



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Dod Nôl at ein Coed

Cwrs lechyd creadigol sy'n gwneud meddwlgarwch yn hwyl.

Pryd

4 sesiwn wythnosol

Iau 3 Medi, 9.30yb-1.00yp

Llun 7 Medi, 9.30yb-1.00yp

Iau 17 Medi, 1.00yp-4.30yp

Mawrth 22 Medi, 1.00yp-4.30yp

Lle

**Darlithfa Fawr, The Friars,
Canolfan Addysg The Friars,
Ysbyty Brenhinol Gwent,**

“ Mae teimlad o **bwysau** wedi
cael ei godi oddi ar fy **ysgwyddau**. ”

Rwy'n teimlo'n fwy **sownd** ar y **ddaear** a
mewn **cysylltiad** nag erioed. ”

– Nyrs ICU

“ Helpodd i mi **flaenoriaethu**
yr hyn sy'n **bwysicaf**. ”

– Ymgynghorydd

Mae wedi cyfrannu'n sylweddol at **lesiant** a **gwydnwch** ein **gweithlu**. ”

– Rheolwr OD Uwch



Creu. Cysylltu. Tyfu.
Rydym yn dod nôl at ein coed.