

Vale Recruit New Golden Activators!

Vale of Glamorgan Council are working in partnership with Sport Wales and Cardiff & Vale University Health Board to deliver the 60+ Active Leisure Scheme locally. As part of the scheme, the Vales Healthy Living Team have recruited six new volunteers to help support the drive to get more people aged 60+ more active in their day to day lives.

We would like to welcome Caroline Dodd, John Barnes, John Deakin, Keith Ingram, Sarah Scullion and Tony Scullion to the team. The group held their first meeting in September and are keen to start developing activities locally to benefit residents aged 60+.

The Golden Activators role will include tasks such as championing physical activity in their local area; co-producing opportunities Activators would like to be a part of; refining the current menu of activities available; and consulting with residents aged 60+ to understand what needs to happen to inspire people to lead more physically active lives. Each role will be tailored to the Activators interests.

Scheme coordinator, Elliot Pottinger, said "It has been excellent to get this group of Golden Activators on board. Each volunteer brings their own unique interests and experiences and are passionate about helping others to lead healthier lives for longer. We look forward to supporting each volunteer in their role and we're excited to see how we can add value to local activity as a collective".

Golden Activator, John Deakin, commented "I was absolutely delighted to be appointed to assist in delivering this exciting initiative. I know from personal experience that maintaining physical fitness into later years considerably enhances quality of life, both physically and mentally. I have been impressed by the infectious enthusiasm of my fellow Activators, and I am confident that working with Vale Healthy Living Team, we can make a meaningful contribution to the improvement of the physical wellbeing of people throughout the Vale".

Activators are based in Barry, Llantwit Major, Penarth and Peterston-super-Ely. There are four vacancies that need to be filled so the scheme can impact on all communities in the Vale. We are accepting applications from residents living in the Vale and we are particularly encouraging residents in the Western Vale to come forward. [Please follow this link](#) for more information and details on how to apply.

If you have any questions about the Golden Activator project, please contact Elliot Pottinger, Healthy Living Officer (Adults) – epottinger@valeofglamorgan.gov.uk

Y Fro yn Recriwtio Actifadyddion Aur Newydd!

Mae Cyngor Bro Morgannwg yn gweithio mewn partneriaeth â Chwaraeon Cymru a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro i gyflwyno'r Cynllun Hamdden Actif 60+ yn lleol. Fel rhan o'r cynllun, mae Tîm Byw'n Iach y Fro wedi recriwtio chwe gwirfoddolwr newydd i helpu i gefnogi'r ymgyrch i gael mwy o bobl 60+ oed yn fwy actif yn eu bywydau o ddydd i ddydd.

Hoffem groesawu Caroline Dodd, John Barnes, John Deakin, Keith Ingram, Sarah Scullion a Tony Scullion i'r tîm. Cynhaliodd y grŵp eu cyfarfod cyntaf ym mis Medi ac maent yn awyddus i ddechrau datblygu gweithgareddau'n lleol er budd trigolion 60+ oed.

Bydd rôl yr Actifadyddion Aur yn cynnwys tasgau fel hyrwyddo gweithgarwch corfforol yn eu hardal leol; cyd-gynhyrchu cyfleoedd yr hoffai'r Actifadyddion fod yn rhan ohonynt; mireinio'r ddewislen gyfredol o weithgareddau sydd ar gael; ac ymgynghori â phreswylwyr 60+ oed i ddeall beth sydd ei angen i ysbrydoli pobl i fyw bywydau mwy corfforol actif. Bydd pob rôl yn cael ei theilwra i ddiddordebau'r Actifadyddion.

Dyweddodd cydlynnydd y cynllun, Elliot Pottinger, "Mae wedi bod yn wych cael y grŵp hwn o Actifadyddion Aur gyda ni. Mae pob gwirfoddolwr yn dod â'u diddordebau a'u profiadau unigryw eu hunain ac yn angerddol am helpu eraill i fyw bywydau iachach am fwy o amser. Edrychwn ymlaen at gefnogi pob gwirfoddolwr yn eu rôl ac rydym yn gyffrous i weld sut y gallwn ychwanegu gwerth at weithgarwch lleol ar y cyd".

Dyweddodd John Deakin, Ysgogydd Euraidd, "Roeddwn yn falch iawn o gael fy mhenodi i gynorthwyo i gyflawni'r fenter gyffrous hon. Gwn o brofiad personol fod cynnal ffitrwydd corfforol i flynyddoedd diweddarach yn gwella ansawdd bywyd yn sylweddol, yn gorfforol ac yn feddyliol. Mae brwdfrydedd heintus fy nghyd-actifyddion wedi creu argraff arnaf, ac rwy'n hyderus y gallwn weithio gyda Thîm Byw'n Iach y Fro, wneud cyfraniad ystyrlon at wella lles corfforol pobl ledled y Fro".

Mae'r gweithredwyr wedi'u lleoli yn y Barri, Llanilltud Fawr, Penarth a Llanbedr-y-Fro. Mae pedair swydd wag y mae angen eu llenwi fel y gall y cynllun effeithio ar bob cymuned yn y Fro. Rydym yn derbyn ceisiadau ar gyfer pob ardal ar draws y Fro ac rydym yn benodol yn annog trigolion Gorllewin y Fro i ddod ymlaen. [Dilynwch y ddolen hon](#) i gymryd rhan.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y prosiect Actifadyddion Aur, cysylltwch ag Elliot Pottinger, Swyddog Byw'n Iach (Oedolion) – epottinger@valeofglamorgan.gov.uk