

Wellness with WNO

A breathing and singing programme delivered in partnership with NHS Wales health boards and Welsh National Opera

Wellness with WNO is a breathing and singing programme to support people experiencing symptoms caused by a post viral illness or an energy limiting condition. This can include (but is not limited to) Long COVID, breathlessness, myalgic encephalomyelitis (ME) and chronic fatigue syndrome (CFS), and fibromyalgia.

This six-week programme takes place online, one hour per week, and shares a variety of breathing and singing exercises to contribute towards improved breath control in a sociable and joyful environment. Breathing also plays a vital role in calming the nervous system and helping the body to move, and is an under recognised part of effective pain management. The sessions are led by a WNO vocal specialist, who are experts in breath control, who each week will guide you through breathing techniques and singing exercises they have cultivated over their careers.

No previous experience or interest in singing is required to take part.

(We encourage participants to keep their videos on, but you will be muted throughout exercises.)

This programme was originally established in 2021 for individuals living with Long COVID and has received very positive feedback from participants, including: improved breathing; a reduction in reported breathlessness; increased positive emotions, emotional wellbeing, and confidence; and reduced anxiety, depression, overthinking and panic.

WNO and NHS Wales health boards are now delighted to expand the programme to people experiencing breathlessness, anxiety, fatigue and other symptoms for a wider range of eligible individuals, in partnership with the NHS Adferiad (Recovery) services across Wales.

To register your interest or find out more, please contact WNO via wellness@wno.org.uk or 02920 635049.

We offer sessions across different days of the week on a rolling six-week basis. Upcoming date options will be shared with you in advance and places will be allocated on a first come first served basis. Please let us know if you have a preferred day of the week and we will try our best to accommodate this. **We run sessions in Welsh and English.**

This project is delivered in partnership with the NHS Adferiad services across Wales, including the Symptom Management Service at Aneurin Bevan University Health Board.

This programme has been developed in partnership with Betsi Cadwaladr, Cardiff and Vale and Cwm Taf Morgannwg University Health Boards and Welsh National Opera. In order to ensure a safe and relaxed setting for all participants, Wellness with WNO has been designed with NHS health professionals. The programme is supported by Arts Council Wales and NHS Wales health boards.

Lles gyda WNO

Rhaglen anadlu a chanu a gyflwynir mewn partneriaeth â byrddau iechyd GIG Cymru ac Opera Cenedlaethol Cymru

Beth yw **Lles gyda WNO**? Rhaglen anadlu a chanu sy'n helpu efo'r symptomau sydd gan bobl ar ôl iddynt gael salwch feirol, neu oherwydd cyflwr sy'n golygu eu bod nhw'n brin o egni. Dyma rai enghreifftiau, ond gall fod mwy: COVID Hir, diffyg anadl, enseffalomyelitis Rmyalgig (ME) a syndrom blinder cronig (CFS), a ffibromyalgia.

Mae'r rhaglen yn cael ei chyflwyno ar-lein am awr yr wythnos, am chwe wythnos. Mae'n rhannu amrywiaeth o ymarferion anadlu a chanu ac yn cyfrannu tuag at wella eich gallu i reoli eich anadlu a helpu gyda'ch diffyg anadl, eich blinder a'ch gorbryder. Mae hyn i gyd yn digwydd mewn awyrgylch gymdeithasol a braf. Mae anadlu yn hollbwysig hefyd er mwyn ymlacio'r system nerfol a helpu'r corff i symud. Mae'n ffordd effeithiol i reoli poen, ond nid yw hyn yn cael ei gydnabod ddigon. Bydd arbenigwyr lleisiol o WNO, sydd yn arbenigo mewn rheoli anadlu, yn arwain y sesiynau pob wythnos a byddant yn dangos technegau anadlu ac ymarferion canu y maent wedi'u meithrin yn ystod eu gyrfa.

'Does dim angen i chi fod wedi cael unrhyw brofiad blaenorol na diddordeb mewn canu er mwyn cymryd rhan. (Rydym yn annog yr aelodau i roi eu fideo ymlaen, ond byddwn ni'n diffodd sain pawb drwy gydol yr ymarferion).

Cafodd y rhaglen hon ei chreu yn wreiddiol yn 2021 i unigolion yn byw gyda COVID Hir ac mae'r aelodau wedi siarad yn bositif iawn amdani. Roedden nhw'n gweld eu bod yn anadlu'n well, yn llai byr eu gwynt, yn teimlo'n fwy positif ac yn well yn emosiynol, ac yn fwy hyderus. Roedden nhw hefyd yn llai pryderus ac yn llai isel, a ddim yn gorffeddwl nac yn panicio gymaint.

Mae'n bleser gan WNO a byrddau iechyd GIG Cymru ymestyn y rhaglen nawr i bobl sydd yn fyr eu gwynt, yn orbryderus, yn flinedig neu sydd â symptomau eraill, er mwyn cyrraedd mwy o unigolion. Mae hyn mewn partneriaeth â gwasanaethau Adferiad GIG ar draws Cymru.

Eisiau cofrestru neu holi mwy? Cysylltwch â WNO ar wellness@wno.org.uk neu 02920 635049.

Rydym yn cynnig sesiynau ar ddyddiau gwahanol yr wythnos ar sail bob chwe wythnos. Mi fydd opsiynau o ran dyddiadau yn cael eu rhannu gyda chi o flaen llaw a bydd llefydd ar y cwrs yn cael eu neilltuo ar sail y cyntaf i'r felin. Cofiwch ddweud os yw diwrnod penodol yn ystod yr wythnos yn gweithio'n well i chi, ac fe geisiwn fodloni hynny. **Mae gennym bellach sesiynau drwy'r Gymraeg a'r Saesneg.**

Mae'r prosiect yn cael ei gyflwyno mewn partneriaeth â gwasanaethau Adferiad GIG ledled Cymru, gan gynnwys Gwasanaeth Rheoli Symptomau Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

Mae'r rhaglen hon wedi'i datblygu gyda Byrddau Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, Caerdydd a'r Fro, Cwm Taf Morgannwg ac Opera Cenedlaethol Cymru. Er mwyn creu naws ddiogel a braf i bob aelod, mae'r rhaglen Lles gyda WNO wedi'i chreu ochr yn ochr â gweithwyr proffesiynol iechyd y GIG. Mae Cyngor Celfyddydau Cymru a byrddau iechyd GIG Cymru yn cefnogi'r rhaglen.