Disability Sport Wales
Chwaraeon Anabledd Cymru
Community *Cymuned*

Mae Gwirfoddoli'n Cyfrif!

Mae **Rhaglen Gymunedol** Chwaraeon Anabledd Cymru'n fenter ar y cyd rhwng Cyngor Chwaraeon Cymru, Ffederasiwn Chwaraeon Anabledd Cymru a'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru.

Mae'r rhaglen yn anelu at ddatblygu cyfleoedd chwaraeon a gweithgarwch corfforol cymunedol o safon ar gyfer pobl anabl ledled Cymru.

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

Yn ysbrydoli!

Nod Chwaraeon Anabledd Cymru yw:

- creu clybiau newydd a rhoi cyngor a chefnogaeth broffesiynol i wella'r clybiau presennol;

- cynyddu nifer y bobl anabl sy'n cymryd rhan mewn clybiau chwaraeon a sesiynau gweithgarwch corfforol;

- gwella ansawdd a nifer yr hyfforddwyr a'r gwirfoddolwyr oddi mewn i chwaraeon anabledd a gweithgarwch corfforol drwy gyfrwng addysg i hyfforddwyr a systemau eraill;

- creu cyfleoedd newydd a datblygu'r cyfleoedd presennol ymhellach ar gyfer pobl anabl fel eu bod yn cystadlu mewn chwaraeon ar lefel leol, rhanbarthol a chenedlaethol;

- gweithio'n agos gyda chynllun Perfformiad Cenedlaethol Chwaraeon Anabledd Cymru gan sicrhau bod unigolion gyda photensial yn cael cyfle i hyfforddi a, lle bo hynny'n briodol, cyrraedd eu llawn botensial yn eu camp.

Mae Chwaraeon Anabledd Cymru angen cymaint o wirfoddolwyr safonol ag y bo modd!

Pa un ai yr hoffech helpu mewn clwb, bod yn weinyddwr chwaraeon, gyrru cerbyd neu fod yn 'gyfaill' i berson anabl sydd angen cymorth, mae rôl yn bodoli ar eich cyfer chi.

Heb wirfoddolwyr, ni fyddai chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn digwydd o gwbl! Gall Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru eich helpu i ddechrau arni a darparu hyfforddiant a chefnogaeth barhaus.

Mae Gwirfoddoli'n Cyfrif!

Cynllun cenedlaethol yw 'Mae Gwirfoddoli'n Cyfrif' a ariennir gan fenter gyllido Ewropeaidd yn ystod Blwyddyn Ewropeaidd Pobl Anabl 2003.

Mae'r cynllun yn anelu at ddenu gwirfoddolwyr i helpu gyda chefnogi cynllun gymunedol Chwaraeon Anabledd Cymru yn wirfoddol, a chefnogi'r gwirfoddolwyr presennol yn eu gwaith yn hyfforddi, addysgu hyfforddwyr, mentora a chefnogi.

Mae ‘Mae Gwirfoddoli’n Cyfrif’ yn cydnabod pwysigrwydd a gwerth gwirfoddolwyr i lwyddiant rhaglen cymunedol Chwaraeon Anabledd Cymru. Mae’n ceisio helpu gwirfoddolwyr i ganfod y rôl briodol ar eu cyfer hwy mewn amgylchedd addas i’w hanghenion.

Mae Chwaraeon Anabledd Cymru’n dibynnu’n helaeth ar gefnogaeth a brwdfrydedd ein hyfforddwyr a’n gwirfoddolwyr i gyd. Mae gwirfoddoli’n rhwydd iawn a gallwn warantu y bydd yn un o’r pethau mwyaf heriol a chyffrous y bydd pobl yn ei wneud byth, gan roi llawer o foddhad.

Mae Chwaraeon Anabledd Cymru’n ceisio darparu’r holl gefnogaeth, hyfforddiant a chyfarwyddyd maent eu hangen i bob gwirfoddolwr. Waeth beth yw profiadau pobl, gallwn warantu’r rôl wirfoddol fwyaf addas iddynt hwy.

Yn ysbrydoli – Gwirfoddolwch Heddiw!

ASTUDIAETH ACHOS

Liam Holt

Clywodd Liam am Chwaraeon Anabledd Cymru am y tro cyntaf mewn taflen yng Ngŵyl Chwaraeon Cadair Olwyn 2005 ac yna ymunodd â phêl fasged cadair olwyn. Mae wedi gwneud cynnydd wedyn gan ennill ei gymwysterau hyfforddi mewn pêl fasged ac mae wedi gwirfoddoli mewn sawl achlysur, yn cynnwys wythnos haf ar gyfer plant ysgol a Gŵyl Chwaraeon Cadair Olwyn 2006.

Clark Shiels

Rwyf wedi ymwneud â Chwaraeon Anabledd fel gwirfoddolwr ers dwy flynedd bellach ac mae fy mam wedi bod yn gwneud hynny am flynyddoedd o'm blaen.

Dilynais Ddyfarniad Arweinydd Chwaraeon Cymunedol wedi'i drefnu gan fy nhîm Datblygu Hamdden lleol ac yna cymerais ran mewn gwahanol weithgareddau a drefnwyd gan Chwaraeon Anabledd Cymru.

Rwy’n aelod o sgwad Cyrlio Cadair Olwyn Paralympaidd PF ac rwy’n gallu cymryd rhan yn fy ngweithgareddau gwirfoddoli yn ogystal â hyfforddi heb deimlo dan bwysau.

Mae wedi bod yn bleserus iawn ac rwy’n cael llawer o foddhad o gymryd rhan a helpu eraill. Mae’r gweithgareddau’n amrywiol ac rwyf wedi helpu gyda hwylio, boccia a gweithgareddau awyr agored, yn ogystal â Gŵyl Gadair Olwyn Gogledd Cymru.

Ymhlith y gwaith y gallwch gymryd rhan ynddo mae dyfarnu, cadw sgôr, gweinyddu a gwaith pwyllgor, ond mae’n well gen i gymryd rhan yn uniongyrchol yn y gweithgaredd ei hun. Mae hefyd yn ffordd wych o gwrdd â phobl a gwneud ffrindiau newydd, tra’n rhoi rhywbeth yn ôl i’r gymuned yr un pryd.

Mike Thomas

Ymunodd Mike â Chwaraeon Anabledd Cymru fel gwirfoddolwr boccia yn 2004 ac ers hynny mae wedi mynychu cwrs hyfforddi ar gyfer arweinwyr boccia.

Mae Mike wedi helpu mewn nifer o ddigwyddiadau, yn cynnwys cystadleuaeth boccia ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd, sesiynau boccia yn Niwrnod Agored Canolfan Hamdden Sanclêr a Gala Nofio lleol. Mae Mike yn mwynhau gwirfoddoli mewn pob math o chwaraeon ac mae'n hybu criced, pêl droed a rygbi ar gyfer pobl ieuainc hefyd.

Mae'n canmol y gwirfoddolwyr niferus a'r rhieni sydd wedi dechrau cymryd rhan fel gwirfoddolwyr ar gyfer Chwaraeon Anabledd Cymru, yn arbennig am eu cymorth gyda'r sesiynau boccia. Ni fyddai modd cynnal y rhain heb eu cefnogaeth hwy.

Mae'r wybodaeth hon ar gael mewn Braille ac ar CD sain ar gais.

Am wybodaeth bellach, cysylltwch â:

www.chwaraeon-anabledd-cymru.org
www.fdsw.org.uk

©Chwaraeon Anabledd Cymru