



Member NEWSLETTER

Welcome to our very first member and user newsletter

Due to the major developments over the past 18 months within Fusion Health and Fitness Clubs, and the Health and Activity Team, we decided that a quarterly newsletter would be a great way of keeping you updated. The newsletter is will keep you informed about service developments, and exercise and physical activity in general.

You may be a member of Fusion, Vitality or Longevity class users, so not all of the contents may be of interest to you. However, over the coming months we aim to address all issues of the service and update you on developments, service improvements and all issues important to our members and users. Most importantly we want this newsletter to be an informative and enjoyable read and hope to incorporate articles of interest for your training and health and well-being regardless of what classes and programmes you currently access.

You may or may not be aware of the 'whole picture' of the health and activity service in Carmarthenshire, so we thought we had better start at the beginning and give you an overview of all of the programmes running across all four leisure centers in Carmarthenshire (Llanelli, Amman Valley, Carmarthen, Newcastle Emlyn).

Vitality Exercise Referral Scheme

Is a scheme of exercise for those with common clinical conditions with the aim of helping people to; move better, feel better and reduce coronary heart disease risks. Many reading this may be on this scheme or you may have seen the Vitality logo and programmes around the centers.

This scheme is funded by the Welsh Assembly Government and aims to encourage more people to take up physical activity in order to improve health. There is a specific entry criteria for Vitality as Instructors working on this scheme hold qualifications relating to a range of clinical conditions and sit on the register of exercise professionals at level 4.

Vitality instructors work very closely with Fusion instructors to ensure members get to know all of the health and activity team to help support their continuation of exercise after the 16 week scheme period ends.

(Exercise is for life, just not for Christmas Summer and bikinis!)

Health and Safety and Disability Access

Many members and users now attending sessions at the leisure centers are doing so in order to make positive changes towards a healthier lifestyle. We have an increasing number of members who really need the disabled parking bays, so please do be aware next time you park that you are not taking up a disabled space for someone who really does need it. Thank you.

Longevity Programme, exercise for healthy ageing and wellness

Research tells us that exercise has a positive impact on health and well-being, and can slow the progression of many diseases, so it's no surprise that our 60+ membership has since had a considerable increase in the past 12 months.

This is encouraging for many reasons and important for us as it means we need to provide 'appropriate' exercise opportunities for our older adults across the county. The gym environment may be appropriate for all ages, but for those who prefer group exercise, within our Longevity Programme we have something for everyone. Over the coming months we shall tell you more about the content of these sessions and why they are could be so important for many older people. An overview of class sessions that are currently being delivered in most leisure centers by our team of specialist exercise instructors include:

- Posture, Balance and Fitness
- Bone Health
- Water-works (water based exercise sessions available in Llanelli and Ammanford Leisure Centers)
- Life Circuits
- Mobility/Breathe Easy

These sessions are open to anyone; the specialist instructor will ask you important questions about your health and medical history prior to participation and may require liaison with your GP. For more details call Bex Townley, on 01554 747500

Fusion Health and Fitness Clubs Qualifications and raising the Standards

You may have seen signage around Fusion clubs informing you that all our instructors are registered on the Register of Exercise Professionals (REPs).

Over the past 12 months we have been committed to up-skilling the team to raise service delivery standards.

The register allows progression through a set structure, allowing instructors to gain qualifications to increase knowledge of working with different populations and exercise modes.

All of the Fusion team is registered at level 3, many of them are qualified to work with GP referral populations also.



Wellness System & Member Surveys

For our gym users, you will be aware of the surveys that appear when you sign in with your TGS key. These surveys are in place to get feedback from you about service elements. These surveys really do tell us what you think and do direct future decisions about our service provision to improve the member experience.



These are a few of our 'not so favorite things!' 😞

These are the really important bits that can help us provide a better service, and increase safety and enjoyment for everyone;

- Even if you only use free weights, please log in with your TGS key. Our team will be prompting you to do this.
 - Please only use designated access doors to the gym areas. Fire doors are not for regular use.
 - Please save the disabled parking bays for those that need them the most.
 - Please ensure you keep your receipt from reception to hand to your class instructor.
- Thank you in advance for your cooperation and support in these matters.

EYE ON IT: Register of Exercise Professionals (REPs)

We are proud to announce that all Fusion health and fitness clubs, County wide are accredited by the REPs. This is the national governing body and public register which recognises the expertise and qualifications of health enhancing instructors in the UK. REPs key function is to provide a system of regulation for instructors and trainers to ensure they meet the industry's occupational standard.

ON THE HORIZON Member Fitness Challenge Summer 2010

Running throughout the summer months will be 4 monthly instructor led workshops, each incorporating a personal fitness challenge.

The workshops will focus on key component of fitness including:

- Cardiovascular fitness
- Strength/endurance
- Core stability
- Flexibility

Challenge your fitness this summer!

All queries regarding the Workshop Challenge should be directed to a Fusion Instructor. Prizes for all participants of which include, Water bottles, Hats, Headphones etc

In this Issue:

- Welcome to your first newsletter
- Vitality Exercise Referral Scheme What is it?
- Longevity Programme What is it?
- Fusion Health and Fitness Clubs: New staff and Qualifications
- Health & Safety and Disabled Access
- Wellness System and Surveys
- Q&A – Fitness Tips
- Eye On It – REPs
- On The Horizon – Member fitness challenge 2010

AT A GLANCE

- Direct Debit prices will remain the same for the next financial year!
- **Easter Opening** Good Friday & Easter Monday: 8am to 4pm. Newcastle Emlyn Will be closed during Easter period
- We are in the process of reviewing our studio programme for the Summer months based on survey results and usage patterns

Welcome to Andrew, Grant and Ifan, new faces that you may have already met in Ammanford and Llanelli gym.

This Month's Q&A Fitness Tips

5 Tips for starting and sticking with it, and Stop Failure Before it Starts!

- **Prepare.** We already know you don't have the time, so write it down like an appointment every day. You wouldn't cancel an appointment, why would you cancel on yourself? Aren't you important too?
- **Where are your friends?** Four words, four reasons – motivation, inspiration, determination, conversation. Surround yourself with friends who think positive and live large.
- **Just show up.** Go to the gym, class, or the park. Once you're there, it's hard to say no. 98% of life is showing up.
- **Wallow in your greatness.** You can exercise to become a better exerciser, or you can exercise to become a better mother, a better father, doctor, teacher, or a better friend – or you can exercise to become BETTER. Be proud of that accomplishment.
- **Have fun.** Where's your childlike spirit? When you can make workouts "playouts," you've got it made.

Yn y rhifyn hwn:

- Croeso i'ch llythyr newyddion cyntaf
- Bywiogi – Cynllun Cyfeirio ar gyfer Cadw'n Heini Beth ydyw?
- Rhaglen Ymestyn Oes Beth ydyw?
- Clybiau Iechyd a Ffitrwydd Fusion: Staff newydd a chymwysterau
- Iechyd a Diogelwch, a Mynediad ar gyfer Pobl Anabl
- System 'Iechyd Da' ac Arolygon
- Holi ac Ateb – Cynghorion Ffitrwydd
- Dan sylw – y Gofrestr Ymarferwyr Corff Proffesiynol
- Ar y Gorwel – Her ffitrwydd aelodau 2010

CIPOLWG

- Bydd prisiau Debyd Uniongyrchol yn aros yr un fath am y flwyddyn ariannol nesaf!
- **Oriau Agor dros y Pasg**
Dydd Gwener y Groglith a Dydd Llun y Pasg: 8am – 4pm.
Bydd canolfan Castellnewydd Emlyn ar gau dros y Pasg.
- Rydym wrthi'n adolygu ein rhaglen stiwdio ar gyfer misoedd yr Haf yn seiliedig ar ganlyniadau arolwg a phatrymau defnyddio.

Croeso i Andrew, Grant ac Ifan, wynebau newydd y byddwch wedi cwrdd â nhw'n barod efallai yn y gampfa yn Rhydaman a Llanelli.



LLYTHYR NEWYDDION i'r Aelodau

Croeso i'n llythyr newyddion cyntaf un ar gyfer aelodau a defnyddwyr

Yn sgil datblygiadau pwysig y 18 mis diwethaf yng Nghlybiau Iechyd a Ffitrwydd Fusion ac yn y Tîm Iechyd a Chadw'n Heini, daethom i'r penderfyniad y byddai llythyr newyddion chwarterol yn ffordd wych o roi'r wybodaeth ddiweddaraf ichi. Bydd yn eich hysbysu am ddatblygiadau gwasanaeth, ymarfer a gweithgarwch corfforol, yn gyffredinol.

Efallai eich bod yn aelod o un o ddosbarthiadau Fusion, Bywiogi neu Ymestyn Oes, felly efallai na fydd yr holl gynnwys o ddiddordeb ichi. Er hynny, dros y misoedd nesaf ein nod fydd ymdrin â phob agwedd ar y gwasanaeth a rhoi'r manylion diweddaraf ichi am ddatblygiadau, gwelliannau i'r gwasanaeth a'r holl faterion sy'n bwysig i'n haelodau a'n defnyddwyr. Yn bwysicaf oll, rydym am i'r llythyr newyddion hwn fod yn llawn gwybodaeth ac ichi fyw'n huan ei ddarllen a gobeithiwn gynnwys erthyglau o ddiddordeb ichi ynghylch ymarfer, iechyd a lles pa bynnag ddsbarth a rhaglen yr ydych yn rhan ohonynt.

Efallai fod gennych 'ddarlun cyflawn' o'r gwasanaeth iechyd a chadw'n heini yn Sir Gaerfyrddin neu efallai ddim, felly roeddem yn meddwl y byddai'n well inni ddechrau yn y dechrau a rhoi golwg gyffredinol ichi ar yr holl raglenni sydd ar waith ym mhedair canolfan hamdden Sir Gaerfyrddin (Llanelli, Dyffryn Aman, Caerfyrddin, Castellnewydd Emlyn).

Bywiogi

Cynllun Cyfeirio ar gyfer Cadw'n Heini

Cynllun cadw'n heini yw hwn i'r rhai sydd â chyflyrau clinigol cyffredin a'i nod yw helpu pobl i symud yn well, teimlo'n well a lleihau'r peryglon sy'n gysylltiedig â chlefyd coronaidd y galon. Bydd llawer o'n darllenwyr yn rhan o'r cynllun hwn neu efallai eich bod wedi gweld rhaglenni a logo Bywiogi yn y canolfannau.

Llywodraeth Cynulliad Cymru sy'n ariannu'r cynllun a'i nod yw annog rhagor o bobl i gadw'n heini er mwyn bod yn iachach. Mae meini prawf cymhwyso penodol ar gyfer Bywiogi gan fod hyfforddwyr sy'n gweithio ar y cynllun yn meddu ar gymwysterau sy'n ymwneud ag ystod o gyflyrau clinigol ac yn aelodau lefel 4 o'r Gofrestr Ymarferwyr Corff Proffesiynol.

Mae hyfforddwyr Bywiogi yn gweithio'n agos iawn gyda hyfforddwyr Fusion i sicrhau bod yr aelodau'n dod i adnabod holl staff y tîm iechyd a chadw'n heini er mwyn helpu'r aelodau i ddal ati i ymafer ar ôl iddynt gwblhau'r cynllun 16 wythnos.

Dylech ymarfer drwy gydol eich oes, nid dim ond adeg y Nadolig, ac yn yr Haf er mwyn gallu gwisgo bicini!

Iechyd a Diogelwch a Mynediad ar gyfer Pobl Anabl

Mae llawer o'r aelodau a'r defnyddwyr sy'n dod i'r sesiynau yn y canolfannau hamdden yn mynychu er mwyn gwneud newidiadau cadarnhaol tuag at ffordd o fyw iachach. Mae gennym nifer cynyddol o aelodau sydd wir angen y lleoedd parcio ar gyfer pobl anabl, felly y tro nesaf y byddwch yn parcio cofiwch beidio â defnyddio un o'r lleoedd hyn sydd wir yn anghenrhaidd i eraill.

Diolch.

Ymestyn Oes

Rhaglen ymarfer er mwyn Lles a Heneiddio'n Iach

Dengys ymchwil fod ymarfer y corff yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a lles ac y gall atal clefydau rhag gwaethgu mor gyflym, felly nid yw'n syndod fod nifer ein haelodau sy'n 60 oed neu'n hŷn wedi codi'n sylweddol yn y 12 mis diwethaf.

Mae hyn yn galonogol am lawer o resymau ac yn bwysig inni gan y golyga bod angen inni ddarparu cyfleoedd ymarfer 'priodol' i bobl hŷn ar draws y sir. Gall y gampfa fod yn lle addas i bobl o bob oed, ond i'r rhai sy'n well ganddynt ymarfer mewn grŵp, mae gan ein rhaglen Ymestyn Oes rywbeth at ddant pawb. Dros y misoedd nesaf byddwn yn dweud rhagor wrthyhych am gynnwys y sesiynau hyn a pham y gallent fod mor bwysig i lawer o bobl hŷn. Mae golwg gyffredinol ar y dosbarthiadau a ddarperir ar hyn o bryd yn y rhan fwyaf o ganolfannau hamdden, gan ein tîm o hyfforddwyr arbenigol ymarfer corff, yn dangos eu bod yn ymdrin â'r canlynol:

- Osgo, Cydbwysedd a Ffitrwydd
- Iechyd yr Esgyrn
- Ymarfer yn y Dŵr (mae sesiynau ymarferion dŵr ar gael yng Nghanolannau Hamdden Llanelli a Rhydaman)
- Ymarfer Cylch/Bywyd
- Symud yn Hwylus /Anadlu'n Iach

Mae'r sesiynau hyn yn agored i bawb; bydd yr hyfforddwr arbenigol yn gofyn cwestiynau pwysig ichi am eich iechyd a'ch hanes meddygol cyn ichi ddechrau cymryd rhan ac efallai y bydd angen ymgynghori â'ch meddyg teulu. Os ydych am gael rhagor o fanylion, cysylltwch â Bex Townley drwy ffonio 01554 747500.



Clybiau Iechyd a Ffitrwydd Fusion

Cymwysterau a Chodi'r Safonau

Efallai eich bod wedi gweld arwyddion yn y clybiau Fusion yn eich hysbysu bod ein holl hyfforddwyr wedi'u cofrestru ar y Gofrestr Ymarferwyr Corff Proffesiynol (REPs).

Dros y 12 mis diwethaf, rydym wedi ymroi i gaboli sgiliau'r tîm er mwyn codi safon y gwasanaeth a ddarperir.

Mae'r Gofrestr yn galluogi pobl i ddatblygu gam wrth gam drwy strwythur penodedig, gan alluogi'r hyfforddwyr i ennill cymwysterau i ddod yn fwy hyddysg mewn gweithio gyda gwahanol fathau o bobl, gan ddefnyddio dulliau gwahanol o ymarfer.

Mae holl aelodau tîm Fusion wedi'u cofrestru ar lefel 3 ac mae llawer ohonynt hefyd wedi cymhwyso i weithio gyda phobl a gyfeirir atynt gan Feddygon Teulu.

System 'Iechyd Da' ac Arolygon Aelodau

Os ydych yn defnyddio ein campfeydd, byddwch yn gwybod am yr arolygon sy'n ymddangos pan fyddwch yn defnyddio eich allwedd gofnodi (TGS). Diben yr arolygon hyn yw cael eich ymateb chi i elfennau'r gwasanaeth. Mae'r arolygon hyn wir yn dweud wrthyhych beth yw eich barn ac yn dylanwadu ar benderfyniadau at y dyfodol am y gwasanaeth a ddarparwn er mwyn gwella pethau i'n haelodau.



Helpwch i Hwyluso Pethau i Bawb!

Y rhain yw'r pethau gwirioneddol bwysig a all ein helpu i gynnig gwasanaeth gwell, diogelwch gwell a mwy o fwynhad i bawb;

- Hyd yn oed os dim ond defnyddio pwysau rhydd y byddwch, cofnodwch hynny drwy ddefnyddio eich allwedd gofnodi (TGS). Bydd ein tîm yn eich annog chi i wneud hyn.
 - I fynd i wahanol rannau'r gampfa, defnyddiwch y drysau penodedig yn unig. Ni ddylid defnyddio'r drysau tân ar gyfer hyn.
 - Cofiwch mai at ddefnydd pobl anabl mae'r lleoedd parcio ar gyfer pobl anabl.
 - Gofalwch gadw'r dderbynneb a gewch o'r dderbynfa a'i rhoi i hyfforddwr eich dosbarth.
- Diolch ichi ymlaen llaw am eich cydweithrediad a'ch cymorth yn hyn o beth.

Cynghorion Ffitrwydd y Mis

5 cyngor ynghylch dechrau arni a dal ati, ac osgoi methu cyn cychwyn!

- **Paratoi.** Rydym ni'n gwybod yn barod nad oes gennych mo'r amser, felly nodwch yr amser ar bapur fel apwyntiad pob dydd. Fyddech chi ddim yn canslo apwyntiad â rhywun arall, felly pam canslo apwyntiad â'ch hunan? Onid ydych chi'n bwysig hefyd?
- **Ble mae eich ffrindiau?** Pedwar gair, pedwar rheswm – cymell, ysbrydoli, bod yn benderfynol, sgwrsio. Dewiswch ffrindiau cadarnhaol, sy'n gwybod sut mae byw.

- **Trowch lan.** Ewch i'r gampfa, i'r dosbarth neu i'r parc. Unwaith y byddwch yno, bydd yn anodd dweud na. Rhoi cynnig arni yw 98% o fywyd.
- **Ymfalchiwch mewn Ymarfer**
Gallwch ymarfer corff i ddod yn well ymarferwr, neu gallwch ymarfer i ddod yn well mam, tad, meddyg, athro/athrawes neu ffrind – neu gallwch ymarfer i fod yn WELL. Ymfalchiwch yn y llwyddiant hwnnw.
- **Mwynhewch.** Ble mae'r plentyn ynoch chi? Pan ofalwch mai "chwarae" yn hytrach na "gwaith" yw ymarfer, rydych chi'n sicrhau i'w lwyddo.

DAN SYLW: Y Gofrestr Ymarferwyr Corff Proffesiynol (REPs)

Mae'n falch gennym gyhoeddi bod pob clwb iechyd a ffitrwydd Fusion ar draws y sir wedi'i achredu gan y Gofrestr Ymarferwyr Corff Proffesiynol. Hwn yw'r corff llywodraethu cenedlaethol ac mae'n gofrestru gyhoeddus sy'n cydnabod arbenigedd a chymwysterau hyfforddwyr hybu iechyd yn y Deyrnas Unedig. Prif ddioben y Gofrestr yw darparu system rheoleiddio hyfforddwyr i sicrhau eu bod yn cyrraedd safon alwedigaethol y diwydiant.

AR Y GORWEL Her Ffitrwydd yr Aelodau, Haf 2010

Drwy gydol misoedd yr haf, bydd 4 gweithdy misol yn cael eu cynnal dan arweiniad hyfforddwr. Bydd pob gweithdy'n cynnwys her ffitrwydd bersonol. Bydd y gweithdai'n canolbwyntio ar y prif elfennau ffitrwydd gan gynnwys:

- Ffitrwydd cardiofasgiwlar
- Cryfder/dygnwch
- Sadrwydd craidd
- Ystywythder

Derbyniwch her ffitrwydd yr haf hwn!

Dylid cyfeirio pob ymholiad ynghylch Her y Gweithdai ac ati o Hyfforddwyr Fusion.

Bydd y gwobrau i'r rhai sy'n cymryd rhan yn cynnwys poteli dŵr, hetiau, clustffonau ac ati.