



Rhaglen Lles Cymunedol Dyffryn Conwy a'r Cyffiniau

Hydref / Gaeaf 2019



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn
PILATES - 6-7pm. Neuadd Goffa Groes, Groes. £5. ☎ 07754321209	PANED A SGWRS - Efo gweithgareddau ysgafn, siaradwyr yn achlysurol a mynediad anabl. 10.30-11.30am. Eglwys St Digain, Llangernyw. AM DDIM. Croesawir rhoddiant. ☎ 01492 577449	BORE COFFI - 10am- 12pm. Eglwys St Tudclud, Penmachno. 2 ^{il} Fercher o bob mis. AM DDIM. ☎ 0741920 0414	CROESO I MEWN - 10.30-11.30am. Canolfan Cymuned Dolgarrog. Iau 1 ^{af} o'r mis (dechrau 3/10/19). AM DDIM. ☎ Ann 07884336159	YOGA - 10-11am. Hwb yr Hen Ysgol, School Bank Road, Llanrwst. Prisiau'n amrywio. ☎ 01492 577932/ 577939/ 577111	GYRFA CHWIST - 7.30pm. Ystafell Goffi, Canolfan Addysg Bro Aled, Llansannan. £1.50 yn cynnwys lluniaeth ysgafn. Dim angen archebu o flaen llaw.

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/

MERCHED Y WAWR LLANGERNYW - 7.30pm. Canolfan Bro Cernyw, Llangernyw. 2 ^{il} nos Lun y mis. Tal aelodaeth. ☎ 01745 860686	CAFFI CYFEILLGARWCH - 1.30-3pm. Hwb yr Hen Ysgol, School Bank Road, Llanrwst. Dydd Mawrth olaf y mis. AM DDIM. Lluniaeth ysgafn. ☎ 01492 577449	PALS - 4.15-6pm. Canolfan Hamdden Dyffryn Conwy, Llanrwst. Prisiau'n amrywio (gyda sesiwn AM DDIM wedi cynnwys). ☎ 01492 577938/ 577111/ 577932	THERAPI ACWA - 10.45-11.30am. Pwll Nofio Llanrwst. Prisiau'n amrywio. ☎ 01492 577938/ 577111/ 577932	CLWB AMSER CINIO - 11am-2pm. Pafiliwn, Dolwyddelan (heblaw am Gwener 1 ^{af} y mis), Y Gwydr, Dolwyddelan. Cawl a rôl, a cwrdd i sgwrsio. Croesawir rhoddiant. ☎ Eunice 01690 750268	 Dydd Sul
SEFYDLIAD Y MERCHED LLANFIHANGEL GM - 7pm. Festri Maes yr Odyn, Llanfihangel Glyn Myfyr. 2 ^{il} Llun o'r mis. Tal aelodaeth. ☎ 01745 812985 am fwy o wybodaeth.		CANU AM HWYL - 2.30-3.30pm. Eglwys St Sannan, Llansannan. Bob yn ail Nos fercher o 9/10/19 tan adeg y Nadolig. AM DDIM. Rhoddiant am y te a coffi. ☎ 01492 577449	CLWB YR HENOED - 6.30pm. Neuadd Goffa, Llanfairtalhaiarn. Dydd Iau olaf y mis. Yn cynnwys lluniaeth, siaradwyr achlysurol, gwithgareddau a gemau. AM DDIM.	FAT LADS FOOTBALL - 7-8pm. Bob lefel ffitrwydd a gallu. Canolfan Hamdden Dyffryn Conwy, Llanrwst. Dechrau 11/10/19. £4. Ebost fatladsfootball@gmail.com	

**CINIO SUL
FFRINDIAU CERRIG** -
Sul olaf y mis gwahanol
fwyty bob mis. Cyfarfod
rhwng 12-12.30pm tu
allan i'r White Lion,
Cerrigydrudion. Mae
liff yn medru eu drefnu.
Ebost angela.millett@cerrig.org.uk

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.