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

LLWYDDIANNAU

JOHN

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

PAM YDYCH CHI'N MYNYCHU'R DOSBARTHIADAU?

Rwy'n mynychu'r dosbarthiadau i gynnal pa bynnag lefel o iechyd sydd gen i. Os nad ydw i'n holliach, mae'n gost i bawb. Heb y dosbarth yma, byddwn i'n faich ar fy mhrif gynhaliwr. Rwy'n ystyried fy mhresenoldeb yn y dosbarth yma fel ffordd o wneud fy rhan dros y gymdeithas, a hynny mewn ffordd gadarnhaol, gan nad yw'n ymwneud ag ymarfer corff yn unig.

SUT GLYWSOCH CHI AM Y GRŴP?

Fe wnaeth fy meddyg teulu fy atgyfeirio at y rhaglen NERS gan nad oedd gen i gymhelliant ac roeddwn i'n teimlo bod fy myd yn disgyn i ddarnau. Roeddwn i'n isel iawn a dweud y gwir.

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

Na fyddwn. A minnau wedi gweithio yn y sector a chynrychioli ein poblogaeth hŷn ac anabl am dros 30 mlynedd, ni allwn ni danbrisio'r math yma o wasanaeth. Mae cymdeithasu trwy ymarfer corff yn bwysig iawn ac rydw i'n annog y rhai sy'n gallu i ystyried rhoi cynnig arni.