NEWYDDLEN HAF BYW'N IACH SUMMER NEWSLETTER

2021

Mae hi wedi bod yn wych croesawu gymaint ohonoch chi nôl i'n canolfannau dros y misoedd diwethaf. Rydym yn dymuno diolch i chi am y ffordd rydych chi wedi addasu i'r trefniadau newydd a chydweithio gydag ein staff i gadw pawb yn ddiogel. Rydym wedi derbyn negeseuon bendigedig gan rhai ohonoch chi o ran beth mae'n golygu i fod nôl yn actif yn y pwll, yn y gym neu gyda'ch clwb lleol. Diolch arbennig i bob Swyddog Covid, o fewn ein clybiau chwaraeon sydd wedi cydweithio efo ni i gael eich aelodau #nolynygem.

It has been great to welcome so many of you back to our centres over the last few months. We want to thank you for the way you have adapted to the new arrangements and worked with our staff to keep everyone safe. We've received some wonderful messages from some of you about what it means to be back active at the pool, gym or with your local club. Special thanks to all Covid Officers, within our sports clubs who have worked with us to get your members #backinthegame

Byw'n Iach

www.bywniach.cymru

@bywniachcymru

SESIYNAU GALW HEIBIO ACTIF AM OES
ACTIVE FOR LIFE DROP-IN SESSIONS

Dyma gyflwyniad i'r ystafell ffitrwydd, yoga, pêl droed, phêl rwyd cerdded, dosbarthiadau dwysedd isel, boccia a badminton. Dyma rhai o'r gweithgareddau amrywiol a gynigwyd fel rhan o raglen galw heibio cynllun Actif Am Oes yn bennaf i bobl 60+ a gynhaliwyd am ddwy awr, unwaith yr wythnos yn ein canolfannau.

Mae'r sesiynau wedi bod yn llwyddiant mawr, gyda nifer yn mynychu'r sesiynau, gan gynnwys rhai nad oedd wedi bod mewn canolfan hamdden o'r blaen, a da oedd clywed eu bod wedi mwynhau eu profiadau cyntaf ac yn sicr am barhau i ddefnyddio'r ganolfan.

Nid yn unig mae'r sesiynau wedi cyflwyno pobl i nifer amrywiaeth o weithgareddau, ond yn deillio o'r sesiynau mae ffrindiau newydd wedi eu creu, ynghyd a dangos bod ein canolfannau yn llefydd diogel i fynychu.

Yn y dyfodol agos, bydd rhaglen newydd 6 mis yn cael ei gyflwyno gyda mwy o weithgareddau yn cael eu cynnig gan gynnwys teithiau cerdded, beics trydan a nofio. Cadwch lygad allan ar wefan Byw'n Iach am fwy o fanylion.

****

This is an introduction to the fitness room, yoga, football, walking netball, low intensity classes, boccia and badminton. These are just some of the various activities that were undertaken as part of the 60+ Active For Life action plan drop-in program for two hours, once a week at our leisure centres.

The sessions have been a great success, with many attending the sessions, including those who had never been to a leisure centres before, and it was good to hear that they had enjoyed their first experiences and would definitely continue to use the centres.

Not only have the sessions introduced people to a number of different activities, but from the sessions new friends have been made, as well as demonstrating that the centres are safe places to attend.

In the near future, a new 6 month program will be introduced with more activities on offer including walks, electric bikes and swimming. Look out for the Byw'n Iach website for more details.

Actif am Oes
Active for Life

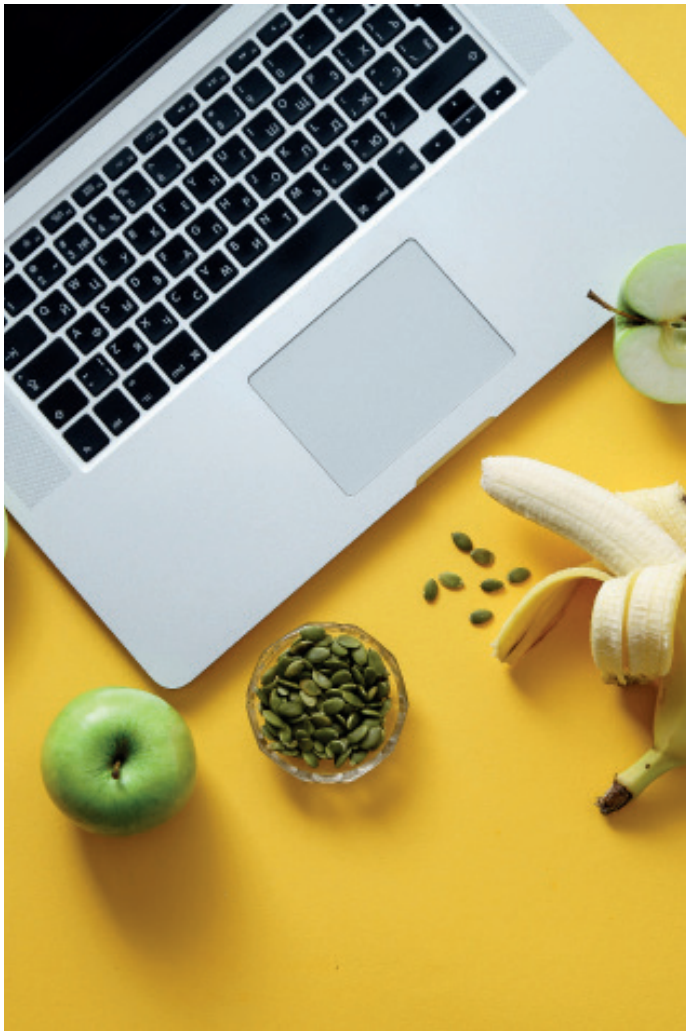
HOLIADUR BODDHAD CWSMER
CUSTOMER SATISFACTION QUESTIONNAIRE

Diolch i bob un o'n cwsmeriaid a wnaeth lenwi ein holiadur boddhad cwsmer 2020 wrth leisio eich barn a rhannu eich anghenion. Rydym yn falch o ddweud ein bod wedi gwrando ar eich barn ac wedi addasu ein canolfannau er lles hynny. Rydym ni hefyd yn falch o fod wedi rhannu llwyddiant y gystadleuaeth holiadur boddhad cwsmer gyda'r enillwyr. Llongyfarchiadau i chi gyd.

Byddwn yn rhannu holiadur boddhad cwsmer arall gyda chi yn ystod mis Awst 2021 er mwyn clywed eich barn a chyfle i chi adrodd ar eich profiadau o fewn ein canolfannau. Cadwch lygad allan ar ein cyfryngau cymdeithasol a'r wefan ar gyfer y cyhoeddiadau diweddara.

Thank you to all of our customers who completed our 2020 customer satisfaction questionnaire when you had your say and shared your needs. We are pleased to say that when you had your say and shareed your needs , we adapted our centres. We are also pleased to have shared the success of the customer satisfaction questionnaire competition with the winners. Congratulations to you all.

We will be sharing another customer satisfaction questionnaire with you in August 2021 to hear your views and give you an opportunity to report on your experiences within our centres. Keep an eye out on our social media and website for the latest announcements.



DAD-REWI PECYNNAU DEBYD UNIONGYRCHOL

UNFREEZE DIRECT DEBIT PACKAGES

Mae rhai cwsmeriaid Debyd Uniongyrchol sydd heb gofrestru i ddadrewi eu pecynnau hyd yma. Erbyn hyn mae pob oedolyn cymwys wedi derbyn gwahoddiad i gael eu brechu. Mae lefelau risg Covid wedi gostwng yn sylweddol a'r canolfannau wedi llwyddo i adfer ystod eang o wasanaethau.

Fel canlyniad i hyn, mae'n fwriad i ni droi pob pecyn **Debyd Uniongyrchol Ffitrwydd** sydd heb ddadrewi'n barod ymlaen erbyn 20/08/21 gyda'r taliad cyntaf ar y 1af o Fedi 2021.

Mewn achosion arbennig e.e. cwsmer sydd â chyflwr iechyd difrifol, rydym yn medru parhau i rewi pecynnau am gyfnod ychwanegol. Os ydych chi angen gwneud hyn, plîs cysylltwch â ni mor fuan â phosib er mwyn trafod ymhellach
cyswllt@bywniach.cymru

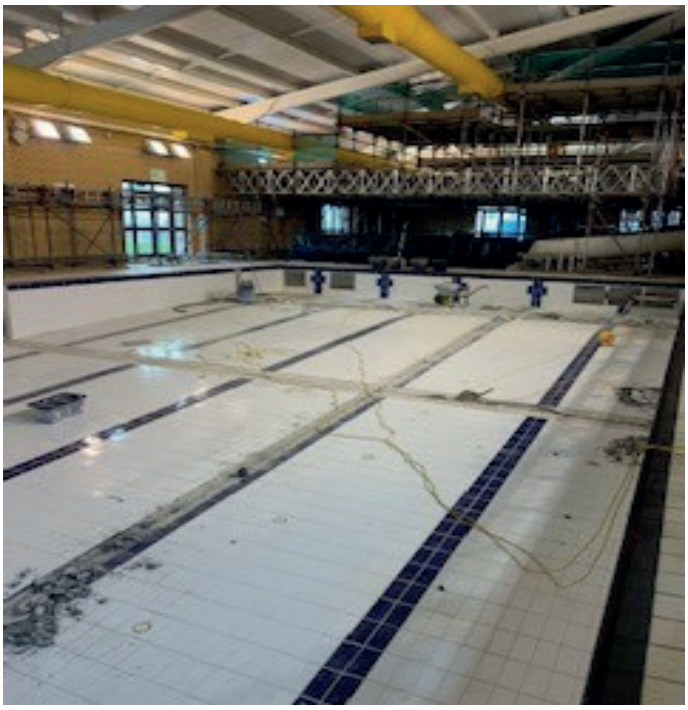
****

Some Direct Debit customers have not yet registered to unfreeze their packages. All eligible adults have now been invited to be vaccinated. Covid's risk levels have reduced significantly and the centres have successfully restored a wide range of services.

As a result, it is our intention to switch on all **Fitness Direct Debit** packages that are not already unfrozen by the 20/08/20 and take the relevant payment for the package on 1st September 2021.

In special cases e.g. customer with a serious health condition, can continue to freeze packages for an additional period. If you need to do this, please contact us as soon as possible to discuss further
cyswllt@bywniach.cymru

UWCHRADDIO CYFLEUSTERAU BYW'N IACH
FACILITIES UPGRADE



Rydym yn ddiolchgar iawn am amynedd ein cwsmeriaid yng nghanolfan Dwyfor a Bro Ffestiniog wrth ddisgwyl i waith ar y pyllau cael eu cwblhau. Rydym yn gobeithio erbyn i'r newyddlen eich cyrraedd y bydd y pyllau ar fin ail agor i gwsmeriaid. Rydym yn edrych ymlaen yn fawr at groesawu chi nol i'r dŵr ac yn edrych ymlaen at ail gychwyn gwersi nofio ysgolion a rhai cymunedol gyda'r tymor newydd ym mis Medi.

Mae prosiectau ychwanegol ar y gweill i wella awyru a rheoli sŵn yn Stiwdio Arfon, creu Ystafell Codi Pwysau newydd yng nghanolfan Bro Dysynni a gwella awyru yn y stiwdio a chreu stiwdio aml bwrpas newydd ar gyfer dosbarthiadau ffitrwydd a gweithgareddau amrywiol ym Mhlas Ffrancon. Rydym yn gobeithio y bydd bosib lleihau anghyfleuster i gwsmeriaid tra bydd y gwaith yn cael ei gwblhau a bydd staff y canolfannau perthnasol yn cysylltu efo unrhyw gwsmeriaid all cael eu heffeithio gan y gwaith unwaith fydd amserlenni wedi cadarnhau.

We are very grateful for the patience of our customers in Dwyfor and Bro Ffestiniog as the work on the pool is completed. We hope that by the time the Newsletter reaches you the pools are about to reopen to customers. We are really looking forward to welcoming you back into the water and looking forward to restarting school and community swimming lessons with the new term in September.

****

Additional projects are underway to improve ventilation and noise control at Studio Arfon, create a new Weightlifting Room in Bro Dysynni and improve ventilation in the studio and create a new multi-purpose studio for various fitness classes and activities at Plas Ffrancon. We hope that it will be possible to reduce inconvenience to customers while the work is completed and that any customers who may be affected by the works will be contacted by staff at the relevant centres once schedules have been confirmed.

DATBLYGIADAU CYFFROES YN EIN GERDDI

EXCITING DEVELOPMENTS IN OUR GARDENS

O flaen Canolfan Byw'n Iach Arfon, ar Ffordd Bethel, mae rhan o dir yn cael ei drawsnewid a'i ddatblygu i fod yn ardd gymunedol. Mae'r prosiect yn cael ei gydlynu gan Terry Williams ac yn brosiect ar y cyd rhwng Byw'n Iach a Chyngor Gwynedd. Derbyniwyd dwy grant ar gyfer y prosiect hwn gan Dreftadaeth y Loteri Genedlaethol a Ffermydd & Gerddi Cymdeithasol. Bwriad y prosiect yw galluogi unigolion o wahanol oedrannau, cefndiroedd ac anghenion gwahanol i ddod at ei gilydd er mwyn datblygu sgiliau newydd a chymdeithasu er budd eu hiechyd a lles.

Dechreuodd y gwaith adnewyddu a thrawsnewid yr ardal ar ddechrau'r flwyddyn ac erbyn rŵan rydym yn gallu gwahodd grwpiau cymunedol ac ysgolion lleol draw i gael treulio amser a gwneud gwaith yno. Mae rhai o ddisgyblion Ysgol Pendalar, gwasanaeth Dementia Actif Gwynedd ac Ysgol y Gelli eisoes wedi bod ddigon ffodus i gael treulio amser yn plannu yn yr ardd a dros yr wythnosau diwethaf a byddwn yn croesawu mwy o unigolion, grwpiau ac ysgolion.

In front of Byw'n Iach Arfon, on Bethel Road, part of the land is being converted and developed into a community garden. The project is co-ordinated through Terry Williams and is a joint project between Byw'n Iach and Gwynedd Council. Two grants for this project were received from the National Lottery Heritage and Social Farms & Gardens. The project aims to enable individuals of different ages, backgrounds and needs to come together to develop new skills and socialize for their health and well-being.

The refurbishment and transformation of the area began at the beginning of the year and we are now able to invite local community groups and schools over to spend time and work there. Some pupils at Ysgol Pendalar, Gwynedd's Active Dementia service and Ysgol y Gelli have already been fortunate enough to spend time planting in the garden and over the past few weeks and we welcome more individuals, groups and schools.

GARDD SYNHWYRAU SENSORY GARDEN

Mae'r ardd synhwyraidd yn cynnwys amrywiaeth o eitemau fydd yn addas i unigolion o bob oed ac anghenion iechyd corfforol a/neu feddyliol i'w mwynhau. Rydym wedi defnyddio amrywiaeth o ddeunyddiau gwahanol megis cerrig, pren, tywod, gwair er mwyn creu llwybr yn yr ardd yn ogystal â gosod eitemau a bydd yn galluogi unigolion i gyfrannu ac ymateb i'w synhwyrau. Bwriedir gosod planhigion gydag aroglau arbennig sydd hefyd yn blanhigion fyddai'n denu amrywiaeth o fywyd gwyllt i'r ardd dros yr wythnosau nesaf. Yn ogystal â galluogi unigolion i arbrofi gyda'r gwahanol eitemau o fewn yr ardd, mae sicrhau man tawel yr un mor bwysig felly mi fydd rhan o'r ardd yn cynnwys meinciau ar gyfer cymdeithasu neu wrth gwrs i fwynhau ychydig o dawelwch a'r byd natur mae'r ardd yn ei ddenu.

****

The sensory garden contains a variety of items that will be suitable for individuals of all ages and physical and / or mental health needs to enjoy. We have used a variety of different materials such as stone, wood, sand, hay to create a path in the garden as well as placing items and will enable individuals to contribute and respond to their senses. It is intended to install plants with a special smell that are also plants that would attract a variety of wildlife to the garden over the coming weeks. As well as enabling individuals to experiment with the various items within the garden, it is equally important to have a quiet area so part of the garden will include benches for socializing or of course to enjoy some quiet and the nature that the garden attracts.

Gwynedd a Môn age Cymru

Pontio'r Cenedlaethau
Bridging the Generations

Dementia Actif Gwynedd

"

Daeth y syniad o greu gardd gymunedol ar ôl ymgynghori gyda gwasanaeth anableddau dysgu, eu defnyddwyr, darparwyr lleol, Dementia Actif Gwynedd, Pontio'r Cenedlaethau, Age Cymru Gwynedd a Môn ac Ysgol Pendalar. Yn ogystal, drwy gyfrwng holiadur dywedodd canran uchel o'r cyhoedd y byddai ganddynt ddiddordeb mewn gweld gardd gymunedol yn cael ei ddatblygu yng Nghaernarfon.
Y gobaith yw bydd yr ardd hon yn fan i ddod â phobl a grwpiau Caernarfon ynghyd trwy gynnig awyrgylch cyfeillgar ac adeiladu ysbryd cymunedol ymysg unigolion a llu o grwpiau cymunedol fydd yn gweithio yno.
Mae yna hefyd datblygiadau cyffrous eraill yn digwydd ar diroedd Plas Ffrancon a Phlas Silyn.

"The idea of creating a community garden came after consulting with a learning disability service, their users, local providers, Gwynedd Active Dementia, Transitioning the Generations, Age Cymru Gwynedd a Môn and Ysgol Pendalar. In addition, through a questionnaire a high percentage of the public stated that they would be interested in seeing a community garden being developed in Caernarfon.
It is hoped that this garden will be a place to bring together the people and groups of Caernarfon by offering a friendly atmosphere and building a community spirit amongst individuals and many community groups who will work there.
There are also other exciting developments taking place on the grounds of Plas Ffrancon and Plas Silyn.

"

HAF O HWYL SUMMER OF FUN

Mae Byw'n Iach yn falch o fod yn cyfrannu tuag at yr Haf o Hwyl yng Nghymru eleni, sef ymgyrch wedi cefnogi gan GyngorGwynedd,Comisiynydd Plant Cymru, Chwaraeon Cymru, Llywodraeth Cymru a'r Urdd. Trwy ddefnydd o grantiau pwrpasol, rydym ni'n medru cynnig cannoedd o sesiynau hwyliog i bob oedran yn ein canolfannau ar draws y sir. Mae'r rhaglen yn cynnwys sesiynau beicio balans a chwarae meddal i'r rhai lleiaf, sesiynau aml chwaraeon gyda chefnogaeth nifer o gyrff llywodraethu chwaraeon cenedlaethol a sesiynau ffitrwydd a chyfnodau galw mewn i'r ganolfan ar gyfer yr oedran uwchradd. Mae nofio am ddim pobl ifanc hefyd wedi ail cychwyn ac rydym yn cynnig cyrsiau nofio dwys i geisio darparu ar gyfer y plant sydd yn parhau ar ein rhestrau aros ar gyfer gwersi cymunedol. Mae manylion lawn y rhaglen ar ein gwefan.

Byw'n Iach is proud to be contributing to this year's Summer of Fun in Wales, a campaign supported by Gwynedd Council, the Children's Commissioner for Wales, Sport Wales, the Welsh Government and the Urdd. Through the use of bespoke grants, we are able to offer hundreds of fun sessions for all ages at our centres across the county. The program includes balance bikes and soft play sessions for the youngest, multi-sport sessions supported by a number of national governing bodies of sport and fitness sessions and drop-in sessions for the secondary age centres. Young people's free swimming has also re-started and we offer intensive swimming courses aimed at providing for the children who remain on our waiting lists for community lessons. Full details of the program are on our website.

- Sesiynau Cynnar . Early Years
- Sesiynau Cynradd . Primary Years
- Sesiynau Uwchradd . Secondry Sessions

TÎM CHWARAEON AM OES YN YMUNO A CHWMNI BYW'N IACH

CHWARAEON AM OES TEAM JOINS BYW'N IACH

Mis nesaf mi fydd y tîm o staff sydd ar hyn o bryd yn gweithio o dan faner "Chwaraeon am Oes" o fewn y Cyngor yn trosglwyddo drosodd i gwmni Byw'n Iach. Mae hyn yn ddatblygiad cyffroes iawn i ni ac am alluogi ni i greu "siop un stop" ar gyfer gwasanaethau chwaraeon yn y sir. Mi fydd y tîm yn ffocysu ar ymestyn allan i amryw grwpiau sydd yn wynebu rhwystrau i gael mynediad at wasanaethau ffitrwydd a chwaraeon yn ogystal â chynnig cefnogaeth i glybiau a mudiadau cymunedol i greu cyfleoedd newydd, cynhwysol i drigolion lleol.

****

Next month the team of staff currently working under the banner of "Sport for Life" within the Council will transfer over to a Byw'n Iach. This is a very exciting development for us and to enable us to create a "one stop shop" for sports services in the county. The team will focus on reaching out to various groups facing barriers to accessing fitness and sports services as well as offering support to community clubs and organisations to create new, inclusive opportunities for local residents.

HYFFORDDIANT FFITRWYDD PERSONNOL
PERSONAL FITNESS TRAINING

Yn ystod y misoedd diwethaf , mae 10 aelod o staff y cwmni wedi bod yn brysur yn cwblhau cymwysterau hyfforddi ffitrwydd lefel 3. Unwaith bydd yr asesiadau wedi cwblhau mi fydd gennym ni tîm o staff i fedru ehangu ein gwasanaethau Hyfforddiant Personol. Hyd yma rydym wedi bod yn treialu'r cynnig ar safle Arfon yn unig ac mae wedi profi'n boblogaidd iawn.

Mae nifer o gwsmeriaid wedi gweld budd derbyn asesiad o'i ffitrwydd a derbyn rhaglen wedi teilwra'n bersonol yn unol â'u targedu unigol. Cadwch lygaid allan ar ein cyfryngau cymdeithasol i weld pryd fydd y gwasanaeth yn cychwyn yn eich canolfan lleol chi.

****

Over the past few months, 10 members of the company's staff have been busy completing level 3 fitness training qualifications. Once the assessments are complete we will have a team of staff to expand our Personal Training services. So far we have only been trialing the offer on the Arfon site and it has proved very popular.

Many customers have seen the benefit of having an assessment of their fitness and receiving a tailored program in accordance with their individual targeting. Keep an eye out on our social media to see when the service will start at your local centres.

NERS YN ÔL!
NERS IS BACK!

Ar yr 17eg o Fawrth 2020, ataliwyd rhaglen NERS yn dilyn cyngor y llywodraeth oherwydd pandemig Covid-19.

Mae'r Cynllun Cyfeirio Ymarfer Corff Cenedlaethol wedi parhau i ddarparu rhaglenni rhithwir a chwblhau asesiadau dilynol ar gyfer y cyfranogwyr hynny a oedd ar y rhaglen ac a oedd wedi cwblhau 4 wythnos o weithgaredd adeg yr ataliad.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn ymgynghoriad â Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, Llywodraeth Cymru a'r Awdurdodau Lleol yn falch o ddweud ein bod wedi agor y llwybrau atgyfeirio eto o Fehefin 1af, 2021.

Bydd y rhaglen NERS yn gweithredu o fewn cyfyngiadau cyfredol Covid-19 y Llywodraeth, bydd y rhaglen yn cael ei chyflwyno'n gyfunol, i gynnwys sesiynau rhithwir, awyr agored a dan do i gwrdd â'r cyfyngiad lefel pandemig yn eich ardal chi ar yr adeg honno.

On the 17th of March 2020 the NERS programme was suspended following government advice due to the Covid-19 pandemic.

The National Exercise Referral Scheme has continued to deliver virtual programmes and complete follow up assessments for those participants who were on the programme and had completed 4 weeks of activity at the time of the suspension.

Public Health Wales in consultation with Welsh Local Government Association, Welsh Government and the Local Authorities are pleased to say we have opened the referral routes again from June 1st, 2021.

The NERS programme will operate within the restrictions of the current Government Covid-19 restrictions, there will be a blended delivery of the programme, to include virtual, outdoor, and indoor sessions to meet the pandemic level restriction in your area at that time.

LANSIAD SWIGOD YN MHYLLAU BYW'N IACH

BUBBLE LAUNCH AT BYW'N IACH POOLS

Yn ystod y misoedd nesaf bydd Pyllau Nofio Byw'n Iach yn lansio elfen ychwanegol o Gynllun Nofio Cymru, sef Swigod. Mae yr elfen Swigod yn gyfle i rhoi cyflwyniad i'r amgylchedd dyfrol â chymorth llawn i fabanod a phlant ifanc gydag oedolyn, ac bydd cyfle hefyd i gael eu hasesu a derbyn gwobrau am ddatblygu eu sgiliau yn y dŵr.

Mae Nofio Cymru'n hyrwyddo cyflwyno babanod a phlant ifanc i ddŵr yn gynnar. Dylai'r profiad cynnar hwn fod yn ddiogel, yn gadarnhaol, yn gymdeithasol, yn ddifyr a hyrwyddo mwynhad o'r dŵr am oes. Dylid manteisio ar bob cyfle i ddatblygu'r sgiliau i ddod yn gorfforol abl a heini yn y dŵr ac allan o'r dŵr.

****

Over the coming months Byw'n Iach Swimming Pools will be launching an additional element of Swim Wales' Scheme, Bubbles. The Bubble element is an opportunity to give an introduction to the fully supported aquatic environment for babies and young children with an adult, as well as an opportunity to be assessed and receive prizes for developing their water skills.

Swim Wales promotes the early introduction of babies and young children to water. This early experience should be safe, positive, social, entertaining and promote enjoyment of the water for life. Every opportunity should be taken to develop the skills to become physically fit and fit in and out of the water.