

# Sadiwch i... Gadw'n **SAFF**



Cryfder



A Chydbwysedd



Hanes  
og gwympo



Amgylchedd



# Steady on... Stay **SAFE**



Strength



And Balance



Falls History



Environment



**GIG**  
CYMRU  
**NHS**  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

Heneiddio'n Dda  
yng Nghymru

Ageing Well  
in Wales



## **Dydy cwmpïadau ddim yn rhan anochel o fynd yn hÿn**

Er mwyn lleihau eich risg o gwmpo:

- Cadwch yn heini
- Os ydych chi wedi cwmpo, rhowch wybod i rywun
- Byddwch yn ofalus

**I gael rhagor o wybodaeth, ewch i  
[www.ageingwellinwales.com/wl/atal](http://www.ageingwellinwales.com/wl/atal)**

Gwnewch wahaniaeth - rhannwch y neges hon

## **Falls aren't an inevitable part of growing older**

Reduce your risk of falls:

- Stay active
- If you have fallen, tell someone
- Watch your step

**For more information, go to  
[www.ageingwellinwales.com/falls](http://www.ageingwellinwales.com/falls)**

Make a difference – please share this message