

# CLUB LIFE

*Empower, Engage, Sustain*

## Sut mae bod yn Glwb Cynhwysol

### Beth mae bod yn glwb cynhwysol yn ei olygu?

Mae bod yn glwb cynhwysol yn golygu eich bod yn fodlon, bod gennych y gallu a'ch bod yn annog plant ac oedolion o bob cefndir a gallu i ymuno â'ch Clwb Hoci. Nid oes raid cael hyfforddiant penodol i fod yn glwb cynhwysol ond mae llawer o adnoddau ar gael i sicrhau eich bod yn cynnig profiad cadarnhaol i bob aelod o'r gymuned. Er mwyn bod yn glwb gwirioneddol gynhwysol, mae angen ymrwymiad gan bob aelod o'r clwb, o aelodau'r pwyllgor i'r rhieni, i sicrhau bod croeso i newydd-ddyfodiaid i'r clwb.

### Merched a Genethod

Mae merched a genethod yn cyfrif am tua 50% o'r boblogaeth yng Nghymru. Er hynny, mae gwaith ymchwil yn dweud wrthym fod menywod yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol. O ran Hoci, rydym yn ffodus mai merched, yn bennaf, sy'n cymryd rhan yn ein camp. Er bod hyn yn gadarnhaol iawn, rydym eisiau sicrhau ein bod yn deall beth sy'n ysgogi menywod i gymryd rhan mewn chwaraeon a hoci, a sicrhau bod nifer y menywod yn cynyddu a bod Hoci'n gynnig deniadol a modern i Ferched. Drwy gynlluniau fel Back2Hockey, mae clybiau'n gallu datblygu rhaglenni a sesiynau sydd wedi'u teilwra'n benodol er mwyn targedu grwpiau menywod, fel eu bod yn teimlo'n gyfforddus mewn amgylchedd croesawgar, heb fygythiad. Am fwy o wybodaeth am Gynhyrchion Hoci, ewch i **ADNODDAU CLUB LIFE - CYNHYRCHION HOCI** i helpu eich clwb i sefydlu Back2Hockey a mentrau eraill.

### Dynion a Bechgyn

Er nad yw'n grŵp amlwg i'w dargedu, mae Hoci yng Nghymru, fel y nodwyd uchod, yn cael ei reoli gan fenywod (65:35 o blaid menywod). Dim ond adrannau i ferched neu adrannau i enethod a merched sydd gan lawer o'r clybiau sy'n bodoli. Os yw eich clwb yn awyddus i ehangu ac eisiau cynnig cyfleoedd i'r gymuned gyfan, beth am ddatblygu adrannau newydd i fechgyn neu ddynion - gall rhai o adnoddau eraill Bywyd Clwb eich helpu gyda hyn.



For more information, visit:

[www.hockeywales.org.uk/play/club-life](http://www.hockeywales.org.uk/play/club-life)



## Plant ac Oedolion sy'n Byw mewn Tlodi

Mae gwaith ymchwil yn dweud wrthym fod plant ac oedolion sy'n byw mewn ardaloedd o dlodi ac anfantais yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon neu weithgarwch corfforol a bod ganddynt lefelau iechyd is o ganlyniad. Beth am geisio newid y drefn hon a thargedu rhai rhannau o'ch cymuned ble nad yw plant ac oedolion wedi cael cyfle i chwarae Hoci o'r blaen efallai?

## Pobl Dduon a Grwpiau Lleiafrifoedd Ethnig (DLIE)

Mae'r gymuned DLIE yn cynnwys amrywiaeth eang o grefyddau a chredoau ac mae pob un ohonynt yn wynebu rhwystrau gwahanol o ran cymryd rhan. Fel rheol, mae cymunedau DLIE yn amlycach mewn dinasoedd a threfi mawr ac fel rheol mae ganddynt nifer o sefydliadau sy'n eu cefnogi. Am fwy o wybodaeth am sut i ddenu'r grwpiau cymunedol gwahanol hyn ac am gyngor ar sut i'w hannog i gymryd rhan mewn Hoci, beth am gysylltu â sefydliad DLIE lleol neu ddefnyddio rhai o'r cysylltiadau isod i'ch helpu.

## Pobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol (LHDT)

Mae rhai pobl LHD wedi dweud eu bod wedi cael profiadau cadarnhaol mewn chwaraeon tîm a chwaraeon clwb. Er hynny, mae'r tebygolrwydd o gael profiad cadarnhaol yn dibynnu ar ffactorau fel rhywedd y cyfranogwr, diwylliant y gamp a faint mae'r person wedi ymwneud â chwaraeon yn flaenorol. Darllenwch y gwaith ymchwil drwy ddilyn y ddolen, er mwyn gweld beth allwch chi ei wneud fel clwb i sicrhau eich bod yn darparu profiadau cadarnhaol i aelodau hoyw, lesbiaidd a deurywiol eich cymuned.

## Pobl Anabl

Pan mae pobl yn meddwl am bobl anabl, maent fel rheol yn meddwl am ddefnyddwyr cadair olwyn. Er hynny, ceir amrywiaeth o anabledau meddyliol a chorfforol eraill y gall aelodau eich cymuned eu cael. Nid yw hyn yn golygu na fyddant yn gallu chwarae Hoci, dim ond bod rhaid i chi gynnig y gamp mewn fformat wedi'i addasu efallai. Mae gan bob awdurdod lleol yng Nghymru swyddog datblygu chwaraeon pwrpasol i sbarduno a hwyluso chwaraeon ar gyfer pobl anabl, felly maent yn gyswllt cyntaf gwych i chi. Mae eu manylion ar gael ar wefan Ffederasiwn Chwaraeon Anabledd.



For more information, visit:

[www.hockeywales.org.uk/play/club-life](http://www.hockeywales.org.uk/play/club-life)



## Pwy all eich helpu chi ar Twitter?

Rhwydwaith LHDT

Rhwydwaith Chwaraeon DLIE Cymru

StreetGames

Ffederasiwn Chwaraeon

Anabledd Cymru

Sut Mae'ch Symud Chi

Hoci Cymru

Cymunedau yn Gyntaf

@LGBTsportcymru

@BMEsportcymru

@streetgamewales

@dsw\_news

@whatmovesyou\_

@hockeywales

@Communities1st

LGBT

BME

Child Poverty

Disability

Women & Girls

General

Child Poverty

Gall yr holl sefydliadau a'r grwpiau hyn eich helpu i hyrwyddo unrhyw gyfleoedd ar gyfer grwpiau penodol yn eich cymuned. Hefyd, byddant yn gallu eich cyfeirio at grwpiau lleol, mwy penodol, neu at swyddogion datblygu a all eich helpu ymhellach efallai.

## Gwefannau defnyddiol i'ch helpu i fod yn fwy cynhwysol

### Street Games

<http://www.streetgames.org/www/index.php>

### Chwaraeon Anabledd Cymru

<http://www.disabilitysportwales.com/>

### Ymchwil a Chyhoeddiadau Chwaraeon Cymru

<http://www.sportwales.org.uk/research--policy/tools-and-resources/publications.aspx>

### Cymunedau yn Gyntaf

<http://wales.gov.uk/topics/people-and-communities/regeneration/communitiesfirst/?lang=en>

### Y Safon Cydraddoldeb ar gyfer Chwaraeon

<http://www.equalityinsport.org/>



For more information, visit:

[www.hockeywales.org.uk/play/club-life](http://www.hockeywales.org.uk/play/club-life)

