

SPÒRS FAD BEATHA

Geàrr-iomradh adhartais - Gearran 2019 - Màrt 2020



#SportForLife20

spòrsalba
am priomh bhuidheann
nàiseanta airson spòrs

FACAL-TOISICH A' MHINISTEIR



Joe FitzPatrick BPA
Ministear airson Spòrs,
Slàinte Phoblach
agus Sunnd

Tha mi a' sgriobhadh an fhacail-toisich seo aig àm neo-àbhaisteach. Ged a tha buaidh mhòr air a bhith aig galar-sgaoilte a' Chorònabhiorais air mar a tha sinn uile a' caitheamh ar beatha, tha e air togail air cudromachd a bhith gniomhach gu corporra agus gu bheil seo deatamach do an dà chuid inntinn agus bodhaig fhallain.

Tha mi air a bhith air leth toilichte leis an dòigh a tha **spòrsalba** agus an siostam spòrs air fad air dèiligeadh ri daoine a chuideachadh gu fuireach gniomhach rè an ama seo. Tha mi air a bhith toilichte cuideachd le conaltradh soilleir agus pongail **spòrsalba** leis an roinn, a thuilleadh air am fòcas air taic a chur ri slàinte inntinn dhaoine tro iomairt #WeAreHere.

Tha an aithisg seo a' comharrachadh a' chìad bhliadhna de ro-innleachd ùr chorporra **spòrsalba**, Spòrs Fad Beatha. Tha na sgrùdadhean cùise agus an dàta san aithisg seo a' cuideachadh le fianais a thoirt do na sochairean nàdarra an lùib com-pàirteachadh ann an spòrs, leithid a bhith a' faireachdainn nas fhallaine agus nas fhiot, a' leasachadh sgilean agus a' togail misneachd. Tha an aithisg a' togail cuideachd air na

buannachdan nas fharsainge a dh'fhaodas e a tharraing, mar a bhith a' comasachadh dhaoine gu bhith a' faireachdainn nas ceangailte ris a' choimhearsnachd sa bheil iad a' fuireach agus a' cuideachadh le aonaranachd a lùghdachadh. Is iad cùisean a tha coltach a bhith nas cudromaiche buileach mar a bhios cuibhreachaidhean gan togail a' leantainn air briseadh a-mach a' Chorònabhiorais. Leanaidh spòrs agus gniomhachd chorporra a bhith nam pàirt chudromach ann am beatha dhaoine agus ann an cuideachadh le coimhearsnachdan a tharraing air ais còmhla.

Tha mi a' moladh **spòrsalba** airson an adhartais gu ruige seo agus a' coimhead air adhart ri bhith ag obair leotha sa bhliadhna a tha romhainn gus atharrachadh deimhinneach a thoirt gu beatha dhaoine tro spòrs agus gniomhachd chorporra.

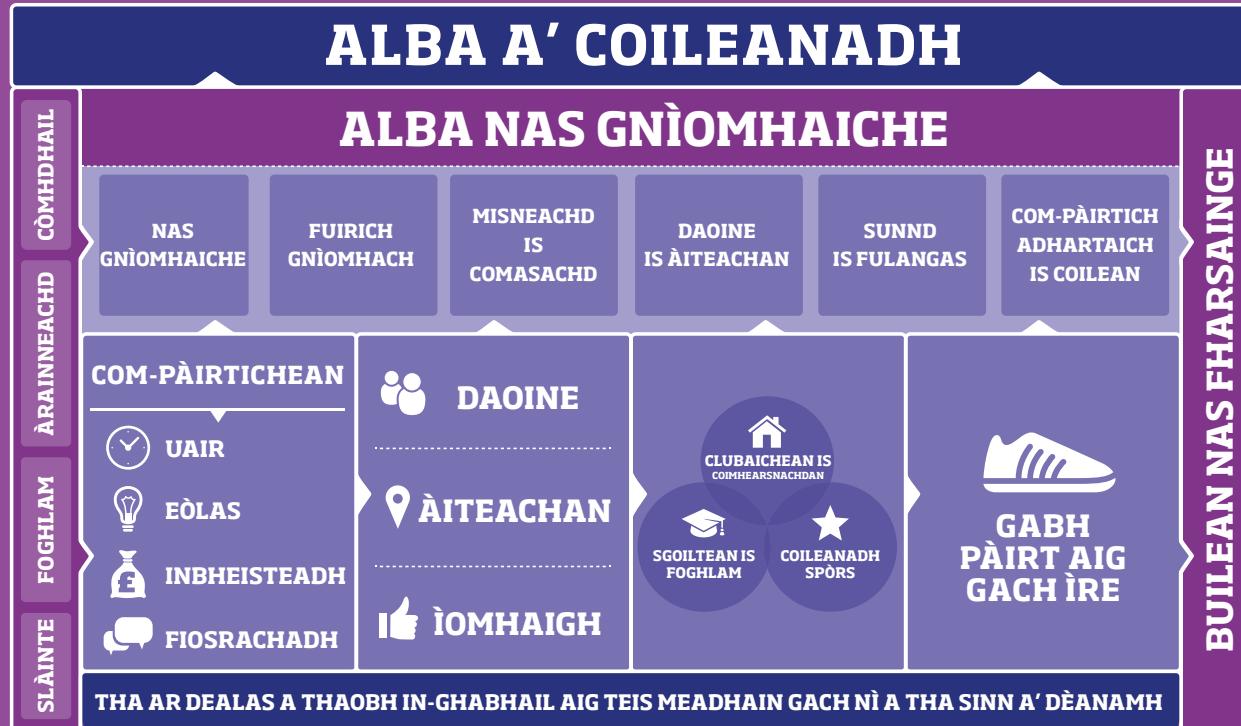
A handwritten signature in black ink, appearing to read "Joe FitzPatrick".

TAR-SHEALLADH

Is e spòrsalba am buidheann nàiseanta airson spòrs.

Is e Alba ghnìomhach ar lèirsinn far a bheil gach neach a' faotainn buannachd bho spòrs.

Tha sinn a' tasgadh goireasan Riaghaltas na h-Alba agus a' Chrannchuir Nàiseanta gus sluagh Alba a chuideachadh gu a' bhuanachd as mothach fhaotainn às an t-siostam spòrs.



Is e Spòrs Fad Beatha 2019-20 ar n-ath-sgrùdadadh bliadhnailean. Tha e a' còmhdaich a' chiad bhliadhna de ar ro-innleachd ùr chororra - Giblean 2019 – Màrt 2020 agus a' gabhail a-steach:

- info-grafaigs a tha a' taisbeanadh ar n-adhartais mu choinneamh nam builean ann an Spòrs Fad Beatha.
- sgrùdaidhean cùise a tha a' togail air buaidh ar n-obrach cho-obrachail le com-pàrticheadh tarsainn an t-siostaim sa bhliadhna mu dheireadh, ro ghalar-sgaoilte a' Chorònabhiorais (COVID-19).

#SportForLife20

ATH-SGRÙDADH AN ÀRD-OIFIGEIR



Stiùbhart Harris
Àrd-Oifigear spòrsalba

Sa Chèitean 2019, nochd **spòrsalba** ro-innleachd ùr chorporra, Spòrs Fad Beatha, air a togail timcheall air ar lèirsinn airson Alba ghniomhach far a bheil daoine a' faotainn buannachd à spòrs.

Ag obair le ar com-pàrtichean, dh'fhigh sinn a-steach Builean Alba Ghniomhach tarsainn sgoiltean agus foghlam, clubaichean is coimhearsnachdan agus spòrs gniomhaidh, a' toirt cothrom do dhaoine pàirt a ghabhail aig gach ìre.

A dh'ionnsaigh deireadh ar ciad bhliadhna de bhuleachadh Spòrs Fad Beatha, thàinig a' mhòr-chuid de spòrs gu stad mar thoradh air galar-sgaoilte a' Choròna-bhìora (COVID-19) agus na ceumannan deatamach a chaidh a chur an gniomh leis an riaghaltas gus sgaoileadh a' bhìora is a stad. Is e amas a' gheàrr-iomraig adhartais seo, togail air an obair a chaidh a chur an cèill eadar an Giblean 2019 agus am Màrt 2020 gus sluagh na h-Alba a chuideachadh gu a' bhuannachd as fheàrr fhaotainn bhon t-siostam spòrs – misean ris am bi sinn uile a' coimhead air adhart a thòiseachadh a-rithist nuair a bhios an t-àm ceart.

Bu mhath leam taing a thoirt do na h-uile a tha air cur ris an ath-sgrùdadhbhliadh seo, le bhith a' freagairt do shuirbhidh no bhith a' roinn an eòlasan pearsanta tro sgrùdadhbhliadh cuise. Às ur n-aonais, cha bhiodh e comasach dhuinn air buaidh spòrs a thomhas tarsainn gach coimhearsnachd ann an Alba agus adhartachadh mar a tha sinn a' coileanadh ar dleastanais tro obair chom-pàirteachais agus tasgadh, tron dà chuid Riaghaltas na h-Alba agus an Crannchur Nàiseanta.

Tha mi glè mhoiteil às an obair dheatamaich a tha dèante leis na daoine a tha aig teis meadhain ar siostaim spòrs, gu h-àraid aig an àm èiginneach seo. Is e an sgeulachd agaibhse a th' anns a' Gheàrr-chunntas Adhartais seo de Spòrs Fad Beatha. Tha mi an dòchas gun toir e togail agus brosnachadh dhuibh.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Stiùbhart Harris".



THA SINN A' LEASACHADH CHOTHROMAN AIR
COM-PÀIRTEACHADH, ADHARTACHADH
AGUS COILEANADH ANN AN SPÒRS



940,169

neach a' gabhail pàirt
anns na prògraman
sa bheil sinn a' tasgadh



89%

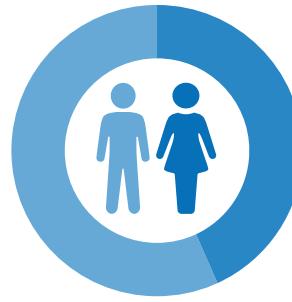
a' faireachdainn gu bheil iad a' coileanadh
an amais a thaobh spòrs agus gnìomhachd
chorporra



159

lùth-chleasachd
Albannach

le taic bho Phòideam Cruinneil
Spòrs na RA agus prògraman
maoinichte Podium Potential



55% 45%
FIREANN BOIREANN



ÀRD-SGOIL BHAILLE NA H-EAGLAISE

CAROLYNN LESLIE, CO-ÒRDANAICHE SGOILTEAN GNÌOMHACH

Tha spòrs a-nis air fhighe a-steach gu daingeann mar phàirt de chultar agus feallsanachd Àrd-sgoil Bhaile na h-Eaglaise – agus tha sin uile an urra ri dealas a thaobh leasachadh leantainneach.

Chaidh inbhe Òir a bhuleachadh air an sgoil ann an Arcaibh ann am prògram Duais Spòrs Sgoile spòrsalba maoinichte leis a' Chrannchur Nàiseanta san Fhaoilleach 2020, a' cur crioich air an turas tro Umha agus Airgead suas gu mullach a' phòideam.

Na dreuchd mar Cho-òrdanaiche Sgoiltean Gnìomhach, tha Carolynn Leslie ag obair cruaidh gus barrachd chothroman is cothroman nas fheàrr a sholarachadh do sgoilearan gu com-pàirteachadh agus adhartachadh ann an spòrs. A' cleachdad structar na Duaise Spòrs Sgoiltean gus a bhith an-còmhnaidh a' leasachadh,

dh'obraich i gu dlùth le roinn an Fhoghlaim Chorporra ann an Àrd-sgoil Bhaile na h-Eaglaise air tagradh na Duaise Òir. Thuit Carolynn, 27, à Baile na h-Eaglaise bho dhùthchas: "Cho-dhùin Roinn an Fhoghlaim Chorporra aig toiseach na bliadhna acadaimigich amas air Duais Òir. Còmhla, thòisich sinn air an tagradh tràth agus glè luath sgoil an naidheachd air feadh na sgoile. Bha sinn air ar gabhail thairis leis an taic a fhuair sinn bhon sgioba stiùiridh, tidsearan agus luchd-obrach na sgoile.

"THÀINIG AN DUAIS GU BHITH MAR BHARRACHD NA CO-OBRACHADH EADAR PE AGUS SGOILTEAN GNÌOMHACH - B'E OIDHIRP TAR-SGOILE A BH' ANN.

"Thabhaich tidsearan air clubaichean às-curricealach a bharrachd a ruith, tursan sgoile a ghabhail, farpaisean spòrs

sgoile eagrachadh agus barrachd. Mheudaich seo cothroman do sgoilearan a bhith an sàs ann an spòrs agus gnìomhachd chorporra."

Ann a bhith mar a' cheathramh sgoil ann an Arcaibh air an Duais Òir a chosnadh, cho-dhaingnich Àrd-sgoil Bhaile na h-Eaglaise an dealais a thaobh spòrs a tha air a bhith stèidhichte mar phriomhachas le Roinn an Fhoghlaim aig Comhairle Eileanan Arcaibh.

Thuit Carolynn, a bha ag obair cuideachd ann an sgoiltean ann am Moireibh mus do thill i dhachaigh: "Tha iongnadh orm an-còmhnaidh mun àireamh de sgoilearan a tha airson pàirt a ghabhail ann an spòrs agus gnìomhachd chorporra, san sgoil agus sa choimhlearsnachd. Tha e iongantach nuair a smaoinicheas tu air an uiread spòrs a tha a' dol air adhart ann an Arcaibh.

"Tha cothroman gun chrich ann do sgoilearan agus inbhich airson a dhol an sàs ann am measgachadh mòr de chlubaichean agus tha goireasan iongantach againn cuideachd."



CALLUM HAWKINS

RUITHEADAIR MARATON

Bhris Callum Hawkins, an lùth-chleasachair cruinneil, clàr-buileachaidh na h-Alba aig Maraton Lunnainn sa Ghiblean 2019.

Chriochnaich e an uair sin sa cheathramh àite aig Àrd-fharpaisean Cruinneil IAAF ann an Doha, a' cosnadh ro-thaghadh airson Geamannan Oiimpigeach Tokyo 2020, a-nis ri bhith a' gabhail àite ann an 2021.

B' e tilleadh faireachail a bh' ann do Challum a tha 28 bliadhna a dh'aois, a bha air leigeil roimhe le claoidh-teachd teas fhad's a bha e aig toiseach a' mharatoin ann an Geamannan a' Cho-fhlaitheis 2018 sa Chosta Òir. Thuirt Callum: "Bha e math an clàr-buileachaidh a bhriseadh agus sealltainn na tha mi comasach air a

dhèanamh. Bha Doha gu math doirbh oir bha mi a' sireadh bonn, ach b' e aon de m' amasan airson 2019, ruith luath ann an Lunnainn agus an uair sin dèanamh math gu leòr gus ro-thaghadh fhaighinn airson Tokyo, agus mar sin dh'èirich eallach dhòm nuair a bhuanach mi na dhà."

B' e aon nì a chuidich leis an t-soirbheachadh dùbailte seo, an taic a fhuair Callum bho institiùd spòrs spòrsalba, ag obair ann an co-bhonn leis a' choidse ullachaidh fiosaireach, Barry Jones.

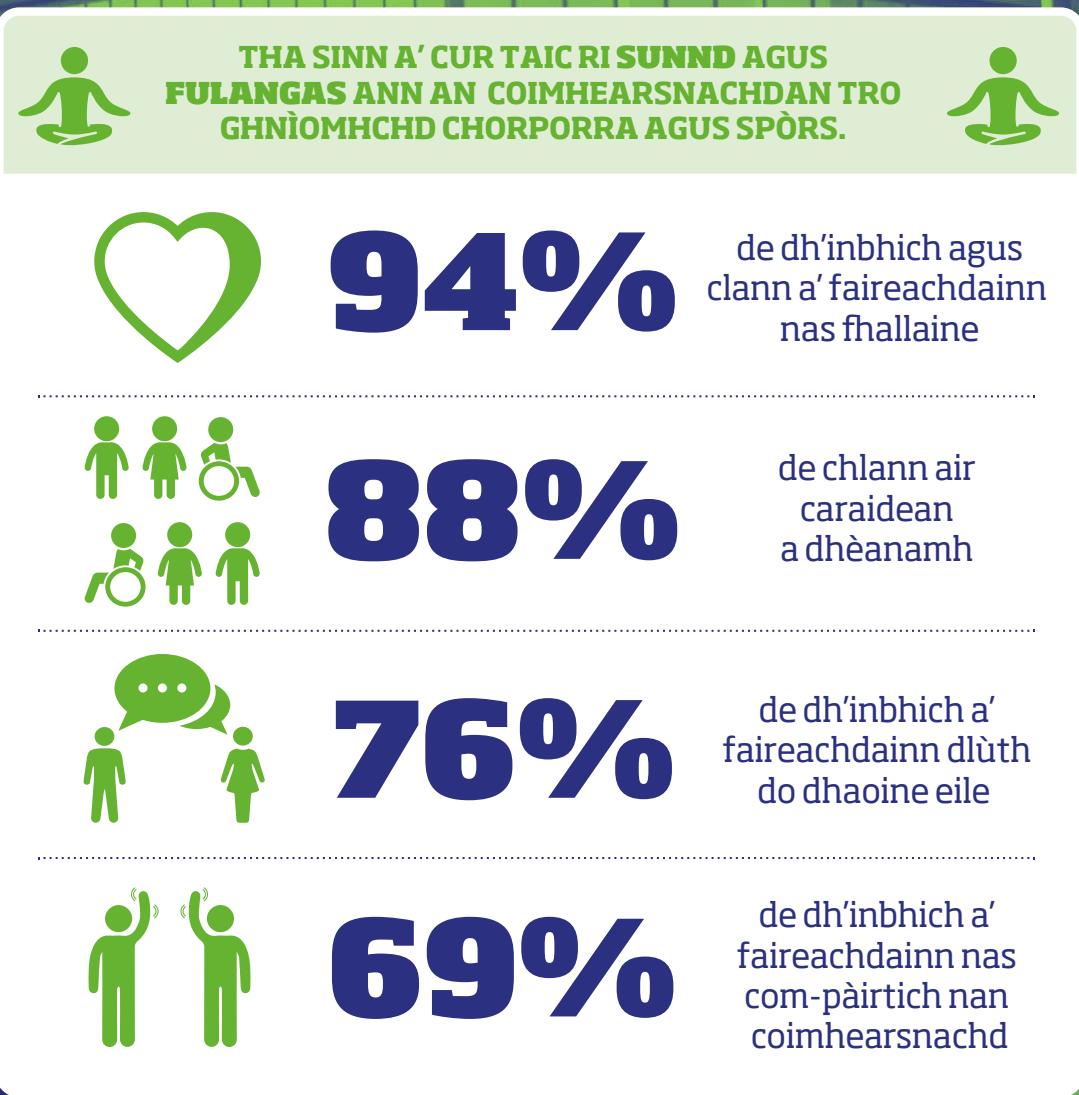
Thuirt Callum, ball fad-beatha de AAC Cill Bhearchain ann an Siorrachd Rinn Friù: "Roimhe seo, saoilidh mi gun robh mo neart agus mo staid sios is suas, ach thug Barry orm gabhail ris gu h-iomlan

agus tha coltas gun do dh'obraich e. Tha mi a-nis a' trèanadh còmhla ri Barry dà uair san t-seachdain nuair a ghabhas sin dèanamh agus aig an aon àm a' faighinn tòrr suathaich-bodhaig agus anacladh-cuirp."

Bha ealantas an institiùid cuideachd fior chudromach ann an cur bacadh air leòn feith-lùthaidh tillteach. Thuirt Callum: "B' àbhaist dhomh a bhith a' faighinn cùisean feith-lùthaidh uair sa bhliadhna, agus mar sin dh'obraich sinn cruaidh air mo dhèanamh nas làidire. Cha do thachair dad on uair sin agus tha mi a' faireachdann nas làidire.

"THA BLIADHNA SHLÀN DE THRÈANADH CUNBHALACH AIR DIOFAR MÒR A DHÈANAMH."





TOSGAIREAN SUNND

CHLOE LAWSON

Tha deagh fhios aig Chloe Lawson gun urrainn com-pàirteachadh ann an spòrs do bheatha atharrachadh. A-nis, tha i a' cuideachadh le mothachadh a thogail am measg dhaoine òga eile air feadh Alba.

Tha Chloe a tha 18 bliadhna a dh'aois à Glaschu, na h-obraiche làidir an lùib pròiseact Tosgairean Sunnd, sa bheil 20 saor-thoileach a' mìneachadh do an comhaoisean mar as urrainn do ghnìomhachd chorporra taic a chur ri an slàinte inntinn agus an cuideachadh gu fàs nas fhulangaiche.

Togte mun cuairt iomairt Shell Twilight, tha am pròiseact in-ghabhalach air còrr air 2,300 neach ann an 16 coimhlearsnachdan a ruighinn air feadh Alba, mar thoradh air an 65 bùth-obrach air an libhrigeadh le Chloe agus a co-thosgairean.

Thuirt Chloe: "Tha mòran daoine òga ag innse dhuinn nach eil iad airson fosgladh a-mach mu dheidhinn an slàinte inntinn oir tha eagal orra gun tèid breith a thoirt orra. Ach nuair a chi iad daoine òga eile mar sinn fhìn a' bruidhinn mu na nithean ceudna, tha iad a' tuigsinn an uair sin agus a' toirt buaidh orra.

"THA CEANGAL SPÒRS LE BÙITHEAN-OBRACH SLÀINTE INNTINN AG OBAIR FIÖR MHATH - THA AM FAIREACHDAINN SGIOBAIDHEIL A GHEIBH THU BHO SPÒRS, NA THOGAIL MHÒR."

Is e co-iomairt a th' anns a' phròiseact eadar Amannan Teachdail Spòrs Alba (SSF) agus Comann Slàinte Inntinn na h-Alba (SAMH) agus fhuaireadh inbheisteadh tro Atharrachadh Beatha tro Spòrs agus Maoin Gniomhachd Chorporra, com-pàirteachas eadar spòrsalba, Riaghaltas na h-Alba,

Urras MhicDhonnnchaidh agus Spiorad 2012. Tha Chloe a choisinn duais Tosgaire na Bliadhna 2020 SSF, a' creidsinn gu bheil a bhith na Tosgaire Sunnd agus a' conaltradh le SSF airson grunn bhliadhnaichean, air cuideachadh le a fèin-spèis agus a fulangas fhèin.

Thuirt i: "Bha mi mu 13 bliadhna a dh'aois nuair a chaidh mi gu seisean Active East còmhla ri caraid. Aig an àm, bha mi a' strì rim shlàinte inntinn, cha robh caraidean agam agus cha robh an sgoil a' còrdadh rium. Ach cho luath 's a choisich mi a-steach, smaoinich mi, 'Tha mi air rudeigin a lorg mu dheireadh thall sa bheil mi airson a bhith com-pàirteach'.

"On uair sin tha mi air fàs nam inntinn, air fàs nas misneachaile agus is urrainn dhomh mo shlàinte inntinn a làimhseachadh nas fheàrr. Tha barrachd charaidean agam a-nis cuideachd."





THA SINN A' MISNEACHADH AGUS
A' COMASACHADH NAN GNÌOMHAICHEAN
FUIREACH GNÌOMHACH FAD AM BEATHA



54%

de bhuill club uile air a bhith
nam ball den chclub aca airson
còrr air 5 bliadhna



35%

dhiubhsan fo 18 bliadhna a dh'aois
air a bhith nam ball den chclub
aca airson **còrr air 5 bliadhna**



74%

dhiubhsan thairis air 55 bliadhna a
dh'aois air a bhith nam ball den chclub
aca airson **còrr air 5 bliadhna**



AOIS BHUILL CLUBA

36%

fo 18

38%

18-55

26%

os cionn 55

IONAD SPÒRS COIMHEARSNACHD

IONAD SPÒRS GNÌOMHACH ST MADOES

Tha ionad spòrs soirbheachail ann an Siorrachd Pheairt a' comasachadh do dhaoine sna coimhearsnachdan mun cuairt gu pàirt a ghabhail ann an gnìomhachd spòrs agus corporra fad am beatha.

Chaidh ionad Madoch a thogadh a dh'aon ghnothaich, a stèidheachadh le Eaglais Paraiste St Madoes agus Kinfauns, na dhachaigh do dh'ionad Spòrs Gnìomhach St Madoes (SMASH), a' fosgladh a dhorsan ann an Cars Ghòbhraids do chòrr air 400 neach gach seachdain. Bho chlann ro-sgoile agus am pártan gu inbhich nas sine, a' ghabhail a-steach daoine le crionadh-inntinn, tha rudeigin ann do gach neach. Am measg an spòrs a tha ri fhaotainn, tha mion-teanas, badmanton is ball-lin, iòga suidhichte, aerobics sòisealta agus Zumba.

Thuirt Dorian Marshall, aois 53, oifigear poilis air chluaineas: "Tha mi fhìn agus mo bhean

gu mòr an sàs ann an ionad Madoch. Mus do dh'fhosgail e, bha sinn a' smaoineachadh air gluasad air falbh bhon bhaile ach tha e air ar beatha atharrachadh.

"Bidh mi a' cluich badmanton agus teanas bùird agus a' ghabhail pàirt ann an clasaichean eacarsaich. Bidh mi cuideachd ag obair gu saor-thoileach san ionad, mar a tha mo mhàthair a tha 72 bliadhna a dh'aois. Bidh i a' cuideachadh leis a' bhuidheann crionaidh-inntinn a bhios a' ghabhail pàirt ann an eacarsaichean suidhichte agus boccia.

"THA SINN UILE A' FAOTAINN BUANNACHD ÀS AN IONAD, GU H-INNTINNEIL, GU CORPORRA AGUS GU SÒISEALTA."

Mus do dh'fhosgail an t-ionad, thuirt 40 inbheach aois 70 bliadhna agus còrr nach robh iad a' com-pàirteachadh ann an gnìomhachdan

eacarsaich eagraichte. A-nis, tha còrr air 60 neach sa bhuidheann aoise seo a' gabhail pàirt ann an gnìomhachd gach seachdain.

Ghabh 876 seisean àite ann an 2019/20 le cuibheas de 10.5 com-pàrtiche, le dà thrian dhiubh boireann.

Ged a tha an t-ionad air maoineachadh fhaotainn airson neach-obrach for-rugheachd spòrs làn-thide, tha obair shaor-thoileach air a bhith aig teis-meadhain a shoirbheachaidh còmhla ri co-obrachadh dlùth eadar an eaglais, Bun-sgoil St Madoes, trì clubaichean spòrs ionadail agus Live Active Leisure.

Tha a dhà-dheug de na saor-thoilich air duaisean stiùiriche badmantoin a chosnadh o chionn ghoirid, tha 14 air trèanadh boccia a chriochnachadh, tha còignear air soirbheachadh ann an cursa stiùiriche boccia agus tha dithis air soirbheachadh ann an cursa stiùiriche deogadh.





THA SINN A' LEASACHADH AR
BUN-STRUCTAR GNÌOMHACH
- DAOINE AGUS ÀITEACHAN



8,301

neach a' ruigsinn
air cothroman
ionnsachaidh
is leasachaidh
spòrsalba



tarsainn

27

pròiseact a-muigh



24

duais ghoireasan
ann an **2019-20...**

inbheisteadh de

£1.23m

a' comasachadh

£7.72m



CHARLOTTE WATSON

CLUICHEADAIR HOCAIDH

Tha goireasan aig ìre chrunneil mar ionad Gnìomhaidh Roinneil Dhùn Dè (RPC) a' cuideachadh lùth-chleasaichean àrd-ghniomhach Alba, fuireach aig mullach an dreuchd. An dèidh tlachd fhaotainn à coidseadh àrd-chàileachdail tro fhaid a dreuchd, tha adhartaiche hocaidh Alba is Bhreatainn, Charlotte NicBhatair, air a bhith comasach air com-pàrteachadh ann an ealantas institiùd spòrs spòrsalba sa ghoireas £32 millean on dh'fhosgail e ann an 2019.

Bidh Charlotte, 22 bliadhna a dh'aois, a' cleachdadh an RPC nuair a thilleas i dhachaigh gu baile a h-àraich à Kent, far a bheil i a' fuireach agus a' cluich gu làithreach aig Club Hocaidh Holcombe, agus tha i ga fhainn mar sho-mhaoin dheatamach do lùth-chleasaichean gnìomhaidh uile ann an Taobh Tatha agus Fiobha.

Thuirt i: "Is e goireas miORBHAILEACH a th' anns an RPC agus tha mi air a chleachdadh gu mòr. Tha an t-àite air fad air uidheamachadh cho math le gu leòr de racaisean lùth-lainn agus uidheam eile, a tha a' ciallachadh gun urrainn dhut trèanadh ceart a dhèanamh. Mar as fheàrr na goireasan, 's ann as moth a tha e a' cur taic riut agus gad chuideachadh gu feabhas.

"THA AN RPC GAM CHUIDEACHADH GU BHITH A' CUMAIL FIOT NUAIR A THIG MI DHACHAIGH, A' CLEACHDADH AN TALLA AGUS AN TRAC LÙTH-CHLEASAN AIRSON SEISEANAN RUITH AGUS SAN LÙTH-LANN LE COIDSE BHON INSTIÙD."

Thàinig turas Charlotte, nuair a thòisich i air spòrs aig aois còig bliadhna ann an Club Hocaidh Wanderers Dhùn Dè, gu ceann ann an seusan miORBHAILEACH ann an 2019.

Choisinn i a 50mh ceap do dh'Alba, sgòr i ann an Fharpais-criochnachaidh Sreath FIH nam Ban ann am Banbridge, fhuair i a ciad ghairm às leth Breatainn agus chaidh a taghadh do sgioba GB airson Geamannan Oiliimpigeach Tokyo 2020.

Sgòr Charlotte, a tha 22 bliadhna a dh'aois, an tadhla a bhuanach do dh'Alba an aghaidh na h-Eadailt san fharpais criochnachaidh de Àrd-Fharpais EuroHocaidh nam Ban II ann an Glaschu.

Thuirt Charlotte: "B' e bliadhna iongantach a bh' ann – cha b' urrainn dhomh a bhith air smaoineachadh air na thachair. 'S e rùn gach neach a dhol gu na Geamannan Oiliimpigeach ach cha do smaoinich mi a-riamh gum faodainn a bhith air mo thaghadh airson Tokyo."





THA SINN A' MISNEACHADH AGUS
A' COMASACHADH NAN NEO-GHNÌOMHAICHEAN
A BHITH NAS GNÌOMHAICHE

10%

de dhaoine a ghabh pàirt
ann am prògraman air a dhol
bho neo-ghniomhach gu gniomhach



Roimhe

Gniomhach	56%
Beagan gniomhachd	31%
Neo-ghniomhach	13%

Às dèidh

Gniomhach	86%
Beagan gniomhachd	11%
Neo-ghniomhach	3%

Gniomhachd chororra chloinne

Gniomhach - cuibheas de 60+ mionaid san latha
Beagan gniomhachd - cuibheas de 30-59 mionaid san latha
Neo-ghniomhach - cuibheas de < 30 mionaid san latha

Gniomhachd chororra inbhích

Gniomhach - cuibheas de 150 mionaid san t-seachdain
Beagan gniomhachd - cuibheas de 30-149 mionaid san t-seachdain
Neo-ghniomhach - cuibheas de < 30 mionaid san t-seachdain



SEARRAGAN COIMHEARSNACHD

NASREEN CHOUDRY

Cha do choimhead a' mhàthair de thriùir Nasreen Choudry air ais on a ghabh i pàirt ann an spòrs eagraichte airson a' chìad uair. An dèidh putadh socair bho a piuthar agus le faireachdann a bha a' fàs gun robh i airson a slàinte chorporra is intinn a leasachadh, fhrithiell i seisean ruith töiseachaidh ann an Dùn Dè.

Tha Nasreen, 50, a-nis a' ruith gu cunbalach le buidheann Smilers Taobh Tatha agus tha i a' faighinn tlachd às na mòran bhuanachdan an lùib a bhith nas gniomhaiche. Chuimhnich i: "Bha mi air lùth-lannan fheuchainn, ach fhuair mi e gu math aonaranach.

Ag obair làn-thide agus le mo dhealasan teaghlach uile, bha mi ga fhaighinn doirbh mi fhìn a bhrosnachadh.

"Bha mi airson a bhith nas fhallaine agus a bhith a' faireachdann mar gun robh mi nam

phàirt de bhuidheann. Tha mi a' smaoineachadh, nuair a tha thu à mion-shluagh cinnidheach, gu bheil thu a' faireachdann nas cofhurtail a' dol a-mach ann an paidhrichean no ann am buidheann.

"Bha mi air a bhith a' fulang le fàireag thioroid fo-ghniomhach airson còig no sia bliadhna agus bha mi a' cur cuideam orm. Aig deireadh an latha, bhithinn a' faireachdann claoidechte. Ach leis an ruith, tha tighinn agam air dèildeadh ris nas fheàrr."

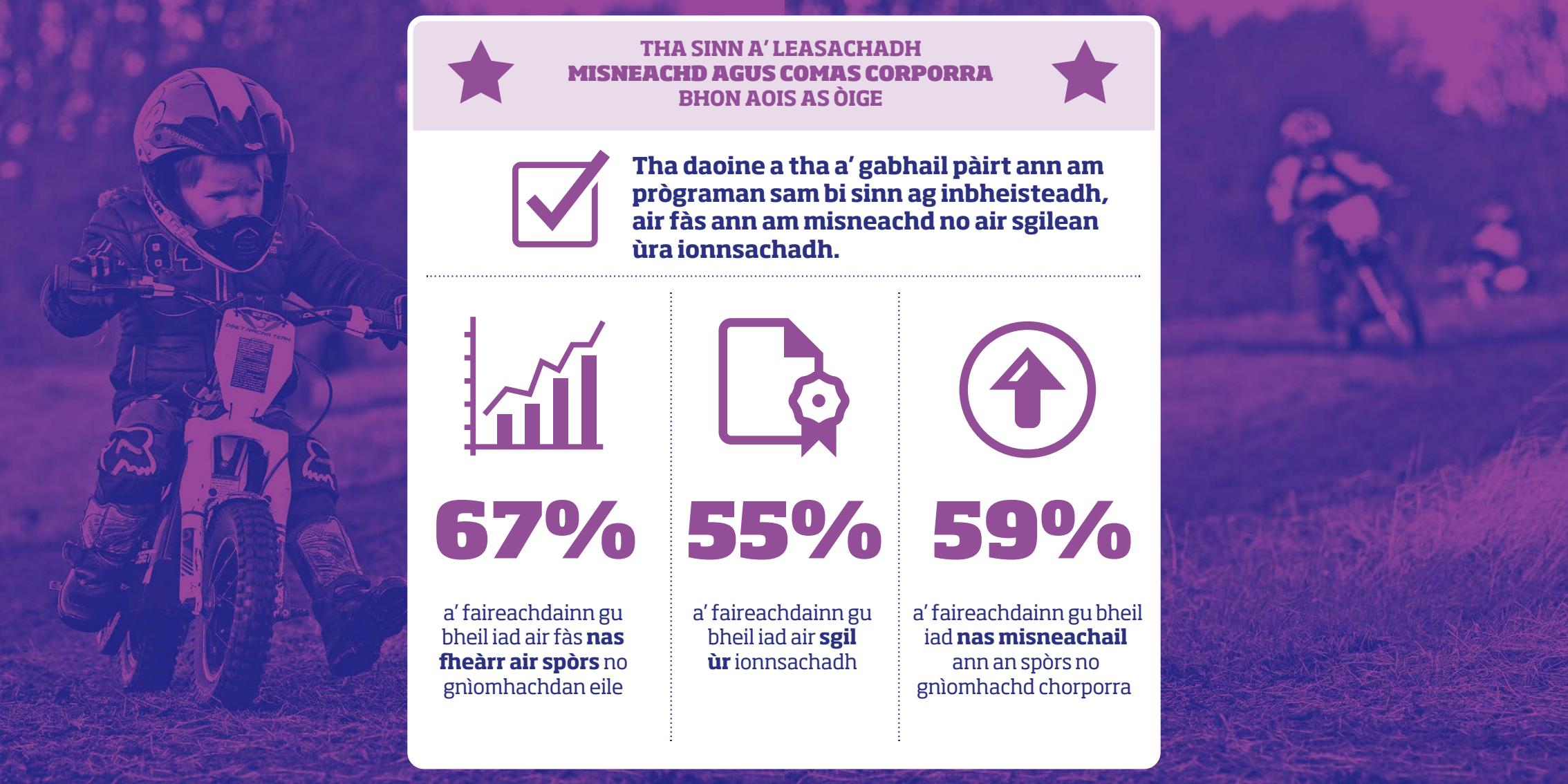
Bha seisean töiseachaidh Nasreen ann an Ionad Bhoireannach Eadar-nàiseanta Dhùn Dè mar phàirt de Shearragan Coimhearsnachd – co-obrachadh eadar jogscotland agus Comann Slàinte Inntinn na h-Alba (SAMH) a tha a' cur taic ri daoine neo-ghniomhach air feadh Alba gu fàs nas gniomhaiche.

Tha i ag aideachadh gun robh i "glè eagalach" ron chiad turas ruith aice, ach sholarach an sgioba bho jogscotland – meur chur-seachadan de lùth-chleasan Alba – àrainneachd in-ghabhalach agus cuimsichte air daoine, sam faodadh i a bhith cofhurtail.

Thuirt Nasreen: "Tha am buidheann iongantach. Bidh sinn a' bruidhinn mu dheidhinn obair agus teaghlaich agus clann, a h-uile ni. Chan urrainn dhomh na boireannaich a mholadh cus. Is fior thoigh leam an taobh sòisealta agus am faireachdann gun do choilean mi rudeigin dhomh fhìn.

"THA MI DEN BHEACHD GUR E AM PÀIRT AS FHEÀRR DE BHITH GNÌOMHACH, GU BHEIL THU A' FAIREACHDAINN MATH MUD DHEIDHINN FHÈIN. NUAIR A THA THU TOILICHTE, THA BUAIHD DHEIMHINNEACH AIGE AIR BEATHA DO THEAGHLAICH CUIDEACHD."





THA SINN A' LEASACHADH MISNEACHD AGUS COMAS CORPORRA BHON AOIS AS ÒIGE



Tha daoine a tha a' gabhail pàirt ann am prògraman sam bi sinn ag inbheisteadh, air fàs ann am misneachd no air sgilean ùra ionnsachadh.



67%

a' faireachdainn gu bheil iad air fàs **nas fheàrr air spòrs** no gnìomhachdan eile



55%

a' faireachdainn gu bheil iad air **sgil ùr** ionnsachadh



59%

a' faireachdainn gu bheil iad **nas misneachail** ann an spòrs no gnìomhachd chororra

CROLAIDH DO NA BOIDHRE

SANDRA NICILLEDHUIBH

Nuar a dh'fheuch Sandra NicilleDhuibh air crolaidh an toiseach, bu bheag a bha de fhios aice gun dearbhadh e a bhith na thoiseach töiseachaidh a chuidicheadh le a beatha a chruth-atharrachadh.

Dh'fheuch Sandra a tha 52 bliadhna a dh'aois agus a tha bodhar, an spòrs airson a' chiad uair tro Chànan Soidhnigidh Bhreatann (BSL) Crolaidh na h-Alba agus prògram D/boidhreachd. Chaith a cur an aithne dha le a companach Mike Girdwood, e fhèin na chluicheadair crolaidh ann an cathair-cuibhle agus na choidse a tha ealanta ann am BSL.

Thuirt Sandra, a tha à Cathair Chaladain ann am Fiobha: "Cha robh mi air pàirt a ghabhail ann an spòrs ro-làimh ach bha mi air a bhith aig beagan gheamannan is fharpaisean còmhla ri Mike, agus mar sin cho-dhùin mi feuchainn air, a dh'fhaicinn an còrdadh e rium.

"Bha mi iomnaidheach nuair a thug mi ceum air an deigh an toiseach ach bha mi a' coimhead air adhart ri daoine bodhar eile a choinneachadh agus tuigsinn carson a bha an spòrs seo a' còrdadh ri Mike.

Bha a' chiad sheisean bunasach, a' cur eòlas air an deigh, na riaghailtean agus mar a chleachdadh tu an t-uidheam, ach chòrd e rium dha-rìribh agus bha fadachd orm chun an ath sheisein gus mo sgilean a leasachadh."

Air a leasachadh le Crolaidh Alba, tha am prògram mar aon eisimpleir de mar as urrainn do mhodh-obrach in-ghabhalach agus cuimsichte air daoine taic a thoirt do dhaoine ciorramach, a' cuideachadh le misneachd agus comas corporra a leasachadh.

B' e Sandra aon de na 76 cluicheadair crolaidh bodhar a ghabh pàirt ann an còig seiseanan aig an Acadamaidh Crolaidh

Nàiseanta ann an Sruighlea eadar an Dàmhair 2019 agus am Màrt 2020. Gus an cuideachadh gu cuid de theorimean teicnigeach an spòrs a thuigsinn, chaidh soidhnichean BSL ùra a leasachadh ann an com-pàirteachas le Oïlthigh Heriot-Watt. Thuirt Sandra: "Chòrd e rium gu mòr, dh'éirich mo mhisneachd gu làidir agus bha mi airson na dh'ionnsaich mi ann an tìne ghoirid a mhineachadh do chàch.

**"MHOLAINN E DO GACH NEACH,
EADAR GU BHEIL IAD CIORRAMACH,
BODHAR NO NACH EIL. 'S E DÒIGH
MHÌORBHAILEACH A TH' ANN AIR
FAIGHINN A-MACH ÀS AN TAIGH,
FOIS A GHABHAIL AGUS TÌDE A CHUR
SEACHAD CÒMHЛА RI CARAIDEAN."**





THA AR DEALAS A THAOBH IN-GHABHAIL AIG TEIS-MEADHAIN GACH NÌ A THA SINN A' DÈANAMH



Tha an dàta seo a' toirt iomradh air na daoine a tha a' gabhail pàirt sna prògraman sa bheil sinn a' tasgadh.

GNÈ

65%
Fireann



35%
Boireann

CIORRAM

11%

de fo-18 ag ràdh gun
robh ciorram orra



Aois

44%
Inbheach



56%
Òg no Òigridh

10%

de inbhich ag ràdh gun
robh ciorram orra

RAOINTEAN AIRCEIS*

14%
anns an
20%
as mothà airceis

* A ràir Indeacs Albannach an Ioma Airceis (SIMD)

SIMD 1-5



anns an 20%
as mothà airceis

anns an 20%
as lugha airceis

CINNIDHEACHD



6%

Àisianach, Àisianach
Albannach no Àisianach
Breatannach / Cairibianach
no dubh / measgaichte
no iomad no eile

91%

Albannach Geal / Breatannach
Geal eile / Èireannach Geal no
Geal eile

3%

a' roghnachadh
gun innse

AIDMHEIL GHNÈITHEASACH

5%

de bhuill cluba inbheach
comharrachte mar d-
à-sheòrsach, gèidh no eile

90%

comharrachte mar
hetero-ghnèitheasach

5%

a' roghnachadh
gun innse



CREIDEAMH AGUS CREIDEAS

43%

de chom-pàirtichean inbheach
comharrachte mar Eaglais
na h-Alba, Caitligeach
no Criodail eile

2%

le creideamh eile

51%

ag ràdh nach robh
creideamh aca

4%

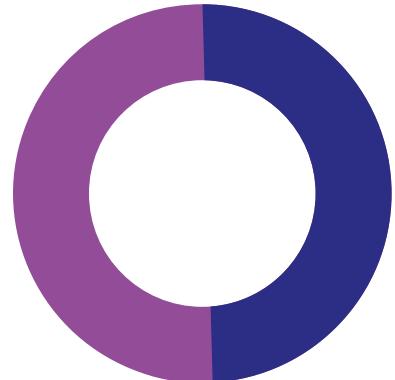
a' roghnachadh
gun innse

SÒNRAICHTE DO DH'INBHICH

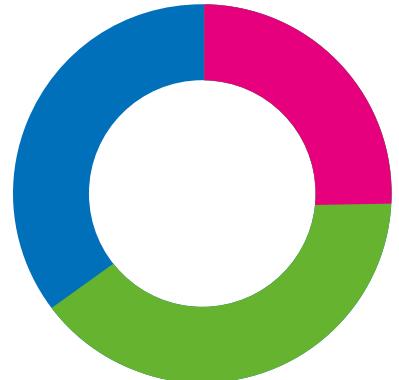
GEÀRR-IOMRADH IONMHASAIL

2019-20

Tùsan maoineachaidh



Mineachadh air caiteachas



Diofar eadar teachd-a-steach agus caiteachas co-cheangailte ri diofaran timeachaидh do Riaghaltas na h-Alba agus caiteachas eile aig deireadh na bliadhna.



MUN DÀTA

Tha an dàta san aithisg seo bho ar sgrùdadh gnàthach bhon taobh a-staigh, agus ar:

- suirbhidh sgoile – 9,000 freagairt
- suirbhidh cluba – 11,000 freagairt

Chleachd an t-suirbhidh eisimpleirean goireasach. Chothromaich sinn na sampallan gus an dèanamh cho riochdachail 's a ghabhas de na daoine a' gabhail pàirt ann am prògraman sa bheil sinn a' tasgadh. Am measg an fheadhainn a tha a' gabhail pàirt tha:

- Com-pàrtichean Sgoiltean Gniomhach (312,808)
- Lùth-chleasaichean a' faotainn taic bho institiùd spòrs spòrsalba (672)
- Buill Buidhnean Riaghlaidh air spòrs na h-Alba (SGBan) agus clubaichean a' faotainn taic bho spòrsalba tro ionadan spòrs coimhearsnachd, dreuchdan roinneil SGB agus inbheisteadh cluba direach (626,689).

Cha robh e comasach dhuinn builean dàta co-ionannachd no ASOF faotainn bho lùth-chleasaichean àrd-choileanaidh mar thoradh air an troimh-chèile bhon Choròna-bhìoras (COVID-19).

Ach, is e cuid glè bheag den iomlan a th' annta, agus cha toireadh e buaidh air na toraidhean deireannach.

Chan eil figear airson daoine ag inntrigeadh ionnsachadh agus leasachadh spòrsalba soilleir, agus mar sin dh'fhaodadh gum bi iomadh chunntadh air daoine a' frithealadh barrachd na aon chothrom ionnsachaidh is leasachaidh.

Thoir an aire, mar thoradh air atharrachaidhean san dòigh-obrach, nach eil an dàta gu direach coimeasach ri bliadhnaichean roimhe.



TUILLEADH FIOSRACHAIDH

Tadhail air: sportscotland.org.uk
Tadhail air: sportforlife.org.uk

#SportForLife20

Àrd-Oifis

Doges, Templeton on the Green,
62 Sràid Templeton,
Glaschu G40 1DA

Fòn 0141 534 6500
Facs 0141 534 6501



© sportscotland 2020
ISBN: 978 1 85060 644 4



spòrsalba
am prìomh bhuidheann
nàiseanta airson spòrs