



Wales National Exercise  
Referral Scheme (NERS)  
Cynllun Atgyfeirio Cleifion  
i Wneud Ymarfer Corff Cymru

# LLWYDDIANNAU

## GAIL

Gorffennodd Gail NERS ac mae bellach yn mynychu'r dosbarthiadau 'dilynol' yng Nghanolfan Hamdden Llantrisant yn rheolaidd.

### **PAM YDYCH CHI'N MYNYCHU'R DOSBARTHIAU?**

Rwy'n mynychu'r dosbarthiadau yma, fel y mae pobl eraill, ers mynychu NERS, ac mae'n creu empathi o fewn grŵp. Rwy'n teimlo bod gweld eraill yn rhoi hwb i mi barhau i wneud ymarfer corff. Rwy'n sylwi bod y dosbarthiadau'n gwella fy hwyliau ac rwy'n mwynhau'r gerddoriaeth.

### **SUT GLYWSOCH CHI AM Y GRŴP?**

Cafodd fy ngŵr ei atgyfeirio at NERS ac yn ystod apwyntiad â'r nyrs, soniais am NERS a chytunwyd y byddai atgyfeiriad o fudd i mi.

### **A FYDDECH CHI WEDI YMUNO Â'R DOSBARTH YMA, HEB GYMORTH GAN NERS?**

Na fyddwn.