



**B**

System Gymorth

Ymunwch â Grŵp Cydweithredol Ringland a dewch i'n gweithdai Lles Dynion yng Nghlwb Llafur Ringland, a gynhelir gan Beyond Equality fel rhan o'n Hyb Cymunedol Dynion yng Nghasnewydd. Gofod i drafod eich lles meddyliol a chlywed am ffyrdd o gynnal eich hun a'r bechgyn.

Ebost - [Estelle.Lewis@newport.gov.uk](mailto:Estelle.Lewis@newport.gov.uk)

Rydyn ni eisiau sgwrsio â chi, yn eich cymuned, gan drawsnewid eich grwpiau yn fannau sy'n rhoi cefnogaeth, mwy o hapusrwydd a lles meddyliol.

## Gweithdy 1: Dynion a Lles Meddyliol

Dydd Iau 11 Gorffennaf O 11:00 tan 13:00

## Gweithdy 2: Gwrywodod a Ceisio Cefnogaeth

Dydd Iau 18fed Gorffennaf O 11:00 tan 13:00

## Gweithdy 3: Adeiladu Cymunedau Cefnogol

Dydd Iau 25 Gorffennaf O 11:00 tan 13:00



66

Mae bod mewn man agored a diogel, rhannu profiadau a meddyliau gydag eraill, bob amser yn yn gwneud lles. Pan fydd y bobl hyn yn ffrindiau i chi, bydd goresgyn y lletchwithdod o siarad am brofiadau a theimladau gyda nhw yn bendant yn helpu yn y dyfodol.

# 96%

o'r cyfranogwyr eu bod wedi mwynhau ein gweithdai\*

\*Adborth o weithdai tebyg yn 2021/22

99



Wedi'i ddarparu gan Beyond Equality, ceffyl blaen yn y DU o ran rhoi'r cyfle i ddynion ailfeddwl am wrywododau mewn ffyrdd sy'n gadarnhaol iddyn nhw ac i eraill. Rydym wedi gweithio gyda dros 90,000 o bobl ers ein sefydlu, mewn ysgolion, prifysgolion, gweithleoedd a chlybiau chwaraeon proffesiynol.

**B** **EQUALITY** **YOND**

