

cantorion yr ehedydd

yn canu er lles yr ysgyfaint

Ydych chi'n dioddef o ddiffyg anadl oherwydd cyflwr ar yr ysgyfaint, Clefyd Parkinson, Sglerosis Ymledol, afiechyd y galon neu Covid Hir?

Ydych chi'n byw yng Ngogledd Ceredigion?

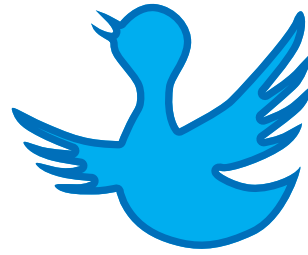
Mae grŵp canu newydd, yn benodol ar gyfer y rhai sy'n dioddef cyflyrau ysgyfaint cronig, wedi cychwyn ar-lein a bydd yn dod i **Blas Antaron** ar yr 8fed o Dachwedd. Rydym yn gwneud ymarferion anadlu er mwyn cryfhau ein hysgyfaint, ac rydym yn canu caneuon syml gyda'n gilydd.

Mae ymchwil wedi dangos bod ymarferion anadlu a chanu yn gallu gwella cyflwr iechyd ysgyfaint a lleihau'r profiad o ddiffyg anadl yn ogystal â gwella ein llesiant yn gyffredinol.

Os oes diddordeb gennych chi neu rywun rydych yn ei adnabod i ymuno â'r grŵp hwn sy'n cyfarfod bob wythnos yng Nghanolfan Byw Bywyd Llawn, Plas Antaron, neu ar-lein trwy Zoom, cysylltwch ag arweinydd y grŵp trwy e-bostio Susie ar susie@ennals.org.uk neu ffoniwch HAHAV ar **01970 611 550**. Bydd y grŵp yn cyfarfod ar ddydd Llun o 2 - 3 yp o'r 8fed o Dachwedd ac mae'n rhad ac am ddim.



Byw Bywyd Llawn Pan yw o'r Pwys Mwyaf



the skylark singers

singing for lung health

Do you suffer from breathlessness due to a lung condition, Parkinson's Disease, MS, a heart condition or Long Covid?

Do you live in North Ceredigion?

A new singing group, specifically for those who suffer from chronic lung conditions, has begun online and is coming to **Plas Antaron** on November 8th. We use breathing exercises to strengthen the lungs, and we sing simple songs together.

Research has shown that breathing exercises and singing can improve lung health and reduce the experience of breathlessness, as well as improving our general well-being.

If you, or someone you know, is interested in joining this weekly group at HAHAV's Living Well Centre, Plas Antaron or online via Zoom, please contact the group leader, Susie Ennals at susie@ennals.org.uk or telephone HAHAV on **01970 611 550**. The group will meet on Mondays from 2- 3pm from November 8th, and it is free of charge.



Living Well When it Matters Most