



Rhaglen Lles Cymunedol Ardal Cefn Gwlad Abergele 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
CLWB CERDDED ALED - Sgwâr Llansannan. 18:00. Eifion Jones 📞 01745 870382. Bob dydd Llun gan ddechrau ym mis Ebrill. AM DDIM .	PANED A SGWRS - Eglwys Sant Digain, Llangernyw. 10:30- tua 11:30. Does dim angen archebu, dewch pan allwch chi. Yn cynnwys lluniaeth. AM DDIM .	CYMDEITHAS HANES BRO CERNYW - Canolfan Gymunedol Bro Cernyw. 19:30. Weithiau ar ddyddiau Mercher, weithiau ar ddyddiau Mawrth. Gweler https://brocernyw.org . £2.	CLWB HEULWEN - Canolfan Addysg Bro Aled. 15:00. Eifion Jones 📞 01745 870656. Dydd Iau 18/04/19. £2.	YMARFER DYSGWYR CYMRAEG - Tafarn y Stag, Llangernyw. 13:30-15:00. Ar gyfer dysgwyr profiadol. Eifion Jones 📞 01745 870656. AM DDIM - Prynu lluniaeth eich hun ac i wirfoddolwyr.	SADWRN SIARAD - Tafarn y Red Lion, Llansannan. 10:00-11:00. Dydd Sadwrn 1 ^{af} a 3 ^{ydd} y mis. Talu am luniaeth.
CYMDEITHAS DIWYLLIANT A HANES BRO ALED - Canolfan Addysg Bro Aled, Llansannan. 19:30. 📞 01745 870653. 4 ^{ydd} dydd Llun bob mis. £2.	GRŴP CREFFTAU - Tŷ'r Eglwys, Canolfan Gymunedol, Llanfairtalhaiarn. 14:00. Betty Davidson 📞 01745 720281. 3 ^{ydd} dydd Mawrth bob mis. Pob deunydd a lluniaeth yn cael ei gynnwys. £5.	PILATES CADAIR - Llansannan. 16:00-17:00. Argymhellir archebu ymlaen llaw, ffoniwch Tim Ballam 📞 01492 575556, ✉ tim.ballam@conwy.gov.uk . Prisiau yn amrywio.	CLWB GARDDIO - Canolfan Gymunedol Bro Cernyw, Abergele. 19:00. Arfon Parry 📞 01745 860438. Cyfarfodydd rhwng mis Medi a mis Mai. Ymweliadau ym mis Mehefin a Gorffennaf a dim cyfarfod ym mis Awst. £5 y y flwyddyn.	CLWB CINIO - Tafarn y Red Lion, Llansannan. 12:00-15:00. 📞 01745 870256. £7.	GYRIANT CHWIST - Canolfan Addysg Bro Aled. 19:30. Eifion Jones 📞 01745 870656.
	CLWB CYFRIFIADURON - Tafarn y Red Lion, Llansannan. 09:30-11:30. 📞 01745 870256. £2 am luniaeth.	CANU AM HWYL - Eglwys Sant Sannan, Llansannan. 16:30-17:30. Sioned Roberts 📞 07704 522345. Dechrau ym mis Mawrth. Rhodd am lluniaeth.	HYFFORDDIANT CYLCH - Llanefydd. 18:15. Argymhellir archebu ymlaen llaw, ffoniwch Tim Ballam 📞 01492 575556, ✉ tim.ballam@conwy.gov.uk . Prisiau yn amrywio.		Dydd Sul
		GRŴP LLYFRAU'R SWAN - Tafarn y Swan, Swan Square, Abergele. 19:30. Trafodaeth cydfuddiannol, archebu'n fisol, ymweliadau achlysurol. Mary Ann Williams 📞 01745 720307. 2 ^{il} ddydd Mercher bob mis. Dim cost, prynwch y llyfr a diodydd.	CLWB HENOED - Neuadd Goffa, Llanfairtalhaiarn. 18:30. Dydd Iau olaf bob mis. Yn cynnwys lluniaeth, siaradwyr achlysurol, gweithgareddau a gemau. AM DDIM .		URDD GWEYDDION, NYDDWYR A LLIWYDDION ABERGELE - Neuadd y Pentref, Betws-yn-Rhos. 10:00-16:00. 2 ^{il} ddydd Sul bob mis. £6 ar gyfer trwy ddydd Sul, a £4 am hanner diwrnod. Ffi flynyddol £20.