



Eich cyf/Your ref P-05-1075
Ein cyf/Our ref DET/00202/21

Janet Finch-Saunders AS
Cadeirydd
Pwyllgor Deisebau

11 Chwefror 2021

Annwyl Janet,

Diolch am eich gohebiaeth ynghylch deiseb P-05-1075.

Ar 19 Rhagfyr cyhoeddodd y Prif Weinidog fod Cymru wedi symud i gyfyngiadau lefel rhybudd pedwar. O dan gyfyngiadau lefel rhybudd pedwar bydd cyfleusterau chwaraeon a hamdden ar gau i'r cyhoedd ac mae gofyn i ni i gyd aros gartref.

Mae pandemig y coronafeirws wedi cael effaith sylweddol ar weithgareddau dan do wedi'u trefnu fel dosbarthiadau nofio a ffitrwydd. Am y rheswm hwn mae mynd allan i wneud ymarfer corff yn un o'r rhesymau cyfyngedig pam rydym wedi caniatáu i bobl adael eu cartrefi gydol cyfnod y cyfyngiadau. I lawer ohonom mae'r pandemig yn golygu ein bod yn aros gartref ac yn eistedd i lawr yn fwy nag arfer.

Mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod y gallai fod yn anodd ar hyn o bryd i rai unigolion wneud y math o ymarfer corff y byddent yn ei fwynhau fel arfer. Ar adeg fel hon mae'n bwysig galluogi pobl o bob oedran a gallu i fod mor egnïol â phosibl. Gwyddom y gall gweithgarwch corfforol rheolaidd helpu i roi strwythur i'n dyddiau ac mae hefyd yn dda ar gyfer iechyd meddwl a lles.

Mae cynyddu cyfleoedd i fod yn gorfforol egnïol yn ganolog i sicrhau bod pobl ledled Cymru yn gallu cadw'n iach ac yn heini. Dyna pam y gwnaethom fuddsoddi £500,000 fel y gall Chwaraeon Cymru, fel rhan o Pwysau Iach: Cymru Iach, ddatblygu cynnig Cynllun Hamdden Egnïol 60 a Mwy. Bydd hyn yn galluogi Chwaraeon Cymru i barhau i ddarparu cyfleoedd gweithgarwch corfforol wedi'u targedu, er mwyn cyfrannu at leihad mewn anghydraddoldebau iechyd ymhlith y boblogaeth 60 oed a throsodd.

Mae Chwaraeon Cymru, sef partner cyflenwi Llywodraeth Cymru ar gyfer chwaraeon yng Nghymru, hefyd wedi darparu adnoddau a gwybodaeth ddefnyddiol i helpu gydag ymarfer corff a lles drwy gydol y cyfnod heriol a digynsail hwn. Mae Ymgyrch Chwaraeon Cymru 'CymruActif' wedi ei gwneud yn haws i bobl ddod o hyd i ffyrdd hwyliog a diogel i blant a'u

Bae Caerdydd • Cardiff Bay
Caerdydd • Cardiff
CF99 1SN

Canolfan Cyswllt Cyntaf / First Point of Contact Centre:
0300 0604400

Gohebiaeth.Dafydd.Elis-Thomas@llyw.cymru
Correspondence.Dafydd.Elis-Thomas@gov.wales

Rydym yn croesawu derbyn gohebiaeth yn Gymraeg. Byddwn yn ateb gohebiaeth a dderbynnir yn Gymraeg yn Gymraeg ac ni fydd gohebu yn Gymraeg yn arwain at oedi.

We welcome receiving correspondence in Welsh. Any correspondence received in Welsh will be answered in Welsh and corresponding in Welsh will not lead to a delay in responding.

teuluoedd fod yn egniol tra'n dilyn rheoliadau. Mae manylion i'w gweld ar wefan Chwaraeon Cymru: <https://www.chwaraeon.cymru/cymruactif/>

Mae'r wefan hon yn cynnwys nifer o adnoddau gan gynnwys:

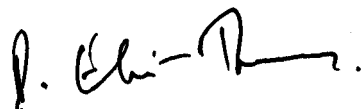
- Bod yn actif gartref: <https://www.chwaraeon.cymru/cymruactif/being-active-at-home-welsh/>
- Lles: <https://www.chwaraeon.cymru/cymruactif/llesiant/>
- Oedolion hŷn – cyngor ac adnoddau: <https://www.chwaraeon.cymru/cymruactif/oedolion-hyn-cyngor-ac-adnoddau/>
- Cadw pobl ifanc yn actif: <https://www.chwaraeon.cymru/cymruactif/cymruactif-cadw-pobl-ifanc-yn-actif/>
- Bod yn actif – y manteision i bawb: <https://www.chwaraeon.cymru/cymruactif/being-active-the-benefits/>
- Cymryd rhan mewn chwaraeon ac ymarfer corff yng Nghymru – y canllawiau: <https://www.chwaraeon.cymru/cymruactif/cymryd-rhan-mewn-chwaraeon-ac-ymarfer-yng-nghymru-y-cyfarwyddyd/>

Rydym yn deall sut y gall y pandemig gael effaith negyddol ar iechyd meddwl plant, ac mae bod yn actif yn sbarduno llawer o fanteision. Mae ein cyrff chwaraeon wedi derbyn adborth cadarnhaol iawn gan eu cyfranogwyr, gan gynnwys sut maen nhw wedi helpu plant ifanc i ymdopi yn ystod y cyfyngiadau symud a rheoli eu pryder, drwy ddarparu ffocws a chyfle i gymdeithasu rhywfaint. Dyma rai enghreifftiau:

- Mae rhaglen #ActifAdre yr Urdd yn cynnig gwahanol weithgareddau chwaraeon rhithwir drwy gyfrwng y Gymraeg, drwy'r rhaglen #ActifAdref. Mae ffi aelodaeth o £9 fesul plentyn ac mae gostyngiadau teuluol ar gael, a gall pobl ifanc rhwng 8 a 25 oed gymryd rhan;
- Mae Nofio Cymru yn lanlwytho sesiynau hyfforddi ar dir i'w tudalen YouTube;
- Mae Criced Cymru yn cynnal amrywiaeth o gemau, sgiliau a gweithgareddau ar-lein i alluogi plant i gadw'n heini ac i ddatblygu sgiliau. Mae'r adnoddau'n cynnwys opsiynau lliwio ar gyfer plant iau a her sgiliau gardd gefn;
- Mae'r Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuenctid yn cynnal clwb ar ôl ysgol ar ddydd Mawrth a dydd Iau. Mae'r clwb hwn yn canolbwyntio ar lawer mwy na ffitrwydd corfforol gan ei fod yn helpu plant i ddatblygu llythrennedd corfforol a'r hyder i roi cynnig ar chwaraeon newydd.

Rwy'n gobeithio bod yr wybodaeth hon yn ddefnyddiol ac yn dangos rhywfaint o'r gefnogaeth sy'n cael ei darparu.

Yn gywir,



Yr Arglwydd Elis-Thomas AS/MS

Y Dirprwy Weinidog Diwylliant, Chwaraeon a Thwristiaeth
Deputy Minister for Culture, Sport and Tourism