

Chwaraeon Anabledd a Chynhwysiant

Menter ar y cyd rhwng Cyngor Chwaraeon Cymru, Ffederasiwn y Chwaraeon Anabledd yng Nghymru a'r 22 awdurdod lleol ledled Cymru yw Rhaglen Ddatblygu Genedlaethol Chwaraeon Anabledd Cymru. Nod y cynllun yw datblygu cyfleoedd chwaraeon a hamdden cymunedol safonol ar gyfer pobl anabl ledled Cymru.

Hybir a chyflwynir y rhaglen drwy gyfrwng rhwydwaith o Swyddogion Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru sydd wedi'u lleoli ym mhob Awdurdod Lleol yng Nghymru.

Amcanion Chwaraeon Anabledd Cymru yw:

- creu clybiau newydd a rhoi cyngor a chefnogaeth broffesiynol er mwyn gwella'r clybiau presennol
- cynyddu nifer y bobl anabl sy'n cymryd rhan mewn clybiau, grwpiau a sesiynau chwaraeon
- gwella ansawdd a chynyddu nifer yr hyfforddwyr a'r gwirfoddolwyr mewn chwaraeon i'r anabl drwy addysgu hyfforddwyr a systemau eraill
- creu cyfleoedd newydd a datblygu'r cyfleoedd sy'n bodoli eisoes i bobl anabl gystadlu mewn chwaraeon ar lefel leol, ranbarthol a chenedlaethol
- gweithio'n agos gyda Rheolwr Perfformiad Cenedlaethol y Ffederasiwn gan sicrhau bod yr unigolion gyda'r potensial yn cael cyfle i ymarfer a, lle bo hynny'n briodol, i gystadlu ar y lefel

Ydych chi'n ystyried bod gennych chi anabledd? A ydych yn rhiant neu'n ofalwr i blentyn neu oedolyn anabl? I gael gwybodaeth am gyfleoedd lleol, ymwelwch â gwefan [Chwaraeon Anabledd Cymru \(ffenestr newydd\)](#) neu trydarwch gyda Twitter @HamddenCSFflint.

HEINI 8-16

Cynllun ymarfer corff i blant a phobl ifanc 8-16 oed i'w helpu i ymdopi ag anawsterau cymdeithasol, emosiynol a chorfforol. Mae'r rhaglen yn gweithio'n agos gyda gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n cyfeirio pobl ifanc a fyddai'n elwa o gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol. Mae'r bobl ifanc yn cael 10 sesiwn am ddim mewn camp neu weithgaredd corfforol o'u dewis nhw a chânt eu cefnogi a'u monitro drwy'r adeg, a'u hannog i barhau â'r gweithgaredd pan ddaw'r sesiynau i ben.