

FaME

Rhaglen Ymarfer Corff
Rheoli Cwmpïadau



ELDER **FIT**



NHS
WALES
GIG
CYMRU

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Rhaglen ymarfer corff i helpu datblygu cryfder a chydbwysedd

- Ydych chi'n 65 oed neu'n hŷn?
- Ydych chi'n byw yng Nghaerdydd neu Fro Morgannwg?
- Wyt ti'n teimlo'n anwadal ar eich traed?
- Hoffech chi wella eich cydbwysedd?
- Ydych chi wedi cwmpo yn y gorffennol neu'n poeni am gwmpo?



I gael rhagor o
wybodaeth
cysylltwch â:

gareth.elderfit@gmail.com
07731 382 224

£2.50 yr wythnos

Efallai y bydddech yn cael budd o gymryd rhan yn FaME, rhaglen 24 wythnos dan ofal hyfforddwyr ymarfer corff arbenigol.

www.elderfit.co.uk