



MOVE AGAINST CANCER.



Ein gweledigaeth yw i bob unigolyn sy'n cael ei heffeithio gan ganser allu byw bywyd egniol a llawn boddhad



Darganfyddwch fwy ar moveagainstcancer.org:



 info@movecharity.org

 [@moveagainstcancer](https://www.youtube.com/@moveagainstcancer)

 [@MoveAgainstCancer](https://www.facebook.com/MoveAgainstCancer)

 [@MOVEcharity](https://twitter.com/MOVEcharity)

 [@moveagainstcancercharity](https://www.instagram.com/moveagainstcancercharity)

Ein 3 maes gwaith:



5k Your Way

Grŵp cymorth cancer sy'n wahanol. Mae 120+ o grwpiau yn cyfarfod mewn Parkruns dynodedig, a gallwch gerdded, loncian, rhedeg, cefnogi, gwirfoddoli neu gael paned a sgwrs









Rhaglen MOVE

Rhaglen ymarfer corff ar-lein wedi'i theilwra ar gyfer pobl ifanc 13–30 oed sydd â chanser, syd'n cael eu cynnal gan ein harbenigwyr gwella o ganser Lefel 4 ac sydd wedi'i llunio gan y bobl ifanc eu hunain.

Hwb Ymarfer Corff

Hwb gwybodaeth llawn fideos ymarfer corff, blogiau ysbrydoledig, gweithdai addysgiadol, podlediad sy'n ysgogi'r meddwl ac adnoddau i ymgysylltu â'ch cymuned.

Manteision ymarfer corff ar bobl sydd yn cael ei heffiethio gan ganser:

-  Yn lleihau blinder sy'n gysylltiedig â chanser
-  Yn lleihau'r risg o ail-salwch
-  Yn lleihau effeithiau triniaeth
-  Yn cynyddu egni a gwella ansawdd bywyd
-  Yn gwella ffitrwydd a gallu corfforol
-  Yn lleihau straen, iselder a gorbryder
-  Yn adeiladu hyder ac yn cynyddu hunan-barch
-  Yn adeiladu cyfeillgarwch ac mae'n hwyl!

Darganfyddwch fwy ar
moveagainstcancer.org:

