

Grŵp Cefnogaeth Cyfoedion yn Colwyn Bay

Mae Journeys yn rhedeg Grŵp Cefnogaeth Cyfoedion yn Llandudno ar gyfer pobl a effeithir gan iselder, eu ffrindiau a'u teuluoedd.

Hafal,
5 Rhiw Road,
Colwyn Bay
LL29 7TF

Bob yn ail ddydd Gwener,
gan ddechrau ar
8 Chwefror 2017
Rhng 1.00pm a 3.00pm

Am wybodaeth bellach
neu os oes diddordeb
gennych chi mewn mynychu,
cysylltwch â:

Ivama: 07854811307



Journeys, prosiect gan Gofal



02920 692891



JourneysInfo@gofal.org.uk



www.gofal.org.uk/journeys

Mae grwpiau cymorth yn darparu amgylchedd diogel lle gall pobl rannu profiadau a strategaethau ymdopi, cael a rhoi cymorth, dysgu am iselder ac ymchwilio i ddulliau hunan-gymorth / hunan-reolaeth.



Mae Teithiau yn brosiect a gynhelir gan Gofal, elusen iechyd meddwl a llesiant yng Nghymru.
Rhif Elusen Gofrestredig: 1000889. Cyfyngedig drwy Warant: 2546880.

