



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

Hwyl Hanner
Tymor

Diwrnod Hwyl Ffisio

Dydd Llun 28 Hydref 2019

Neuadd y Tymbl

Galwch heibio unrhyw bryd rhwng

10am – 3.30pm

Mynediad am
Ddim!

Lluniaeth ar Gael

Mynediad i Bobl
Anabl

Hyrwyddo Byw'n Iach ac Ymarfer Corff
ar gyfer **POB** aelod o'r teulu.

**Plant, Gofalwyr, Rhieni a Mam-gu a
Thad-cu, croeso i bawb ymuno**

Dewch i ymuno â ni am ddiwrnod hwyl
ac egnïol

Cyngor a gweithgareddau
dysgu hwyl gan: -
Ffisiotherapi,
Therapi Galwedigaethol,
Dietegwyr

Hwyl gyda:-

Bike ability

Cyrsiau Rhwystrau Gemau peli

Chwarae â Beiciau Cydbwysedd

Cynllun Gwên

Paentio wynebau

Celf a chreffft Cyflwyniad i Ioga (yn addas ar gyfer pob oed a gallu)

*Y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff
(NERS) a Chwaraeon Anabledd Cymru*

Cyswllt: - Y Tîm Ffisiotherapi

01554 784717