

CardiffMet

cawr

Centre for Health, Activity  
and Wellbeing Research

MetCaerdydd

cyigll

Canolfan Ymchwil ar gyfer  
Iechyd, Gweithgarwch a Lles

# Adroddiad Blynyddol 2024/25

Canolfan Ymchwil ar gyfer Iechyd,  
Gweithgarwch a Lles





# CYNNWYS

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Rhagair                                                 | 2  |
| Cyflawniadau 2024/2025                                  | 4  |
| Nodau ac amcanion                                       | 5  |
| Ein strwythur                                           | 7  |
| Uchafbwyntiau blynyddol                                 | 9  |
| lechyd a Lles y Cyhoedd                                 |    |
| Gwyddor Ymarfer Corff Cymhwysol                         |    |
| Seicoleg Gymhwysol                                      |    |
| Addysg lechyd Corfforol ar gyfer Dysgu                  |    |
| Gydol Oes                                               |    |
| Lles mewn Amgylcheddau Anodd                            |    |
| <br>                                                    |    |
| Beth mae ein partneriaid yn ei ddweud                   | 16 |
| Ein digwyddiadau a'n gweithgareddau                     | 17 |
| Ble maen nhw nawr?                                      | 19 |
| <i>Ein Cymuned Gyrfa Gynnar yn lledaenu eu hadenydd</i> |    |
| Beth ddwedodd aelodau CAWR                              | 22 |
| Gyda phwy rydyn ni'n gweithio                           | 23 |
| Cysylltu â ni                                           | 24 |

# RHAGAIR

Yr Athro Diane Crone

## Croeso

IMae'n bleser gennyf eich croesawu i 4ydd Adroddiad Blynyddol CAWR. Mae eleni wedi bod yn flwyddyn o gydgyrnhoi i ni, ar ôl tyfu'n sylweddol yn ystod ein tair blynedd cyntaf. Mae ein ffocws wedi bod ar sicrhau bod staff a myfyrwyr newydd sy'n cyd-fynd â CAWR yn ymwybodol o'r Ganolfan ac yn gysylltiedig â hi. Rydym eisiau sicrhau ein bod yn cyflawni ein nod o fod yn 'gartref' ymchwil ac arloesi i'n cydweithwyr ac i ymchwilwyr gyrfa gynnar. Eleni, rydym wedi gweld ein canolfan yn tyfu mewn cyrhaeddiad ledled Cymru, y DU ac yn rhyngwladol, a hefyd yn ein presenoldeb ar y cyfryngau cymdeithasol. Eleni rydym wedi trosglwyddo o X i BlueSky a LinkedIn. Mae'r cam hwn, a'r cynnwys dilynol newydd, wedi cael ei reoli gan ein harweinydd Cyfryngau Cymdeithasol, Dr Tabitha Dickson, a'i gefnogi gan un o Gymuned Gyrfa Gynnar CAWR, myfyrwraig PhD Jodie Horsfall. Rydym hefyd wedi cael cymorth gan leoliad myfyriwr Marchnata Digidol yn yr Ysgol Reoli, gan Ali Zain, sydd wedi ysgrifennu strategaeth i ni yn y maes pwysig hwn. Mae Nia Evans, myfyrwraig PhD yn yr Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd, hefyd wedi ein helpu eleni i greu'r adroddiad blynyddol. Diolch i Jodie a Nia am eich gwaith gwirfoddoli, ac i Ali am ei ddewis o leoliad! Mae'n help mawr i ni! Eleni hefyd mae mwy o'r don gyntaf o fyfyrwyr PhD CAWR yn cyflwyno ac yn sefyll eu haroliadau viva PhD. Mae ein hadran 'ble maen nhw nawr' yn dathlu rhai o'r llwyddiannau hyn.

## Rhwydweithio

Rydym wedi cael blwyddyn brysur yn rhwydweithio, gartref a thramor! Rydym wedi cael y cyfle, trwy rywfaint o gyllid allanol, i ddatblygu ein cysylltiadau rhyngwladol i gefnogi gyda chynigion cyllido cydweithredol. Mae aelodau o dîm CAWR wedi bod yn yr Eidal, Sbaen, Iwerddon, UDA, yr Iseldiroedd, Ffrainc a Phortiwgal yn lledaenu gwaith CAWR. Rydym hefyd wedi croesawu ymwelwyr o Ewrop a Gogledd America. Rydym yn gobeithio bydd y gweithgaredd hwn yn arwain at rai prosiectau newydd gyda'r partneriaid rhyngwladol hyn yn y dyfodol.



## Ffocws

Eleni mae ein hadroddiad yn canolbwyntio ar weithgareddau a chyflawniadau 2024-2025 yn CAWR, ac effaith y rhain ar draws yr ardaloedd daearyddol yr ydym yn gweithio ynddynt, ac ar gyfer y poblogaethau maen nhw'n eu cynnwys. Rydym yn cyflwyno ein gweithgareddau, a'n gwaith ymchwil ac arloesi trwy rai astudiaethau achos amrywiol yn ein pum maes arbenigedd allweddol. Rydym hefyd yn rhoi diweddariad ar ein strwythur a'n llywodraethu, cynhadledd flynyddol CAWR 2024, y digwyddiad rhwydweithio, Lunch Bytes, encilion ysgrifennu, Cymuned Gyrfa Gynnar, a'r cyfryngau cymdeithasol.

## Rhagoriaeth

Rydym yn parhau i ganolbwyntio ar ymchwil effeithiol o ansawdd uchel, a datblygu a chynnal amgylchedd ymchwil cefnogol i holl aelodau CAWR, o yrfa gynnar hyd at uwch ymchwilwyr sefydledig. Rydym wedi ymrwmo i greu a chynnal diwylliant ymchwil ffafriol, ac rydym wedi parhau i drefnu ein seminarau cinio poblogaidd, caffi cymdeithasol gyrfa gynnar, seminar rhwydweithio, a phroffil cyfryngau cymdeithasol cyfatebol i gefnogi hyn. Ein ffocws eleni yw ystyried effaith gwaith CAWR ar y cymunedau yr ydym yn gweithio ynddynt. Mae hyn wedi cynnwys cynllunio a gweithredu'r ymchwil rydyn ni'n ei wneud, a sut y gellir gweithredu hyn mewn polisi ac ymarfer i 'wneud gwahaniaeth' gwirioneddol.



## Cymorth

Er mwyn ein galluogi i fod yn llwyddiannus, rydym wedi elwa o gymorth gan uwch reolwyr yn yr Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd, ein cydweithwyr yn y Gwasanaethau Ymchwil ac Arloesi, tîm staff cymorth Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd Caerdydd a'r Brifysgol yn gyffredinol. Er bod eleni wedi bod yn fwy heriol yn ariannol, rydym wedi elwa o ymrwymiad cadarn gan gydweithwyr CAWR i ddefnyddio'r hyn sydd gennym i gynyddu'r budd. Yn hynny o beth, rydym yn dal wedi llwyddo i gynnal encilion ysgrifennu, digwyddiadau a chynhadledd er gwaethaf y cyfyngiadau hyn.

## Teulu CAWR

Byddai CAWR yn ddim byd heb y tîm a'r aelodau anhygoel sy'n ei wneud yr hyn ydyw. Rwy'n falch o allu dweud ein bod wedi sicrhau estyniadau i gyflogaeth staff cyfnod penodol, trwy sicrhau incwm pellach o brosiectau allanol. Rwy'n falch iawn felly o ddweud bod tîm anhygoel Dr Tabitha Dickson, Dr Zsafia Szekeres a Dr Sarah Brown ynghyd â Paul Sellars, yn dal gennym, fel tîm craidd CAWR. Mae'r tîm hwn, ynghyd â thîm rheoli CAWR ac aelodau CAWR, yn ein galluogi i barhau â'n twf a'r gwaith effeithiol yr ydym yn ei wneud, yn y cymunedau lleol a byd-eang yr ydym yn gweithio ynddynt. Fe orffennaf y rhagair hwn trwy ddweud diolch yn fawr unwaith eto i bawb sydd wedi gwneud pedwaredd flwyddyn CAWR yn llwyddiant ysgubol, byddem yn ddim byd heb gefnogaeth ein gilydd.



Yr Athro Diane Crone



# Llwyddiannau.

2024/2025

## CYDWEITHWYR AC YMWELIADAU RHYNGWLADOL

22 YMWELIAD.  
15 O WLEDYDD.

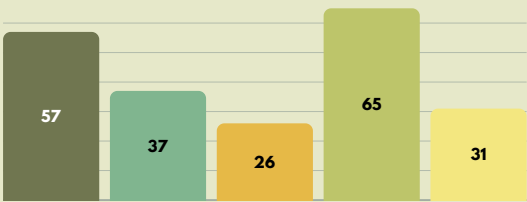


|                          |                                           |
|--------------------------|-------------------------------------------|
| <i>Sarah Brown</i>       | Gwlad Belg                                |
| <i>Diane Crone</i>       | Yr Eidal, Sbaen, Yr Iseldiroedd, Iwerddon |
| <i>Kate Isherwood</i>    | Gwlad Belg                                |
| <i>Paul Sellars</i>      | Denmarc, Gogledd Iwerddon                 |
| <i>Britt Hallingberg</i> | UDA, Portiwgal, Sweden                    |
| <i>Steve Mellalieu</i>   | Portiwgal, Ffrainc, Awstria               |

|                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| <i>Rachel Summer</i>   | Iwerddon                     |
| <i>Rachel Lord</i>     | Canada                       |
| <i>Zsafia Szekeres</i> | Ffrainc Estonia, Gwlad Groeg |
| <i>Anna Bryant</i>     | Cyprus                       |
| <i>Owen Thomas</i>     | Awstria                      |
| <i>Niki Bolton</i>     | Sbaen                        |

## GRWPIAU YMCHWIL AC ARLOESI

● Seicoleg Gymhwysol ● PHELL ● WiDE ● PHWB  
● Gwyddor Ymarfer Corff Cymhwysol



## CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

 1323

 42

 186

## DIGWYDDIADAU RHWYDWEITHIO

1 @ 28 o fynychwyr



## CREU INCWM

£800,000

## MYNYCHWYR Y GYNHADLEDD FLYNYDDOL

94



## DIGWYDDIADAU CAWR

6 Caffi Cymuned Gyrfa Gynnar.

1 Lunchbyte @ 40 o fynychwyr.

10 Cyfarfod Rheoli.

5 Encil Ysgrifennu.

83 o Aelodau'r Gymuned Gyrfa Gynnar

# NODAU AC AMCANION CAWR



## Gweledigaeth

*Ein gweledigaeth yw bod yn ganolfan ymchwil draws-ddisgyblaethol sy'n arwain y byd, yn gweithio gydag amrywiaeth eang o gymunedau sy'n gwneud gwahaniaeth i iechyd a lles pobl trwy gydol oes.*

## Ffocws

Mae CAWR yn yr Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd, ac yn cyd-fynd â Nodau Datblygu Cynaliadwy y Cenhedloedd Unedig sy'n gysylltiedig ag iechyd da, addysg, anghydraddoldebau a newid yn yr hinsawdd. Mae'n defnyddio diddordebau ac arbenigedd staff ar draws yr Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd, yr Ysgol Addysg a Pholisi Cymdeithasol, a'r Ysgol Reoli yn benodol. Fodd bynnag, mae CAWR yn rhychwantu'r Brifysgol o ran ei ddull gweithredu ar gyfer datrys problemau, 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 rhan o'r DU ac yn rhyngwladol.

## Cyd-destun ein cenhadaeth

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

Yn unol ag agenda wleidyddol leol a byd-eang bresennol a phellgyrhaeddol Cymru, y DU ac yn rhyngwladol, nod y Ganolfan yw mynd i'r afael â rhai o heriau mwyaf cymdeithas gan gynnwys:

1

Atal, trin a rheoli clefydau

2

Hyrwyddo gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff

3

Iechyd, lles ac ansawdd bywyd trwy gydol oes

4

Ymddygiad ffordd o fyw ac anghydraddoldebau

5

Cymhwyso seicoleg i wella iechyd, lles a pherfformiad dynol, gyda ffocws ar grwpiau sy'n agored i niwed ac sy'n cael eu tanwasanaethu

## DULL GWEITHREDU CAWR

Er mwyn mynd i'r afael â'r heriau hyn, mae CAWR yn mynd ati i:

1

ddatblygu atebion arloesol ac ymyriadau cynaliadwy;

2

mabwysiadu dulliau cynhwysol, cwrs bywyd;

3

cymryd safbwynt cymdeithasol-ecolegol;

4

defnyddio dulliau sy'n seiliedig ar systemau ar gyfer gwella iechyd/iechyd a lles;

5

Archwilio a deall mecanweithiau sy'n sail iechyd ac ymddygiad a swyddogaeth ddynol; a

6

mabwysiadu dulliau aml-ddisgyblaethol a rhyngddisgyblaethol.

## NODAU AC AMCANION CAWR

CAWR yw'r prif Ganolfan yng Nghymru ar gyfer ymchwil iechyd, gweithgarwch a lles. Er mwyn gwireddu'r nod hwn rydym yn gweithio mewn partneriaeth i gyflawni'r amcanion canlynol:

1

Dod â phobl a sefydliadau o bob rhan o Met Caerdydd ac yn allanol ynghyd i ddatblygu, hyrwyddo a gwella ymchwil ac arloesi mewn iechyd, gweithgarwch a lles.

2

Hyrwyddo ymchwil ac arloesi drwy waith rhyngddisgyblaethol ar draws ein meysydd arbenigedd, ar draws y brifysgol gyda chanolfannau ymchwil eraill ym Met Caerdydd.

3

Manteisio ar natur draws-ddisgyblaethol CAWR i sicrhau incwm newydd ym meysydd ymchwil ac arloesi.

4

Cynnal a thyfu Cymuned Gyrfa Gynnar CAWR.

5

Datblygu a hyrwyddo cyfleoedd arwain ymchwil ac arloesi i ymchwilwyr yn ystod pob cam o'u gyrfa.

6

Sefydlu canolfan ymchwil gynaliadwy a diogel yn ariannol yn y dyfodol.

7

Cynyddu proffil CAWR mewn ymchwil ac arloesi mewn iechyd, gweithgarwch a lles yn y gymuned leol, Cymru ac yn rhyngwladol.

8

Datblygu a gweithredu portffolio o ddarpariaeth graddau ymchwil a chysiau a ddysgir ôl-raddedig sy'n arddangos cwpas unigryw ymchwil CAWR.



# EIN TÎM RHEOLI

Mae ein tîm rheoli yn cyfarfod yn fisol ar gyfer cynllunio busnes 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, ein datblygiad strategol a datblygiad gweithgareddau'r ganolfan. Mae ein gwirfoddolwyr hefyd yn mynychu ac yn cyfrannu at y cyfarfodydd hyn pan maen nhw'n gallu. Rydym hefyd yn cwrdd ar gyfer diwrnod i ffwrdd strategol blynyddol, eleni ym mis Gorffennaf byddwn yn cwrdd ac yn adolygu gweithgareddau a llwyddiannau'r flwyddyn ac yn cynllunio ar gyfer 2025-2026. Cyflwynir y strwythur a'r personél ar draws y ddwy dudalen ganlynol.

## CYFARWYDDWR



Yr Athro Diane Crone

## ARWEINWYR GRŴP

Iechyd a Lles  
y Cyhoedd  
(PHWB)



Cyd-arweinwyr  
PHWB:  
Dr Britt Hallingberg  
Dr Kate Isherwood

Addysg Iechyd  
Corfforol ar gyfer  
Dysgu Gydol Oes  
(PHELL)



Cyd-arweinwyr  
PHELL:  
Dr Anna Bryant  
Dr Lowri Edwards

Gwyddor Ymarfer  
Corff Cymhwysol



Cyd-arweinwyr  
Gwyddor Ymarfer  
Corff Cymhwysol :  
Dr Rachel Lord  
Dr Chris Pugh

Lles mewn  
Amgylcheddau  
Anodd  
(WiDE)



Cyd-arweinwyr WiDE:  
Yr Athro Steve Mellalieu  
Dr Mikel Mellick

Seicoleg  
Gymhwysol



Cyd-arweinwyr  
Seicoleg Gymhwysol:  
Dr Christine McKnight  
Dr Heidi Seage

# EIN TÎM RHEOLI

## Arweinydd a Chyd-arweinwyr Gweithgareddau Rhwydweithio a Lunchbyte

Drs Britt Hallingberg | Sarah Brown | Zsafia Szekeres



## Arweinydd Cymuned Gyrfa Gynnar

Dr Tabitha Dickson



## Cyd-arweinwyr y Cyfryngau Cymdeithasol

Dr Tabitha Dickson | Jodie Horsfall



## Cynrychiolydd Ysgol Reoli Caerdydd

Yr Athro Niki Bolton



## Gwirfoddolwyr myfyrwyr ymchwil

Jodie Horsfall | Nia Evans | Ali Zain (CSM)



## Arweinydd Cydymaith Ymchwil

Paul Sellars

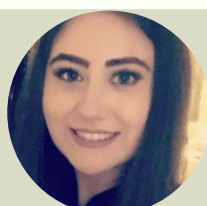


## Staff Cymorth Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd Caerdydd

Becky Mahoney (Research and Innovation Administrator)

Rhys Davies (Research and Innovation Officer)

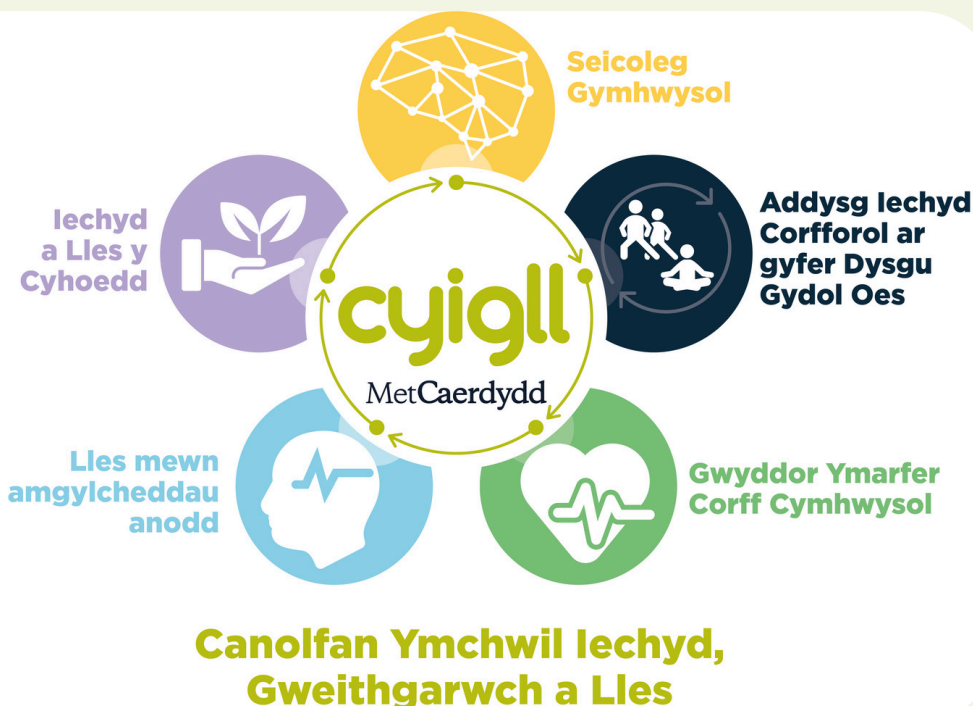
Liz Jones (Research and Innovation Officer)





# UCHAFBWYNTIAU BLYNYDDOL

Trwy gydol 2024-2025 mae aelodau CAWR wedi parhau gydag ymchwil arloesol trwy ddulliau arloesol a thraws-ddisgyblaethol. Trwy'r gwaith hwn rydym wedi cryfhau 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 wedi cynnwys sawl astudiaeth achos sy'n dangos ein gweithgarwch yn y meysydd hyn. Mae ein meysydd arbenigedd wedi'u cyflwyno yn y diagram isod. Mae'r holl enghreifftiau sy'n cael eu cyflwyno yn yr adroddiad hwn yn canolbwyntio ar iechyd a lles yr unigolion a'r cymunedau y maent wedi'u lleoli ynddynt. Mae'r rhestr o astudiaethau achos sydd wedi'u cynnwys yn yr adroddiad hwn wedi'u nodi ar waelod y dudalen hon.



## Astudiaethau achos:

- Creu system chwaraeon a gweithgarwch corfforol cynhwysol yng Nghymru.
- Cael sgwrs genedlaethol am les meddwl yng Nghymru.
- Nid ras yw hyn! Dull gweithredu rhyngddisgyblaethol, wedi ei gyd-ddylunio, o ddychwelyd i redeg ar ôl rhoi genedigaeth.
- Mynd i'r afael â thlodi ymhlith ceiswyr lloches a ffoaduriaid yng Nghymru: safbwyntiau seicolegol.
- Datblygu a gweithredu Rhaglen Triathlon Llythrennedd Corfforol Ysgolion Cynradd drwy gydweithio rhwng rhanddeiliaid yng Nghymru.
- Gwerthusiad o 'POWER UP', gwasanaeth iechyd meddwl a lles i bobl ifanc.

# CREU SYSTEM CHWARAEON A GWEITHGARWCH CORFFOROL GYNHWYSOL YNG NGHYMURU

## Cefndir

Gall system chwaraeon a gweithgarwch corfforol gynhwysol helpu i fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau cyfranogiad yng Nghymru. Mae system gynhwysol yn ei gwneud yn ofynnol i arweinwyr y system ymgysylltu'n ystyrlon ag arweinwyr sector, y gymuned, unigolion a grwpiau i greu'r amodau ar gyfer newid hirdymor a all arwain at Gymru iachach a mwy cyfartal. Comisiynwyd CAWR gan Chwaraeon Cymru i gael dealltwriaeth ddyfnach o'r system bresennol ac i gefnogi'r gwaith o ddatblygu system gynhwysol sy'n mynd i'r afael ag anghydraddoldebau cyfranogiad.

## Amcanion y Prosiect

Nod y prosiect yw meithrin dull gweithredu wedi ei arwain gan y sector o wneud chwaraeon a gweithgarwch corfforol yng Nghymru yn fwy cynhwysol ac i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau cyfranogiad.

Ymdriniwyd â hyn trwy 4 amcan:

- Edrych ar rwydwaith system chwaraeon a gweithgarwch corfforol Cymru a nodi arweinwyr system posibl;
- Ceisio barn ar (i) y datganiad gweledigaeth ar gyfer Chwaraeon Cymru mewn perthynas â chynhwysiant, a (ii) sut i gryfhau a gwella amrywiaeth y rhwydwaith chwaraeon a gweithgarwch corfforol yng Nghymru;
- Nodi astudiaethau achos o arfer da ar gyfer cynhwysiant yng Nghymru, a;
- Gorffen gyda'r camau nesaf a awgrymir ynghylch datblygu system gynhwysol ledled Cymru.

## Dull

Er mwyn mynd i'r afael â'r amcanion, gweinyddwyd arolwg ledled Cymru i (i) geisio barn a safbwyntiau am weledigaeth Chwaraeon Cymru mewn perthynas â chynhwysiant, (ii) casglu data i greu dadansoddiad rhwydwaith cymdeithasol o'r system chwaraeon bresennol, a (iii) rhoi rhai enghreifftiau o arferion 'cynhwysol' da yng Nghymru.



**ARWEINWYR Y PROSIECT**  
YR ATHRO DIANE CRONE A'R ATHRO  
NIKI BOLTON.



## Diben

Nododd y canfyddiadau, gan ystod o randdeiliaid (n=263) o bob cwr o Gymru, fod hon yn agenda bwysig i bobl sy'n gweithio, ac yn gwirfoddoli, yn y sector chwaraeon a gweithgarwch corfforol yng Nghymru. Tynnodd sylw at yr angen am ymgysylltu parhaus â'r sector i ddatblygu ymhellach system chwaraeon a gweithgarwch corfforol mwy cynhwysol yng Nghymru. Ar gyfer y camau nesaf, nododd yr arolwg sawl arweinydd yn y system chwaraeon a gweithgarwch corfforol a allai fod yn rhan o ddatblygiad pellach system gynhwysol, a rhai enghreifftiau diddorol o ymarfer cynhwysol (n = 9 astudiaeth achos) i dynnu sylw at a hyrwyddo'r agenda system gynhwysol. Rhoddodd hefyd dystiolaeth ar farn ynghylch cynhwysiant, cryfhau a gwella amrywiaeth y rhwydwaith ac awgrymiadau ar sut i gyflawni hyn, ar gyfer y dyfodol. Mae'r prosiect bellach yn ei ail gam yn gweithredu'r canfyddiadau o'r cam hwn.

sportwales  
chwaraeoncymru

# CAEL SGWRS GENEDLAETHOL AM LES MEDDWL YNG NGHYMRU



## ARWEINYDD Y PROSIECT

DR KATE ISHERWOOD, DARLITHYDD  
IECHYD Y CYHOEDD.

## CYFRANWYR

DR BRITT HALLINGBERG, JODIE  
HORSFALL, ANNA RICHARDS, DR  
RACHEL SUMNER A'R ATHRO DIANE  
CRONE.

## Cefndir

Mae lles meddwl yn elfen allweddol o iechyd cyffredinol, wedi'i ddylanwadu gan ffactorau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol, gydag ymgysylltu â'r gymuned yn chwarae rhan hanfodol wrth ei gefnogi. Mae cael iechyd meddwl a lles da yn cael ei gydnabod yn Neddf Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) fel cyfrifoldeb i bawb, sydd angen ymateb cyd-gysylltiedig ar draws y gwasanaethau gwirfoddol a chyhoeddus. Mewn ymateb i hyn, lansiwyd model mudiad cymdeithasol 'HAPUS' sy'n galluogi sgysiau cenedlaethol am les meddwl ledled Cymru.

## Ystyriaethau'r Prosiect

Nod yr astudiaeth hon oedd deall yn well yr amrywiad ledled Cymru o ran canlyniadau lles meddyliol ac ymgysylltu â gweithgareddau sy'n hyrwyddo lles. Nod y prosiect hefyd oedd archwilio ar lefel unigol a chymunedol, pa ddimensiynau Fframwaith Cysniadol Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer lles meddwl sydd angen y sylw mwyaf i helpu i leihau anghydraddoldebau mewn canlyniadau lles meddyliol.

## Dull

Cyn lansio rhaglen HAPUS, cynhaliwyd astudiaeth dwy ran i asesu lefelau lles cymdeithasol a meddyliol a chyfranogiad mewn gweithgareddau hamdden yng Nghymru. Roedd yr astudiaeth gyntaf yn cynnwys arolwg trawsdoriadol cenedlaethol (N=1,293) tra bod yr ail astudiaeth yn defnyddio grwpiau ffocws gyda chyfranogwyr o elusennau a grwpiau sy'n cael eu tanwasanaethu yn Ne Cymru.



**hapus**

Ar gyfer ein  
lles meddyliol

For our mental  
wellbeing

## Canlyniadau

Mae'r rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn deall pwysigrwydd camau gweithredu i wella eu lles, fodd bynnag, dim ond dwy ran o dair oedd ag amser ar gyfer gweithgareddau o'r fath. Nodwyd gwahaniaethau sylweddol mewn lles, gydag unigolion a adroddodd broblemau iechyd, yn iau neu'n byw yn y cwintel amddifadedd isaf yn adrodd lles meddyliol a chymdeithasol is. Tynnodd ganfyddiadau ansoddol sylw at bwysigrwydd cwsg da, perthnasoedd cymdeithasol, ac amser personol fel elfennau hanfodol i les unigolion. Roedd y cyfranogwyr yn gwerthfawrogi mynediad i fannau gwyrdd a glas lleol ond yn wynebu rhwystrau unigol a strwythurol i gymryd rhan mewn gweithgareddau hyrwyddo lles. Roedd llawer â diffyg hyder yn cymryd rhan mewn gweithgareddau yn y gymuned ac yn cael trafferth yn dod o hyd i gyfleoedd addas, er eu bod yn credu y gallai cefnogaeth gymunedol wella eu hymgyssylltiad.

## Casgliad ac Argymhellion

Er bod cyfranogwyr yn gweld gweithgareddau hamdden yn bwysig, roedd rhwystrau ar sawl lefel yn atal ymgysylltu rheolaidd ac yn gallu creu gwahaniaethau mewn lles rhwng grwpiau demograffig. Mae angen strategaethau cenedlaethol sy'n annog ymgysylltu â gweithgareddau hyrwyddo lles; mae'r rhan fwyaf o bobl yng Nghymru yn gwybod bod ymgysylltu yn bwysig, ond mae cyfran sylweddol yn teimlo nad ydynt yn gallu.

# NID RAS YW HYN! DULL GWEITHREDU RHYNGDDISGYBLAETHOL, WEDI EI GYD-DDYLUNIO, O DDYCHWELYD I REDEG AR ÔL RHOI GENEDIGAETH

## Cefndir

Er gwaetha'r ffaith ei fod yn fath hygyrch o weithgarwch corfforol, mae ymgysylltu â rhedeg yn lleihau yn ystod bechiogrwydd ac nid yw mamau bob amser yn dychwelyd i redeg ar ôl rhoi genedigaeth. Hyd yn hyn, mae diffyg canllawiau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ynglŷn â dychwelyd i redeg ar ôl rhoi genedigaeth i gynorthwyo ail-ymgysylltu. Mae'r ymchwili yn y maes hwn yn bwysig i hwyluso ffyrdd iach o fyw i famau a'u plant. Nod y prosiect PhD hwn a ariennir gan yr ESRC oedd cyd-ddylunio ymyrraeth rhyngddisgyblaethol, bio-seicogymdeithasol ar gyfer dychwelyd i redeg i famau ar ôl rhoi genedigaeth.

## Amcanion y prosiect

- Ymchwilio i rwystrau a hwyluswyr dychwelyd i redeg ar ôl rhoi genedigaeth, i ddarparu mewnwelediadau manwl a allai lywio cynllunio ymyrraeth dychwelyd i redeg.
- Asesu'r angen a'r sail ar gyfer datblygu llwybr llwytho graddedig sy'n benodol i'r pelfis, er mwyn helpu i ddychwelyd i redeg ar ôl rhoi genedigaeth.
- Cyd-ddylunio ymyrraeth ar gyfer dychwelyd i redeg ar ôl rhoi genedigaeth wedi'i ategu gan argymhellion clinigol, llenyddiaeth bresennol a chanfyddiadau Astudiaeth 1 a 2.

## Dull

Mabwysiadwyd dull cymysg, cyd-ddylunio, bio-seicogymdeithasol trwy gydol y prosiect PhD. Defnyddiodd yr astudiaeth gyntaf e-arolwg a grwpiau ffocws dilynol, gan ddarparu canlyniadau meintiol a data disgrifiadol, tra'n defnyddio dadansoddiad thematig anwythol o ymatebion penagored a thrawsgrifiadau grwpiau ffocws. Mabwysiadodd yr ail astudiaeth ddull gweithredu bio-fecanyddol i ymchwilio i ofynion llwytho ymarferion gwahanol yn y pelfis. Defnyddiodd yr astudiaeth olaf y dulliau Grŵp Cyngori a gwirio synnwyr i gyd-ddylunio'r ymyrraeth.



**ARWEINYDD Y PROSIECT**  
MEGAN JAMES (YMCHWILYDD PHD),  
DR IZZY MOORE (CYFARWYDDWR  
ASTUDIAETHAU)  
**GORUCHWYLLWYR**  
YR ATHRO  
LYNNE EVANS, YR ATHRO DIANE  
CRONE, DR VICKY  
STILES, GRÁINNE DONNELLY.



## Diben

Arweiniodd yr astudiaeth hon at greu'r canllaw cyntaf wedi ei ddylunio ar y cyd ar gyfer dychwelyd i redeg ar ôl rhoi genedigaeth. Y gobaith yw y bydd y canllaw hwn yn helpu i ail-ymgysylltu â rhedeg yn y cyfnod ar ôl rhoi genedigaeth, ar ôl profi ei effeithiolrwydd, ac yn meithrin ffyrdd o fyw egniol, iach i famau a'u plant.





# TRECHU TLODI YMHLITH CEISWYR LLOCHES A FFOADURIAID YNG NGHYMRU: SAFBWYNTIAU SEICOLEGOL

## Cefndir

Mae Cymru yn genedl noddfa ac mae wedi dangos ymrwymiad cryf i dderbyn ceiswyr lloches ac ailsefydlu ffoaduriaid. Mae pobl sy'n chwilio am loches yng Nghymru yn wynebu ansicrwydd a chaledi, gyda'r mwyafrif yn byw mewn tloidi. Mae'r astudiaeth hon yn ymchwilio i safbwyntiau seicolegol ar brofiadau byw mewn tloidi ymhlith ceiswyr lloches a ffoaduriaid, gan gynnwys barn darparwyr gwasanaethau ar gyfer y grŵp hwn. Defnyddiodd fethodoleg ymchwil ansoddol, gan ddefnyddio cyfweiliadau lled-strwythuredig manwl i ddeall profiadau tloidi ceiswyr lloches a ffoaduriaid. Mae'r gwaith yn berthnasol i lywio ymdrechion i amddiffyn hawliau dynol ceiswyr lloches a ffoaduriaid ac yn cyfrannu at wireddu Nodau Datblygu Cynaliadwy y Cenhedloedd Unedig 2030, sy'n galw am roi terfyn ar dlodi ym mhobman.

## Amcanion y Prosiect

Nod y prosiect, a gomisiynwyd gan yr Academi Brydeinig, yw ymchwilio i'r amcanion canlynol:

- Cipio lleisiau'r grŵp hwn sy'n cael ei danwasanaethu ac archwilio eu cysyniadau o'r hyn y mae'n ei olygu i fod yn geisiwr lloches yn y DU
- Archwilio barn darparwyr gwasanaethau ar yr effaith y mae tloidi'n ei chael ar geiswyr lloches a ffoaduriaid sy'n byw yng Nghymru

## Dull

Cymhwysodd tîm CAWR, dan arweiniad Dr Mike Wells a Dr Heidi Seage, y dulliau gweithredu canlynol i fynd i'r afael â'r amcanion:

- Defnyddiwyd adolygiad systematig o'r llenyddiaeth i nodi nodweddion cymorth cymdeithasol ac ymyriadau lliniaru tloidi ymhlith ceiswyr lloches a ffoaduriaid yng Ngorllewin Ewrop (Wells, M a Seage C H (2023).
- Ymchwiliodd cyfnod ansoddol yr astudiaeth brofiadau o fyw mewn tloidi ymhlith ceiswyr lloches a ffoaduriaid (Wells, Glennan a Seage, 2024) ac archwiliodd farn darparwyr gwasanaethau ar brofiadau tloidi ceiswyr lloches a ffoaduriaid yn y cymunedau lletyol yng Nghymru.



**ARWEINYDD Y PROSIECT**  
DR MIKE WELLS A DR HEIDI SEAGE



## Diben

Datblygwyd sawl gweithgaredd ymgysylltu â'r cyhoedd i ledaenu canfyddiadau'r prosiect hwn, gan gynnwys gweithdy celfyddydau creadigol wedi'i hwyluso gan artist sy'n ffoadur lleol i ddatblygu gwaith celf a oedd yn mynegi eu profiadau o chwilio am noddfa yng Nghymru. Cafodd y gwaith celf ei arddangos mewn digwyddiad ymgysylltu â'r cyhoedd ar gyfer y prosiect hwn yn y Deml Heddwch yng Nghaerdydd ac mewn arddangosfa gymunedol a gynhaliwyd gan lyfrgell Ganolog Caerdydd yn ystod Wythnos Ffoaduriaid y Byd (17 i 23 Mehefin 2024)



# DATBLYGU A GWEITHREDU RHAGLEN TRIATHLON LLYTHRENNEDD CORFFOROL YSGOLION CYNRADD DRWY GYDWEITHIO RHWNG RHANDEILIAID YNG NGHYMRU. (PHD WEDI EI ARIANNU GAN KESS-2 A CHWARAEON CYMRU)

## Cefndir

Mae Llythrennedd Corfforol wedi'i ymgorffori ym Meysydd Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles y Cwricwlwm i Gymru ac mae'n sail i Addysg Gorfforol o ansawdd uchel. Fodd bynnag, mae llawer o athrawon cynradd yn teimlo eu bod heb baratoi'n ddigonol oherwydd dysgu proffesiynol anghyson. Serch hynny, mae cydweithredu rhyng-broffesiynol yn cynnig ffordd o gefnogi athrawon a phontio rhwng theori ac ymarfer. Mae theori Cymunedau Maes yn cynnig fframwaith gwerthfawr ar gyfer deall cydweithredu mewn chwaraeon ac Addysg Gorfforol, ond mae ei gymhwyso yng nghyd-destun llythrennedd corfforol yn parhau i fod heb ei archwilio.

## Amcanion y prosiect

Y nod oedd ymchwilio i ddatblygu a gweithredu Rhaglen Triathlon Llythrennedd Corfforol Ysgolion Cynradd wedi ei hwyluso gan gydweithio rhwng rhanddeiliaid lluosog yng Nghymru. Roedd amcanion yr ymchwili yn cynnwys (i) cynnal adolygiad cwmpasu o lenyddiaeth i ddeall sut yr oedd Cymunedau Maes yn cael eu diffinio, wedi ei nodweddu a'i gymhwyso mewn lenyddiaeth chwaraeon hamdden a gweithgarwch corfforol (ii) ymchwilio i gydweithredu gan rhanddeiliaid wrth ddatblygu a gweithredu'r Rhaglen Hyfforddiant Llythrennedd Corfforol gan ddefnyddio fframwaith damcaniaethol Cymunedau Maes (iii) archwilio'r cydweithredu rhwng athrawon cynradd a rhanddeiliaid allanol wrth gyflwyno'r Rhaglen Triathlon Llythrennedd Corfforol (iv) deall profiadau a chanfyddiadau disgyblion o gymryd rhan yn y rhaglen.

## Dull

Defnyddiodd yr astudiaeth hon ddyluniad astudiaeth achos ansoddol, a gynhaliwyd mewn dau gam. Roedd cam un yn archwilio datblygiad cydweithredol y Rhaglen Triathlon Llythrennedd Corfforol gan ddefnyddio theori Cymunedau Maes i ddadansoddi ymgysylltu â rhanddeiliaid yn thematig trwy grwpiau ffocws, cyfweiliadau, a dyddiaduron adlewyrchol ymchwilwyr. Roedd cam dau yn ymchwilio i weithredu'r Rhaglen Triathlon Llythrennedd Corfforol mewn ysgol gynradd yng Nghymru, gan ddefnyddio arsylwadau, grwpiau ffocws disgyblion, cyfweiliadau athrawon a rhanddeiliaid, a dyddiaduron adlewyrchol ymchwilwyr i ddadansoddi cyfraniadau allanol i addysg gorfforol a phrofiadau disgyblion o'r rhaglen.



### ARWEINYDD Y PROSIECT

DR AMY REES

### GORUCHWYLLWYR

DR ANNA BRYANT, DR LOWRI EDWARDS, YR ATHRO KEVIN MORGAN AND DR LEA DOHME



## Diben

Roedd yr astudiaeth PhD yn archwilio datblygu a gweithredu Rhaglen Triathlon Llythrennedd Corfforol ar y cyd ar gyfer ysgolion cynradd yng Nghymru, wedi ei hwyluso drwy gydweithredu â rhanddeiliaid lluosog Awdurdodau Lleol, Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol a Sefydliadau Addysg Uwch. Mae'r PhD hwn yn datblygu prosiect Llythrennedd Corfforol blaenorol a ariannwyd gan Chwaraeon Cymru, a gynhaliwyd gan y cydweithwyr o'r grŵp Addysg Iechyd Corfforol ar gyfer Dysgu Gydol Oes (PHELL) yn CAWR.



# GWERTHUSIAD O 'POWER UP', GWASANAETH IECHYD MEDDWL A LLES I BOBL IFANC



**ARWEINYDD Y PROSIECT**  
PAUL SELLARS

## Cefndir

Nod y prosiect Power Up yw gwneud pobl ifanc yn flaenllaw wrth ddychmygu a chreu ffyrdd newydd o gefnogi plant a phobl ifanc (10-25 oed) sy'n profi heriau gyda'u hiechyd meddwl. Mae'r prosiect yn cael ei arwain gan Platfform, ac yn rhedeg dros bum mlynedd (ers mis Medi 2022), ac yn cael ei ariannu gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol trwy'r grant Meddwl Ymlaen. Mae'r gwerthusiad yn cael ei gynnal gan CAWR.



## Amcanion y prosiect

Drwy gydol oes y prosiect, mae CAWR yn datblygu a chynnal gwerthusiad sydd â phedwar amcan:

- Ymchwilio a mapio cydweithrediad Power Up.
- Nodi themâu ar yr hyn sy'n effeithio ar iechyd meddwl a lles pobl ifanc.
- Gwerthuso effaith darpariaeth gwasanaeth Power Up i bobl ifanc.
- Nodi unrhyw newidiadau system/polisi y mae'r prosiect Power Up wedi dylanwadu arnynt.

## Dull

Er mwyn cyflawni amcanion y prosiect, mae nifer o ddulliau yn cael eu gweithredu gan gynnwys arolygon, theori newid, a mapio sgil-ffeithiau.

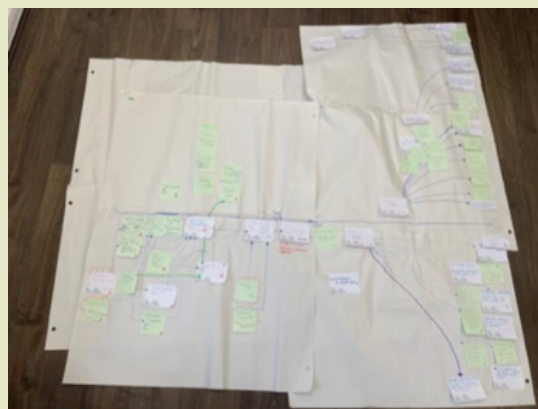


## Diben

Trwy weithredu'r dulliau gwahanol, bydd effeithiau bwriadol ac anfwriadol Power Up yn cael eu harchwilio trwy gydol oes y prosiect. Yn gyffredinol, mae'r gwerthusiad yn ceisio cipio a dangos effeithiau ehangach POWER UP.

**PLATFFORM**

**For mental health and social change**  
Dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol



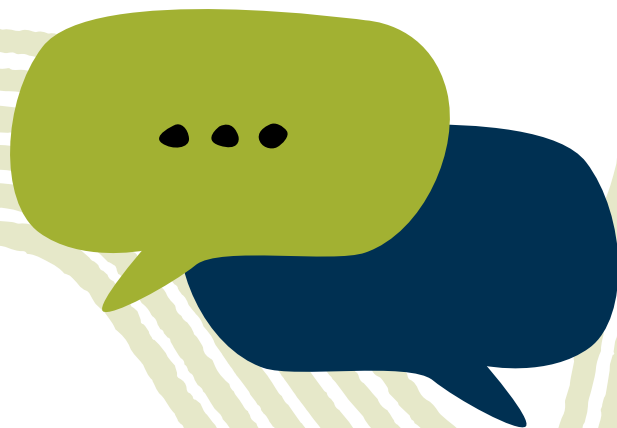
# BETH MAE EIN PARTNERIAID YN EI DDWEUD AM CAWR A'N GWAITH NI

Fe wnaethom ffurfio partneriaeth â CAWR i weithio gyda ni i helpu i wneud y system chwaraeon yng Nghymru yn fwy cynhwysol ac i annog perchnogaeth ar y cyd o'r uchelgais honno. Roedd yr ystod o arbenigedd yr oedd CAWR yn gallu ei chyflwyno yn amhrisiadwy yn ein helpu i ddod â phrofiad bywyd cyflenwyr i'r amlwg ac i fapio a deall y rhwydwaith presennol a'r cysylltiadau rhwng partneriaid. Roedd eu dull hyblyg yn caniatáu i ni siapio'r gwaith ar hyd y ffordd, a oedd yn allweddol i'r cynnydd a wnaethom.

**Owen Lewis - Cyfarwyddwr Systemau Chwaraeon, Chwaraeon Cymru.**

Dros y flwyddyn ddiwethaf rydym wedi gweithio'n agos gyda CAWR a gynhaliodd ymchwil i'r rhwystrau a'r hwyluswyr ar gyfer bwydo ar y fron yng Nghaerdydd a'r Fro. Gyda mynediad gan ymchwilydd profiadol a gwybodus, cawsom y wybodaeth ddiweddaraf yn rheolaidd trwy gydol y broses, roedd gennym gysylltiad rheolaidd a oedd yn caniatáu i ni fireinio'r cynllun yr ymchwil a hyrwyddo recriwtio trwy ein rhwydweithiau. Rhoddodd yr ymchwil dystiolaeth leol ddefnyddiol a gyflwynwyd mewn adroddiadau a ffeithlun cryno defnyddiol a chyfrannodd at Adroddiad Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd 2024 ar flaenoriaethu'r Blynnyddoedd Cynnar.

**Kate Roberts, Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Tîm Iechyd y Cyhoedd.**



Mae gweithio gyda CAWR wedi bod yn brofiad gwirioneddol gydweithredol sydd wedi ein cyfoethogi. Gyda'n gilydd, fe wnaethom gyd-gynhyrchu darn meddylfryd systemau wedi'i deilwra ar gyfer ein rhanbarth, a oedd nid yn unig yn cyflwyno rhanddeiliaid i'r cysyniadau ond hefyd yn eu tywys ar daith o ddealltwriaeth. Erbyn diwedd y broses, roedd rhanddeiliaid yn teimlo'n hyderus ac yn barod i ddechrau cymhwyso meddylfryd systemau yn ymarferol.

Roedd dull gweithredu CAWR wedi'i seilio ar bartneriaeth wirioneddol. Fe wnaethant gadw at y cyfarwyddyd tra'n dangos empathi dwfn i anghenion y sector a'r unigolion ynddo. Roedd eu gallu i wneud syniadau cymhleth yn hygyrch, yn ddiriaethol a pherthnasol yn eithriadol.

Byddem yn argymhell CAWR fel partner ymgynghori. Maen nhw'n cyflwyno cyfoeth o wybodaeth, dealltwriaeth a phrofiad, ac yn rhagori ar gyd-gynhyrchu gwaith ystyrlon sy'n cael ei ategu gan dystiolaeth berthnasol sy'n taro tant gyda chynulleidfaoedd amrywiol.

**Kate Williams – Pennaeth Partneriaethau a Datblygu Strategol, Partneriaeth Chwaraeon Gorllewin Cymru**





## Anna Richards

*Swyddog Mewnwelediadau ac Ymgysylltu, Llais.*

Yn ystod ei hamser yn CAWR a Met Caerdydd, roedd Anna yn aelod o'r Gymuned Gyrfya Gynnar a gwirfoddolodd ar brosiect ACTIF, a arweiniodd at sicrhau rôl Cydymaith Ymchwil. Mae'n disgrifio CAWR fel carreg gamu hanfodol tuag at ei swydd bresennol yn Llais, gan dynnu sylw at yr amgylchedd cefnogol a'r cyfleoedd datblygu a wellodd ei sgiliau ymchwil a'i thwf personol. Mae Anna yn argymhell y profiad i ymchwilwyr gyrfya gynnar eraill ac yn mynegi diolch i Di, Zsafia, a thîm CAWR am eu cefnogaeth a'u harweiniad parhaus.



## Cory Richards

*Myfyriwr PhD a Darlithydd mewn Ffisioleg Chwaraeon ac Ymarfer Corff, Prifysgol Metropolitan Caerdydd*

Fel Darlithydd mewn Ffisioleg Chwaraeon ac Ymarfer Corff ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd, roedd Cory yn fyfyrwr PhD yn CAWR ac yn aelod o'r Gymuned Gyrfya Gynnar, gan ymchwilio i effeithiau Syndrom Ofariau Polysystig ar yr ymennydd ac ymatebion ymarfer corff. Fe wnaeth amser Cory yn CAWR chwarae rôl sylfaenol yn ffurfio ei daith academiaidd, gan ei alluogi i ymgorffori ei ymchwil mewn addysgu a chysylltu â chyfoedion o'r un anian. Mae'n pwysleisio gwerth rhwydwaith cefnogol CAWR a'r cyfleoedd y mae'n eu cynnig - fel Caffis Cymuned Gyrfya Gynnar - i ddatblygu perthynas a meithrin datblygiad proffesiynol. Mae Cory yn canmol CAWR am ei arwain o fod yn fyfyrwr i ymchwilydd gyrfya gynnar a thu hwnt.



## Vasiliki Kolovou

*Swyddog Ymchwil a Gwerthuso, Iechyd Cyhoeddus Cymru*

Roedd Vasiliki yn aelod o'r Gymuned Gyrfya Gynnar ac roedd ganddi ysgoloriaeth ymchwil PhD KESS yn ystod ei chyfnod yn CAWR a Met Caerdydd. Rhoddodd ei phrofiad yno gyswllt gwerthfawr iddi â pholisi trawsbynciol a chydweithio ym maes iechyd y cyhoedd, wnaeth ei helpu i deimlo'n barod i wneud cais am rôl yn Iechyd Cyhoeddus Cymru a sicrhau hynny. Mae'n canmol CAWR a MetC am gynnig cyfleoedd a digwyddiadau a ddyfnhaodd ei dealltwriaeth o waith ar lefel systemau. Mae Vasiliki yn annog ymchwilwyr gyrfya gynnar eraill i fanteisio ar bob cyfle i gysylltu â gweithwyr proffesiynol o wahanol sefydliadau trwy gynadleddau, digwyddiadau CAWR, a gweminarau, gan nodi bod y profiadau hyn wedi ei helpu i ddatblygu rhwydwaith cryf sy'n parhau i fod o fudd iddi yn ei rôl bresennol.

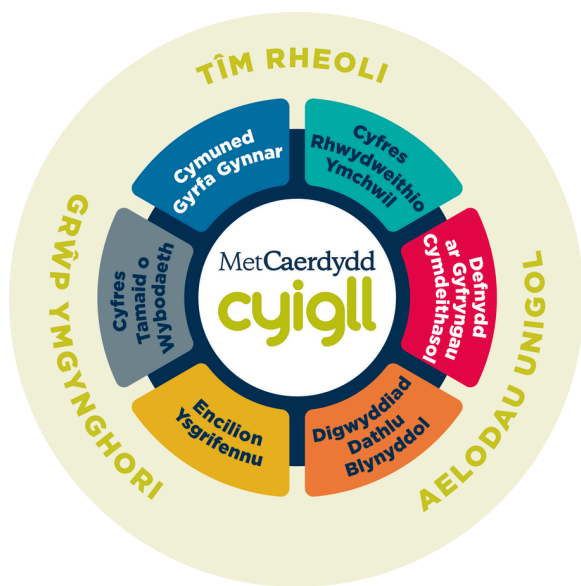


## Jack Walklett

*Uwch Swyddog Ymchwil a Gwerthuso, Iechyd Cyhoeddus Cymru.*

Jack oedd sylfaenydd y Gymuned Gyrfya Gynnar ac roedd ganddo ysgoloriaeth ymchwil PhD wedi ei hariannu gan Met Caerdydd yn ystod ei gyfnod yn CAWR. Roedd y sgiliau ymchwil a ddatblygodd drwy gydol ei PhD yn allweddol yn sicrhau ei rôl bresennol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, lle mae bellach yn eu defnyddio'n ddyddiol fel rhan o'r Tîm Gwerthuso. Fe wnaeth ei brofiad arwain fel Arweinydd Cymuned Gyrfya Gynnar CAWR hefyd ei alluogi i dderbyn rôl allweddol yng Nghymunedau Maes Gwerthuso Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae Jack yn annog ymchwilwyr gyrfya gynnar i ymgysylltu'n llawn â CAWR a chroesawu pob cyfle, gan fod ei amser yno wedi caniatáu iddo dyfu'n broffesiynol ac yn bersonol.

# EIN DIGWYDDIADAU A'N GWEITHGAREDDAU



Mae ein gweithgareddau yn 2024-2025 wedi dod ag ymchwilwyr, llunwyr polisi, ymarferwyr a myfyrwyr ynghyd i helpu i gefnogi iechyd a lles pobl yng Nghymru a thu hwnt drwy ymchwil arloesol, cydweithio rhyngddisgyblaethol, rhwydweithio a deialog. Mae'r digwyddiadau hyn wedi helpu i sefydlu cysylltiadau a chydweithredu newydd ac atgyfnerthu partneriaethau presennol. Rydym wedi trefnu amrywiaeth o weithgareddau a digwyddiadau sydd i'w gweld yn yr adran hon.

## CYNHADLEDD FLYNYDDOL DATHLU YMCHWIL AC ARLOESI

TCynhaliwyd trydedd gynhadledd CAWR ddydd Mercher 26 Mehefin 2024. Diwrnod poethaf y flwyddyn! Roedd 94 o gynrychiolwyr yn bresennol ar y diwrnod – nifer uchaf erioed ar gyfer ein cynhadledd flynyddol hyd yn hyn! Roedd y mynychwyr yn amrywio o staff a myfyrwyr o bob rhan o Met Caerdydd, a hefyd llawer o gynrychiolwyr o'r tu allan i Met Caerdydd gan gynnwys Byrddau Iechyd Lleol, sefydliadau'r trydydd sector, a sefydliadau eraill yng Nghymru. Unwaith eto, roedd ein fformat cynhadledd yn cynnwys dau brif gyflwyniad gan gynnwys yr Athro Jim McManus o Iechyd Cyhoeddus Cymru a Lauren Idowu o Gaerdydd a Bwrdd Iechyd Prifysgol y Fro.

Roedd y gynhadledd hefyd yn cynnwys cyflwyniadau ymchwil o bob un o'r meysydd arbenigedd o fewn CAWR gan amrywiaeth o ymchwilwyr yn amrywio o rai wedi eu sefydlu i yrfa gynnar. Daeth y gynhadledd i ben gyda thrafodaeth dan gadeiryddiaeth Dr Rhiannon Phillips, ein Deon Cydymaith Ymchwil yn yr Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd, ac aelod o dîm Rheoli CAWR. Cyd-gadeiriwyd yr holl gyflwyniadau gan aelodau o Gymuned Gyfa Gynnar CAWR. Trefnwyd y Gynhadledd yn fedrus gan bwyllgor trefnu'r gynhadledd o aelodau Grŵp Llywio Cymunedol Gyfa Gynnar CAWR.





## DIGWYDDIADAU RHWYDWEITHIO YMCHWIL

Eleni, fe wnaethom drefnu cyfle i aelodau CAWR a phartneriaid allanol gwrdd â'i gilydd a deall synergeddau posibl ar draws ein meysydd arbenigedd. Cynhaliwyd y Seminar Rhwydweithio Ymchwil ym mis Mai 2024 gyda thros 25 o fynychwyr. Roedd y digwyddiad hwn yn ddigwyddiad strwythuredig, trwy wahoddiad, wedi ei hwyluso gan Drs Britt Hallingberg, Sarah Brown a Zsafia Szekeres. Roedd y sgwrs yn canolbwyntio ar themâu allweddol o ddiddordeb i gyfranogwyr, gan arwain at rywfaint o gydweithredu newydd posibl, gan gysylltu staff newydd â CAWR a'i ffocws ar ddatblygu cysylltiadau â phartneriaid a sefydliadau allanol. Roedd y sesiwn yn canolbwyntio ar y themâu canlynol:

- Iechyd rhywiol (ymddygiad a pherthnasoedd mewn grwpiau oedran gwahanol)
- Partneriaethau cymunedol (sefydliadau sy'n gweithio gyda'i gilydd i gefnogi anghenion y gymuned leol)
- Arloesi, technoleg a dylunio ar gyfer iechyd
- Hwyluso mynediad i fannau gwyrdd a glas (ymdrechion cymhwysol gan sefydliadau i gefnogi cysylltedd natur)
- Datblygiad cymdeithasol ac emosiynol mewn Addysg Gorfforol / lles iechyd corfforol

Cefnogodd CAWR hefyd nifer o ddigwyddiadau rhwydweithio ymchwil eraill gyda chydweithwyr PHELL, WiDE a Seicoleg Gymhwysol.

Mae **PHELL** wedi cynnal dau ddigwyddiad seminar gyda siaradwyr gwadd allanol. Arweiniwyd sesiwn rithwir ar Gydweithredfeydd Ymchwil a Diwydiant gan yr Athro Dawn Penney o Brifysgol Edith Cowan, Perth, Gorllewin Awstralia. Cynhaliwyd ail ddigwyddiad ar-lein, Symposiwm Llythrennedd Corfforol gyda Karen Rhys-Jones (Prifysgol Wrecsam) a Fiona Heath-Diffey ym mis Mai, yn archwilio llythrennedd corfforol o fewn Addysg a Hyfforddiant Cychwynnol i Athrawon.

O ran **WiDE**, cynhaliodd CAWR sesiwn wybodaeth gyda Chydweithrediad Academiaidd Plismona Cymru Gyfan (AWPAC) gyda 22 o fynychwyr, wedi'i hwyluso gan yr Athro Owen Thomas, yr Athro Deborah Jones (Prifysgol Abertawe) a'r Prif Uwch-arolygydd Dditectif Dros Dro Ross Evans. Rhoddodd y digwyddiad hwn gyflwyniad i AWPAC, uchafbwyntiau gweithgarwch ac effaith hyd yma a throsolwg o strategaeth barhaus AWPAC.



Wedi'i hwyluso gan Helen Hodgetts, cynhaliwyd dau ddigwyddiad ar gyfer **Seicoleg Gymhwysol**. Gwahoddodd y cyntaf Dr Alexandre Marois, Athro Cynorthwyl, Université Laval, Québec, Canada i gyflwyno sgwrs ar y gwyddorau iechyd o'r enw 'Better Supporting Humans with Neuroergonomics and Affective Computing' ac roedd ganddo 10 o fynychwyr. Mae'r cyflwyniad yn archwilio sut y gall egwyddorion niwroergonomig, yn ogystal â'r fframwaith ymchwil niwroergonomieg a gynigir gan Parasuraman a chydweithwyr, lywio datblygiad cynnar a gweithredu offer yn y byd go iawn sydd wedi'u cynllunio i wella perfformiad dynol, iechyd a lles. Gwahoddodd yr ail Sebastien Tremblay o Brifysgol Laval, Quebec i gyflwyno sgwrs ar 'ffactorau dynol mewn amgylcheddau gwaith heriol' a chafodd 10 o fynychwyr.

## SEMINAR GWYBODAETH LUNCH BYTE

Mae ein sesiynau amser cinio rithwir yn arddangos ein prosiectau ymchwil gymhwysol, yn benodol cefndir y bartneriaeth gydweithredol a sut mae'r dystiolaeth o'r ymchwil yn cael ei defnyddio i wneud gwahaniaeth ym mhob lleoliad.

Ym mis Chwefror, cynhaliodd Dr Heidi Seage a Katrina Burchell, Prif Swyddog Gweithredol Pernicious Anaemia Society ddigwyddiad LunchByte lle cafwyd fewnwelediad i anemia dinistriol a pham mae ymchwil yn bwysig i'r gymdeithas a'i haelodau. Fe wnaethant drafod rywfaint o'u gwaith cydweithredol a'r cyhoeddiadau sy'n deillio o hynny, gan dynnu sylw at y ffordd y gall, neu y mae'r ymchwil wedi helpu cleifion.

Mae ein Cymuned Gyrfa Gynnar sy'n tyfu'n barhaus yn chwarae rhan ganolog yng ngweithgareddau CAWR, fel ymchwilwyr gweithredol, trefnwyr digwyddiadau CAWR ac aelodau o dîm rheoli CAWR. Mae ein Cymuned Gyrfa Gynnar yn amgylchedd cefnogol a chroesawgar i bobl sy'n rhannu diddordebau ymchwil CAWR ac sy'n newydd i fywyd academiaidd. Rydym wedi cynnal cyfarfodydd coffi bob yn ail fis eleni, wedi'u trefnu'n syth ar ôl cyfarfod rheoli misol CAWR i alluogi'r tîm rheoli i ddod i gwrdd â'n Cymuned Gyrfa Gynnar.

Mae'r Gymuned Gyrfa Gynnar yn cael ei goruchwyllo gan Grŵp Llywio'r Gymuned Gyrfa Gynnar sy'n cynnwys myfyrwyr PhD a staff academiaidd ôl-ddoethuriaeth. Mae aelodaeth Cymuned Gyrfa Gynnar yn agored i bawb ac mae'n cynnwys cydweithwyr o rai o'n partneriaid fel y Byrddau Iechyd Lleol, a hefyd ymchwilwyr gyrfa gynnar o brifysgolion eraill.

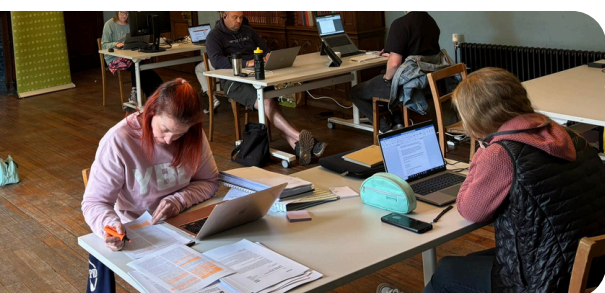


## ENCILION YSGRIFENNU

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, roeddem yn gallu cynnig cyfanswm o bum encil ysgrifennu sydd, oherwydd cyfyngiadau ariannol, yn cael eu cynnal i raddau helaeth ar ein campysau ein hunain. Er eu bod wedi'u lleoli 'yn y gwaith', roedd tua 15 o bobl ym mhob un ohonynt, o bob maes o ddiddordebau ymchwil CAWR. Rydym yn elwa o gymysgedd da o ymchwilwyr, o ymchwilwyr gyrfa gynnar (staff a myfyrwyr doethuriaeth) i staff gyrfa ganol/hwyr mwy sefydledig, gan gynnwys Darllenwyr ac Athrawon.

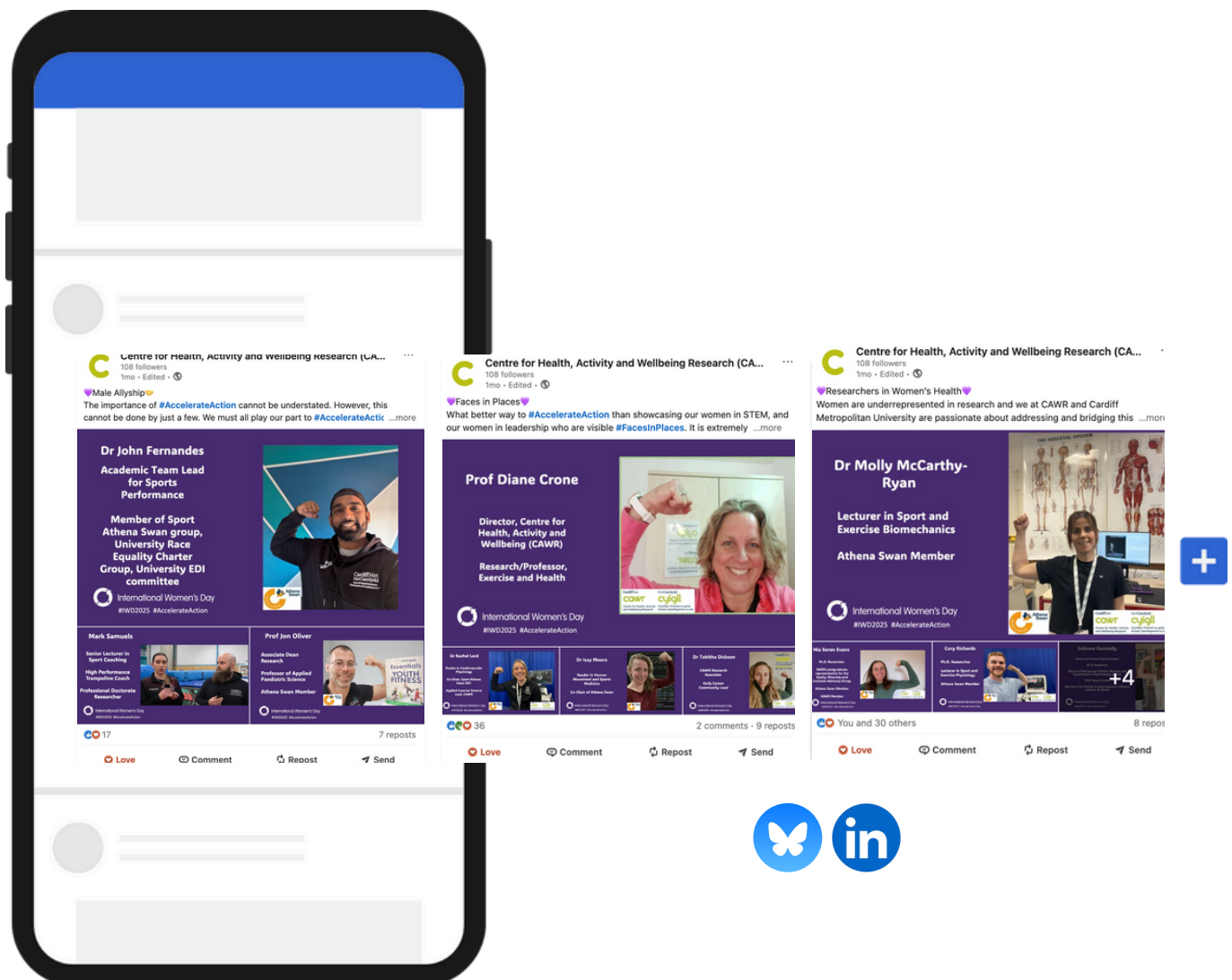
Mae'r ffotograffau o'r encilion ysgrifennu eleni yn dangos bod gennym gynrychiolaeth sy'n rhychwantu'r holl Ysgolion lle mae aelodau wedi'u lleoli. Mae'r dyddiau bob amser yn cynnwys rhai cyfleoedd rhwydweithio anffurfiol ar draws meysydd arbenigedd ymchwil sy'n cael eu croesawu'n gynnes gan fynychwyr.





Mae ein cyfryngau cymdeithasol yn cael eu rheoli gan Dr Tabitha Dickson, gyda chefnogaeth Jodie Horsfall. Rydym wedi gweld newid sylweddol eleni wrth i ni benderfynu symud i ffwrdd o X (Twitter gynt) a symud draw i LinkedIn a BlueSky. O ganlyniad, rydym wedi treulio amser yn poblogi cyfrifon newydd CAWR, cysylltu â dilynwyr, a datblygu cynnwys newydd.

Mae ein 'cartref' newydd ar y cyfryngau cymdeithasol i'w weld ar LinkedIn a BlueSky. Gwnaethom ddwy gyfres o negeseuon wedi'u cynllunio ar gyfer Diwrnod Rhyngwladol y Menywod a drefnwyd gan Cory Richards, ac ar gyfer Diwrnod Hamdden y Byd a drefnwyd gan Jodie Horsfall. Mae Tabitha hefyd wedi bod yn brysur yn ychwanegu ein cynnwys Cymraeg drwy gydol y flwyddyn. Rydym hefyd wedi bod yn ffodus i fod wedi sicrhau cymorth Ali Zain, myfyriwr ôl-raddedig Marchnata Digidol yr Ysgol Reoli. Ymgwymerodd Ali â'i leoliad gyda ni, ac yn ystod hyn datblygodd strategaeth marchnata'r cyfryngau cymdeithasol i ni, yr ydym yn bwriadu ei chroesawu a dysgu ei gweithredu yn 2025-2026. Manylion i ddod!



# BETH MAE AELODAU CAWR YN EI DDWEUD

**Jodie Horsfall**

**Myfyriwr PhD ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd a Chyd-arweinydd Cyfryngau Cymdeithasol CAWR**

Mae bod yn aelod o dîm CAWR wedi bod yn rhan annatod o ddechrau fy mywyd academiaidd. Gan ddod o gefndir cerddorol anacademaidd, roedd pontio i'r byd academiaidd yn teimlo'n frawychus, ond, gwnaeth cymuned CAWR y pontio hwn yn ddidrafferth i fi. Gweithiais gyda CAWR am y tro cyntaf ar leoliad 3 mis ar gyfer fy ngradd meistr yn 2023. Yn ystod y cyfnod hwnnw, fe wnes i ymgorffori fy hun gyda'r tîm rheoli a chwrdd â chymaint o ymchwilwyr anhygoel a oedd yn llawn cyffro i glywed am fy niddordebau ymchwil. Yna, ar ôl cael fy lleoli, trwy weithio gyda thîm o ymchwilwyr CAWR, cefais gyllid gan WGSSS i gwblhau PhD mewn Gwyddor Chwaraeon ac rwyf bellach yn fyfyrwr ymchwil doethuriaeth yma ym Met Caerdydd. Mae CAWR yn parhau i'm cefnogi yn fy nhaith ymchwil trwy eu Cymuned Gyrfa Gynnar lle gallaf fynychu digwyddiadau i rwydweithio gydag ymchwilwyr newydd eraill. Rwyf hefyd yn gwirfoddoli fel arweinydd cyfryngau cymdeithasol CAWR lle rwy'n cael rhoi hwb i'm sgiliau TG a'r cyfryngau a chael y wybodaeth ddiweddaraf am brosiectau a digwyddiadau ymchwil CAWR.

Yn ystod fy amser yn CAWR a Met Caerdydd, cefais gyfle i ddatblygu rhwydweithiau gwerthfawr, cryfhau fy sgiliau ymchwil, ac ehangu fy ymwybyddiaeth o feysydd ymchwil amrywiol. Roedd bod yn rhan o'r Gymuned Gyrfa Gynnar yn caniatáu i mi gysylltu ag academyddion ac ymchwilwyr o amrywiaeth o ddisgyblaethau, a helpodd i lunio fy meddwl a'm cyfeiriad ymchwil yn y dyfodol. Uchafbwynt penodol oedd cyfrannu at ddatblygiad adroddiad y gynhadledd flynyddol ochr yn ochr ag academyddion profiadol, a oedd yn gwella fy nealltwriaeth o brosesau ymchwil cydweithredol a chyfathrebu academiaidd. Mae'r profiadau hyn wedi chwarae rhan allweddol yn fy natblygiad proffesiynol ac yn parhau i lywio fy ngwaith heddiw.

**Nia Evans Myfyrwraig PhD ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd a Dylunydd Adroddiad CAWR**

Roedd gweithio gyda CAWR yn brofiad anhygoel. Er mai dim ond ychydig o weithiau y gwnaethom gwrdd wyneb yn wyneb, roeddwn i'n gallu teimlo didwylledd y tîm a pha mor galed maen nhw'n gweithio i'r sefydliad. Yr hyn oedd yn sefyll allan i mi fwyaf oedd eu hamgylchedd cefnogol a'u harddull arwain, yn seiliedig ar ymddiriedaeth, angerdd a chydweithrediad. fe wnaeth yr egni, y jôcs, y syniadau, a'u diddordeb gwirioneddol mewn dysgu rhywbeth hollol allan o'u maes, fel marchnata digidol, wneud i fi deimlo'n arbennig. Maen nhw'n gwerthfawrogi doniau pobl eraill a bob amser yn barod i helpu ei gilydd i dyfu. Rwy'n ddiolchgar am y cyfle hwn, ac rwy'n credu bod angen i'r byd wybod am CAWR.

**Dr Molly McCarthy-Ryan Darlithydd mewn Biomecaneg Chwaraeon ac Ymarfer Corff**

Roedd encil ysgrifennu CAWR yn gyfle gwych i gamu'n ôl o'r gwaith o ddydd i ddydd a chanolbwyntio ar rywfaint o ymchwil. Fe wnes i gynnydd sylweddol ar ddrafftio papur yr oeddwn wedi bod yn bwriadu dechrau arno, ac roedd hefyd yn braf cysylltu ag eraill yng nghymuned CAWR!

**Ali Zain MSc Myfyriwr MSc Marchnata Digidol ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd a Lleoliad Marchnata Digidol CAWR**

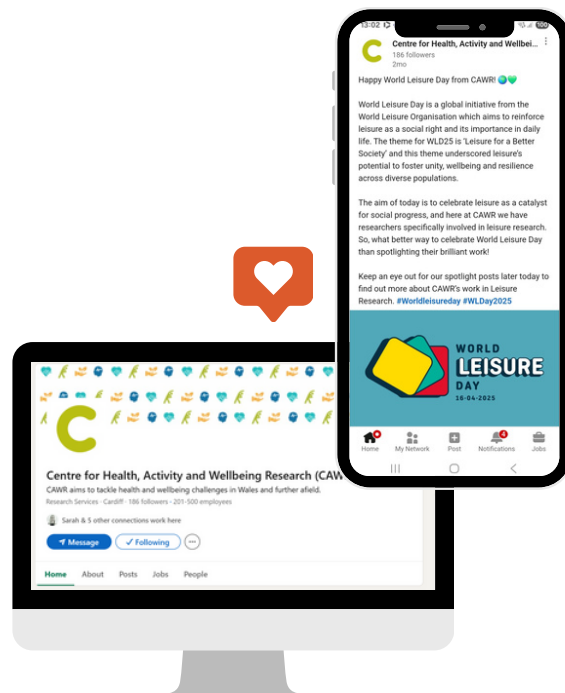
# EIN PARTNERIAID A'N NODDWYR



# CYSYLLTWCH Â NI

Rydym yn croesawu cydweithio gydag unigolion a sefydliadau, p'un a ydych yn ymarferydd, yn ymchwilydd neu 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 chynghori pwrpasol gan dîm rhyngddisgyblaethol sydd ag ehangder sgiliau methodolegol.



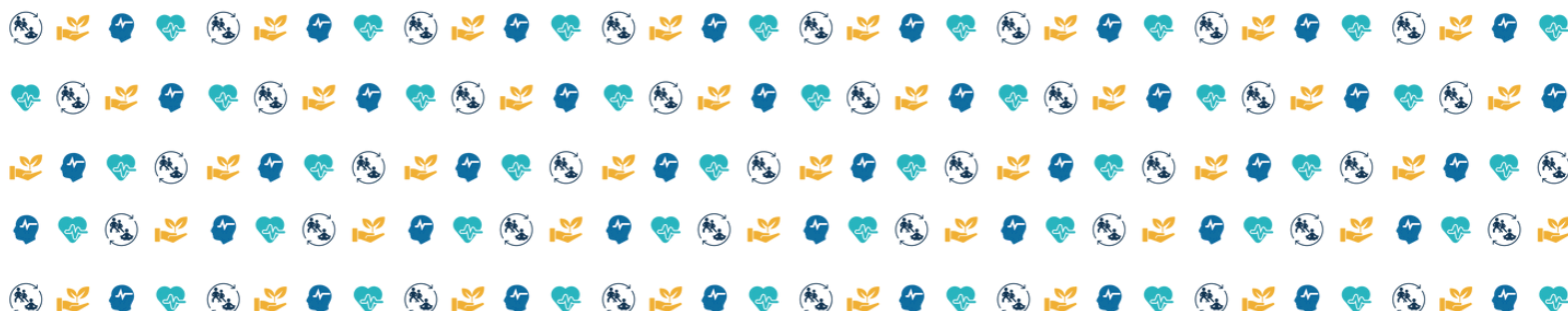
**Canolfan Ymchwil ar gyfer Iechyd, Gweithgarwch a Lles**



**@cawr-cmu.bsky.social**



**cawr@cardiffmet.ac.uk**







CardiffMet  
**cawr**

Centre for Health, Activity  
and Wellbeing Research

MetCaerdydd  
**cyigll**

Canolfan Ymchwil ar gyfer  
Iechyd, Gweithgarwch a Lles

