

CAMU'N HYDERUS



STEP WITH CONFIDENCE

Ymarfer Corff Arbenigol ar gyfer pobl hŷn - gyda'r nod o'ch helpu i:

- Cadw'n gadarn ar eich traed
- Cadw'n gryf
- Teimlo'n hyderus
- Cadw'n annibynnol
- Cadw'n gorfforol egniol
- Cymdeithasu â chyfoedion
- Lleihau'r perygl o gwmpo

Mae Dosbarthiadau Ymarferiadau Sefydlogrwydd Osgo ar gyfer pobl hŷn sydd am gymryd rhan mewn sesiwn ymarferiadau osgo gyda'r nod o wella:

- Cryfder
- Cydbwysedd
- Sefydlogrwydd osgo (sefyll yn sythach)
- Sgiliau rheoli llawr (sut i godi a phlygu ac ymdopi'n well os digwydd i chi gwmpo)

Bydd gwelliannau o ran yr elfennau hyn yn golygu mwy o HYDER, ANSAWDD BYWYD ac yn CYNNAL ANNIBYNIATH.

Am rhagor o gwybodaeth cysylltwch a:
T: 01554 747500

Specialist Exercise for older people - aiming to help you:

- Stay steady on your feet
- Stay strong
- Feel confident
- Stay independent
- Stay active
- Socialise with peers
- Reduce risk of falls

Postural Stability Exercise Classes are for older people who want to participate in a specialist exercise session aimed at improving:

- Strength
- Balance
- Postural stability (standing straighter)
- Floor management skills (how to get up and down from the floor, and cope better if you fall)

Improvements in these elements will result in increased CONFIDENCE, QUALITY OF LIFE and GREATER INDEPENDENCE.

For more information please contact:
T: 01554 747500



FUSION



www.sirgar.gov.uk/hamdden



www.carmarthenshire.gov.uk/leisure