

# Grŵp Cefnogaeth Cyfoedion yn Llandudno

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

Cysgod Y Gogarth,  
Trinity Avenue,  
Llandudno,  
LL30 2TN

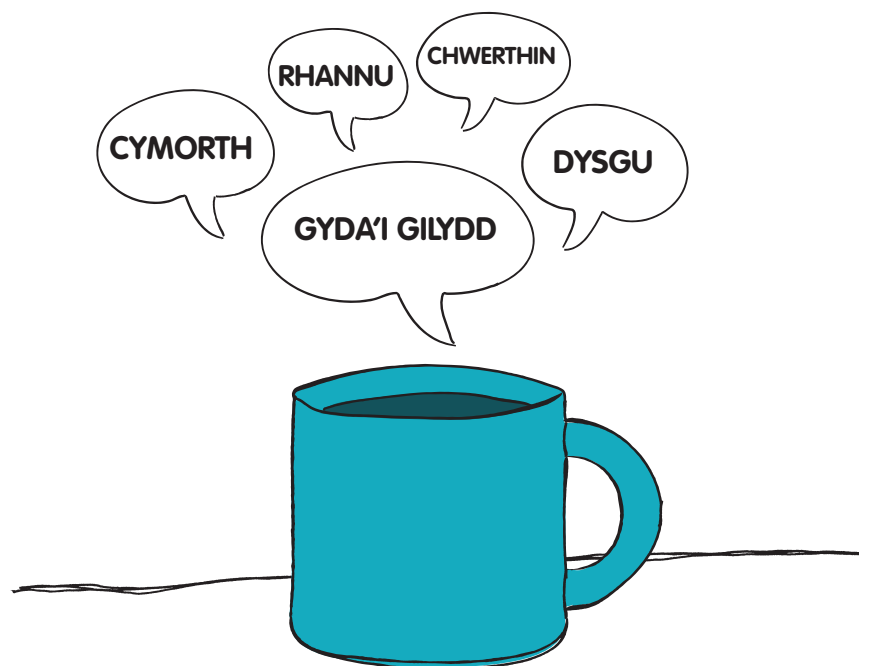
Bob yn ail ddydd Gwener,  
gan ddechrau ar  
13 Ionawr 2017

Rhwng 1:00pm a 3:00pm

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

Ivama: 07854811307

or Nerys: 07733916255



## Journeys, prosiect gan Gofal

☎ 02920 692891

@ JourneysInfo@gofal.org.uk

www 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.

