




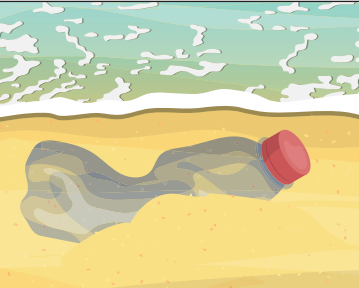

Rhaglen Lles Cymunedol Bae Colwyn a'r Cyffiniau

Hydref / Gaeaf 2019



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn
<p>BOCCIA - Agored i bawb. 2-4pm. Pob bythefnos o 30/9/19 yn Eglwys Sant Ioan, Ffordd Conway, Bae Colwyn. £2. ☎ 01492 577449</p>	<p>GLANHAU'R TRAETH A CHODI SBWRIEL - Ail Mawrth bob mis. 10am. Cyfarfod o dan y cloc wrth siop y ganolfan groeso ar y prom, Llandrillo yn Rhos. Dewch â menig trwchus. AM DDIM. ☎ Becky 01492 338219</p>	<p>PILATES - 9.45-10.45am lefel cymysg, 11am-12pm dechreuwyd. Neuadd Bentref Mochdre, Ffordd Hen Golwyn. Sesiwn 1^{af} AM DDIM a thaliadau misol wedi hynny. Rhaid archebu lle. ☎ 07585978579</p>	<p>COFFI, SGWRS A CHREFFTAU - 10am-12.30pm. Capel Bedyddwyr Rhodfa'r Tywysog, Bae Colwyn. AM DDIM. E-bost ann. maskell@hotmail.com</p>	<p>DOSBARTH YMARFERION CADAIR LLAWN HWYL - 1.30-2.30pm. Princess Court, Ffordd Marine, Bae Colwyn. £6. ☎ 07919131516</p>	<p>DAWNS NEUADD MIS MEDI - Ddwywaith y mis, cynhelir y sesiwn nesaf ar 19/10/19. 7.30pm. Neuadd Bentref Mochdre, Ffordd Hen Golwyn. £7. ☎ 07500337093</p>

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/

<p>FAT LADS FOOTBALL - Pob lefel ffitrwydd a gallu. 7.30-8.30pm. Coleg Llandrillo, y cae pêl-droed 3G, Llandrillo-yn-Rhos. £4. E-bost fatladsfootball@gmail.com</p>	<p>BINGO A PHANED - Cyrraedd am 1.30pm er mwyn dechrau am 1.45pm. Y Lleng Brydeinig Frenhinol, Llanddulas. £2 y gêm. Tocynnau raffl yn £1 yr un. Te, coffi a chacen AM DDIM. ☎ 07590805295</p>	<p>CLWB CYMUNEDOL A CHYFEILLGARWCH - 11am. Canolfan Gymunedol Parkway, Llandrillo yn Rhos. £2.50 yn cynnwys rhôl frecwast a diod gynnes. ☎ 0300 124 0040</p>	<p>CADAIR-OBEG - Ar gyfer pob oedran a gallu. 11.30am. Eglwys Sure Hope, 317 Ffordd Abergele, Hen Golwyn. £1. ☎ 01492 514021</p>	<p>CAFFI CONWY - Grŵp cymdeithasol, cyfeillgar i ddementia. Pob bythefnos o 11/10. 2-4pm. Eglwys Fethodistaidd Rhos, 49 Ffordd Rhos. AM DDIM. ☎ 07824742232</p>	
	<p>UKULELE - Croeso i ddechreuwyd. Darperir Ukulele a llyfrau caneuon. 2-4pm. Tafarn y Crafty Fox, 355 Ffordd Abergele, Hen Golwyn. £4. ☎ 01492 596961</p>		<p>BALLET SILVER SWANS I RAI DROS 50 OED - Lefel dechreuwyd, 7-8pm yn Ysgol Celfyddydau Perfformio Step One, 24 Ffordd Penrhyn, Bae Colwyn. Sesiwn gyntaf yn £6. Talu fesul hanner tymor ar ôl hynny. ☎ 07737930818</p>	<p>NOSON CERDDORIAETH GWERIN AC ACWSTIG - 7.30-11pm. Y Lleng Prydeinig Frenhinol Llanddulas. Mynediad yn £1.50, yn cynnwys tocyn raffl AM DDIM. ☎ 01492 516376</p>	<p>Dydd Sul</p> <p>DOD A'R GYMUNED AT EI GILYDD - 1-3pm. Bob 4 wythnos, wythnos nesaf 20/10. Eglwys Dewi Sant, Ffordd Rhiw, Bae Colwyn. Mynediad AM DDIM gyda cherddoriaeth fyw, bwyd a diod. E-bost information@kindbayinitiative.co.uk</p>

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.