



Sefydliad Cymru
Gweithgaredd Corfforol,
Iechyd a Chwaraeon

Welsh Institute
of Physical Activity,
Health and Sport



Adroddiad Blynyddol 2023

Cynnwys

4

Rhagair

5

Strwythur y Sefydliad

9

Uchafbwyntiau'r Prosiect 2023

13

Sylw ar Brosiectau sydd ar y Gweill

14

Astudiaethau Achos

16

Gweithgareddau Ymgysylltu â Rhanddeiliaid a Rhannu Gwybodaeth

18

Ar y gweill ar gyfer 2024

19

Diolch!

20

Cyfranwyr at y Prosiect

21

A all WIPAHS eich helpu chi?

Yn Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru (WIPAHS), ein prif nod yw ymateb i gwestiynau iechyd a lles a ofynnir gan y rhai sydd wrth wraidd cyflwyno mentrau cysylltiedig ac sy'n gweithio yn y maes. Rydym yn ymroddedig i ledaenu gwybodaeth yn effeithiol ar draws cynulleidfaoedd amrywiol, gyda phwyslais penodol ar wella amlygrwydd a hygyrchedd. Rydym yn ceisio ymgysylltu'n weithredol â rhanddeiliaid allweddol a'r cyhoedd i nodi cwestiynau ymchwil hanfodol.

Drwy gydweithio a chyd-gynhyrchu, ein nod yw cael effaith bendant ar bobl Cymru drwy fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd. Rydym yn blaenoriaethu rhannu gwybodaeth, hyrwyddo hygyrchedd ymchwil a gweithgarwch corfforol, a chynnig mewnwelediadau y gellir eu rhoi ar waith a'u cymhwyso'n rhwydd i bolisi ac ymarfer.

Ein cenhadaeth yw meithrin galluedd ymchwil ledled Cymru drwy hyfforddi gwyddonwyr y dyfodol a chynyddu'r cydweithrediadau strategol rhwng Chwaraeon Cymru, academyddion, busnesau a rhanddeiliaid. Rydym yn ymdrechu i fanteisio i'r eithaf ar ddulliau sy'n defnyddio pŵer trawsnewidiol gweithgarwch corfforol a chwaraeon i wella bywydau unigolion yng Nghymru, waeth beth fo'u cefndir neu eu lleoliad daearyddol.

Rhagair gan Gyfarwyddwyr a Chadeiryddion WIPAHS

Mae'r flwyddyn ddiwethaf wedi parhau i fod yn gyfnod cythryblus i lawer, gan gynnwys y rhai sy'n ymwneud ag ymchwil a hybu iechyd cyhoeddus. Rydym yn wynebu heriau pandemig y coronafeirws 2019 (COVID-19) o hyd, a dim ond yn raddol y byddwn yn dod i ddeall ei oblygiadau parhaus. Drwy gydol y flwyddyn hon, mae Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru (WIPAHS) wedi cael y fraint o barhau i gefnogi ymarferwyr, llunwyr polisi a rhanddeiliaid i ymateb ac addasu i'r dirwedd newidiol. Yn wir, yn dilyn ein blwyddyn hynod gynhyrchiol yn 2022, mae WIPAHS wedi bod yn rhan o 20 o brosiectau. Mae'r prosiectau hyn wedi amrywio o ddarparu gwerthusiadau ac argymhellion ar gyfer mentrau cenedlaethol i hybu iechyd meddwl i gynnal gweithdai ar gyfer gwella sgysiau timau gofal clinigol â chleifion a'u gofalywyr ynghylch gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddog neu ddatblygu gwerthusiadau effeithiol o gynlluniau sy'n ceisio lleihau ac atal troseddu gan bobl ifanc drwy weithgarwch corfforol a chwaraeon.

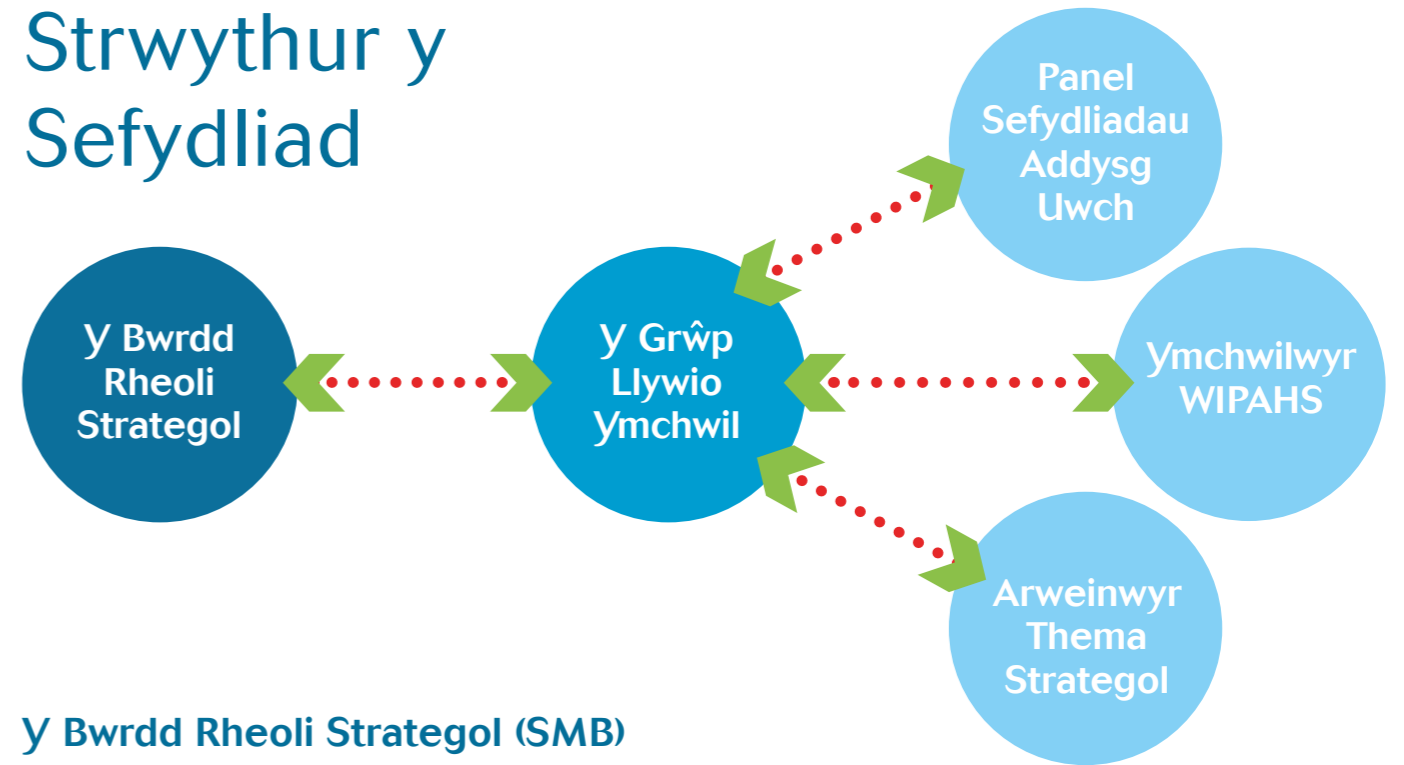
Yn ystod 2023, mae WIPAHS wedi parhau i ehangu ac mae bellach yn ffodus iawn i gael dau ymchwilydd ymroddedig a rheolwr prosiect i'n helpu i ateb y galw cynyddol. Ymhellach, yn unol ag amcan WIPAHS o drosi ymchwil yn bolisi ac ymarfer, ac i gydnabod y maes hynod gymhleth y mae hyn yn ymwneud ag ef, rydym wedi ehangu ein Harweinwyr Thema i gynnwys thema 'Polisi a Materion Cyhoeddus' yn benodol, y gwnaethom benodi dau ymchwilydd profiadol iawn i'w harwain. Bu diddordeb byd-eang cynyddol hefyd ym mhroses sefydlu WIPAHS a'i ddatblygu'n barhaus, a hwyluswyd yn rhannol gan ein cyfranogiad yn Rhaglen HEPA (Gweithgarwch Corfforol sy'n Gwella Iechyd) Ewrop Sefydliad Iechyd y Byd (WHO), sef rhaglen datblygu ymchwilywyr gyrfu gynnar. O ganlyniad i ddiddordeb o'r fath, rydym wedi datblygu cyfres o Egwyddorion Gweithio, a fydd yn galluogi gwledydd eraill i sefydlu eu sefydliadau cyfatebol eu hunain.

Er bod yr adroddiad blynyddol hwn yn ceisio cynrychioli'r llwyddiannau niferus sydd wedi nodweddu'r flwyddyn ddiwethaf drwy roi sylw i ddetholiad o'r prosiectau a gwblhawyd, mae hefyd yn cydnabod y cyfleoedd sydd o'n blaenau. Yn ystod y flwyddyn sydd i ddod, rydym yn bwriadu canolbwyntio ar arallgyfeirio ein gweithgareddau lledaenu ac allgymorth, gan gynnwys drwy ddatblygu gwefan ryngweithiol newydd, a darparu gweithdai a fydd yn rhoi'r offer i ymarferwyr a llunwyr polisi i'w galluogi i wneud y gorau o'r mewnwelediadau y gallant eu cael o ddata sydd ganddynt eisoes.

Yn olaf, hoffem ddiolch o galon i bawb sydd wedi cyfrannu at lwyddiant WIPAHS dros y flwyddyn ddiwethaf - ein cynrychiolwyr ac Arweinwyr Thema ymroddedig o Sefydliadau Addysg Uwch, ein hymchwilywyr brwdfrydig, ein partneriaid ymroddedig, a'r cymunedau rydym yn eu gwasanaethu. Wrth i ni barhau i wynebu amgylchiadau a heriau byd-eang digynsail sy'n dylanwadu ar bob un ohonom yn ein bywydau proffesiynol a phersonol, rydym yn myfyrio ar ein hymrwymiad cadarn i gyflawni ein cenhadaeth i hyrwyddo a gwella lles unigolion a chymunedau drwy bŵer trawsnewidiol gweithgarwch corfforol, gyda balchder a diolchgarwch sylweddol i'r rhai sy'n rhan o waith WIPAHS. Ar y cyd, rydym yn creu etifeddiaeth o les a bywiogrwydd a fydd yn berthnasol am genedlaethau i ddod.



Strwythur y Sefydliad



Y Bwrdd Rheoli Strategol (SMB)

<p>Yr Athro Melitta McNarry</p> <p>Cyd-gyfarwyddwr WIPAHS Cadeirydd y Grŵp Llywio Ymchwil</p> <p>Prifysgol Abertawe</p>	<p>Yr Athro Kelly Mackintosh</p> <p>Cyd-gyfarwyddwr WIPAHS Cyd-gadeirydd yr SMB</p> <p>Prifysgol Abertawe</p>	<p>Owen Hathway</p> <p>Cyd-gadeirydd yr SMB</p> <p>Chwaraeon Cymru</p>
<p>Fiona Cunnah</p> <p>Arbenigwr Gwella Iechyd - Gweithgarwch Corfforol Yr Is-adran Iechyd y Cyhoedd</p> <p>Llywodraeth Cymru</p>	<p>Dr Paul Pilkington</p> <p>Ymgynghorydd mewn Iechyd Cyhoeddus</p> <p>Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru</p>	<p>John Bradley</p> <p>Arweinydd Rhaglen Genedlaethol Gweithgarwch Corfforol (Cymru)</p> <p>Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru</p>
<p>Yr Athro Liam Kilduff</p> <p>Cadeirydd Sefydliad Chwaraeon Perfformiad Cymru</p> <p>Prifysgol Abertawe</p>	<p>Dr Amie Richards</p> <p>Cynorthwy-ydd Ymchwil</p> <p>WIPAHS</p>	<p>Dr Rachel Knight</p> <p>Swyddog Ymchwil</p> <p>WIPAHS</p>

Cynrychiolwyr Sefydliadau Addysg Uwch



Dr Rhys Thatcher

Darllenlydd mewn Ffisioleg Ymarfer Corff

Prifysgol Aberystwyth

Yr Athro Jamie Macdonald

Athro Gwyddor Chwaraeon ac Ymarfer Corff

Prifysgol Bangor

Dr Liba Sheeran

Darllenlydd mewn Ffisiotherapi

Prifysgol Caerdydd

Yr Athro Diane Crone

Athro Ymarfer Corff ac Iechyd

Prifysgol Metropolitan Caerdydd

Yr Athro Owen Thomas

Athro Seicoleg Perfformiad

Prifysgol Metropolitan Caerdydd

Yr Athro Gareth Stratton

Athro Gwyddor Ymarfer Corff Pediatrig

Prifysgol Abertawe

Dr Chris Marley

Uwch-ddarlithydd Ffisioleg Ymarfer Corff

Prifysgol De Cymru

Dr Nalda Wainwright

Athro Cyswllt

Prifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant

Dr Chris White

Darlithydd Iechyd, Iechyd Meddwl a Lles

Prifysgol Wrecsam

Ymchwilwyr y Sefydliad WIPAHS

Dr Amie Richards

Cynorthwy-ydd Ymchwil WIPAHS

Dr Rachel Knight

Swyddog Ymchwil WIPAHS

Emily Smith

Cynorthwy-ydd Ymchwil Cynllun Hamdden Egnïol 60+

WIPAHS

Rheolwyr Prosiectau WIPAHS

Alex Swain

Rheolwr Prosiect WIPAHS

Cynrychiolydd Chwaraeon Cymru

Steffan Berrow

Arweinydd Ymchwil i Ddefnyddwyr

Chwaraeon Cymru

Themâu Ymchwil

Yn WIPAHS, rydym yn chwilio am atebion i gwestiynau bywyd go iawn a gyflwynir i ni gan randdeiliaid y mae arnynt angen cymorth ym meysydd gweithgarwch corfforol, iechyd a/neu chwaraeon. Er mwyn ein galluogi i gyflawni hyn, rydym wedi penodi arbenigwyr academaidd ar draws chwech maes allweddol:

- **Newid ar lefel y boblogaeth**
- **lechyd a lles meddyliol**
- **Newid ymddygiad**
- **Economeg lechyd, Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol**
- **Symud ar gyfer iechyd**
- **Polisi a Materion Cyhoeddus**



Newid Ymddygiad

Yr Athro Joanne Hudson
Athro Ymarfer Corff a
Seicoleg Chwaraeon
Prifysgol Abertawe

Yn canolbwyntio ar helpu i ddeall y ffactorau sy'n dylanwadu ar ymddygiad(au) pobl a'r dulliau y gellir eu mabwysiadu i hyrwyddo newidiadau yn yr ymddygiadau hynny gydol oes.



Iechyd a Lles Meddyliol

Paul Sellars
Cydymaith Ymchwil
Prifysgol Metropolitan
Caerdydd

Yn canolbwyntio ar ddeall iechyd meddwl a lles a chwilio am ffordd o'u gwella. Mae'r thema hon yn ystyried sut mae pobl yn teimlo, eu hymddygiad a'u gallu i gyflawni eu nodau.



Newid ar Lefel y Boblogaeth

Dr Kelly Morgan
Uwch-gymrawd Ymchwil
Prifysgol Caerdydd

Yn canolbwyntio ar archwilio sut mae ffactorau fel gweithgarwch corfforol, chwaraeon a/neu iechyd wedi newid dros amser ac mewn perthynas ag ysgogwyr penodol ar lefel ranbarthol neu genedlaethol.



Polisi a Materion Cyhoeddus
Yr Athro Niki Bolton
Pennaeth yr Adran,
Marchnata a Strategaeth
Prifysgol Metropolitan
Caerdydd



Lauren Idowu
Prif Arbenigwr Hybu
Iechyd
**Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro**

Yn canolbwyntio ar y ffactorau sy'n dylanwadu ar drosi ymchwil yn ymarfer ac yn bolisi ar lefel leol a chenedlaethol.



Economeg Iechyd, Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol

Katherine Cullen
Economegydd Iechyd
Prifysgol Abertawe

Yn canolbwyntio ar ddeall effeithiau economaidd gwella mynediad at iechyd, chwaraeon a gweithgarwch corfforol yng Nghymru, a chymryd rhan ynddynt.



Symud ar Gyfer Iechyd

Dr Richard Metcalfe
Uwch-ddarlithydd
mewn Iechyd a Ffisioleg
Ymarfer Corff
Prifysgol Abertawe

Yn canolbwyntio ar ddeall effeithiau amrywiol mathau a lefelau gwahanol o weithgarwch corfforol ar agweddau ar iechyd corfforol a meddyliol drwy gydol oes.

Uchafbwyntiau'r Prosiect 2023

Babi Actif: Cefnogi Rhieni i fod yn Actif gyda'u Babanod yn ystod 1,000 o Ddiwrnodau Cyntaf eu Bywyd

Mae'r 1,000 o ddiwrnodau cyntaf (o feichiogi i ben-blwydd plentyn yn 2 oed) yn cynnig cyfle unigryw i feithrin plant iachach a hapusach ac i wella eu cyfleoedd mewn bywyd. Mae amser a dreulir yn yr awyr agored, hyd yn oed wrth gysgu, yn rhan hanfodol o ddatblygiad babanod gan yr awgrymir bod hyn yn eu hysgogi, yn fuddiol i'r ffordd y maent yn dysgu, ac yn helpu i atal diffygion fitamin D. Ar yr un pryd, awgrymir bod amser yn yr awyr agored yn ymyrraeth hygyrch a all helpu i fynd i'r afael â'r argyfwng iechyd meddwl cynyddol mewn menywod beichiog ac ar ôl rhoi genedigaeth.

Mae pryder ac iselder ysbryd yn effeithio ar un o bob saith menyw yn ystod y cyfnod amenedigol ac mae'n gysylltiedig â mwy o risg o esgor cyn amser, anawsterau wrth feithrin perthynas rhwng y fam a'r babi, ac oedi yn natblygiad gwybyddol/emosiynol babanod a all barhau yn ystod plentyndod. Er gwaethaf manteision posibl amser yn yr awyr agored i'r fam a'r babi, mae'r amser a dreulir yn yr awyr agored yn ystod y blynyddoedd sylfaen wedi lleihau dros y degawdau diwethaf.

Nod Babi Actif oedd cefnogi rhieni i fod yn actif yn yr awyr agored gyda'u babanod yn ystod eu 1,000 o ddiwrnodau cyntaf. Ategwyd arolygon, a gyd-ddyluniwyd gan ymchwilwyr Prifysgol Bangor a staff Babi Actif ac a gwblhawyd gan gyfranogwyr Babi Actif, gan grwpiau ffocws gyda chyfranogwyr a darparwyr gwasanaethau i ddarparu profiadau manwl o'r rhaglen.

Cafodd sesiynau Babi Actif dderbyniad da gan rieni ac ystyriwyd eu bod wedi cael effaith gadarnhaol ar iechyd a lles rhieni a babanod.

Awgrymodd grwpiau ffocws y gallai myfyrion pellach ar ddyluniad sesiynau a symleiddio asesiadau canlyniadau sicrhau bod y buddion hyn yn hygyrch i ystod fwy amrywiol o rieni ac y bydd yn haws eu cofnodi dros y tymor byr a'r tymor hir.

At ei gilydd, darparodd Babi Actif weithgarwch corfforol a chymorth lles i rieni a'u babanod nad oedd ar gael mewn mannau eraill, yn enwedig yn ystod y pandemig.



Brwydro yn erbyn yr anhysbys: portreadu profiadau byw o COVID-19 a COVID-hir

Roedd pandemig COVID-19 yn cyflwyno ffenomen i'r byd a oedd yn anodd ei deall a byw gyda hi. Amlygwyd gwrando ar brofiadau byw beunyddiol unigolion sydd wedi cael COVID-19, neu'r rhai a oedd yn dal i wella ohono, fel blaenoriaeth gan y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd a Gofal.

Gwnaethom ddefnyddio dull adrodd straeon newydd (enghreifftiau cyfansawdd) i archwilio'r effeithiau eilaidd, a'r effeithiau cymdeithasol-seicolegol a'u goblygiadau a fydd yn cael eu hesgeuluso'n rhy aml.

Defnyddiwyd y themâu a'r profiadau mwyaf cyffredin i greu pedwar portread profiad disgrifiadol. Roedd pob stori, wrth gynrychioli profiadau sawl cyfranogwr, yn ceisio rhoi un llais i lwybr profiad gwahanol, gan gofnodi o ddechrau'r symptomau aciwt drwy'r broses adfer barhaus (6 i 11 mis ar ôl yr haint), sut y gwnaeth COVID-19 a COVID hir dilynol lywio bywydau pob dydd yr unigolion.

I glywed y profiadau hyn yn dod yn fyw, cliciwch ar y themâu isod:

'Bron wedi gwella – allan o'r golwg, allan o feddwl, ond roedd rhaid i mi symud ymlaen'

'Pyliau parhaus – oherwydd COVID bydd adegau da ac adegau gwael, pan fydd y gorwel yn cwmpo o'r golwg'

'Pwl arall – adfer, rhyddhad, pwl arall, brwydro yn erbyn y gelyn anhysbys'

'Parhaus – mae'n newid bywyd ac mae'n aros gydol oes... ai dyma sut bydd hi nawr?'

Wedi cyflwyno'r profiad byw o COVID-19 a COVID hir o ganlyniad i hynny yng ngeiriau'r cyfranogwyr eu hunain, datgelwyd yr effeithiau amrywiol iawn, ond dinistriol yn gyffredinol, y mae COVID-19 wedi'u cael ar draws sawl agwedd ar fywyd pob dydd.

Gyda'i gilydd, mae'r profiadau hyn yn amlygu'r angen brys am gymorth mwy pwrpasol ac amrywiol i'r rhai sydd wedi profi'r effeithiau dinistriol hyn.



Taflenni Ffeithiau Cymell i Symud: Gwybodaeth hygrych yn seiliedig ar dystiolaeth

Mae rôl gweithgarwch corfforol wrth atal, rheoli a thrin llawer o gyflyrau iechyd corfforol ac iechyd meddwl yn adnabyddus. Fodd bynnag, nid yw'r wybodaeth bob amser yn hygrych i ymarferwyr, a phan fo crynodebau wedi'u llunio, mae angen eu diweddarau er mwyn sicrhau eu bod yn cyd-fynd â'r dystiolaeth ddiweddar. Cydweithiodd WIPAHS â Dr Brian Johnson, Meddyg Teulu sy'n frwdfrydig am hyrwyddo gweithgarwch corfforol, a lluniwr a hyrwyddwr y taflenni ffeithiau gwreiddiol, a chydweithwyr ar draws tair prifysgol i ddiweddarau neu lunio 14 o Daflenni Ffeithiau.

- 1 Marwolaeth o bob achos
- 2 Canser
- 3 Afiechyd Cronig yr Arennau
- 4 Iechyd Meddwl
- 5 Cyflyrau Iechyd Metabolig
- 6 Cyn-ddiabetes a Diabetes Math 2
- 7 Diabetes Math 1
- 8 Iechyd Cyhyrsgerbydol a Chlefyd Parkinson
- 9 Gordewdra
- 10 Beichiogrwydd ac ar ôl rhoi genedigaeth
- 11 Clefyd Anadlol
- 12 Ymddygiad Eisteddog
- 13 Cyn Llawfeddygaeth (rhagsefydlu)
- 14 Dechrau Bod yn Actif



Her BRIT: Defnyddio gweithgareddau lles cydweithredol i ddadstigmateiddio iechyd meddwl

Cysylltodd y British Inspirational Trust (BRIT) â WIPAHS i gynnal gwerthusiad o Her BRIT 2023. Mae BRIT, yn sefydliad elusennol a gefnogir gan lysgenhadon chwaraeon proffil uchel. Ei nod yw cynyddu ymwybyddiaeth ac arian i wella a dadstigmateiddio iechyd meddwl ymhlith oedolion ifanc sy'n fyfyrwyr a staff drwy gwblhau her flynyddol, gydweithredol.

Yn 2023, roedd hyn yn cynnwys gweithgareddau lles gan gynnwys symud (ar unrhyw ffurf, mewn timau neu fel unigolion) 2,023 milltir rhwng 23 Ionawr a 23 Mawrth. Mae dros 450 o sefydliadau addysg uwch ac addysg bellach wedi cymryd rhan yn Her BRIT ledled y DU, ac fe'i cefnogir gan Universities UK, sef grŵp sy'n cynrychioli 140 o Is-gangellorion prifysgolion yn y DU.

Er mwyn deall yn well sut y gall Her BRIT gefnogi iechyd meddwl a lles myfyrwyr

a staff prifysgolion, nod WIPAHS oedd cynnal gwerthusiad yn seiliedig ar gasglu barn a phrofiadau cyfranogwyr Her BRIT. Fodd bynnag, yn anffodus, oherwydd amgylchiadau y tu hwnt i'n rheolaeth, nid oedd hyn yn bosibl, felly cafodd gweithredu Her BRIT ei werthuso drwy gynnal cyfweiliadau lled-strwythuredig gyda'r rhai a gydlynodd Her BRIT 2023 mewn gwahanol sefydliadau addysg uwch ledled Cymru.

Roedd y canfyddiadau allweddol yn cynnwys profiadau a rennir ynghylch cynulleidfaoedd targed, mentrau cystadleuol, a dulliau a ddefnyddiwyd i gynnal Her BRIT. Roedd yr hwyluswyr allweddol a amlygwyd yn cynnwys anogaeth a chefnogaeth gan Drefnydd Her BRIT a bod yn rhan o drefnu Her BRIT yn flaenorol, ond roedd y rhwystrau a nodwyd yn cynnwys y gallu cyffredinol ar ben gwaith beunyddiol a chefnogaeth gan y sefydliad addysg uwch ei hun.

Rhannodd cyfranogwyr y cyfweiliadau eu barn gadarnhaol am Her BRIT fel dull i atal iechyd meddwl a lles gwael.

Darllenwch y Adroddiad Her BRIT:

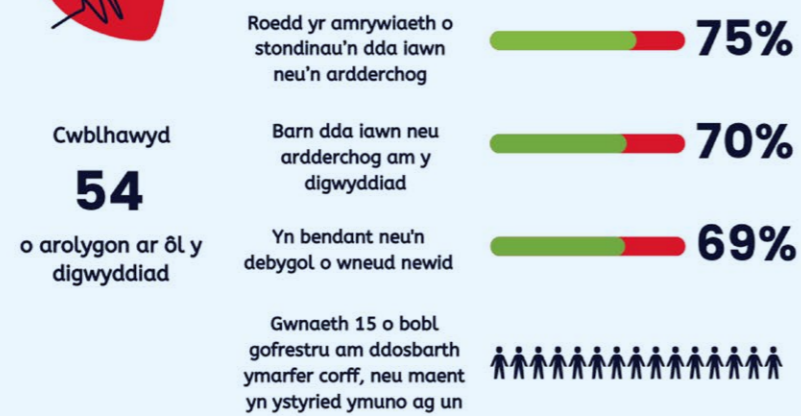
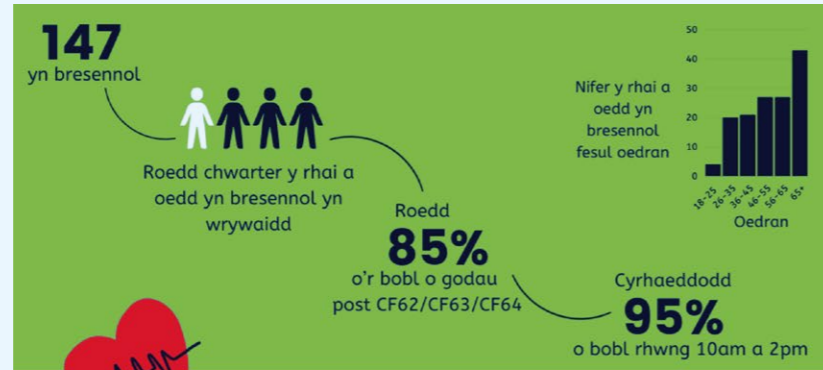


Hwyluso newid ffordd o fyw mewn ffordd gynaliadwy a chost-ffeithiol

Gofynnodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro i WIPAHS helpu i werthuso effaith Ffair Iechyd a Lles gymunedol a gyd-gynhyrchwyd. Wedi'i ddatblygu yn unol â pholisiau Llywodraeth Cymru, nod y digwyddiad oedd hybu iechyd a lles corfforol, meddyliol a chyffredinol yn y gymuned leol drwy arddangos yr amrywiaeth o opsiynau gweithgarwch corfforol sydd ar gael a grymuso hunanreolaeth.

Mae'r argymhellion allweddol ar gyfer cynllunio digwyddiadau tebyg yn y dyfodol yn cynnwys:

- Ehangu'r dulliau hysbysebu i gynnwys mwy o ddulliau nad ydynt yn ddigidol;
- Ystyried rhoi gwerthusiad economeg iechyd ar waith;
- Symleiddio amseru digwyddiadau er mwyn hyrwyddo'r presenoldeb gorau posibl;
- Cynyddu ymwybyddiaeth o'r elfen(nau) ymarferol o'r digwyddiadau er mwyn cynyddu presenoldeb a chyfranogiad.



Rhesymau dros fod yn bresennol:

Unigol

- Cwrdd â phobl o'r un anian
- Darganfod beth sy'n digwydd
- Dysgu am wasanaethau
- Cynyddu gwybodaeth

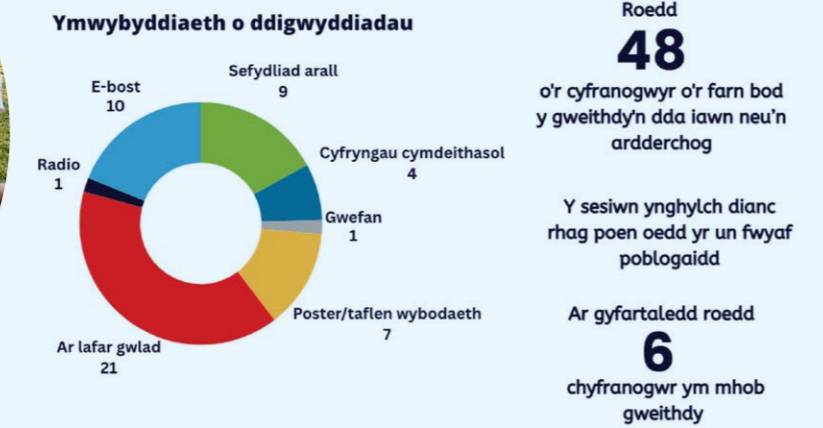
Proffesiynol

- Rhwydweithio
- Cyfrannu syniadau at ei grŵp ei hun
- Gwellu'r gallu i atgyfeirio

"Yn aml, dwi ddim yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd"

"Roedd cyfle i siarad â phobl [fferylfa; Y Llais] na fyddwn i fel arfer yn cael cyfle i siarad â nhw"

"Mae'n dda cael popeth yn yr un lle"



Sylw ar Brosiectau sydd ar y Gweill

Gwerthusiad o'r Cynllun Hamdden Egniol 60+

Cafodd y Cynllun Hamdden Egniol 60+ ei lansio gan Chwaraeon Cymru yn 2021 fel rhan o [gynllun cyflawni Pwysau Iach: Cymru Iach](#). Nod y cynllun yw lleihau anghydraddoldebau iechyd ac unigedd cymdeithasol ymhlith y boblogaeth dros 60 oed drwy roi cyfle i bobl gymryd rhan mewn mentrau gweithgarwch corfforol. Mae ein gwerthusiad parhaus yn dangos bod y cynllun wedi cael ei weithredu'n llwyddiannus, ac mae'r rhan fwyaf o Awdurdodau Lleol wedi cyd-gynhyrchu'r cynnig, gwranddo ar fewnbwn gan y gymuned leol a gweithredu arno. Un o brif flaenoriaethau'r Cynllun Hamdden Egniol 60+ yw targedu anghydraddoldebau iechyd a mynediad, gyda nifer o Awdurdodau Lleol yn canolbwyntio'n benodol ar gynyddu cyfranogiad mewn cymunedau lle ceir prinder gwasanaethau fel arfer a chymunedau lleiafrifoedd ethnig. Mae'r manteision cymdeithasol sylweddol i'r unigolion sy'n cymryd rhan yn parhau i fod ymhlith yr effeithiau mwyaf cadarnhaol. Prif ffocws dros gam olaf y gwerthusiad hwn fydd cynaliadwyedd y rhaglen y tu hwnt i'r cyfnod cychwynnol a ariennir.



#OsEiDiAfl - Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

Nod yr ymgyrch #OsEiDiAfl yw annog mwy o fenywod i fod yn fwy egniol, yn amlach. Dyma raglen am ddim sy'n para 10 wythnos ac yn cynnwys sesiynau grŵp wythnosol, hyfforddiant personol un i un, mentora, cyngor ar faeth, a'r cyfle i roi cynnig ar chwaraeon a gweithgareddau newydd. Er i'r rhaglen fod ar waith ers 8 mlynedd gyda thros 230 o fenywod yn cymryd rhan, maes allweddol y tynnodd y tîm sylw ato ar gyfer mewnbwn oedd eu gwerthusiad o effaith yr ymyrraeth. Mae camau cychwynnol y gwaith wedi canolbwyntio ar symleiddio eu dulliau gwerthuso presennol i sicrhau eu bod yn drylwyr ac yn gadarn. Mae cyllid newydd gael ei sicrhau i gefnogi myfyriwr MSc drwy Ymchwil, er mwyn cael gwerthusiad ffurfiol o'r rhaglen.

Ffeibrosis Systig a Hunanhyder am y Corff

Mae hunanhyder am y corff yn newidyn cymdeithasol ac unigol pwysig ar gyfer iechyd oherwydd y gall wella ac amharu ar ymddygiadau. Gall hyn fod yn arbennig o wir mewn poblogaethau clinigol lle gall y berthynas rhwng yr unigolyn a hunanhyder am y corff gael ei chymhlethu oherwydd ei rhyngweithio â datblygiad a thriniaeth ei gyflwr. Tynnwyd sylw at y pwnc hwn yn Sioe Deithiol WIPAHS 2022 a'i ddatblygu'n gydweithrediad cynhyrchiol sy'n ceisio cynnal adolygiad systematig sy'n archwilio rôl hunanhyder am y corff yn ymddygiadau iechyd y rhai sy'n byw gyda ffeibrosis systig a sut mae Kaftrio wedi newid hyn (sydd wedi newid yn ddramatig forffoleg corff llawer o bobl sydd â ffeibrosis systig). Mae'r adolygiad yn parhau ac mae bellach wedi cyrraedd y cam echdynnu a dadansoddi data.

Cadw Gwyladwriaeth ar Weithgarwch Corfforol Ieuenctid ar Lefel y Boblogaeth

Gan adeiladu ar y gwaith a gychwynnwyd yn ystod pandemig COVID-19, rydym yn parhau i asesu lefelau gweithgarwch corfforol ac ymddygiad plant a phobl ifanc ledled Cymru a'u perthynas ag iechyd meddwl a lles. Bydd y set ddata hydredol gyfoethog hon (a gesglir drwy gyfres o arolygon ar-lein ac is-sampl haenedig o 800 o fesuryddion cyflymu dros saith niwrnod) yn ein galluogi i nodi effaith ffactorau megis pandemig COVID-19, ailddatblygu'r cwricwlwm a phenderfyniadau ariannu ar draws rhanbarthau unigol Cymru. Bydd y data hyn hefyd yn cael eu defnyddio i nodi meysydd penodol sy'n gofyn am strategaethau ymyrraeth wedi'u targedu.

Astudiaethau Achos WIPAHS

Eistedd Llai. Bod yn Actif. Chwarae Mwy.

Yn dilyn Sioe Deithiol WIPAHS yn 2022, anfonodd Ymgynghorydd Pediatrig o Fwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro fynegiant o ddiddordeb i dîm WIPAHS ynghylch cydweithio ym maes lefelau gweithgarwch corfforol cleifion pediatrig. Ers hynny rydym wedi cyflwyno gweithdy ar Gampws y Bae Prifysgol Abertawe i 24 o weithwyr gofal iechyd proffesiynol o bob cwr o Gymru.

Nod y gweithdy oedd sbarduno sgysiau ynghylch sut rydym yn annog gweithgarwch corfforol mewn poblogaethau pediatrig clinigol, ond hefyd rhoi cyfle i rwydweithio a dysgu ar y cyd ynghylch y dulliau a ddefnyddir ar hyn o bryd ar draws byrddau iechyd yng Nghymru.

Er mwyn sicrhau bod y ddealltwriaeth a gafwyd o'r gwaith hwn yn berthnasol i Gymru gyfan a thrwy hynny wneud y gorau o'i heffaith, ers hynny rydym wedi datblygu a gweithredu arolwg cenedlaethol i gael safbwyntiau pellach ar hyrwyddo gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddog mewn poblogaethau pediatrig clinigol.



Darllenwch y erthygl newyddion gan yr RCPCH



Roedd 100% o'r cynrychiolwyr yn fodlon â chynnwys y gweithdy, cyflwyniad y gweithdy, a'r cyfleoedd i rwydweithio.



“Diolch am gynnal digwyddiad gwych sydd wedi ysgogi digon o drafodaethau bywiog a diddorol.”

Sarah Jones, Ffisiotherapydd Pediatrig Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Rhaglen Datblygu Gyrfa Gynnar Gweithgarwch Corfforol sy'n Gwella Iechyd (HEPA)

Yn seiliedig ar waith rhagarweiniol a archwiliodd weithrediad a datblygiad parhaus WIPAHS, cyflwynodd Dr Amie Richards gais llwyddiannus i ymuno â Rhaglen Datblygu Ymchwilwyr Gyrfa Gynnar Ewrop HEPA/ Sefydliad Iechyd y Byd (WHO).

Fel rhan o'r rhaglen hon, cynhyrchwyd set o Egwyddorion Gweithio y rhagwelir y bydd eraill yn eu defnyddio, yn enwedig ar draws Ewrop, er mwyn sefydlu eu sefydliadau eu hunain.

Mae bod yn rhan o raglen mor uchel ei bri wedi bod yn amhrisiadwy i Dr Amie Richards, ond mae hefyd wedi bod yn ffordd wych o ledaenu'r gair am WIPAHS a meithrin cydweithrediaid ledled Ewrop. Mae hyn wedi cael ei hwyluso ymhellach drwy nifer o gyfleoedd lledaenu, gan gynnwys ym Mhencadlys WHO Ewrop yn Copenhagen, Denmarc ac yn 12fed gynghres HEPA Ewrop yn Leuven, Gwlad Belg.



Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr: Blaenoriaethu Pobl Ifanc Actif

Yn dilyn trafodaeth gychwynol gyda'r Rheolwr Lles yn yr Adran Pobl Ifanc Actif (AYPD) ar gyfer Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr (BCBC), penderfynwyd y byddai WIPAHS yn cynnal tri gwerthusiad i archwilio effeithiolrwydd y rhaglenni gweithgarwch corfforol a llesiant allweddol y maent yn eu cynnal ar hyn o bryd mewn ysgolion lleol ac yn y gymuned.

Ymgynghoriad â Phobl Ifanc gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)

Cymerodd 22 o ysgolion cynradd ledled Pen-y-bont ar Ogwr ran yn arolwg y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn 2023. Mae WIPAHS yn cynnal grwpiau ffocws dilynol gyda phlant 9-11 oed i archwilio rhai o'r cwestiynau a ofynnwyd yn arolwg y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Bydd hyn yn galluogi'r AYPD i deilwra eu rhaglenni ymhellach i ddiwallu anghenion y plant yn y Fwrdeistref.

“Rydym yn llawn cyffro i fod yn gweithio gyda WIPAHS a gallu manteisio ar yr wybodaeth a'r profiad helaeth sydd ganddynt i'n cefnogi i lywio rhaglenni presennol er mwyn diwallu anghenion ein pobl ifanc.”

Karen Winch, Adran Pobl Ifanc Actif Pen-y-bont ar Ogwr

Gwerthusiad o'r Parth Teulu Egniol (FAZ)

Cynhelir rhaglenni FAZ ar draws ysgolion cynradd ym Mhen-y-bont ar Ogwr, gyda llawer o adborth cadarnhaol anecdotaidd. Nodau FAZ yw gwella sgiliau symud sylfaenol, sgiliau cymdeithasol a bwyta'n iach.

Oherwydd yr ystod eang o ganlyniadau, mae WIPAHS yn cynnal gwerthusiad cychwynol i archwilio pam mae ysgolion a theuluoedd yn ymgysylltu â FAZ i helpu i lywio a mireinio ei waith yn y dyfodol.



Gwerthusiad o'r Rhaglen Arweinyddiaeth Ifanc

Mae'r rhaglen Arweinyddiaeth Ifanc wedi bod yn weithredol ym Mhen-y-bont ar Ogwr ers 16 mlynedd ac mae wedi cael cryn sylw fel rhaglen flaenllaw yn ne Cymru. Mae myfyrwyr yn ymuno â'r rhaglen yn 13 oed ac mae cyfleoedd i barhau pan fyddant yn oedolion. Mae gwerthusiad manwl yn cael ei gynnal ar hyn o bryd i archwilio canfyddiadau o'r rhaglen gan staff ysgolion, staff yr AYPD, cyflogwyr yn y gymuned, a myfyrwyr sydd wedi cwblhau'r rhaglen ac sy'n ymwneud â hi ar hyn o bryd.

Mae arolwg ar-lein hefyd wedi'i gwblhau cyn dechrau'r rhaglen, gydag arolygon dilynol wedi'u cynllunio ar ôl tri, chwech a naw mis i archwilio ei dylanwad ar hyder ac agweddau. Bydd adroddiad gwerthuso llawn yn cael ei lunio yn 2024, ac mae'n bosibl y bydd cyfle i hwn ddod yn werthusiad blynyddol o'r rhaglen. Hefyd, aeth dau o ymchwilwyr WIPAHS i Sioe Fawr Pen-y-bont ar Ogwr ym mis Gorffennaf 2023 i ddysgu am y prosiectau a'r llwybrau sydd ar gael i bobl ifanc ledled y fwrdeistref ac i ddathlu'r rhai sydd wedi rhagori yn y Rhaglen Arweinyddiaeth Ifanc.

Gweithgareddau Ymgysylltu â Rhanddeiliaid a Rhannu Gwybodaeth WIPAHS

Yn ystod 2023, cymerodd aelodau o dîm WIPAHS ran mewn ystod o weithgareddau a oedd yn canolbwyntio ar ymgysylltu â rhanddeiliaid, allgymorth cymunedol, a chyfnewid gwybodaeth.

Roedd y rhain yn cynnwys:

- Cynrychiolaeth mewn cynadleddau cenedlaethol a rhyngwladol;
- Cynrychiolaeth mewn gweithdai ymgynghori cenedlaethol a seminarau polisi cyhoeddus dan arweiniad y Llywodraeth;
- Cyflwyniad i'r Arsyllfa Fyd-eang o Weithgarwch Corfforol ar ran Iechyd Cyhoeddus Cymru;
- Cynnal darlithoedd gwadd;
- Cyfweiliadau radio gwahoddedig a,
- Chyflwyno mewn digwyddiadau cyhoeddus.

Ydyn ni'n Meddwl am Fesur a Chyflwyno Data Effaith yn y Ffordd Gywir? Gweithdy Gwerthuso

Yn dilyn cydweithio llwyddiannus â Swyddfa'r Comisiynydd Heddlu a Throseddau (OPCC), cysylltwyd â WIPAHS i ddarparu arbenigedd i arweinydd strategol yn Swyddfa'r Comisiynydd drwy weithdy effaith a gwerthuso.

Nodau'r gweithdy oedd cyflwyno mathau gwahanol o werthuso a chynyddu gwybodaeth am ei rôl wrth asesu allbynnau a chanlyniadau ymyrraeth. Cyflwynwyd y gweithdy ym Mhencadlys Heddlu De Cymru i ddeg arweinydd strategol a swyddog prosiect sy'n gweithio i Swyddfa'r Comisiynydd.

"Hwylusodd WIPAHS weithdy i'n tîm arweinyddiaeth. Roedd y sesiwn wedi'i strwythuro'n dda, a chafodd y cynnwys ei deilwra i'r amcanion y gwnaethom gytuno arnynt yn flaenorol. Roedd y sesiwn yn afaelgar ac er ei fod yn grŵp bach roedd llawer o egni."

"Gwnaeth y tîm fwynhau'r sesiwn yn fawr iawn ac mae'n edrych ymlaen at barhau â'r gwaith."



Awstralia – Rhwydweithio, Rhyngwladoli, a Chyfnwidiad Gwybodaeth

Tua diwedd 2023, teithiodd Dr Amie Richards a Dr Rachel Knight, dau o ymchwilwyr WIPAHS, i Perth a Melbourne. Y prif ddiben oedd hwyluso rhwydweithio, ac arddangos a hyrwyddo gwaith WIPAHS.

Yn fwy penodol, gwnaethant nodi arbenigedd ategol hanfodol i wella WIPAHS, creu effaith fwy sylweddol drwy drosi a gweithredu gwybodaeth, ac estyn cyrhaeddiad rhyngwladol ein gwaith, ein henw da a'n heffeithiau cysylltiedig.



"Fel Ymchwilwyr Gyrfa Gyfnar, mae'r cyfle hwn wedi rhoi profiad amhrisiadwy i ni, o ran datblygiad personol ac i hyrwyddo gwaith a strwythur WIPAHS i'n cydweithwyr rhyngwladol."

Cynhaliwyd cyfres o seminarau yn cyflwyno'r egwyddorion a'r ffyrdd sylfaenol o weithio sy'n sail i WIPAHS. Sbardunodd y seminarau hyn nifer o drafodaethau diddorol a chyfleodd ar gyfer cydweithio posibl.

Yn ogystal ag atgyfnerthu cydweithrediadau presennol â Phrifysgol Gorllewin Awstralia a Phrifysgol Deakin, archwiliwyd partneriaethau newydd gydag ymchwilwyr o lawer o brifysgolion eraill, gan gynnwys Edith Cowan, Notre Dame a Phrifysgol Murdoch yn Perth; Prifysgol Victoria a Sefydliad Brenhinol Technoleg Melbourne ym Melbourne.

O ganlyniad i'r digwyddiadau rhwydweithio hyn, roedd modd i ni i adnabod cynghorwyr allanol i ymuno â'n grŵp rhanddeiliaid, gan ddarparu arbenigedd hanfodol a safbwyntiau rhyngwladol i sicrhau bod WIPAHS yn parhau i ffynnu dros y blynyddoedd nesaf.

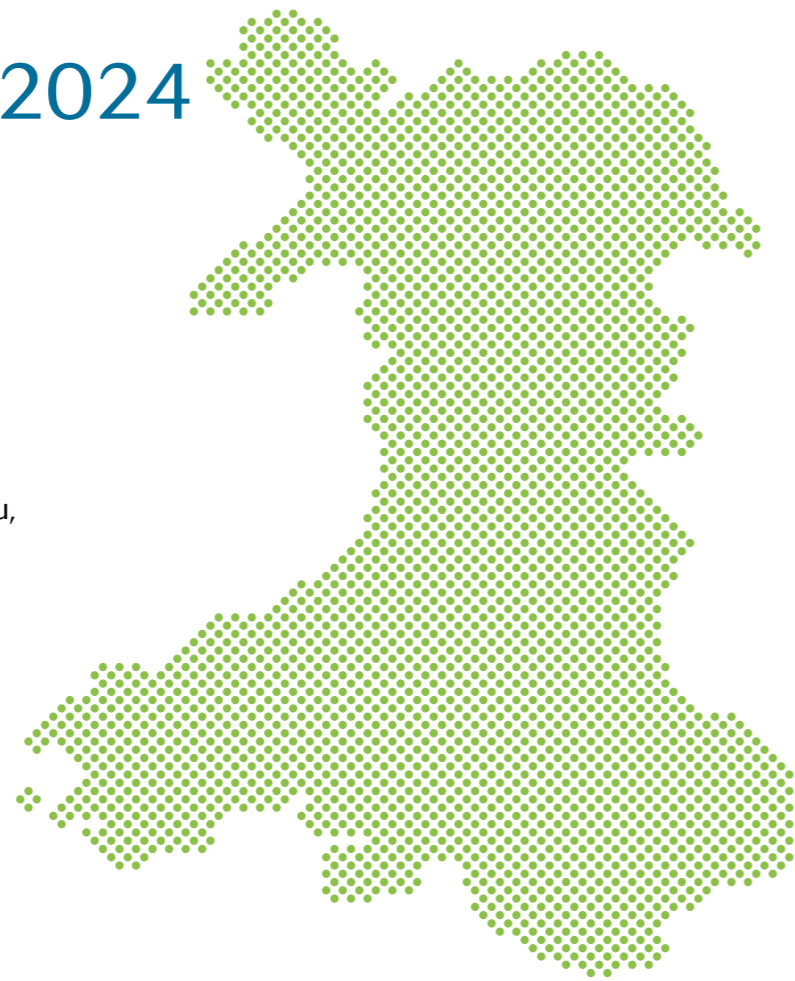


Ar y gweill ar gyfer 2024

Digwyddiadau Allgymorth Cymunedol WIPAHS

Yn dilyn llwyddiant Sioe Deithiol WIPAHS yn ystod haf 2022, mae cynlluniau ar y gweill i gyflwyno cyfres o ddigwyddiadau sy'n canolbwyntio ar y gymuned. Gan adeiladu ar ein gwybodaeth a'n dysgu blaenorol y gellir datblygu partneriaethau llwyddiannus, a mynd ar drywydd cydweithrediadau, drwy weithgareddau ymgysylltu a lledaenu wedi'u darparu'n lleol, nod rhaglen allgymorth 2024 fydd cyflwyno cyfres o ddigwyddiadau pwrpasol a mynd i ddigwyddiadau cymunedol presennol mewn cymunedau lleol, ledled Cymru. Bydd y digwyddiadau hyn yn blaenoriaethu ymgysylltu â'r gymuned, y cyhoedd a rhanddeiliaid a chyfnewid gwybodaeth, gan ymrwmo i ethos WIPAHS:

Ymchwil drosiadol wedi'i llywio gan y gymuned, i Gymru, gan Gymru.



Gwaith ar y Gweill: Rhwydwaith Heneiddio Iach ac Actif Cymru

Sefydlwyd Rhwydwaith Heneiddio Iach ac Actif Cymru fel piler allweddol o ymchwil a gwerthuso a gynhaliwyd fel rhan o WIPAHS.

Trafodwyd cysyniad y Rhwydwaith gyda chynrychiolwyr o gynghorau sir sy'n gweithredu Cynllun Hamdden Egnïol 60+ Chwaraeon Cymru, y mae WIPAHS yn ei werthuso, a chyda Chymuned y Swyddogion Ystyriol o Oedran.

Targed allweddol ar gyfer 2024 yw gweithio gyda Swyddfa Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru i archwilio dichonoldeb cysylltu â'r Gymuned Ymarfer Ymarfer Corff y maent yn ei datblygu.



Gwaith ar y Gweill: Rhwydwaith Iechyd Menywod Cymru

Yn ddiweddar, sefydlwyd y Rhwydwaith Iechyd Menywod fel blaenoriaeth i fynd i'r afael â chwestiynau a mentrau ymchwil allweddol sy'n ymwneud ag iechyd a gweithgarwch corfforol menywod, gan gwmpasu chwaraeon, o'r menarche i'r menopos. Er bod y rhwydwaith yn ei ddyddiau cynnar o hyd, mae gennym gynrychiolwyr ledled Cymru, gan gynnwys ymchwilwyr, meddygon teulu a rhanddeiliaid.

Mae ein hymdrechion cychwynnol yn canolbwyntio ar sefydlu gweithgoreu, nodi blaenoriaethau a phenodi arweinwyr i hyrwyddo datblygiadau yn y maes hwn.

Diolch!

Cydweithwyr

Hoffem ddiolch i'r holl sefydliadau sydd wedi cyfrannu'n ariannol (yn uniongyrchol neu'n ymarferol) at gynnal isadeiledd WIPAHS, ac at brosiectau unigol.



The grid contains the following logos:

- Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant / University of Wales Trinity Saint David
- 1872 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY
- Cardiff Metropolitan University / Prifysgol Metropolitan Caerdydd
- University of South Wales Prifysgol De Cymru
- Wrexham Glyndŵr UNIVERSITY
- CARDIFF UNIVERSITY PRIFYSGOL CAERDYDD
- Swansea University Prifysgol Abertawe
- PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY
- TORFAEN COUNTY BOROUGH BWRDEISTREF SIROL TORFAEN
- GRŴP COLEGAU NPTC GROUP OF COLLEGES
- South Wales Police and Crime Commissioner Comisiynydd yr Heddlu a Throseddau De Cymru
- GIG CYMRU NHS WALES Iechyd Cyhoeddus Cymru / Public Health Wales
- BRIT CHALLENGE
- GIG CYMRU NHS WALES Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) / Health Education and Improvement Wales (HEIW)
- HEPA Europe European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity
- Llywodraeth Cymru Welsh Government
- World Health Organization
- Cynllun Hamdden Actif 60+ Active Leisure Scheme
- sportwales chwaraeoncymru
- GOGLEDD CYMRU NORTH WALES ACTIF
- Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont-ar-Ogwr BRIDGEND County Borough Council

Cyfranwyr at y Prosiect

Hoffem hefyd ddiolch i'r holl unigolion a gyfrannodd at y prosiectau a amlygwyd yn yr adroddiad hwn.

Dr Neil Agnew	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Dr Marco Arkesteijn	Prifysgol Aberystwyth
Dr Mayara Silveria Bianchim	Prifysgol Bangor
Yr Artho Richard Bracken	Prifysgol Abertawe
Dr John Brooks	Prifysgol Caerfaddon
Dr Rachel Churm	Prifysgol Abertawe
Dr Sarah Denford	Prifysgol Bryste
Dr Marilize De Vivo	Prifysgol Eglwys Crist Caergaint a'r Sefydliad Beichiogrwydd Actif
Mr Michael Dooley	Ymgynghorydd yn y GIG a chlinig preifat
Dr James Durrand	Ysgol Anesthesia a Meddygaeth Gofal Dwys y Gogledd
Dr Nicola Grey	Prifysgol Abertawe
Faith Goodliffe	Prifysgol Abertawe
Dr Gareth Hall	Prifysgol Aberystwyth
Dr Britt Hallinberg	Prifysgol Metropolitan Caerdydd
Dr Liesel Hurter	Prifysgol John Moores Lerpwl
Dr Brian Johnson	Addysg a Gwella Iechyd Cymru
Sarah Jones	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Dr Pascale Kippelen	Prifysgol Brunel
Dr Hans-Peter Kubis	Prifysgol Bangor
Dr Leanne Lester	Prifysgol Gorllewin Awstralia
Dr Daniel March	Prifysgol Caerlŷr
Dr Olivia McCarthy	Prifysgol Abertawe
Dr Hayley Mills	Prifysgol Eglwys Crist Caergaint
Coleen Nolan	WIPAHS
Dr Aled Rees	Prifysgol Caerdydd
Dr Lee Romer	Prifysgol Brunel
Dr Aamer Sandoo	Prifysgol Bangor
Dr Zoe Saynor	Prifysgol Portsmouth
Dr Catherine Sharp	Iechyd Cyhoeddus Cymru
Dr James Shelley	Prifysgol Caerhirfryn
Jacob Simmons	Prifysgol Aberystwyth
Dr Clare Stevinson	Prifysgol Loughborough
Mr Greg Stretton	Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Prifysgol Nottingham
Dr Eleanor Tillet	Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Coleg Prifysgol Llundain
Dr Alexia Tzortzaki	Prifysgol Metropolitan Caerdydd
Dr Nick Wilkinson	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Dr Thomas Wilkinson	Prifysgol Caerlŷr

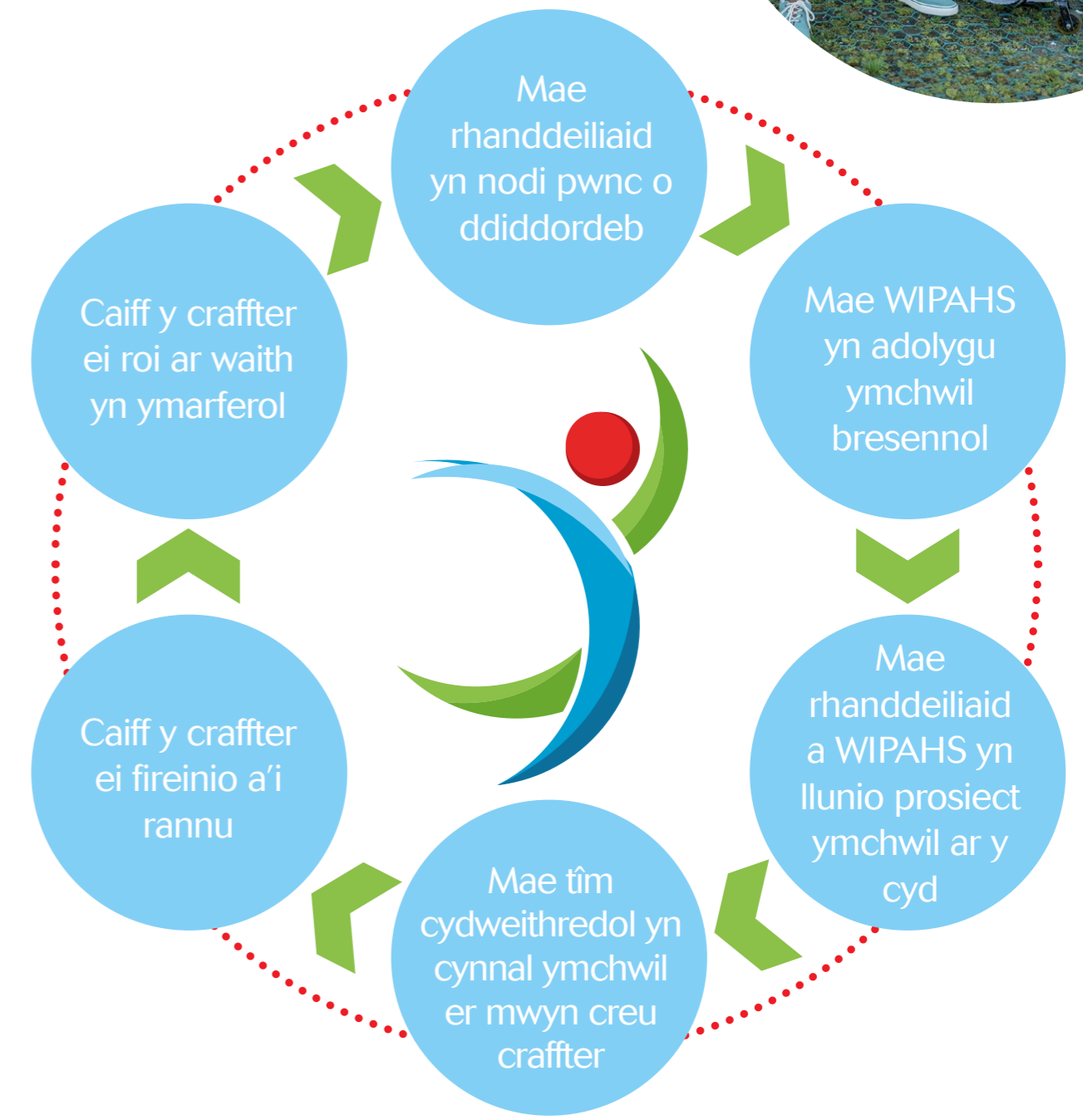


Hoffai WIPAHS ddiolch hefyd i Dr Sharon Wheeler, Cynrychiolydd Sefydliad Addysg Uwch sy'n gadael Prifysgol Wrecsam, am ei chyfraniad i WIPAHS dros y tair blynedd diwethaf.

A all WIPAHS eich helpu chi?

Mae WIPAHS yma i helpu i droi ymchwil yn arfer yn y byd go iawn. P'un a oes angen cymorth ar eich sefydliad ar gyfer gweithdai, archwilio diddordebau penodol, gwerthuso gwasanaethau, neu ddeall sefyllfaoedd cyfredol, gall WIPAHS eich helpu i gyflawni hyn.

Rydym yn rhwydwaith ymchwil a gwerthuso hyblyg a all addasu at anghenion ac amserlenni unigryw eich prosiect. Mae'r diagram isod yn tynnu sylw at un ffordd y gallai WIPAHS fynd i'r afael â phrosiect; mae'r cylch yn dangos bod WIPAHS yn cyfrannu at brosiectau unigol a hefyd yn dysgu ohonynt, gan ddefnyddio gwybodaeth a ddysgir er budd prosiectau eraill hefyd.





Sefydliad Cymru
Gweithgaredd Corfforol,
Iechyd a Chwaraeon

Welsh Institute
of Physical Activity,
Health and Sport

Os oes gennych ddi-ddordeb mewn darganfod sut y gall WIPAHS helpu eich sefydliad i ateb cwestiynau pwysig ynghylch ymchwil a gwerthuso, rhoi dealltwriaeth bwysig i'ch sefydliad, neu nodi cydweithredwyr, mae croeso i chi gysylltu â ni.

Os oes gennych brosiect penodol eisoes mewn golwg, cwblhewch ein ffurflen mynegi diddordeb.

Yna byddwn yn cysylltu â chi i drafod eich anghenion.



wipahs@abertawe.ac.uk



www.swansea.ac.uk/cy/gwyddor-chwaraeon/chwaraeon-cymhwysol-technoleg-ymarfer-corff-a-meddygaeth/wipahs/



[@WIPAHSCymru](https://twitter.com/WIPAHSCymru)



www.linkedin.com/in/wipahs