



Rhaglen Lles Cymunedol Dyffryn Conwy a'r Cyffiniau 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
BLODAU GWYLLT - Lleoliadau amrywiol. 14:00. Cysylltwch â Gill Meyer ar 01492 660339 am ragor o wybodaeth am hyn a grwpiau eraill gyda'r U3A. Gall amseroedd amrywio yn yr haf, 3 ^{ydd} neu 4 ^{ydd} dydd Llun y mis. Ffi aelodaeth U3A yn daladwy.	CAFFI CYFEILLGARWCH - Hwb yr Hen Ysgol, Llanrwst. 13:30. 01492 577449 . Yn cynnwys lluniaeth. AM DDIM . CLWB DARLLEN CYMRAEG - Llyfrgell Llanrwst. 14:00. Byddwch yn cael llyfr mis o flaen llaw, i'w ddarllen dros y mis ac yna trafod. £12 y flwyddyn.	FFRINDIAU CERRIG - Ystafell y Plwyf, Cerrigydrudion. 13:30-15:30. Yn cynnwys te a choffi, rhannu sgiliau a siaradwyr gwadd achlysurol. £1. CYLCH DARLLEN - Llyfrgell Cerrigydrudion. 14:00-17:00. Cysylltwch â Dyfed Jones ar 01492 577547 . Byddwch yn cael llyfr mis o flaen llaw, i'w ddarllen dros y mis ac yna trafod. £12 y flwyddyn.	SIED Y DYNION - Golygfa Gwydyr. 10:30-12:30. Mae Sied y Merched ar gael. Cysylltwch â Rosie Evans 01492 642110 . Croesawir cyfraniadau. GRWPIAU CERDDED U3A - Lleoliadau amrywiol. Cysylltwch â Gill Meyer ar 01492 660339 am ragor o wybodaeth am hyn a grwpiau eraill gyda'r U3A. Ffi aelodaeth U3A yn daladwy.	IOGA - Hwb yr Hen Ysgol, Llanrwst. 10:00-11:00. Cysylltwch â Ffit Conwy ar 01492 577932/577939/577111 ✉ ffit.conwy.llanrwst@conwy.gov.uk . Prisiau yn amrywio. GRŴP CYFEILLGARWCH GWENER - Golygfa Gwydyr, Llanrwst. 13:30-15:30. Cysylltwch â Rosie Evans 01492 642110 . AM DDIM ond croesawir cyfraniadau.	CAFFI DYDD SADWRN - Shiloh, Cwm Penmachno. 10:30-12:30. Cyfarfod cymdeithasol anffurfiol gyda siaradwyr gwadd achlysurol. Yn cynnwys lluniaeth. Dydd Sadwrn 1 ^{af} y mis. AM DDIM .
BEICIO STIWDIO - Trefriw. 06:45. Argymhellir archebu ymlaen llaw, ffoniwch Tim Ballam 01492 575556 , ✉ tim.ballam@conwy.gov.uk . Prisiau yn amrywio.	WE'LL MEET AGAIN - Royal Oak, Betws y Coed. 10:00-12:00. Nid oes angen archebu lle. Rhif cyswllt Stuart Elliott 01690 710313 . Cyfarfod cymdeithasol, anffurfiol. Cost am goffi neu de.	DOSBARTH IOGA I DDECHREUWYR NEWYDD - Bodhi Movement, Betws y Coed. 19:30-20:45. Yn dechrau ddydd Mercher 20 Mawrth. Mae archebu o flaen llaw yn hanfodol 01690 359081 , ✉ info@bodhi-movement.co.uk . Darperir yr holl offer. DOSBARTH CYNTAF AM DDIM .	GRŴP GWAU A CHROSIO - Siop Ar y Gweill, Llanrwst. 19:00-21:30. Cysylltwch â Iona 01492 641149 . Yn cynnwys lluniaeth. £2.	TE PARTI PNAWN - Ffoniwch 'Contact the Elderly' ar 02920 026211 i gael rhagor o wybodaeth. Cludiant ar gael ac mae'n rhaid i chi archebu.	

