



Chwaraeon a Hamdden
Sport and Leisure

Rhaglen Grymuso Ieuenctid

Dan arweiniad Actif Chwaraeon a Hamdden mewn cydweithrediad â'n partneriaid. Rydym yn gyffrous i gyflwyno ein Rhaglen Grymuso Ieuenctid 16 wythnos, menter am ddim sydd wedi'i chynllunio i gefnogi pobl ifanc 11-14 oed i ddatblygu ymddygiadau iachach, gwella lles, ac ennill sgiliau gwerthfawr.

Beth yw'r rhaglen?

Mae'r rhaglen hon yn cynnig lle diogel a chefnogol i bobl ifanc dyfu a ffynnu. Mae'n agored i bob person ifanc 11-14 oed fel rhaglen ataliol, nid dim ond y rhai sy'n wynebu heriau ar hyn o bryd. Drwy sesiynau wythnosol 1.5-2 awr, bydd cyfranogwyr yn:

- Dysgu am berthnasoedd iach a gosod ffiniau.
- Datblygu strategaethau ymdopi ar gyfer gorbryder ac iselder.
- Adeiladu hunanddisgyblaeth o ran camddefnyddio sylweddau.
- Hybu hunan-barch a hyder.
- Caffael sgiliau ymarferol drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol fel syrffio, dringo creigiau, a padlfyrddio.
- Ennill cefnogaeth ac atebolrwydd gan hyfforddwy'r cymwys, hyfforddwy'r a rhan arbenigol

Strwythur y Rhaglen

Mae pob sesiwn wythnosol yn cynnwys:

- **Croeso a Myfyrdod:**

Cwrdd â'r grŵp, rhannu eich meddyliau mewn llyfr nodiadau, a mwynhau a paned

- **Gweithgaredd Corfforol:**

Gweithgareddau byr, egnïol i symud.

- **Gweithdy:**

Sesiynau rhyngweithiol dan arweiniad partneriaid arbenigol ar bynciau allweddol fel iechyd meddwl, perthnasoedd, a thwf personol.

- **Gweithgaredd Cau a Gosod Nodau:**

Gorffen gyda sesiwn gweithgaredd corfforol a gosod nodau ar gyfer yr wythnos i ddod.

Cymorth Ychwanegol

Mynediad i lwyfan cyfathrebu i ofyn cwestiynau a rhannu cynnydd. Dolenni i wefannau a llinellau cymorth i gael rhagor o wybodaeth a chymorth.

Pwy sydd yn rhan o'r rhaglen ?

Rhaglen gydweithredol yw hon a ddarperir gan Actif Sport and Leisure ochr yn ochr â phartneriaid, gan gynnwys: Swyddogion Cymorth Cymunedol yr Heddlu (SCCH), Gweithwyr Ieuencid Ysgol, Gweithwyr cymdeithasol, Timau nyrsio mewn ysgolion.

Sut i gyfeirio pobl ifanc

Mae'r rhaglen hon yn rhad ac am ddim i'w chyrchu. Os ydych chi'n adnabod person ifanc 11-14 oed a allai elwa, cyfeiriwch nhw ato ni.

I gael rhagor o wybodaeth
neu i wneud atgyfeiriad,
sganiwch y cod QR

