

## Agor y drws i bawb

Ar hyn o bryd, does dim digon o gyfleoedd i bobl anabl yng Ngwynedd gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol.

Er mwyn ceisio gwneud Gwynedd yn sir fwy bywiog a chynhwysol, cafodd Her Clwb Cymunedol ei chynnal yn gynharach eleni.

Nod y diwrnod oedd annog pobl anabl i roi tro ar rywbeth newydd – boed hynny'n hwylio, dringo, saethyddiaeth, saethu neu fynd ar deithiau cerdded. Yr her i glybiau chwaraeon a chymunedol rwan ydi parhau i greu cyfleoedd cadarnhaol i bobl anabl i gymryd rhan mewn gweithgaredd newydd a chyflawni eu potensial mewn chwaraeon.

Ym mis Medi 2009 cafodd y prif ddiwrnod her ei gynnal ar gyfer plant ysgol o bob rhan o'r sir. Yn dilyn hyn, cafodd nifer o sesiynau eu cynnal gyda chlybiau unigol er mwyn eu hannog i agor eu drysau i bobl o bob gallu. Roedd gweithgareddau yn cael eu cynnal ar gyfer unigolion gyda phob math o anabledau, a thra bod rhai ohonynt yn benodol ar gyfer pobl anabl, roedd eraill yn gyfleoedd integredig o fewn clybiau chwaraeon prif-ffrwd.

Dyweddod Marcus Politis, Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabled Cymru yng Ngwynedd:

“Ein nod ydi gwneud yn siwr fod gan bobl gydag anabledau fynediad at weithgareddau o'u dewis, ac ar lefel o'u dewis. I glybiau a chymdeithasau chwaraeon prif-ffrwd, efallai mai'r unig beth y bydd yn ei olygu ydi newid ychydig ar eu ffordd o weithio er mwyn bod yn fwy cynhwysol. Neu, gallai olygu hyfforddi gwirfoddolwyr a phrynu offer newydd er mwyn galluogi pobl o bob gallu i gymryd rhan.

“Mae angen i ni i gyd sicrhau bod chwaraeon yn rhywbeth pleserus ac ystyrlon i bawb ac mae gennym i gyd gyfrifoldeb i gynnwys pawb.”

Os oes gennych ddi-ddordeb rhoi cynnig ar unrhyw fath o chwaraeon newydd, diddordeb gwirfoddoli, neu os ydych yn glwb neu gymdeithas chwaraeon sydd eisiau bod yn fwy cynhwysol, cysylltwch â Marcus Politis, Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabled Cymru yng Ngwynedd ar (01758) 704109 neu 07766 505320; e-bost [marcuspolit@wynedd.gov.uk](mailto:marcuspolit@wynedd.gov.uk)

Am fwy o wybodaeth am gyfleoedd yn eich ardal, neu am Clubmark, ewch i [www.disability-sport-wales.org](http://www.disability-sport-wales.org)



Clwb Trampolîn Bangoroos ydi'r clwb chwaraeon cyntaf yng Ngwynedd i ennill statws 'Clubmark', sy'n cael ei ddyfarnu gan Chwaraeon Anabled Cymru fel cydnabyddiaeth o ansawdd.

Er mwyn derbyn y statws hwn, mae'n rhaid i glwb ddangos prawf o wiriadau a pholisïau diogelwch cydnabyddedig. Bydd y clwb ar ei ennill gan fod y statws Clubmark yn golygu cefnogaeth am grantiau a chanllawiau wrth lunio cynlluniau datblygu.

Bydd pob un o 150 aelod o staff canolfannau hamdden Cyngor Gwynedd wedi derbyn hyfforddiant cydraddoldeb anabled fel rhan o'u rhaglen datblygu erbyn 2010.

## Gwynedd yw'r lle i fod

Dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, mae cynnydd anhygoel wedi bod yn y nifer sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon anabled yng Ngwynedd. O'i gymharu â 1,005 wnaeth fynychu sesiynau yn ystod 2004, roedd wyth gwaith cymaint – 8,700 – erbyn 2008. Mae disgwyl i'r nifer gyrraedd y targed o 20,000 erbyn diwedd 2009.

Trwy grantiau a chytundebau noddi amrywiol, bydd £40,000 wedi ei fuddsoddi mewn chwaraeon i'r anabl yng Ngwynedd yn ystod 2009 – sy'n debygol o fod y buddsoddiad mwyaf o fewn unrhyw awdurdod lleol yng Nghymru.

Mae offer arbenigol wedi ei brynu sy'n cynnwys reiffiau a systemau hyfforddi scat ar gyfer y gystadleuaeth Paralympaidd o saethu targedau i ddefnyddwyr cadeiriau olwyn. Yn ystod mis Chwefror 2010 bydd menter saethu VI gydag acwsteg yn cael ei lansio – y clwb cyntaf o'i fath yng ngogledd Cymru.

Dyweddod Marcus Politis, Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabled Cymru yng Ngwynedd:

“Mae bellach 23 o fentrau cymunedol ledled y sir, ac mae'r darlun yn gwella yn flynyddol.”

# Cefnogi Gofalwyr Gwynedd

**Diolch i ofal amhrisiadwy aelod o'r teulu, cyfaill neu gymydog, mae cannoedd o bobl fregus ledled Gwynedd yn gallu parhau i fyw yn eu cartrefi eu hunain.**

Mae Cynghrair Her Iechyd Gwynedd, mewn partneriaeth â'r gwasanaeth Cynnal Gofalwyr, wedi bod yn darparu sesiynau hyfforddi gyda gofalwyr gwirfoddol i'w helpu nhw i edrych ar ôl eu hunain, ac i edrych ar ôl y bobl y mae nhw'n gofalu amdanynt.

Cafodd tri diwrnod bwyta'n iach, maethiad ac ymarfer corff eu cynnal yn ddiweddar yn Nhalysarn, Blaenau Ffestiniog a Phwllheli.

Nod y digwyddiad oedd helpu gofalwyr i ddysgu am bwysigrwydd bwyta'n iach a maeth trwy gyfrwng arddangosiadau coginio a sesiynau blasu. Dangoswyd iddyn nhw hefyd fod modd gwneud hyn ar gyllideb dynn.

Roedd Cerdded Nordig – y gweithgaredd ffitrwydd sy'n tyfu gyflymaf yn y byd – hefyd ar y fwydlen. Y bwriad yw annog gofalwyr i gymryd rhan mewn ymarfer corff er mwyn eu helpu i ofalu amdanynt nhw'u hunain, fel eu bod nhw mor abl â phosibl i allu cyflawni eu rôl heriol.

Dyweddodd Lyn Hughes o Wasanaeth Cynnal Gofalwyr Gwynedd:

"Roedd hwn yn gyfle gwych i ofalwyr ddod at ei gilydd am ddiwrnod i ddysgu rhywbeth newydd, yn ogystal ag i gymdeithasu.

"Drwy drefnu'r math hwn o ddiwyddiad, rydym yn ceisio helpu gofalwyr i ofalu amdanynt nhw'u hunain, wrth iddyn nhw gyflawni gwasanaeth amhrisiadwy nid yn unig i'r bobl y mae nhw'n gofalu amdanynt, ond hefyd i'r gymuned ehangach.

"Rydym yn gobeithio trefnu rhagor o sesiynau iechyd a lles tebyg yn y dyfodol."

**Am fwy o wybodaeth cysylltwch a Llinos Owen, Hwylusydd Iechyd a Lles Cyngor Gwynedd ar (01286) 679731, e-bost: [llinosannowen@gwynedd.gov.uk](mailto:llinosannowen@gwynedd.gov.uk)**



■ Y gofalwyr yn cymryd camau breision



■ Gofalwyr gwirfoddol yn mynd i'r afael â'r arddangosfa coginio



■ Gofalwyr gwirfoddol yn mwynhau ffrwyth eu llafur

## Iechyd da i'r rhaglen MEND

**Mae hanfodion bywyd iach a hapus yn cynnwys diet iach a digon o ymarfer, a nod cynllun MEND, sydd ar gael i holl deuluoedd Gwynedd, ydi meithrin arferion da ymhlith plant.**

Oherwydd y ffordd yr ydym yn byw ein bywydau y dyddiau hyn, mae llawer ohonom, yn enwedig plant, wedi mynd i arferion drwg, ond mae'r rhaglen MEND yn ffordd hwyliog i helpu teuluoedd i wella'u ffordd o fyw.

Arbenigwyr iechyd plant sydd wedi datblygu'r rhaglen, ac mae wedi'i hanelu at blant rhwng saith a 13 oed y mae eu pwysau'n fwy na'r hyn sy'n iach i blant o'u hoedran a'u taldra.

Mae'n bosib ymuno â rhaglen MEND yn rhad ac am ddim. Gall meddyg neu weithiwr iechyd proffesiynol eich cyfeirio at y rhaglen - neu gallwch gysylltu â ni

yn uniongyrchol. Bydd 20 sesiwn dwy awr yr un yn cael eu cynnal dros ddeg wythnos, a bydd gofyn i blant a'u rhieni fynychu.

Dyweddodd Ceinwen Stokes, Cydgysylltydd MEND Gwynedd a Môn:

"Mae bywyd modern yn golygu ein bod ni'n llawer mwy llonydd, a gyda chymaint o gyfleoedd i wyllo'r teledu neu chwarae gemau cyfrifiadurol, a chymaint o fwydydd hwylus a chyflym ar gael, dydan ni ddim yn symud cymaint, nac yn bwyta cystal ag yr oedden ni'n arfer ei wneud.

"O'r herwydd, mae nifer cynyddol o blant yn tyfu i fod dros eu pwysau, a gall hyn achosi afiechydon sy'n peryglu bywydau, fel cancr, clefyd siwgr ac afiechyd y galon.

"Mae cymryd rhan yn y rhaglen MEND yn golygu bod plant a'u teuluoedd yn dysgu am faeth, a sut i fwyta diet cytbwys. Rydan ni hefyd yn eu hannog i fod yn fwy bywiog, ac yn eu dysgu fod cadw'n heini'n gallu bod yn hwyl."

**Beth sy'n digwydd yn MEND?**

- dysgu fod ymarfer corff yn gallu bod yn hwyl
- gweithgareddau sy'n anelu at wella ymddygiad a hunanhyder plant
- arddangosfeydd, gemau a chyngor ar fwyd, labeli bwyd a maint prydau
- cyfle i flasw bwydydd newydd.

**Bydd rhaglen MEND yn cychwyn yn eich ardal chi ym mis Ionawr 2010. Am fwy o wybodaeth, a manylion am sut i ymuno â'r cynllun, ffoniwch 01248 384103 neu 0800 230 0263 neu ewch i [www.mendprogramme.org](http://www.mendprogramme.org)**