newyddion nofio

Rhifyn 3 • Ionawr 2009

A dyma ni unwaith eto!

Blwyddyn Newydd Dda a chroeso i'r rhifyn olaf yn y gyfres gyfredol o'r Gohebydd Tanddwr, yn cyflwyno'r newyddion a'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am y Rhaglen Nofio Am Ddim. Hoffwn fanteisio ar y cyfle hwn i ddiolch yn bersonol i chi i gyd am sicrhau bod rhaglen 2008 yn llwyddiant - roedd yn waith caled ond roedd yn werth yr ymdrech yn bendant. Edrychwn ymlaen at adeiladu ar hynny yn awr yn 2009!

Lowri Bunn,
Cydlynydd Nofio Am Ddim Cyngor Chwaraeon Cymru

Dynamos Sir Ddinbych yn ennill rownd derfynol polo dŵr!

Mae plant Sir Ddinbych yn dathlu wedi trechu eu gwthwynebwyr yn y cynghreiriau 8-11 a 12-16 oed gan ennill gŵyl bolo dŵr Gogledd Cymru 20 08.

Daeth mwy na 70 o blant 16 oed ac iau, yn cynrychioli cynghreiriau polo dŵr Sir y Fflint, Conwy, Wrecsam, Gwynedd a Sir Ddinbych, at ei gilydd yng Nghanolfan Hamdden Y Rhyl ddydd Sadwrn, Tachwedd 29, i gystadlu yn y gystadleuaeth flynyddol.

Y gynghrair 8 - 11 oed		Y gynghrair 12 - 16 oed	
1Safle 1af	Dynamos Sir Ddinbych	Safle 1af	Dynamos Sir Ddinbych
2il safle	'Paid Neidio' Sir y Fflint	2il safle	Titans Gwynedd
3ydd safle	Warriors Wrecsam	3ydd safle	'Paid Neidio' Sir y Fflint
4ydd safle	Criw Iau Conwy	4ydd safle	Warriors Wrecsam
5ed safle	Titans Gwynedd	5ed safle	Criw Hŷn Conwy

Meddai Ian Austerberry, Swyddog Datblygu Rhanbarthol Nofio Cymru ar gyfer Gogledd Cymru:

"Mae polo dŵr yn eithriadol boblogaidd ac mae cystadlaethau rhanbarthol fel gŵyl bolo dŵr Gogledd Cymru o gymorth i sefydlu'r gamp yng Nghymru."

Marchnata medrus Arwel o Amlwch

Mae Arwel Williams, rheolwr ar ddyletswydd yng Nghanolfan Hamdden Amlwch, Ynys Môn, wedi ennill gwobr y Sefydliad Marchnata Siartredig am ei ymdrechion yn hybu'r ganolfan hamdden gyda dim ond £140 o gyllideb!

Yn ddiweddar, mynychodd Arwel gwrs marchnata'n para deuddydd wedi i'r ganolfan hamdden dderbyn grant gwella sgiliau gan Lywodraeth Cynulliad Cymru. Heb unrhyw brofiad marchnata blaenorol, roedd Arwel yn awyddus i ddysgu ambell dric newydd y gallai eu gweithredu yn Amlwch.

Ers hynny, mae wedi sefydlu ymgyrch farchnata hynod lwyddiannus ar gyfer y ganolfan hamdden, gan sicrhau cefnogaeth gan fusnesau lleol a'r RAF, a sicrhau nawdd a chefnogaeth ariannol ar gyfer ei ymgyrch. Hefyd, mae wedi llwyddo i sicrhau sylw gan y teledu a'r papurau newydd i'r ganolfan, gan godi proffil y rhaglen Nofio Am Ddim a'r ganolfan hamdden.

"Mae canlyniadau'r ymgyrch wedi bod yn anhygoel a'r haf hwn, gwelwyd llawer mwy o blant yn cymryd rhan yn y gweithgareddau o gymharu â'r llynedd.

"Mae'n rhyfeddol meddwl bod hyn i gyd wedi dechrau gyda chyllideb o ddim ond £140 - mae'n brawf nad ydych angen arian i wneud gwahaniaeth, dim ond gweithredoedd syml er mwyn sefydlu ymgyrch farchnata effeithiol."

Arwel Williams, yr ail o'r chwith yn y llun

Dylai unrhyw un sy'n dymuno cysylltu ag Arwel er mwyn cael awgrymiadau defnyddiol ynghylch sut i farchnata Nofio Am Ddim gysylltu â Chanolfan Hamdden Amlwch ar 01407 830060.

FREE SWIMMING
16 + 60
years and under years and over
www.free-swimming-wales.org.uk

NOFIO AM DDIM
16 + 60
oed neu'n iau oed neu'n hŷn
www.nofio-am-ddim.org.uk

Pensiynwyr Glynebwy'n gwneud nofio'n achlysur cymdeithasol iawn

Bob dydd Mawrth pan mae Canolfan Hamdden Glynebwy'n agor ei drysau, mae criw cymdeithasol iawn o bensiynwyr yn mynd ati i brofi nad yw oedran yn rhwystr o gwbl os am gael hwyl a bod yn heini.

Sefydlodd gŵr a gwraig, Mervyn George, 82, a Ruth George, 79, 'glwb cymdeithasol' i bensiynwyr 23 o flynyddoedd yn ôl yng Nghanolfan Hamdden Glynebwy a bu hyn yn gychwyn ar gyfeillgarwch arbennig iawn.

Fodd bynnag, mae costau llogi'r cyfleusterau yn y ganolfan hamdden wedi cynyddu'n ddramatig yn ystod y 23 o flynyddoedd ac fe welodd Mervyn a Ruth nad oedd modd iddynt ddal ati i gyllido'r clwb. Felly, penderfynwyd trafod hynny gyda rheolwr y ganolfan hamdden i weld beth ellid ei wneud i achub eu clwb.

Wrth lwc i'r ddau, achubwyd y dydd gan y rhaglen Nofio Am Ddim i bobl dros 60 oed CChC. Drwy gyfrwng y fenter, caniataodd y rheolwr i'r clwb barhau i ymgynnull yn wythnosol.

Cred Mervyn bod y grŵp wedi datblygu cyfeillgarwch a chwlwm arbennig iawn, a fydd yn para am oes.

"Rydym wedi datblygu perthnasoedd rhagorol gyda'r bobl sy'n mynychu bob wythnos ac wedi cael cymaint o hwyl dros y blynyddoedd. Rydym yn aelodau am oes!"

GWEITHGAREDDAU STRWYTHUREDIG YN Y PWLL YN PROFI'N BOBLOGAIDD YNG NGHYMRU!

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi rhyddhau ffigyrau'n dangos cynnydd yn nifer y bobl ieuainc sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau strwythuredig ym mhyllau nofio'r awdurdodau lleol ledled Cymru.

Yn ystod gwyliau'r haf eleni, bu bron i 51,000 o bobl ieuainc 16 oed ac iau yn cymryd rhan mewn gweithgarwch strwythuredig, cynnydd o fwy na 12,000 ar y flwyddyn flaenorol. Mae'r cynnydd wedi'i briodoli i ffocws cynyddol ar ddarparu sesiynau strwythuredig ar gyfer pobl ieuainc, yn hytrach na dim ond 'sesiynau trochi' yn ystod cyfnodau gwyliau allweddol.

Meddai Alun Ffred Jones, y Gweinidog dros Dreftadaeth: "Ers ei sefydlu, mae Menter Nofio Am Ddim Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi bod yn eithriadol boblogaidd ac mae'r ffigyrau diweddaraf yma'n dangos bod hyn yn wir o hyd. Edrychaf ymlaen yn awr at y dyfodol ac at gael gwared ar y rhwystrau sy'n ein hatal rhag creu Cymru iachach, fwy heini."

Gwelir data Nofio Am Ddim ar gyfer eich ardal yng ngwefan Uned Data Llywodraeth Leol.

I fynd i'r wefan, cliciwch.

Teulu o Abertawe'n mwynhau nofio

I'r teulu Cheval, mae nofio yn y gwaed, gyda dim llai na phump ohonynt yn ymroi i helpu cannoedd o bobl Abertawe i fwynhau yn y dŵr.

Mae'r teulu o Fforestfach i gyd yn athrawon nofio cymwys a gyflogir gan Ddinas a Sir Abertawe - ond maent hefyd yn gweithio'n wirfoddol fel hyfforddwyr gyda Chlwb Nofio Abertawe.

"Mae nofio wedi bod o gymorth i ni mewn cymaint o ffyrdd - gan wella ein iechyd a chynnig cyfleoedd gyrfaol newydd," meddai Karen, y fam. "Rydym yn byw i nofio ac wrth ein boddau yn ein gwaith. Weithiau rydych yn helpu pobl i oresgyn eu hofn naturiol o fod mewn dŵr fel eu bod yn cael mwynhau'r manteision iechyd a hamdden o allu nofio; dro arall, rydych yn helpu nofwyr ieuainc addawol i gyflawni eu llawn botensial yn gystadleuol."

Mae'r teulu o bump yn ased i Abertawe ac yn gwbl ymroddedig i'r byd nofio!

Y Gohebydd Tanddwr yn siarad am nofio'r anabl gyda Paul Taylor

*Gan sicrhau dechrau cyffrous i 2009, mae'r Gohebydd Tanddwr wedi plymio i ddyfroedd dieithr gydag ysbrydoliaeth i nofio. Heddiw, rydym yn siarad gyda **Paul Taylor**, Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru yng Nghaerffili, am raglen anabledd lwyddiannus iawn sydd wedi bod yn weithredol am y 12 mis diwethaf ledled Caerffili.*

GT: Sut mae'r rhaglen wedi helpu plant anabl Caerffili?
PT: Mae'r rhaglen yn golygu y gall unrhyw blentyn sydd eisiau dysgu nofio gael ei ddysgu mewn grŵp o'r un gallu ag ef ei hun, gyda'r holl gefnogaeth a'r cyfarwyddyd ychwanegol mae ei angen. Gallwn weithio'n awr gyda phlant unigol i'w helpu i oresgyn eu holl ofnau amrywiol ac i'w helpu i feithrin hyder yn y dŵr.

GT: Pa gyfleoedd eraill sydd ar gael i'r plant drwy gyfrwng y rhaglen?
PT: Dim ond y cam cyntaf i'r plant sy'n dymuno dilyn gyrfa mewn nofio yw ein rhaglen anabledd. Yma yng Nghaerffili, rydym yn ddigon ffodus i allu cydweithio â Chlwb Nofio'r Dreigiau, sy'n hyfforddi tri athletwr Paralympaidd ar hyn o bryd, ac mae llawer o'n plant yn mynd ymlaen i hyfforddi gyda'r Dreigiau.

GT: Pa gyngor fyddech chi'n ei roi i ranbarthau eraill sydd eisiau gwella eu gwasanaeth i'r anabl?
PT: Y cyngor gorau allaf i ei roi yw gweithiwch yn agos gyda'r Swyddog Datblygu Nofio a'r holl ganolfannau hamdden yn y rhanbarth, er mwyn helpu i sefydlu rhaglen anabledd gref. Mae'n bwysig hefyd i staff gael eu hyfforddi i ddelio gyda phlant ag anableddau, a cheir rhai cyrsiau hyfforddi da iawn yn y cyswllt hwn, y mae staff Caerffili eisoes wedi elwa ohonynt.

CYSYLLTU Â NI

Cyswllt: **Joanne Marley** Ffôn: **02920 694900**
E-bost: **Free.Swimming@quadrant.uk.com**