



# Rhaglen Lles Cymunedol Abergele a'r Cyffiniau Arfordirol

## Hydref / Gaeaf 2019



| Dydd Llun                                                                                                                                                                                              | Dydd Mawrth                                                                                                                                                                                     | Dydd Mercher                                                                                                                                                   | Dydd Iau                                                                                                                                                                  | Dydd Gwener                                                                                             | Dydd Sadwrn                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>IOGA</b> - Pob lefel, croeso i ddechreuwyr. Dewch a mat ioga os oes gennych un, blanced a photel o ddŵr. Gwisgwch ddillad cyfforddus. 10.15-11.45am. Canolfan Dewi Sant, Pensarn. £6. ☎ 07584672208 | <b>GRŴP I DDIODDEFWYR POEN</b> - Grŵp cymdeithasol ar gyfer unigolion sy'n dioddef poen a chyfle i ddod ynghyd am sgwrs dros baned a chacen. 10am-12pm. Hafod y Parc, Abergele. <b>AM DDIM.</b> | <b>TAITH NI</b> - Grŵp cymorth i bobl sy'n byw â dementia a'u gofalwyr. 11am-3pm. Departure Lounge, Stryd y Farchnad, Abergele, <b>AM DDIM.</b> ☎ 01492 542212 | <b>BACWN EFO'R LADS</b> - Dewch i gwrdd yn y lolfâ goffi dawel am sgwrs. 10am-12pm. Itaca, Hesketh House, Stryd y Bont, Abergele. ☎ Ian: 07780730849/ Steve: 079890373111 | <b>NOSON KARAOKE</b> - 7.30pm. Clwb Cymdeithasol Sandy Cove, 175 Foryd Road, Bae Cinmel. ☎ 01745 799502 | <b>BINGO AC ADLONANT BYW</b> - 9pm. Sandy Cove Social Club, 175 Foryd Road, Bae Cinmel. ☎ 01745 799502 |

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](mailto:arosyniach@conwy.gov.uk) neu ewch i [www.dewis.wales/](http://www.dewis.wales/)

|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                    |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>GRŴP CREFFTAU</b> - Amrywiaeth o grefftau, a chroeso i chi weithio ar eich prosiect eich hun. 1.30-3.30pm. Eglwys y Santes Fair, Ffordd Towyn, Towyn. £1.50. ☎ 01745 345433                                                         |  | <b>CLWB IEUENCTID OEDOLION</b> - Badminton, tennis bwrdd, Wii, mat bowlïo. 2-4pm. Canolfan Hamdden Morfa, Cader Avenue. £1.25. ☎ 07958643488 | <b>WYNEBAU CYFEILLGAR</b> - Bore Coffi. 9.30-11.30am. Cymunedol Rhodfa Caer, 57 Cynlas, Bae Cinmel. ☎ 01745 331825                                                                                      | <b>CLWB GWEITHGAREDD DYDD GWENER I RAI 50+</b> - Bingo, cardiau, raffl. 10am-12pm. Llyfrgell Gymunedol Bae Cinmel. £3-£5 (gan gynnwys lluniaeth). ☎ 01745 336758 |                                                     |
| <b>CLWB CAMERA ABERGELE</b> - 2 <sup>il</sup> , 3 <sup>ydd</sup> a 4 <sup>ydd</sup> dydd Llun. Croeso i bobl sydd â dementia. 7.30-9.30pm. Ystafell Ysgol St Pauls, Stryd y Bont, Abergele. £2 (gan gynnwys lluniaeth). ☎ 07501 231974 | <b>TAICHI</b> - 6-7pm. Canolfan Hamdden Morfa, Cader Avenue. £3.50. ☎ 07958643488  | <b>GWEU A SGWRSIO</b> - 7.30pm. The Bull, Stryd y Capel, Abergele. ☎ 01745 823835                                                            | <b>CLWB CINIO (U3A)</b> - Cyfarfod agored (croeso i rai nad ydynt yn aelodau hefyd). 1 <sup>af</sup> a 3 <sup>ydd</sup> Dydd Iau. 2-4.30pm. Clwb yr Hen Bobl Abergele, Ffordd yr Eglwys. ☎ 01492 577449 | <b>RHANNU BWYD</b> - Bwyd rhatach i bawb. Croeso i bawb. 1-3pm. Canolfan Dewi Sant, Pensarn. £1.50-£3.50. ☎ 07975 543 020                                        | <b>Dydd Sul</b><br><b>NOFIO I'R CYHOEDD</b> - 10.15am-2.45pm. Canolfan Hamdden Abergele, Faenol Avenue. Pris yn amrywio. ☎ 01492 577940 |

**Gyda diolch i'n partneriaid: Llywodraeth Cymru a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.**  
Darperir y gweithgareddau hyn gan amrywiol wirfoddolwyr a sefydliadau cymunedol, ac maent yn gallu newid.