

HYFFORDDIANT GAEAF/GWANWYN 2024

Cyrsiau Mae Mammau'n Bwysig

Crèche am ddim ar gael

Dydd Gwener 10yb - 12yp yn dechrau 12 Ionawr
am 8 wythnos yn Y Llog Brydeinig Frenhinol, Presteigne

Dydd Mawrth 1yp - 3yp yn dechrau 16 Ionawr
am 8 wythnos yn Yr Plas, Machynlleth

Dydd Mawrth 6yh - 7.30yh yn dechrau 6 Chwefror
am 8 wythnos Ar-lein ar Zoom

Bwyd a Hwyliau Gweithdai

Darganfyddwch y cysylltiadau rhwng bwyd a hwyliau, pam rydyn ni'n beth rydyn ni'n ei fwyta a sut gall ein diet gael effaith enfawr ar ein hiechyd meddwl a'n lles.

Ar-lein ar Zoom gyda Laura

Dydd Llun 15 Ebrill am 11yb
Dydd Mawrth 30 Ebrill am 7yh

Tai Chi

Bob dydd LLun (heblaw am wyliau banc)
5.30yh - 7yh yn Celf, Llandrindod LD1 5EB

Ymdopi â Phwysedd a Phryder	Dydd Llun 12yp - 1.30yp	15 Ionawr 22 Ionawr	Ystafell Hyfforddiant, Llandod gyda Tracy a Janet
Sgiliau Pendantrwydd	Dydd Iau 1yp - 2.30yp	1 Chwefror 8 Chwefror	Eglwys Hope, Y Drenewydd gyda Tracy a Betty
Magu Hyder	Dydd Mercher 9.30yb - 11yb	31 Ionawr 7 Chwefror	Eglwys Hope, Y Drenewydd gyda Tracy a Betty
Ymdopi â Straen Arholiadau	Dydd Llun a Dydd Mercher 5yh - 7yh	5 Chwefror 7 Chwefror	Ar-lein ar Zoom gyda Lorna a Claire
Adeiladu Hunan-werth	Dydd Llun 5yh - 7yh	3 wythnos yn decharau 26 Chwefror	Llyfrgell y Drenewydd gyda Tracy a Betty
Sut i Ymdopi â Rhwystredigaeth	Dydd Mercher 10.30yb- 12yp	6 Mawrth 13 Mawrth	Ar-lein ar Zoom gyda Tracy & Janet
Torri patrymau meddwl di-fudd	Dydd Mawrth 7yh - 8yh	9 Ebrill 16 Ebrill	Ar-lein ar Zoom gyda John-Paul

Mae Archebu Lle yn Hanfodol

Cysylltwch â Mind Canolbarth a Gogledd Powys:

Ffôn: 01597 824411 E-bost: admin@mnpmind.org.uk

Rhif Elusen Gofrestredig: 1167840



Wedi ei ariannu gan
Llywodraeth y DU



Funded by
UK Government

Supported by players of



Awarded funds from

