraddoldeb er budd Caerdydd gyfan. Mae'r strategaeth hon yn rhoi cyfle i ni sicrhau y bydd cymdeithas fwy gweithgar yn dod â chymdeithas hapusach ac iachach"



4.0 Sut y byddwn ni'n gwybod a ydyn ni'n llwyddiannus

Gyda chymaint o weithgarwch a newid wedi'u cynllunio ar draws y system gweithgarwch corfforol fel rhan o'r strategaeth hon, ni fydd yn bosibl nodi ymyriadau a phriodoli newidiadau ymddygiad i brosiectau neu ymyriadau unigol. Y rheswm am hyn yw y bydd yr ymyriadau'n gweithredu yng nghydestun y system gyfan lle bydd newid ar bob lefel.

Rydym yn osgoi gwneud ymyriadau mewn seilios ac yn ceisio profi eu heffeithiolrwydd unigol. Yn hytrach, byddwn yn meddwl am y system gyfan, y newidiadau sy'n digwydd ar ei thraws a sut y maent yn gydgyssylltiedig. Rydym am wybod pa effaith y bydd yn ei chael yn gyffredinol ac a yw'n trosi i'r newid a ddymunir mewn lefelau gweithgarwch yn ein cymunedau.

Bydd angen cymysgedd o straeon a data arnom i'n helpu i ddeall sut mae pethau'n newid, a pha effaith y mae'r gwaith rydym i gyd yn ei chael.

Rydym hefyd yn anelu at ddefnyddio'r ymchwil a'r mewnwelediadau a gasglwyd i gyfrannu at y sylfaen dystiolaeth ar feddwl drwy systemau.

Er mwyn ategu hyn oll rydym wedi sefydlu Grŵp Gweithredu Ymchwil, Mewnwelediadau a Gwerthuso, gydag arbenigwyr yn y maes o Brifysgol Metropolitan Caerdydd, Prifysgol Caerdydd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. Bydd y grŵp hwn yn cyd-fynd â gwerthoedd dull system gyfan y strategaeth ac yn ceisio darparu cymorth rhyngddisgyblaethol/amlddisgyblaethol o amgylch ein Meysydd Gweithredu - bydd yn darparu polisi a gweithredu 'ar gyfer' ymchwil - ac ymchwil 'o' bolisi a gweithredu, i nodi a sefydlu fframwaith monitro a gwerthuso ar gyfer y strategaeth.



5.0 Cymryd rhan

Er mwyn sicrhau bod y strategaeth hon yn llwyddiant, rydym yn dibynnu ar bobl a sefydliadau ledled Caerdydd, yn fawr ac yn fach, i gydweithio. Mae hwn yn ymdrech ar y cyd ac mae gan bob un ohonom rôl i'w chwarae.

Sut allwch chi gymryd rhan?

- Cysylltu â ni- byddem wrth ein bodd yn clywed gennych
- Ymunwch â ni ar y cyfryngau cymdeithasol
- Sbarduno sgysiau ystyrlon- dechrau gyda siarad â chydweithwyr neu deulu am weithgarwch corfforol a'r strategaeth, a gweld pa syniadau sy'n sbarduno
- Rhannwch eich straeon- dywedwch wrthym beth rydych chi'n ei wneud, neu beth rydych chi'n ymwneud ag ef
- Beth mae gweithgarwch corfforol yn ei olygu i chi? Sut mae'n cyffwrdd â'ch bywyd neu'ch gwaith? Sut y gallech ymuno â'r hyn yr ydym yn ceisio'i wneud?
- Dewch o hyd i'ch rôl - p'un a yw hynny'n dod yn arweinydd neu'n actor yn y system, neu'n mynd yn fwy egniol eich hun, gallwn ni i gyd wneud rhywbeth.

Gadewch i ni wneud Caerdydd y ddinas orau yn y DU i fod yn gorfforol egniol, ac yn enwog fel un o'r dinasoedd mwyaf gweithgar yn rhyngwladol, o gerdded, beicio a gweithgarwch mewn bywyd bob dydd hyd at chwaraeon.

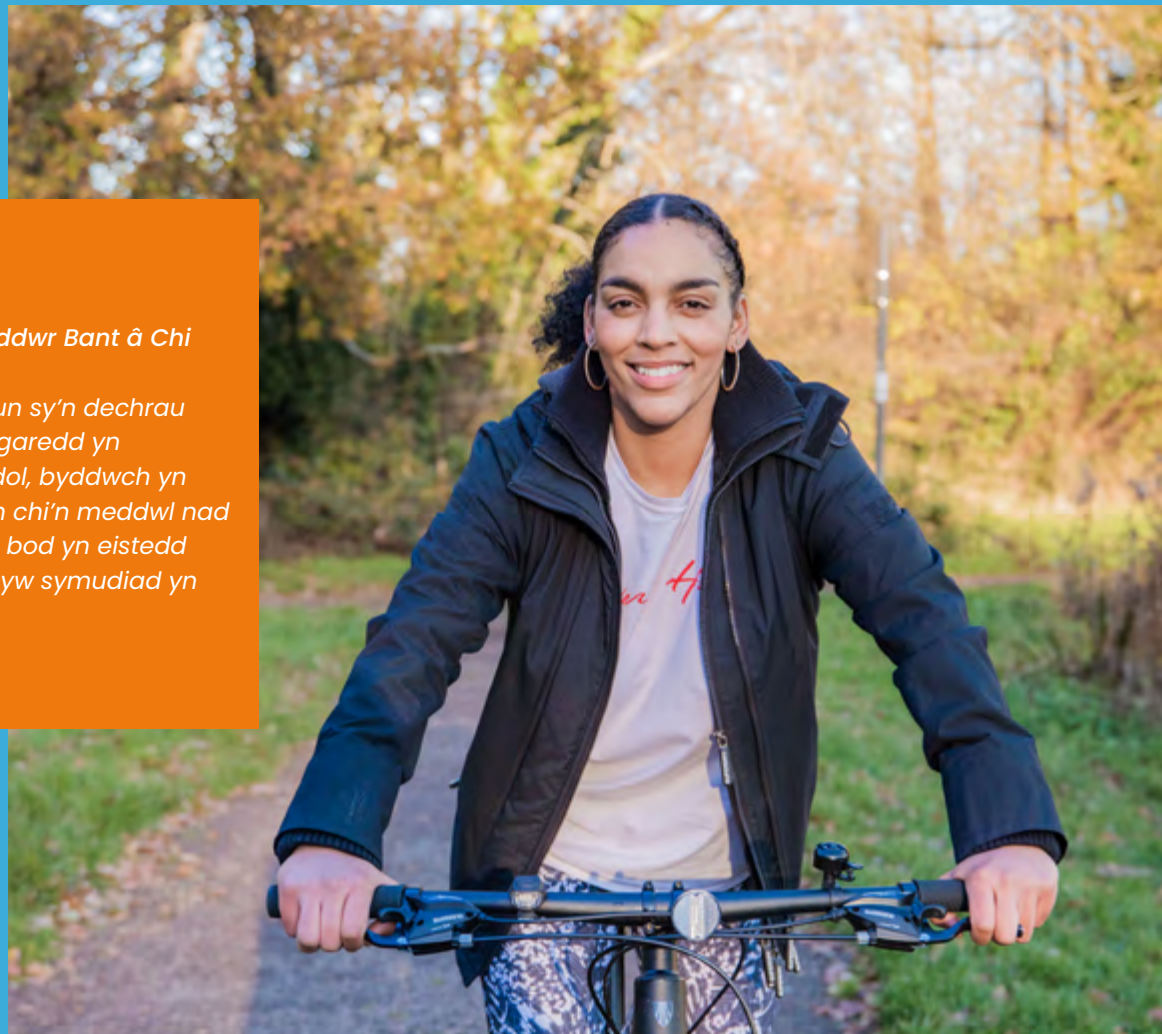
www.makeyourmove.org.uk/movemorecardiff

movemorecardiff@cardiffmet.ac.uk

Orielle

Aelod Cymunedol a Hyrwyddwr Bant â Chi

Mae fy nghyngor i unrhyw un sy'n dechrau gydag unrhyw fath o weithgaredd yn dechrau'n araf ond yn raddol, byddwch yn gyson hyd yn oed Os ydych chi'n meddwl nad yw'n ddigon, mae'n well na bod yn eistedd gartref ar y sofa. Mae unrhyw symudiad yn well na dim symudiad"



Cyfeiriadau

1. Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (2021). Let's leave no one behind in Cardiff and the Vale of Glamorgan – Tackling inequities and prioritising prevention through recovery from COVID-19. Available at: <https://sway.office.com/kRW7tnsthFPPHgJZ?ref=email> [Cyrchwyd 4 Ebrill 2022].
2. Department of Health and Social Care (2019). UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. Available at: [UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines \(publishing.service.gov.uk\)](https://www.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/823217/uk-physical-activity-guidelines-2019.pdf) [Cyrchwyd 4 Ebrill 2022].
3. Sport England (2021). Uniting the Movement A 10-year vision to transform lives and communities through sport and physical activity. Available at: [Uniting the Movement | Sport England](https://www.sportengland.org/united-movement) [Cyrchwyd ar 3 Mai 2022].
4. Sefydliad Iechyd y Byd (2018). Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030 More Active People for a Healthier World. Ar gael yn: [9789241514187-eng.pdf \(who.int\)](https://www.who.int/publications/m/item/global-action-plan-on-physical-activity-2018-2030) [Cyrchwyd ar 3 Mai 2022].
5. Llywodraeth Cymru (2021). Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2016–17 i 2019–20 Ffyrdd o fyw oedolion yn ôl awdurdod lleol a bwrdd iechyd, 2016–17 i 2019–20. Ar gael yn: [Ffyrdd o fyw oedolion yn ôl awdurdod lleol a bwrdd iechyd, 2016–17 i 2019–20 \(llyw.cymru\)](https://www.llywodraeth.cymru/publications/m/item/2021-05-10-awdurdod-leol-a-bwrdd-iechyd) [Cyrchwyd ar 10 Mai 2022].
6. Stockwell S, Trott M, Tully M, Shin J, Barnett Y, Butler L, McDermott D, Schuch F and Smith L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*. 2021; 7: 1–8).
7. Canolfan Partneriaeth Atal Awstralia (2020). Getting Australia Active III. A systems approach to physical activity for policy makers. Ar gael yn: [Cael Awstralia Active III \(preventioncentre.org.au\)](https://www.preventioncentre.org.au/getting-australia-active-iii) [Cyrchwyd ar 4 Ebrill 2022].
8. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae anweithgarwch corfforol yn costio £35m y flwyddyn i GIG Cymru – ymchwil newydd. [Datganiad i'r wasg] (10 Hyd 2017). Ar gael yn: [Iechyd yng Nghymru Mae anweithgarwch corfforol yn costio £35m y flwyddyn i GIG Cymru – ymchwil newydd](https://www.gig.cymru/ymchwil-newydd) [Cyrchwyd ar 10 Mai 2022].
9. Canolfan Ymchwil y Diwydiant Chwaraeon ym Mhrifysgol Sheffield Hallam (2020). Social and economic value of community sport and physical activity in England Nodwyd yng Nghyfeirnod 3 tudalen 11.
10. Partneriaeth Iechyd & Gofal Cymdeithasol Integredig Caerdydd & Bro Morgannwg (2022) Assesiad o Anghenion y Boblogaeth
11. Sport England (2020) Active Lives Survey 2019/20. Nodwyd yng Nghyfeirnod 3 tudalen 9.
12. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Creu lleoedd a mannau iachach ar gyfer cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol. Ar gael yn: [Creu mannau iachach.pdf \(wales.nhs.uk\)](https://www.wales.nhs.uk/publications/m/item/2021-05-10-creu-mannau-iachach) [Cyrchwyd ar 10 Mai 2022].







symud mwy
CAERDYDD