

LEARNING TO LIVE HEALTHILY

**TOP TIPS AND ADVICE FROM CARDIFF
UNIVERSITY STUDENT NURSES**

WHERE?

Grange Pavillion
Grange Gardens
Cardiff
CF11 7LJ

WHEN?

7th of June 2023
From 12pm until
2pm

THE BUTETOWN MILE

Speak to us about taking part in the Butetown Mile.

Suitable for all abilities, the Butetown Mile is a great opportunity to improve fitness, whilst engaging with the local community and raising money for charity.

SCAN
HERE TO
LEARN
MORE



HEALTH AND EXERCISE

Learn more about how exercise affects the body and the science behind it.



HEALTHY EATING

Top tips on how to improve your diet and make healthier choices with student nurses from Cardiff University.

BASIC LIFE SUPPORT

Learn some basic life support and first aid using Cardiff University simulation models.

INTERESTED IN A CAREER IN HEALTHCARE?

Ask us about courses offered by the School of Healthcare Sciences including Nursing.



CARDIFF
UNIVERSITY

PRIFYSGOL
CAERDYDD

DYSGU I FYW YN

IACH

**AWGRYMIADAU A CHYNGOR O FYFYRWYR
NYRSIO O BRIFYSGOL CAERDYDD**

BLE?

Grange Pavillion
Grange Gardens
Caerdydd
CF11 7LJ

PRYD?

7fed o Fehefin
2023
12 y.p tan 2 y.p

Y MILLTIR BUTETOWN

Siaradwch a ni am gymryd
rhan yn y Milltir
Butetown.

Yn addas i bob gallu.
Mae'r Milltir Butetown yn
cyfle gwych i wella
ffitrwydd tra ymgysylltu
â'r cymuned lleol a chodi
arian ar gyfer elusennau.

**SGANIWC
HYMA I
DDYSGU
MWY**



IECHYD AC YMARFER CORFF

Dysgwch mwy am
yr effaith ffisigol o
ymarfer corff ar y
corff a'r
gwyddionaeth tu ôl
ffitrwydd.



BWYTA'N IACH

Awgrymiadau am ffyrdd i
wella eich deiet a gwneud
dewisiadau iach gyda
myfyrwyr nyrsio o
Brifysgol Caerdydd.

CYMORTH BYWYD SYLFAENOL

Dysgwch ychydig o
gymorth bywyd
sylfaenol a chymorth
cyntaf, gan ddefnyddio
cyfarpar o Brifysgol
Caerdydd.

DIDDORDEB MEWN GYRFA YNG NGOFAL IECHYD?

Gofynnwch i ni am y
gyrsiau sydd ar gael
trwy Ysgol Gwyddorau
Gofal Iechyd yn
cynnwys nyrsio.

