

WYTHNOS YMWBYYDDIAETH CWYMOEDD



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Pryderus am gwympo? Yn teimlo'n anwadal?

DEWCH I SIARAD GYDA NI.

Cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth
am ddim i'ch helpu i gadw'n gryf,
yn sefydlog, yn egniol
ac yn annibynnol.

*Nid oes rhaid
i chi fod wedi
cwmpo i ddod
ymlaen.*



MAE'R DIGWYDDIAD HWN I CHI OS YDYCH CHI:

- ✓ Yn teimlo'n llai sefydlog ar eich traed
- ✓ Yn poeni am gwympo
- ✓ Wedi colli hyder wrth fynd allan a mynd o gwmpas
- ✓ Am wella eich cryfder a'ch cydbwysedd
- ✓ Wedi cael cwmp ac yn awyddus i leihau eich risg
- ✓ Yn cefnogi aelod o'r teulu neu rywun rydych yn gofalu amdano



HEFYD YN CYNNWYS:

- ✓ Cyngor a chefnogaeth arddull bywyd
- ✓ Rhaglen Cyn-Diabetes Cymru Gyfan
- ✓ Gwiriadau Iechyd Bach, gan gynnwys:
 - Monitro Pwysedd Gwaed
 - Gwiriadau ECG Bach

MEET EIN PARTNERIAID LLEOL



**Cymdeithas
Alzheimer's**

Gyda'n gilydd gallwn helpu a rhoi gobaith



**Cynllun Atgyfeirio Ymarfer
Cenedlaethol Cymru (NERS)**

Cynllun Atgyfeirio Cleifion
i Wneud Ymarfer Corff Cymru

⇒ DIGWYDDIAD AM DDIM ⇐

- 📅 **DYDDIAD:** Dydd Llun 21ain Medi
 - 🕒 **AMSER:** 11am – 3pm
 - 📍 **LLEOLIAD:** Canolfan Hamdden Rhondda Fach,
Tylorstown, CF43 3HR
- Croeso i bawb!*



P'un a ydych yn pryderu
am eich cydbwyseddeich hun,
wedi cael cwmp yn ddiweddar,
neu'n cefnogi rhywun rydych
yn gofalu amdano –

*dewch ymlaen
a siaradwch gyda ni.*



**TEIS
A CHOFFI
AM DDIM**

Ar gael drwy'r
dydd!

**PEIDIWCH Â
CWYMO
AMDANI!**

**BIP CWM TAF MORGANNWG
GWASANAETH ATAL CWYMOEDD**



Mae atal cwmpo yn dechrau cyn y cwmp.
Gadewch i ni weithio gyda'n gilydd i'ch helpu
chi i gadw'n gryf, yn sefydlog ac yn annibynnol.