



Mid and North Powys Canolbarth a Gogledd Powys

HYFFORDIANT GWANWYN/HAF 2024

Cyrsiau Mae Mammau'n Bwysig

Crèche am ddim ar gael

Dydd Gwener 10yb - 12yp yn dechrau 10 Mai 2024

8 wythnos am Eglwys Hope, Y Drenewydd

Dydd Mawrth 10yb - 12yp yn dechrau 28 Mai 2024

8 wythnos am Adeilad CFFI, Maes y Sioe, Llanfair-ym-Muallt

Dydd Gwener 10.30yb - 12.30yp yn dechrau 9 Awst 2024

8 wythnos am Canolfan Integredig i Deuluoedd, Y Trallwng

Tai Chi

Bob dydd Llun

(heblaw am

wyliau banc)

5.30yh - 7yh

yn Celf, Llandrindod

LD1 5EB

Meddwl yn Gadarnhaol	1.30 - 3.30yp arlein ar Zoom gyda Tracy a Lorna	Dydd Iau 23 Mai
Ymdopi â'r argyfwng costau byw	1yp - 3yp arlein ar Zoom gyda Janet a Betty	Dydd Iau 30 Mai a 6 Mehefin
Cefnogi rhieni/gofalwyr gyda lles plant a phobl ifanc	6yh - 8.30yh Ystafell Hyffordiant. Llandrindod gyda Lorna a Lynda	Dydd Mawrth 4, 11, 18 & 25 Mehefin
Ymdopi â Phwysedd a Phryder	10yb - 12.30yp Ystafell Hyffordiant, Llandrindod NEU 2yp - 4.30yp Plas Dolerw, Y Drenewydd gyda Janet a Tracy	Dydd Llun 10 Mehefin 17 Mehefin
Ymdopi â narsisiaeth	10yb - 12yp arlein ar Zoom gyda Tracy a Betty	Dydd Mercher 5, 12, 19 Mehefin
Deall Niwroamrywiaeth (oedolion a phlant)	10yb - 12yp arlein ar on Zoom gyda Tracy a Betty	Dydd Mecher 26 Mehefin 3 Gorffennaf
Sut i Ymdopi â Rhwystredigaeth	10yb-12yp Ystafell Hyffordiant, Llandrindod NEU 2yp - 4yp Canolfan Integredig i Deuluoedd, Y Trallwng gyda Tracy a Janet	Dydd Mercher 10 Gorffennaf 17 Gorffennaf

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

Ariennir y prosiect hwn gan Lywodraeth y DU drwy Gronfa
Ffyniant Gyffredin y DU, a gefnogir gan Gyngor Sir Powys.



Wedi ei ariannu gan
Llywodraeth y DU

WEDI'I YRRU GAN

**FFYNIANT
— BRO —**

