



Mae copïau caled o'r ddogfen hon ar gael gan:

Y Gangen Bwyd a Gweithgarwch Corfforol  
Llywodraeth Cynulliad Cymru  
Parc Cathays  
Caerdydd  
CF10 3NQ

Ffôn: 029 2082 6292



ISBN 978 0 7504 5418 6  
© Hawlfraint y Goron Rhagfyr 2009  
CMK-22-02-345  
E4580910

## Rhagair

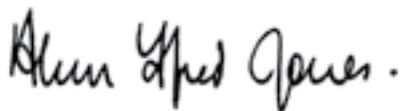
Mae *Creu Cymru Egniol* wrth graidd ein huchelgais yn Cymru'n Un i gael dyfodol iachach i bawb. Mae'n cydnabod bod gweithgarwch corfforol a chwaraeon yn llesol i iechyd a'i bod hi'n hanfodol cael partneriaeth ar draws Llywodraeth Cynulliad Cymru, Awdurdodau Lleol, y GIG, y Trydydd Sector a'n cymunedau er mwyn gallu elwa ar fanteision cael Cymru egniol ac iach.

Bwriad y camau gweithredu yn y cynllun hwn yw rhoi rhagor o gymorth i bobl sydd eisoes yn gwneud gweithgarwch corfforol a rhoi anogaeth i'r rhai nad ydynt. Wrth gydnabod amrywiaeth y Gymru fodern mae'r cynllun hefyd yn ceisio creu a chynnal dull sy'n gynhwysol fel y gall pob rhan o'n cymuned ddod o hyd i wahanol lwybrau i fod yn egniol.

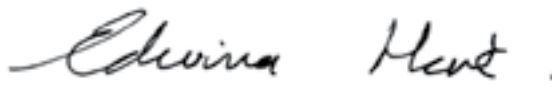
Mae *Creu Cymru Egniol* wedi cael ei ddatblygu i hwyluso a chefnogi camau gweithredu yn y sectorau cyhoeddus, preifat a'r trydydd sector. Rydym yn dymuno datblygu'r arferion da sy'n bodoli eisoes drwy gynnig arweiniad, dysgu a rhannu gwersi a, lle y bo angen, ail-alinio adnoddau i gael yr effaith fwyaf ar ein cymunedau. Byddwn yn edrych yn feirniadol ar sut gallwn wneud y defnydd gorau o'r hyn sydd gennym a chael gwerth am arian am y bunt Gymreig.

Wrth graidd ein cynllun mae gwneud gweithgarwch corfforol yn rhan naturiol o fywydau pobl. Golyga hyn ddatblygu adeiledd adeiledig sy'n cefnogi gweithgarwch, yn hytrach na'i rwystro, a chynnig mynediad at adnodd naturiol ein mannau gwyrddion. Yn ogystal â chyfrannu at wella iechyd pobl, bydd y cynllun yn cyd-fynd â strategaethau a mentrau eraill, yn enwedig cefnogi gweledigaeth Llywodraeth Cymru o Gymru gynaliadwy, sef Cymru'n Un: Cenedl Un Blaned.

Rydym yn ddiolchgar i bawb a gyfrannodd at ddatblygu'r cynllun ac rydym yn edrych ymlaen at gydweithio â chi i gyd wrth gyrchu'r nod cyffredin o greu Cymru egniol ac iach.



**Alun Ffred Jones AC**  
Y Gweinidog dros Dreftadeth



**Edwina Hart MBE OStJ AC**  
Y Gweinidog dros Iechyd  
a Gwasanaethau Cymdeithasol

# Cynnwys

<b>Y Weledigaeth</b>	3
<b>Cyflwniad</b>	5
Cefndir	6
Ble rydym ni nawr?	7
Beth rydym ni'n mynd i'w wneud?	8
<b>Nodau a Thargedau</b>	11
Targedau	12
Nodau Strategol	13
<b>Themâu Gwaelodol</b>	15
Camau gweithredu i gefnogi'r themâu gwaelodol	21
<b>Amgylchedd Egniöl</b>	27
<b>Plant a Phobl Ifanc Egniöl</b>	33
<b>Oedolion Egniöl</b>	41
<b>Chwaraeon i Bawb</b>	47
<b>Atodiadau</b>	
Atodiad 1 Diagram i ddangos y broses gyflawni ar gyfer y cynllun gweithredu	53
Atodiad 2 Cysylltiadau â dogfennau strategol eraill Llywodraeth Cynulliad Cymru	54
Atodiad 3 Diben ac aelodaeth Grŵp Cyngori'r Gweinidog ar Weithgarwch Corfforol	58
Atodiad 4 Cylch gorchwyl ar gyfer y Grŵp Uwch Reolwyr Trawsadrannol ar Weithgarwch Corfforol	60
<b>Deunyddiau Cyfeirio Allweddol</b>	61
<b>Geirfa acronymau</b>	64

# Y Weledigaeth



## Y Weledigaeth

### Gweledigaeth Dringo'n Uwch

*“Cymru egniol, iach, gynhwysol, lle mae chwaraeon, gweithgarwch corfforol a hamdden egniol yn rhoi llwyfan cyffredin ar gyfer cymryd rhan, cael hwyl a llwyddo, sy'n clymu ynghyd gymunedau a'r genedl, a lle mae amgylchedd eithriadol Cymru yn cael ei ddefnyddio'n gynaliadwy i wella ein hyder ynom ein hunain a'n lle yn y byd.” 2005*

Rydym yn rhagweld Cymru lle:

- Mae pawb yn elwa ar y teimlad braf o fod yn gorfforol egniol;
- Mae cyfleoedd gweithgarwch corfforol ar gael i bawb;
- Mae bod yn egniol yn beth normal;
- Mae gweithgarwch yn ganolog i ethos ysgolion ac mae llythrennedd corfforol cyn bwysiced â rhifedd ac iaith;
- Mae pob plentyn yn chwarae yn aml yn yr awyr agored mewn amgylcheddau diogel;
- Mae'r mwyafrif o blant ac oedolion yn defnyddio cyfleusterau hamdden a chlybiau chwaraeon yn gyson;
- Mae pobl yn defnyddio eu hamgylchedd lleol i hamddena'n egniol;
- Mae teithio egniol yn ddewis cyntaf ar gyfer pellteroedd byrion i blant ac oedolion;
- Nad yw unigolion byth yn rhy hen i fod yn egniol.

Bydd hyn yn cyfrannu i'n huchelgais tymor hir i greu Cymru egniol, iach a chynhwysol.

# Cyflwyniad



# Cyflwyniad

## Cefndir

Roedd Dringo'n Uwch, a lansiwyd ym mis Ionawr 2005, yn nodi gweledigaeth strategol hirdymor i roi chwaraeon a gweithgarwch corfforol wrth graidd bywyd Cymru a'u gwneud yn ffocws i bolisi'r Llywodraeth. Ers hynny, cymerwyd nifer o gamau breision.

Roedd Dringo'n Uwch - Y Camau Nesaf, a gyhoeddwyd fis Gorffennaf 2006, yn amlinellu cynlluniau i fuddsoddi £7.8m yn ychwanegol yn ystod 2007/8 a 2008/9. Hefyd, lansiwyd Cynlluniau Gweithredu Bywyd a Ffitrwydd - Hybu Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru, y Polisi Chwarae a'r cynlluniau Cerdded a Beicio, ac mae'r rhain i gyd yn gwneud cyfraniad o bwys i'r agenda hon.

Mae'r rhaglen Nofio am Ddim ar gael ledled Cymru ac mae'r rhaglen 5x60 wedi ei chyflwyno mewn ysgolion uwchradd. Mae Rhaglen Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff wedi ei sefydlu ac mae'n cael ei threialu ar hap ar hyn o bryd. Ar ben y rhaglenni cenedlaethol hyn, mae ystod eang o fentrau'n cael eu harwain gan Gyngor Chwaraeon Cymru, llywodraeth leol, cyrff llywodraethu chwaraeon, cyrff amgylcheddol a phartneriaid Trydydd Sector, a phob un yn gwneud cyfraniad gwerthfawr i'r agenda hon.

Ym mis Hydref 2008 sefydlwyd grwpiau Llywodraeth Cynulliad Cymru mewnol a grwpiau rhanddeiliaid allanol i ddatblygu cynllun gweithredu gweithgarwch corfforol i Gymru. Arweiniodd Prif Swyddog Meddygol Cymru, sy'n arwain ar Ein Dyfodol Iach, y Fframwaith Strategol ehangach ar gyfer lechyd y Cyhoedd, ddatblygiad y cynllun gweithredu gweithgarwch corfforol hwn. Cynhaliwyd ymgynghoriad ar y cynllun gweithredu drafft rhwng mis Mai a mis Awst 2009.

Derbyniwyd ymatebion gan ystod eang o gyrrff gan gynnwys Cyngor Chwaraeon Cymru, cyrff y Trydydd Sector, academyddion, pobl broffesiynol ym maes iechyd y cyhoedd, ymarferwyr gweithgarwch corfforol, y diwydiant ffitrwydd a chyrff llywodraethu chwaraeon.

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn cytuno â'r amcanion strategol a'r themâu gwaelodol ac yn awyddus i gyfrannu at, neu ymwneud â'r camau gweithredu arfaethedig. Roedd hi'n amlwg o nifer a manylder yr ymatebion a dderbyniwyd fod ymrwymiad gwirioneddol i yrru'r agenda hon ymlaen. Ystyriwyd y sylwadau hyn wrth gynhyrchu'r fersiwn derfynol hon o'r cynllun gweithredu.

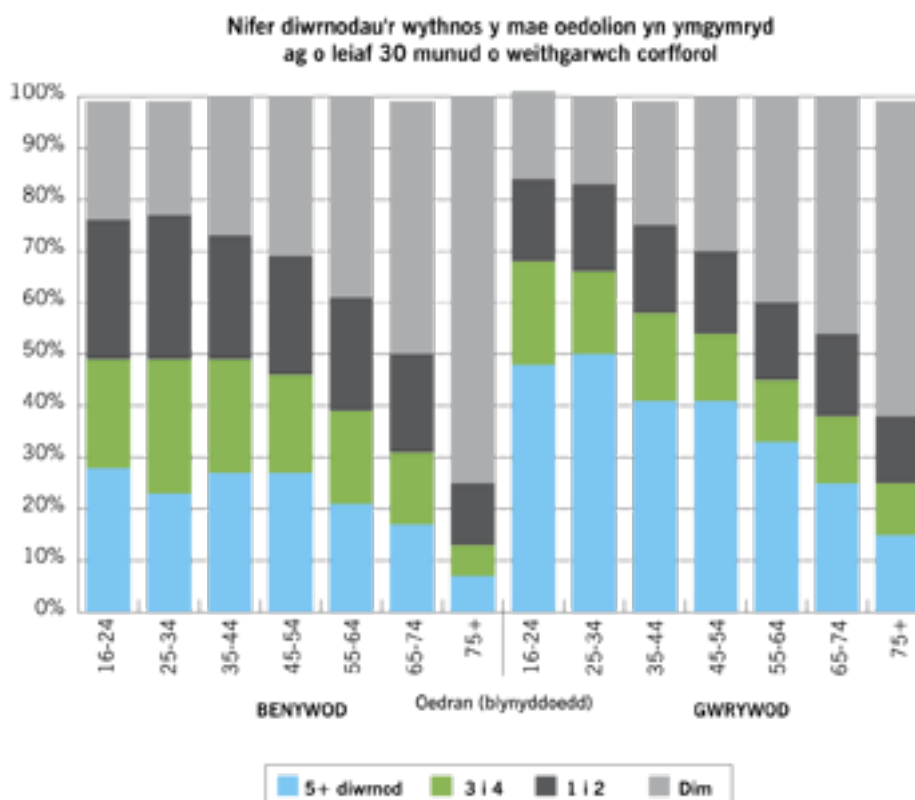
Mae'r cynllun yn cydnabod bod angen galluogi pobl i ddod yn fwy egniol yn gorfforol drwy greu amgylchedd priodol wedi'i gefnogi gan raglenni penodol sy'n achosi newid ymddygiad. Mae chwaraeon hefyd yn chwarae rhan wrth gael pobl yn egniol ac mae hyn wedi'i gynnwys yn y cynllun hwn yng nghyd-destun chwaraeon i bawb. Fodd bynnag, caiff ffurf ein rhaglen i'r dyfodol i'n mabolgampwyr gorau ei hystyried ar wahân.

Mae'r cynllun wedi bod drwy Borth i Bolisiau Cymru'n Un ac Asesiad llawn o'r Effaith ar Gydraddoldeb ac ni nodwyd unrhyw effeithiau andwyol.

## Ble rydym ni nawr?

Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn llesol iawn i iechyd, gan gynnwys iechyd meddwl a lles. Mae gan y rheini sy'n egniol hyd at 50% yn llai o risg o ddatblygu'r afiechydon cronig amlycaf megis clefyd coronaidd y galon, strôc, diabetes a rhai mathau o ganser a 20-30% yn llai o risg o farw cyn pryd. Amcangyfrifir fod anweithgarwch corfforol yn costio tua £650 miliwn i Gymru bob blwyddyn.

Mae data diweddaraf Arolwg Iechyd Cymru (2008) yn dangos bod tua 30% o oedolion yn gwneud cymaint â'r argymhelliad er mwyn bod o les i'w hiechyd (yr argymhelliad cyfredol yw 30 munud o weithgarwch corfforol cymharol ddwys ar 5 neu ragor diwrnod yr wythnos). Ar y llaw arall mae 34% yn segur (sef ddim yn gwneud 30 munud ar unrhyw ddiwrnod o'r wythnos).



Sylfaen: Oedolion 16+ oed

Ffynhonnell: Arolwg Iechyd Cymru 2008

Mae cyfran yr oedolion sy'n gwneud cymaint â'r argymhelliad yn lleihau gydag oedran, a'r gyfran sy'n segur yn cynyddu gydag oedran. Mae'r ffigur uchod yn dangos y cysylltiad rhwng rhyw, oedran a gweithgarwch corfforol. Mae dynion yn fwy tebygol na menywod o wneud cymaint â'r argymhelliad.

Dim ond 44% o blant rhwng 7 ac 11 oed a 35% o'r rheini rhwng 11 a 16 oed sy'n llwyddo i wneud cymaint â'r argymhelliad o weithgarwch corfforol cymharol ddwys bum niwrnod yr wythnos. Rydym hefyd yn gwybod bod 10% o blant 7 i 11 a 14% o'r rheini rhwng 11 a 16 oed yn segur, hynny yw nad ydynt yn egniol am 60 munud ar unrhyw ddiwrnod o'r wythnos. Yn gyffredinol mae bechgyn o bob oed yn fwy egniol na merched.

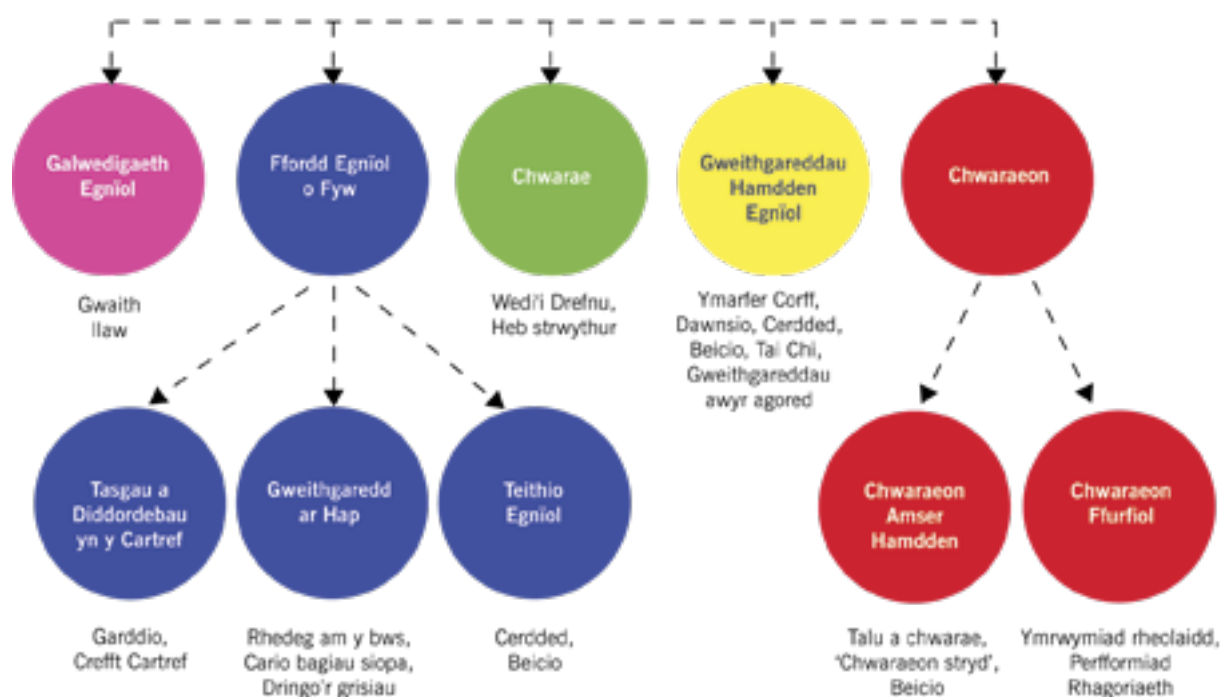
Yng Nghymru, mae lefelau isel o weithgarwch corfforol, ar y cyd â phatrymau bwyta afiach, yn arwain at fwy o ordewdra. Mae data diweddaraf Arolwg Iechyd Cymru yn dangos bod dros hanner y dynion (62%) a'r menywod (51%) yn cario gormod o bwysau neu'n ordew. Yn 2006, canfu'r Astudiaeth Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol fod gan Gymru'r lefelau uchaf o blant sy'n cario gormod o bwysau neu sy'n ordew ymysg yr holl wledydd yn Ewrop a Gogledd America oedd yn cymryd rhan yn yr astudiaeth, sef 21% o fechgyn a 18% o ferched 15 mlwydd oed.

## Beth rydym ni'n mynd i'w wneud?

Ffocws y cynllun hwn fydd cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol er mwyn gwella iechyd a lles. Mae'r dystiolaeth yn dangos mai trwy gynnydd cymharol mewn gweithgarwch corfforol ymysg y bobl fwyaf anegniol y gellir sicrhau'r lles mwyaf i iechyd. Wrth inni fwrw ati â'r gwaith hwn, un nod allweddol inni fydd canolbwyntio ar annog a chefnogi pobl yng Nghymru i gynnwys peth gweithgarwch yn eu bywydau bob dydd. Mae llawer o'r cyfleoedd hyn, fel cerdded neu feicio, yn rhad neu am ddim, sy'n ystyriaeth bwysig yn yr hinsawdd economaidd sydd ohoni. Maent hefyd yn gwneud cyfraniad pwysig o ran helpu pobl i leihau eu hól troed carbon a chyfrannu at gyrraedd targed Llywodraeth y Cynulliad am ostyngiad o 3% mewn allyriadau nwyon tŷ gwydr erbyn 2011.

Bydd y camau yn y cynllun hwn yn rhoi dewis o gyfleoedd, gan gydnabod y gall amrywiaeth o weithgareddau gyfrannu at weithgarwch (fel y gwelir yn y sbectrwm isod). Gwneir hyn drwy geisio sicrhau bod yr amgylchedd yn ei gwneud hi'n haws i bobl fod yn egniol fel rhan o'u bywydau bob dydd a rhoi cyfleoedd yn uniongyrchol i gymryd rhan mewn weithgareddau chwarae a hamdden, fel dawnsio neu chwaraeon.

### Sbectrwm Gweithgaredd Corfforol



Cydnabyddir hefyd bod angen cymryd camau ar amryw o wahanol lefelau ac mewn gwahanol gyd-destunau er mwyn cynorthwyo pobl i newid eu hymddygiad, gan roi sylw i'r hyn sy'n pennu gweithgarwch corfforol yn ehangach, fel y mae'r diagram isod yn disgrifio.



*Ffactorau sy'n dylanwadu ar iechyd a lles - addaswyd o Dahlgren G a Whitehead M (1991)*

Bydd Creu Cymru Egnïol yn:

- helpu i gyflawni sawl un o ymrwymadau Cymru'n Un;
- darparu'r mecanwaith i wireddu'r flaenoriaeth gweithgarwch corfforol sydd yn Ein Dyfodol Iach, y Fframwaith Strategol ar gyfer Iechyd y Cyhoedd;
- cysylltu lle y bo'n briodol â chynlluniau strategol partneriaeth, yn arbennig Strategaethau Cymunedol, Strategaethau Iechyd Gofal a Lles Cymdeithasol a Chynlluniau Plant a Phobl Ifanc;
- mynd i'r afael â'r cynnydd mewn gordewdra, ar y cyd â'r camau hynny i wella lefelau bwyta'n iach sydd yn Bwyd o Ansawdd i Bawb yng Nghynllun Strategol Cymru;
- rhoi cefnogaeth uniongyrchol i'n gweledigaeth o Gymru gynaliadwy, fel y'i nodir yn y Cynllun Datblygu Cynaliadwy newydd, Cymru'n Un: Cenedl Un Blaned, trwy gyfrannu at les pobl sef un o brif ddangosyddion datblygu cynaliadwy;
- cyfrannu at gyrraedd ein targedau allyriadau nwyon t gwydr fel y'u nodwyd yn y Strategaeth Newid Hinsawdd;
- cysylltu'n uniongyrchol â'r canlyniadau yr anelir atynt yn y Cynllun Gweithredu Cerdded a Beicio, Cynllun Cyflawni'r Polisi Chwarae a Choetiroedd i Gymru;

- gwneud cyfraniad pwysig at wireddu rhai o amcanion Rhaglen Cymunedau'n Gyntaf Llywodraeth Cynulliad Cymru; gwella amodau byw a rhagolygon pobl yn rhai o gymunedau mwyaf difreintiedig Cymru;
- cefnogi blaenoriaeth allweddol Llywodraeth y Cynulliad o leihau tlodi plant yng Nghymru trwy sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc, gan gynnwys y mwyaf difreintiedig, yn gallu cael cyfleoedd gweithgarwch corfforol a datblygu llythrennedd corfforol, gan sicrhau'r dechrau gorau mewn bywyd;
- sicrhau bod y prosesau a'r canllawiau sy'n cael eu datblygu wrth roi'r cynllun gweithredu hwn ar waith yn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau;
- rhoi pwyslais mawr ar werth am arian trwy sicrhau bod trefniadau yn eu lle i fonitro cynnydd a gwerthuso canlyniadau;
- darparu cyfleoedd i bobl gysylltu â'r amgylchedd a gwerthfawrogi manau agored cyhoeddus a'r amgylchedd naturiol.



# Nodau a Thargedau



## Nodau a thargedau

Er mwyn cyfrannu at y weledigaeth, ac i atal ymddygiad segur pobl rhag effeithio ar eu hiechyd a'u lles, ein nod yw symud lefelau gweithgarwch yn y boblogaeth gyfan i gynyddu nifer cyfartalog y dyddiau y mae pobl yng Nghymru'n egniol.

### Targedau

Bydd gan 'Creu Cymru Egniol' ddau darged lefel uchel, mesuradwy. Ffocws y targedau fydd cael pawb i wneud 'un diwrnod yn rhagor'. Bydd hyn yn cael effaith fwy ar y boblogaeth i gyd na tharged gwreiddiol Dringo'n Uwch, sef targed o gynyddu 1 pwynt canran y flwyddyn o 5 x 30 neu 5 x 60, i oedolion a phlant yn y drefn honno. Yr unig ffordd o gyrraedd y targed un diwrnod yn rhagor yw drwy gynyddu lefelau gweithgaredd pobl nad ydynt yn gwneud unrhyw ymarfer neu sy'n gwneud ychydig yn unig yn ogystal â lefelau'r rheini sydd eisoes yn gwneud 3 neu 4 diwrnod yr wythnos.

#### Oedolion

1. Symud y pwynt gweithgarwch cyfartalog o 2.4 i 3.4 erbyn 2020.

#### Plant

2. Symud y pwynt gweithgarwch cyfartalog i rai 11 i 16 mlwydd oed o 3.9 i 4.9 erbyn 2020.

Caiff y targedau eu mesur drwy Arolwg Iechyd Cymru ac Astudiaeth Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol. Yn ogystal â monitro'r targedau cyffredinol hyn byddwn hefyd yn olrhain y dangosyddion allweddol canlynol i sicrhau bod cyfraddau cyfranogi'n cynyddu ar draws y boblogaeth gyfan.

Grŵp	Data a gaiff eu monitro
Rhyw	Cyfraddau cyfranogi gwrywod a menywod
Oedran	Cyfraddau cyfranogi plant rhwng 7 ac 11 oed Oedolion 55+ oed
Dosbarthiad cymdeithasol economaidd	Rheolwyr a phobl broffesiynol, gweithwyr arferol a gweithwyr llaw, rhai sydd ddim erioed wedi gweithio a'r rhai sy'n ddi-waith yn y tymor hir
Grwpiau cydraddoldeb eraill	Nid yw arolygon cenedlaethol presennol yn rhoi manylion i ni am gyfranogi ymhlith llawer o grwpiau a byddwn yn edrych ar nodi ffynonellau data eraill er mwyn olrhain cynnydd



Bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru'n gweithio gyda'i phartneriaid i nodi unrhyw fylchau yn y data a / neu unrhyw fffynonellau presennol a all helpu wrth werthuso'r cynnydd sy'n cael ei wneud i roi sylw i'r blaenoriaethau allweddol a restrwyd yn y cynllun hwn. Er enghraifft mae Fforwm Cenedlaethol Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol wedi bod yn datblygu cyfres o ddangosyddion i fonitro a chefnogi'r ddarpariaeth a'r cynllunio lleol ar wasanaethau a rhaglenni. Felly hefyd mae data am raddfeydd cerdded a beicio yn cael eu holrhain wrth roi'r Cynllun Gweithredu Cerdded a Beicio ar waith.

## Nodau Strategol

Mae dadansoddiad o'r dystiolaeth wedi dangos bod angen i'r camau gweithredu ganolbwyntio ar y pedwar nod strategol canlynol er mwyn gwireddu'r uchelgais a'r targedau:

### Nodau Strategol

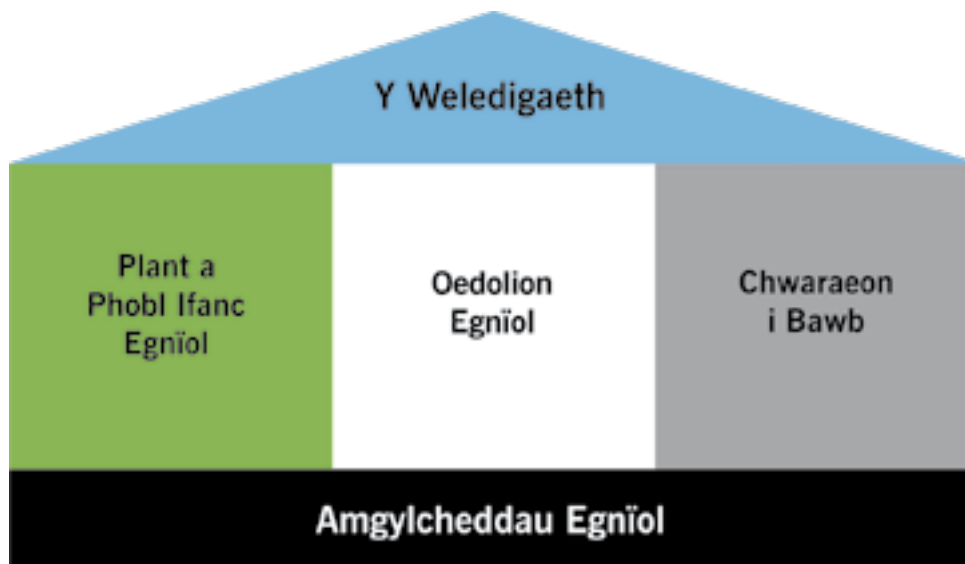
**Amgylcheddau egniol** - datblygu a chynnal amgylchedd ffisegol sy'n ei gwneud hi'n haws ac yn saffach i bobl ddewis bod yn fwy egniol.

**Plant a phobl ifanc egniol** - cefnogi plant a phobl ifanc i fyw bywydau egniol ac i fod yn oedolion egniol.

**Oedolion egniol** - annog rhagor o oedolion i fod yn fwy egniol, yn fwy aml, gydol eu hoes.

**Chwaraeon i Bawb** - cynyddu cyfranogiad mewn chwaraeon, ymhlith pob rhan o'r boblogaeth.

Mae'r diagram canlynol yn dangos sut mae'r pedwar nod strategol yn dod at ei gilydd i helpu'r weledigaeth i gael ei gwireddu.



Bydd y nodau strategol hyn yn cael eu cyflawni drwy gamau gweithredu'r cynllun hwn a'r tri chynllun o bwys arall gan Lywodraeth Cynulliad Cymru sy'n cyfrannu at yr agenda hon: Bwyd a Ffitrwydd – Cynllun Gweithredu Hyrwyddo Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol Ymysg Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru, Cynllun Gweithredu Polisi Chwarae a'r Cynllun Gweithredu Cerdded a Beicio. Felly, argymhellir fod y cynllun hwn yn cael ei ddarllen ar y cyd â'r dogfennau strategol hyn.

# Themâu Gwaelodol



## Themâu gwaelodol

Mae angen rhoi sylw i rai themâu gwaelodol er mwyn cyflawni'r nodau strategol. Mae adborth gan bartneriaid mewnol ac allanol, adborth ymgynghori ac argymhellion Pwyllgor Archwilio Cynulliad Cenedlaethol Cymru wedi tynnu sylw at y themâu hyn.

### Themâu gwaelodol

1. Arweiniad cenedlaethol
2. Darpariaeth leol
3. Cyfathrebu
4. Datblygu'r gweithlu
5. Anghydraddoldebau
6. Partneriaethau ehangach
7. Datblygu'r sylfaen dystiolaeth

## 1. Arweiniad cenedlaethol

Bydd y Gweinidog dros Dreftadaeth yn cadeirio Grŵp Cyngori'r Gweinidog ar Weithgarwch Corfforol (PAMAG), grŵp aml-asiantaeth a fydd yn gyfrifol am oruchwylio'r modd y mae'r cynllun yn cael ei roi ar waith, ac am adolygu a chynghori ar faterion allweddol. Ceir diben ac aelodaeth y grŵp yn Atodiad 3. Fe'i cynorthwyr gan grŵp o uwch-swyddogion ar draws adrannau Llywodraeth Cynulliad Cymru, a fydd yn cael ei gadeirio gan y Prif Swyddog Meddygol. Bydd hyn yn sicrhau bod dull cydgysylltiedig o weithredu ar yr agenda gweithgarwch corfforol (ceir y cylch gorchwyl yn Atodiad 4).

Bydd y rhaglen gychwynnol i PAMAG yn cynnwys y blaenoriaethau canlynol:

**Rhaglenni allweddol** - Bydd PAMAG yn cynnal adolygiad strategol o raglenni cenedlaethol allweddol, gan bwysu a mesur canlyniadau gwerthusiadau ac edrych ar y cyfle sydd i dargedu rhaglenni'n fwy effeithiol er mwyn mynd i'r afael â blaenoriaethau allweddol y cynllun hwn.

**Cyllid** - Cydnabyddir y bydd y pum mlynedd nesaf yn anodd gyda phwysau ar wariant personol, gwariant y llywodraeth a sectorau cyhoeddus eraill. Bydd PAMAG yn adolygu'r dull presennol o gyllido er mwyn cydgysylltu ffrydiau cyllido ar draws Llywodraeth Cynulliad Cymru yn fwy effeithiol a sicrhau cynladwyedd mwy tymor hir i weithgareddau wedi'u seilio ar dystiolaeth.

**Seilwaith a chyfleusterau** - Bydd PAMAG yn adolygu'r dystiolaeth a gasglwyd drwy adolygiadau presennol o gyfleusterau lleol a thystiolaeth leol arall. Mae'n amlwg y bydd angen gwneud penderfyniadau anodd yn yr hinsawdd economaidd sydd ohoni er mwyn sicrhau y gwneir y defnydd mwyaf posibl nid yn unig o adeiladau traddodiadol ar gyfer chwaraeon a hamdden ond hefyd adeiladau ysgolion, cyfleusterau iechyd a chymuned, cyfleusterau awyr agored, mannau gwyrdd a chefn gwlad.

**Marchnata cymdeithasol** - Bydd PAMAG yn ystyried sut i fanteisio i'r eithaf ar effaith ymgyrch Newid am Oes yng Nghymru, rhaglen marchnata cymdeithasol a ddatblygwyd yn wreiddiol gan yr Adran Iechyd i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol a hyrwyddo bwyta'n iach, er mwyn mynd i'r afael â gordewdra.

## 2. Darpariaeth leol

Er mwyn sicrhau bod y ddarpariaeth leol yn cael ei chydgyssylltu'n effeithiol, y Partneriaethau Gofal Cymdeithasol a Lles fydd yn arwain ar y gwaith, gan weithio gyda'r Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc, y Byrddau Gwasanaethau Lleol, Awdurdodau Lleol, Byrddau Iechyd Lleol, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Cymunedau'n Gyntaf a phartneriaethau'r Trydydd Sector er mwyn sicrhau bod y blaenoriaethau, y camau gweithredu a'r mesurau perthnasol yn cael eu cynnwys yn y cynlluniau strategol priodol.

Mae Cytundebau Partneriaeth yr Awdurdodau Lleol wedi cychwyn y broses o ddatblygu cynlluniau ar gyfer camau gweithredu cydgyssylltiedig lleol i gynyddu gweithgarwch corfforol. Yn y dyfodol, bydd yn bwysig ein bod yn adeiladu ar y cychwyn ardderchog hwn ac yn sicrhau bod pob cynllun yn symud ymlaen i fynd i'r afael â phenderfyniadau ehangach gweithgarwch corfforol, ac yn cefnogi gweithredu'r cynllun hwn drwy un llwyfan lleol ar gyfer cynllunio gweithgarwch corfforol. Bydd angen iddynt ymgysylltu â phob partner a chymryd cyngor oddi wrthynt drwy bartneriaethau strategol lleol a'r holl adrannau perthnasol mewn llywodraeth leol megis hamdden, cynllunio a thrafnidiaeth, y Byrddau Iechyd Lleol, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Partneriaethau Cymunedau'n Gyntaf, cyrff Amgylcheddol a chyrrff y Trydydd Sector a'r Sector Preifat.

Cytunir ar y Cynlluniau Gweithredu Creu Cymru Egniol lleol newydd hyn drwy Bartneriaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles ac fe'u cyflwynir i Lywodraeth Cynulliad Cymru am ei chymeradwyaeth hithau. Bydd gan Gyngor Chwaraeon Cymru rôl allweddol yn cefnogi'r broses hon, yn enwedig drwy ddarparu'r dystiolaeth i bartneriaid lleol i lywio'r cynlluniau a monitro a gwerthuso'r modd y cânt eu rhoi ar waith.



Bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru'n paratoi canllawiau ar lunio'r Cynlluniau Gweithredu Creu Cymru Egniol lleol newydd mewn ymgyngoriad â'i phartneriaid, gan gynnwys Gyngor Chwaraeon Cymru, Awdurdodau Lleol a'r Trydydd Sector.

### 3. Cyfathrebu

Bydd y cynllun hwn yn tynnu ynghyd y rheini sy'n gweithio mewn amryw o sectorau ar wahanol lefelau ac mewn pob math o amgylcheddau er mwyn gwireddu'r nod cyffredin o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol. Bydd yn hanfodol cyfathrebu'n effeithiol ac yn rheolaidd o'r ddwy ochr er mwyn creu'r dull cydgysylltiedig hwn o weithio yn genedlaethol, rhanbarthol a chymunedol sy'n adlewyrchu'r arferion gorau.

Bydd cynllun cyfathrebu'n cael ei ddatblygu i ddangos sut byddwn yn sicrhau bod pob rhanddeiliad yn deall yn union beth yw ei rôl wrth gyflawni Creu Cymru Egniol. Bydd hyn yn cynnwys camau gweithredu i fanteisio i'r eithaf ar effaith ymgyrch Newid am Oes yng Nghymru, drwy ddarparu'r cyd-destun Cymreig i ysbrydoli a symbylu, a thrwy gysylltu'r gynulleidfa darged â'r adnoddau lleol a all eu helpu i newid eu hymddygiad. Bydd ymgyrch Newid am Oes yn cael ei gosod yn is-frand i Her Iechyd Cymru er mwyn rhoi sylw i weithgarwch corfforol a bwyta'n iach.

Caiff adnoddau eu datblygu i gynorthwyo gweithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr i roi gwybodaeth gyson a chywir i'r cyhoedd o ran sut i fod yn fwy egniol yn gorfforol a chael mynediad i wasanaethau lleol.



### 4. Datblygu'r gweithlu

Bydd llwyddiant y cynllun yn dibynnu ar weithlu tra hyfforddedig, yn weithwyr cyflog a gwirfoddolwyr, i roi'r cyfleoedd i bobl fod yn fwy egniol ac i roi cyngor, cefnogaeth ac anogaeth iddynt wneud hynny. Mae'n amlwg o'r dystiolaeth fod angen integreiddio theorïau ac arfau newid ymddygiadol yn yr hyfforddiant sydd ar gael. Mae'r Cynllun Hyfforddi eisoes

wedi cychwyn datblygu rhagor o hyfforddwr safonol, ond mae angen lledu gorwelion y gwaith o ddatblygu'r gweithlu er mwyn cynnwys y gweithlu ehangach a gweithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr eraill a all ddylanwadu ar yr agenda gweithgarwch corfforol. Mae angen gwaith pellach hefyd i sicrhau bod gan y gweithlu'r sgiliau i gynnig cyfleoedd i'r grwpiau mwyaf segur a'r rhai allweddol o ran cydraddoldeb.

Mewn partneriaeth â Sgiliau Iechyd, mae SkillsActive wedi nodi'r sgiliau gweithlu angenrheidiol er mwyn cynorthwyo i gyflawni Dringo'n Uwch. Bydd y gwaith hwn yn arwain at lunio cynllun datblygu'r gweithlu a fydd yn cael ei ddefnyddio i flaenoriaethu'r meysydd a'r ardaloedd hynny lle bydd buddsoddiadau yn cael yr effaith fwyaf.

## 5. Anghydraddoldebau

Cydnabyddir fod rhai grwpiau yn y boblogaeth yn wynebu gwahanol rwystrau i gael mynediad at gyfleoedd i fod yn fwy egniol. O ganlyniad, y poblogaethau hyn yw'r rhai mwyaf segur yn aml. Mae'r cynllun hwn yn ceisio sicrhau bod materion yn ymwneud ag oedran, anabledd, rhyw, trawsrywedd, hil, crefydd/cred, dewis iaith a chyfeiriadedd rhywiol a materion i grwpiau penodol fel Sipsiwn a Theithwyr yn cael eu hystyried wrth ddatblygu a chyflawni ei gamau gweithredu.

Ynghlwm wrth gyflawni'r camau gweithredu mae sicrhau na roddir unrhyw grŵp o dan anfantais a sylweddoli y gall fod angen ymyriadau wedi'u targedu er mwyn sicrhau hyn. Mae hi'n bwysig fod darparwyr gwasanaethau'n sicrhau bod cyfleoedd yn hygyrch a'u bod yn ystyried anghenion cyfranogwyr o ran mynediad, rhaglennu, trafndiaeth, iaith, anghenion crefyddol a materion gofal plant.

## 6. Partneriaethau

Partneriaethau llwyddiannus yw'r allwedd i gael y cydweithredu sydd ei angen i wella canlyniadau'r boblogaeth. Oni bai am y rhain ni chaiff amcanion a gweledigaeth Creu Cymru Egniol eu cyflawni. Mae ymgysylltu wrth graidd hyn, yn arbennig â Phartneriaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles a Phartneriaethau Plant a Phobl Ifanc, sy'n cynnwys cynrychiolwyr o'r sectorau cyhoeddus, preifat a'r trydydd sector.

Yn ogystal, er mwyn cyflawni'r targedau sydd wedi'u nodi ar gyfer y cynllun hwn, bydd yn bwysig ehangu a chryfhau sylfaen bresennol y partneriaethau i sicrhau bod amrywiaeth eang o gyfleoedd yn cael eu darparu. Gallai'r partneriaid ychwanegol gynnwys sefydliadau fel elusennau meddygol, mudiadau menywod, darparwyr dawn, cyrff amgylcheddol, datblygwyr a phenseiri.

Mae'r dull cydweithredol hwn yn unol ag ysbryd rhaglen Creu'r Cysylltiadau gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, sy'n pwysleisio bod cydweithio'n allweddol i ddarparu gwasanaethau cyhoeddus o'r radd flaenaf.

## 7. Datblygu'r sylfaen dystiolaeth

Mae ymchwilio i raglenni, eu gwerthuso a'u monitro yn erbyn targedau'n allweddol er mwyn sicrhau bod y cynllun gweithredu hwn yn effeithiol. Bydd y dystiolaeth a gesglir o'r prosesau hyn yn llywio datblygiad y polisi, yn galluogi inni sicrhau'r fantais fwyaf o fuddsoddiadau ac yn sicrhau gwelliant parhaus.

Mae'r sylfaen dystiolaeth yn fratiog ar hyn o bryd, ac ar y cyfan mae'n adolygu gwaith a wnaed mewn gwledydd sy'n wahanol iawn i Gymru. Mae'n hanfodol fod y sector academaidd yng Nghymru yn ein helpu i gynyddu ein dealltwriaeth o effeithiolrwydd dulliau ac fel y gall pob partner ymgysylltu mewn gwaith ymchwil ar y cyd. Bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru'n ymgysylltu â phrifysgolion drwy'r Rhwydwaith Ymchwil i Wella Iechyd y Cyhoedd, y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er Gwella Iechyd y Cyhoedd, y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Gofal Cymdeithasol ac Iechyd, a Sefydliad Rhithwir Cymru ar gyfer Gwyddorau Iechyd Chwaraeon ac Ymarfer. Bydd y dystiolaeth a chanlyniadau gwaith ymchwil yn cael eu rhannu â phob partner drwy'r Rhwydwaith Gweithgarwch Corfforol. Bydd nifer o bartneriaid eraill, e.e. Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chyngor Cefn Gwlad Cymru hefyd yn gwneud ymchwil a fydd yn cyfrannu at yr agenda hon.

Mae angen gwell dealltwriaeth o'r gwahaniaethau a'r tebygrwydd rhwng grwpiau demograffig ac amrywiol is-grwpiau'r boblogaeth er mwyn targedu ymyriadau, rhaglenni a pholisïau'n effeithiol. Bydd hyn yn cynnwys grwpiau o bobl sydd ag anableddau, oedolion hŷn, lleiafrifoedd ethnig a phobl mewn cymunedau difreintiedig. Eir ati i wella ein dealltwriaeth o gyfraddau cyfranogiad yn y poblogaethau targed hŷn, cynorthwyo i ddarparu'r rhaglen yn y dyfodol a sicrhau'r newid yr ydym yn dymuno ei weld mewn ymddygiad.



## Camau gweithredu i gefnogi'r themâu gwaelodol

### Arweiniad cenedlaethol

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Sefydlu Grŵp Cyngori'r Gweinidog ar Weithgarwch Corfforol a'r grŵp o uwchswyddogion ar draws adrannau Llywodraeth Cynulliad Cymru i oruchwylio gweithredu'r Cynllun Gweithredu.	DPHHP	Pob adran LICC/ Rhanddeiliaid allweddol	2009
Llywodraeth Cynulliad Cymru, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, Cyngor Chwaraeon Cymru a'r Gronfa Loteri Fawr i gefnogi Awdurdodau Lleol i ddatblygu cynlluniau seilwaith a chyfleusterau sy'n rhannu'r arferion gorau ledled Ardaloedd y Cynllun Gofodol ac sy'n adeiladu ar raglenni fel Ysgolion ar gyfer yr 21ain ganrif.	DH-CWLS	DPHHP/CLILC/ SJ&LG/ SCW/Y Gronfa Loteri Fawr	2010- 2012
Annog pob cynllun adfywio neu fuddsoddiad cyfalaf i ystyried sut gallant gyfrannu at yr agenda gweithgarwch corfforol.	DH-CWLS/ DPHHP	SJ&LG	2010- 2015
Gweithio gydag adrannau Llywodraeth Cynulliad Cymru a Llywodraeth y DU i edrych ar bolisïau ariannol neu ddeddfwriaethol y gellid eu defnyddio i gynyddu mynediad at weithgarwch corfforol a lleihau'r gost.	DPHHP/ DH-CWLS		2010- 2015
Cyhoeddi dogfen yn amlinellu rolau a chyfrifoldebau partneriaid cyflawni allweddol ac adrannau perthnasol Llywodraeth Cynulliad Cymru wrth gyflawni'r Cynllun Gweithredu hwn.	DPHHP	Pawb	2010
Sefydlu cytundebau eglur â chyrrff cyflenwi allweddol i nodi'r canlyniadau.	DPHHP/ DH-CWLS	Partneriaid Cyflawni Allweddol	2010

### Darpariaeth leol

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Llunio canllawiau ar gyfer datblygu Cynlluniau Gweithredu Creu Cymru Egniol Lleol i gefnogi'r broses o roi'r cynllun ar waith.	DH-CWLS/ DPHHP	SCW/CLILC/ PHW/ Y Trydydd Sector/ Awdurdodau Lleol	2010

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Sefydlu'r mecanweithiau ar gyfer partneriaethau lechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles Lleol fel partneriaid arweiniol ym mhob ardal awdurdod lleol, er mwyn datblygu Cynlluniau Gweithredu Creu Cymru Egniol Lleol, a chysylltu'n effeithiol â phartneriaethau strategol lleol fel y bo'r angen.	DPHHP	DH-CWLS/ CLILC/SCW/ Partneriaethau GICC HSCWB	2010

## Cyfathrebu

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Cynorthwyo grwpiau targed allweddol i newid eu hymddygiad, gan ddefnyddio technegau marchnata cymdeithasol, yn seiliedig ar y dystiolaeth sydd eisoes yn bodoli drwy raglen Newid am Oes.	COMMS	DH-CWLS/ DPHHP/SCW/ PHW	2010- 2015
Datblygu rhaglen barhaus o gyfathrebu ac ymgysylltu â rhanddeiliaid, i sicrhau bod cymorth ar gael gan bartneriaid a chyflenwyr allweddol i gyflawni'r cynllun.	COMMS/ DPHHP/ DH-CWLS	Pob adran o LICC/pob corff partner	2010- 2015
Datblygu adnoddau a hyfforddiant i gefnogi ac ymgysylltu â'r rheini sy'n gweithio ac yn gwirfoddoli yn y maes ac sy'n 'gwerthu' neges gweithgarwch corfforol, i sicrhau bod y cyhoedd yn derbyn cyngor cyson ar lefel y gweithgarwch corfforol a argymhellir.	DPHHP/ COMMS	Pawb	2009- 2010
Datblygu ffyrdd o rannu gwybodaeth ac arbenigedd rhwng timau cyfathrebu sy'n gweithio yn y maes hwn yn y sector cyhoeddus ehangach.	COMMS	Pawb	2010- 2012
Cydweithio â gweinyddiaethau eraill a Sefydliad Prydeinig y Galon i ddatblygu argymhellion cenedlaethol ar weithgarwch corfforol.	DPHHP	BHF/DH/ Yr Alban/ Gogledd Iwerddon	2009- 2010
Cynyddu i'r eithaf y cyfleoedd marchnata cymdeithasol a hyrwyddo a ddaw yn sgil y Cwpan Ryder a Gemau Olympaidd 2012, fel rhan o gynllun cydgysylltiedig i ddylanwadu mewn modd cadarnhaol ar bobl, yn enwedig plant a phobl ifanc, i fod yn egniol.	DH-MEU/ COMMS		2009- 2012

## Anghydraddoldebau

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Sicrhau bod gweithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr yn cael hyfforddiant cynhwysiant priodol fel y'u nodwyd drwy asesiadau anghenion/effeithiau lleol.	SCW	FDSW/ Awdurdodau Lleol	2010-2015
Gweithio gydag Awdurdodau Lleol a phartneriaid eraill i gynyddu'r mynediad at gyfleusterau a gwasanaethau drwy fynd i'r afael â rhwystrau a all atal pob grŵp rhag cyfranogi.	SCW	Awdurdodau Lleol/Y Trydydd Sector	2010-2015
Nodi cyfleoedd ar gyfer ymchwil i ehangu'r wybodaeth am lefelau cyfranogi cyfredol a'r rhwystrau sy'n atal pob grŵp i gyfranogi mewn gweithgarwch corfforol.	DPHHP	SCW/PHW/ CCGC/FCW	2010-2015
Datblygu arweiniad ar oblygiadau'r Mesur Cydraddoldeb i asiantaethau cyflawni allweddol i weithgarwch corfforol.	CLILC	SCW/Awdurdodau Lleol/PHW/ EHRC	2010
Gweithio gyda Chyrff Llywodraethu Cenedlaethol i'w cefnogi wrth gyrraedd y Safon Cydraddoldeb i Chwaraeon.	SCW	Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol	2010-2015
Annog darparwyr cyfleoedd gweithgarwch corfforol i ymgynghori â grwpiau cydraddoldeb i sicrhau bod gwasanaethau'n ateb eu hanghenion.	DPHHP	SCW/Awdurdodau Lleol/Byrddau Llywodraethu Cenedlaethol/ y Trydydd Sector	2010-2015
Cynnal arolwg annibynnol o gyfleoedd gweithgarwch corfforol yn y gymuned i bobl anabl a rhoi argymhellion ar waith lle y bo'n briodol.	SCW/FDSW	Awdurdodau Lleol/Y Trydydd Sector	2010-2013
Treialu pecyn a luniwyd i greu newid diwylliannol mewn asiantaethau allweddol sy'n darparu cyfleoedd i bobl anabl.	SCW	FDSW	2011-2012
Defnyddio'r canfyddiadau o Astudiaeth Dawns ac Anabledd yng Nghymru i gynyddu mynediad at ddarpariaeth dawns i bobl anabl a chanddynt a nodi llwybrau dilyniant.	ACW	Awdurdodau Lleol/Y Trydydd Sector	2010
Defnyddio'r dystiolaeth o brosiectau peilot adfywio cymunedol Cyngor Chwaraeon Cymru i helpu i lywio polisi ac arferion wrth dargedu grwpiau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig.	SCW	Grwpiau BME/ Y Trydydd Sector/ Partneriaethau Cymunedau'n Gyntaf/ Awdurdodau Lleol	2010-2015



## Datblygu'r gweithlu

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Datblygu a gweithredu cynllun datblygu'r gweithlu yn seiliedig ar yr ymchwil sy'n cael ei chynnal gan SkillsActive a Sgiliau Iechyd, gan ystyried strategaethau allweddol eraill i'r gweithlu, gan gynnwys Cynllun Gweithredu Datblygu Pobl Cyngor Chwaraeon Cymru.	DPHHP/ DECELLS PHW	SkillsActive/ Sgiliau Iechyd/ SCW/ACW/ Cyflogwyr/ Darparwyr Hyfforddiant CISPA	2009- 2015
Gweithio mewn partneriaeth ag Awdurdodau Lleol, cyrff y Trydydd Sector ac asiantaethau eraill i ddatblygu pecyn hyfforddi cenedlaethol cam sylfaen i gefnogi rhaglenni hyfforddi ymarferwyr lleol.	SCW	APADGOS/ Awdurdodau Lleol/ Y Trydydd Sector	2009- 2012
Gweithio gyda phartneriaid i sicrhau bod y gweithlu wedi'i hyfforddi'n dda a bod ganddo'r sgiliau angenrheidiol i sicrhau bod mwy o bobl yn dod yn fwy egniol, yn amlach.	SCW	Skills Active/ Awdurdodau Lleol/Byrddau Llywodraethu Cenedlaethol/ Darparwyr hyfforddiant	2010- 2015

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Rhannu a datblygu'r arferion gorau gan gynnwys asesu anghenion hyfforddi a darparu atebion hyfforddi.	SkillsActive/ REPS	SCW	2010- 2015
Adolygu'r hyfforddiant a roddir i staff ar hyn o bryd sy'n cyflwyno rhaglenni allweddol i sicrhau bod gan bawb ddealltwriaeth dda o theoriau newid ymddygiadol, ac o'r dystiolaeth bresennol o safbwynt gweithgarwch corfforol.	DPHHP/ SCW	Awdurdodau Lleol/PHW	2010
Cefnogi'r gwaith o weithredu'r Cynllun Hyfforddi, gan ymchwilio i'r cyfleoedd sydd ar gael i alluogi nifer sylweddol fwy o wirfoddolwyr i gael mynediad at gyrsiau hyfforddi cychwynnol, yn arbennig mewn ardaloedd difreintiedig.	DH-CWLS	SCW/Byrddau Llywodraethu Cenedlaethol/ Awdurdodau Lleol	2010- 2011
Cyflwyno cyfres o sesiynau gwybodaeth am y dystiolaeth sydd ar gael i grwpiau targed allweddol, i annog yr arferion gorau drwy'r Rhwydwaith Gweithgarwch Corfforol.	PHW	Pawb	2010- 2015
Datblygu a gweithredu cynllun gweithredu ar gyfer recriwtio, cadw a hyfforddi gwirfoddolwyr yn ddiogel.	SCW	WSA/WCVA/ Y Trydydd Sector/ Awdurdodau Lleol/ PHW/NSPCC	2010- 2015
Cefnogi'r gwaith o ddatblygu a gweithredu'r fframwaith cenedlaethol ar gyfer Dawns, i gynyddu a gwella nifer ac ansawdd gweithwyr ym maes dawns.	DH-CWLS	CCC/CDW	
Cefnogi'r gwaith o wella argaeledd a chyflwyno'r Safon Genedlaethol ar gyfer hyfforddiant beicio i blant ac oedolion.	DESH	DPHHP/DH- CWLS/APADGOS/ SCW	2009- 2011

## Partneriaethau

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Sefydlu partneriaethau gyda phartneriaid newydd i gefnogi'r gwaith o weithredu'r cynllun.	DPHHP/ DH-CWLS	SJ&LG/y Trydydd Sector/ Awdurdodau Lleol	2009- 2015

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Drwy gynllunio ar y cyd drwy'r Cynlluniau Gweithredu Creu Cymru Egniol Lleol, gwella gallu partneriaethau presennol i gyflawni'r agenda hon.	DPHHP/ DH-CWLS	Pawb	2009- 2015

### Datblygu'r sylfaen dystiolaeth

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Sefydlu Is-grŵp Ymchwilio a Gwerthuso i bennu blaenoriaethau a sefydlu protocolau, ac i ddatblygu a chyflawni cynllun gwaith i sicrhau bod gwaith ymchwil, monitro a gwerthuso effeithiol yn cael ei wneud wrth gefnogi'r cynllun.	DPHHP	DH-CWLS/ SCW/PHW/ WISHES/ DECIPHer/ CCGC/ Sustrans	2009- 2015
Comisiynu gwerthusiad o effaith y cynllun gweithredu i lywio datblygiadau a buddsoddiadau yn y dyfodol.	DPHHP	DH-CWLS/ SCW/PHW	2010- 2015
Gweithio gyda DECIPHer WISHES a phob partner arall sy'n ymwneud â'r agenda ymchwil a gwerthuso, i nodi meysydd ymchwil posibl ac i ddysgu cymaint ag sy'n bosibl o waith ymchwil a wnaed yng Nghymru.	DPHHP/ DH-CWLS	DECIPHer/ WISHES/ PHW/SCW	2010- 2015
Nodi rhaglen werthuso ar gyfer rhaglenni craidd er mwyn sicrhau eu bod yn cyflawni'r amcanion strategol allweddol.	DPHHP/ DH-CWLS	SCW	2010- 2015
Adeiladu ar y dystiolaeth a chymhwyso'r hyn a ddysgwyd gan fentrau Dewch i Gerdded Cymru, Mentro Allan, y Gampfa Werdd a mentrau eraill yn yr awyr agored, yn ogystal â rhaglenni teithio egniol eraill i ddatblygu canllawiau arferion gorau.	DPHHP	SCW/PHW/ Y Trydydd Sector/ Awdurdodau Lleol/CCGC	2010- 2015
Cytuno ar ddata cyffredin ar gyfer pob prosiect sy'n derbyn cymorth grant a darparu canllawiau ar ddulliau priodol o werthuso prosiectau.	DPHHP/ DH-CWLS/ SCW	WCfH/ PHW	2010

# Amgylchedd Egniöl



## Amgylchedd egniol

### Nod strategol

*Datblygu a chynnal amgylchedd ffisegol sy'n ei gwneud hi'n haws i bobl ddewis bod yn fwy egniol.*

Mae cerdded, beicio a chwarae egniol yn bwysig o ran galluogi pobl i gyflawni'r lefelau gweithgarwch corfforol a argymhellir ar eu cyfer yn rhan o fywyd bob dydd. Gan fod cysylltiad amlwg rhwng dyluniad yr amgylchedd a chymryd rhan mewn gweithgareddau o'r fath, mae'n bwysig bod amgylchedd Cymru yn cynnig cyfle i ymgymryd â gweithgarwch corfforol rheolaidd yn ddyddiol. Mae'r camau gweithredu allweddol hyn yn cyd-fynd â'r gweithgarwch a gynlluniwyd dan Gynllun Gweithredu Cerdded a Beicio Llywodraeth Cynulliad Cymru, a gyhoeddwyd ym mis Chwefror 2009.

Ein nod cyffredinol yma yw cefnogi datblygu amgylcheddau naturiol ac adeiledig, mewn cymunedau trefol a gwledig, sydd wedi'u dylunio a'u cynnal a'u cadw yn dda, yn ogystal â sicrhau eu bod yn hygyrch. Mae angen canolbwyntio ar sicrhau bod gennym ardaloedd chwarae sydd wedi'u dylunio a'u cynnal a'u cadw yn briodol, strydoedd diogel a deniadol, cysylltiadau i gerddwyr a llwybrau beicio, a sicrhau bod mannau gwyrdd, fel parciau, caeau chwarae, coetiroedd, rhandiroedd a dyfrffyrdd, yn hygyrch.



Mae darparu rhwydwaith o gyfleusterau wedi'u dylunio'n dda ar gyfer hamdden ac adloniant yn debygol o fod yn her yn yr hinsawdd economaidd sydd ohoni. Bydd angen dod o hyd i atebion newydd ac arloesol, fel rhannu cyfleusterau clybiau ac agor safleoedd ysgolion, ar ôl adolygu'r ddarpariaeth cyfleusterau lleol. Bydd hyn yn gam gweithredu allweddol i Grŵp Cynghori'r Gweinidog.

Mae tystiolaeth yn dangos bod y ffactorau canlynol yn cyfrannu i amgylchedd a fydd yn annog pobl i fod yn fwy egniol:

- y pellter rhwng pobl a'u gwasanaethau lleol;
- strydoedd a ddyluniwyd i annog gweithgarwch corfforol;
- amgylcheddau deniadol, sy'n cael eu hamgyffred fel mannau diogel;
- mesurau lleihau ac arafu traffig;
- llwybrau cerdded a beicio sydd wedi'u dylunio'n dda ac sy'n hawdd eu defnyddio, sydd hefyd yn ystyried anghenion pobl anabl;

- cyfleusterau beicio fel rheseli, cawodydd a chypyrddau clo;
- hygyrchedd a chynllun/safle grisiau;
- mynediad at fannau gwyrdd fel parciau sydd wedi'u dylunio a'u cynnal a'u cadw'n dda;
- mynediad at amrywiaeth o amgylcheddau chwarae.

### **Blaenoriaethau**

- Sicrhau bod yr amgylchedd naturiol ac adeiledig yn annog pobl i fod yn gorfforol egniol, gan sicrhau bod unrhyw waith ailddatblygu neu adeiladu newydd yn hygyrch, diogel, ac wedi'i ddylunio i annog gweithgarwch corfforol.
- Datblygu seilwaith i hybu teithio gan ddefnyddio dulliau mwy iach a chynaliadwy, fel cerdded, beicio a thrafnidiaeth gyhoeddus.
- Cynyddu nifer y mannau gwyrdd, dyfrffyrdd a chefn gwlad safonol sydd ar gael, eu gwneud yn fwy hygyrch a chynyddu'r defnydd ohonynt.

## Amgylchedd adeiledig sy'n annog gweithgarwch corfforol

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Sicrhau bod Polisi Cynllunio Cymru, ar y cyd â'r Nodiadau Cyngor Technegol, yn rhoi arweiniad am ddatblygu seilwaith sy'n annog gweithgarwch corfforol ac sy'n rhoi'r sylw dyledus i gerdded a beicio, fel yr amlinellwyd yn TAN 16 a ddiwygiwyd yn ddiweddar.	ESH-Cynllunio	DPHHP/ALLau/SCW	2010-2015
Darparu pecyn cymorth ar y we i gyfeirio penseiri, cynllunwyr, aelodau pwyllgorau cynllunio, datblygwyr a chynllunwyr trafndiaeth at arferion gorau, canllawiau a gwybodaeth sy'n dangos sut gallant gyfrannu at yr agenda gweithgarwch corfforol.	DPHHP	ESH-Cynllunio/PHW/Sustrans	2010-2015
Annog Awdurdodau Cynllunio Lleol i ddefnyddio offer fel Asesiadau Mannau Agored, Asesiadau o'r Effaith ar Iechyd, a phecynnau cymorth eraill wrth baratoi Cynlluniau Datblygu Lleol.	ESH-Cynllunio/DPHHP	VRP/Y Trydydd Sector/ALLau/PHW/CCGC	2010-2015
Datblygu cynlluniau cyfleusterau tymor hir gan ystyried blaenoriaethau cymunedol.	ALLau	SCW/Y Trydydd Sector	2010-2015
Annog prosiectau adfywio a thai newydd i ystyried yr effaith ar weithgarwch corfforol fel rhan o'u cynlluniau.	DESH	DPHHP/DE&T/DH-CWLS/VRP/PHW	2010-2015

## Cymudo egniol

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Annog camau gweithredu ar sail tystiolaeth i gynyddu cyfleoedd sydd ar gael i gerdded a beicio yn y Cynlluniau Trafndiaeth Rhanbarthol a datblygu dangosyddion perfformiad ar gyfer cerdded a beicio i'w monitro'n rhan o gyflawni'r cynlluniau hyn.	DE&T	Consortia Trafndiaeth/VRP	2010-2015
Defnyddio'r Rhwydwaith Gweithgarwch Corfforol, yn ogystal â chyfleoedd eraill, i rannu'r hyn a ddysgwyd gan brosiectau fel DIY streets, Connect 2, Trefi Cynaliadwy a Dinasoedd Iach er mwyn annog pobl i gerdded a beicio, a rhannu arferion gorau.	ESH-NAMU/ESH-CCWD/ESH-W&LLEQ/DPHHP/DE&TPA	Consortia Trafndiaeth/VRP/Sustrans/Cymd. y Cerddwyr	2010-2015



### Mynediad at fannau gwyrdd a chefn gwlad

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Sicrhau bod Cynlluniau Gwella Hawliau Tramwy, o dan y Ddeddf Cefn Gwlad a Hawliau Tramwy (CROW), a'r Rhaglen Gwella Mynediad i'r Arfordir, yn cynyddu nifer y cyfleoedd i gerdded a beicio sy'n cael eu marchnata i'r cyhoedd.	ESH-NAMU	CCGC/ALLau/ LAF/ Cymd. y Cerddwyr	2010- 2015
Gwella mynediad at goetiroedd a mannau gwyrdd yn enwedig y rhai sydd gerllaw cymunedau difreintiedig.	FCW/CCGC	Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol/	
Annog a darparu cyfleoedd gwirfoddoli i bobl gynnal a gwella mynediad at lwybrau beicio a cherdded ac i gymryd rhan mewn cyfleoedd garddio/cadwraeth er enghraifft rhandiroedd, gerddi cymunedol, campfeydd Gwyrdd a GALLau.	DPHHP	Y Trydydd Sector/ALLau/ CCGC	2010- 2015

<b>Camau Gweithredu</b>	<b>Arweinydd</b>	<b>Partneriaid</b>	<b>Dyddiad</b>
Annog Awdurdodau Lleol i ddefnyddio cynlluniau datblygu lleol a phenderfyniadau rheoli datblygiadau i warchod mannau gwyrdd/caeau chwarae er mwyn darparu fframwaith o gyfleusterau chwaraeon a hamdden a, lle y bo'n briodol, defnyddio amodau a chytundebau cynllunio i ddarparu, gwarchod a gwella mannau agored, cyfleusterau chwaraeon a hamdden.	ESH-Cynllunio	ALlau	2010-2015
Parhau i gefnogi cynllun Llwybrau Diogel mewn Cymunedau a gwerthuso ei effaith i lywio arferion i'r dyfodol.	DE&T	ALlau	2010-2011

# Plant a Phobl Ifanc Egniöl



## Plant a phobl ifanc egniol

### Nod strategol

*Cefnogi plant a phobl ifanc i fyw bywydau egniol, a dod yn oedolion egniol.*

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar annog plant a phobl ifanc hyd at 25 mlwydd oed i ymgymryd â digon o weithgarwch corfforol i fod yn llesol i'w hiechyd a'u lles gydol eu bywyd. Mae gweithgarwch corfforol yn hanfodol i blant allu tyfu'n iach a datblygu. Mae darparu addysg gorfforol o'r radd flaenaf a chyflwyno llythrennedd corfforol yn effeithiol yn hanfodol iddynt gael y sgiliau a'r hyder sydd eu hangen i gymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden gorfforol gydol eu hoes.



Mae Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc yn gyfrifol am weithredu ar y cyd i wella'r canlyniadau ym mhob ardal Awdurdod Lleol. Mae hyn yn cynnwys cynllunio strategol drwy Gynlluniau Plant a Phobl Ifanc er mwyn integreiddio'r gweithredu i gynyddu gweithgarwch corfforol plant a phobl ifanc ar lefel lleol. Bydd y Cynlluniau Gweithredu Creu Cymru Egniol Lleol yn llywio ac yn adlewyrchu'r blaenoriaethau strategol perthnasol o'u Cynlluniau Plant a Phobl Ifanc Lleol.

Bydd yr holl waith mewn ysgolion yn cydfynd ag egwyddorion a chanlyniadau'r Fframwaith Effeithlonrwydd Ysgolion, a'r rhaglen Ysgolion ar gyfer yr 21ain ganrif, y dull strategol o fynd ati i fuddsoddi cyfalaf mewn ysgolion. Cafodd y Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru) ei gyflwyno ym mis Mawrth 2009 ac mae'n cynnwys darpariaeth i'w gwneud hi'n ofynnol i Awdurdodau Lleol asesu faint o gyfle sydd i chwarae, yn unol â rheoliadau ac arweiniad. Yn seiliedig ar yr asesiadau

hynny, mae'n ofynnol i Awdurdodau Lleol sicrhau bod digon o gyfleoedd i blant a phobl ifanc chwarae yn eu hardaloedd cyhyd ag y bo hynny'n rhesymol yn ymarferol.

Bydd yr adran hon yn datblygu'r camau sy'n cael eu cymryd drwy gyfrwng y cynllun Bwyd a Ffitrwydd - Hybu Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru - Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd, a lansiwyd ym mis Mai 2006.

Dengys tystiolaeth fod y mathau canlynol o ymyriadau yn gallu cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymysg plant:

- Cynnig cyfle i chwarae, gan gynnwys chwarae annibynnol rheolaidd yn yr awyr agored;
- Cynnig gweithgarwch sy'n canolbwyntio ar deuluoedd neu ar gefnogaeth cyfoedion;
- Darparu cyfleoedd cymdeithasol sy'n llawn hwyl;
- Darparu Addysg Gorfforol sydd wedi'i chyflwyno'n dda ac sydd wedi'i chynllunio'n briodol;
- Darparu amrywiaeth eang o gyfleoedd datblygiadol i ymgymryd â gweithgarwch corfforol, sy'n addas yn ôl oedran, a gynlluniwyd gan blant a phobl ifanc;
- Teithio egniol;
- Cynnig gweithgareddau mewn ysgolion, gan gynnwys rhai heblaw Addysg Gorfforol.

### Blaenoriaethau

- Sicrhau mynediad at gyfleoedd safonol i chwarae sy'n egniol gorfforol.
- Cynnig cyfleoedd i deuluoedd ymgymryd â gweithgarwch corfforol gyda'i gilydd, yn enwedig teuluoedd ar incwm isel.
- Datblygu dulliau ysgol gyfan o ymgysylltu â'r gymuned ehangach.
- Sicrhau bod ymyriadau'n hwyliog ac yn cael eu cynllunio drwy ymgynghori â phlant a phobl ifanc i ateb eu hanghenion.
- Rhoi blaenoriaeth i ymyriadau sy'n annog datblygiad llythrennedd corfforol y rheini sydd leiaf egniol, a sicrhau eu bod yn ymgymryd â rhagor o weithgarwch corfforol.
- Cynyddu gweithgarwch corfforol mewn sefydliadau addysg ôl -16.

## Mynediad at gyfleoedd safonol i chwarae

Camau gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Darparu cyfleoedd i blant gael profiad yn yr amgylchedd dysgu awyr agored, ac i ddod yn ddysgwyr egniol drwy gyfrwng cwricwlwm y Cyfnod Sylfaen, sy'n seiliedig ar chwarae.	APADGOS	ALLau/Ysgolion/ Y Trydydd Sector	2009- 2012
Datblygu adnoddau i staff sy'n gweithio mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar a gofal plant, sy'n cynnwys gweithgarwch corfforol drwy chwarae egniol ac ymgysylltu â rhieni.	DPHHP	Sector y Blynyddol Cynnar	2010- 2012
Creu cyfleoedd i blant a phobl ifanc allu chwarae, yn briodol yn ôl oedran, gan gynnwys chwarae nad oes angen cyfleusterau a chyfarpar parod ar ei gyfer.	APADGOS	CYPs/ALLau	2010- 2015
Sicrhau bod y chwarae'n cynnwys pob plentyn; ni ddylid eithrio unrhyw un oherwydd gallu, iaith, hil na rhyw.	APADGOS	CYPs/ALLau	2010- 2015
Sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael digon o gyfle i chwarae, drwy asesu'r ddarpariaeth a'r angen lleol.	APADGOS	CYPs/ALLau	2010- 2015
Paratoi arweiniad ar safonau a darpariaeth cyfleoedd chwarae.	APADGOS	CYPs, Cyrff Chwarae Cenedlaethol	2010- 2015
Rhoi Rhaglen Chwarae Plant Y Gronfa Loteri Fawr ar waith.	Y Gronfa Loteri Fawr	Chwarae Cymru/ALLau/ APADGOS	2010- 2015

## Creu teuluoedd egniol

Camau gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Annog pob partner i ddarparu cyfleoedd i deuluoedd fod yn egniol gyda'i gilydd, gan sicrhau y caiff arferion gorau eu rhannu.	SCW	ALLau/ Y Trydydd Sector	2010- 2015
Sicrhau bod y gwersi a ddysgwyd o Raglen Ffordd o Fyw yn cael eu hystyried wrth ddatblygu mentrau cenedlaethol a lleol y dyfodol.	Y Gronfa Loteri Fawr/ DPHHP		2012- 2015



## Dulliau ysgol gyfan

Camau gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Gweithio gydag Awdurdodau Lleol i sicrhau bod darpariaethau cwricwlaidd ac allgyrsiol yn ategu ei gilydd er mwyn darparu cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol cyson a rheolaidd i wella iechyd, datblygiad sgiliau, ffitrwydd a lles.	DHCWLS/ APADGOS	SCW/AfPE/ Estyn/CCAC/ ALLau/Ysgolion	2010- 2015
Datblygu model a chanllawiau ategol i alluogi ysgolion mewn cymunedau gwledig a threfol i arfer dull ysgol gyfan o gyflwyno gweithgarwch corfforol, gan gysylltu â'r gymuned ehangach megis clybiau chwaraeon a grwpiau ieuencid.	DPHHP/ DH-CWLS/	APADGOS/SCW/ AfPE/ALLau/PHW/ WNHSS/Ysgolion/ Pobl Ifainc/Byrddau Llywodraethu Cenedlaethol	2010- 2012
Hyrwyddo rhagor o ddefnydd o gyfleusterau ysgolion yn ystod gyda'r nos, y penwythnosau a'r gwyliau.	APADGOS/ DH-CWLS	ALLau/Ysgolion	2010- 2015
Pob ysgol i ddatblygu cynlluniau teithio egniol, gan gynnwys hyfforddiant beicio a diogelwch y ffyrdd priodol i blant a phobl ifanc.	DPHHP/ DE&T	APADGOS/ DHCWLS/ESH- NAMU/ALLau/ Sustrans/ CTC/WNHSS/ Pobl Ifanc	2010- 2015

Camau gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Gweithio gyda'r sectorau preifat, cymunedol (yn enwedig Partneriaethau Cymunedau'n Gyntaf) a'r Trydydd Sector i greu rhagor o gysylltiadau rhwng ysgolion a'u cymunedau.	SCW/ALLau	DH-CWLS/ALLau APADGOS/SJ&LG/ Gwasanaethau Ieuenctid	2011- 2014
Parhau i gefnogi rhaglenni cwricwlaidd ac allgwrwlaidd presennol fel Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion, Campau'r Ddraig a 5x60, gan dargedu'r lleiaf egniol lle y bo'n bosibl.	APADGOS/ DHCWLS/ SCW	ALLau/Ysgolion	2010- 2015



## Ymyriadau

Camau gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cymryd rhan yn y broses o ddatblygu ymyriadau sy'n targedu'r grŵp allweddol hwn.	DPHHP/ DH-CWLS/ DECELLS/ SCW	Cynlluniau Plant a Phobl Ifanc /Plant a Phobl Ifanc	2010- 2015
Blaenoriaethu'r camau gweithredu i gynyddu nifer y merched yn eu harddegau sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol.	SCW	DH-CWLS/ DPHHP/YST/ Dawns Cymru/ Merched yn eu Harddegau	2010- 2015

Camau gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Parhau i gefnogi Awdurdodau Lleol i ddarparu rhaglen gydgysylltiedig o Nofio am Ddim ar gyfer y grŵp oedran 16 oed ac iau, a datblygu cysylltiadau ar gyfer ymyriadau gweithgarwch corfforol eraill, ac ymestyn hynny i ddarparu cyfleoedd ar y penwythnos.	DH-CWLS	SCW/CLLLC/ ALLau/Nofio Cymru	2010- 2011
Treialu MEND, y rhaglen atgyfeirio plant gordew.	DPHHP	MEND/ALLau/ GIG	2010- 2011
Datblygu dull integredig o ddarparu gweithgarwch corfforol gan wasanaethau ieuencid mewn cymunedau lleol, lle gall pobl ifanc chwarae rôl yn rheoli ac arwain eu gweithgareddau eu hunain.	APADGOS	SCW/ Gwasanaethau Ieuencid/Yr Urdd/ALLau/ Pobl Ifanc	2010- 2014
Annog a galluogi pobl ifanc, fel rhan o fenter GwirVol Llywodraeth y Cynulliad, i wirfoddoli i helpu gyda phrosiectau gweithgarwch corfforol.	SJ&LG	DH-CWLS/ DPHHP/SCW	2010- 2015
Datblygu a chyhoeddi arweiniad ar gynllun fetio a gwahardd yn gysylltiedig â chwaraeon a hamdden.	DHSS- CHSSD	DH-CWLS/ DPHHP/ SCW/ ALLau/Byrddau Llywodraethu Cenedlaethol/ Y Trydydd Sector/NSPCC	2009- 2010

## Cynyddu Cyfleoedd Ôl-16

Camau gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Datblygu model 'campws iach' i'w ddefnyddio gan sefydliadau addysg bellach ac uwch er mwyn cynyddu cyfleoedd i ymgymryd â gweithgarwch corfforol yn y sector ôl-16.	DPHHP/ DH-CWLS	APADGOS/AB/ AU Cydlynwyr Ysgolion Iach/ FFORWM/ CCAUC/BUCS/ Y Trydydd Sector/ALLau/ Pobl Ifanc	2010- 2015
Adolygu rhaglenni i gefnogi pobl ifanc nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant i fod yn fwy corfforol egniol a lledaenu'r arferion gorau.	APADGOS	Gyrfa Cymru/ Darparwyr dysgu seiliedig ar waith /ALLau	2009- 2010



# Oedolion Egniöl



## Oedolion egniöl

### Nod strategol

*Annog rhagor o oedolion i fod yn fwy egniöl, yn fwy aml, gydol eu hoes.*

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar annog oedolion i ymgymryd â digon o weithgarwch corfforol i fod yn llesol i'w hiechyd. Mae nifer o fentrau sy'n ceisio cynyddu'r nifer sy'n ymgymryd â gweithgarwch corfforol yn eu hanfod eisiau helpu pobl i newid eu hymddygiad. Er mwyn llwyddo i newid gweithgarwch corfforol y boblogaeth, dylai gweithgareddau'r presennol a'r dyfodol ystyried theorïau newid mewn ymddygiad.

Nid un grŵp unffurf yw poblogaeth oedolion Cymru; mae ymddygiad chwaraeon ac ymddygiad arall yn amrywiol ac yn gymhleth, ac mae bob amser yn newid dros oes person. Er mwyn i ni gael effaith ar lefelau gweithgarwch oedolion, mae angen inni rannu'r boblogaeth oedolion yn grwpiau ar wahân sy'n rhannu nodweddion tebyg. Mae Cyngor Chwaraeon Cymru eisoes wedi datblygu ac yn defnyddio offeryn rhannu sy'n ein galluogi i ddeall ymddygiadau'r boblogaeth oedolion yn well a thargedu adnoddau'n fwy effeithiol. Cred Llywodraeth y Cynulliad fod hwn yn gam pwysig i'r cyfeiriad cywir a byddai'n awyddus i'w weld yn cael ei ddefnyddio ac i arferion gael eu rhannu.

Mae manteision gweithgarwch corfforol yn arbennig o bwysig i bobl hŷn ac felly mae'n bwysig cydbwysu adnoddau i ddarparu mentrau penodol i roi cymorth i oedolion fod yn fwy corfforol egniöl wrth iddynt heneiddio.



O ran y boblogaeth oedolion gyffredinol, gwelir fod y gweithle'n lleoliad allweddol gan fod 1.3 miliwn o bobl yn treulio 60% o'r amser y maent yn effro yn y gwaith. Ceir tystiolaeth bod ymyriadau sy'n cael eu cyflwyno yn y gweithle yn gallu cynyddu lefelau gweithgarwch, a chael effaith gadarnhaol ar absenoldeb a chynhyrchiant. Mae gweithgarwch corfforol yn yr awyr agored hefyd yn bwysig, gan ei fod yn llesol i iechyd meddwl.

Mae manteision o gysylltu'r agenda hamdden â'r agenda economaidd ehangach. Felly mae'n briodol cysylltu cynllunio ar gyfer hamdden â thwristiaeth gweithgareddau, er enghraifft, a datblygu dulliau sy'n sicrhau bod pobl leol yn gallu manteisio ar gyfleusterau a gweithgareddau y mae ymwelwyr yn dod i'w mwynhau. Mae gan ymwelwyr a phobl leol anghenion tebyg o ran gwybodaeth a dylid ystyried y ddau grŵp wrth ddatblygu seilwaith newydd. Yn ogystal, gall cyfleoedd cyflogaeth a menter godi i'r rhai sy'n ymwneud â gweithgareddau hamdden (er enghraifft yn y sector gweithgareddau awyr agored sydd ar gynydd) yn y tymor hirach.

Mae tystiolaeth yn awgrymu y gellir cyflwyno ymyriadau llwyddiannus mewn cymunedau neu yn y gweithle, a gall yr elfennau canlynol gyfrannu at eu llwyddiant:

- cyflwyno ar sawl lefel - unigol, cymunedol ac amgylcheddol;
- cynnig cyngor unigol neu gwnsela, yn seiliedig ar theorïau newid ymddygiad, gyda chymorth deunydd ysgrifenedig;
- defnyddio strategaethau i gynyddu hunan-effeithlonrwydd/hunan-barch a symbyliad a lleihau'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag cymryd rhan, ee gofal plant a chost;
- teilwra yn ôl y mathau o weithgarwch sydd orau gan unigolion, fel cyfleoedd i ymgymryd â gweithgareddau hamdden ehangach, ee dawnsio;
- darparu naill ai gweithgareddau dan oruchwyliaeth neu gyngor a chefnogaeth i alluogi pobl i fod yn egniol heb oruchwyliaeth;
- hyrwyddo gweithgarwch cymharol ddwys;
- teilwra i ddiwallu anghenion unigolion, a rhoi cyfle i gysylltu'n rheolaidd ag arbenigwr ymarfer corff;
- darparu cymorth cymdeithasol a newid ymddygiad drwy ddatblygu, atgyfnerthu a chynnal rhwydweithiau cymdeithasol.

### Blaenoriaethau

- Mentrau sy'n ceisio cynyddu gweithgarwch dyddiol cyson a gweithgarwch corfforol yn yr awyr agored fel cerdded a beicio, cadwraeth a garddio a ffurfiau eraill ar ymarfer gwyrdd, yn enwedig mewn ardaloedd lle mae gwelliannau amgylcheddol ffisegol ar y gweill.
- Datblygu ymyriadau wedi'u targedu mewn cymunedau sy'n annog y rheini sydd fwyaf segur i newid eu hymddygiad, a dileu rhwystrau i gymryd rhan.
- Ymyriadau yn y gweithle, gan gynnwys mentrau teithio egniol.
- Datblygu cyfleoedd i fenywod a phobl hŷn, a'r rheini sydd o dan anfantais gymdeithasol ac economaidd.

## Yr awyr agored/cerdded a beicio

Camau gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Datblygu fforwm gweithgarwch awyr agored, ar y cyd â'r rhwydwaith gweithgarwch corfforol, i gydlynu cyfleoedd ar gyfer hamddena yn yr awyr agored, ymarfer corff gwyrdd a rhannu arfer gorau.	DH-CWLS/ DPHHP/	Croeso Cymru / PHW/ SCW/ FCW/RTP/CCGC/ Y Trydydd Sector/ALLau	2010- 2015
Nodi'r cyfleoedd ar gyfer prosiect partneriaeth yn Ne Cymru, gan adeiladu ar arferion gorau a ddatblygwyd gan Bartneriaeth Awyr Agored Gogledd Cymru.	DH-CWLS	SCW/DPHHP	2010- 2015

## Ymyriadau

Camau gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Parhau i gefnogi'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff, ac ymestyn y cynllun i ddatblygu cyfleoedd gweithgarwch corfforol ehangach, gan dargedu'n arbennig y rheini sy'n economaidd anweithgar a chynnig cymorth i bobl sydd â chlefyd cronig.	DPHHP	CLLLC/ALLau/ Byrddau Iechyd Lleol/PHW	2010- 2012
Cefnogi meddygon teulu a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill i gynghori, annog a chefnogi cleifion i gynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol.	GIG	Meddygon Teulu/ Gweithwyr Proffesiynol	2010- 2015
Gweithio gyda chyrff y Trydydd Sector a Phartneriaethau Cymunedau'n Gyntaf i ymgysylltu â chymunedau lleol a nodi a hyfforddi hyrwyddwyr lleol i ysbrydoli pobl o grwpiau a chymunedau anodd eu cyrraedd.	SCW	Y Trydydd Sector/ALLau/ PHW/ Partneriaethau Cymunedau'n Gyntaf	2010- 2011
Cydweithio â sefydliadau partner, fel y Ffederasiwn Chwaraeon a Ffitrwydd Menywod a NFWI Cymru i sicrhau y dilynir arferion gorau wrth greu cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol i fenywod, yn arbennig mewn ardaloedd difreintiedig.	SCW	WSFF/ Partneriaethau Cymunedau'n Gyntaf	2010- 2015

Camau gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Treialu offeryn asesu risg o glefydau cronig gydag ymyriadau gweithgaredd corfforol wedi'u targedu, er mwyn sicrhau y caiff cleifion eu hatgyfeirio i gyfleoedd priodol, gan gynnwys y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff.	DPHHP	ALLau/Byrddau Iechyd Lleol/PHW	2010-2011
Cefnogi'r gwaith o gyflwyno strategaeth ddawns Cyngor Celfyddydau Cymru ac annog mwy o bobl i gymryd rhan mewn dawns.	DH-CWLS	CCC/SCW	2010-2012
Sicrhau bod ymatebion lleol i'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2008-13 yn cynnwys gweithgarwch corfforol fel maes gweithredu allweddol.	DPHHP/DHSS	Partneriaethau HSCWB	2010-2013
Ymgysylltu â phartneriaethau iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles a chyrrff y Trydydd Sector i ddiweddarau Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach a sicrhau bod y diweddariad hwn yn cynnwys gweithgarwch corfforol fel maes gweithredu allweddol.	DPHHP	Partneriaethau HSCWB/ Y Trydydd Sector/ALLau	2010-2011
Gweithio gyda'r Gronfa Loteri Fawr i ddatblygu ei buddsoddiadau strategol ar gyfer pobl hŷn.	DH-CWLS	Y Gronfa Loteri Fawr	2010-2012

### Grwpiau â Blaenoriaeth

Camau gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Parhau i gefnogi Nofio am Ddim ar gyfer pobl hŷn.	DH-CWLS	SCW/ALLau	2010-2011
Cynyddu nifer y cyfleoedd i bobl hŷn gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol wedi'i arwain gan gyfoedion er enghraifft, 'Move More Often, Low Impact Functional Training'.	DPHHP/Age Concern a Help the Aged	ACW	2010-2011
Sicrhau bod grantiau cymunedol yn cael eu targedu at annog newid mewn ymddygiad a dileu rhwystrau ymysg grwpiau segur.	SCW	Grwpiau Cymunedol	2010-2011
Datblygu llwybr gordewdra cenedlaethol sy'n galluogi ardaloedd lleol i fapio'r ddarpariaeth leol a nodi bylchau.	DPHHP	Dietegwyr/PHW	2009-2010



## Y Gweithle

Camau gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Creu cysylltiad rhwng rhaglen grant Cyngor Chwaraeon Cymru a Gwobr Iechyd Gweithle Bach, y Safon Iechyd Gorfforaethol, a Hybu Gwaith Cymru, a gwerthuso pa mor effeithiol yw'r buddsoddiad.	DPHHP/ SCW	PHW	2010- 2015
Sicrhau bod gweithgarwch corfforol a chwaraeon yn cael budd o elfen wirfoddoli y rhaglen Real Help for Communities.	SJ&LG	APADGOS/ DPHHP/ DH-CWLS	2010- 2015
Sicrhau bod y negeseuon allweddol yn cynnwys y rheini sy'n sôn am fanteision cael gweithle corfforol egniol, yn rhan o fenter ymgysylltu â chyflogwyr.	DPHHP	PHW/ Gweithleoedd	2010- 2011
Gweithio gyda chyrrff sector cyhoeddus i roi cynlluniau teithio egniol ar waith.	DE&T	Cydlynwyr Cynlluniau Rhanbarthol/ Allau/Byrddau Iechyd Lleol	2010- 2015
Treialu gosod campfeydd yn yr awyr agored ar 2 safle ysbyty.	DHSS	BILI	2010

# Chwaraeon i Bawb



## Chwaraeon in bawb

### Nod strategol

*Cynyddu cyfranogiad mewn chwaraeon ymhlith pob rhan o'r boblogaeth.*

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar ddatblygu cyfleoedd i gynyddu nifer y bobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon, a pha mor aml, ac i ba safon, y maent yn eu chwarae. Er bod chwaraeon yn gallu helpu i gefnogi agendâu cymdeithasol ac economaidd ehangach, bydd prif ffocws y cynllun hwn ar ddefnyddio chwaraeon i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol er lles iechyd.

Mae'r camau gweithredu yn yr adran hon yn cysylltu'n uniongyrchol â'r Adolygiad Perfformiad a Rhagoriaeth sydd newydd gael ei gwblhau. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru a Chyngor Chwaraeon Cymru yn gweithio i baratoi Cynllun Gweithredu i'w roi ar waith o fis Ebrill 2010. Bydd y Cynllun Perfformiad a Rhagoriaeth yn dangos y cysylltiadau â Creu Cymru Egniol.

Mae'r dystiolaeth yn awgrymu y dylai'r elfennau canlynol fod yn rhan o ymyriadau chwaraeon er mwyn cynyddu cyfranogiad:

- Rhaid i chwaraeon ar gyfer plant a phobl ifanc gynnwys amrywiaeth eang o gyfleoedd fforddiadwy cystadleuol, a chyfleoedd nad ydynt yn gystadleuol, ar gyfer plant a phobl ifanc o bob gallu a lefel ffitrwydd. Dylid canolbwyntio ar gael hwyl a mwynhau agweddau cymdeithasol cymryd rhan, yn arbennig yn achos gweithgareddau sy'n targedu merched.



- Dylid cynnig ystod amrywiol o gyfleoedd chwaraeon fforddiadwy i oedolion, sy'n cydfynd yn gyfleus â'u bywydau bob dydd, ac sy'n diwallu anghenion pobl â lefelau amrywiol o sgiliau a gallu corfforol. Dylid gweithredu i leihau rhai o'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag cymryd rhan; ee gofal plant, cost, diffyg hunan-effeithlonrwydd/hunan-barch, cymorth cymdeithasol; ac i alluogi pobl i gymryd rhan mewn chwaraeon pan fyddant yn hŷn, ee fersiynau wedi'u haddasu wrth i allu corfforol ddirywio gydag oedran.

### Blaenoriaethau

- Cefnogi pobl i gymryd rhan gyson mewn chwaraeon gydol eu hoes, a gweithredu i fynd i'r afael â'r gostyngiad a fu mewn cyfranogiad ymhlith plant ysgolion uwchradd ac oedolion.
- Atgyfnerthu'r seilwaith chwaraeon er mwyn sicrhau bod clybiau yn gallu denu a chadw amrywiaeth ehangach o aelodau yn enwedig mewn ardaloedd lle mae lefelau gweithgarwch corfforol yn isel.
- Sicrhau bod clybiau'n darparu hyfforddiant o'r radd flaenaf, yn datblygu sgiliau a lefelau gweithgarwch eu haelodau a chefnogi datblygiad talent a chynnig amrywiaeth o gyfleoedd cystadleuol a chyfleoedd nad ydynt yn gystadleuol iddynt gael cyfranogi.
- Cynyddu i'r eithaf y cyfleoedd a fydd yn codi o ganlyniad i Gemau Olympaidd a Gemau Paralympaidd Llundain 2012, y Cwpan Ryder a digwyddiadau mawr eraill, er mwyn cynyddu nifer y rheini sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon.

## Camau Gweithredu

Cefnogi cyfranogi	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Gweithio gydag Awdurdodau Lleol a chyrrff llywodraethu cenedlaethol i ddatblygu chwaraeon sy'n cynnig cyfle i lawer o bobl gymryd rhan, cyfleoedd gydol oes neu ddarparu ar gyfer galw nad yw'n cael ei ddiwallu (gan gynnwys addasu ar gyfer pobl â sgiliau a galluoedd corfforol amrywiol).	SCW	ALlau/Byrddau Llywodraethu Cenedlaethol	2009-2014
Datblygu'r rhaglenni sydd eisoes yn bodoli, i sicrhau bod niferoedd y rhai sy'n cymryd rhan yn cynyddu a'u cynnal trwy gydol gyrfa'r disgyblion hynny yn yr ysgol uwchradd.	SCW/ALlau	APADGOS/DPHHP/	2009-2014
Darparu mwy o gyfleoedd i deuluoedd gymryd rhan mewn chwaraeon (gyda'i gilydd neu mewn sesiynau a fydd yn cydreddeg) drwy weithgareddau talu a chwarae a gweithgareddau rheolaidd wedi'u strwythuro sy'n cefnogi gweithgareddau rhwng cenedlaethau.	ALlau	SCW/Byrddau Llywodraethu Cenedlaethol	2009-2014
Cefnogi Partneriaethau'r Trydydd Sector a Chymunedau'n Gyntaf i gynnig cyfleoedd gweithgarwch corfforol drwy ehangu eu rhaglenni gwaith presennol, gan ganolbwyntio'n arbennig ar bobl na fyddai fel arfer yn cymryd rhan mewn chwaraeon.	SCW	Y Trydydd Sector/ Cymunedau'n Gyntaf	2010-2015



### Atgyfnerthu'r Seilwaith

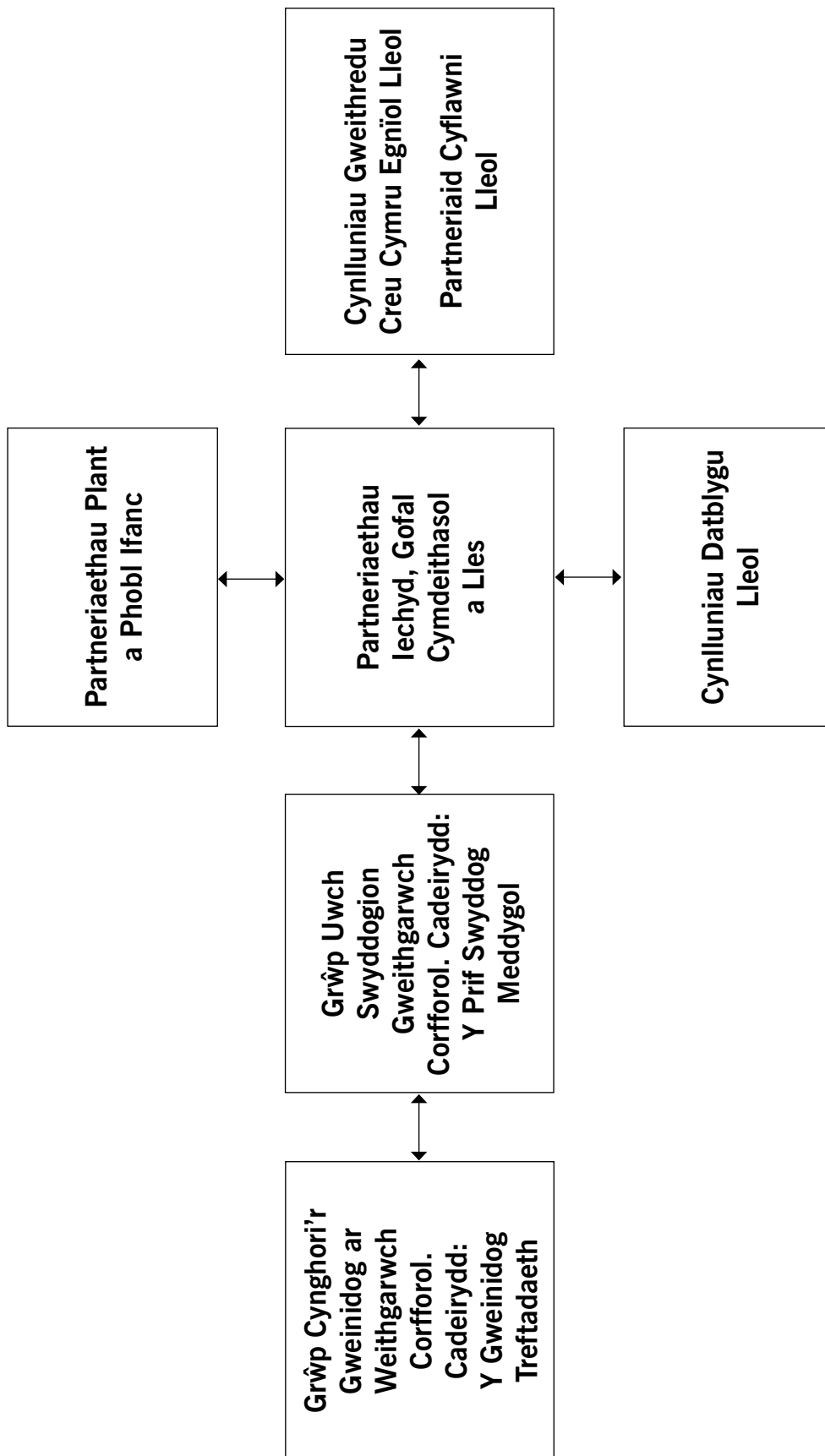
Cefnogi cyfranogi	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Parhau i weithio gyda chlybiau chwaraeon i atgyfnerthu rheolaeth y clybiau, cynyddu a datblygu gwirfoddolwyr, cefnogi cysylltiadau rhwng ysgolion a chlybiau, a chynyddu i'r eithaf y cyfleoedd sydd ar gael yn lleol i ymgymryd â chwaraeon yn rheolaidd yn ogystal â chynyddu lefelau sgiliau.	Byrddau Llywodraethu Cenedlaethol	SCW/ALLau	2009-2014
Gweithio gyda Chyrff Llywodraethu Cenedlaethol ac Awdurdodau Lleol i edrych ar ehangu'r defnydd o gyfleusterau clybiau.	SCW	Byrddau Llywodraethu Cenedlaethol/ ALLau	2009-2014
Cefnogi'r sector preifat a'r Trydydd Sector i gymryd mwy o ran yn y ddarpariaeth chwaraeon gymunedol, drwy weithio gyda chyflenwyr presennol i ehangu'r cyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon.	SCW/ALLau	Y Sector Preifat/ y Trydydd Sector/ALLau	2009-2014

**Digwyddiadau Mawr**

Cefnogi cyfranogi	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Datblygu strategaeth digwyddiadau mawr yng Nghymru, a fydd yn defnyddio digwyddiadau mawr ym myd chwaraeon, fel Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Llundain 2012, i ysgogi cynnydd cynaliadwy yn y nifer sy'n ymgymryd â gweithgarwch corfforol.	DH-MEU	APADGOS/ SCW/NGBs/ Allau	2009- 2010

# Atodiad 1

Diagram i ddangos y broses gyflawni ar gyfer y cynllun gweithredu



## Atodiad 2

### Cysylltiadau â dogfennau strategol eraill Llywodraeth Cynulliad Cymru

Dogfen	Sylwadau
Cymru'n Un	Yn ogystal â'r camau hynny sydd wedi'u nodi'n benodol yn yr adran <i>Annog chwaraeon a gweithgarwch corfforol</i> , bydd y cynllun gweithredu gweithgarwch corfforol yn cyfrannu at gyflawni nifer o'r ymrwymadau eraill yn Cymru'n Un. Bydd y fersiwn newydd fwy sylweddol o'r Cynllun Atgyfeirio Cleifion i wneud ymarfer corff yn cyfrannu at wella'r ddarpariaeth ar gyfer pobl sydd â chyflyrau hirdymor. Bydd y ffocws ar ddatblygu'r gweithlu yn helpu i wella lefelau sgiliau'r gweithlu gweithgarwch corfforol yng Nghymru. Bydd y camau i annog cymudo egniol yn helpu i ddatblygu a hyrwyddo trafnidiaeth ac amgylcheddau cynaliadwy. Bydd y camau sy'n targedu ysgolion yn helpu i ddatblygu cysylltiadau rhwng ysgolion a chymunedau, yn helpu i ddarparu addysg gorfforol, yn cynyddu'r cyfleoedd i hyfforddi ac yn datblygu cyfleoedd ar gyfer ysgolion Sadwrn ac ysgolion haf.
Ein Dyfodol Iach, y Fframwaith Strategol ar gyfer Iechyd y Cyhoedd	Y cynllun hwn fydd y mecanwaith i gyflawni'r camau o dan y thema gweithgarwch corfforol yn y fframwaith.
Cynllun Oes	Bydd y cynllun gweithredu hwn yn cyflawni'r nodau strategol yn Cynllun Oes i hyrwyddo cymunedau iach a grymuso unigolion i gymryd cyfrifoldeb am eu hiechyd eu hunain. Mae'r camau a restrwyd ar gyfer atgyfeirio i wneud ymarfer corff yn cefnogi rhai o'r rhai a restrwyd yn Cynllun Oes ynglŷn â datblygu llwybrau clefydau cronig a darparu gwasanaethau i bobl sydd mewn perygl o gwmpo, cleifion strôc, pobl sydd â CHD, pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl. Bydd y gweithgarwch yn y gweithle'n cefnogi'r camau gweithredu a restrwyd ar y Safon Iechyd Gorfforaethol.
Bwyd a Ffitrwydd - Hybu Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru - Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd	Bydd y camau sy'n ymwneud â gweithgarwch corfforol yn y cynllun Bwyd a Ffitrwydd yn cyfrannu'n uniongyrchol at gyflawni'r blaenoriaethau sydd yn y cynllun hwn ar gyfer plant a phobl ifanc, a dylid darllen y cynlluniau ar y cyd.

Dogfen	Sylwadau
Cynllun Gweithredu Cymru ar Gerdded a Beicio, a'r ddogfen gysylltiedig Strategaeth Drafnidiaeth Cymru	Mae'r camau yn y Cynllun Gweithredu Cerdded a Beicio yn cyfrannu'n uniongyrchol at gyflawni'r blaenoriaethau sydd yn y cynllun hwn. Nid ydynt wedi eu hailadrodd yn y cynllun hwn ac felly dylid darllen y ddwy ddogfen ar y cyd.
Cynllun Cyflawni'r Polisi Chwarae	Bydd gan nifer o'r camau yn y cynllun hwn effaith ar chwarae egniol. Bydd nifer o'r camau yn y cynllun chwarae hefyd yn effeithio ar weithgarwch corfforol ac felly dylid darllen y cynlluniau ar y cyd.
Coetiroedd i Gymru	Mae adran <i>Coetiroedd i Bobl</i> y cynllun hwn yn cyfeirio'n uniongyrchol at ddefnyddio a mwynhau coetiroedd er mwyn annog ffyrdd iachach o fyw a hamdden mewn coetiroedd. Bydd y camau sydd yn y cynllun hwn yn gwneud cyfraniad uniongyrchol i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol.
Strategaeth Drafnidiaeth Cymru	Un o ganlyniadau allweddol Strategaeth Drafnidiaeth Cymru yw annog ffyrdd o fyw iach, drwy gynyddu'r defnydd o ddulliau teithio iachach a mwy cynaliadwy. Bydd nifer o'r camau yn y cynllun hwn yn cyfrannu'n uniongyrchol at gynyddu'r dangosyddion cerdded a beicio a restrwyd yn y strategaeth.
Pobl, Lleoedd, Dyfodol - Cynllun Gofodol Cymru	Mae nifer o gyfleoedd yn y cynllun hwn i gysylltu â'r amcanion sydd yn nogfennau'r Cynllun Gofodol. Yn benodol, mae'r rhain yn cynnwys gwella lefelau iechyd, cefnogi gwirfoddoli a hyfforddi, helpu i ddatblygu gweithlu iach ac egniol a chyfrannu at ddatblygiad cynaliadwy drwy gamau i gynyddu cerdded a beicio. Mae enghreifftiau o gyfleoedd penodol sydd wedi eu nodi yn cynnwys yr adolygiad o gyfleusterau ar draws ffiniau awdurdodau lleol, a manteisio i'r eithaf ar y cyfleoedd hamdden a all ddeillio o brosiectau adfywio.
Cymru: Cenedl Un Blaned - Cynllun Datblygu Cynaliadwy Llywodraeth Cynulliad Cymru	Mae'r Cynllun Gweithredu hwn yn cefnogi'n uniongyrchol ein gweledigaeth o Gymru gynaliadwy, ac mae'n cyfrannu at y canlyniad allweddol yn y Cynllun - "cenedl sy'n gwerthfawrogi ac yn hyrwyddo byw'n iach ac yn gwella ansawdd bywyd i bawb". Bydd y camau yn y cynllun hwn yn cyfrannu at les unigolion, a fydd yn un o'n prif ddangosyddion datblygu cynaliadwy. Bydd y Cynllun Gweithredu hwn hefyd yn ceisio creu mwy o gyfleoedd i bobl gerdded a beicio, a bydd yn cefnogi datblygu'r gweithlu a gwirfoddoli.

Dogfen	Sylwadau
<p><b>Y Strategaeth Amgylcheddol i Gymru ac 2il Gynllun Gweithredu'r Strategaeth Amgylcheddol 2008-11</b></p>	<p>Mae'r cynllun gweithredu gweithgarwch corfforol yn cydnabod pwysigrwydd cefn gwlad a mannau agored i helpu i gyflawni'r agenda hon. Mae'n cydnabod y manteision i iechyd meddwl a ddaw yn sgil bod yn egniol yn yr awyr agored. Mae'r cynllun yn cefnogi'r canlyniadau sy'n ymwneud â'r amgylchedd adeiledig a mynediad i fannau gwyrdd, y gallu i gerdded mewn ardaloedd trefol, a mynediad i gefn gwlad, ar y cyd â chamau i wella a chynyddu gweithgarwch hamdden yn yr awyr agored. Felly hefyd bydd cyflawni'r camau yng Nghynllun Gweithredu'r Strategaeth Amgylcheddol 2008-11 yn cefnogi'n uniongyrchol nodau'r Cynllun Gweithredu hwn.</p>
<p><b>Y Strategaeth Newid Hinsawdd</b></p>	<p>Mae'r cynllun gweithredu gweithgarwch corfforol hwn yn hyrwyddo rhagor o gerdded a beicio a fydd yn cyfrannu at ostwng allyriadau nwyon tŷ gwydr Cymru ac yn cyrraedd targed Cymru'n Un o leihau'r allyriadau blynyddol 3%.</p>
<p><b>Cynllun Gweithredu Hybu Iechyd Meddwl i Gymru</b></p>	<p>Mae gweithgarwch corfforol yn llesol i iechyd meddwl, a gall rhaglen ymarfer corff fod yn rhan o'r driniaeth ar gyfer ffurfiau ysgafn ar orbryder ac iselder. Bydd y camau yn y cynllun gweithredu hwn yn helpu i gyflawni'r cynllun gweithredu iechyd meddwl, ac yn benodol dargedau'r Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff yn achos pobl sy'n dioddef o ffurfiau ysgafn ar straen, gorbryder ac iselder.</p>
<p><b>Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: cynllun gweithredu i Gymru</b></p>	<p>Mae'r cysylltiadau â'r ddogfen hon yn ymwneud â'r ddarpariaeth ddawns. Yn arbennig, mae'r cymorth a roddir i wyl gelfyddydau Gwanwyn yn ceisio cael effaith ar iechyd pobl hŷn.</p>
<p><b>Y Trydydd Dimensiwn - Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer y Sector Gwirfoddol</b></p>	<p>Mae Llywodraeth y Cynulliad yn bwriadu galluogi a grymuso pobl a chymunedau drwy gefnogi gweithgareddau'r Trydydd Sector mewn ffyrdd strategol ac ategol gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• drwy werthfawrogi a hyrwyddo gweithredu gwirfoddol;</li> <li>• drwy atgyfnerthu a grymuso cymunedau.</li> </ul> <p>Mae'r Cynllun Gweithredu Gweithgarwch Corfforol yn cefnogi hyn mewn nifer o ffyrdd, ar y cyd â'r camau sydd wedi eu nodi yn Y Trydydd Dimensiwn - Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer y Sector Gwirfoddol, drwy annog a galluogi unigolion, gan gynnwys pobl ifanc drwy fenter GwirVol Llywodraeth y Cynulliad, i wirfoddoli a helpu â phrosiectau gweithgarwch corfforol.</p>

Dogfen	Sylwadau
(parhad)	Mae hefyd yn atgyfnerthu'r dulliau a'r mecanweithiau ymarferol o gynnal deialog rhwng y sector cyhoeddus a'r Trydydd Sector, gan gynnwys ymgysylltu a chydweithredu ar bob lefel. Mae hyn yn galluogi mudiadau'r Trydydd Sector i gyflawni eu llawn potensial i gyfrannu at well Cymru.
Y Fframweithiau Gwasanaeth Cenedlaethol	Bydd y camau gweithgarwch corfforol yn y cynllun hwn yn cyfrannu at nifer o'r rheini sydd yn y Fframweithiau Gwasanaeth Cenedlaethol, yn enwedig y rheini sy'n ymwneud â hyrwyddo iechyd a lles.
Y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru	Mae'r cynllun gweithredu gweithgarwch corfforol yn cynnwys nifer o gamau sy'n ceisio cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol pobl hŷn. Bydd rhaglenni fel Nofio am Ddim yn helpu i gyfrannu at wella iechyd a lles pobl hŷn fel maent wedi'u nodi yn thema lles ac annibyniaeth y strategaeth ar gyfer pobl hŷn.
Cynllun Gweithredu Strategol Bwyd o Ansawdd i Bawb yng Nghymru	Bydd y camau gweithgarwch corfforol yn y cynllun hwn yn cysylltu â'r camau i gynyddu lefelau bwyta'n iach yn y cynllun gweithredu bwyd er mwyn mynd i'r afael â gordewdra yng Nghymru.

## Atodiad 3

### Diben ac aelodaeth Grŵp Cynghori'r Gweinidog ar Weithgarwch Corfforol

#### Diben

Bydd Grŵp Cynghori'r Gweinidog ar Weithgarwch Corfforol (PAMAG) yn rhoi cyngor annibynnol, arbenigol i'r Gweinidog dros Dreftadaeth ("y Gweinidog"), i helpu i sicrhau y caiff Dringo'n Uwch - Creu Cymru Egniol (y cynllun) ei weithredu'n effeithiol.

Rôl y PAMAG, yn fras, fydd cynghori'r Gweinidog ar:

- Ffonitro cyflawni'r cynllun;
- Materion allweddol sy'n ymwneud â gweithredu'r cynllun i'r dyfodol.

Er mwyn gwneud hyn bydd y PAMAG yn:

- Adolygu ymchwil a gwerthuso am effeithiolrwydd camau a rhaglenni a nodwyd yn y cynllun, gan roi cyngor ar sut i'w rhoi ar waith i'r dyfodol;
- Nodi cyfleoedd ar gyfer cysylltiadau rhwng meysydd polisi a strategaethau presennol yn ymwneud â gweithgarwch corfforol;
- Cynghori ar feysydd lle mae angen gweithredu i wella lefelau gweithgarwch corfforol ledled Cymru;
- Ystyried targedau a dangosyddion perfformiad i roi cymorth wrth roi'r cynllun ar waith;
- Cynghori ar ddatblygu cynllun ymchwil a gwerthuso i roi cymorth wrth fonitro'r cynllun, ei roi ar waith a'i ddatblygu i'r dyfodol;
- Ymgynghori â chyrff sy'n ymgysylltu â'r agenda gweithgarwch corfforol yng Nghymru;
- Adolygu mecanweithiau ariannu ar gyfer gweithgarwch corfforol a rhoi cyngor ar fecanweithiau i'r dyfodol.
- Datblygu a gweithredu strategaeth gyfathrebu wedi'i chydlynu, gan gynnwys ymgyrch farchnata cymdeithasol, ledled Llywodraeth Cynulliad Cymru a rhanddeiliaid allanol i godi lefelau gweithgarwch corfforol.

#### Aelodaeth

Y Gweinidog fydd Cadeirydd y PAMAG, gyda'r Prif Swyddog Meddygol yn Ddirprwy Gadeirydd. Bydd ysgrifenyddiaeth wedi'i darparu gan swyddogion Llywodraeth y Cynulliad yn gwasanaethu'r PAMAG; nid yw'r ysgrifenyddiaeth yn rhan o'r PAMAG.

Bydd yr aelodau'n cynnwys cynrychiolwyr o:

- Comisiwn Dylunio Cymru
- Consortiwm Teithio
- Cyngor Cefn Gwlad Cymru
- Cyngor Chwaraeon Cymru

Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru  
 Cymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru  
 Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru  
 Chwarae Cymru  
 Iechyd Cyhoeddus Cymru  
 Prif Swyddogion Hamdden  
 Sustrans  
 Y Ddraig Ffyni  
 Bydd cyrff eraill yn cael eu gwahodd fel y bo angen

## Y Cadeirydd

### *Rôl*

Bydd y Cadeirydd yn sicrhau bod y PAMAG yn ymgymryd â gweithgareddau'n ymwneud â'r diben a nodwyd uchod.

## Aelodau

### *Rôl*

Bydd disgwyl i aelodau'r PAMAG:

- gynnig eu barn a barn y cyrff y maent yn eu cynrychioli am faterion yn ymwneud â rôl PAMAG sydd yn eu cylch gorchwyl;
- cyfrannu at drafodaeth ar faterion a ofynnwyd gan y Gweinidog, neu y cytunwyd arnynt gyda'r Gweinidog, yn ymwneud â'r diben a nodwyd uchod.

### *Proses a Chyfnod y Penodiad*

Bydd yr aelodau'n cael eu henwebu gan y cyrff y maent yn eu cynrychioli, ar sail eu gallu i gynrychioli barn y corff hwnnw, a pherthnasedd eu harbenigedd.

Bydd yr aelodaeth yn parhau am oes y PAMAG. Ni fydd yr aelodau'n derbyn tâl.

## Atodiad 4

### Cylch gorchwyl ar gyfer y Grŵp Uwch Reolwyr Trawsadrannol ar Weithgarwch Corfforol

#### Cylch Gorchwyl

##### *Nod*

- Goruchwylio cyflawni'r polisi ar draws y llywodraeth i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol yng Nghymru.

##### *Amcanion*

- Nodi cyfleoedd i gysylltu ac alinio'r meysydd polisi a'r strategaethau presennol sy'n ymwneud â gweithgarwch corfforol.
- Nodi meysydd ar gyfer gweithredu penodol i wella lefelau gweithgarwch corfforol ledled Cymru yn unol â'r cynllun gweithredu a llenwi bylchau a nodwyd yn y ddarpariaeth leol a chenedlaethol.
- Rhoi cyngor ar ddatblygu cynllun ymchwil a gwerthuso i gefnogi monitro, gweithredu a datblygu rhaglenni i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol i'r dyfodol.
- Codi ymwybyddiaeth pob Gweinidog am yr agenda gweithgarwch corfforol a sut mae'n cysylltu â'u portffolio nhw.
- Gwneud argymhellion i'r Bwrdd Strategaeth Gweithgarwch Corfforol, ac ystyried yr argymhellion a ddaw o'r bwrdd.
- Datblygu a gweithredu strategaeth cyfathrebu wedi'i chydlynu, gan gynnwys ymgyrch farchnata cymdeithasol, ledled Llywodraeth Cynulliad Cymru a rhanddeiliaid allanol i godi lefelau gweithgarwch corfforol.

##### *Proses*

- Dylai pob aelod o'r grŵp anfon cydweithiwr ar lefel uwch sy'n gwybod am y materion hyn os na allant fynychu cyfarfod.
- Cynhelir cyfarfodydd bob chwarter, 3 i 4 wythnos cyn y Bwrdd Strategaeth Gweithgarwch Corfforol.

## Deunyddiau Cyfeirio Allweddol

Yr Adran Iechyd (2004) *At Least Five a Week. Evidence on the Impact of Physical Activity and its Relationship to Health. A Report from the Chief Medical Officer.* Yr Adran Iechyd (Llundain).

Y Comisiwn Coedwigaeth (2009) *Coetiroedd i Gymru: Strategaeth Cynulliad Cymru ar gyfer Coetiroedd a Choed.* Y Comisiwn Coedwigaeth (Aberystwyth).

Commission for Architecture and the Built Environment (2006) *Physical Activity and the Built Environment.* Commission for Architecture and the Built Environment (Llundain).

Countryside Recreation Network (2005) *A Countryside for Health and Wellbeing - the Physical and Mental Health Benefits of Green Exercise.* Countryside Recreation Network (Sheffield).

Currie C, Gabhainn S,N, Godeau E, Roberts C, R Smith R, Currie D, Picket W, Richter M, Morgan A a Barnekow V (2008) *'Inequalities in young people's health' Health in School Aged Children International Report.* Sefydliad Iechyd y Byd (Copenhagen).

Cyngor Celfyddydau Cymru (2009) *Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles.* Cyngor Celfyddydau Cymru (Caerdydd).

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2008) *Adroddiad y Pwyllgor Archwilio (3) 06-08 Cynyddu Gweithgarwch Corfforol yng Nghymru.* Cynulliad Cenedlaethol Cymru (Caerdydd).

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002) *Cynllun Cyflawni'r Polisi Chwarae.* Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003) *Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Diabetes.* Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003) *Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru.* Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2004) *Cynllun Gofodol Cymru.* Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2005) *Dringo'n Uwch - strategaeth ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol.* Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2005) *Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach: Ymateb i Her Iechyd Cymru.* Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2005) *Codi'r Safon: Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol Diwygiedig a Chynllun Gweithredu i Ddarparu Gwasanaethau Iechyd Meddwl ar gyfer Oedolion yng Nghymru.* Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) *Dringo'n Uwch: Y Camau Nesaf.* Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) *Cynllun Gweithredu'r Strategaeth Amgylcheddol.* Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) *Strategaeth Amgylcheddol i Gymru.* Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).

- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) *Bwyd a Ffitrwydd - Hybu Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru - Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd*. Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) *Cynllun Gweithredu Hybu Iechyd Meddwl i Gymru Dogfen Ymgynghori*. Llywodraeth Cynulliad Cymru. (Caerdydd).
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) *Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Plant, Pobl Ifanc a'r Gwasanaethau Mamolaeth yng Nghymru*. Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) *Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Pobl Hŷn*. Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) *Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru*. Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) *Cynllun Gweithredu Cymru ar Gerdded a Beicio 2009-2013*. Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) *Cynllunio ar gyfer Newid Hinsawdd*. Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) *Cymru'n Un: Cysylltu'r Genedl. Strategaeth Trafnidiaeth Cymru*. Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) *Pobl, Lleoedd, Dyfodol - Diweddariad Cynllun Gofodol Cymru*. Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) *Nodyn Cyngor Technegol 16: Chwaraeon a Hamdden a Mannau Agored*. Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) *Y Trydydd Dimensiwn: Cynllun Gweithredu Strategol i'r Sector Gwirfoddol*. Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) *Arolwg Iechyd Cymru*. Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2009) *Cymru'n Un: Cenedl Un Blaned, Cynllun Datblygu Cynaliadwy newydd i Gymru*. Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2009) *Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol Cymru ar gyfer Clefyd y Galon*. Llywodraeth Cynulliad Cymru (Caerdydd).
- Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (2006) *Four Commonly Used Methods to Increase Physical Activity: Brief Interventions in Primary Care, Exercise Referral Schemes, Pedometers and Community-Based Exercise Programmes for Walking and Cycling*. Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (Llundain).
- Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (2006) *Obesity Guidance on the Prevention, Identification, Assessment and Management of Overweight and Obesity in Children and Adults*. Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (Llundain).
- Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (2008) *Occupational Therapy Interventions and Physical activity interventions to Promote the Mental Well-being of Older People in Primary Care and residential Care*. Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (Llundain).

Sefydliad Cenedlaethol dros lechyd a Rhagoriaeth Glinigol (2008) *Promoting and Creating Built Environments that Encourage and Support Physical Activity*. Sefydliad Cenedlaethol dros lechyd a Rhagoriaeth Glinigol (Llundain).

Sefydliad Cenedlaethol dros lechyd a Rhagoriaeth Glinigol (2008) *Workplace health promotion: how to encourage employees to be physically active*. Sefydliad Cenedlaethol dros lechyd a Rhagoriaeth Glinigol (Llundain).

Sefydliad Cenedlaethol dros lechyd a Rhagoriaeth Glinigol (2009) *Promoting physical activity, active play and sport for per-school and school-age children and young people in family, pre-school school and community settings*. Sefydliad Cenedlaethol dros lechyd a Rhagoriaeth Glinigol (Llundain).

Sefydliad Cenedlaethol dros lechyd a Rhagoriaeth Glinigol (2006) *Promotion of Physical Activity Among Adults Evidence into Practice briefing*. Sefydliad Cenedlaethol dros lechyd a Rhagoriaeth Glinigol (Llundain).

Sefydliad lechyd y Byd (2006) *Physical Activity and Health in Europe*. Sefydliad lechyd y Byd (Copenhagen).

Sefydliad lechyd y Byd (2006) *Promoting Physical Activity for Health - a Framework for Action in the WHO Region*. Sefydliad lechyd y Byd (Copenhagen).

Sefydliad lechyd y Byd (2006) *Steps to Health. Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments: the Role of Local Governments*. Sefydliad lechyd y Byd (Copenhagen).

Sefydliad lechyd y Byd (2007) *Steps to Health. A European Framework to Promote Physical Activity for Health*. Sefydliad lechyd y Byd (Copenhagen).

Sefydliad lechyd y Byd (2008) *A Health City is an Active City: a Physical activity Planning Guide*. Sefydliad lechyd y Byd (Copenhagen).

Sport England (2005) *Understanding Participation in Sport A Systematic Review*. Sport England (Llundain).

Transportation Research Board Institute of Medicine (2005) *Does the Built Environment Influence Physical Activity?* Transportation Research Board (Washington).

## Geirfa Acronymau

### Adrannau Llywodraeth Cynulliad Cymru:

APADGOS: Yr Adran Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau

APADGOS - CYPSP: Is-adran Strategaeth Plant a Phobl Ifanc

APADGOS - QCLI: Cymwysterau, Cwricwlwm, Dysgu a Gwella

COMMS: Y Gyfarwyddiaeth Gyfathrebu

DE&T: Adran yr Economi a Thrafnidiaeth

DH: Yr Adran Materion Gwledig a Threftadaeth

DH-CWLS: Yr Adran Dreftadaeth - Diwylliant, yr Iaith Gymraeg a Chwaraeon

DPHHP: Adran Iechyd y Cyhoedd a'r Proffesiynau Iechyd

DESH: Adran yr Amgylchedd, Cynaliadwyedd a Thai

ESH-CCWD: Amgylchedd, Cynaliadwyedd a Thai - Is-adran Newid Hinsawdd a Dŵr

ESH-NAMU: Amgylchedd, Cynaliadwyedd a Thai - Uned Natur, Mynediad a'r Môr

ESH-W&LEQ: Amgylchedd, Cynaliadwyedd a Thai - Uned Gwastraff ac Ansawdd yr Amgylchedd Lleol

SJ&LG: Cyfiawnder Cymdeithasol a Llywodraeth Leol

WORD: Swyddfa Cymru ar gyfer Ymchwil a Datblygu Iechyd a Gofal Cymdeithasol

### Acronymau eraill:

AB: Addysg Bellach

ACW: Pwyllgor Cyngori Cymru/Advisory Council for Wales

AfPE: Association for Physical Education

ALI: Awdurdod Lleol

AU: Addysg Uwch

BHF: Sefydliad Prydeinig y Galon/British Heart Foundation

BILL: Bwrdd Iechyd Lleol

BUCS: British Universities & Colleges Sport

CCAC: Cymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru

CCAUC: Cyngor Cyllido Addysg Uwch Cymru

CCC: Cyngor Celfyddydau Cymru

CCGC: Cyngor Cefn Gwlad Cymru/Countryside Council for Wales

CDLI: Cynllun Datblygu Lleol

CDW: Dawns Gymuned Cymru/Community Dance Wales

CLILC: Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru

CTC: Cyclists' Touring Club - UK National Cyclists' Organisation

Partneriaethau CYP: Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc/Children & Young People's Partnerships

Cynlluniau CYP: Cynlluniau Plant a Phobl Ifanc/Children & Young People's Plans

DECIPHer: The Centre for Development and Evaluation of Complex Interventions for Public Health Improvement

DWP: Yr Adran Gwaith a Phensiynau/Department for Work & Pensions

EHRC: Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol/Equality and Human Rights Commission

Estyn: Arolygiaeth Ei Mawrhydi dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru

FCW: Comisiwn Coedwigaeth Cymru/Forestry Commission Wales

FDSW: Ffederasiwn Chwaraeon Anabled Cymru/Federation of Disability Sport Wales

FFORWM: Corff cenedlaethol sy'n cynrychioli'r 23 coleg AB a'r ddau sefydliad AB yng Nghymru

FIA: Fitness Industry Association

FIT Cymru: Meysydd Chwarae Cymru

GICC: Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol/National Public Health Service

Grwpiau BME: Grwpiau Pobl Dduon a Lleihafriodded Ethnig/Black and Minority Ethnic Groups

HSCWB: Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles/Health, Social Care and Wellbeing

LAF: Fforwm Mynediad Lleol/Local Access Forum

LAPA: Local Authority Partnership Agreement

MEND: Mind, Exercise, Nutrition ... Do it!

NFWI: Ffederasiwn Cenedlaethol Sefydliadau'r Merched/National Federation of Women's Institutes

NGBs: Byrddau Llywodraethu Cenedlaethol/National Governing Boards

NISCHR: Y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Gofal Cymdeithasol ac Iechyd/National Institute for Social Care and Health Research

NSPCC: Y Gymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant/National Society for the Prevention of Cruelty to Children

PHIRN: Rhwydwaith Ymchwil Gwella Iechyd y Cyhoedd/Public Health Improvement Research Network

REP: Cofrestr y Gweithwyr Ymarfer Corff Proffesiynol/Register of Exercise Professionals

SCW: Cyngor Chwaraeon Cymru/Sports Council Wales

SSC: Cyngor Sgiliau Sector/Sector Skills Council

PHW: Iechyd Cyhoeddus Cymru/Public Health Wales

VRP: Partneriaeth Ranbarthol y Cymoedd/Valleys Regional Partnership

WCfH: Canolfan Cymru ar gyfer Iechyd/Wales Centre for Health

WCVA: Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru/Wales Council for Voluntary Action

WISHES: Wales Virtual Institute of Sport Health and Exercise Sciences

WNHSS: Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru/Welsh Network of Healthy Schools Scheme

WSA: Cymdeithas Chwaraeon Cymru/Welsh Sports Association

WSFF: Women's Sport and Fitness Foundation

WSP: Cynllun Gofodol Cymru/Wales Spatial Plan

YST: Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuenctid/Youth Sport Trust

Mae Y Trydydd Dimensiwn - Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer y Sector Gwirfoddol yn disgrifio'r Trydydd Sector fel sector sy'n cynnwys amrywiaeth o wahanol fathau o gyrff, gan gynnwys elusennau cofrestredig ac anghofrestredig, cwmnïau a gyfyngir gan warant (a all hefyd fod yn elusennau cofrestredig), Cwmnïau Buddiannau Cymunedol, Cymdeithasau Diwydiannol a Chyfeillgar a mudiadau nad ydynt wedi'u hymgorffori. Mae gan bob mudiad ei nodau ei hun, ei ddiwylliant unigryw, ei set o werthoedd a'i ffordd o wneud pethau. Mae'n cynnwys grwpiau cymunedol a hunangymorth, mudiadau gwirfoddol mwy strwythuredig, mentrau cymdeithasol a chymunedol, cymdeithasau tai, mudiadau seiliedig ar ffydd, sefydliadau cydweithredol a mudiadau cydfuddiannol.

*Hoffai Llywodraeth Cynulliad Cymru ddiolch i Gyngor Chwaraeon Cymru, Croeso Cymru, Sustrans Cymru a Chwarae Cymru am eu caredigrwydd yn rhoi caniatâd i ddefnyddio eu lluniau yn y ddogfen hon.*