



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



What is NERS?

NERS is a public health programme for people aged **16+ with a medical condition** who aren't regularly active. It offers safe, fun, and rewarding opportunities to get active and improve health.

What does it involve?

Choose from a wide range of **gym and class-based activities**, tailored to your needs.

Why join?

Regular physical activity can help:

- Manage weight
- Lower blood pressure
- Reduce the risk of heart disease, stroke & some cancers
- Relieve stress and anxiety
- Boost mood & mental wellbeing
- Improve mobility, balance & energy levels

How to access the scheme

Talk to your **GP, practice nurse, or health professional** to see if NERS is right for you.

Learn more: www.phw.nhs.wales/NERS



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



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



Beth yw NERS?

NERS yw rhaglen iechyd cyhoeddus i bobl o'r oedran 16+ gyda chyflwr megyddol sydd ddim yn actif yn rheolaidd. Mae'n cynnig cyfleoedd diogel, hwyl, a wobrwylol i fod yn actif a gwella iechyd.

Beth mae NERS yn cynnwys?

Dewiswch o ystod eang o **weithgareddau campfa a dosbarth**, wedi'i deiliwr i'ch anghenion chi.

Pam ymuno?

Mae ymarfer corff rheolaidd yn gallu helpu:

- Rheoli pwysau
- Gwella pwysedd gwaed
- Lleihau'r risg o glefyd galon, strôc a rhai canserau
- Lleddfu straen a phryder
- Gwella teimladau & lles meddyliol
- Gwella symudedd, cydbwysedd & lefelau egni

Sut i gael mynediad at y cynllun?

Siaradwch â'ch **doctor teulu, nyrs practis, neu weithiwr iechyd proffesiynol** i weld os yw NERS yn iawn i chi.

Dysgwch mwy: www.phw.nhs.wales/NERS



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Llywodraeth Cymru
Welsh Government