Hawdd ei Deall

Rhuo gyda Balchder

Prosiect arweinyddiaeth chwaraeon i bobl anabl rhwng 14 a 19 oed

Ebrill 2015

Tudalen

Beth ydy e? 4

Beth fyddai'n wneud os ydw i'n ymuno? 5

Pwy fydd yn ei redeg? 6

Lle fydd e'n digwydd? 7

Faint o bobl ifanc sydd yn gallu cymryd rhan? 7

Beth fydda'i yn ei gael o'r prosiect? 8

Faint mae e'n gostio? 10

Pwy sydd yn rhedeg y prosiect? 10

Sut ydw i'n gallu cymryd rhan? 11

Mwy o wybodaeth? 12

Ydych chi eisiau:

- dysgu sgiliau newydd?
- dangos i bobl eraill beth rydych chi’n gallu ei wneud?
- helpu pobl ifanc anabl eraill?

- gwneud gwahaniaeth yn eich ysgol neu goleg a lle rydych chi’n byw?
- bod yn rhan o dîm llawn hwyl o wirfoddolwyr ifanc?
- rhedeg digwyddiadau chwaraeon ar draws Abertawe?

Yna mae Rhuo gyda Balchder i chi!

Beth ydy e?

Prosiect i bobl anabl rhwng 14 a 19 oed ydy Rhuo gyda Balchder. Mae’n arbennig ar gyfer pobl ag anabledd dysgu.

Mae’r prosiect yn gweithio yn Abertawe.

Fe fydd Rhuo gyda Balchder yn:

- hyfforddi chi i drefnu a rhedeg digwyddiadau chwaraeon fel gemau pêl droed, rasus nofio neu gystadlaethau tenis.

- helpu chi i ddatblygu eich sgiliau **arweinyddiaeth**.

Arweinyddiaeth ydy arwain pobl i gael pethau wedi eu gwneud

Beth fyddai'n wneud os ydw i'n ymuno?

- Os ydych yn ymuno yn y prosiect fe fyddwch yn mynd ar gwrs hyfforddi 6 wythnos.

- Os ydych yn gorffen y cwrs fe fyddwch yn cael **Gwobr Arweinydd Ifanc**.

Mae **Gwobrau Arweinydd Ifanc** yn cael eu rhoi i bobl sydd wedi dysgu am arweinyddiaeth.

- Ar ôl y cwrs fe fyddwch yn cael cefnogaeth i redeg digwyddiad chwaraeon o'ch dewis chi.

- Os ydych eisiau mwy o hyfforddiant ar ôl y cwrs mae modd i chi gael hynny.

Pwy fydd yn ei redeg?

Fe fydd y prosiect yn cael ei redeg gan:

- tiwtoriaid cymwys
- person anabl a fydd yn **fentor** i chi
- **Llysgennad Ifanc**
- **Hyrwyddwr Dyfodol Cynhwysol**.

.

Mentor ydy rhywun a fydd yn eich cefnogi wrth i chi ddysgu ar y prosiect.

Hrwyddwyr Dysfol Cynhwysol a **Llysgenhadon Ifanc** ydy pobl chwaraeon sydd yn annog pobl eraill i gymryd rhan.

Lle fydd e'n digwydd?

Fe fydd yn digwydd mewn gwahanol leoedd yn Abertawe fel:

- colegau lleol

- ysgolion
- grwpiau cymunedol i bobl anabl rhwng 14 a 19 oed.

Faint o bobl ifanc sydd yn gallu cymryd rhan?

Mae 10 obobl o bob ysgol, coleg a grwpiau cymunedol yn gallu cymryd rhan yn y prosiect.

Beth fydda'i yn ei gael o'r prosiect?

Fe fydd y prosiect yn eich helpu i:

- ddod yn fwy hyderus

- bod yn falch o'ch hun
- dysgu sgiliau newydd

- bod yn well ar gael swydd yn y dyfodol
- cyfarfod pobl a gwneud ffrindiau

- rhedeg digwyddiadau chwaraeon
- gwirfoddoli mewn digwyddiadau chwaraeon lleol neu genedlaethol yn 2015.

Fe fyddwch yn cael cyfle i fynd i **fforymau ieuenctid** lleol. Fe fyddwch yn cael dweud eich barn ar chwaraeon anabledd yn Abertawe ac mewn ardaloedd eraill.

Fforwm ieuenctid ydy grŵp o bobl ifanc sydd yn siarad i fyny dros bobl ifanc. Maen nhw'n cyfarfod eu Cyngor Lleol i siarad am bethau sydd yn effeithio ar bobl ifanc.

Os ydych yn cymryd rhan fe fyddwch yn cael:

- tystysgrif cyflawniad gan Sports Leaders UK
- crys t am ddim
- bag am ddim
- potel chwaraeon am ddim.

Faint mae e’n gostio?

Dydy e ddim yn costio dim i gymryd rhan yn Rhuo gyda Balchder.

Pwy sydd yn rhedeg y prosiect?

Mae’r prosiect yn cael ei redeg gan:

- Chwaraeon Anabledd Cymru
- Dinas a Sir Abertawe
- Youth Sport Trust
- Sports Leaders UK
- Anabledd Dysgu Cymru
- Young Ambassadors Cymru
- Colegau Cymru

Sut ydw i'n gallu cymryd rhan?

Mae yna 3 ffordd o gymryd rhan.

1. Holwch eich athro/athrawes ysgol.

2. Ffoniwch Sarah McCoubry ar 01792 635414.

   Sarah ydy'r Swyddog Datblygu Chwaraeon yng Nghyngor Dinas Abertawe. Fe fydd hi'n eich rhoi mewn cysylltiad gyda'r Swyddog Pobl Ifanc Egnïol yn eich ysgol.

3. Ffoniwch Darren Jones ar 07714281627.

   Darren ydy'r Cydgysylltydd Dyfodol Cynhwysol yn Adran Chwaraeon Cyngor Dinas Abertawe.

Mwy o wybodaeth

Os ydych eisiau dysgu mwy:

- E-bost
  darren.jones@disabilitysportwales.com

- Ffoniwch ni ar 029 20 334 923 rydyn ni ar agor o 8am tan 5pm, Llun i Gwener.

- Dilynwch ni ar Trydar: @DragonRory

- Hoffwch ni ar Facebook: An Inclusive Future: Swansea Volunteers

- Am wybodaeth gyffredinol ar chwaraeon anabledd yn eich ardal ewch i'n gwefan www.disabilitysportwales.com

Learning Disability Wales
Anabledd Dysgu Cymru

easy read

Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn Hawdd ei Deall gan Anabledd Dysgu Cymru gan ddefnyddio Photosymbols 5.