



# Rhaglen Lles Cymunedol Llanfairfechan a'r Cyffiniau

## Hydref / Gaeaf 2019



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn
<b>CLWB CINIO HAPPY EATERS</b> - Pryd o fwyd dau gwrs. Cludiant ar gael. Bob yn ail ddydd Llun o 23 Medi. 12-2pm. Canolfan Gymunedol Maen Alaw, Ffordd Bangor, Penmaenmawr. £5. ☎ 01492 622493	<b>BORE COFFI</b> - Croeso i bawb. 10am-12pm. Eglwys Fethodistaidd St John's, Rosehill Street, Conwy. £1. ☎ 07594597816	<b>CINIO CYMUNEDOL</b> - Croeso i bawb. Y dydd Mercher 1 <sup>af</sup> a'r 3 <sup>ydd</sup> . Eglwys St Paul's, Ffordd Bangor, Penmaenmawr. <b>AM DDIM</b> . Croesewir cyfraniadau. ☎ 01492 621024	<b>IOGA</b> - Pob lefel, croeso i ddechreuwyr. 9.15-10.45am. Stiwdio CORE, 26 Stryd y Castell, Conwy. £6. ☎ 07584672208	<b>PILATES</b> - Lefel cymysg. Grŵp bychan er mwyn rhoi sylw unigol. 9.30-10.30am. Neuadd Goffa, Penrhos Ave, Cyffordd Llandudno. Prisiau amrywiol, sesiwn flasu <b>AM DDIM</b> . ☎ 07585978579	<b>SESIWN CLIRIO TRAETH FISOL CYFEILLION PEN</b> - 21 Medi ac yna'r 4 <sup>ydd</sup> dydd Sadwrn (ac eithrio Rhagfyr). Cwrdd am 10am wrth y cabanau gwyliau ger y pwll padlo. ☎ 07857633570

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>BADMINTON</b> - Gallu o bob lefel. 7.30pm. Neuadd y Dref Llanfairfechan, Ffordd y Pentref. £4. ☎ 07990761548	<b>BOWLS MAT BYR</b> - Neuadd y Dref Llanfairfechan, Ffordd y Pentref. Sesiwn flasu gyntaf <b>AM DDIM</b> . Wedi hynny, £4 (yn cynnwys lluniaeth). ☎ 01248 681395	<b>JEIF FODERN</b> - Pob lefel. Does dim angen dod â phartner. 7.30pm. Clwb Llafur Cyffordd Llandudno, Ffordd Conwy. £6. ☎ 07776442634	<b>CYMDEITHAS GELF DWYGYFYLCHI A'R FRO</b> - Cyfarfodydd misol gydag arddangosiadau. Y 3 <sup>ydd</sup> dydd Iau. 2pm. Neuadd y Pentref Capelulo, Ffordd Nant Daear Llwynog, Dwygyfylchi. £3.50 (yn cynnwys lluniaeth).	<b>NOS WENER GYMDEITHASOL</b> - Rhaglen amrywiol, croeso i bawb o bob oedran. 3 <sup>ydd</sup> dydd Gwener. 7-9pm. Eglwys Fethodistaidd St John, Rosehill Street, Conwy. <b>AM DDIM</b> . ☎ 07594597816	<b>GRŴP GWAU</b> - Croeso i aelodau newydd. Paned o goffi, teisen, sgwrs a rhywfaint o wau. Dydd Sadwrn olaf y mis. 10am-12pm. Clwb Cymunedol Cyffordd Llandudno, Victoria Drive. ☎ 01492 581314
	<b>CLWB NOS FAWRTH</b> - Dawnsio hawdd. 7.45-9.45pm. Canolfan Gymunedol Penmaenmawr, Ffordd Conwy. £3 (yn cynnwys lluniaeth). Gwiriwch am unrhyw newidiadau ☎ 01492 622672 ar ôl 6pm	<b>SESIYNAU GALW HEIBIO HANES TEULU</b> - Dewch i ddefnyddio meddalwedd Ancestry a Find my Past i ddod o hyd i bwy ydych chi. 7-9pm. Llyfrgell Gymuned Penmaenmawr. <b>AM DDIM</b> . ☎ 01492 623999	<b>BOCCIA</b> - Bowls ar eich eistedd sy'n addas i bob gallu. Croeso i aelodau newydd. 10am. Eglwys St Paul's, Ffordd Bangor, Penmaenmawr. £1. ☎ 01248 680637	<b>BINGO</b> - 8pm. Clwb Llafur Cyffordd Llandudno, Ffordd Conwy, Cyffordd Llandudno. ☎ 01492 585114	<b>Dydd Sul</b>	<b>SGWRS A PHANED</b> - I rhai 75 neu'n hŷn sy'n byw ar eu pen eu hunain. 2-4pm. 2 <sup>il</sup> ddydd Sul y mis (dim yn Tachwedd). Neuadd Goffa, Penrhos Ave, Cyff Llandudno. <b>AM DDIM</b> . ☎ 0800 716543

**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.