PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

www.aber.ac.uk

Lleihau'r Niwed a achosir gan Gwympiadau

Cwympiadau yw'r math o ddamwain mwyaf difrifol, ac sy'n digwydd amlaf, i bobl dros 65 oed. Maent yn achosi anafiadau, yn cyfyngu ar weithgarwch, yn dinistrio hyder, yn cynyddu unigrwydd a lleihau annibyniaeth. Gall canlyniadau hyd yn oed y cwympiadau lleiaf gael effaith drychinebus ar iechyd corfforol a meddyliol person oedrannus.

Nid yw cwympo yn rhan anochel o broses heneiddio – mae yna gamau y gellir eu cymryd i helpu.

Mae'r gynhadledd a'r digwyddiad rhwydweithio hwn yn cyfuno'r gwaith a gyflawnwyd fel rhan o'r fenter gydweithredol 1000 o Fywydau + Ceredigion â'r gwasanaethau sydd ar gael yn y gymuned. Bydd yn dangos y camau ymarferol, ymyriadau a'r gwasanaethau a all helpu i leihau'r niwed a achosir gan gwympiadau.

Mae'r gynhadledd yn agored i bawb, o unigolion, eu gofalwyr, grwpiau gwirfoddol a chymunedol, i weithwyr iechyd proffesiynol sy'n gweithio yn y gymuned ac mewn ysbytai.

Mae atal cwympiadau yn fater i bawb.

GIG Cymru NHS Wales | Bwrdd Iechyd Hywel Dda Health Board

age Cymru Ceredigion

1000 LIVES + O FYWYDAU

Gofal a Thrwsio Ceredigion Care & Repair

GIG Cymru NHS Wales | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Cynhadledd a Digwyddiad Rhwydweithio Ceredigion ar Leihau'r Niwed a achosir gan Gwympiadau

Dydd Llun 18 Mehefin 2012
Prif Neuadd, Adeilad Gwleidyddiaeth Ryngwladol, Prifysgol Aberystwyth

9:00 - 9:30	Coffi a chofrestru
9:30 - 9:35	Croeso gan y Cadeirydd - *Dr Joanne Thatcher* *(Pennaeth yr Adran Gwyddor Chwaraeon ac Ymarfer Corff, Prifysgol Aberystwyth)*
9:35 - 9:55	Araith gyweirnod - *Dr. Alan Wilson* *(Cyfarwyddwr 1000 o Fywydau +)*
9:55 - 10:10	Persbectif lleol - *Janet Knill* *(Cydlynydd Cynllunio Gwasanaethau Cymdogaeth, Hywel Dda)*
10:10 - 10:40	Chwim-rwydweithio
10:40 - 11:00	Coffi
11:00 - 11:30	Chwim-rwydweithio
11:30 - 12:20	Chwarae rhyngweithiol
12:20 - 12:35	Ymchwil a gyflawnwyd ym Mhrifysgol Aberystwyth - *Dr Samantha Winter* *(Gwyddor Chwaraeon ac Ymarfer Corff, Prifysgol Aberystwyth)*
12:35 - 12:40	Crynodeb o'r digwyddiad - *Dr. Alan Wilson*
12:40 - 13:00	Y camau nesaf a chloi - *Dr Joanne Thatcher*

Mae'r gynhadledd a'r digwyddiad rhwydweithio yn rhad am ddim, ond rhaid cofrestru'n gynnar gan mai dim ond hyn a hyn o leoedd fydd ar gael.

I gofrestru, gallwch naill ai:

- E-bostio Sarah yn sportexercise@aber.ac.uk gan roi eich enw, enw eich sefydliad, rhif ffôn a chyfeiriad ar gyfer gohebiaeth
- Ffonio Sarah ar 01970 621545

GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Hywel Dda Health Board | Ceredigion age Cymru | 1000 LIVES O FYWYDAU | Gofal a Thrwsio Ceredigion Care & Repair | GIG CYMRU NHS WALES Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales