

Pum Ffordd at Les Gwent



Gwent Five Ways to Well-being



bod yn fywiog

Mae ymarfer corff yn gwneud i chi deimlo'n dda. Dod o hyd i weithgarwch corfforol rydych yn ei fwynhau ac sy'n addas i lefel eich symudedd a'ch ffitrwydd.

be active

Exercising makes you feel good. Discover a physical activity you enjoy, that suits your level of mobility and fitness.

cysylltu bod yn fywiog **bod yn sylwgar** dal ati i ddysgu **rhoi**
connect be active **take notice** keep learning **give**