

Byddwch actif

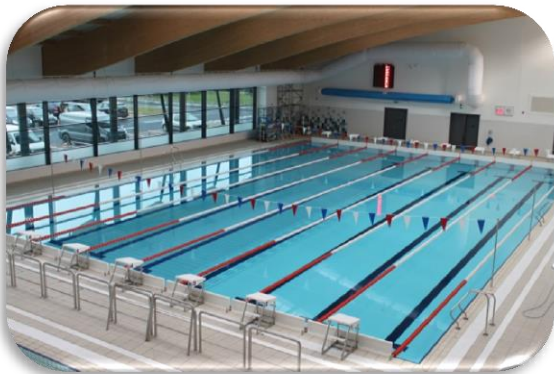
Mae'r astudiaethau achos canlynol yn disgrifio sut mae ein Cysylltwyr Cymunedol yn cefnogi pobl i barhau i fod yn actif

Nathan, Cysylltwr Cymunedol

Nofio

Rwy'n cefnogi sesiwn nofio yng Nghanolfan Hamdden Aberafan. Ar hyn o bryd rwy'n cefnogi dau unigolyn yn y ganolfan ac mae pobl eraill yn ymuno â ni sy'n ymweld â'u cynorthwywyr personol gofal cymdeithasol.

Fy nod ar gyfer y grŵp yw annog unigolion i gadw'n heini a chael hwyl wrth fwynhau'r rhyngweithio cymdeithasol â phobl eraill yn y grŵp a chyda'r cyhoedd.



Canlyniad cadarnhaol rwyf wedi sylwi arno yw gwelliant yn eu lefelau ffitrwydd a'u hyder yn y dŵr ac o'i gwmpas.

Erbyn hyn, gall yr unigolion nofio ymhellach nag erioed o'r blaen sy'n gyflawniad gwych.

Andrew, Cysylltwr Cymunedol

Aerobeg Cadair Freichiau

Rwy'n cefnogi defnyddwyr gwasanaeth i gael mynediad i ddosbarth aerobeg cadair freichiau yng Nghanolfan Adnoddau Tai-bach sy'n cael ei gynnal gan hyfforddwr ffitrwydd profiadol a chymwys. Mae'r dosbarth yn gyfle i bobl o bob oedran a gallu i fwynhau ymarfer corff ysgafn oherwydd efallai na fyddant yn ei gael fel arall.

Mae'r dosbarth yn cynnwys amryw o wahanol estyniadau ac ymarferion y gellir eu teilwra i ddiwallu anghenion a galluoedd unigolion. Nod y dosbarth yw gwella iechyd a lles pobl ynghyd â magu hunanhyder a chael hwyl.

Mae'r dosbarth yn dod yn fwyfwy poblogaidd. Mae gennym unigolion a oedd yn amharod iawn i roi cynnig ar y dosbarth oherwydd eu problemau symudedd. Ar ôl rhoi cynnig ar y sesiwn, tyfodd eu hyder a bellach maent yn edrych ymlaen at y dosbarthiadau bob wythnos.