

CardiffMet

cawr

Centre for Health, Activity
and Wellbeing Research

MetCaerdydd

cyigll

Canolfan Ymchwil ar gyfer
Iechyd, Gweithgarwch a Lles

Adroddiad Blynyddol 2025/2026





CYNNWYS

- Tudalen 2.*** Rhagair
- Tudalen 4.*** Nodau ac amcanion
- Tudalen 6.*** Ein tîm rheoli
- Tudalen 8.*** Ein cyflawniadau yn 2025/2026
- Tudalen 9.*** Uchafbwyntiau'r flwyddyn
- Tudalen 17.*** Ein digwyddiadau a'n gweithgareddau
- Tudalen 21.*** Ymwelwyr rhyngwladol CAWR
- Tudalen 23.*** Beth mae aelodau CAWR yn ei ddweud
- Tudalen 24.*** Ein partneriaid a'n harianwyr
- Tudalen 25.*** Cysylltwch â ni



RHAGAIR

Yr Athro Diane Crone



Croeso

Mae'n bleser gennyf gyflwyno ein 5ed adroddiad blynyddol. Bu hon yn flwyddyn lwyddiannus arall i CAWR. Fe wnaethom barhau i dyfu ein proffil yng Nghymru a thu hwnt, ac mae ein hastudiaethau achos a'r sbotolau ar ble rydym wedi bod yn y byd yn dangos hyn ynghyd â'r cynnydd yn ein proffil ar y cyfryngau cymdeithasol. Mae hyn i gyd yn cyfrannu at gynyddu ein cyrhaeddiad a'n dylanwad wrth hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant, gweithgareddau pwrpasol ac iechyd pobl a'r blaned yn gyffredinol yng Nghymru a'r byd.

Eleni rydym wedi canolbwyntio ar rwydweithio mewnol gan fod ein rhwydwaith o staff a myfyrwyr sy'n gysylltiedig â CAWR yn un mawr. Oherwydd yr ehangder hwn, mae angen i ni sicrhau'n gyson fod y cydweithio pwysig hwn yn cael ei wneud ar draws disgyblaethau er mwyn ein galluogi i ganolbwyntio ar ymchwil ryngddisgyblaethol i dyfu a datblygu.

Unwaith eto, mae aelodau tîm rheoli CAWR wedi cael eu cefnogi gan wirfoddolwyr o'n Cymuned Gyrfa Gynnar. Diolch yn fawr iawn i Jodie Horsfall am gyd-arwain ein cyfryngau cymdeithasol sydd wedi ein gweld ni'n cyrraedd dros 500 o ddilynwyr ar LinkedIn – llongyfarchiadau Jodie! Hefyd, mae Nia Evans, unwaith eto wedi ein cefnogi i greu adroddiad blynyddol diddorol. Diolch i ti Nia am dy holl amser ac amynedd gyda ni i greu adroddiad gwych! Rydym hefyd wedi sicrhau bod ein sesiynau yn ystod y gynhadledd flynyddol wedi'u cyd-gadeirio gan aelodau o'n cymuned gyrfa gynnar, gan eu galluogi i gael profiadau gwerthfawr ac i chwarae rhan bwysig yn ein seilwaith a'n swyddogaethau. Diolch i chi gyd am eich amser a'ch cefnogaeth





Rhwydweithio

Mae hon wedi bod yn flwyddyn brysur arall o rwydweithio, gartref a thramor! Rydym wedi cael y cyfle, trwy rywfaint o gyllid allanol, i ddatblygu ein cysylltiadau rhyngwladol i gefnogi cynigion cyllido cydweithredol. Mae aelodau o dîm CAWR wedi bod yn Lithwania (Dr Mikel Mellick) yn gweithio ar brosiectau cydweithredol ar gyfer myfyrwyr, staff ac ymchwil. Llwyddodd Dr Szofia Szekeres hefyd i ennill lle yn Ysgol Haf flynyddol Sefydliad Iechyd y Byd, a fu'n canolbwyntio ar ddulliau systemau ar gyfer hyrwyddo gweithgarwch corfforol, yn Nice yr haf diwethaf. Mynychodd Dr Britt Hallingberg hefyd, gan gynrychioli CAWR a Met Caerdydd, gyfarfod blynyddol a digwyddiad rhwydweithio EuroHealthNet, eleni yng Ngwlad Pwyl. Mae aelodau eraill wedi bod yn ymweld â Sbaen, Iwerddon, Canada a Hwngari yn lledaenu'r gair am waith CAWR. Rydym hefyd wedi croesawu ymwelwyr o Ewrop a Gogledd America. Yr haf diwethaf fe wnaethon ni hefyd groesawu cydweithiwr o Brifysgol Granda, Dr Javier Huertas-Delgado, a gafodd seconddiad yma ar gyfer ymweliad tri mis. Mae hyn wedi arwain at gydweithrediadau pellach â Granada, gan gynnwys rhai papurau academaidd a chyflwyniadau mewn cynadleddau. Cyflwynir yr holl weithgareddau hyn yn ddiweddarach yn yr adroddiad. Ond rydym yn gobeithio y bydd ein gwaith caled yn arwain at rai prosiectau newydd gyda'r partneriaid rhyngwladol hyn yn y dyfodol.

Ffocws

Mae adroddiad eleni yn canolbwyntio ar ein gweithgareddau a'n cyflawniadau yma yn CAWR, a'r effaith y mae'r rhain yn eu cael ar draws yr ardaloedd daearyddol rydym yn gweithio ynddynt, ac ar gyfer y poblogaethau y maent yn eu cynnwys. Rydym yn cyflwyno ein gweithgareddau, a'n gwaith ymchwil ac arloesi trwy ystod o astudiaethau achos yn ein pum maes o arbenigedd. Rydym hefyd yn darparu'r wybodaeth ddiweddaraf am ein strwythur a'n llywodraethiant, cynhadledd flynyddol 2025 CAWR, ein digwyddiadau rhwydweithio, Tamaid o Ginio, encil ysgrifennu, Cymuned Gyrfa Gynnar (ECC), a'r cyfryngau cymdeithasol. Rydym hefyd wedi lansio ein gwefan Met Caerdydd newydd eleni. Mae wedi cymryd peth amser i fynd yn fyw, ond diolch i'r tîm cyfathrebu canolog ym Met Caerdydd am eich cefnogaeth i gwblhau'r gwaith yma.

Dyma ddolen i'r wefan: [Canolfan Ymchwil Iechyd, Gweithgaredd a Llesiant | Prifysgol Metropolitan Caerdydd](#).

Rhagoriaeth

Rydym yn parhau i ganolbwyntio ar ymchwil o ansawdd uchel sy'n cael effaith, ac ar ddatblygu a chynnal amgylchedd ymchwil cefnogol i holl aelodau CAWR, o'r rhai sydd ar ddechrau eu gyrfa hyd at ymchwilwyr uwch sefydledig. Rydym wedi ymrwymo i greu a chynnal diwylliant ymchwil ffafrïol, ac wedi parhau i drefnu ein seminarau tamaid o ginio poblogaidd, digwyddiadau cymdeithasol i ymchwilwyr ar ddechrau eu gyrfa, seminar rhwydweithio sy'n canolbwyntio ar iechyd menywod, a symposiwm gwadd ar iechyd pobl a'r blaned. Mae'r holl ddigwyddiadau hyn wedi meithrin dulliau traws-sector, trawsddisgyblaethol i fynd i'r afael â'r heriau byd-eang hyn. Eleni, rydym wedi bod yn canolbwyntio ar yr effaith y mae gwaith CAWR yn ei gael ar y cymunedau rydym yn gweithio ynddynt a sut y gellir gweithredu hyn i lunio polisiau ac ymarfer i 'wneud gwahaniaeth' go iawn.

Cefnogaeth

Er mwyn ein galluogi i fod yn llwyddiannus, rydym wedi elwa o gefnogaeth gan uwch reolwyr yn yr Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd (YChGIC), ein cydweithwyr yn y Gwasanaethau Ymchwil, Menter ac Arloesi, gan dîm yr YChGIC a chan y Brifysgol gyfan. Er bod y flwyddyn hon wedi parhau i fod yn heriol yn ariannol, rydym wedi elwa o ymrwymiad cryf gan gydweithwyr CAWR i ddefnyddio'r sgiliau sydd gennym i gael y budd mwyaf. Felly rydym wedi llwyddo i gynnal encil ysgrifennu, digwyddiadau rhwydweithio a chynhadledd er gwaethaf y cyfyngiadau hyn.

Teulu CAWR

Ni fyddai CAWR yn ddim byd heb y tîm a'r aelodau anhygoel sy'n ei gwneud yr hyn ydyw. Rwy'n falch o allu dweud ein bod wedi sicrhau contract parhaol i Dr Szofia Szekeres sydd wedi bod yn gweithio gyda CAWR am bron i 5 mlynedd. Rydym hefyd yn gweithio i sicrhau estyniadau i gyflogaeth ein staff tymor penodol eraill, trwy sicrhau incwm pellach o brosiectau allanol. Mae tîm craidd CAWR, sef Dr Paul Sellars, Szofia Szekeres, Sarah Brown a Tabitha Dickson ynghyd â thîm rheoli CAWR a'n haelodau CAWR, yn ein galluogi i barhau i dyfu ac i frwr ymlaen gyda'r gwaith effeithiol rydym yn ei wneud yn ein cymunedau lleol a byd-eang yr ydym yn gweithio ynddynt. Rwyf am ddod a'r rhagair hwn i ben drwy ddweud diolch yn fawr unwaith eto i bawb sydd wedi gwneud y bedwaredd flwyddyn hon yn llwyddiant ysgubol, ni fyddai hyn wedi bod yn bosibl heb gefnogaeth ein cymuned gyfan.



NODAU AC AMCANION

Gweledigaeth

Ein gweledigaeth yw bod yn ganolfan ymchwil drawsddisgyblaethol sydd gyda'r gorau yn y byd sy'n gweithio gydag ystod amrywiol o gymunedau sy'n gwneud gwahaniaeth i iechyd a llesiant pobl drwy gydol eu hoes.

Ffocws

Mae CAWR wedi'i leoli yn yr Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd, ac mae'n cyd-fynd â Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig sy'n ymwneud ag iechyd da, addysg, anghydraddoldebau a newid hinsawdd. Mae'n tynnu'n benodol ar ddiddordebau ac arbenigedd staff o bob rhan o'r Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd, yr Ysgol Addysg a Pholisi Cymdeithasol, a'r Ysgol Reoli. Fodd bynnag, mae dull CAWR o ddatrys problemau yn cael ei ddefnyddio ar draws y Brifysgol, sy'n cynnwys cydweithio ar draws Ysgolion eraill gan gynnwys Celf a Dylunio a Thechnoleg, a Gwasanaethau Ymchwil ac Arloesi. Mae gennym gysylltiadau cryf â chanolfannau ymchwil eraill ac arbenigedd o bob cwr o'r DU ac yn rhyngwladol.

Cyd-destun ein Cenhadaeth

Mae CAWR yn eistedd o fewn cyd-destun o ysgogwyr polisi allweddol yng Nghymru, y DU ac yn rhyngwladol sy'n ymwneud ag iechyd a llesiant y cyhoedd ar lefelau unigol, cymunedol a chymdeithasol. Rydym yn cyd-fynd â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru (2015) a'r saith nod llesiant a nodwyd yn y Ddeddf, ac yn cydnabod pwysigrwydd Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig yn ein ffocws a'n cenhadaeth.

Yn unol ag agenda wleidyddol leol a byd-eang gyfredol a phellgyrhaeddol Cymru, y DU, ac yn rhyngwladol, mae'r Ganolfan yn anelu at fynd i'r afael â rhai o heriau mwyaf cymdeithas gan gynnwys:

- Atal, trin a rheoli clefydau
- Hyrwyddo gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff
- Ymddygiadau Ffordd o Fyw ac Anghydraddoldeb
- Iechyd, llesiant ac ansawdd bywyd ar draws oes
- Cymhwyso seicoleg i wella iechyd, lles a pherfformiad dynol, gyda ffocws ar grwpiau agored i niwed a grwpiau heb ddigon o wasanaeth



Dull CAWR

Er mwyn mynd i'r afael â'r heriau hyn, nod CAWR yw:

- Datblygu atebion arloesol ac ymyriadau cynaliadwy;
- mabwysiadu dulliau cynhwysol, cwrs bywyd;
- cymryd yn ganiataol safbwynt cymdeithasol-ecolegol;
- defnyddio dulliau sy'n seiliedig ar systemau ar gyfer gwella iechyd/iechyd a llesiant;
- archwilio a deall mecanweithiau sy'n sail i iechyd ac ymddygiad a swyddogaeth ddynol; a
- mabwysiadu dulliau amlddisgyblaethol a rhyngddisgyblaethol.

Nodau ac Amcanion CAWR

CAWR yw'r Ganolfan flaenllaw yng Nghymru ar gyfer ymchwil iechyd, gweithgaredd a llesiant. Er mwyn cyflawni'r nod hwn, rydym yn gweithio mewn partneriaeth i gyflawni'r amcanion canlynol:

- Dod â phobl a sefydliadau ynghyd o bob cwr o Brifysgol Metropolitan Caerdydd ac yn allanol i ddatblygu, hyrwyddo a gwella ymchwil ac arloesi ym maes iechyd, gweithgaredd a llesiant
- Hyrwyddo ymchwil ac arloesi trwy weithio rhyngddisgyblaethol ar draws ein meysydd arbenigedd, ar draws y brifysgol gyda chanolfannau ymchwil eraill ym Met Caerdydd
- Manteisio ar natur drawsddisgyblaethol CAWR i sicrhau incwm newydd ym meysydd ymchwil ac arloesi.
- Cynnal a thyfu Cymuned Gyrfa Gynnar CAWR.
- Datblygu a hyrwyddo cyfleoedd arweinyddiaeth ymchwil ac arloesi i ymchwilwyr ym mhob cam o'u gyrfa.
- Sefydlu canolfan ymchwil gynaliadwy a diogel yn ariannol yn y dyfodol.
- Cynyddu proffil CAWR ym maes ymchwil ac arloesi ym maes iechyd, gweithgaredd a lles yn y gymuned leol, Cymru ac yn rhyngwladol.
- Datblygu a gweithredu portffolio o ymchwil ôl-raddedig a chysiau gradd a addysgir sy'n arddangos cwmbras unigryw ac arbennig ymchwil CAWR.



EIN TÎM RHEOLI

Mae ein tîm rheoli yn cyfarfod yn fisol er mwyn cwblhau gwiath cynllunio a gweinyddol, ac i reoli cyfeiriad a gweithgareddau CAWR. Mae gennym 5 aelod o'r Gymuned Gyrfa Gynnar sy'n rhan o'n tîm rheoli, sy'n chwarae rhan allweddol yn ein strwythur rheoli, datblygiad strategol a gweithgareddau/digwyddiadau'r ganolfan. Gwahoddir ein gwirfoddolwyr hefyd i fynychu a chyfrannu at y cyfarfodydd hyn pan allant. Mae gennym ddiwrnod strategol cwrdd i ffwrdd blynyddol, sy'n cael ei gynnal ar ôl ein cynhadledd i gwrdd ac adolygu gweithgareddau'r flwyddyn, tynnu sylw at lwyddiannau ac chynllunio ar gyfer 2026-2027. Cyflwynir y strwythur a'r personél ar draws y tudalennau canlynol.

Cyfarwyddwr

Yr Athro Diane Crone



Arweinwyr Grŵp

Iechyd a Llesiant y Cyhoedd (PHWB)

Cyd-arweinwyr:

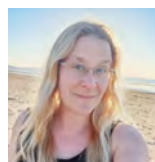
Dr Britt Hallingberg a Dr Kate Isherwood



Seicoleg Gymhwysol (AP)

Cyd-arweinwyr:

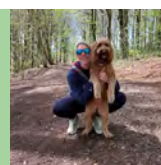
Dr Christine McKnight a Dr Heidi Seage



Gwyddor Ymarfer Corff Cymhwysol (AES)

Arweinydd:

Dr Rachel Lord



Llesiant mewn Amgylcheddau Heriol (WiDE)

Cyd-arweinwyr:

Yr Athro Steve Mellalieu a Dr Mike Mellick



Addysg Iechyd Corfforol a Dysgu Gydol Oes (PHELL)

Cyd-arweinwyr:

Dr Anna Bryant a Dr David Brown



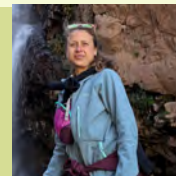


EIN TÎM RHEOLI

Rhwydweithio a Gweithgareddau Lunchbyte

Cyd-arweinwyr Rhwydweithio a Gweithgareddau Lunchbyte:

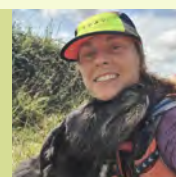
Drs Britt Hallingberg | Sarah Brown | Zsafia Szekeres



Cymuned Gyrfa Gynnar

Arweinydd Cymuned Gyrfa Gynnar

Dr Tabitha Dickson



Cyfryngau Cymdeithasol

Cyd Arweinwyr y Cyfryngau Cymdeithasol

Dr Tabitha Dickson | Jodie Horsfall



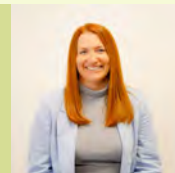
Cynrychiolydd CSM a CSESP

Cynrychiolydd Ysgol Reoli Caerdydd

Yr Athro Niki Bolton

Cynrychiolydd Ysgol Addysg a Pholisi Cymdeithasol Caerdydd

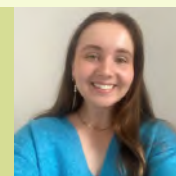
Dr Laura Rees-Davies



Myfyrwyr Gwirfoddol

Myfyrwyr Ymchwil Gwirfoddol

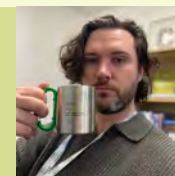
Jodie Horsfall | Nia Evans



Arweinydd CY

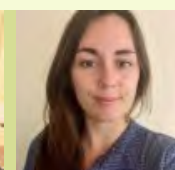
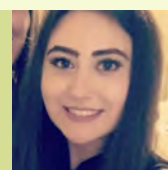
Arweinydd Cydymaith Ymchwil

Dr Paul Sellars



Staff Cymorth RIES

Laura Lind | Swyddog Ymchwil ac Arloesi
Becky Mahoney | Gweinyddwr Ymchwil ac Arloesi
Chloe Hexter | Swyddog Ymchwil ac Arloesi.
Denise West | Swyddog Cymorth Busnes

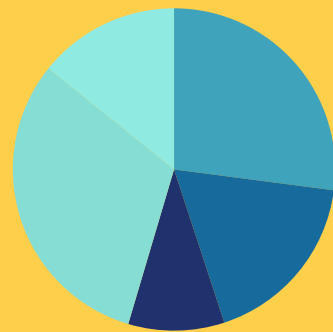




CYFLAWNIADAU

2025 / 2026

GRWPIAU YMCHWIL
AC ARLOESI



**MYNYCHWYR Y
GYNHADLEDD
FLYNYDDOL**

96

**INCWM A
GYNHYRCHWYD**

£625,000

CYFRYNGAU
CYMDEITHASOL

516 in

DIGWYDDIADAU CAWR

6 Caffi Cymunedol Gyrfa Gynnar

2 Weithgaredd Rhwydweithio Lunchbyte gyda 52 o Fynychwyr

10 Cyfarfod Rheoli

1 Encil Ysgrifennu

81 o Aelodau'r Gymuned Gyrfa Gynnar

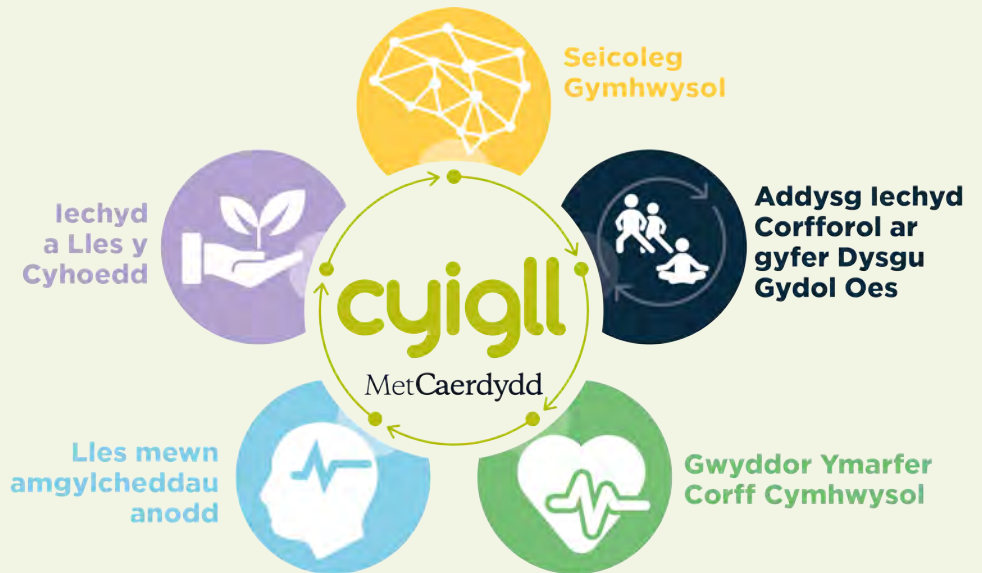
Rydym yn parhau i sicrhau bod aelodau CAWR yn weladwy y tu allan i'r DU. Mae hyn yn arbennig o bwysig gan y bydd y DU, o 2027 ymlaen, yn gymwys i gymryd rhan yn rhai o gronfeydd yr UE y gwnaethom elwa ohonynt cyn BREXIT. Bydd cynnal y cysylltiadau hyn yn ein rhoi mewn sefyllfa dda i fod yn rhan o geisiadau o 2027 ymlaen.





UCHAFBWYNTIAU'R FLWYDDYN

Drwy gydol 2025-2026 mae aelodau CAWR wedi parhau ag ymchwil arloesol trwy ddefnyddio dulliau arloesol a thrawsddisgyblaethol. Drwy'r gwaith hwn rydym wedi cryfhau ein partneriaethau, gan gynnwys gyda chlinigwyr a gweithwyr iechyd proffesiynol o ofal sylfaenol ac eilaidd, byrddau iechyd a chyrff statudol eraill, y trydydd sector, cyrff addysg, y llywodraeth, a chyda'r cymunedau penodol yr ydym yn gweithio ynddynt. Mae gennym sawl maes gwaith o fewn CAWR ac rydym wedi cynnwys nifer o astudiaethau achos sy'n dangos ein gweithgareddau yn y meysydd hyn. Cyflwynir ein meysydd arbenigedd yn y diagram isod. Mae pob enghraifft a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn canolbwyntio ar iechyd a llesiant yr unigolion a'r cymunedau y maent wedi'u lleoli ynddynt. Mae rhestr o astudiaethau achos sydd wedi'u cynnwys yn yr adroddiad hwn wedi'i manylu ar waelod y dudalen hon.



**Canolfan Ymchwil Iechyd,
Gweithgarwch a Lles**

Astudiaethau achos:

- Gweithredu'r fframwaith byd-eang ar lesiant ar lefel gwlad: Llwybrau polisi
- Hanner oes Anaemia Aflesol – pam mae gwrando ar leisiau cleifion yn bwysig
- InVisible Dances: dod â'r hyn y mae ymarferwyr wedi'i ddygsu i'r amlwg drwy gyfarfyddiadau dawns byrfyfyr gyda phobl ifanc sy'n defnyddio hosbis plant Tŷ Hafan
- Hyfforddiant ysbeidiol dwyster uchel yn erbyn hyfforddiant cyflwr cyson dwyster cymedrol mewn adsefydlu cardiaidd: HITT yn erbyn MISS UK
- Datblygu a gweithredu mesur llwyth seicolegol mewn pêl-droed lefel academi
- Trawsnewid sgysiau am iechyd atgenhedlu ym maes gofal Ffibrosis Systig
- Ffyrdd gwahanol i'r un drws: llwybrau rhyweddol i ofal iechyd meddwl fforensig diogel

Gweithredu'r fframwaith byd-eang ar lesiant ar lefel gwlad: Llwybrau polisi



Dr Kate Isherwood, yr Athro Diane Crone, Dr Paul Sellars, yr Athro Jenny Mercer, yr Athro Christopher Wallis, Alba Godfrey a Dr Rachel Sumner.

Cefndir

Economi Llesiant yw un lle mae cenhedloedd yn blaenoriaethu iechyd y boblogaeth, dylunio cynhwysol, cynaliadwydd amgylcheddol a gwydnwch hirdymor y boblogaeth, yn hytrach na mesur cynnydd drwy CDG yn unig. Mae gan Lywodraethau a Gweinyddiaethau lechyd rôl arweinyddiaeth hanfodol wrth yrru'r trawsnewidiad hwn, nid yn unig fel llunwyr polisi ond hefyd fel eiriolwyr, cydweithwyr ac ymgysylltwyr cymunedol.

Amcanion y Prosiect

Ym mis Mehefin 2023, cysylltodd EuroHealth Net, a oedd yn gweithio gyda Sefydliad Iechyd y Byd (WHO), â CAWR i gynhyrchu briffiau polisi yn canolbwyntio ar bum amcan allweddol i helpu Gweinyddiaethau Iechyd i adeiladu Economi Llesiant.

Y canllaw — *Gweithredu'r Fframwaith Byd-eang ar Lesiant ar Lefel Gwlad: Llwybrau Polisi* — yn mynd i'r afael â'r hyn y mae'r WHO yn ei ddisgrifio fel "argyfwng amrywiol" byd-eang: pwysau newid hinsawdd, anghydraddoldebau cymdeithasol amrywiol, dirywiad amgylcheddol ac ansefydlogrwydd gwleidyddol. Mae'n crynhoi camau gweithredu o Siarter Llesiant Genefa, gan roi cyfarwyddiadau strategol i weinyddiaethau iechyd i hyrwyddo newid i:

1. Meithrin y Blaned a'i hecosystemau
2. Dylunio systemau diogelu cymdeithasol a llesiant yn seiliedig ar degwch a chynhwysiant.
3. Dylunio economïau teg sy'n gwasanaethu datblygiad dynol
4. Hyrwyddo yswiriant iechyd cyffredinol
5. Hyrwyddo systemau digidol teg
6. Mesur a monitro llesiant.

Gwnaeth CAWR awduro'r bennod gyntaf 'Nurturing Planet Earth and its ecosystems' sy'n archwilio'r cysylltiad rhwng iechyd pobl a'r amgylchedd naturiol, gan nodi camau ymarferol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, y gall Gweinidogion Iechyd a llunwyr polisi rhyngwladol eu cymryd i amddiffyn eu pobl a'r blaned.



Diben

Mae cyfranogiad CAWR yn tynnu sylw at enw da rhyngwladol cynyddol Met Caerdydd am ymchwil gymhwysol sy'n llywio polisi byd-eang ac yn cyflawni effaith pendant y tu hwnt i'r byd academaidd. Drwy gyfrannu at y cyhoeddiad hwn, mae CAWR wedi helpu i lunio canllawiau a fydd yn cefnogi gwledydd i ailystyried sut mae cymdeithasau'n mesur llwyddiant — gan roi lles wrth wraidd gwneud penderfyniadau.

Am ragor o wybodaeth am Euro Health Net gweler yma:

<https://eurohealthnet.eu/about-us/mission-and-vision/>

Mae'r adroddiad llawn ar gael yma: [Gweithredu'r fframwaith byd-eang ar lesiant ar lefel gwlad: Llwybrau polisi](#)



Hanner oes Anemia Aflesol - pam mae gwrando ar leisiau cleifion yn bwysig



Dr Heidi Seage, Hannah Marshall, Dr Christine McKnight a'r Athro Delyth James.

Cefndir

Mae anemia aflesol (PA) yn gyflwr hunanmiwn cronig a all amharu'n sylweddol ar lesiant a swyddogaeth ddyddiol. Er ei fod yn aml yn cael ei fframio fel cyflwr y gellir ei drin a reolir gyda phigiadau fitamin B12 arferol, mae'r farn hon yn anwybyddu profiadau parhaus cleifion. Mae llawer o unigolion yn parhau i adrodd am symptomau parhaus, gan gynnwys blinder ac anawsterau gwybyddol, er gwaethaf cael triniaeth, gan amlygu bwlch rhwng rheolaeth fiofeddygol a phrofiadau cleifion.

Ystyriaethau'r Prosiect

Gan adeiladu ar raglen ymchwil i brofiadau cleifion o therapi corfforol, mae'r prosiect hwn yn anelu at:

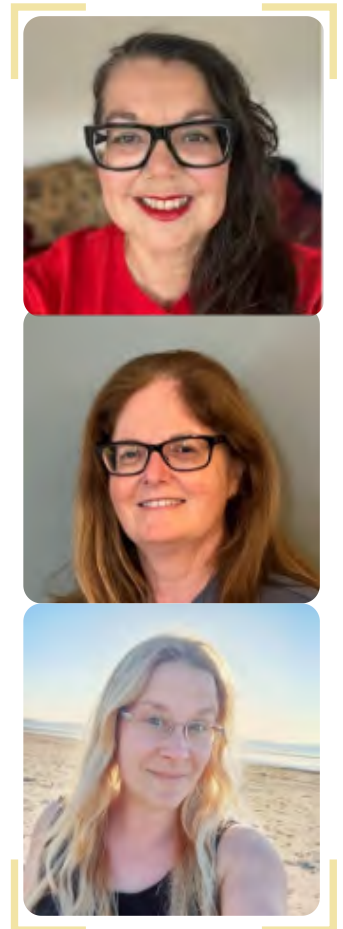
1. archwilio profiadau bywyd go iawn o symptomau PA cyn cael diagnosis;
2. deall sut mae unigolion yn rheoli symptomau parhaus yn dilyn triniaeth; a
3. chynhyrchu tystiolaeth i lywio gofal mwy ymatebol, sy'n canolbwyntio ar y claf a chydabyddiaeth glinigol well o PA.

Dull

Recriwtiwyd cyfranogwyr â diagnosis o PA i gymryd rhan mewn cyfweiliadau lled-strwythuredig (n=5). Dadansoddwyd data gan ddefnyddio Dadansoddiad Ffenomenolegol Deongliadol (IPA).

Diben

Mae'r canfyddiadau'n tynnu sylw at daith ddiagnostig hirfaith sydd yn aml yn achosi gofid, lle mae symptomau'n aml yn cael eu cambriodoli i achosion seicolegol, gan adael cleifion yn teimlo nad ydynt yn cael eu clywed. Er bod triniaeth B12 yn lleihau difrifoldeb symptomau, nid yw'n eu datrys yn llwyr, gyda llawer yn profi symptomau parhaus neu gylchol. Dros amser, mae cleifion yn datblygu "llythrennedd salwch," gan eu galluogi i hunanreoli gofal ac addasu eu ffordd o fyw. Rydym yn falch o rannu'r ymchwil hon yn Nerbyniad Seneddol Cynghrair B12 ym mis Medi, gan gyfrannu at drafodaethau ar wella gofal sy'n canolbwyntio ar y claf ac arfer diagnostig.



InVisible Dances: dod â'r hyn y mae ymarferwyr wedi'i ddygsu i'r amlwg drwy gyfarfyddiadau dawns byrfyfyr gyda phobl ifanc sy'n defnyddio hosbis plant Tŷ Hafan

10 LLAI O ANGYDRADDOLDEB



Heidi Wilson, Sally Varrall ac Esther KilBride.

Cefndir

Derbyniodd InVisible Dances gyllid sbarduno gan raglen Creu Cyngor Celfyddydau Cymru. Dyluniwyd a gwiredwyd y prosiect gan ymarferwyr dawns cymunedol profiadol Sally Varrall ac Esther KilBride. Ei nod oedd gwneud eiliadau ystyrion o fynegiant creadigol yn weladwy ac i fwyhau lleisiau artistig plant trwy gofnodi eu dawnsfeydd ar ffilm. Roedd y prosiect yn gosod y plant fel artistiaid, y ymarferwyr fel hwyluswyr gyda'r ffilmiau canlyniadol yn eiddo i'r plant a'u teuluoedd.

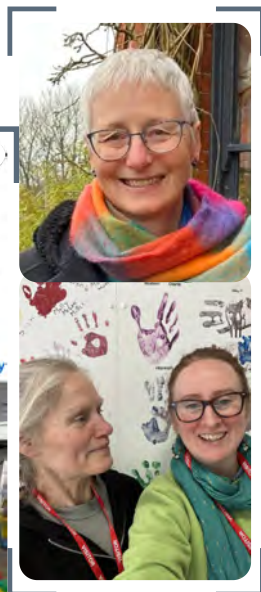
Amcanion y Prosiect

Ymgorfforwyd ymchwilydd/gwerthuswr yn nyluniad y prosiect i gefnogi'r ymarferwyr i fyfyr ar eu dysgu a'i effaith ar ddatblygu ymarfer, gyda phedair amcan:

- Cynnal pedair sesiwn myfyr ar chefnogaeth ar draws oes y prosiect (5 mis);
- I ddod â phrofiadau ymarferwyr i'r amlwg ac, o ganlyniad, dysgu drwy drafodaeth;
- Archwilio fframweithiau damcaniaethol rhyngddisgyblaethol (e.e. gofal iechyd, byrfyfyr dawns, addysgeg) i ddyfnhau dealltwriaeth o brofiadau ymarferwyr;
- I rannu dysgu gyda'r gymuned ddawns ehangach a phartïon eraill sydd â diddordeb.

Dull

Defnyddiwyd dull ansoddol ar ffurf sesiynau ymarfer myfyriol wedi'u cefnogi i ddod â dysgu i'r amlwg. Roedd y broses yn reddfod i raddau helaeth drwy ddarparu gofod ac amser wedi'u diogelu i fyfyr mewn ymateb i gwestiynau neu awgrymiadau gan yr ymchwilydd/gwerthuswr. Defnyddiwyd fframwaith rhydd a fenthycwyd o Borton (1970) wedi'u nodweddu fel 'beth', 'felly beth' a 'beth nawr'. Trawsgrifiwyd recordiadau sain digidol o bob sesiwn a'u dadansoddi'n thematig gan ddefnyddio dull anwythol. Cafodd themâu a gododd eu halinio â fframweithiau damcaniaethol presennol o ystod o ddisgyblaethau.



Diben

Disgrifiodd y ddau ymarferydd dawns eu dull fel un 'sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Wrth geisio deall mwy am y fframio hwn, fe wnaethom dynnu ar lenyddiaeth o arferion sy'n canolbwyntio ar yr unigolion ym maes gofal iechyd ac addysg. Arweiniodd hyn at lenyddiaeth ar estheteg gofal, ymgysylltwyd oedd yn ymgorffori gweithredu. O astudiaethau dawns a pherfformio, fe wnaethom archwilio byrfyfyr dawns a rôl sgiliau meddal mewn ymarfer dawns rhyngpersonol. Fe wnaethon ni ystyried diffiniadau o greadigrwydd a thueddiadau creadigol a sut y gellid cydnabod ymgysylltiad mewn pobl ag anableddau dysgu dwys a lluosog.

Hyfforddiant ysbeidiol dwyster uchel yn erbyn hyfforddiant cyflwr sefydlog dwyster cymedrol mewn adsefydlu cardiaidd: HITT neu MISS DU



Dr Brian Begg a Dr Rachel Lord

Cefndir

Am ddegawdau, argymhellwyd hyfforddiant s dwyster cymedrol parhaus (MISS) mewn adsefydlu cardiaidd yn y DU. Fodd bynnag, mae astudiaethau wedi dangos nad yw ymarfer corff dwyster cymedrol o reidrwydd yn cynyddu ffitrwydd cardioresbiradol yn ystyrlon, canlyniad clinigol pwysig sy'n gysylltiedig â gotyngiad yn nifer y marwolaethau ac ansawdd bywyd gwell. Awgrymwyd bod hyfforddiant ysbeidiol dwyster uchel (HIIT), sy'n cynnwys cyfnodau o ymarfer corff egniol wedi'u rhwngosod â chyfnodau o adfer, yn ddewis mwy effeithiol, ond ni chafodd ei gymharu â MISS mewn treial rheoledig ar hap ar raddfa fawr.

Amcanion y Prosiect

Cymharodd y prosiect effeithiolrwydd hyfforddiant ymarfer corff HIIT a MISS ar gyfer gwella ffitrwydd cardioresbiradol mewn cleifion sy'n cymryd rhan mewn adsefydlu cardiaidd.

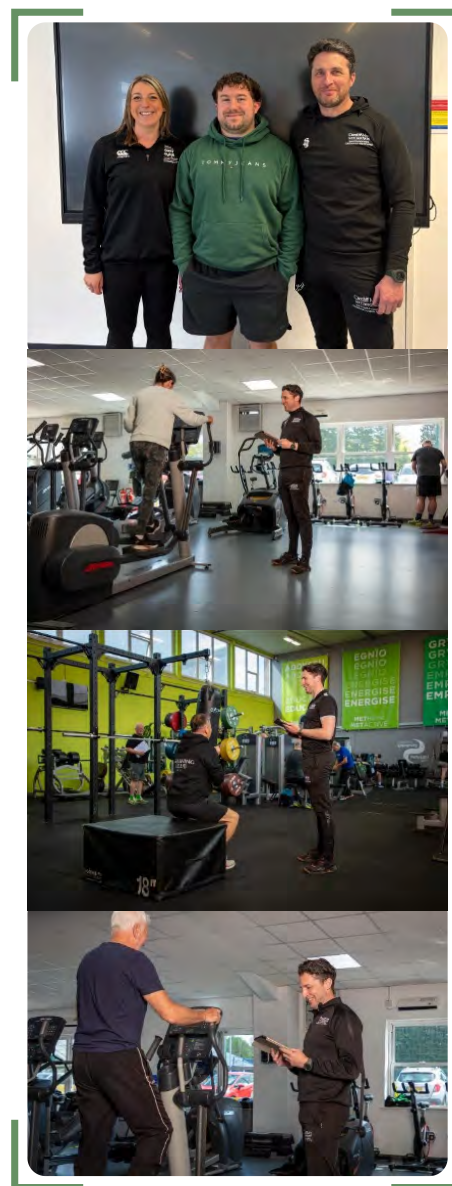
Dull

Gwnaethom gynnal treial rheoledig ar hap aml-ganolfan, gan recriwtio 382 o gleifion o 6 chanolfan adsefydlu cardiaidd cleifion allanol. Cafodd cyfranogwyr eu dewis ar hap i gwblhau HIIT ddwywaith yr wythnos ($n = 187$) neu MISS ($n = 195$) am 8 wythnos. Y prif ganlyniad oedd y newid mewn ffitrwydd cardioresbiradol ar ôl 8 wythnos, tra fod canlyniadau eilaidd yn cynnwys marcwyr risg ar gyfer clefydau cardiofasgwlaidd ac ansawdd bywyd sy'n gysylltiedig ag iechyd.

Diben

Gwnaeth ymarfer corff dwyster uchel wella ffitrwydd cardiorespiradol yn fwy o'i gymharu â hyfforddiant dwyster cymedrol. Mae'r gwelliant hwn mewn ffitrwydd o ganlyniad i HIIT yn gysylltiedig â gostyngiad o 15% yn nifer y marwolaethau. Gwelodd cyfranogwyr a gwblhaodd HIIT welliannau ystyrlon yn ansawdd eu bywydau sy'n gysylltiedig ag iechyd a marcwyr risg cardiofasgwlaidd allweddol.

Arweiniodd yr ymchwil hwn at argymhelliad gan Gymdeithas y Ffisiotherapyddion Siartredig mewn Adsefydlu Cardiaidd (ACPICR) a Chymdeithas Prydain ar gyfer Atal ac Adsefydlu Cardiofasgwlaidd (BACPR), i HIIT gael ei ddefnyddio mewn adsefydlu cardiaidd yn y DU o fewn eu safonau clinigol, sy'n cynrychioli defnydd cynyddol o ddulliau presgripsiwn ymarfer corff y tu hwnt i ymarfer corff dwyster cymedrol traddodiadol.



Datblygu a gweithredu mesur llwyth seicolegol mewn pêl-droed lefel academi



Yr Athro Owen Thomas, Scarlett Kent, yr Athro Stephen Mellalieu, Dr Ryland Morgans a Dr Molly McCarthy-Ryan



Cefndir

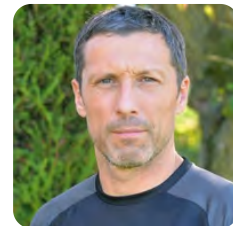
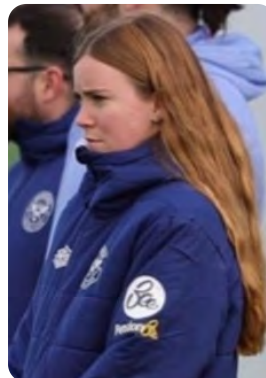
Drwy bartneriaeth rhwng Grŵp Ymchwil WiDE a Chlwb Pêl-droed Brentford, mae'r ymchwilydd PhD Scarlett Kent yn ymchwilio i'r llwyth seicolegol mewn pêl-droed lefel academi. Er bod llwythi hyfforddiant corfforol yn cael eu monitro'n rheolaidd mewn chwaraeon elitaidd, mae gofynion seicolegol yn parhau i fod heb eu deall cystal. Mae'r ymchwil hon yn mynd i'r afael â bwloch sylweddol drwy ddatblygu dulliau sy'n seiliedig ar dystiolaeth o ddeall ac asesu llwyth seicolegol, gyda'r nod o gefnogi llesiant a pherfformiad athletwyr mewn amgylcheddau pêl-droed ieuenctid elitaidd.

Amcanion y Prosiect

- I hyrwyddo dealltwriaeth o'r baich seicolegol ym myd pêl-droed academi;
- cyd-ddylunio a datblygu mesur ymarferol, cyd-destun-benodol o llwyth seicolegol;
- darparu offeryn sy'n seiliedig ar dystiolaeth i ymarferwyr i fonitro gofynion seicolegol ac i lywio penderfyniadau sy'n cefnogi llesiant, datblygiad a pherfformiad chwaraewyr.

Dull

Mae'r prosiect yn cynnwys tair astudiaeth gydgyssylltiedig. Mae adolygiad cwrpasu yn mapio'r llenyddiaeth ar llwyth seicolegol mewn chwaraeon yn systematig, gan nodi cysyniadau allweddol a bylchau ymchwil. Llywiodd y canfyddiadau broses gyd-ddylunio iterus a oedd yn cynnwys rhanddeiliaid yr academi i ddatblygu a mireinio ffordd o fesur llwyth seicolegol wedi'i deilwra ar gyfer pêl-droed lefel academi. Mae'r mesur bellach wedi'i weithredu o fewn academi Clwb Pêl-droed Brentford, lle mae casglu data ar y gweill fel rhan o astudiaeth hydredol ragolygol sy'n archwilio'r llwyth seicolegol dros amser a'i berthynas â llesiant a pherfformiad athletwyr.



Diben

Nod yr ymchwil hwn yw darparu'r fframwaith cyntaf sy'n seiliedig ar ymarferwyr ar gyfer asesu llwyth seicolegol mewn pêl-droed lefel academi. Drwy ddatblygu, gweithredu a gwerthuso offeryn monitro ymarferol, mae'r prosiect yn galluogi gwell dealltwriaeth o'r gofynion seicolegol a brofir gan athletwyr ifanc. Bydd y canfyddiadau'n cefnogi dulliau sy'n seiliedig ar dystiolaeth o ran llesiant, datblygiad a pherfformiad chwaraewyr wrth ddangos effaith ymchwil gydweithredol rhwng y byd academiaidd a chwaraeon proffesiynol.

Trawsnewid sgysiau am iechyd atgenhedlu ym maes gofal Ffibrosis Systig



Dr Rhiannon Phillips a Dr Sarah Brown



Cefndir

Mae datblygiadau mewn gofal ffibrosis systig (CF), gan gynnwys mynediad eang at fodiwllyddion Rheolydd Dargludedd Trawsbilennol Ffibrosis Systig (CFTR), wedi trawsnewid disgwyliad oes a chyfleoedd atgenhedlu i fenywod â CF. Fodd bynnag, mae tystiolaeth yn dangos bod anghenion parhaus heb eu diwallu am wybodaeth am iechyd atgenhedlu a chefnogaeth i wneud penderfyniadau ar y cyd. Mae'r gwaith hwn yn rhan o Ganolfan Ymchwil Strategol (SRC) MATRIARCH a ariennir gan Ymddiriedolaeth Ffibrosis Systig, cydweithrediad rhyngddisgyblaethol rhwng y DU a'r UDA a sefydlwyd i wella canlyniadau iechyd mamau, babanod, atgenhedlu a phlant mewn CF trwy ymchwil, cynhyrchu tystiolaeth, a datblygu adnoddau hygyrch sy'n canolbwyntio ar y claf.

Amcanion y Prosiect

Fel rhan o MATRIARCH, mae Prifysgol Metropolitan Caerdydd a Chanolfan Ffibrosis Systig Oedolion Cymru Gyfan yn arwain datblygiad ymyrraeth gwneud penderfyniadau a rennir ar iechyd atgenhedlu ar gyfer pobl ifanc a menywod ifanc â CF. Rydym yn gweithio gyda phobl o'r gymuned CF ac arbenigwyr blaenllaw yn y byd yng Ngholeg Imperial Llundain, Ysbyty Brenhinol Brompton, a Phrifysgol Pittsburgh i gefnogi gwneud penderfyniadau ar y cyd ynghylch iechyd atgenhedlu. Y cam nesaf yn ein hymchwil yw addasu ac ymestyn MyVoice:CF – offeryn gwneud penderfyniad iechyd atgenhedlu ar-lein rhyngweithiol a ddatblygwyd gan ein cydweithwyr yn yr Unol Daleithiau - ar gyfer y DU a'i deilwra ar gyfer pobl ifanc a menywod ifanc. Byddwn yn ymchwilio i sut y gellid ymgorffori cymorth penderfynu MyVoice:CF mewn gofal arferol i hyrwyddo gwneud penderfyniadau ar y cyd a gwella hyder ymhlith pobl â CF, teuluoedd a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol wrth drafod pynciau sy'n ymwneud ag iechyd atgenhedlu.

Dull

Mae'r prosiect yn mabwysiadu methodoleg gyd-gynhyrchu sy'n cynnwys menywod â CF, rhieni a gofalwyr, clinigwyr amlddisgyblaethol, ymchwilwyr a phartneriaid elusennol. Gan adeiladu ar waith blaenorol yn gwerthuso MyVoice:CF, bydd cyfweiliadau ansoddol a gweithgareddau ymgysylltu â rhanddeiliaid yn archwilio profiadau, blaenoriaethau ac anghenion adnoddau menywod yn eu harddegau a menywod ifanc sydd â CF. Mae canfyddiadau'n cael eu defnyddio i lywio addasu a datblygu offer cefnogi penderfyniadau sy'n briodol i oedran. Byddwn hefyd yn archwilio sut a phryd y gellid defnyddio'r cymorth penderfynu yn llwybr gofal CF y GIG i alluogi gwneud penderfyniadau ar y cyd amserol ac effeithiol ar iechyd atgenhedlu. Mae ein proses ddylunio iterus yn sicrhau bod allbynnau'r prosiect yn seiliedig ar dystiolaeth, yn berthnasol yn glinigol ac yn dderbyniol i ddefnyddwyr terfynol.

Diben

Pwrpas y gwaith hwn yw cefnogi gwneud penderfyniadau gwybodus am iechyd atgenhedlu o'r glasoed ymlaen, gan gydnabod bod cwestiynau am ffrwythlondeb, atal cenhedlu, perthnasoedd ac adeiladu teuluoedd yn y dyfodol yn aml yn codi'n gynnar. Mae ymchwil wedi dangos bod pobl ifanc a menywod ifanc â CF yn gwerthfawrogi MyVoice:CF fel offeryn sy'n hwyluso sgysiau gyda theuluoedd a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ac yn cefnogi hunan-eiriolaeth. Drwy'r cydweithrediad rhyngwladol a rhyngddisgyblaethol MATRIARCH, bydd y rhaglen hon yn cynhyrchu adnoddau ymarferol a fydd yn galluogi menywod â CF i wneud dewisiadau gwybodus a chael mynediad at ofal iechyd atgenhedlu sy'n canolbwyntio ar y person drwy gydol eu bywydau.

**Cystic
Fibrosis Trust**

**MATRIARCH SRC - MATeRnal
InfAnt Reproductive & Child
Health in CF**

Ffyrdd Gwahanol i'r Un Drws: Llwybrau Rhyweddol i Ofal Iechyd Meddwl Fforensig Diogel



Dr Andy Watt, Dr Dan Lawrence, Dr Joe Marcel-Davies a Dr Christine McKnight

Cefndir

Mae gwasanaethau iechyd meddwl fforensig diogel yn cefnogi unigolion sydd ag hanghenion iechyd meddwl sy'n plethu â pheri risg iddyn nhw eu hunain neu i eraill. Mae llwybrau i'r lleoliadau hyn yn gymhleth ac yn rywedd, gyda dynion a menywod yn profi llwybrau ac anghenion gwahanol. Fodd bynnag, mae gwasanaethau'n aml yn ymateb yn debyg i'r ddau grŵp, gan ddibynnu ar fodolau a ddatblygwyd o amgylch anghenion dynion. Mae cydnabod y gwahaniaethau hyn yn hanfodol er mwyn sicrhau mynediad teg, teilwra ymyriadau, a llywio polisi ac arfer o fewn gofal diogel.

Amcanion y Prosiect

Nod yr astudiaeth hon oedd archwilio gwahaniaethau o ran rhywedd mewn llwybrau i ofal iechyd meddwl fforensig diogel, gan archwilio sut mae dynion a menywod yn cael eu hasesu, eu derbyn a'u rheoli. Mae'n ceisio nodi ffactorau allweddol sy'n dylanwadu ar y llwybrau hyn, gan gynnwys risg, angen clinigol, ac ymatebion gwasanaethau, ac i amlygu goblygiadau o ran tegwch, ymarfer, a datblygu polisi o fewn systemau gofal diogel.

Dull

Defnyddiodd astudiaeth ansoddol gyfweiliadau lled-strwythuredig gyda 12 o glinigwyr fforensig o wasanaeth diogelwch canolog. Parhaodd y cyfweiliadau 30–40 munud, ac fe'u cynhaliwyd wyneb yn wyneb i- wyneb neu drwy Teams, a chawsant eu recordio, eu trawsgrifio, a'u gwneud yn ddienw. Dadansoddwyd data gan ddefnyddio dadansoddiad thematig anwythol a ddilynodd fframwaith chwe cam Braun a Clarke. Cafwyd cymeradwyaeth foesegol gan bwyllgorau adolygu'r brifysgol.

Diben

Pwrpas yr ymchwil hwn oedd archwilio dealltwriaeth clinigwyr o sut mae dynion a menywod yn defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl fforensig diogel ac a yw'r llwybrau hyn yn wahanol i bobl sydd â rhywedd gwahanol.

Ei nod yw archwilio sut mae staff yn dehongli tri ffactor allweddol: trawma, diagnosis, a throthwyon risg a sut y gall y dehongliadau hyn gael eu llunio gan dybiaethau rhywedd. Drwy wneud hyn, mae'r astudiaeth yn ceisio nodi rhagfarnau a bylchau posibl mewn gwybodaeth, a defnyddio'r mewnwelediadau hyn i lywio asesiadau mwy cywir a datblygu gofal sy'n sensitif i rywedd ac sy'n cael ei lywio gan drawma.





EIN DIGWYDDIADAU A'N GWEITHGAREDDAU

Mae ein gweithgareddau yn 2025-2026 wedi dod ag ymchwilwyr, llunwyr polisi, ymarferwyr a myfyrwyr ynghyd i helpu i gefnogi iechyd a llesiant pobl yng Nghymru a thu hwnt trwy ymchwil arloesol, cydweithio rhyngddisgyblaethol, rhwydweithio a sgysiau. Mae'r digwyddiadau hyn wedi helpu i sefydlu cysylltiadau a chydweithrediadau newydd ac i atgyfnerthu partneriaethau presennol. Rydym wedi trefnu amrywiaeth o weithgareddau a digwyddiadau sydd wedi'u cynnwys yn yr adran hon.

Dathlu Cynhadledd Flynyddol Ymchwil ac Arloesi

Cynhaliwyd ein cynhadledd CAWR 2025 ddydd Mercher 25 Mehefin. Cofrestrodd naw deg chwech o gynrychiolwyr i fynychu'r diwrnod – y nifer uchaf erioed ar gyfer ein cynhadledd flynyddol hyd yn hyn! Roedd y mynychwyr yn cynnwys staff a myfyrwyr o bob cwr o Brifysgol Metropolitan Caerdydd, a hefyd llawer o gynrychiolwyr o'r tu allan i Brifysgol Metropolitan Caerdydd gan gynnwys o'r Byrddau Iechyd Lleol, sefydliadau'r trydydd sector, a sefydliadau eraill sydd wedi'u lleoli yng Nghymru. Unwaith eto roedd fformat ein cynhadledd yn cynnwys dau gyflwyniad allweddol gan Dr Izzy Moore o Brifysgol Metropolitan Caerdydd a Dr Marc Harris o NHS Horizons.

Roedd y gynhadledd hefyd yn cynnwys cyflwyniadau ymchwil o bob un o feysydd arbenigedd CAWR gan amrywiaeth o ymchwilwyr o'r rhai sefydledig i rai sydd ar ddechrau eu gyrfa. Daethom â'r gynhadledd i ben gyda thrafodaeth a oedd yn cynnwys y siaradwyr gwadd ac aelodau CAWR. Roedd yr adborth o'r diwrnod yn gadarnhaol iawn! Trefnwyd y Gynhadledd yn arbenigol gan bwyllgor trefnu'r gynhadledd a oedd yn cynnwys aelodau o'n Grŵp Llywio Cymuned Gyrfa Gynnar CAWR.





Diweddariadau Rhwydweithio Ymchwil

Eleni, fe wnaethom drefnu cyfle i aelodau CAWR gwrdd â'i gilydd a deall y math o gydweithredu posibl ym maes iechyd menywod. Mae'r maes ymchwil hwn sy'n dod i'r amlwg ac yn tyfu yn tynnu o nifer o ddisgyblaethau gan ymchwilwyr ledled Met Caerdydd. Trefnwyd Seminar Rhwydweithio Ymchwil ym mis Mai 2026, a werthodd allan gyda dros 40 o fynychwyr o bob cwr o'r brifysgol, gan ddod â lluo o ymchwilwyr amlddisgyblaethol ynghyd i gysylltu a chydweithio. Hwyluswyd y digwyddiad hwn gan y Dr Britt Hallingberg, y Dr Sarah Brown a'r Dr Zsafia Szekeres. Canolbwyntiodd y sgwrs ar themâu allweddol o ddiddordeb i gyfranogwyr, gan arwain at rywfaent o gydweithio posibl newydd, a chysylltu staff newydd â CAWR a'i ffocws a meithrin cysylltiadau â phartneriaid a sefydliadau allanol.

Cefnogodd CAWR hefyd weithgareddau eraill o fewn ein meysydd arbenigedd gan gydweithwyr PHWB, PHELL, WiDE, Gwyddor Ymarfer Corff Cymhwysol a Seicoleg Gymhwysol.

Mae'r grŵp Addysg Gorfforol, Iechyd a Dysgu Gydol Oes (PHELL), dan arweiniad yr Athro David Brown (YChGIC) a Dr Anna Bryant (YAPhCC), wedi cael blwyddyn gynhyrchol wrth iddyn nhw feithrin cydweithio, lledaenu ymchwil, ac ymgysylltiad proffesiynol ar draws y gymuned addysg gorfforol a llythrennedd corfforol. Roedd y gweithgareddau allweddol yn cynnwys cyfres o seminarau ar y cyd â Phrifysgol Edith Cowan, yn cynnwys cyflwyniadau ar Addysg Gorfforol a Rhaglenni Gradd sy'n Canolbwyntio ar Chwaraeon: Archwiliad o Ffiniau Symbolaidd a Thrafodaethau Polisi gan Ellen Jones. Hwylusodd y grŵp hefyd gyfnewid gwybodaeth drwy gyflwyniad ar brosiect InVisible Dances Tŷ Hafan, a gyflwynwyd gan Heidi Wilson (Met Caerdydd), Sally Varrall, ac Esther Killbride o Dŷ Hafan.

Rhannodd Dr Amy Rees o'r Academi Ddawns Frenhinol ganfyddiadau o'i hymchwil PhD, gan ysgogi trafodaeth werthfawr ar gyfleoedd cyhoeddi yn y dyfodol yn ymwneud ag ymchwiliad beirniadol i ddatblygiad a gweithrediad Rhaglen Triathlon Llythrennedd Corfforol (PLTP) ar gyfer Ysgolion Cynradd a hwylusir trwy gydweithrediad ag amrywiaeth o randdeiliaid. Yn ogystal, mae PHELL wedi bod yn allweddol wrth drefnu Cynhadledd Penaethiaid Addysg Gorfforol Uwchradd (Mehefin 2026) a oedd yn canolbwyntio ar rannu arfer da. Wedi'i gynnal ar gampws Cyncoed Prifysgol Metropolitan Caerdydd, mae'r digwyddiad yn cael ei arwain gan Dr Fiona Heath-Diffey, Rhys Lloyd a Dr Anna Bryant, gan gryfhau ymhellach y cysylltiadau rhwng ymchwil, polisi ac ymarfer addysgol.

Mae Dr. George Jennings a Dr. Mae Zsafia Szekeres wedi datblygu'r prosiect peilot Movement Inspired by Martial Arts (MIMA) yng Nghaerdydd. Mae MIMA yn benthyca ac yn addasu symudiadau a gymerwyd o ystod o grefftai ymladd ar gyfer oedolion hŷn a menywod mewn cymunedau amlddiwylliannol, dan anfantais (gweler Jennings a Zsafia Szekeres 2025). Mae'r prosiect wedi'i ariannu gan y Loteri Genedlaethol i Gyfan Cymru a Rhwydwaith Dementia+ SPIN-D ac mae'n cydweithio â Women Connect First a thîm hyfforddwyr symudiadau'r GIG. Mae Dr Jennings a'r Athro Brown hefyd wedi bod yn datblygu prosiect wedi'i leoli mewn clybiau yn ardal De Cymru gyda'r ymarferydd ysgolhaig Mr Jungjoo Yun sy'n cynnwys defnyddio Taekwondo lluosog fel plattfform ar gyfer cynhwysiant cymdeithasol ceiswyr lloches a mewnfudwyr (gweler Yun, Brown, a Jennings 2026; Yun a Brown, 2025). Traddododd yr Athro Brown brif araith yn dwyn y teitl; Plus ça change...? Ailedrychiad ar y gymuned wleidyddol mewn a thrwy symudiad mewn tirwedd wleidyddol amlbegwn yn seminar arbenigol AIESEP 2025 a gynhaliwyd gan Brifysgol Edith Cowan, sef y gymuned wleidyddol mewn a thrwy symudiad. Mae'r Athro Brown, Nick Young a Greg Dainty wedi bod yn gweithio ochr yn ochr â chydweithwyr o Brifysgol Edith Cowan ar gyfnod peilot o'r prosiect dysgu awyr agored sy'n archwilio rôl a swyddogaeth newidiol dysgu awyr agored ym meysydd addysg awyr agored, hamdden antur, chwaraeon a gwasanaethau unfurf yng Ngorllewin Awstralia a Chymru yn y drefn honno.

Iechyd
a Lles y
Cyhoedd



Mae'r Grŵp Iechyd a Llesiant y Cyhoedd (PHWB) wedi trefnu seminarau misol sydd wedi rhoi cyfle i ymchwilwyr sydd ar ddechrau eu gyrfa arddangos a thrafod eu gweithgareddau ymchwil. Roedd y rhain yn cynnwys cyflwyniadau gan fyfyrwyr WGSSS: Rebecca Chamberlain (cyflwynodd ar ei phrofiadau o weithio gyda Llywodraeth Cymru fel ymchwilydd lleoliadau WGSSS), Aisling Pigott (yn ceisio deall datblygiad bwyta'n anhrefnus ym maes gofal diabetes pediatriig), Erin Howard-Cook (yn archwilio sut y gellir defnyddio chwaraeon i wella dysgu cymdeithasol ac emosiynol) a Jodie Horsfall (yn archwilio rôl hamdden wrth gefnogi gofal cyfannol a rhagoriaeth perfformiad ymhlith chwaraewyr academi pêl-droed yn eu harddegau).

Mae'r Grŵp Ymchwil ac Arloesi (YacA) Seicoleg Gymhwysol wedi cyflawni amrywiaeth o weithgareddau eleni gyda'r nod o gefnogi datblygu ymchwil ac ymgysylltiad ysgolheigaidd. Cafwyd tair sgwrs yn canolbwyntio ar ymchwil: Cyflwynodd Dr Mike Wells waith ar ffoaduriaid a cheiswyr lloches, traddododd Dr Nick Perham sesiwn ar gyhoeddiadau ymchwil, ac archwiliodd Dr Deiniol Skillicorn effaith neo-ryddfrydiaeth ar lesiant. Yn ogystal â'r sgwrsiau hyn, trefnodd y grŵp encil ysgrifennu i gefnogi ysgrifennu academiaidd a chynhyrchiant, ochr yn ochr â chyfres o gyfarfodydd diweddarau i hwyluso cydweithio a chyfathrebu parhaus ymhlith aelodau.

Cynhaliodd thema Gwyddor Ymarfer Corff Cymhwysol (AES) sesiwn rwydweithio i drafod cyfleoedd cydweithio ymchwil. Daeth themâu allweddol i'r amlwg ynghylch ymyriadau gweithgarwch corfforol ar draws gwahanol boblogaethau, ac iechyd menywod ar draws oes. Arweiniodd hyn at ddewis thema Iechyd Menywod ar gyfer ein Seminar Rhwydweithio Ymchwil yn semester 2. Croesawodd Dr Izzy Moore yr Athro Kay Crossley ym mis Mai.



Gwyddor Ymarfer
Corff Cymhwysol

18

Addysg Iechyd
Corfforol ar
gyfer Dysgu
Gydol Oes

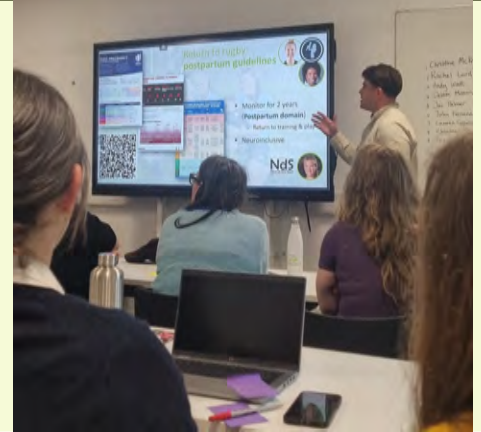
Seicoleg
Gymhwysol



Digwyddiadau Rhwydweithio a Lunchbyte

Ar 19 Tachwedd, cynhaliodd CAWR seminar Rhwydweithio i staff a myfyrwyr mewnol gan ddarparu trafodaeth wedi'i hwyluso ynghylch meysydd allweddol: iechyd rhywiol, partneriaethau cymunedol ac arloesedd, datblygiad cymdeithasol ac emosiynol mewn addysg gorfforol yn ogystal â thechnoleg a dylunio ar gyfer iechyd. Mynychodd dros 15 o bobl y digwyddiad hwn o bob rhan o YChGIC, YRC a YAPhCC.

Yn semester 2 fe wnaethon ni drefnu Seminar Rhwydweithio Ymchwil Iechyd Menywod. Mynychodd dros 40 o staff a myfyrwyr o Brifysgol Metropolitan Caerdydd y digwyddiad hwn a thraddodwyd 10 cyflwyniad a oedd yn cynnwys prosiectau cyfredol sy'n cael eu harwain gan ymchwilwyr ar ddechrau a chanol eu gyrfa. Bydd y digwyddiad adborth hwn yn llywio cynllunio strategol CAWR wrth symud ymlaen.



Cymuned Gyrfa Gynnar



Mae Cymuned Gyrfa Gynnar (CGG) CAWR yn darparu amgylchedd cefnogol a chroesawgar i unigolion sy'n rhannu diddordebau ymchwil CAWR ac sydd yng nghyfnod cynnar eu gyrfaedd academaidd. Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae'r CGG wedi parhau i feithrin cysylltiad a chefnogaeth gan gymheiriaid trwy gyfres o gyfarfodydd coffi galw heibio bob deufis. Mae'r sesiynau hyn wedi'u hamserlennu'n strategol yn syth ar ôl cyfarfod rheoli misol CAWR, gan alluogi aelodau'r tîm rheoli i ymgysylltu'n uniongyrchol â'r Gymuned Gyrfa Gynnar a chryfhau cysylltiadau ar draws cyfnodau gyrfa.

Mae'r CGG yn cael ei arwain gan Grŵp Llywio sy'n cynnwys myfyrwyr PhD ac ymchwilwyr ôl-ddoethurol, gan sicrhau bod gweithgareddau'n parhau i fod yn berthnasol ac yn ymatebol i anghenion gyrfa gynnar. Mae aelodaeth yn agored ac yn gynhwysol, gan ymestyn y tu hwnt i'r Brifysgol i gynnwys cydweithwyr o sefydliadau partner fel Byrddau Iechyd Lleol, yn ogystal ag ymchwilwyr gyrfa gynnar o sefydliadau eraill.

Yn bwysig, mae'r CGG hefyd yn cynnal perthnasoedd cryf a pharhaus â chyn-fyfyrwyr. Mae aelodau sydd wedi symud i rolau llawn amser yn dilyn eu PhD yn parhau i fynychu sesiynau, gan gyfrannu at rwydwaith cynaliadwy a chysylltiedig sy'n cefnogi cydweithio, mentora a chyfnewid gwybodaeth ar draws cymuned ehangach CAWR.

Encilfeydd Ysgrifennu

Bob blwyddyn mae CAWR yn cynnig cyfle i ymchwilwyr Met Caerdydd (myfyrwyr doethuriaeth a staff) dreulio'r diwrnod yn ysgrifennu mewn amgylchedd cefnogol ac ysbrydoledig.

Eleni fe gynhalion ni ddiwrnod i ffwrdd, digwyddiad oddi ar y safle yng Nghronfa Ddŵr Llanisien a Llysfaen. Daeth tua 15 o bobl o bob maes o ddiddordebau ymchwil CAWR i'r diwrnod. Rydym yn elwa o gymysgedd da o ymchwilwyr, o ymchwilwyr gyrfa gynnar (staff a myfyrwyr doethuriaeth) i staff mwy sefydledig yng nghanol/diwedd eu gyrfa, gan gynnwys Darllenwyr ac Athrawon.

Rydym yn parhau i gael cynrychiolaeth sy'n cwmpasu'r brifysgol gyfan lle mae ein haelodau wedi'u lleoli. Mae'r dyddiau hyn bob amser yn cynnwys rhai cyfleoedd rhwydweithio anffurfiol ar draws meysydd arbenigedd ymchwil sy'n cael croeso cynnes gan y mynychwyr. Mynychwyd digwyddiad eleni hefyd gan fyfyrwr PhD gwadd o Brifysgol Alicante, Jorge Becerra Arroyo.





Cyfryngau Cymdeithasol

Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae CAWR wedi parhau i gryfhau ac ehangu ei bresenoldeb ar y cyfryngau cymdeithasol. Dr Tabitha Dickson sy'n arwain y gweithgareddau yma, gyda chefnogaeth gan aelod o'r CGG ac ymgeisydd PhD Jodie Horsfall. LinkedIn yw ein prif blatfform o hyd ar gyfer lledaenu gweithgaredd, gyda'n tudalen yn tyfu i dros 500 o ddilynwyr yn ystod y cyfnod hwn.

Drwy gydol y flwyddyn, mae Tabitha a Jodie wedi hwyluso ffrwd gyson a diddorol o gynnwys sy'n dangos ehanger y gwaith ar draws CAWR. Mae hyn wedi cynnwys rhannu allbynnau ymchwil fel cyhoeddiadau, hyrwyddo digwyddiadau, tynnu sylw at deithio a chydweithio cenedlaethol a rhyngwladol, a dathlu cyflawniadau'r tîm. Mae'r platfform hefyd wedi bod yn allweddol wrth arddangos cyfraniadau uwch gydweithwyr a chydweithwyr gyrfa cynnar, gan gefnogi amlygrwydd ac ymgysylltiad ar draws ein rhwydwaith.

Yn ogystal â'n gweithgaredd ar y cyfryngau cymdeithasol, lansiodd CAWR wefan newydd ei chynllunio eleni. Mae'r wefan yn gwella ein proffil allanol drwy ddarparu trosolwg clir a hygyrch o'n meysydd arbenigedd, digwyddiadau sydd ar ddod, partneriaid a rhwydweithiau byd-eang.





YMWELWYR RHYNGWLADOL CAWR 2025 / 2026



Dr Javier Huertas-Delgado,
Prifysgol Granada, Sbaen.

'Cafodd fy arhosiad ymchwil ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd a'r Ganolfan Ymchwil Iechyd, Gweithgaredd a Llesiant (CAWR) ei ysgogi gan fy niddordeb mewn dysgu gan grŵp ymchwil a gydnabyddir yn rhyngwladol sy'n gweithio ar hyrwyddo gweithgaredd corfforol, teithio egniol ac addysg iechyd. Roeddwn i'n credu y byddai gweithio o fewn CAWR yn cryfhau cydweithio rhyngwladol rhwng ymchwilwyr o Gymru a Sbaen.

Yn ystod yr arhosiad tri mis, cymerais ran mewn cyfarfodydd ymchwil, seminarau a chynadleddau wrth gydweithio â sawl aelod o dîm ymchwil CAWR. Fe wnes i weithio ar ysgrifennu gwyddonol, lledaenu ymchwil, a datblygu prosiectau yn ymwneud â theithio egniol i'r ysgol, cymhelliant, ac ymddygiadau iach mewn plant a phobl ifanc. Fe wnes i hefyd gyflwyno rhan o'r gwaith sy'n cael ei ddatblygu ar hyn o bryd ym Mhrifysgol Granada a chyfnewidiai brofiadau gydag ymchwilwyr a gweithwyr iechyd cyhoeddus proffesiynol. Yn ogystal, cefais y cyfle i deithio o gwmpas Cymru ac i ddarganfod gwlad brydferth yn llawn pobl garedig a chroesawgar.

Fe wnaeth y profiad roi cyfle i mi dyfu'n wyddonol, yn broffesiynol ac yn bersonol. Fe wnes i wella fy sgiliau ymchwil ac ysgrifennu academiaidd, dysgu methodolegau cydweithredol newydd, a sefydlu rwydweithiau ymchwil rhyngwladol cryf.

Y cam nesaf ar gyfer y cydweithrediad rhwng Prifysgol Granada a CAWR fydd datblygu prosiectau rhyngwladol ar y cyd, cyfleoedd symudedd staff a myfyrwyr, a cheisiadau yn y dyfodol ar gyfer cynlluniau ariannu cydweithredol Ewropeaidd a rhwng y DU a Sbaen.

Rwy'n wirioneddol hapus gyda fy mhenderfyniad i ddewis Caerdydd ar gyfer fy arhosiad ymchwil uwch, ac rwy'n edrych ymlaen at gwrdd â'r holl bobl wych yno eto. Yr oll allai ei ddweud yw: diolch yn fawr iawn.'





YMWELWYR RHYNGWLADOL CAWR

2025 / 2026



Yr Athro Bonnie Barber,
Prifysgol Griffith, Awstralia



Bu'r Athro Bonnie Barber yn Ddeon (Ymchwil) am chwe blynedd ac ar hyn o bryd mae hi'n Ddeon Dros Dro (Academaidd) y Grŵp Iechyd ym Mhrifysgol Griffith. Mae Bonnie Barber yn seicolegydd addysgol a datblygiadol sydd weid derbyn cydnabyddiaeth rhyngwladol sy'n arbenigo mewn ymgysylltu, cyflawniad a llesiant pobl ifanc. Mae ei harbenigedd yn cael ei adlewyrchu mewn corff helaeth o ysgolheictod academiaidd a ddyfynnir yn aml yn ogystal â'r defnydd o'i gwaith mewn cyd-destunau datblygu polisi. Ymwelodd Bonnie â CAWR ym Met Caerdydd rhwng 9 a 12 Mehefin 2025 ac yn ystod y cyfnod hwn ymunodd â ni ar gyfer un o'n cyfarfodydd rheoli misol ac fel gwestai yn un o'n Caffis CGG bob deufis.



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

Jorge Becerra Arroyo
Prifysgol Alicante, Sbaen.

'O ddechrau fy arhosiad ymchwil ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd, cefais groeso cynnes gan dîm CAWR cyfan, yn enwedig gan yr Athro Diane Crone, y gwnaeth ei charedigrwydd a'i chefnogaeth i mi deimlo'n rhan o'r grŵp o'r diwrnod cyntaf.

Bu fy ymweliad yn gyfle amhrisiadwy i sefydlu cysylltiadau ymchwil a fydd yn cyfrannu at fy ngyrfa academiaidd yn y dyfodol. Fe wnaeth hefyd ganiatáu i mi gymharu dulliau addysgu a chwricwla rhwng y DU a Sbaen, gan ehangu fy safbwynt ar addysg uwch. Yn ystod fy arhosiad, cefais y cyfle i gyfrannu at sawl gweithdy sy'n gysylltiedig â seicoleg ac ymgysylltu â chydweithwyr ar draws gwahanol feysydd arbenigedd.

Rwy'n arbennig o ddiolchgar am y nifer o wahoddiadau i seminarau, cyfarfodydd a gweithgareddau cymdeithasol a drefnwyd gan CAWR. Yn sicr, fe wnaeth y profiadau hyn fy ngalluogi i ddod i adnabod y tîm yn fanwl, dysgu am eu diddordebau ymchwil amrywiol, a dechrau cynllunio prosiectau cydweithredol yn y dyfodol.

O dan oruchwyliaeth yr Athro Nicola Bowes, rwyf wedi ennill dealltwriaeth llawer ehangach o waith academiaidd a diwylliant ymchwil yn y DU. Mae'r profiad hwn hefyd wedi cryfhau'r berthynas rhwng Prifysgol Alicante a Phrifysgol Fetropolitan Caerdydd, gan greu sylfaen gadarn ar gyfer cydweithio yn y dyfodol rhwng ein sefydliadau.

At ei gilydd, hoffwn ddiolch yn fawr iawn i bawb yn CAWR am eu haelioni, eu cefnogaeth a'u hanogaeth drwy gydol fy ymweliad. Mae'r arhosiad ymchwil hwn wedi rhoi cyfleoedd dysgu gwerthfawr, cysylltiadau proffesiynol ystyrlon, a phrofiadau cofiadwy i mi a fydd â dylanwad parhaol ar fy natblygiad academiaidd a phersonol.



BETH MAE AELODAU CAWR YN EI DDWEUD



Sherina Lowe

Myfyriwr PhD a Ariennir gan ESRC

'Roeddwn i wrth fy modd o gael fy ngofyn i gyd-gadeirio sesiwn yng Nghynhadledd Flynyddol CAWR. Gan fod hyn yn rhywbeth nad oeddwn erioed wedi'i wneud o'r blaen, roeddwn i ychydig yn nerfus i ddechrau, ond roedd pawb mor groesawgar a chyfeillgar nes i mi deimlo'n gyfforddus. Roedd yn awyrgylch hyfryd i fod yn rhan ohono. Fe wnes i fwynhau gwrando ar y cyflwynwyr a dysgu mwy am ehangder yr ymchwil sy'n digwydd drwy CAWR. Rhoddodd ddealltwriaeth llawer gwell i mi o'r gwaith sy'n cael ei wneud a'r gymuned ymchwil gefnogol y mae CAWR wedi'i chreu. Roedd yn wych clywed am sut maen nhw'n cefnogi ymchwilwyr sydd ar ddechrau eu gyrfa hefyd!'

Cefais y cyfle hefyd i fynychu un o enciliadau ysgrifennu CAWR, a gynhaliwyd mewn lleoliad hardd. Roedd cael y lle i weithio ochr yn ochr â phobl o'r un anian ac i ddal fy hun yn gyfrifol am y gwaith roeddwn i eisiau ei gyflawni yn werthfawr iawn. Rhoddodd y ffocws oedd ei angen arnaf i, a llwyddais i gwblhau popeth roeddwn i wedi bwriadu ei wneud, felly roedd yn bendant yn teimlo fel buddugoliaeth i mi. Rwyf mor falch o fod wedi cael y cyfleoedd hyn. Nid yn unig maen nhw wedi rhoi profiad gwerthfawr a hwb hyder go iawn i mi, ond maen nhw hefyd wedi ychwanegu at fy natblygiad proffesiynol ac wedi rhoi rhywbeth ychwanegol i mi ei gynnwys ar fy CV. Fel myfyriwr PhD, rwy'n gweld cyfleoedd fel y rhain yn hynod werthfawr, ac rwy'n ddiolchgar iawn am fod wedi bod yn rhan ohonyn nhw.'



Dan Martin

Uwch Ddarlithydd mewn Adsefydlu Chwaraeon

'Rwyf wedi gwerthfawrogi'r cyfle i ymgysylltu â gweithgareddau CAWR dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf yn fawr iawn. Fel ymchwilwr ar ddechrau fy ngyrfa, roedd y digwyddiadau a'r encilion ysgrifennu yn darparu mannau cefnogol a cholegol, i gysylltu â chydweithwyr, rhannu syniadau a datblygu gweithgaredd ymchwil mewn amgylchedd adeiladol. Rwyf mor ddiolchgar am y cyfle i gysylltu â chyd-ymchwilwyr mewn swyddi tebyg i mi.'



Nia Evans

PhD (c)

'Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae CAWR wedi parhau i fod yn rhan bwysig o fy natblygiad proffesiynol. Roeddwn i'n ddiolchgar am y cyfle i gyfrannu at Adroddiad Flynyddol CAWR, gan helpu i arddangos ehangder ac effaith yr ymchwil sy'n digwydd ar draws y gymuned. Roedd cael cyd-gadeirio yn ystod y Gynhadledd Flynyddol yn brofiad arbennig o werth chweil a gryfhaodd fy hyder, a'm sgiliau siarad yn gyhoeddus. Roedd Seminar Rhwydweithio Ymchwil lechyd Menywod CAWR hefyd yn gyfle gwych i ddysgu am yr ymchwil arloesol sy'n cael ei chynnal gan gydweithwyr ar draws disgyblaethau ac i feithrin cysylltiadau ystyrlon ag ymchwilwyr na fyddwn wedi cwrdd â nhw fel arall efallai. Mae bod yn rhan o gymuned mor gefnogol a chydweithredol yn parhau i ysbrydoli a chyfoethogi fy nhaith ymchwil fy hun.'



EIN PARTNERIAID A'N HARIANWYR





CYSYLLTWCH Â NI



[LinkedIn @ Centre for Health, Activity and Wellbeing Research \(CAWR\)](#)



Gwefan:

<https://www.cardiffmet.ac.uk/research/research-and-innovation-centres-and-groups/centre-for-health-activity-and-wellbeing-research/>

Rydym yn croesawu cydweithio ag unigolion a sefydliadau, boed eich bod yn ymarferydd, yn ymchwilydd neu ddim ond â diddordeb mewn dod i'n digwyddiadau rhwydweithio wyneb yn wyneb.

Yn fwy ffurfiol, gallwn eich cefnogi gyda gwerthusiadau o'ch rhaglenni, cynnig gwasanaethau adolygu cyflym a systematig, neu wasanaethau ymgynghori a chynghor pwrpasol gan dîm rhyngddisgyblaethol sydd â lled o sgiliau methodolegol.



Cardiff Met

cawr

Centre for Health, Activity
and Wellbeing Research

MetCaerdydd

cyigll

Canolfan Ymchwil ar gyfer
Iechyd, Gweithgarwch a Lles

