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

LLWYDDIANNAU

ALAN

Cefais fy strôc wrth gael llawdriniaeth achub bywyd brys agored ar y galon. Treuliais 14 wythnos yn yr ysbyty a chefais fy rhyddhau adref mewn cadair olwyn. Ar ôl blwyddyn o ffisiotherapi a therapi galwedigaethol, dechreuais ddefnyddio ffon gerdded yn lle cadair olwyn.

Mae mynychu dosbarthiadau’r cynllun wedi bod yn fuddiol ac yn galonogol iawn. Rwy'n gadael pob dosbarth gyda theimlad o flinder bodlon. Gyda phob wythnos sy'n mynd heibio, rwy'n teimlo fy mod i wedi cyflawni rhywbeth ychwanegol, ac rwyf bellach yn gwneud ymarferion a oedd y tu hwnt i mi ar ddechrau’r cynllun. Mae'r cynllun hefyd wedi rhoi'r hyder a'r cymhelliant i mi gyflawni tasgau roeddwn i'n meddwl oedd y tu hwnt i mi. Rydw i wedi dechrau chwarae bowls eto!

Mae'r dosbarthiadau'n cael eu cyflwyno'n wych gan yr hyfforddwyr gyda gwybodaeth, dealltwriaeth, amynedd ac anogaeth. Rwy’n meddwl ei bod yn wir dweud bod y cynllun wedi bod o fudd i mi yn fy adferiad, cystal â'r feddyginiaeth y mae’n rhaid i mi ei chymryd.

- YN TEIMLO'N FWY IACHUS ✓
- YN TEIMLO'N HAPUSACH ✓
- YN TEIMLO'N FWY HYDERUS ✓
- YN FWY HEINI ✓