

Sporting Memories Wales will work with communities and organisations to promote the mental and physical wellbeing of people over 50, using the power of sport as a focus to engage those who are living with dementia, depression or are socially isolated. Our beneficiaries are typically older people who do not take part in other activities or spend days without social interaction, who may be living with conditions such as dementia or Parkinson's disease. They may have increasingly limited mobility, be living with depression and/or be socially isolated. The vast majority will be physically inactive or sedentary and do not take part in any sporting or physical activity.



To make a referral to any of our service please contact our Project Coordinator:

I wneud atgyfeiriad i unrhyw un o'n gwasanaethau cysylltwch â'n Cydlynnydd Prosiect:

Nikki Foster

Nikki.foster@thesmf.co.uk

07515 916305

www.thesmf.co.uk

Facebook: @SportingMemoriesWales

Twitter: @SMN_Wales



Bydd **Sporting Memories Cymru** yn gweithio gyda chymunedau a sefydliadau i hyrwyddo llesiant meddyliol a chorfforol pobl dros 50 oed, gan ddefnyddio pŵer chwaraeon fel ffocws i gysylltu â'r rhai sy'n byw gyda dementia, iselder neu sydd wedi'u hynysu'n gymdeithasol.

Mae ein buddiolwyr fel rheol yn bobl hŷn nad ydynt yn cymryd rhan mewn gweithgareddau eraill neu sy'n treulio dyddiau heb ryngweithio cymdeithasol, a gallant fod yn byw gyda chyflyrau fel dementia neu glefyd Parkinson. Efallai bod ganddynt anawsterau symud cynyddol gyfyngedig neu efallai eu bod yn byw gydag iselder a/neu'n ynysig yn gymdeithasol. Bydd y mwyafrif helaeth yn gorfforol anweithgar neu'n segur, heb gymryd rhan mewn unrhyw chwaraeon na gweithgarwch corfforol.



Tackling dementia, depression and loneliness through the power of sport

Taclo dementia, iselder ysbryd ac unigrwydd drwy chwaraeon

www.thesmf.co.uk

www.thesmf.co.uk

Activities

Community clubs: Our weekly clubs consist of a 'first half' focused on sporting reminiscence and cognitively stimulating games, defined by the participants' sporting interests and preferences and supported by memorabilia and resources such as Replay cards, quizzes and the weekly Sporting Pink. These therapeutic activities can help trigger affirming memories to reinforce identity, connect people and improve personal confidence and mental well-being. The 'second half' of the weekly club consists of facilitated physical activities with a range of inclusive activities and sports including table tennis, boccia, bowls, darts and a range of balance and strength exercises. The physical activities are gradually introduced to help older people slowly increase their levels of physical activity, often from an inactive starting point. All activities are designed to be inclusive and within the limits of the individuals attending the weekly club. In all, 15 clubs will be located within the local authorities of Conwy, Cardiff, Neath Port Talbot, Newport, Rhondda Cynon Taf, Swansea and the Vale of Glamorgan.

Our outcomes: *improved physical well-being, improved mental well-being, reduced loneliness and increased connections.*

Ein canlyniadau: *gwella lles corfforol, gwella lles meddyliol, lleihau unigrwydd a chreu cysylltiadau cynyddol.*

Gweithgareddau

Clybiau cymunedol: Mae ein clybiau wythnosol yn cynnwys 'hanner cyntaf' sy'n canolbwyntio ar hel atgofion chwaraeon a gemau sy'n ysgogi sgiliau gwybyddol, sy'n cael eu diffinio gan ddiddordebau a dewisiadau chwaraeon y cyfranogwyr a'u cefnogi gan adnoddau ac eitemau cofiadwy fel cardiau Replay, cwisiau a'r cylchgrawn Sporting Pink. Gall y gweithgareddau therapiwtig hyn helpu i sbarduno atgofion cadarnhaol i atgyfnerthu hunaniaeth, cysylltu pobl a gwella hyder personol a llesiant meddyliol. Mae 'ail hanner' y clwb wythnosol yn cynnwys gweithgareddau corfforol wedi'u hwyluso gydag amrywiaeth o weithgareddau a chwaraeon cynhwysol gan gynnwys tennis bwrdd, boccia, bowls, dartiau ac amrywiaeth o ymarferion cydbwysedd a chryfder. Cyflwynir y gweithgareddau corfforol yn raddol i helpu pobl hŷn i gynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol yn araf, o fan cychwyn segur yn aml. Mae'r holl weithgareddau wedi'u cynllunio i fod yn gynhwysol ac o fewn gallu'r unigolion sy'n mynychu'r clwb wythnosol. Bydd 15 o glybiau i gyd wedi'u lleoli yn awdurdodau lleol Conwy, Caerdydd, Castell-nedd Port Talbot, Casnewydd, Rhondda Cynon Taf, Abertawe a Bro Morgannwg.

Online clubs: Weekly online clubs take place via Zoom for 6 locations – Newport, Cardiff, Vale of Glamorgan, Rhondda Cynon Taf, Swansea and Conwy. These clubs are for members who cannot attend our community clubs or for those who want to take part in addition to the community clubs. Members will reminisce, sharing their memories of watching or playing sport. Memories can be triggered by showing archive footage, photographs, or memorabilia. They will also take part in fun activities such as 'spot the ball' and quizzes, as well as some light, inclusive physical activities. We can offer support to help members get connected through our Digital Champion Volunteers.



Clybiau ar-lein: Cynhelir clybiau ar-lein wythnosol ar Zoom ar gyfer 6 lleoliad – Casnewydd, Caerdydd, Bro Morgannwg, Rhondda Cynon Taf, Abertawe a Chonwy. Mae'r clybiau yma ar gyfer aelodau sy'n methu dod i'n clybiau cymunedol neu ar gyfer y rhai sydd eisieu cymryd rhan yn ychwanegol at y clybiau cymunedol. Bydd yr aelodau'n edrych yn ôl gan rannu eu hatgofion am wyllo neu gymryd rhan mewn chwaraeon. Gellir sbarduno atgofion drwy ddangos lluniau archif, ffotograffau neu eitemau cofiadwy. Byddant hefyd yn cymryd rhan mewn gweithgareddau hwyliog fel 'lleoli'r bêl' a chwisiau, yn ogystal â rhai gweithgareddau corfforol ysgafn a chynhwysol. Gallwn gynnig cefnogaeth i helpu aelodau i gysylltu â'i gilydd drwy ein Hyrwyddwyr Digidol Gwirfoddol.

Telephone Circles: Telephone Circles are conference-style telephone calls between a volunteer facilitator and up to 6 members. This service is for members who do not have a device to access a Zoom group or for those who prefer not to use our online Zoom clubs. All they require is a landline or mobile telephone which the facilitator can dial into. Members will reminisce and share their sporting memories within the circle, and like the Zoom clubs the circle will encourage and support members to be more physically active at home.

With all our activities our core outcomes are: improved physical well-being, improved mental well-being, reduced loneliness and increased connections.



Cylchoedd Ffôn: Galwadau ffôn ar ffurf cynhadledd rhwng hwylusydd gwirfoddol a hyd at 6 aelod yw Cylchoedd Ffôn. Mae'r gwasanaeth yma ar gyfer aelodau heb ddyfais i gael mynediad i grŵp Zoom neu ar gyfer y rhai y mae'n well ganddynt beidio â defnyddio ein clybiau Zoom ar-lein. Y cyfan sydd arnynt ei angen yw llinell dir neu ffôn symudol y gall yr hwylusydd ddeialu iddo. Bydd yr Aelodau'n edrych yn ôl ac yn rhannu eu hatgofion chwaraeon o fewn y cylch, ac fel y clybiau Zoom bydd y cylch yn annog ac yn cefnogi'r aelodau i fod yn fwy egniol yn gorfforol gartref. Gyda'n holl weithgareddau ein canlyniadau craidd yw: gwell llesiant corfforol, gwell llesiant meddyliol, llai o unigrwydd a mwy o gysylltiadau.