



Rhaglen Lles Cymunedol Abergele a'r Cyffiniau Arfordirol Gwanwyn / Haf 2019

Dyma flas o rai o'r gweithgareddau lles sy'n addas i bobl dros 55 oed yng Nghonwy ... os nad ydych yn gallu dod o hyd i'r hyn yr ydych yn chwilio amdano, cysylltwch â ni **01492 577449** ✉ **arosyniach@conwy.gov.uk** neu ewch i **www.dewis.wales/**

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn
IOGA - Canolfan Dewi Sant, S Parade, Pensarn, Abergele. 10:15-11:45. £6. PILATES - Canolfan Hamdden Abergele, Faenol Avenue. 18:00-19:00. ☎ 01492 577940. Pris yn amrywio. GRŴP GWEITHREDU ARDAL ABERGELE - Pentre Mawr, Dundonald Avenue, Abergele. 17:00. ☎ 07740 302894. Dydd Llun 1 ^{af} bob mis. Ymunwch â phobl eraill er mwyn helpu i wella'r ardal i bawb a darganfod mwy am ein Prosiect 'Incredible Edible'. AM DDIM . BINGO - Tŷ Cymunedol Rhodfa Caer, 57 Cynlas, Bae Cinmel. 13:00-14:30. ☎ 01745 331825. AM DDIM .	ABERGELE AUTUMN CLUB - Canolfan Ieuenctid Abergele, Stryd y Farchnad. 10:00-11:45. ☎ 01745 825882. £1.50. GRŴP CYFEILLGARWCH - Tŷ Cymunedol Rhodfa Caer, 57 Cynlas, Bae Cinmel. 13:00-15:00. ☎ 01745 331825. Lluniaeth ar gael. £0.50. IOGA CADAIR - Clwb yr Henoed, Hen Glwb y Groes Goch, Bryn Rhosyn. 14:00-15:00. £4. ANADLU'N HAWDD - Tŷ Cymunedol Rhodfa Caer, 57 Cynlas, Bae Cinmel. 14:00-16:00. ☎ 0300 3030253. Ar ddydd Mawrth 1 ^{af} bob mis. Grŵp cefnogi. AM DDIM .	DAWNSIO Y MEDDWL A'R CORFF - Canolfan Dewi Sant, S Parade, Pensarn, Abergele. 11:00-12:00. Yvonne McGregor ☎ 07737 930818. Gweithgaredd dawnsio llawn hwyl i bawb, gan gynnwys pobl sy'n byw â Parkinson's, Dementia, MS, a phobl sydd wedi'i heffeithio gan Strôc. £5. AM DDIM i ofalwyr. SILVER SWANS - Canolfan Dewi Sant, S Parade, Pensarn, Abergele. 10:00-11:00. Yvonne McGregor ☎ 07737 930818. Dosbarthiadau bale ar gyfer unigolion dros 50 oed. £5. YSGRIFENNU HANES EICH BYWYD - Roots Cafe, 71 Stryd y Farchnad, Abergele. 11:00-12:30. ☎ 07792 460329. Dydd Mercher 1 ^{af} a 3 ^{ydd} bob mis. £5 (Nid yw'r pris yn cynnwys lluniaeth).	GWEITHREDU EPILEPSI CYMRU - Tŷ Hesketh, Bridge Street, Abergele. 10:00-12:00. Cyfle i ymuno â phobl eraill sydd wedi'u heffeithio gan epilepsi mewn amgylchedd anffurfiol. AM DDIM . GRŴP YSGRIFENNU CREADIGOL - Ystafell Ysgrifennu'r Iarlles, Castell Gwrych, Abergele. 18:30-20:00. ☎ 07792 460329. Beth am roi cynnig ar ysgrifennu creadigol, dewch i fwynhau'r her a'r hwyl a chyfarfod pobl newydd. Yn dechrau 25 Ebrill. £5 - Awgrymir rhodd o £2.50 i Ymddiriedolaeth Gadwraeth Castell Gwrych hefyd. AEROBEG DŴR - Canolfan Hamdden Abergele, Faenol Avenue. 12:00-13:00. ☎ 01492 577940. Pris yn amrywio.	KNITACA - Tŷ Hesketh, Bridge Street, Abergele. 13:00-15:00. Dyma gyfle i roi cynnig ar grefftâu gyda chwmni da! AM DDIM - rhaid talu am ddeunyddiau a lluniaeth. FFORWM POBL HŶN - Hafod y Parc, Rhodfa Cinmel, Abergele. 14:00. ☎ Age Connects 01745 816947. Dydd Iau: 2/05, 4/07. Platfform lle y gall bobl 50+ oed gymdeithasu a thrafod newyddion a pholisïau lleol sy'n cael effaith ar eu bywydau bob dydd. AM DDIM .	CARIOCI - The Seagull, Ffordd Towyn, Towyn. 19:00. Dewch i ymarfer eich tannau lleisiol ac i fwynhau ychydig o ganu cymdeithasol. AM DDIM . Dydd Sul DAWNSIO NEUADD A LLADIN AMERICANAIDD CYMDEITHASOL (BOB LEFEL) - Canolfan Gymunedol Towyn, Tyn y Coed, Ffordd Towyn. 15:00-17:00. ☎ 01745 332171. Yn cynnwys lluniaeth. £3. BEICIO DAN DO - Canolfan Hamdden Abergele, Faenol Avenue. 10:00-10:45. ☎ 01492 577940. Pris yn amrywio.