



## **Arolwg Ymgysylltiad Cwsmeriaid – Aberteifi**

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn chwilio am bobl i rannu'r hyn yr hoffent ei weld fel rhan o ddatblygiad Canolfan Llesiant yn Aberteifi sy'n gwasanaethu de'r sir.

Mae'r Cyngor wedi penodi Alliance Leisure Ltd i helpu eu cynllunio ac rydym yn chwilio am bobl sy'n hapus i rannu eu barn ar ba ddarpariaeth y maent yn meddwl fyddai'n ychwanegiad da i'r Ganolfan Llesiant a helpu i wella eu hiechyd a'u lles.

Bydd yr arolwg yn cymryd rhwng 5 a 10 munud i'w gwblhau.

Yn ogystal â'r arolwg, bydd y Cyngor ac Alliance Leisure yn cynnal grwpiau ffocws ar gyfer trigolion a rhanddeiliaid. Bydd y grwpiau hyn yn rhoi cyfle i drigolion a rhanddeiliaid drafod y cynlluniau ar gyfer y dyfodol gyda'r Cyngor ac yn gyfle gwych i rannu barn.

Bydd mynychwyr yn derbyn taleb Amazon gwerth £20. Ar ôl dangos diddordeb yn y grwpiau ffocws, bydd pobl yn cael eu dewis ar hap i fynychu. Bydd unrhyw e-byst a roddir yn cael eu defnyddio fel rhan o'r ymarfer hwn yn unig, fodd bynnag, dylech nodi efallai y bydd y Cyngor neu Alliance Leisure Ltd yn cysylltu â chi."

Ariennir yr astudiaeth ddichonoldeb hon mewn partneriaeth â Llywodraeth Cymru drwy'r Gronfa Gyfalaf Integreiddio ac Ailgydbwyso Iechyd a Gofal Cymdeithasol ac fel rhan o Raglen Gyfalaf ehangach Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru.

Arolwg Ymgysylltiad Cwsmeriaid

**1. A ydych ar hyn o bryd yn cymryd rhan mewn unrhyw weithgarwch corfforol cymedrol am gyfnod o 30 munud fwy na dwywaith yr wythnos? (Bydd gweithgaredd dwyster cymedrol yn codi cyfradd curiad eich calon, ac yn gwneud i chi anadlu'n gyflymach a theimlo'n gynhesach nag arfer)**

- Ydw
- Nac ydw (Neidio i C27)

**2. Ydych chi'n byw o fewn 5 milltir i Aberteifi.**

- Ydw
- Nac ydw

**3. Pa mor aml ydych chi'n cymryd rhan yn fod yn egniol ar hyn o bryd? (Ticiwch un blwch yn unig)**

- Llai nag unwaith yr wythnos
- Unwaith yr wythnos
- Dwywaith yr wythnos
- Tair gwaith yr wythnos
- Mwy na thair gwaith yr wythnos

**4. Os byddwch yn teithio i gyfleuster i fod yn egniol, pa mor hir mae'n ei gymryd i chi deithio, yno?**

**(Ticiwch un blwch yn unig)**

- Llai na 5 munud
- 5-10 munud
- 10-15 munud
- 15-20 munud
- 20-25 munud
- 25-30 munud
- Mwy na 30 munud

**5. Sut ydych chi'n teithio i'r cyfleuster? (Ticiwch un blwch yn unig)**

- Cerdded
- Beicio
- Trafnidiaeth gyhoeddus
- Car
- Arall (nodwch)

**6. Pa gyfleusterau ydych chi'n eu defnyddio i fod yn egnïol? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Canolfan Hamdden
- Pwll Nofio
- Clwb Chwaraeon Cymunedol
- Gym Breifat
- Cae Gwair Artiffisial
- Arall (nodwch)

**7. Pryd oedd y tro diwethaf i chi gwblhau unrhyw fath o weithgaredd cymedrol?**

(Bydd gweithgaredd dwyster cymedrol yn codi cyfradd curiad eich calon, ac yn gwneud i chi anadlu yn gyflymach ac yn teimlo'n gynhesach nag arfer) (Ticiwch un blwch yn unig)

- O fewn yr wythnos ddiwethaf
- O fewn y mis diwethaf
- Mwy na mis yn ôl
- Dydw i ddim yn gwneud unrhyw weithgaredd cymedrol.

**8. Pam ydych chi'n dewis bod yn egnïol? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Gwella ffitrwydd.
- Cynnal/Gwella iechyd.
- Rheoli Poen
- Gwella perfformiad chwaraeon.
- Cynyddu cryfder.
- Rheoli fy mhwysau.
- Cynyddu hyblygrwydd.
- Codi hyder
- Cynyddu symudedd.
- Gwella lles meddwl.
- Rhyngweithio cymdeithasol
- Cwrdd â ffrindiau.
- Nid wyf yn egnïol .
- Arall (nodwch)

.....

.....

.....

**9. Beth sy'n eich rhwystro rhag gwneud mwy o weithgarwch nag yr ydych yn ei wneud nawr? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Dim byd dwi'n ddigon egniol.
- Cost
- Mynediad i gyfleusterau
- Materion trafndiaeth
- Diffyg cymhelliant
- Diffyg amser
- Ddim eisiau cymryd rhan ar fy mhen fy hun.
- Hyder
- Poen
- Ddim yn gwybod sut i ddechrau.
- Ddim yn ddigon ffit i ddechrau.
- Arall (nodwch)

.....

.....

.....

**10. Ydych chi ar hyn o bryd yn aelod neu'n ddefnyddiwr o unrhyw Ganolfan Hamdden, Pwll nofio arall, cyfleuster ffitrwydd, neu glybiau chwaraeon cymunedol?**

- Ydw
- Nac ydw

**11. Os oes, pa un/rhai?**

.....

.....

.....

**12. Os oedd cyfleuster pwrpasol gyda gwahanol opsiynau i gefnogi iechyd a lles, a fyddai'n eich annog i ymweld yn amlach?**

- Byddai
- Ddim yn siŵr
- Na fyddai



**13. Plîs eglurwch eich ymateb i C12 (Ateb testun agored)**

.....  
.....  
.....

**14. Sut fydddech chi'n teimlo am gael mynediad i apwyntiadau gofal iechyd y GIG fel adolygiadau ffisiotherapi neu ddiabetes yn y cyfleuster pwrpasol hwn?**

- Byddwn, hoffwn hynny
- Ddim yn siŵr
- Na, fyddwn i ddim eisiau

**15. Eglurwch eich ymateb i C14 (Ateb testun agored)**

.....  
.....  
.....

**16. Pa un o'r canlynol yr hoffech ei weld fel rhan o'r cyfleuster? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Ystafell Ffitrwydd gyda peiriannau a pwysau
- Stiwdio gweithgareddau egniïol
- Grŵp Stiwdio Feicio Grŵp
- Gweithgareddau Meddwl a'r Corff (loga/Pilates)
- Dawns
- Nid yw'r rhain yn bwysig i mi.
- Arall (nodwch)

.....

.....

.....

**17. NOFIO: Pa un o'r canlynol hoffech chi ei weld fel rhan o'r cyfleuster? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Prif Bwll
- Pwll Dysgwyr
- Nofio Lôn Oedolion
- Sesiynau Nofio i'r Teulu
- Clybiau Nofio
- Gwersi Dysgu nofio
- Dosbarthiadau yn y pwll (Aqua aerobics)
- Nid yw'r rhain yn bwysig i mi.
- Arall (nodwch)

.....

.....

.....

**18. TEULU: Pa un o'r canlynol hoffech chi ei weld fel rhan o'r cyfleuster? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Chwarae Meddal
- Chwarae Synhwyraidd (fel goleuadau synhwyraidd / therapi cerdd / gweithgareddau)
- Dawns
- Inflatables Seiliedig ar Ddŵr
- Creche
- Partïon Plant
- Llyfrgell
- Gweithgareddau Rhieni a Phlant
- Gweithgareddau Cymdeithasol a Grŵp
- Man cyfarfod ar gyfer grwpiau cymunedol
- Nid yw'r rhain yn bwysig i mi.
- Arall (nodwch)

.....

.....

.....

**19 POBOL HYN EGNÏOL: Pa un o'r canlynol hoffech chi ei weld fel rhan o'r cyfleuster? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Offer â Chymorth Pŵer / Toning
- Dosbarthiadau yn y pwll (Aqua aerobics)
- Dosbarthiadau Cryfder a Sefydlogrwydd Craidd
- Dawns Sefyll a Sefydlog
- Rheoli cyflwr iechyd hirdymor (e.e. y galon, yr ysgyfaint, esgyrn, diabetes)
- Gweithgareddau Cymdeithasol a Grŵp
- Nid yw'r rhain yn bwysig i mi.
- Arall (nodwch)

.....

.....

.....

**20. MANNAU AMLBWRPAS: Pa un o'r canlynol yr hoffech ei weld fel rhan o'r cyfleuster? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Ardal gweithdy aml-sgiliau
- Ystafelloedd breifat
- Mannau gweithio ystwyth / ardal desg boeth
- Mannau addas ar gyfer sesiynau dawnsio grŵp a chanu
- Mannau defnydd cymysg ar gyfer gweithgareddau celf a chrefft (h.y. defnyddiau sych a gwlyb)

**21. MANNAU CYMDEITHASOL/CYMUNEDOL: Pa un o'r canlynol yr hoffech ei weld fel rhan o'r cyfleuster? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Caffi
- Ystafelloedd Cyfarfod
- Llyfrgell
- Mannau cyfarfod grŵp bach
- Darpariaeth TG - Wi-Fi – bwth galwadau fideo
- Digwyddiadau Cymdeithasol
- Gweithio Hyblyg
- Nid yw'r rhain yn bwysig i mi.
- Arall (nodwch)

.....

.....

.....

**22. DARPARIAETH IECHYD: Pa un o'r canlynol yr hoffech ei weld fel rhan o'r cyfleuster? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Rheoli lechyd (e.e. adolygiadau diabetes, cyngor maethol)
- Ffisiotherapi / Adferiad / Rheoli Poen
- Iechyd meddwl a lles
- Hybu a chymorth iechyd (e.e. rheoli pwysau, gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu)

.....

.....

.....

**23. A fyddai'n well gennych chi weithgareddau a ddarperir trwy gyfrwng y Gymraeg?**

- Byddai
- Na fyddai
- Does dim ots gen i



**24. Ar ôl ateb cwestiynau 14 i 23, Os oedd cyfleuster pwrpasol gyda gwahanol opsiynau i gefnogi iechyd a lles, a fyddai'n eich annog i ymweld yn amlach?**

- Byddai
- Ddim yn siŵr
- Na fyddai

**25. Plîs eglurwch eich ymateb i C24 a pam effallai mae wedi newid i C13 (Ateb testun agored)**

.....

.....

.....

**26. A oes gennych unrhyw sylwadau ychwanegol i'w hychwanegu? (Blwch testun agored)**

.....

.....

.....

## **EWCH I GWESTIYNAU MONITRO CYDRADDOLDEB (C45)**

**27. Pryd wnaethoch chi ymweld â chyfleuster hamdden neu bwll nofio lleol ddiwethaf? (Ticiwch un blwch yn unig)**

- Wythnos diwethaf
- Ychydig wythnosau yn ôl
- Fis yn ôl
- Ychydig fisoedd yn ôl
- 6 mis yn ôl
- Flwyddyn yn ôl
- Mwy na blwyddyn yn ôl
- Nid wyf erioed wedi ymweld â canolfan.

**28. Ydych chi'n byw o fewn 5 milltir i Aberteifi?**

- Ydw
- Nac ydw

**29. Pe baech chi'n defnyddio cyfleuster hamdden neu bwll nofio, sut fyddech chi'n cyrraedd yno? (Ticiwch un blwch yn unig)**

- Cerdded
- Beicio
- Trafnidiaeth gyhoeddus
- Car
- Arall (nodwch)

**30. Pa mor hir fyddech chi'n barod i deithio i gyfleuster hamdden neu bwll nofio? (Ticiwch un blwch yn unig)**

- Llai na 5 munud
- 5-10 munud
- 10-15 munud
- 15-20 munud
- 20-25 munud
- 25-30 munud
- Mwy na 30 munud

**31. Pryd oedd y tro diwethaf i chi gwblhau unrhyw fath o ymarfer corff/gweithgaredd cymedrol yn eich canolfan leol? (Bydd gweithgaredd dwyster cymedrol yn codi cyfradd curiad eich calon, a gwneud i chi anadlu'n gyflymach a theimlo'n gynhesach nag arfer) (Ticiwch un blwch yn unig)**

- O fewn yr wythnos ddiwethaf
- O fewn y mis diwethaf
- Mwy na mis yn ôl
- Dydw i ddim yn gwneud unrhyw ymarfer corff cymedrol.

**32. Pam fydddech chi'n dewis bod yn egniol? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Gwella ffitrwydd.
- Cynnal/Gwella iechyd.
- Rheoli poen
- Gwella perfformiad chwaraeon.
- Cynyddu cryfder.
- Rheoli fy mhwysau.
- Cynyddu hyblygrwydd.
- Codi hyder
- Cynyddu symudedd.
- Gwella lles meddwl.
- Rhyngweithio cymdeithasol
- Cyfarfod â ffrindiau.
- Nid wyf yn actif.
- Arall (nodwch)

.....

.....

.....

**33. Beth sy'n eich atal rhag bod yn egniol? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Dim byd, dwi'n ddigon egniol.
- Cost
- Mynediad i gyfleusterau
- Materion trafnidiaeth
- Diffyg cymhelliant
- Diffyg amser
- Ddim eisiau cymryd rhan ar fy mhen fy hun
- Hyder
- Poen
- Ddim yn gwybod sut i ddechrau.
- Ddim yn ddigon ffit i ddechrau.
- Arall (nodwch)

.....  
.....  
.....

**34. Ydych chi ar hyn o bryd yn aelod neu'n ddefnyddiwr unrhyw bwl nofio arall, cyfleuster ffitrwydd, neu glybiau chwaraeon cymunedol?**

- Ydw
- Nac ydw

**35. Os oes, pa un/rhai?**

.....  
.....  
.....

**36. Os oedd cyfleuster pwrpasol gyda gwahanol opsiynau i gefnogi iechyd a les, a fyddai'n eich annog i ymweld yn amlach?**

- Byddai
- Ddim yn siŵr
- Na fyddai

**37. Plîs eglurwch eich ymateb i C36 (Ateb testun agored)**

.....  
.....  
.....

**38. Sut fydddech chi'n teimlo am gael mynediad at apwyntiadau gofal iechyd y GIG fel adolygiadau ffisiotherapi neu ddiabetes yn y cyfleuster pwrpasol hwn?**

- Byddwn, hoffwn hynny
- Ddim yn siŵr
- Na, fyddwn i ddim eisiau

**39. Plîs eglurwch eich ymateb i C34 (Ateb testun agored)**

.....  
.....  
.....



**40. FFITRWYDD: Pa un o'r canlynol yr hoffech ei weld fel rhan o gyfleuster arfaethedig? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Ystafell Ffitrwydd gyda peiriannau a pwysau
- Stiwdio Ymarfer Corff Grŵp
- Stiwdio Feicio Grŵp
- Gweithgareddau meddwl a'r Corff (loga/Pilates)
- Dawns
- Nid yw'r rhain yn bwysig i mi.
- Arall (nodwch)

.....

.....

.....

**41. NOFIO: Pa un o'r canlynol yr hoffech ei weld fel rhan o gyfleuster arfaethedig? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Prif Bwll
- Pwll Dysgwyr
- Nofio Lôn Oedolion
- Sesiynau Nofio i'r Teulu
- Clybiau Nofio
- Dysgu Nofio
- Dosbarthiadau yn y pwll (Aqua aerobics)
- Nid yw'r rhain yn bwysig i mi.
- Arall (nodwch)

**42. TEULU: Pa un o'r canlynol yr hoffech ei weld fel rhan o gyfleuster arfaethedig? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Chwarae Meddal
- Chwarae Synhwyraidd (fel goleuadau synhwyraidd / therapi cerdd / gweithgareddau)
- Dawns
- Inflatables Seiliedig ar Ddŵr
- Creche
- Partïon Plant
- Gweithgareddau Rhieni a Phlant
- Nid yw'r rhain yn bwysig i mi.
- Arall (nodwch)

.....

.....

.....

**43. POBOL HYN EGNÏOL : Pa un o'r canlynol yr hoffech ei weld fel rhan o gyfleuster arfaethedig? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Offer â Chymorth Pŵer / Toning
- Dosbarthiadau yn y pwll
- Dosbarthiadau Cryfder a Sefydlogrwydd Craidd
- Dawns Sefyll a Sefydlog
- Rheoli cyflwr iechyd hirdymor (e.e. y galon, yr ysgyfaint, esgyrn, diabetes)
- Gweithgareddau Cymdeithasol a Grŵp
- Nid yw'r rhain yn bwysig i mi.
- Arall (nodwch)

.....

.....

.....

**44. AMLBWRPAS: Pa un o'r canlynol yr hoffech ei weld fel rhan o gyfleuster arfaethedig? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Ardal gweithdy aml-sgiliau
- Ystafelloedd breifat
- Mannau gweithio ystwyth / ardal desg boeth
- Mannau addas ar gyfer sesiynau dawnsio grŵp a chanu
- Mannau defnydd cymysg ar gyfer gweithgareddau celf a chrefft (h.y. defnyddiau sych a gwlyb)

**45. MANNAU CYMDEITHASOL/CYMUNEDOL: Pa un o'r canlynol yr hoffech ei weld rhan o gyfleuster arfaethedig? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Caffi
- Ystafelloedd Cyfarfod
- Llyfrgell
- Darpariaeth TG - Wi-Fi – bwth galwadau fideo
- Mannau cyfarfod grŵp bach
- Digwyddiadau Cymdeithasol
- Gweithio Hyblyg
- Nid yw'r rhain yn bwysig i mi.
- Arall (nodwch)

.....  
.....  
.....

**46. DARPARIAETH IECHYD: Pa un o'r canlynol yr hoffech ei weld fel rhan o gyfleuster arfaethedig? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Rheoli lechyd (e.e. adolygiadau diabetes, cyngor maethol)
- Ffisiotherapi / Adferiad / Rheoli Poen
- Iechyd meddwl a lles
- Hybu a chymorth iechyd (e.e. rheoli pwysau, gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu)

**47. A fyddai'n well gennych ddarpariaeth gweithgareddau yn y Gymraeg?**

Byddai

**48. Ar ôl ateb cwestiynau 38 i 47, Os oedd cyfleuster pwrpasol gyda gwahanol opsiynau i gefnogi iechyd a lles, a fyddai'n eich annog i ymweld yn amlach?**

Byddai

Ddim yn siŵr

Na fyddai

**49. Plîs eglurwch eich ymateb i C48 a pam effallai mae wedi newid i C37 (Ateb testun agored)**

.....  
.....  
.....

**50. A oes gennych unrhyw sylwadau ychwanegol i'w hychwanegu? (Blwch testun agored)**

.....  
.....  
.....

## **Cwestiynau Monitro Cydraddoldeb**

**Nid oes rhaid i chi ateb y cwestiynau hyn. Maent yn ein helpu i wirio ein bod wedi casglu barn ystod eang o bobl sy'n adlewyrchu'n wirioneddol boblogaeth Ceredigion. Bydd y wybodaeth yn cael ei defnyddio ar gyfer dadansoddiad ystadegol yn unig.**

### **51. Pa mor hen wyt ti?**

- 0-15
- 16-24
- 25-44
- 45-64
- 65+
- Mae'n well gen i beidio â dweud

### **52. Pa ryw ydych chi'n ei ystyried?**

- Gwryw
- Benyw
- Anneuaidd
- Trawsrywiol
- Mae'n well gen i ddefnyddio term arall
- Mae'n well gen i beidio â dweud.



**53. Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio orau sut rydych chi'n meddwl amdanoch chi'ch hun?**

- Heterorywiol/syth
- Hoyw, Lesbiaidd neu Queer
- Deurywiol
- Cyfeiriadedd rhywiol arall
- Mae'n well gen i beidio â dweud

**54. Sut byddech chi'n disgrifio eich hunaniaeth genedlaethol?**

- Prydeinig
- Cernyweg
- Saesneg
- Gwyddeleg Gogleddol
- Albanaid
- Cymraeg
- Hunaniaeth genedlaethol arall
- Mae'n well gen i beidio â dweud

**55.Sut fydddech chi'n disgrifio eich grŵp ethnig?**

- Asiaidd, Asiaidd Prydeinig neu Asiaidd Cymreig
- Du, Du Prydeinig, Du Cymreig, Caribïaidd neu Affricanaidd
- Cymysg neu luosog ethnig
- Gwyn
- Grŵp ethnig arall
- Mae'n well gen i beidio â dweud

**56. Beth yw eich crefydd neu gred?**

- Cristnogol
- Mwslimaidd
- Bwdhydd
- Iddewig
- Sikh
- Hindw
- Dim crefydd
- Mae'n well gen i beidio â dweud.

**57. Oes gennych chi gyflwr neu salwch corfforol neu feddyliol hirdymor sy'n lleihau eich gallu i gyflawni gweithgareddau o ddydd i ddydd?**

- Oes, mae fy ngweithgareddau o ddydd i ddydd yn gyfyngedig iawn
- Oes, mae fy ngweithgareddau o ddydd i ddydd wedi'u cyfyngu ychydig
- Na
- Mae'n well gen i beidio â dweud.

**58. Beth yw eich dewis iaith**

- Cymraeg
- Saesneg
- Mae'n well gen i beidio â dweud

**59. Allwch chi ddeall, siarad, darllen neu ysgrifennu Cymraeg?**

- Deall Cymraeg llafar
- Siarad Cymraeg
- Darllen Cymraeg
- Ysgrifennu Cymraeg
- Dim un o'r uchod
- Mae'n well gen i beidio â dweud

**60. Plîs rhwch ran gyntaf eich cod post, hyd at bedwar nod yn unol â'r enghraifft 'SA43'**

.....  
.....  
.....

**61. A fyddai gennych ddiddordeb mewn mynychu Grŵp Ffocws fel y crybwyllwyd ar frig y arolwg?**

- Byddai
- Na fyddai

**62. A fyddai 'n well gennych i'r Grŵp Ffocws fod yn bersonol neu ar-lein?**

- Yn bersonol
- Ar-lein
- Does dim ots gen i.

**63 Plîs, gadewch eich cyfeiriad e-bost isod a bydd rhywun yn cysylltu â chi os byddwch wedi'i ddewis i fod yn aelod o'r grwpiau ffocws (Sylwer y bydd pob cyfeiriad e-bost yn cael ei gadw a'i ddefnyddio ar gyfer Grŵp Ffocws yn unig dibenion a bydd yn cael ei ddileu wedyn)**

.....  
.....  
.....

**Diolch am gwblhau'r arolwg hwn. Mae Active Insight (Alliance Leisure) yn casglu'r data hwn ar ran Cyngor Sir Ceredigion. Gallwch weld ein polisi preifatrwydd ynghylch eich data yn <https://leisure-net.org/privacy-policy/>**