

Cadw'n egniol dros 60 oed



Mae cadw'n egniol yn hanfodol er mwyn cadw'n heini ac yn iach ac mae lluo o weithgareddau eisoes yn addas i bawb dros 60 oed yng nghymunedau Bwrdeistref Sirol Caerffili.

Rydyn ni wedi bod yn ddigon ffodus i gael rhywfaint o arian i ddarparu rhagor o gyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol, ond rydyn ni am sicrhau ein bod ni'n darparu mwy o'r hyn rydych chi ei eisiau ac yn ei hoffi! Byddwch cystal â threulio ychydig funudau yn llenwi'r holiadur canlynol i lywio ein cynllunio a'n penderfyniadau yn y dyfodol.

Os ydych chi eisoes yn cadw'n egniol, argymhellir i bobl dros 60 oed wneud o leiaf 150 munud o weithgaredd corfforol dwysedd cymedrol (fel cerdded yn gyflym, beicio, heicio, ac ati) neu 75 munud o weithgaredd corfforol dwysedd egniol (fel loncian/rhedeg, heicio i fyny brynau, erobeg, dawnsio, chwarae pêl-droed ac ati) yr wythnos neu gyfuniad o'r ddau.

- 1.** A wnaethoch chi gymryd rhan mewn unrhyw weithgaredd corfforol cyn neu yn ystod y cyfyngiadau symud? ✓ *Ticiwch bob un sy'n berthnasol:*

☐ Cyn y cyfyngiadau symud ☐ Naddo
☐ Yn ystod y cyfyngiadau symud

- 2.** Sawl gwaith yr wythnos wnaethoch chi gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol? ✓ *Ticiwch*

	Cyn y cyfyngiadau symud	Yn ystod y cyfyngiadau symud
Unwaith yr wythnos	☐	☐
Dwywaith yr wythnos	☐	☐
Tair gwaith yr wythnos	☐	☐
Pedair gwaith yr wythnos neu fwy	☐	☐

- 3.** Pa weithgareddau ydych chi wedi cymryd rhan ynddynt? ✓ *Ticiwch bob un sy'n berthnasol:*

	Cyn y cyfyngiadau symud	Yn ystod y cyfyngiadau symud
Beicio	☐	☐
Cerdded yn gyflym	☐	☐
Erobeg	☐	☐
Rhedeg	☐	☐
Nofio	☐	☐

Arall, nodwch:

- 4.** Rydyn ni'n awyddus i ddarparu gweithgareddau pleserus a hwyliog sy'n hygyrch i bobl dros 60 oed yn ein cymunedau ledled Bwrdeistref Sirol Caerffili. A fyddai'n well gennych wneud gweithgareddau mewn lleoliad dan do a/neu yn yr awyr agored? ✓ *Ticiwch un:*

☐ Dan do ☐ Awyr agored ☐ Y ddau

- 5.** Beth fu'ch prif resymau dros beidio â chymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol o'r blaen?

✓ *Ticiwch bob un sy'n berthnasol:*

- ☐ Nid wyf yn teimlo'n ddiogel
☐ Tywydd gwael
☐ Mae'n rhy ddrud
☐ Diffyg cludiant
☐ Nid oes gen i'r offer cywir
☐ Nid wyf yn hoffi cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol ar fy mhen fy hun

Arall, nodwch:

- 6.** A ydych chi'n bwriadu dechrau gwneud ymarfer corff neu weithgareddau corfforol ar ôl i'r cyfyngiadau symud ddod i ben? ✓ *Ticiwch un:*

☐ Ydw ☐ Nac ydw ☐ Ddim yn gwybod

- 7.** Beth ydych chi'n teimlo yw'r rhwystrau i chi gymryd rhan mewn (neu ddychwelyd i) gweithgareddau corfforol? ✓ *Ticiwch bob un sy'n berthnasol:*

- ☐ Nid wyf yn teimlo'n ddiogel
☐ Tywydd gwael
☐ Mae'n rhy ddrud
☐ Diffyg cludiant
☐ Nid oes gen i'r offer cywir
☐ Nid wyf yn hoffi cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol ar fy mhen fy hun

Arall, nodwch:

8. Pa adeg o'r dydd sy'n well gennych chi gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol?

✓ *Ticiwch bob un sy'n berthnasol:*

☐ Bore ☐ Prynhawn ☐ Gyda'r hwyr

9. Pa rai o'r gweithgareddau canlynol, os o gwbl, yr hoffech chi roi cynnig arnynt?

✓ *Ticiwch bob un sy'n berthnasol:*

☐ Erobeg	☐ Nofio
☐ Dawnsio	☐ Erobeg dŵr
☐ Geogelcio	☐ Dosbarth ffitrwydd
☐ Hoci cerdded	☐ Ioga
☐ Pêl-rwyd cerdded	☐ Beicio
☐ Rhwyf-fyrddio	☐ Arall, nodwch:

10. A yw'n well gennych chi gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol fel rhan o sesiwn neu grŵp wedi'i drefnu neu a yw'n well gennych chi gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol ar eich pen eich hun neu gyda grŵp bach o ffrindiau?

✓ *Ticiwch un:*

☐ Mae'n well gen i ymarfer ar fy mhen fy hun
☐ Mae'n well gen i ymarfer gyda grŵp bach o ffrindiau
☐ Mae'n well gen i ymarfer fel rhan o grŵp

11. Os ydy'ch ymateb i unrhyw un neu ragor o'r cwestiynau uchod wedi'i ddylanwadu (yn gadarnhaol neu'n negyddol) oherwydd unrhyw un neu ragor o'r canlynol – tarddiad ethnig, rhywedd, oed, statws priodasol, cyfeiriadedd rhywiol, anabledd, cred neu ddiffyg cred, defnydd o'r Gymraeg, iaith Arwyddion Prydain neu ieithoedd eraill, cenedligrwydd neu gyfrifoldeb dros ddibynyddion: **Rhowch fanylion isod:**

Gwybodaeth amdanoch chi

Nid yw'r cwestiynau hyn yn orfodol ond byddan nhw'n ein helpu ni i sicrhau bod y gwasanaethau a ddarparwn ni yn addas i bawb.

Fy oedran:

Rwyf:

☐ Yn fenyw ☐ Gwell gen i beidio â dweud
☐ Yn wryw ☐ Arall, nodwch:

Oes gennych chi anabledd? ✓ *Ticiwch un:*

☐ Oes ☐ Nac oes
☐ Gwell gen i beidio â dweud

Beth yw eich prif iaith? ✓ *Ticiwch un:*

☐ Saesneg ☐ Gwell gen i beidio â dweud
☐ Cymraeg ☐ Arall, nodwch:

Ydych chi neu aelod o'ch cartref yn gwasanaethu yn y lluoedd arfog ar hyn o bryd neu'n ymadawr y lluoedd arfog?

✓ *Ticiwch un:*

☐ Ydw/oeddwn; rwyf/roeddwn i'n aelod o'r lluoedd arfog
☐ Nac ydw/oeddwn – Nac ydy/oedd
☐ Ydy/oedd; mae/roedd aelod o fy nghartref yn aelod o'r lluoedd arfog
☐ Gwell gen i beidio â dweud

Fy nghod post yw:



Diolch am dreulio amser yn llenwi'r holiadur byr hwn.