

# Back in the Game Nôl yn y Gêm

#BackintheGame  
#NôlynyGêm

sportwales  
chwaraeoncyfmsu





# Negeseuon ymgyrch allweddol

**Mae'n bryd bod 'nôl yn y gêm.**

Mae bod yn weithgar am ychydig bach bob dydd yn gallu aildanio'r teimlad hyfryd yna sydd ddim ond i'w gael wrth wneud chwaraeon.

Mae bod 'nôl yn y gêm yn gallu eich helpu nid yn unig i ailgysylltu â'ch hoff gamp ond hefyd y gymuned o'i chwmpas.

Gyda'r cyfyngiadau'n llacio a'r gwanwyn yn y tir, mae'r dewisiadau sydd ar gael i ni yn dechrau cynyddu unwaith eto.

Mae'n debygol bod tipyn o amser wedi bod ers i ni allu cymryd rhan yn ein hoff gampau, ond dyma gyfle i ni ddod at ein gilydd, gwisgo'r cit unwaith eto ac ailddarganfod ein rhythm.

Mae bod yn weithgar yn dda ar gyfer ein hiechyd corfforol, ond mae symud yn cael effaith bositif ar ein hiechyd meddwl hefyd, sy'n gallu para am amser hir.

# Cyfryngau cymdeithasol

*I helpu i ledaenu'r gair, dyma dair ffordd y gallwch chi gefnogi ar y cyfryngau cymdeithasol...*

- 1** Sut: Negeseuon am gyfleusterau sy'n agor a sut gall pobl ddychwelyd at chwaraeon.
- 2** Pam: Negeseuon yn annog pobl yn eich cymuned i ailgydio yn y gêm ac ailgysylltu â'u hoff gampau.
- 3** Pwy: Rhannu straeon positif a chalonogol am eich profiadau 'nôl yn y gêm.

Cofiwch ddefnyddio **#NôlynyGêm** bob tro mewn negeseuon.



# Awgrymiadau ar gyfer negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol

Gallwch gopïo a gludo'r rhain i'ch sianeli ar y cyfryngau cymdeithasol (Twitter, Facebook ac Instagram) a'u newid fel mynnwch chi.

Dyma sut rydyn ni #NôlynyGêm yn [enw'r cyfleuster/tîm/clwb/sefydliad] 

Beth ydych chi wedi gweld ei eisiau fwyaf am [rhowch enw'r gamp yma]? #NôlynyGêm 

Gyda'r cyfyngiadau'n llacio, sut mae pethau'n mynd #NôlynyGêm? Yma yn [enw'r cyfleuster/tîm/clwb/sefydliad], rydyn ni'n [rhowch enw'r gweithgaredd yma].

Mae'n amser mynd i nôl y cit ac ailgydio ynddi! Rhannwch eich lluniau a'ch straeon gyda ni #NôlynyGêm

Mae mor braf bod 'nôl! Mae wedi bod yn hyfryd gweld pawb yn y gymuned unwaith eto a gwneud y gamp sydd mor annwyl i ni  #NôlynyGêm



**Cyfryngau cymdeithasol:** *Lluniau o chwaraeon ar waith i ysbrydoli eich lluniau  
#NôlynyGêm chi.*



# Cyfryngau cymdeithasol:

*Lluniau y gallwch eu defnyddio i'w huwchlwytho ochr yn ochr â'ch lluniau chi ar eich sianeli cymdeithasol (Instagram)*

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**Back in the Game  
Nôl yn y Gêm**

**#BackintheGame  
#NôlynyGêm**

sportwales  
chwaraeoncymsu

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

## **Cyfryngau cymdeithasol:**

*Baneri graffig i'w defnyddio ar eich proffiliau ar y cyfryngau cymdeithasol (Facebook).*

# **Back in the Game Nôl yn y Gêm**

**#BackintheGame**

**#NôlynyGêm**

sportwales  
chwaraeoncymsu

sportwales  
chwaraeoncymsu



# Cyfyngau cymdeithasol:

*Baneri graffig i'w defnyddio ar eich proffiliau ar y cyfyngau cymdeithasol (Facebook).*

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**



# Cyfryngau cymdeithasol:

*Baneri graffig i'w defnyddio ar eich proffiliau ar y cyfryngau cymdeithasol (Twitter).*

**Back in the Game**  
**Nôl yn y Gêm**

**#BackintheGame**  
**#NôlynyGêm**

sportwales  
chwaraeoncymru

sportwales  
chwaraeoncymru

# Cyfryngau cymdeithasol:

*Baneri graffig i'w defnyddio ar eich proffiliau ar y cyfryngau cymdeithasol (Twitter).*

~~#BackintheGame #NôlynyGêm~~

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

~~#BackintheGame #NôlynyGêm~~

~~#BackintheGame #NôlynyGêm~~

**#BackintheGame #NôlynyGêm**

**#BackintheGame #NôlynyGêm**



# Back in the Game

#BackintheGame

## **Ffilm yr Ymgyrch**

Mae ffilm ymgyrch 'Nôl yn y Gêm yn dangos y cyffro o ddychwelyd at ein hoff gampau a'r teimlad braf sy'n dod gyda hynny.

O bêl-droed i bêl-rwyd, o baffio i nofio, mae bod 'nôl yn y gêm yn gyfle i gael y llawenydd yna o ailgysylltu â'ch hoff gamp a'r gymuned sydd o gwmpas hynny.

Llwythwch y ffilm i lawr [yma](#).

# Pedwar awgrym ar gyfer postio ar y cyfryngau cymdeithasol

## Tagio:

Rydyn ni'n argymhell tagio @chwaraeon\_cymru mewn unrhyw gynnwys #NôlynyGêm. Wedyn byddwn ni'n siŵr o weld eich cynnwys.

## Hashnodau:

Mewn unrhyw negeseuon yn ymwneud â'r ymgyrch ar eich cyfrifon cymdeithasol, cofiwch ddefnyddio'r hashnod #NôlynyGêm a'ch hashnod(au) penodol chi os yw hynny'n berthnasol.

## Emojis:

Mae emojis yn gallu gwneud negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol yn fwy gweledol ddifyr, felly fe fydden ni'n argymhell defnyddio ambell un ym mhob neges. Rydyn ni wedi cynnwys ychydig o emojis yn y negeseuon cyfryngau cymdeithasol rydyn ni'n eu cynnig, a gallwch chi eu haddasu i'w gwneud yn addas i'ch tîm/clwb/sefydliad chi.

## Rhannu:

Byddwch yn weithgar yn rhannu cynnwys sy'n ymwneud â bod #NôlynyGêm er mwyn rhannu'r teimlad braf a'r cyffro o ddychwelyd at chwaraeon! Cofiwch fod croeso i chi aildrydar, rhannu, hoffi a gwneud sylwadau ar gynnwys @chwaraeon\_cymru er mwyn sicrhau bod eich dilynwyr chi'n cael y wybodaeth ddiweddaraf am y gymuned chwaraeon ehangach.

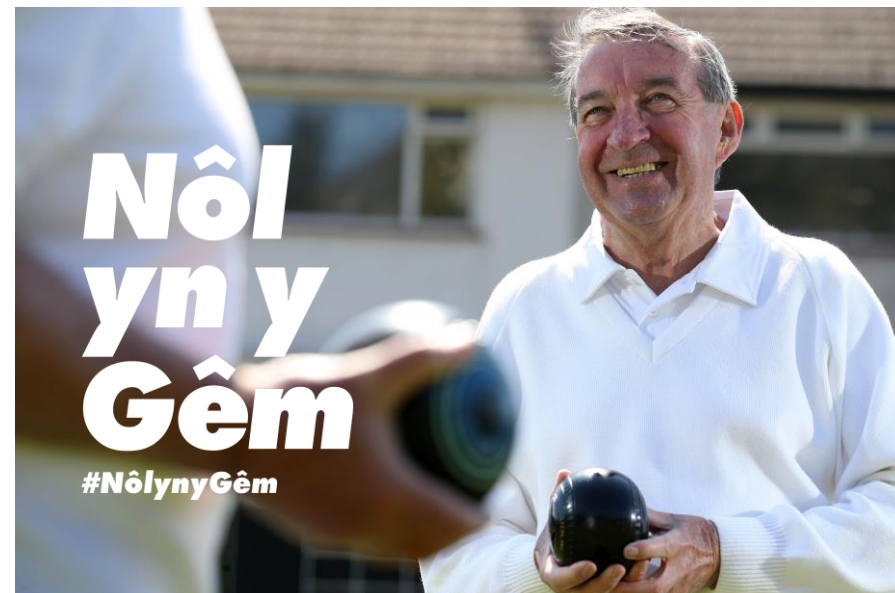


# Fe fydden ni'n falch iawn o gael clywed straeon personol arbennig am y ffordd rydych chi'n mynd yn ôl at chwaraeon.

Cysylltwch drwy [BackInTheGame@workingword.co.uk](mailto:BackInTheGame@workingword.co.uk)

Byddai modd addasu straeon ar gyfer y cyfryngau, ffilm, y cyfryngau cymdeithasol neu wefan yr ymgyrch.

- 1 **Ysgogi:** Fyddai'r stori'n tanio pobl eraill i fod eisiau bod 'nôl yn y gêm?
- 2 **Hyder:** Oes yna elfennau a allai roi sicrwydd i bobl eraill ddychwelyd at chwaraeon ar ôl y cyfnod clo?
- 3 **Emosiwn:** Ydy hi'n stori sy'n apelio at y galon?
- 4 **Unigryw:** Beth sy'n gwneud y stori am y person yma'n dychwelyd at chwaraeon yn wahanol i daith aelodau eraill y tîm?



**#BackintheGame #NôlynyGêm #BackintheGame #Nôlyn**

**#BackintheGame #NôlynyGêm #BackintheGame #Nôlyn**

**#Backi**

**Dilynwch**

@chwaraeon\_cymru ar Twitter ac Instagram  
@chwaraeon.cymru.sport.wales ar Facebook  
Neu ewch i [www.chwaraeon.cymru](http://www.chwaraeon.cymru)

**#Nôlyn**

**#Backi**

**ni yn:**

**#Nôlyn**

**#BackintheGame #NôlynyGêm #BackintheGame #Nôlyn**

**#BackintheGame #NôlynyGêm #BackintheGame #Nôlyn**