YMDDIRIEDOLAETH IEUENCTID
HEDDLU DE CYMRU

Mae Ymddiriedolaeth Ieuenctid Heddlu De Cymru yn helpu pobl ifanc i fyw bywydau iach, diogel a boddhaus.

Mae'r elusen yn rhoi cyllid i grwpiau ac unigolion sy'n gweithio gyda phobl ifanc 10-25 oed yn ardal Heddlu De Cymru. Mae'r Ymddiriedolaeth Ieuenctid yn ariannu prosiectau ar gyfer pobl ifanc lle mae risg y byddant yn camddefnyddio sylweddau neu'n ymgymryd â gweithgarwch troseddol neu afreolus, a'r rhai sy'n debygol o ddatblygu cydberthynas negyddol â'u heddlu lleol.

Rhaglen Ffitrwydd Ieuenctid Cwmni Buddiannau Cymunedol Raw Performance

Gwnaeth Cwmni Buddiannau Cymunedol Raw Performance, mewn cydweithrediad ag Ymddiriedolaeth Ieuenctid Heddlu De Cymru, lansio Rhaglen Ffitrwydd Ieuenctid unigryw ym Mhen-y-bont ar Ogwr. Cafodd y rhaglen gyllid o £6,700 ac mae'n ceisio grymuso pobl ifanc drwy fanteisio ar yr agweddau cadarnhaol ar ddull milwrol o gadw'n heini, wrth feithrin amgylchedd cefnogol a diddorol ar yr un pryd.

"Rydym yn falch iawn o weithio mewn partneriaeth ag Ymddiriedolaeth Ieuenctid Heddlu De Cymru ar y rhaglen effeithiol hon," dywedodd Cyfarwyddwr Cwmni Buddiannau Cymunedol Raw Performance, Steve Tallis.

"Mae ein rhaglen, a ddyluniwyd gan hyfforddwyr sydd â 20+ mlynedd o brofiad o arwain sesiynau ymarfer corff mewn grŵp, yn cynnig ffordd hwyliog a heriol o gadw'n heini sy'n mynd y tu hwnt i ddatblygiad corfforol."

Yn ogystal â chryfhau'r cyhyrau, mae'r rhaglen hon hefyd yn mynd y tu hwnt i sesiynau ymarfer corff traddodiadol, gan ddysgu sgiliau bywyd hanfodol, gan gynnwys:

- Gwella ffitrwydd ac iechyd cyffredinol
- Gwella hunanhyder a hyder
- Etheg gwaith a disgyblaeth fwy cadarn
- Gwell ffocws a chanolbwyntio
- Llai o straen a gorbryder

Mae'r rhaglen yn meithrin amgylchedd cefnogol a diddorol lle gall pobl ifanc fagu hyder, datblygu sgiliau gwaith tîm, a mwynhau cadw'n heini.

Mae'r bartneriaeth hon yn tynnu sylw at yr ymrwymiad i fuddsoddi yn nyfodol y gymuned, drwy rymuso pobl ifanc drwy raglen ffitrwydd unigryw ac effeithiol.

Rhowch arian i Ymddiriedolaeth Ieuenctid Heddlu De Cymru
JustGiving

De Cymru
Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu
Police and Crime Commissioner
South Wales

Mae Ymddiriedolaeth Ieuenctid Heddlu De Cymru yn Elusen Gofrestredig yng Nghymru a Lloegr, rhif. 1133057.
Cyfeiriad cofrestredig: Ymddiriedolaeth Ieuenctid Heddlu, Pencadlys Heddlu De Cymru, Heol y Bont-faen, Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 3SU