# YST8-i-16

wrexham
COUNTY BOROUGH

BWRDEISTREF SIROL
wrecsam

# RHAGLEN ARGYMELL

# YMARFER CORFF

Canllaw i
Glybiau/Hyfforddwyr

## BETH YW YST8-i-16?

Mae Yst8-i-16 yn fenter gyffrous sy'n anelu at wneud gwahaniaeth i fywydau pobl ifanc trwy gyfrwng chwaraeon ac ymarfer corff.

Nod Yst8-i-16 yw cynyddu cyfranogiad hirdymor mewn ymarfer corff trwy godi ymwybyddiaeth pobl ifanc o fanteision ymarfer corff a ffyrdd iach o fyw. Bydd pobl ifanc yn cael eu hatgyfeirio i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol gan un o nifer o bartneriaid, megis y canlynol:

Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAHMS)
Canolfan Blant Maelor – Therapi Galwedigaethol
Seicolegydd Clinigol
Dietegwyr
Tîm Plant y Gofelir Amdanynt
Gwasanaethau Cymdeithasol
Seicolegydd Addysg

## BETH YDYM AM EI GYFLAWNI TRWY YST8-i-16?

Hoffem i bobl ifanc gael cyflwyniad diogel ac effeithiol i chwaraeon ac ymarfer corff a chael eu hannog i barhau i gymryd rhan ar ôl i gyfnod yr atgyfeiriad ddod i ben. Hoffem i bobl ifanc fynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â'u ffordd o fyw trwy chwaraeon ac ymarfer corff.

## PWY FYDD YN CAEL EU HATGYFEIRIO I'R RHAGLEN?

Mae Yst8-i-16 ar gael i bobl ifanc (rhwng 8 ac 16 oed) sydd ag un neu fwy o broblemau iechyd 'ysgafn' ac/neu broblemau emosiynol/iechyd meddwl.

Bydd pob plentyn yn cael ei sgrinio gan weithwyr iechyd proffesiynol i weld a yw'n addas iddynt gymryd rhan yn y cynllun Yst8-i-16. Bydd yr holl hyfforddwyr sy'n cymryd rhan yn y fenter yn cael eu gwahodd i gwblhau hyfforddiant anffurfiol i'w helpu i fodloni anghenion y bobl ifanc sy'n cael eu hatgyfeirio i'r rhaglen.

## BETH A DDISGWYLIR GENNYF FEL HYFFORDDWR?

Bydd y plant yn cael eu hintegreiddio i mewn i weithgareddau a ddarperir eisoes fel rhan o'ch rhaglen hyfforddiant. Byddwch yn cael gwybod am gyfranogwyr newydd a'r rhesymau dros eu hatgyfeiriadau gan y Swyddog Datblygu Chwaraeon. Mae eich cyfrifoldebau fel a ganlyn:

1. Darparu awyrgylch diogel a phleserus i'r cleient gymryd rhan yn ei (g)weithgaredd dewisol.
2. Rhoi gwybod i'r Swyddog Datblygu Chwaraeon am unrhyw anawsterau neu anghysondebau wrth ddarparu'r gweithgareddau.
3. Rhoi gwybod i'r cyfleuster hamdden am unrhyw ddamweiniau a sicrhau eich bod yn cwblhau ffurflen ddamweiniau (ac yn rhoi copi i'r Swyddog Datblygu Chwaraeon).
4. Annog y bobl ifanc i barhau i wneud ymarfer corff ar ôl i gyfnod yr atgyfeiriad ddod i ben.

## BETH FYDDAF YN EI GAEL?

Mae cefnogaeth barhaus ar gael gan yr holl bartneriaid a'r Swyddog Datblygu Chwaraeon a fydd yn ddigon parod i gynnig cyngor neu wybodaeth yn ôl yr angen. Bydd hyfforddiant ar gael ar bynciau penodol sy'n ymwneud â'r cynllun Yst8-i-16 trwy gydol y flwyddyn – bydd hyfforddwyr yn cael y newyddion diweddaraf ac yn cael gwybod pryd y cynhelir y sesiynau hyn.

Mae'r arfarniadau a'r atborth a gafwyd am y cynllun gan rieni a phobl ifanc yn y gorffennol wedi bod yn wych. Dechreuodd y rhaglen yn 2003, ond yn anffodus daeth y cyllid i ben yn 2005. Wrth lwc, mae Cymorth wedi rhoi cyllid pellach am swydd 3 blynedd i swyddog llawn amser. Mae nifer o adroddiadau wedi dangos newid sylweddol yn ymddygiad a hunan barch y plant sydd wedi cwblhau'r rhaglen 10 wythnos o ganlyniad i gymryd rhan mewn ymarfer corff rheolaidd.

**MANYLION CYSWLLT:**
Bethan Sumpter
Cydlynydd Yst8-i-16
Datblygu Chwaraeon
Y Byd Dŵr
Ffordd Holt
Wrecsam
01978 297363
bethan.sumpter@wrexham.gov.uk