



# Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl 9 - 13 Mai 2022



Wedi colli gweithgaredd roeddech chi'n gobeithio mynd iddo?  
Sganiwch y cod QR i weld holl fideos a'r adnoddau'r wythnos

	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	
<p><b>Gweithgareddau Iechyd Meddwl</b></p>	<p><b>Cyhoeddiad Cystadleuaeth Llundain</b> Pob Safle - cyhoeddiad ar-lein</p> <p><b>Byrddau Hwyliau</b> Hwb Llesiant Iâl - 13:00-16:00</p> <p><b>Sesiynau Gwytnwch - BLOOM</b> Ffordd y Bers- 9:30-10:30 canolfan arloesi, Iâl 12:00-13:00 hwb llesiant, Glannau Dyfrdwy-14:00-15:00 Llyfrgell Llawr Cyntaf, Llaneurgain 15:30-16:30- llyfrgell</p> <p><b>Sesiwn Cydraddoldeb ac Amrywiaeth</b> Hwb Llesiant Iâl - 11:00-12:00</p> <p><b>Bydda'n Bencampwr-Stondin Iyfrau</b> Pob Safle- Llyfrgell y Safle</p> <p><b>Fideos anadlu, sefydlogi a thylino dwylo</b> Pob Safle ar Sgriniau</p> <p><b>Podlediadau Gwytnwch</b> Pob Safle - darperir codau QR</p> <p><b>Coeden Positifrydd</b> Pob Safle- Llyfrgell</p> <p><b>Art in the place- Paentio gyda rhifau ar raddfa fawr</b> Iâl- tu allan i'r Hwb Llesiant, Glannau Dyfrdwy- y tu allan i'r llyfrgell, Llysfasi- llyfrgell, Ffordd y Bers -Canolfan arloesi, Llaneurgain- Ger y parth dysgu a'r llyfrgell</p> <p><b>Sesiynau meddylfryd cadarnhaol</b> Ar-lein- 11:00-12:00 a 13:00-14:00</p> <p><b>Cyfansoddi ar gyfer y meddwl</b> Glannau Dyfrdwy-Hwb Llesiant- 9:00-10:00, Llaneurgain- Parth dysgu'r llyfrgell - 10:30-11:30, Iâl- Hwb-13:00-14:00, Ffordd y Bers- 15:00-16:00 canolfan arloesi</p> <p><b>Fan Hufen Iâl</b> Llaneurgain 13:00-14:00</p> <p><b>Tylino Harddwch</b> Glannau Dyfrdwy - 09:00-16:00 Llyfrgell</p> <p><b>Gweithdy Pryder</b> Ffordd y Bers-Canolfan Arloesi 09:00-10:00 a 12:00-13:00</p> <p><b>Beic Smwddi</b> Llaneurgain</p> <p><b>Gweithgareddau Crefft</b> Chweched Glannau Dyfrdwy 12:00-13:00</p>	<p><b>Anfonwch neges destun at 3 person yn gofyn sut wyt ti?</b> Hyrwyddo ar-lein</p> <p><b>Sesiwn Cydraddoldeb ac Amrywiaeth</b> Llysfasi 11:00-12:00 Llyfrgell</p> <p><b>Hoff Apiau Iechyd Meddwl</b> Ar-lein a phosteri ar bob safle</p> <p><b>Cyfansoddi ar gyfer y Meddwl</b> Llysfasi 12:00-13:00 a 14:00-15:00 Hwb Llesiant Ystafell 005 Hafan</p> <p><b>Coeden Positifrydd</b> Pob Safle - Llyfrgell</p> <p><b>Podlediad am Gyfryngau Cymdeithasol</b> Codau QR a thafenni i'w cael yn y Llyfrgelloedd</p> <p><b>Fan Hufen Iâl</b> Iâl 12:00- 4:00</p> <p><b>Gweithdy am Iechyd Meddwl gan Caroline McDermott</b> Llaneurgain 10:00-11:00 Llyfrgell a Glannau Dyfrdwy 13:30-14:30 Ystafelloedd Hyfforddi Llyfrgell</p> <p><b>Tylino'r Pen</b> 09:00-16:00 Glannau Dyfrdwy Salon - Book in with receptionist.</p> <p><b>Tylino Harddwch</b> 9:00-16:00 Salon Iâl - Archebwch gyda'r derbynnydd!</p> <p><b>Gweithdy Pryder</b> Llysfasi - Llyfrgell 10:00-11:00 a 12:00-13:00</p> <p><b>Dylanwadwyr cyfryngau cymdeithasol a bywyd</b> Iâl - Archebwch gyda Tim.</p> <p><b>Gweithgareddau Crefft</b> Prif Dderbynfa Iâl 12:00-13:00</p> <p><b>Health assured</b> 14:00-14:30 <a href="https://meet.google.com/hdp-eiha-rne?pli=1">meet.google.com/hdp-eiha-rne?pli=1</a></p>	<p><b>Stondin Papyrus</b> Iâl- Hwb Llesiant 10:00-13:00 a Llyfrgell Glannau Dyfrdwy 14:00-16:30</p> <p><b>Sesiwn Cydraddoldeb ac Amrywiaeth</b> Glannau Dyfrdwy 11:00-12:00 Llyfrgell</p> <p><b>Cyngor Cyfoedion Cyn Fyfrwyr</b> Pob Safle- Poster</p> <p><b>Trin trafferthion</b> Pob Safle- Poster</p> <p><b>Coeden Positifrydd</b> Llyfrgell Pob Safle</p> <p><b>Fan Hufen Iâl</b> Llysfasi 12:00 - 14:00</p> <p><b>Gweithdy Iechyd Meddwl a Llesiant - Caroline McDermot</b> Hwb Llesiant Iâl 12:00-13:00 a Llyfrgell Llysfasi 15:00-16:00</p> <p><b>Gweithdy Pryder</b> Llaneurgain- Parth Ymgysylltu Llyfrgell 10:00-11:00 a 12:00-13:00</p> <p><b>Wrecsam- Pobl Ifanc yn Camddefnyddio Sylweddau</b> Iâl - Llawr gwaelod Hafod -10:00-16:00</p> <p><b>Arddangos adar ac ymwybyddiaeth o hobiau a datblygiad</b> Llysfasi- 11:00-13:00 Outside grounds</p> <p><b>Ymwybyddiaeth Ofalgar Labyrinth</b> Llysfasi trwy'r dydd</p> <p><b>Beic Smwddi</b> Llysfasi</p>	<p><b>Stondin Papyrus</b> Llysfasi - Llyfrgell 11:00-13:00</p> <p><b>Sesiwn Cydraddoldeb ac Amrywiaeth</b> Llaneurgain 11:00-12:00 Llyfrgell</p> <p><b>Cyffuriau a Chaethiwed (Trefnyd gan Sir y Fflint)</b> Glannau Dyfrdwy 09:00-13:00 Canolfan Gynadleda</p> <p><b>Beic Smwddi</b> Ffordd y Bers a Iâl</p> <p><b>Coeden Positifrydd</b> Pob Safle- Llyfrgell</p> <p><b>Learn how to sign your emotions - BSL</b> Pob Safle- Ar-lein</p> <p><b>Fan Hufen Iâl</b> Glannau Dyfrdwy a Chweched Glannau Dyfrdwy 12:00-14:00</p> <p><b>Tylino'r Pen</b> Salon Glannau Dyfrdwy - 09:00-16:00 Archebwch gyda derbynnydd y Salon</p> <p><b>Tylino Harddwch</b> Salon Iâl -9:00-16:00 Archebwch gyda derbynnydd y Salon</p> <p><b>Gweithdy Pryder</b> Ystafelloedd Hyfforddi Llyfrgell Glannau Dyfrdwy- 10:00-11:00 a 12:00-13:00 a 14:00-15:00</p> <p><b>Gweithgareddau Crefft</b> Llaneurgain 12:00-14:00 Llyfrgell</p>	<p><b>Adweithg</b> Iâl- Hwb Llesiant 11:00-12:00, 12:00-13:00, (14:00-15:00 - Sesiwn sy'n cael ei recordio'n fyw)</p> <p><b>Sesiwn Cydraddoldeb ac Amrywiaeth</b> Ffordd y Bers 11:00-12:00 Canolfan Arloesi</p> <p><b>Tylino'r Pen</b> Salon Glannau Dyfrdwy- 9:00-16:00 Archebwch gyda derbynnydd y Salon</p> <p><b>Tylino Harddwch</b> Salon Iâl-9:00-16:00 Archebwch gyda derbynnydd y Salon</p> <p><b>Lions Barber Collective</b> Glannau Dyfrdwy (Llyfrgell) 11:00-13:00 ac Iâl 14:00-16:00</p> <p><b>Ymwybyddiaeth Seiber</b> Canolfan Gynadleda Glannau Dyfrdwy 9:00-12:00, Ystafell i'w gadarnhau yn Iâl 13:00-16:00</p> <p><b>Bingo Ymwybyddiaeth Ofalgar</b> Pob Safle</p> <p><b>Fan Hufen Iâl</b> Ffordd y Bers 12:00 -14:00</p> <p><b>Cyfansoddi ar gyfer y Meddwl</b> Hwb Glannau Dyfrdwy 12:00-15:00</p> <p><b>Byrddau Hwyliau</b> Hwb Iâl 13:00-16:00</p> <p><b>Coeden Positifrydd</b> Pob Safle- Llyfrgell</p> <p><b>Ymarferion Anadlu</b> Ar-lein ac mae tafenni ar gael yn y Llyfrgell</p> <p><b>Ymarferion Sylfaenu</b> Ar-lein ac mae tafenni ar gael yn y Llyfrgell</p> <p><b>Podlediadau</b> Ar-lein</p> <p><b>Anxiety Workshop</b> Iâl - Hwb Llesiant- 10:00-11:00</p> <p><b>Silent Disco</b> Iâl- Hwb Llesiant- 15:30-16:30, Glannau Dyfrdwy- Hwb Llesiant 15:30-16:30' Canolfan Gynadleda Ffordd y Bers 15:30-16, Llyfrgell Llaneurgain 15:30-16:30</p> <p><b>Mindfulness Labyrinth</b> Llaneurgain - Archebwch gyda Tim.</p>	
	<p><b>*Bydd Salonau Cambria yn cynnig triniaethau bach am ddim ar y dyddiad a'r safleoedd a nodir. Mae'n hanfodol archebu yn Salon Glannau Dyfrdwy.</b></p>					



# Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl 9 - 13 Mai 2022



Wedi colli gweithgaredd roeddech chi'n gobeithio mynd iddo?  
Sganiwch y cod QR i weld holl fideos a'r adnoddau'r wythnos

	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
<b>Meddwl y Dydd</b>	Positifrwydd a Gwynwch	Y Cyfryngau Cymdeithasol ac Iechyd Meddwl	Cynnal Iechyd Meddwl a Llesiant o dan bwysau	Dewisiadau Bywyd am Fwyd a Hwyliau	Ymwybyddiaeth Ofalgar
<b>Nwydd am Ddim y Dydd</b>	Beiros a Thafenni	Tafenni	Peli Straen	Poteli Dŵr Amldro	Lliwio ymwybyddol a Bagiau
Mae nwyddau am ddim ar gael bob dydd o brif dderbynfa safleoedd Coleg Cambria. Dim ond hyn a hyn o'r nwyddau sydd ar gael, felly dim ond un yr un gewch chi a'r cyntaf i'r felin gaiff falu.					
<b>Beth am gadw'n heini i gefnogi eich iechyd meddwl!</b>	<b>Gweithdy meddylfryd cadarnhaol</b> Glannau Dyfrdwy- Llyfrgell 11:00-12:00 & 13:00-14:00	<b>Badminton</b> Glannau Dyfrdwy 12:00-13:00	<b>Pêl-droed</b> Glannau Dyfrdwy 12:00-13:00	<b>Troelli</b> Glannau Dyfrdwy 12:15-12:45	<b>loga</b> Glannau Dyfrdwy 08:00-08.45
	<b>Pump bob ochr</b> Glannau Dyfrdwy 12:15-13:00	<b>Hyfforddiant cylchol</b> Glannau Dyfrdwy 12:15-12:45	<b>Dosbarth Cryfder</b> Glannau Dyfrdwy 12:15-12:45	<b>Pêl-fasged</b> Glannau Dyfrdwy 12:15-13:00	<b>loga</b> Glannau Dyfrdwy 12.15-13.00
	<b>Hyfforddiant cylchol</b> Glannau Dyfrdwy 12.15-12.45	<b>Pêl-osgoi</b> Llysfasi 12:00-13:00	<b>Pêl-osgoi</b> Lloneurgain 12:00-13:00	<b>Pump bob ochr</b> îâl 12:00-13:00	<b>Pêl-droed</b> Glannau Dyfrdwy 12.15-13.00
	<b>Pêl Foli</b> Glannau Dyfrdwy 16:00-17:00	<b>Badminton</b> îâl 12:00-13:00	<b>Cerdded</b> Lloneurgain 12:00-13:00	<b>Pilates</b> îâl 16:30pm - 17:00	<b>Pêl-osgoi</b> Llysfasi 12:00-13:00
	<b>Pêl Foli</b> îâl 12:00-13:00	<b>Troelli</b> îâl 12.15-12.45	<b>Tenis bwrdd</b> Lloneurgain 12:00-13:00	<b>Troelli</b> îâl 17:00- 17.45	<b>Pêl-fasged</b> îâl 12:00-13:00
	<b>loga</b> îâl 12:15-12:45	<b>loga</b> îâl 17:00-17:45	<b>Gampfa</b> îâl 15:00-17:00	<b>Gampfa</b> îâl 15:00- 17:00	
<b>Gampfa</b> îâl 15:00- 17:00			<b>Pêl-fasged</b> îâl 16:15-17:00		
			<b>Yin loga ar gyfer straen arholiadau</b> Ar-lein 16:00-16:45 <a href="https://meet.google.com/gfa-iyhb-niy">meet.google.com/gfa-iyhb-niy</a>		
			<b>loga yn y bore</b> Ar-lein 07:30-08:30 <a href="https://meet.google.com/dvf-zzgp-veu">meet.google.com/dvf-zzgp-veu</a>		

Bydd Cambria Heini hefyd yn cynnal ei raglen arferol o ddsbarthiadau.