



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

LLWYDDIANNAU

CAROLE

15 mis yn ôl, roeddwn ni'n dibynnu ar 2 ffon fagl i fod yn symudol. 14 mis yn ôl cefais ben-glin newydd â sment. Heddiw, fe wnes i loncian. Mae Mel wedi fy helpu nid yn unig i wella fy nghryfder a chydbwysedd ond mae hi hefyd wedi fy helpu i adennill fy hyder.

Mae'r dosbarth wedi fy nghyflwyno i grŵp hollol newydd o ffrindiau hefyd. Efallai na fydda i'r rhedwr oeddwn i'n arfer bod byth eto, ond yn sicr rydw i ar y trywydd iawn i fod y gorau y mae modd i mi fod heddiw.

Diolch Mel am eich empathi, eich dealltwriaeth a'ch cymhelliant.

YN TEIMLO'N FWY IACHUS



YN TEIMLO'N FWY HYDERUS



WEDI GWNEUD FFRINDIAU NEWYDD



YN FWY HEINI

