

Gwasanaeth Cefnogi Iechyd
Meddwl Gofal Sylfaenol

melo,

Dysgwch sut i ddelio
gyda pethau mewn
ffordd wahanol.

Mae ADFYWIWCH Eich Bywyd i gyd
am chi'n byw bywyd gwell ... bywyd
gyda llai o ddiodef a fwy o ryddid i
wneud y pethau sy'n bwysig i chi.

Dysgwch sut i fyw bywyd
foddhaus drwy dderbyn y
pethau sydd allan o'ch
rheolaeth ac Ymrwymo i
wneud y pethau sydd yn
bwysig i chi.

This free course is designed to help you improve your
mental health and wellbeing. Feeling worried or anxious
can have a big impact on your health and for some
people life can be particularly difficult.

PEIDIWCH strygo i
ddod dros eich poen
tralod—Nid yw
'brwydro rhain yn
helpu (Mae nhw'n
brwydro yn ôl!)

PEIDIWCH cymryd yn
ganiataol gallwch
osgoi neu dianc oddi
wrth eich problemau

PEIDIWCH
dibynnu ar
'datrysiadau
sydun'

PEIDIWCH
rhoi eich
bywyd ar
'hold'

Nid eich
meddwl
ydyd chi

Meddwl-
garwch

Gwynebu
Bywyd

Byw'n
ddoeth,
Byw'n dda

Sut i fynychu:

Dim cofrestru, dim ond troi i fyny
Adnoddau am ddim i gyfranogwyr
Ni sydd yn gwneud yr HOLL siarad

Lle i fynychu:

Dolman Theatre
Kingsway
Newport. NP20 1HY

Pryd i fynychu:

Dydd Mawrth
10am—12 pm
Rhaglen dreigl

ACTivate Your Life

The course can help you to take greater control of your actions, so that
day-to-day life becomes less distressing and more enjoyable.

The course has been developed for you by Dr Neil Frude and will help you
find out what is really important to you and give you the skills to be able to
live your life with more confidence and a greater sense of purpose.

Linc i MELO— Cynnwys cwrs ADFYWICH Eich Bywyd — [ACTivate Your
Life Online Course | Melo Cymru](#)

Am adnoddau ychwanegol



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board