



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



What is NERS?

NERS offers evidence-based exercise programmes to help people manage long-term health conditions and improve wellbeing. Sessions are run by qualified professionals and tailored to individual needs.

Who is it for?

- People aged **16+** who are not regularly active
- Those with a **chronic or long-term health condition**
- Individuals referred by a **GP or health professional**



What does the programme include?

Activities vary locally and may include:

- Gym sessions
- Group exercise classes
- Yoga
- Walking groups
- Water-based sessions
- COPD or Strength & Balance classes

Benefits of being active

- Manage weight and blood pressure
- Lower the risk of heart disease, stroke, and some cancers
- Reduce stress and anxiety
- Improve mental wellbeing and social confidence
- Boost energy, strength, mobility, and balance

How to join

Speak to your **GP, nurse, or health professional.**

They'll complete a referral form to start your journey.

More info: www.phw.nhs.wales/NERS

Your role in the scheme

- Attend at least 2 sessions per week during the 16-week programme
- Inform your Exercise Professional of any health updates or medication changes
- Follow the advice programme to get the most benefit



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



Beth yw NERS?

Mae NERS yn cynnig rhaglenni ymarfer corff wedi'i seilied ar ymchwil i helpu pobl rheoli cyflyrau iechyd hirdymor a gwella lles. Mae sesiynau yn cael eu rhedeg gan gweithwyr proffesiynol cymwys ac wedi'i deiliwr i anghenion unigolion.

Pwy yw NERS i?

- Pobl o'r oedran **16+** sydd ddim yn actif yn rheolaidd
- Nhw sydd â **chyflwr iechyd cronig, hirdymor**
- Unigolion wedi'u **cyfeirio can doctor teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol**



Beth mae'r rhaglen yn cynnwys?

Gall gweithgareddau amrywio a gall gynnwys:

- Sesiynau campfa
- Dosbarthiadau ymarfer corff grŵp
- Yoga
- Grwpiau cerdded
- Sesiynau yn y dwr
- Dosbarthiadau COPD neu gryfder a chydbwysedd

Manteision fod yn actif

- Rheoli pwysau a phwysedd gwaed
- Lleihau'r risg o glefyd calon, strôc, a rhai canserau
- Lleihau straen a phryder
- Gwella lles meddyliol a hyder cymdeithasol
- Gwella egni, cryfder, symudedd, a chydbwysedd

Sut i ymuno

Siaradwch â'ch **doctor teulu, nyrs practis, neu weithiwr iechyd proffesiynol**.

Bydden nhw'n cwblhau ffurflen cyfeirio i ddechrau eich siwrnai.

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

Eich rôl yn y cynllun

- Mynychu o leiaf 2 sesiwn pob wythnos yn ystod y rhaglen 16-wythnos
- Hysbysu eich Ymarfer Corff Professional o unrhyw ddyddiadau iechyd neu newidiadau meddyginiaeth
- Dilyn y rhaglen cymorth er mwy derbyn yn y budd mwyaf