



Rhaglen Lles Cymunedol Llandudno a'r Cyffiniau

Hydref / Gaeaf 2019



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn
<p>ZUMBA GOLD - 10-11am. Canolfan Gymunedol Tŷ Hapus, Ffordd Penrhyn, Llandudno. Dosbarth cyntaf AM DDIM. £5 y dosbarth wedyn. ☎ 07572525768</p>	<p>DAWSIO DILYNIANT - 2-4pm. Canolfan y Drindod, Rhodfa Trinity, Llandudno. £2 yn cynnwys lluniaeth. ☎ 01492 875686</p>	<p>CLWB DYDD MERCHER - Lleoliad cyfeillgar i hel atgofion, sgwrsio, chwerthin, canu a mwynhau gweithgareddau. 1-4pm. Stella Maris, 2 Ffordd St Mary, Llandudno. AM DDIM. ☎ 01492 860546</p>	<p>YSTAFELL SHAPEMASTER - CAMPFA Â CHYMORTH PŴER - 8am-3.30pm a 6-8pm, yn ystod yr wythnos. Canolfan Gymunedol Tŷ Hapus, Llandudno. Sesiwn cynefino AM DDIM. £3.50 talu wrth fynd neu £25 yn fisol. ☎ 01492 472482</p>	<p>BINGO - 2-3.30pm. Canolfan y Drindod, Rhodfa Trinity, Llandudno. £4 am lyfr a £1 am raffl. ☎ 01492 875686</p>	<p>SIED Y DYNION - Rhywle i feddwl, gwneud pethau, gwella pethau, dyfeisio, a bod yn gytûn â'r byd. 2-4pm. Clwb Pêl-droed Llandudno, Builder Street West. AM DDIM. ☎ 01492 621076</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>IOGA CADAIR - 11-11.45am. Neuadd Newydd Bae Penrhyn, Rhodfa Hartsville. £3. ☎ 07443456109</p>	<p>CHWIST (gem gardiau) - 2-4pm. Canolfan y Drindod, Rhodfa Trinity, Llandudno. £1. ☎ 01492 875686</p>	<p>CÔR DYSGWYR Y CREUDDYN - Cantorion o bob lefel a phob gallu o ran y Gymraeg. 2-4pm. Capel Peniel, Ffordd Tŷ Mawr, Deganwy. AM DDIM. ☎ 01492 543247</p>		<p>DIM OND DAWNSIO NEUADD - Dawnsio i gerddoriaeth fyw. 2-4pm. Neuadd Eglwys Dewi Sant, Ffordd Glan y Môr, Bae Penrhyn. £5. ☎ 01492 540544</p>	<p>Dydd Sul</p> <p>CLWB CINIO ROTARI LLANDUDNO - 11am, cinio am 12.30pm. Canolfan y Drindod, Rhodfa Trinity, Llandudno. £6, gan gynnwys tocyn raffl a chludiant os oes angen. Unwaith y mis - 3/11/19 a 1/12/19. ☎ 01492 875686 i gadw eich lle, ac am fanylion dyddiadau yn y dyfodol.</p>
<p>CAFFI TAWEL A CHREADIGOL - Sesiynau Lles 6.30-8pm. Ddwywaith y mis, cynhelir y sesiwn nesaf ar 14/10/19. Cegin a Bar 3rd Space, 14 Clonmel Street, Llandudno. £5. ☎ 07900387619</p>		<p>IOGA - 7-8pm. Canolfan Chwarae Deganwy, 18 Park Drive. £6. ☎ 07730119961</p>		<p>GRŴP CELF CRAIG Y DON - Yn addas ar gyfer bob lefel. 1-4pm. Canolfan Gymunedol Craig-y-Don, Ffordd Queens. £2 gan gynnwys lluniaeth. ☎ 01492 512484</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.