

Mi fydd y grwpiau'n dechrau **Dydd Iau 6ed o Orffennaf, 2-4y.p** a byddant yn rhedeg bob dydd Iau wedi hynny am 8 wythnos yn olynol.

Coffi & Cacen



Parc Menai, Bangor

Mae'r sesiynau anffurfiol hyn yn darparu lle diogel i ddod i gwrdd â goroeswyr eraill, cael amser i sgwrsio a dadflino. Gall fod yn lle i rannu cynghorion coginio, ryseitiau, haciau DIY, arferion ymarfer corff, darlleniadau a argymhellir, y 'rhaid gwyllo' diweddaraf a mwy.

Nid yw'n sesiwn gwnsela.

Bydd y cyfarfodydd yn cael eu cynnal yn Saesneg.

Ymunwch â ni **Dydd Iau 6ed o Orffennaf am 2y.p**

Os hoffech gael mwy o wybodaeth neu os hoffech fod yn bresennol, cofrestrwch eich diddordeb drwy ebostio:

info@rasawales.org.uk neu ffonio 01248 670628