



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

LLWYDDIANNAU

GRAHAM

Cefais fy atgyfeirio at gynllun NERS gan fy meddyg teulu, gan fod gen i arthritis. Fe wnes i gwrdd â Corbin yng Nghanolfan Hamdden Rhondda Fach, a rhaid i mi gyfaddef, doedd gen i ddim llawer o ffydd yn y rhaglen pan ddechreuais. Ond o'r cychwyn cyntaf, gwnaeth Corbin i mi deimlo wedi ymlacio ac roedd yn gefnogol iawn.

Teimlwyd y byddai NERS yn helpu fy hyblygrwydd, a oedd yn gyfyngedig iawn. Ni alla i ganmol Corbin a Jake ddigon am eu hyfforddiant a'u hanogaeth ac rwyf nid yn unig wedi colli pwysau, ond mae fy hyblygrwydd wedi gwella'n aruthrol. Rydw i wedi bod i gampfeydd preifat yn y gorffennol ac nid ydw i wedi mwynhau'r profiad. Ond, rwy'n teimlo mor dda gyda'r hyn y maen nhw wedi'i ddysgu i mi ac felly rwyf wedi cofrestru ar gyfer aelodaeth lawn a bydda i'n parhau i geisio eu cefnogaeth.

Diolch am gyflogi dau berson gwych sydd wedi gwella ansawdd fy mywyd. Nid fi yw'r unig un ar y cwrs yma sy'n dweud hyn. Ar ôl siarad â'r bobl eraill, maen nhw i gyd yn cytuno bod eu bywydau wedi newid er gwell.

YN TEIMLO'N FWY IACHUS



YN TEIMLO'N HAPUSACH



YN TEIMLO'N FWY HYDERUS



YN FWY HEINI

