

Ymunwch â'r Gweithdy Lles Dynion yng Nghasnewydd

Ydych chi'n chwilio am leoliad cefnogol i drafod eich lles meddwl a dysgu offer gwerthfawr i gefnogi eich hunain ac eraill? Mae'r Cydweithredol Ringland, mewn partneriaeth â Beyond Equality, yn eich gwahodd yn gynnes i'n Gweithdai Lles Dynion yn Clwb Llafur Ringland fel rhan o'n Hwb Cymunedol Dynion yng Nghasnewydd.

Am y Gweithdai

Mae'r gweithdai hyn yn darparu amgylchedd diogel ac agored lle gallwch rannu profiadau a meddyliau ag eraill. Gall bod mewn lleoliad lle rydych chi'n teimlo'n gyfforddus i drafod eich teimladau wella eich iechyd meddwl a'ch lles cyffredinol yn sylweddol.

Amserlen y Gweithdy

Mae gennym dri gweithdy ysgogol wedi'u trefnu:

- **Gweithdy 1: Dynion a Lles Meddwl**
 - **Dyddiad:** Dydd Iau, 11eg Gorffennaf
 - **Amser:** 11:00 yb i 1:00 nh
- **Gweithdy 2: Gwrywodau a Chwilio am Gymorth**
 - **Dyddiad:** Dydd Iau, 18fed Gorffennaf
 - **Amser:** 11:00 yb i 1:00 nh
- **Gweithdy 3: Adeiladu Cymunedau Cefnogol**
 - **Dyddiad:** Dydd Iau, 25ain Gorffennaf
 - **Amser:** 11:00 yb i 1:00 nh

Pam Ymuno?

- **System Cefnogi:** Ymunwch â chymuned sy'n canolbwyntio ar drawsnewid grwpiau yn lleoedd o gefnogaeth, hapusrwydd a lles meddwl gwell.
- **Cyfleuster Arbenigol:** Caiff ei ddarparu gan Beyond Equality, arweinwyr ym Mhrydain mewn rhoi'r cyfle i ddynion ailystyried gwrywodau mewn ffyrdd sy'n gadarnhaol iddynt hwy ac eraill. Mae Beyond Equality wedi gweithio gyda dros 90,000 o bobl ers ei sefydlu, mewn ysgolion, prifysgolion, gweithleoedd a chlybiau chwaraeon proffesiynol.
- **Adborth Cadarnhaol:** Dywedodd 96% o'r cyfranogwyr mewn gweithdai tebyg yn 2021/22 eu bod wedi mwynhau'r sesiynau a'u bod yn eu gweld yn fuddiol.

Sut i Ymuno

- **Lleoliad:** Clwb Llafur Ringland, Casnewydd
- **Cysylltiad:** Ebostiwch Estelle Lewis yn Estelle.Lewis@newport.gov.uk am fwy o wybodaeth.

Mae'r gweithdai hyn wedi'u cynllunio i'ch helpu chi a'ch cyfoedion i lywio cymhlethdodau iechyd meddwl a gwrywod mewn modd cefnogol ac adeiladol. Peidiwch â cholli'r cyfle hwn i wella eich lles meddwl a chreu cymuned gryfach a mwy cefnogol.

Edrychwch ymlaen at eich gweld yno ac yn gweithio gyda'n gilydd i greu effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl a lles dynion yn ein cymuned.