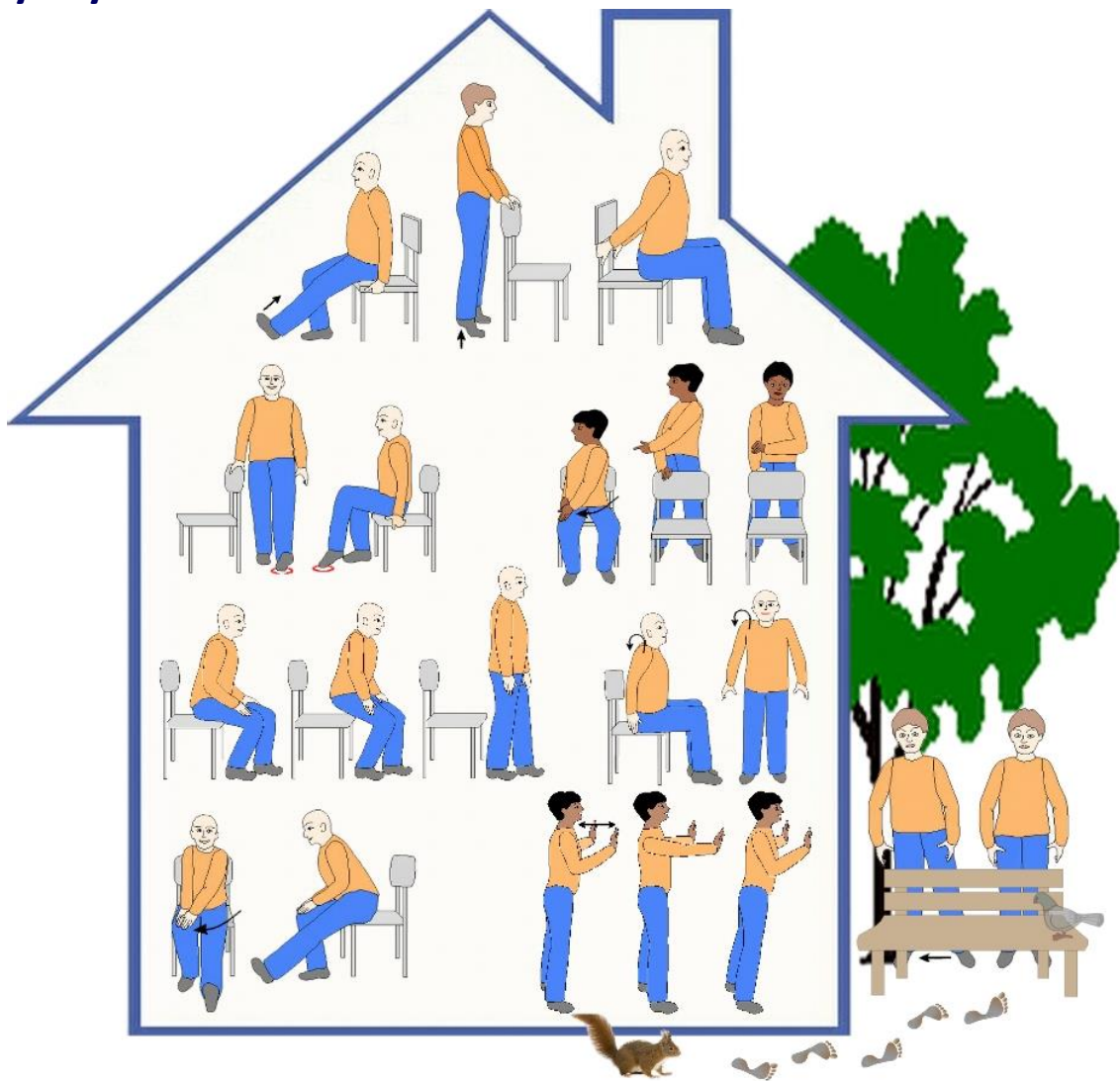


laterLife training™

CALENDR Cadw'n Heini 'DWI'N GALLU' 2020

- ✓ DWI'N GALLU gwneud dewisiadau gwahanol
- ✓ DWI'N GALLU creu arferion newydd
- ✓ DWI'N GALLU gwella fy nghryfder a fy nghydbwysedd yn ystod y flwyddyn!



Mae Calendr 'Dwi'n Gallu' LLT wedi cael ei ddylunio i'ch helpu i gofio mynychu eich apwyntiadau ac i wella eich arferion cryfder, cydbwysedd, symudedd a symudiad ar yr un pryd.



Elusen yw *Roar – Connections for Life* sydd wedi ymrwymo i ddarparu'r cyngor 'DWI'N GALLU' hwn i fywydau bob dydd pobl hŷn. Drwy ein gwaith mewn cymunedau, gwyddom fod codymau yn gallu achosi unigrwydd ac mae unigrwydd yn achosi codymau a gellir atal y ddau gyda'r gefnogaeth gywir. Gall yr ymarferion hyn eich helpu chi, neu rywun yr ydych yn ei adnabod, i gadw neu gynnal lefel o gryfder a chydbwysedd. Bydd hyn yn helpu i fynd i'r afael ag ystod gyflawn o bethau yr ydych yn dal eisiau eu gwneud. Mae'r rhain yn cynnwys symud o gwmpas yn hyderus, defnyddio cludiant, gwneud gweithgareddau gydag eraill, dioddef llai o boenau a gwybod y gallwch godi eich hun yn ddiogel os oes angen.

Mae'r ymarferion hyn yn gwneud cymaint o wahaniaeth i'r bobl yr ydym yn eu cefnogi fel bod adran achosion brys ein hysbyty lleol wedi sylwi ar ostyngiad yn nifer y bobl hŷn a dderbynnir yno oherwydd codymau yn y tair blynedd diwethaf. Buddsoddwch yr amser ac fe deimlwch y gwahaniaeth. Nid yw byth yn rhy hwyr – ond hefyd nid yw byth yn rhy gynnar fel y darganfu ein staff!

Nicola Hanssen

Prif Swyddog Gweithredol *ROAR Connections for Life*

Bydd holl elw'r calendr hwn yn mynd i *ROAR* i gefnogi eu gwaith hanfodol
Rhif Elusen SC042041

Ymwadiad

Dyma Galendr gyda rhai symudiadau ac ymarferion awgrymedig. Ni chafodd ei ddylunio fel Rhaglen Ymarfer Corff strwythuredig. Chi sydd yn gyfrifol am eich defnydd eich hun o'r calendr hwn. Nid yw awduron ac ymgynghorwyr yr ymarferion yn y calendr hwn yn derbyn unrhyw atebolrwydd. Darperir yr holl gynnwys fel gwybodaeth gyffredinol yn unig, ac ni ddylid ei drin fel rhywbeth i gymryd lle cyngor meddygol eich Meddyg Teulu eich hun nac unrhyw weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall.

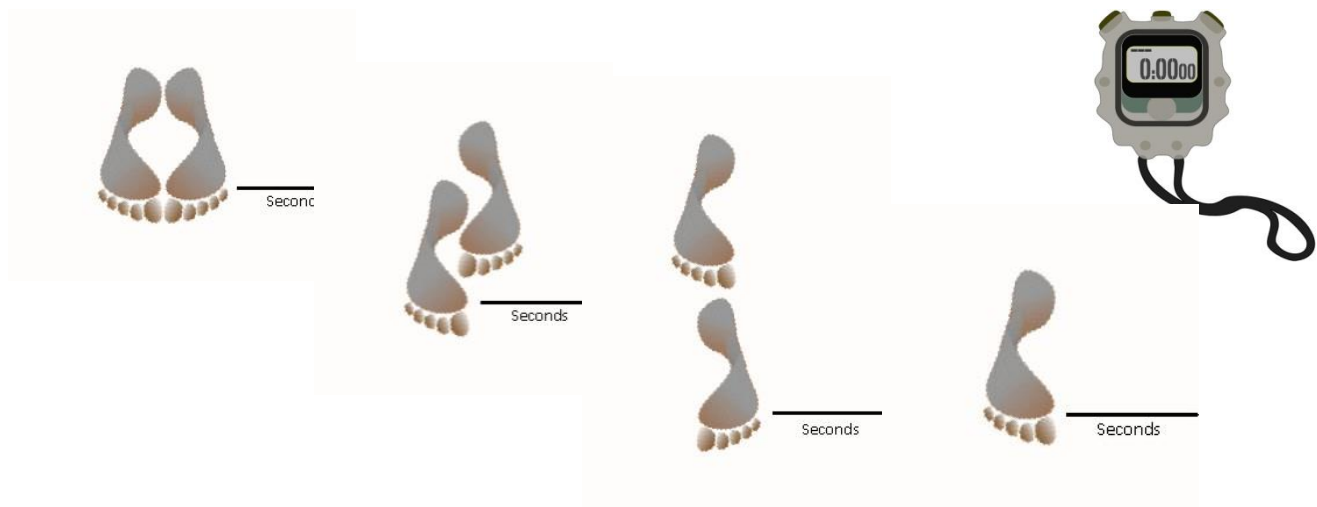
Sut i ddefnyddio'r calendr:

Rydym wedi rhoi un neu ddau o symudiadau i chi bob mis fydd yn helpu i wella eich cryfder a'ch cydbwysedd dros y flwyddyn nesaf.

Dechreuwch gyda'r ddwy her syml yma i'ch helpu i weld eich gwelliant. Mae gallu teimlo a mesur gwelliant yn bwysig ar gyfer eich cymhelliant.

PRAWF 4 PWYNT CYDBWYSEDD

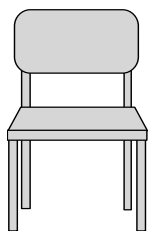
Sefwch wrth ymyl arwyneb neu wrthrych cadarn a sefydlog (rhag ofn).
Yn droednoeth, ceisiwch ddal pob ystum isod (heb afael dim byd) am 10 eiliad.
Ysgrifennwch am faint o eiliadau y gallwch wneud pob ystum.



Os allwch gyrraedd 10 eiliad ar gyfer pob ystum traed, pa mor hir allwch chi sefyll ar un goes? _____

PRAWF CODI O GADAIR

Eisteddwch mewn cadair galed (fel cadair ystafell fwyta).
Llusgwch eich cluniau ymlaen nes eich bod bron iawn ar flaen y gadair.
Cyfrwch faint o weithiau allwch chi godi ac eistedd mewn 30 eiliad.
(cyfrwch bob amser yr ydych yn eistedd)
Gwnewch nodyn os ydych angen defnyddio eich breichiau i'ch helpu i godi o'r gadair.



YSGRIFENNWCH EICH SGÔR YMA: _____ gwaith

Yn defnyddio
breichiau? Ie/Na

Cadwch olwg ar sut ydych yn gwella yn ystod y flwyddyn drwy ail-brofi

Ionawr

Dechreuwch y flwyddyn gydag arfer newydd cadarnhaol a llesol.

Eistedd i Sefyll Bob Awr

Pam fod hyn yn gwneud lles? Mae torri ar gyfnodau hir o eistedd yn gwneud lles mawr i unrhyw un, waeth beth fo'u hoedran. Mae symud drwy sefyll ac eistedd yn helpu i gadw'r coesau yn gryf. Diffyg defnydd sy'n bennaf gyfrifol am ddirywiad yng nghryfder y coesau, nid afiechyd!

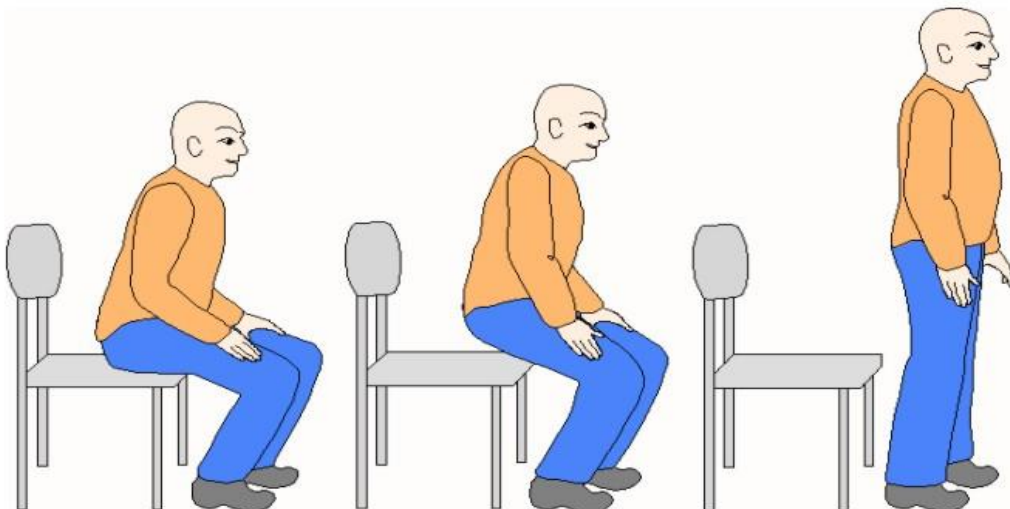
Gwnewch benderfyniadau i gadw'n gryf, sefwch dros eich coesau!

Dewiswch chi faint: Gwnewch eto 1, 3 neu 5 gwaith

Amllder: am bob awr yr ydych yn eistedd

Defnyddio'r dechneg gywir:

- Llusgwch eich cluniau ymlaen nes eich bod bron iawn ar flaen y gadair (mae'n haws wrth sefyll).
- Camwch eich traed yn araf yn eich unfan er mwyn rhoi hwb i gylchrediad y gwaed.
- Rhowch eich sodlau yn ôl ychydig, ond cadwch eich sodlau'n wastad ar y llawr.
- Eisteddwch i fyny gan wthio'ch bongorff ymlaen.
- Ymgasglwch eich nerth i sefyll.
- Sefwch yn syth a symudwch eich traed fymryn er mwyn pwmpio'r gwaed.
- Camwch yn ôl fymryn a theimlwch y gadair gyda chefn eich coesau.
- Plygwch eich pengliniau, dilynwch eich pen-ôl ac eisteddwch gyda rheolaeth.
- Teimlwch eich coesau yn cryfhau dros amser wrth i chi eistedd.



Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi'r symudiad hwn

Dydd Mercher 1 Dydd Calan	Bob dydd, nid bob hyn a hyn! (Peidiwch ag anghofio eich ymarferion). Blwyddyn Newydd Dda!	O
Dydd Iau 2		O
Dydd Gwener 3		O
Dydd Sadwrn 4		O
Dydd Sul 5		O
Dydd Llun 6	Ymarferwch eistedd yn arafach gyda rheolaeth er mwyn cryfhau.	O
Dydd Mawrth 7		O
Dydd Mercher 8		O
Dydd Iau 9		O
Dydd Gwener 10		O
Dydd Sadwrn 11		O
Dydd Sul 12		O
Dydd Llun 13	Sut mae'r symudiadau yn mynd? Amllder yw'r allwedd i helpu i wneud symudiad yn haws.	O
Dydd Mawrth 14		O
Dydd Mercher 15		O
Dydd Iau 16		O
Dydd Gwener 17		O
Dydd Sadwrn 18	Mae torri ar gyfnodau eisteddog yn rheolaidd yn helpu i reoli pwysau.	O
Dydd Sul 19		O
Dydd Llun 20		O
Dydd Mawrth 21		O
Dydd Mercher 22		O
Dydd Iau 23		O
Dydd Gwener 24	Daliwch ati. A yw eich coesau'n teimlo'n gryfach?	O
Dydd Sadwrn 25 Dydd Santes Dwynwen/Noson Burns		O
Dydd Sul 26		O
Dydd Llun 27		O
Dydd Mawrth 28		O
Dydd Mercher 29	Bydd gwneud yr ymarfer Eistedd i Sefyll yn rheolaidd yn helpu i leihau poen yn y pengliniau.	O
Dydd Iau 30		O
Dydd Gwener 31		O

Ionawr 2020

Chwefror

Ychwanegwch fwy at arfer newydd mis Ionawr gyda'r symudiad hwn er mwyn cryfhau'r cyhyrau o gwmpas y cluniau.

Camu i'r ochr

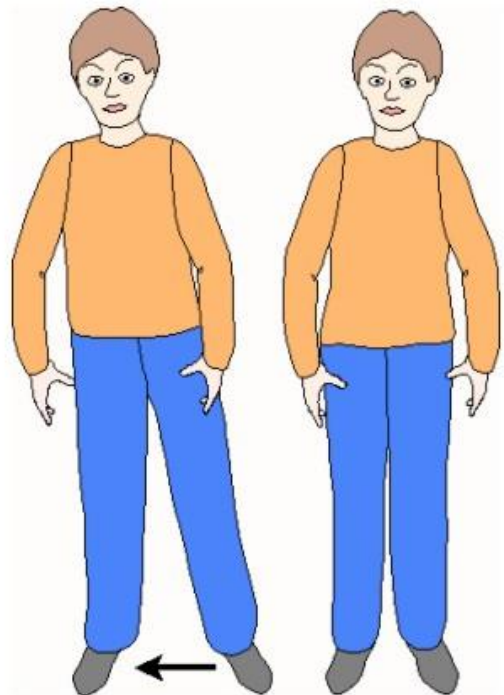
Pam fod hyn yn gwneud lles? Oherwydd bod y cyhyrau yma a chymal y glun yn cael eu defnyddio i gamu i'r ochr, ailennill cydbwysedd a throi. Mae pob un ohonom angen y symudiad hwn i allu dod allan o'r car neu'r bath yn rhwydd. Os yw hyn yn hawdd i chi, gallwch ei ddatblygu drwy gamu i'r ochr dros wrthrych anweledig (neu fychan).

Dewiswch chi faint: 1, 3 neu 5 ym mhob cyfeiriad bob dydd

Amllder: ychwanegwch at arfer bob dydd wrth sefyll ger arwynebau yn y gegin, waliau'r ardd neu wrth sefyll mewn ciw!

Defnyddio'r dechneg gywir:

- Sefwch yn syth.
- Sicrhewch fod y cluniau a'r bysedd traed yn wynebu ymlaen a bod y pengliniau'n feddal.
- Camwch i'r ochr a rhwch y bysedd traed i lawr yn gyntaf, yna'r sawdl.
- Symudwch y droed arall i ymuno.
- Dewiswch arwyneb cadarn/talach os ydych angen mwy o gymorth.



Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi'r symudiad hwn

Chwefror 2020

Dydd Sadwrn	1	Bob dydd, nid bob hyn a hyn! Mae newidiadau dyddiol yn creu newidiadau misol sy'n creu newidiadau mewn bywyd = rhwch fywyd yn eich blynyddoedd!	O
Dydd Sul	2		O
Dydd Llun	3		O
Dydd Mawrth	4		O
Dydd Mercher	5		O
Dydd Iau	6	Camwch i'r ochr ar hyd eich coridor i greu'r newidiadau.	O
Dydd Gwener	7		O
Dydd Sadwrn	8		O
Dydd Sul	9		O
Dydd Llun	10		O
Dydd Mawrth	11	Mae cyhyrau cryf ar ochr eich coesau yn help ar gyfer eich sadrwydd.	O
Dydd Mercher	12		O
Dydd Iau	13		O
Dydd Gwener	14		O
Dydd Sadwrn	15		O
Dydd Sul	16		O
Dydd Llun	17	Eisteddwch yn syth, sefwch yn gryf – buddsoddwch yn eich cryfder a byddwch yn ddiolchgar wrth fynd yn hŷn.	O
Dydd Mawrth	18		O
Dydd Mercher	19		O
Dydd Iau	20		O
Dydd Gwener	21		O
Dydd Sadwrn	22	Gallwch gamu i'r ochr wrth fynd i fyny ac i lawr y grisiau heddiw.	O
Dydd Sul	23		O
Dydd Llun	24		O
Dydd Mawrth	25		O
Dydd Mercher	26	Bydd camau i'r ochr yn eich helpu i ddod allan o'r car yn haws.	O
Dydd Iau	27		O
Dydd Gwener	28		O
Dydd Sadwrn	29		O

Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi'r ymarfer camu i'r ochr

Mawrth

Ychwanegwch drefn symudedd at eich arfer boreol.
Gellir gwneud y rhain wrth eistedd, ar ochr y gwely neu wrth sefyll.

Rholio'r ysgwyddau, Troi'r bongorff, Ysgogwyr ffêr

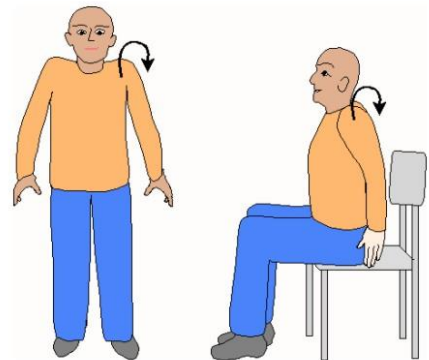
Pam fod hyn yn gwneud lles? Prin iawn yr ydym yn cymryd amser i symud ein cymalau drwy eu hamrywiaeth llawnaf posib!

Dewiswch chi faint: Ail-adrodd pob un 1, 3 neu 5 gwaith cyn brecwast

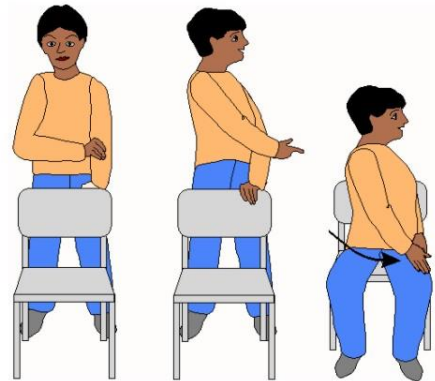
Amllder: ychwanegwch at eich arfer boreol, bob bore

Defnyddio'r dechneg gywir:

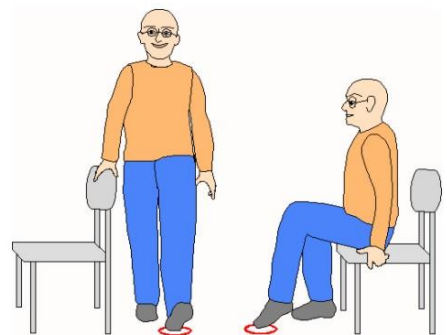
- Sefwch neu eisteddwch yn syth gyda'ch traed ar wahân (maint lled eich clun).
- Codwch eich ysgwyddau tuag at eich clustiau.
- Tynnwch hwy yn ôl a gwasgwch grafellau eich ysgwyddau ynghyd.
- Gollyngwch hwy'n isel ac yna dewch â hwy ymlaen eto.
- Ceisiwch ei wneud mewn un symudiad sy'n rholio'n araf.



- Sefwch neu eisteddwch yn syth gyda'ch traed ar wahân (maint lled eich clun).
- Trowch ran uchaf eich corff (bongorff, gwddf a phen) i'r chwith cyn belled ag y gallwch yn araf ond sicrhewch fod eich cluniau yn dal i wynebu ymlaen.
- Gwnewch yr un fath yr ochr arall.



- Sefwch wrth ochr (neu eisteddwch yn syth ar flaen) y gadair.
- Symudwch i'r blaen yn syth (os ydych yn eistedd).
- Daliwch gefn (neu ochrau) y gadair.
- Rhowch sawdl un droed ar y llawr, yna codwch hi a rhowch bysedd eich traed i lawr yn ôl yn yr un lle.
- Gallwch roi rhywbeth ar y llawr i sicrhau eich bod yn mynd yn ôl i'r un lle?



Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi'r symudiad hwn

Mawrth 2020

Dydd Sul 1
Dydd Gŵyl Dewi

Byddwch yn ffyddiog ym muddion dechrau'n araf deg. Gwneud 'rhywbeth' yw'r dechrau gorau posib.

0

Dydd Llun 2

0

Dydd Mawrth 3

0

Dydd Mercher 4

0

Dydd Iau 5

0

Dydd Gwener 6

0

Dydd Sadwrn 7

Gall symud yn rheolaidd gadw cymalau'n ystwyth/wneud symudiad deimlo'n haws.

0

Dydd Sul 8

0

Dydd Llun 9

0

Dydd Mawrth 10

0

Dydd Mercher 11

Mae cynyddu symudiad yn y fferau yn helpu gyda cherdded

0

Dydd Iau 12

0

Dydd Gwener 13

0

Dydd Sadwrn 14

0

Dydd Sul 15

0

Dydd Llun 16

Mae eich corff ar fin llwyddo; GALLWCH CHI ddadwneud dirywiad sy'n ymwneud ag oedran.

0

Dydd Mawrth 17

Dydd San Padrig

0

Dydd Mercher 18

0

Dydd Iau 19

0

Dydd Gwener 20

0

Dydd Sadwrn 21

0

Dydd Sul 22

Sul y Mamau

0

Dydd Llun 23

Mae symud mwy yn unig yn gallu cyfrannu at fuddion iechyd sylweddol.

0

Dydd Mawrth 24

0

Dydd Mercher 25

0

Dydd Iau 26

0

Dydd Gwener 27

Mae hyblygrwydd yr asgwrn cefn yn lleihau anystwythder a phoen cefn.

0

Dydd Sadwrn 28

0

Dydd Sul 29

0

Dydd Llun 30

0

Dydd Mawrth 31

0

Ebrill

Gan adeiladu ar symudedd ysgwyddau ers mis Mawrth, ychwanegwch ambell ymwithiad (*push up*) i'ch diwrnod.

Ymwithiadau wrth ymyl wal

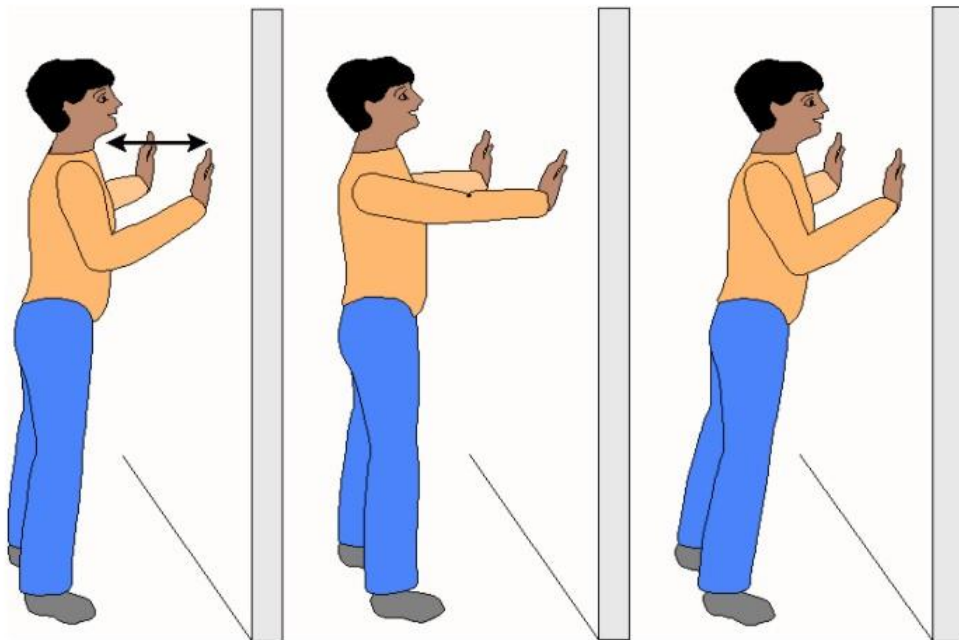
Pam fod hyn yn gwneud lles? Mae cadw'n gryf yn rhan uchaf y corff yn ei gwneud hi'n haws i wneud gweithgareddau bob dydd, i gario pethau ac i reoli ymatebion cydbwysedd.

Dewiswch chi faint: 1, 3 neu 5

Amllder: ychwanegwch at eich arferion wythnosol, 3 diwrnod yr wythnos, wrth i chi fynd ag ysbwriel allan neu wrth ddidoli deunyddiau i'w hailgylchu

Defnyddio'r dechneg gywir:

- Rhowch gledrau eich dwylo ar y wal yn unol â'r ysgwyddau.
- Cerddwch eich traed am yn ôl ryw ychydig fodfeddi gan gadw'r sodlau ar y llawr.
- Cadwch eich cefn yn syth a chyhyrau eich bol yn gadarn.
- Dewch â'ch trwyn tuag at y wal yn araf.
- Gwthiwch yn ôl eto yn araf.



Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi'r symudiad hwn

Ebrill 2020

Dydd Mercher	1	Mae angen symudiad ar gyhyrau. Mae symudiad yn cryfhau cyhyrau.	O
Dydd Iau	2		O
Dydd Gwener	3		O
Dydd Sadwrn	4		O
Dydd Sul	5		O
Dydd Llun	6		O
Dydd Mawrth	7	Mae breichiau cryf yn rhoi cofleidiadau gwell.	O
Dydd Mercher	8		O
Dydd Iau	9		O
Dydd Gwener	10	Mae'n well gwneud ymarferion cryfhau yn araf.	O
Dydd Gwener y Groglith			
Saturday	11		O
Dydd Sul	12		O
Sul y Pasg			
Dydd Llun	13		O
Llun y Pasg			
Dydd Mawrth	14		O
Dydd Mercher	15	Mae ymwthiadau yn helpu i gryfhau'r asgwrn cefn.	O
Dydd Iau	16		O
Dydd Gwener	17		O
Dydd Sadwrn	18		O
Dydd Sul	19		O
Dydd Llun	20	Defnyddiwch ef yn lle ei golli (mi wyddoch fod hyn yn gwneud synnwyr).	O
Dydd Mawrth	21		O
Dydd Mercher	22		O
Dydd Iau	23		O
Dygwyl Siôr			
Dydd Gwener	24		O
Dydd Sadwrn	25		O
Dydd Sul	26	Cadwch yn gryf, daliwch i symud.	O
Dydd Llun	27		O
Dydd Mawrth	28		O
Dydd Mercher	29		O
Dydd Iau	30		O

Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi ymwthiadau wrth ymyl wal

Mai

Mae fferau cryfach yn gymorth mawr i gydbwysedd gwell felly mae codi'r sodlau yn angenrheidiol.

Codi'r Sodlau

Pam fod hyn yn gwneud lles? Mae ymatebion cydbwysedd yn dibynnu ar fferau cryf i gymryd camau ychwanegol a cherdded dros arwynebau anwastad, cerdded yn y tywod yn yr haf.

Dewiswch chi faint: 1, 3 neu 5 y dydd

Amllder: arferion dyddiol – pan ydych yn aros i'r tegell ferwi, sefyll mewn ciw, wrth ymyl y peiriant arian parod neu'n glanhau eich dannedd

Defnyddio'r dechneg gywir:



- Sefwch yn syth gan afael mewn cadair gref, bwrdd neu'r sinc.
- Codwch eich sodlau gan symud eich pwysau dros fawd eich troed.
- Daliwch am eiliad.
- Gollyngwch eich sodlau gyda rheolaeth.



Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi'r symudiad hwn

Mai 2020

Dydd Gwener	1	Cerddwch yn falchach, sythach, hirach – edrychwch ar ôl eich cerdded a bydd yn edrych ar eich hôl chithau.	O
Dydd Sadwrn	2		O
Dydd Sul	3		O
Dydd Llun	4		O
Dydd Mawrth	5		O
Dydd Mercher	6		O
Dydd Iau	7	Mae cyhyrau cryf yn eich helpu i deimlo'n fwy cadarn.	O
Dydd Gwener	8		O
Diwrnod VE a Gŵyl y Banc			
Dydd Sadwrn	9		O
Dydd Sul	10		O
Dydd Llun	11		O
Dydd Mawrth	12		O
Dydd Mercher	13		O
Dydd Iau	14	Codwch eich sodlau i gyrraedd y cwpwrdd uchel yna.	O
Dydd Gwener	15		O
Dydd Sadwrn	16		O
Dydd Sul	17		O
Dydd Llun	18		O
Dydd Mawrth	19		O
Dydd Mercher	20		O
Dydd Iau	21	Ewch ar flaenau bysedd eich traed.	O
Dydd Gwener	22		O
Dydd Sadwrn	23		O
Dydd Sul	24		O
Dydd Llun	25		O
Gŵyl Banc y Gwanwyn			
Dydd Mawrth	26	Mae fferau cryf yn gwella sadrwydd.	O
Dydd Mercher	27		O
Dydd Iau	28		O
Dydd Gwener	29		O
Dydd Sadwrn	30		O
Dydd Sul	31		

Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi'r ymarfer codi sodlau

Mehefin

Rydych bellach yn symud mwy ac mae gweithgareddau cydbwysedd a chryfder erbyn hyn yn rhan o'ch arferion dyddiol; mae'n amser ychwanegu ambell ymestyniad yn awr.

Ymestyniad Brest, Ymestyniad i Fyny ar yr Ochr, Ymestyniad Cluniau Cefn, Ymestyniad Crothau Coesau

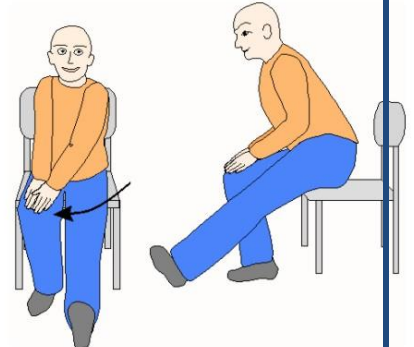
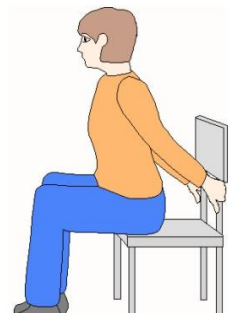
Pam fod hyn yn gwneud lles? Nid yn unig y mae treulio ychydig funudau yn ymestyn y cyhyrau yn araf ar ôl gweithgaredd yn teimlo'n dda, ond mae hefyd yn gwella'r ystod o symudiadau mewn cymalau. Mae hyn, yn ei dro, yn effeithio ar symudedd a gweithgareddau fel cerdded, gwisgo sanau, garddio, cyrraedd pethau ac ati.

Dewiswch chi faint: 1 neu 2 ar bob ochr

Amllder: bob dydd, ar ôl i chi fod yn actif yw'r adeg gorau i'w wneud a phan ydych wedi cynhesu ychydig

Defnyddio'r dechneg gywir:

- Eisteddwch yn syth oddi wrth gefn y gadair.
- Ymestynnwch yn ôl gyda'r ddwy fraich a daliwch y gadair yn ôl.
- Gwthiwch eich brest am i fyny nes eich bod yn teimlo'r ymestyniad ar draws eich brest.
- Daliwch am 10-20 eiliad.
- Gwnewch yn siŵr eich bod ar flaen y gadair.
- Sythwch un goes gan roi un sawdl ar y llawr.
- Rhowch y ddwy law ar y goes arall ac yna eisteddwch yn syth iawn.
- Gwyrwch ymlaen gyda chefn syth nes eich bod yn teimlo'r ymestyniad yng ngefn eich clun.
- Daliwch am 10-20 eiliad.
- Gwnewch yr un peth efo'r goes arall.
- Sefwch y tu nôl i gadair gan ddal eich gafael gyda dwy law.
- Camwch yn ôl gydag un goes a gwthiwch y sawdl i lawr.
- Gwyrwch ymlaen fymryn ar y goes sydd wedi plygu.
- Gwiriwch fod y ddwy droed yn wynebu ymlaen yn uniongyrchol.
- Teimlwch yr ymestyniad yng nghroth eich coes.
- Daliwch am 10-20 eiliad.
- Gwnewch yr un peth efo'r goes arall.



Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi'r symudiad hwn

Mehefin 2020

Dydd Llun	1	Mae ymestyn y cyhyrau yn eich ymestyn chithau hefyd.	O
Dydd Mawrth	2		O
Dydd Mercher	3		O
Dydd Iau	4		O
Dydd Gwener	5		O
Dydd Sadwrn	6		O
Dydd Sul	7	Mae ymestyn y frest yn helpu gydag anystwythder cefn.	O
Dydd Llun	8		O
Dydd Mawrth	9		O
Dydd Mercher	10		O
Dydd Iau	11		O
Dydd Gwener	12		O
Dydd Sadwrn	13		O
Dydd Sul	14	Mae cyhyrau coesau sydd wedi'u hymestyn yn hirach yn rhoi camau bras hirach i chi.	O
Dydd Llun	15		O
Dydd Mawrth	16		O
Dydd Mercher	17		O
Dydd Iau	18		O
Dydd Gwener	19		O
Dydd Sadwrn	20	Gallwch ymestyn wrth wyllo'r teledu.	O
Dydd Sul	21		O
Sul y Tadau			
Dydd Llun	22		O
Dydd Mawrth	23		O
Dydd Mercher	24		O
Dydd Iau	25		O
Dydd Gwener	26		O
Dydd Sadwrn	27		O
Dydd Sul	28	Allwch chi gyrraedd heibio bysedd eich traed?	O
Dydd Llun	29		O
Dydd Mawrth	30		O

Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi ymestyn

Gorffennaf

Mae chwe mis wedi mynd heibio ers i chi ddechrau creu arferion cryfder a chymbwysedd newydd.

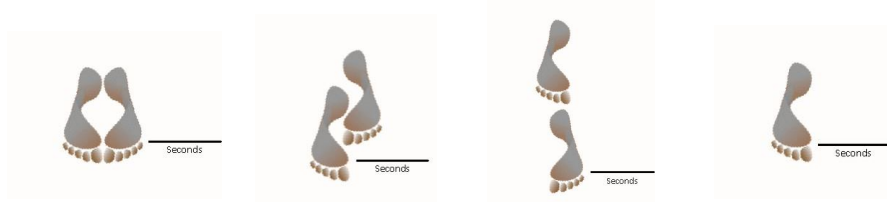
Y mis hwn, mae'n amser 'ail-brofi' eich cryfder a'ch cymbwysedd a myfyrio ar eich cynnydd, pa ymarferion ydych chi'n dal i'w mwynhau a pha rai ydych wedi 'anghofio' amdanynt!

Edrychwch drwy'r calendr ar eich cynnydd yn y chwe mis diwethaf; ar ddyddiau yr ydych wedi'u ticio yn nodi eich bod wedi cwblhau ymarferion, pa arferion a gafodd eu newid/creu o ganlyniad? Mae newid yn digwydd dros amser, mae effaith gronol newidiadau bychan yn arwain at fuddion iechyd sylweddol. Mae adeiladu cryfder a chymbwysedd rŵan yn fuddsoddiad ar gyfer eich dyfodol CHI a photensial eich symudiad.

Cwblhewch y ddau brawf a wnaethoch chwe mis yn ôl. Dyma nhw i'ch atgoffa:

PRAWF 4 PWYNT CYDBWYSEDD

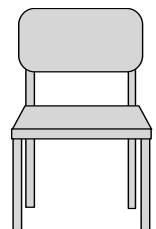
Sefwch wrth ymyl arwyneb neu wrthrych cadarn a sefydlog (rhag ofn).
Yn droednoeth, ceisiwch ddal pob ystum isod (heb afael dim byd) am 10 eiliad.
Ysgrifennwch am faint o eiliadau y gallwch wneud pob ystum.



Os allwch gyrraedd 10 eiliad ar gyfer pob ystum traed, pa mor hir allwch chi sefyll ar un goes? _____

PRAWF CODI O GADAIR

- Eisteddwch mewn cadair galed (fel cadair ystafell fwyta).
- Llusgwch eich cluniau ymlaen nes eich bod bron iawn ar flaen y gadair.
- Cyfrwch faint o weithiau allwch chi godi ac eistedd mewn 30 eiliad (cyfrwch bob amser yr ydych yn eistedd).
- Gwnewch nodyn os ydych angen defnyddio eich breichiau i'ch helpu i godi o'r gadair.



Nifer o weithiau yr ydych yn codi o'r gadair: _____

Ar gyfer mis Gorffennaf, gwnewch cymaint ag y gallwch o ymarferion mis Ionawr – Mehefin bob diwrnod



Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi'r symudiad hwn

Gorffennaf 2020

Dydd Mercher	1	6 mis wedi mynd heibio – da iawn chi! Amser profi eich cynnydd.	O
Dydd Iau	2		O
Dydd Gwener	3		O
Dydd Sadwrn	4		O
Dydd Sul	5		O
Dydd Llun	6		O
Dydd Mawrth	7	Mae ymarfer symudiadau anodd yn eu gwneud yn haws.	O
Dydd Mercher	8		O
Dydd Iau	9		O
Dydd Gwener	10		O
Dydd Sadwrn	11		O
Dydd Sul	12		O
Dydd Llun	13		O
Dydd Mawrth	14	Cerddwch yn sythach ac yn hirach.	O
Dydd Mercher	15		O
Dydd Iau	16		O
Dydd Gwener	17		O
Dydd Sadwrn	18		O
Dydd Sul	19		O
Dydd Llun	20		O
Dydd Mawrth	21		O
Dydd Mercher	22	Cadwch yn heini er mwyn eistedd yn hawdd.	O
Dydd Iau	23		O
Dydd Gwener	24		O
Dydd Sadwrn	25		O
Dydd Sul	26		O
Dydd Llun	27		O
Dydd Mawrth	28		O
Dydd Mercher	29		O
Dydd Iau	30		O
Dydd Gwener	31	Mae'r pŵer gennych i aros yn gryfach yn hirach.	O

Awst

A ydych yn gallu mynd ar y llawr a chodi heb drafferth?

Os mai YDW yw'r ateb, eich her ym mis Awst fydd ymarfer hyn bob wythnos, yn ogystal â pharhau i wneud yr holl arferion cryfder a chydbwysedd eraill yr ydych wedi'u mabwysiadu hyd yma.

Os mai NAC YDW yw'r ateb, (a bod hon yn sgil y byddech yn hoffi gweithio tuag ati) mae'r symudiadau symudedd o fis Ionawr ac Ebrill yn gam cyntaf hanfodol, ymrwymwch i wneud y rhain bob dydd ym mis Awst ac edrychwch ar yr awgrymiadau yma o ran technegau i godi oddi ar y llawr yn effeithlon...

Pam fod hyn yn gwneud lles? Mae codi oddi ar y llawr yn sgil allweddol i bob un ohonom ac mae'n fesuriad da o'n symudedd a'n cryfder.

Gwnewch benderfyniadau i gadw'n gryf ac esgynnwch ym mis Awst!

Cadwyno yn Ôl: Y Gadwyn Gyfan



1. Wynebchw eich cadair ryw ychydig o gamau oddi wrthi.



6. Dewch â'ch braich arall i lawr i'r llawr fel eich bod ar eich pengliniau ar bedwar pwynt.



2. Rhagwthiwch ymlaen gyda'ch coes gryfaf a gfaelwch yn ochrau sedd neu freichiau'r gadair.



7. Gollyngwch eich cluniau ar y llawr yn araf.



3. Plygwch ein pen-glin yn y cefn i lawr i'r llawr.

8. Gollyngwch eich hun i lawr nes eich bod yn gorwedd ar y llawr.



4. Dewch â'ch pen-glin arall i'r llawr.



9. Codwch yn ôl i eistedd ar eich ochr.



5. Tynnwch un llaw oddi ar y gadair a'i rhoi ar y llawr.



10. Ewch ar eich pengliniau eto a chodwch gyda'r gadair.



Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi'r symudiad hwn

Awst 2020

Dydd Sadwrn	1		O
Dydd Sul	2		O
Dydd Llun	3		O
Dydd Mawrth	4		O
Dydd Mercher	5	Mae angen symudiad ar gyhyrau. Mae symudiad yn cryfhau cyhyrau.	O
Dydd Iau	6		O
Dydd Gwener	7		O
Dydd Sadwrn	8		O
Dydd Sul	9	Mae parhau i allu mynd ar y llawr hefyd yn help i godi o'r bath.	O
Dydd Llun	10		O
Dydd Mawrth	11		O
Dydd Mercher	12		O
Dydd Iau	13		O
Dydd Gwener	14		O
Dydd Sadwrn	15		O
Dydd Sul	16	Mae codi oddi ar y llawr yn sgil allweddol i bob un ohonom – rhaid codi er mwyn gallu mynd i lawr.	O
Dydd Llun	17		O
Dydd Mawrth	18		O
Dydd Mercher	19		O
Dydd Iau	20		O
Dydd Gwener	21		O
Dydd Sadwrn	22		O
Dydd Sul	23		O
Dydd Llun	24	Peidiwch ag anghofio lleihau'r amser yr ydych yn eistedd; mae eich ymennydd, llestri gwaed a'ch cyhyrau wirioneddol angen y disgrychiant. Lleiaf oll yr ydych yn symud, yna'r lleiaf fyddwch yn gallu symud.	O
Dydd Mawrth	25		O
Dydd Mercher	26		O
Dydd Iau	27		O
Dydd Gwener	28		O
Dydd Sadwrn	29		O
Dydd Sul	30		O
Dydd Llun	31		O

Gŵyl Banc yr Haf

Ticiwch ar ba ddyddiau yr aethoch ar y llawr a chodi eto neu wneud symudiadau eraill

Medi

Medi Medrus! Y nod yma yw herio eich cydbwysedd. Mae'r her i fod yn anodd felly peidiwch â phoeni os ydych yn ei chael yn anodd ar y dechrau!

Sigladau Fflamingo yw eich her ym mis Medi (os ydych yn dewis ei dderbyn).

Bydd yr ymarfer hwn yn helpu eich cydbwysedd a'ch cryfder o gwmpas y glun.

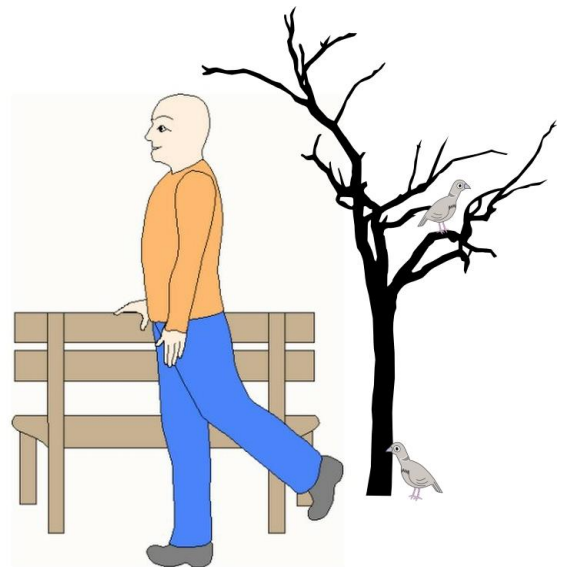
Pam fod hyn yn gwneud lles? Mae angen i ni herio cydbwysedd er mwyn ei wella, felly mae teimlo'n sigledig wrth wneud hyn yn normal, yr hyn sy'n bwysig yw eich bod yn dal i ymateb ac yn rhoi'r droed arall i lawr os ydych angen.

Gwnewch benderfyniadau i herio a gwella eich cydbwysedd, bydd eich coesau yn diolch i chi yn y blynyddoedd i ddod!

Dewiswch chi faint: 1, 3 neu 5 ar bob ochr

Amllder: Mae'n well gwneud hyn bob dydd

Defnyddio'r dechneg gywir:



- Wrth ymyl arwyneb yn y gegin neu fainc y tu allan.
- Sefwch yn syth a gwyrwch yn ei erbyn er mwyn cael cymorth.
- Siglwch y goes bellaf yn ôl a blaen gyda rheolaeth.
- Siglwch 10 gwaith.
- Gwnewch yr un fath gyda'r goes arall.



Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi'r symudiad hwn

Medi 2020

Dydd Mawrth	1	Defnyddiwch ef yn lle ei golli (mi wyddoch fod hyn yn gwneud synnwyr).	O
Dydd Mercher	2		O
Dydd Iau	3		O
Dydd Gwener	4		O
Dydd Sadwrn	5		O
Dydd Sul	6		O
Dydd Llun	7		O
Dydd Mawrth	8	Mae newid yn cymryd amser ac weithiau rydym yn torri ein haddewidion/anghofio ein holl waith da. Y gamp yw ailgydio ynddi a pheidio ag edrych yn ôl.	O
Dydd Mercher	9		O
Dydd Iau	10		O
Dydd Gwener	11		O
Dydd Sadwrn	12		O
Dydd Sul	13		O
Dydd Llun	14		O
Dydd Mawrth	15		O
Dydd Mercher	16	Ydych chi'n eistedd i lawr gyda rheolaeth o hyd?	O
Dydd Iau	17		O
Dydd Gwener	18		O
Dydd Sadwrn	19		O
Dydd Sul	20	Rydym angen rheolaeth ar un goes wrth i ni gerdded.	O
Dydd Llun	21		O
Dydd Mawrth	22		O
Dydd Mercher	23		O
Dydd Iau	24		O
Dydd Gwener	25		O
Dydd Sadwrn	26		O
Dydd Sul	27		O
Dydd Llun	28	Sut mae'r symudiadau yn mynd? Amllder yw'r allwedd i helpu i wneud symudiad yn haws.	O
Dydd Mawrth	29		O
Dydd Mercher	30		O

Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi'r Sigladau Fflamingo

Hydref

Anelwch i wella a datblygu ar fis Awst a Medi er mwyn eich helpu i godi oddi ar y llawr a meithrin cryfder a sefydlogrwydd y coesau.

Rhagwthion Cyfeiriol

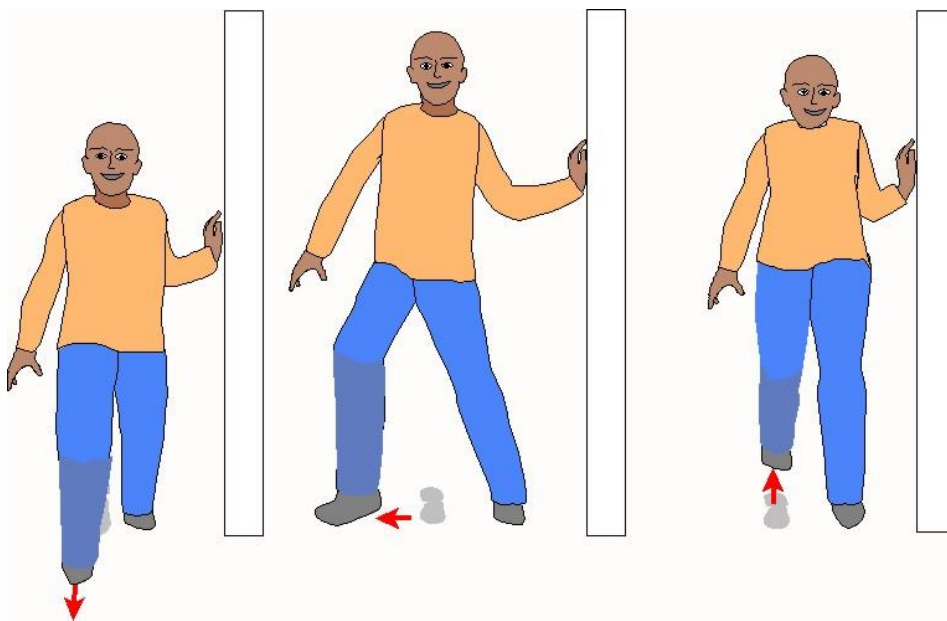
Pam fod hyn yn gwneud lles? Mae 'camu allan' i bob cyfeiriad o'r glun i gyd yn rhan o ymatebion er mwyn cydbwysu heriau. Os ydych yn teimlo bod hyn yn rhy heriol, ewch yn ôl at symudiadau mis Chwefror a Mai i feithrin sgiliau a gwneud cynnydd.

Mae cynnydd yn digwydd dros amser, y cam cyntaf yw'r pwysicaf.

Dewiswch chi faint: Gnewch ef 1, 3 neu 5 gwaith eto

Amllder: yn well ei wneud bob dydd

Defnyddio'r dechneg gywir:



- Sefwch yn agos at wal gyda lle o'ch cwmipas.
- Cymerwch gam gweddol fawr ymlaen ac yna gwthiwch yn ôl yn unionsyth.
- Cymerwch gam allan i'r ochr a gwthiwch yn ôl yn unionsyth.
- Cymerwch gam allan y tu nôl i chi a gwthiwch yn ôl yn unionsyth.
- Dechreuwch gyda champau llai ac adeiladwch i rai mwy dros amser.
- Cadwch eich corff yn unionsyth a daliwch i edrych ymlaen.



Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi'r symudiad hwn

Hydref 2020

Dydd Iau 1 Diwrnod Rhyng. Pobl Hŷn		0
Dydd Gwener 2	Bydd rhagwthion cyfeiriol yn eich helpu i gadw'n unionsyth petaech yn baglu.	0
Dydd Sadwrn 3		0
Dydd Sul 4 Diwrnod Neiniau a Theidiau		0
Dydd Llun 5		0
Dydd Mawrth 6		0
Dydd Mercher 7		0
Dydd Iau 8		0
Dydd Gwener 9		0
Dydd Sadwrn 10		0
Dydd Sul 11		0
Dydd Llun 12		0
Dydd Mawrth 13		0
Dydd Mercher 14	Sut mae'r symudiadau yn mynd? Amllder yw'r allwedd i helpu i wneud symudiad yn haws.	0
Dydd Iau 15		0
Dydd Gwener 16		0
Dydd Sadwrn 17	Mae cyhyrau cryf yn helpu i wneud i chi deimlo'n fwy cadarn.	0
Dydd Sul 18		0
Dydd Llun 19		0
Dydd Mawrth 20		0
Dydd Mercher 21		0
Dydd Iau 22		0
Dydd Gwener 23	Ceisiwch gamu i gyfeiriadau croes hefyd.	0
Dydd Sadwrn 24		0
Dydd Sul 25		0
Dydd Llun 26		0
Dydd Mawrth 27		0
Dydd Mercher 28		0
Dydd Iau 29		0
Dydd Gwener 30		0
Dydd Sadwrn 31 Calan Gaeaf	Dim triciau, symud mwy yw'r moddion gorau i'ch ymennydd a'ch corff.	0

Tachwedd

Mae hi bron yn Ddolg! Mae 10 mis wedi mynd heibio ers i chi gychwyn ar eich taith i wella'ch cryfder a'ch cydbwysedd.

Ym mis Tachwedd, yr her yn syml yw: **Cerddwch yn syth ac yn hirach** a meddyliwch am y ffordd yr ydych yn cerdded, hyd eich camau bras a nifer eich camau.

Pam fod hyn yn gwneud lles? Rydym yn aml yn rhuthro o gwmpas yn ystod y dydd heb wirioneddol ystyried 'sut' ydym yn symud. Byddwch yn ymwybodol o ystum eich corff wrth i chi gerdded, ynghyd â'ch camau bras; sefwch yn sythach, meddyliwch am gerdded yn hirach (o ran hyd eich camau bras) yn lle cymryd camau bychan cyflymach/brysiog.

Adnabod arfer gwael yw'r cam cyntaf ar gyfer ei ddadwneud.

Dewiswch chi faint: 2-3 gwaith yr wythnos

Amllder: anelwch at fynd am dro am 30 munud ddwywaith yr wythnos – mae dechrau drwy fynd am dro am 5 neu 10 munud yn ffordd ddelfrydol. Cynyddwch yr amser hyd nes yr ydych yn llwyddo i gerdded yn barhaus am 30 munud.

Defnyddio'r dechneg gywir:



- Gwisgwch ddillad llac a chyfforddus ac esgidiau gwastad a chadarn.
- Ceisiwch gerdded ar gyflymdra sy'n gwneud i chi deimlo'n gynhesach ac yn cynyddu eich anadliad os oes modd. Dylech barhau i allu siarad wrth gerdded. Os ydych yn teimlo allan o wynt i siarad, rydych yn mynd yn rhy gyflym ac felly bydd angen i chi arafu fymryn.
- Rydych yn dechrau blino os ydych yn gweld eich hun yn bachu neu'n baglu eich traed, felly, arafwch a chodwch y ben-glin yn bwylllog ychydig mwy gyda phob cam.
- Mae'n well cerdded yn bellach ac yn arafach nac yn gyflymach ac wynebu'r risg o faglu am eich bod yn dechrau blino.



Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi'r symudiad hwn

Tachwedd 2020

Dydd Sul	1	Sut mae'r symudiadau yn mynd? Amllder yw'r allwedd i helpu i wneud symudiad yn haws.	O
Dydd Llun	2		O
Dydd Mawrth	3		O
Dydd Mercher	4		O
Dydd Iau	5		O
Noson Guto Ffowc			
Dydd Gwener	6	Ydych chi wedi mynd am un dro hirach yr wythnos hon?	O
Dydd Sadwrn	7		O
Dydd Sul	8		O
Sul y Cofio			
Dydd Llun	9		O
Dydd Mawrth	10		O
Dydd Mercher	11		O
Dydd Iau	12	Mwynhewch y bywyd gwyllt wrth i chi gerdded – sylwch nad ydynt byth yn aros yn llonydd.	O
Dydd Gwener	13		O
Dydd Sadwrn	14		O
Dydd Sul	15		O
Dydd Llun	16		O
Dydd Mawrth	17	Mae newid yn cymryd amser ac weithiau rydym yn torri ein haddewidion/anghofio ein holl waith da. Y gamp yw ailgydio ynddi a pheidio ag edrych yn ôl.	O
Dydd Mercher	18		O
Dydd Iau	19		O
Dydd Gwener	20		O
Dydd Sadwrn	21		O
Dydd Sul	22	Mae cerdded yn yr awyr agored yn wych ar gyfer eich hwyliau.	O
Dydd Llun	23		O
Dydd Mawrth	24		O
Dydd Mercher	25		O
Dydd Iau	26		O
Dydd Gwener	27	Mae'r pŵer gennych i aros yn gryfach yn hirach.	O
Dydd Sadwrn	28		O
Dydd Sul	29		O
Dydd Llun	30		O
Gŵyl Andreas			
			O

Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi gerdded yn sythach ac yn hirach

Rhagfyr

Rydych chi wedi llwyddo! Llongyfarchiadau ar eich blwyddyn o arferion a dewisiadau newydd. Dim ond un peth sydd ar ôl i'w wneud: ail-brofi eto ond hefyd myfyrio ar sut ydych yn teimlo, beth sydd wedi newid/gwella a pha arferion newydd sydd wedi'u creu?

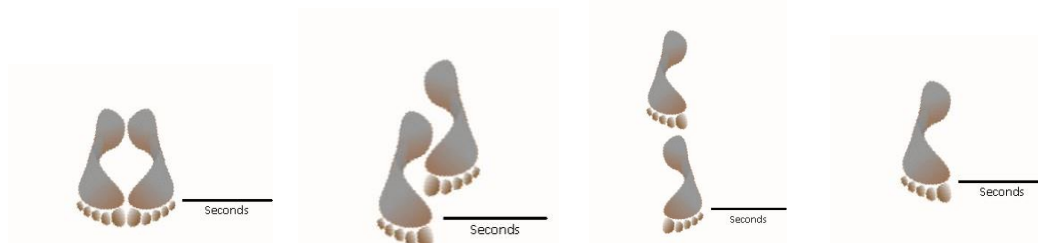
Buasem wrth ein boddau'n clywed sut mae Calendr DWI'N GALLU wedi gweithio i chi, felly anfonwch e-bost atom drwy info@laterliferaining.co.uk neu ysgrifennwch atom yn:

Later Life Training
Silver Cottage
Main Street
Killin FK21 8UT

Gwnewch cymaint ag y gallwch bob dydd o'r ymarferion yr ydych wedi'u dysgu.

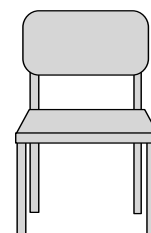
PRAWF 4 PWYNT CYDBWYSEDD

- Sefwch wrth ymyl arwyneb neu wrthrych cadarn a sefydlog (rhag ofn).
- Yn droednoeth, ceisiwch ddal pob ystum isod (heb afael dim byd) am 10 eiliad. Ysgrifennwch am faint o eiliadau y gallwch wneud pob ystum.



PRAWF CODI O GADAIR

- Eisteddwch mewn cadair galed (megis cadair ystafell fwyta).
- Llusgwch eich cluniau ymlaen nes eich bod bron iawn ar flaen y gadair.
- Cyfrwch faint o weithiau allwch chi godi ac eistedd mewn 30 eiliad (cyfrwch bob amser yr ydych yn eistedd).
- Gwnewch nodyn os ydych angen defnyddio eich breichiau i'ch helpu i godi o'r gadair.



Nifer o weithiau yr ydych yn codi o'r gadair: _____

Daliwch ati gyda'ch gweithgareddau ym mis Rhagfyr



Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi'r symudiad hwn

Rhagfyr

Dydd Mawrth	1		O
Dydd Mercher	2	Mae'r pŵer gennych i aros yn gryfach yn hirach.	O
Dydd Iau	3		O
Dydd Gwener	4		O
Dydd Sadwrn	5		O
Dydd Sul	6		O
Dydd Llun	7	Breichiau cryfach ar gyfer cofleidiadau gwell.	O
Dydd Mawrth	8		O
Dydd Mercher	9		O
Dydd Iau	10		O
Dydd Gwener	11		O
Dydd Sadwrn	12		O
Dydd Sul	13	Camwch allan yn hyderus.	O
Dydd Llun	14		O
Dydd Mawrth	15		O
Dydd Mercher	16		O
Dydd Iau	17		O
Dydd Gwener	18		O
Dydd Sadwrn	19	Gwell cydbwysedd = mwy o hwyl wrth fynd o gwmpas y lle.	O
Dydd Sul	20		O
Dydd Llun	21		O
Dydd Mawrth	22		O
Dydd Mercher	23		O
Dydd Iau	24		O
Dydd Gwener	25	Daliwch ati i symud, cadwch mewn cysylltiad.	O
Dydd Sadwrn	26		O
Dydd Sul	27		O
Dydd Llun	28		O
Dydd Mawrth	29		O
Dydd Mercher	30		O
Dydd Iau	31	Cadwch yn heini ar gyfer 2021.	O

Ticiwch ar ba ddyddiau wnaethoch chi'r symudiadau



Mis	Yr hiraf (mewn eiliadau) yr ydych yn gallu sefyll ar un goes	Nifer o weithiau yr ydych yn codi o'r gadair mewn 30 eiliad
Ionawr		
Gorffennaf		
Rhagfyr		



Yn darparu hyfforddiant arbenigol ac effeithiol, sydd wedi'i seilio ar dystiolaeth, ar gyfer iechyd a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl hŷn a mwy bregus a phobl sydd wedi goroesi strôc.

*Later Life Training Ltd
Silver Cottage
Main Street
Killin FK21 8UT
01838 300310*

e-bost: info@laterlifetraining.co.uk

gwefan: www.laterlifetraining.co.uk



@LaterLifeTrain



@LaterLifeTraining

Testun gan Bex Townley a Dawn Skelton
Dyluniad a Graffeg gan Helen Taylor Skelton

Hawlfraint:

Os dosbarthir fel deunydd printiedig, ni ddylid codi tâl am ei atgynhyrchu neu ei ddarparu heb ganiatâd *Later Life Training*. Ni ddylid defnyddio rhan o'r cynnwys (graffeg neu destun) na'i atgynhyrchu mewn unrhyw ffurf arall heb ganiatâd ysgrifenedig gan *Later Life Training*.

Hawlfraint *Later Life Training Ltd* © 2019