



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

LLWYDDIANNAU

RICHARD

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

PAM YDYCH CHI'N MYNYCHU'R DOSBARTHIAU?

Cefais drawiad ar y galon tra roeddwn i'n gwylio Cymru'n chwarae rygbi yn y stadiwm genedlaethol, a chafodd effaith fawr arna i. Mae'r dosbarthiadau yma'n gymdeithasol iawn ac mae ymdeimlad cryf o gwmniaeth. Mae gyda ni i gyd rhywbeth yn gyffredin, gyda rhai yn hapus i rannu eu trafferthion, ac eraill yn mynychu am beth bynnag yw eu rhesymau. Mae NERS wedi darparu sgiliau ymarfer corff gydol oes i mi ac rydw i nawr yn gwybod pa mor bwysig yw'r elfennau cynhesu ac oeri.

SUT GLYWSOCH CHI AM Y GRŴP?

Cefais wybod ar ddiwedd fy rhaglen ffisiotherapi adsefydlu cardiaidd y byddai NERS yn fy helpu i barhau â'r cynnydd roeddwn i eisoes wedi'i wneud. Rydw i bellach gam arall ymlaen o NERS ac wedi bod yn mynychu'r dosbarth yma ers nifer o flynyddoedd.

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

Na fyddwn.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg

Cwm Taf Morgannwg
University Health Board