



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

## Beth yw'r Cynllun Atgyfeirio ar gyfer Ymarfer Corff?

Wedi'i anelu at rheini dros 16 oed, sydd ddim yn gyfarwydd a ymarfer corfforol egniol ac sy'n dioddef â phroblemau meddygol. Mae'r cynllun wedi'i gynllunio i ddarparu cyfleoedd i ymarfer corff sy'n hwyl, buddiol a gallai ymgorffori yn bywyd bob dydd.

## Beth yw cynnwys y cynllun?

Os teimlwch byddych yn elwa o'r cynllun, yr ydych yn 16 oed a throsodd, mae amrywiath o weithgareddau mewn campfeydd a dosbarthiadau i dewis o.

## Beth yw'r buddion?

Dyma'r fuddion o bod yn fwy weithgar:

- Cadw trefn ar eich pwysau;
- Gostwng pwysedd eich gwaed;
- Lleihau'r risg o glefyd y galon a strôc;
- Lleihau'r risg o rai mathau o gancre;
- Llai o straen ac ofn;
- Gwella lles meddyliol a chymdeithasol;
- Rhagor o egni;
- Bod yn gryfach a gallu sefyll a symud yn well;
- Gwella iechyd a lles.

## Sut mae ymuno â'r cynllun?

Os ydych chi dros 16 oed ac yn teimlo y byddech chi'n elwa o'r cynllun ac yn addas i ymuno, dylech chi gysylltu â'ch meddyg, nyrs practis neu arbenigwr iechyd ynglyn â chael eich atgyfeirio.

Am fanylion pellach am NERS a manylion cynllun lleol:

[www.wlga.wales/national-exercise-referral-scheme-ners](http://www.wlga.wales/national-exercise-referral-scheme-ners)



CLILC • WLGA



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government