

*Dechrau heddiw ar gyfer gwell yfory!*



PEMBROKESHIRE  
LEISURE  
HAMDDEN SIR  
BENFRO

**YNGLŶN Â HEINI AM OES** Mae'r cynllun hamdden egniol i bobl dros 60 oed yn annog gweithgarwch corfforol a dewisiadau ffordd o fyw iach er mwyn lleihau anghydraddoldebau iechyd a lleihau ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith pobl sydd dros 60 oed



## BLE I DDOD O HYD I HEINI AM OES

Ewch i: <https://hamddensirbenfro.co.uk/cynlluniau/heini-am-oes/>

## PEDWAR MAES HEINI AM OES

**CRYFDER** Gall ymarfer corff rheolaidd greu esgyrn sydd ddeg y cant yn fwy trwchus, gan leihau'r risg o ddatblygu osteoporosis.

**CYDBWYSEDD** Bydd tua un o bob tri oedolyn dros 65 yn disgyn o leiaf unwaith y flwyddyn.

**HYDER** Mae ymarfer corff yn hybu serotonin, endorffinau, a dopamin, gan gynyddu hyder.

**CYMDEITHASU** Mae cymdeithasu yn gwella iechyd yr ymennydd, gan leihau'r risg o ddatblygu dementia.



Am ragor o wybodaeth, anfonwch e-bost at:

Active4Life@pembrokeshire.gov.uk neu ymwelwch â'ch canolfan hamdden leol

[WWW.HAMDDENSIRBENFRO.CO.UK](http://WWW.HAMDDENSIRBENFRO.CO.UK)

