

Iechyd Meddwl a Lles



Beth yw iechyd meddwl a lles?

Dysgwch sut i adnabod problemau ac anhwylderau iechyd meddwl, a'r ffactorau a all niweidio iechyd meddwl person.

Beth allwn ni ei wneud i amddiffyn ein hiechyd meddwl?

Pa wasanaethau a chymorth sydd ar gael i bobl gyda phroblemau ac anhwylderau iechyd meddwl?

Cwrs 10 wythnos **AM DDIM*** yn
Hyb Ystum Taf a Gabalfa

Gabalfa Avenue, Caerdydd CF14 2HU

Dydd Maw 09:30-11:30am yn dechrau 9 Mai 2017



*mae meini prawf cymhwyso yn berthnasol
Am fwy o wybodaeth ac i gofrestru ffoniwch Ganolfan Severn Road

29 20 87 20 30

neu e-bostiwch ni yn ymholiadaddysgoedolion@caerdydd.gov.uk

