



Wedi ei ariannu gan
Llywodraeth y DU

GWEITHGAREDDAU LLES

Dyffryn Conwy a'r Ardal Gyfagos



Mae'r Tîm Lles Cymunedol yn helpu i gysylltu oedolion â'r gweithgareddau sydd ar gael yn eu hardal leol. Methu dod o hyd i'r hyn yr ydych yn chwilio amdano? Cysylltwch â'r tîm heddiw i gael mwy o wybodaeth am gyfleoedd eraill sydd ar gael lle'r ydych chi'n byw.

Ffôn: 01492 577449 Ebst: arosyniach@conwy.gov.uk Ewch i: www.dewis.wales

DYDD LLUN

Hatha Yoga - 6.15pm & 7:15pm

Canolfan Cymunedol Bro Cernyw, Llangernyw, LL22 8PP.

Aelodaeth Ffit Conwy

Cysylltwch â: Tim - 0300 456 9525

Grŵp Gweu a Chrosio - 9.30am - 11.30am

Caffi Llan, Stryd yr Eglwys, Glan Conwy.

Talu am eich diod

Cyswllt: Sylvia - 07775 607 070



DYDD MAWRTH

Ffit 66+ - 3.30pm / Pilates - 5:45pm

Yr Hen Feddygfa, Church Street, Dolwyddelan.

£35 am 6 sesiwn

Cyswllt: Alison - 07780 165 844

Pêl-droed Cerdded - dros 50 oed yn unig - 7pm - 8pm

Canolfan Hamdden Dyffryn Conwy, Ffordd Nebo, Llanrwst.

£2.50

Cyswllt: Bryn 07833 932 480 / Andy 07500 177 778



DYDD MERCHER

Clwb Gemau Dydd Mercher - 2pm ymlaen

Y Llew Gwyn, Cerrigydrudion, LL21 9SW.

AM DDIM - talu am lluniaeth

01490 420 222

Clwb Camera Crwst - 7:30pm-9:30pm (Medi i Ebrill)

Neuadd Cymdeithas y Tywyswyr, Ffordd Talybont, Llanrwst, LL26 0AU

Aelodaeth flynyddol - £20

Ebst - crwstcameraclub@gmail.com

Clwb Llyfrau - 10:00am

Bwyd Cymru Bodnant, Tal Y Cafn, LL28 5RP.

Trydydd dydd Mercher bob mis

01492 651100

DYDD IAU

Beicio Dan Do - 6.45am

Neuadd Goffa Tal-y-Bont, Tal y Bont.

Angen aelodaeth Ffit Conwy

Tim - 0300 456 9525

Paned a Sgwrs - 10am - 12pm

Eglwys St Grwst, Tan yr Eglwys, Llanrwst.

AM DDIM - croesewir rhoddion

Cyswllt: Jon - 07936 973 476

DYDD GWENER

Sing and Smile

Trydydd Dydd Gwener y mis 11.30am

Hwb yr Hen Ysgol, Ffordd Tan yr Ysgol, Llanrwst.

Sesiwn gyntaf AM DDIM - Rhodd o £3 wedi hynny

Cyswllt: Tîm Lles Cymunedol - 01492 577449

Grŵp Cyfeillgarwch - 1:30pm - 4:00pm

Golygfa Gwydir, Stryd yr Aradr, Llanrwst.

AM DDIM - talu am luniaeth

Cyswllt: Rosie neu Roger - 01492 642110

PENWYTHNOS



Taith Gerdded Gymdeithasol - Dysgwyr Cymraeg

Yn fisol - e-bost am ddyddiadau/gwybodaeth - 10:00am

Cyfarfod tu allan i - Caffi Llan, Stryd yr Eglwys, Glan Conwy

AM DDIM

Cyswllt: Colin Holt - colinholt@aol.com