Cysylltu â Phobl Eraill sy'n Delio â Cholled, Bod yn Actif, Cyfrannu at Brosiect Datblygu Cymunedol a Mwynhau'r Byd Naturiol

Dewch i Ymuno â Ni am Sesiwn Blasu ym mhrosiect Bioamrywiaeth y Ddôl Iechyd, ar safle Ysbyty Athrofaol Llandochau

Dydd Llun 1 Awst (10.30am tan 2.30pm)

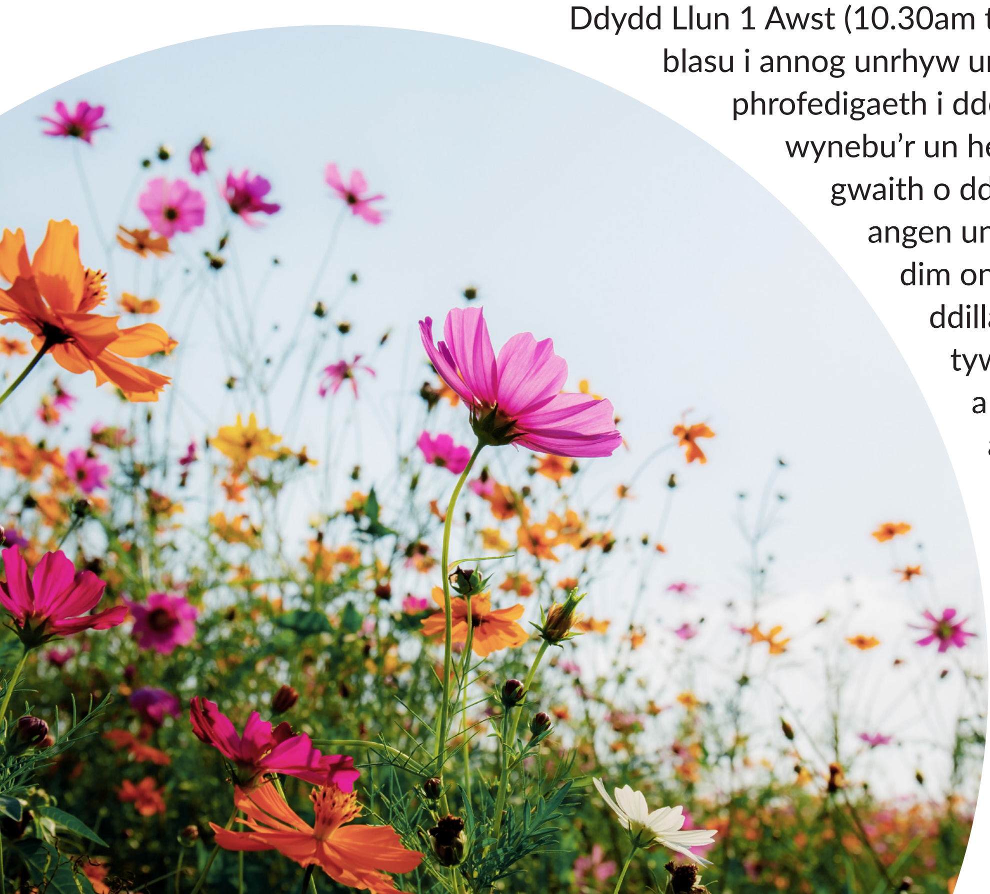
Gwyddom fod delio â cholli rhywun agos yn golygu wynebu her emosiynol fel dim arall, ac nid oes prinder cyngor nac arweiniad ar y ffordd orau o ofalu amdanom ein hunain.

Cyfuniad o gymorth sy'n helpu llawer o bobl - bod gyda phobl eraill sy'n wirioneddol ddeall yr emosiynau sy'n cael eu profi, cymryd rhan mewn gweithgarwch ystyrlon a mwynhau bod yn yr awyr agored yn cysylltu â'r byd naturiol.

Rydym am ddod â'r holl bethau hynny at ei gilydd a'ch gwahodd i sesiwn blasu yn y Ddôl Iechyd.

Mae'r Ddôl Iechyd yn brosiect bioamrywiaeth gwych sydd wedi'i leoli ym mhen uchaf safle Ysbyty Athrofaol Llandochau (gweler map y safle). Mae'r prosiect yn ymgysylltu â'r ysbyty a'r gymuned leol i wella a meithrin y gofod awyr agored gwych hwn yn lleoliad y gall pobl fynd iddo ar gyfer gweithgarwch, myfyrdod a thawelwch am genedlaethau i ddod.

Ddydd Llun 1 Awst (10.30am tan 2.30pm), cynhelir sesiwn blasu i annog unrhyw un sy'n delio â cholled a phrofedigaeth i ddod i ymuno a phobl eraill sy'n wynebu'r un heriau ac i gymryd rhan yn y gwaith o ddatblygu'r Ddôl Iechyd. Nid oes angen unrhyw sgiliau arbennig arnoch, dim ond brwdfrydedd. Gwisgwch ddillad sy'n briodol ar gyfer y tywydd. Darperir bŵts, menig a dillad gwrth-ddŵr os bydd angen.



Cysylltu â Phobl Eraill sy'n Delio â Cholled, Bod yn Actif, Cyfrannu at Brosiect Datblygu Cymunedol a Mwynhau'r Byd Naturiol

Our Health Meadow
Ein Dôl Iechyd

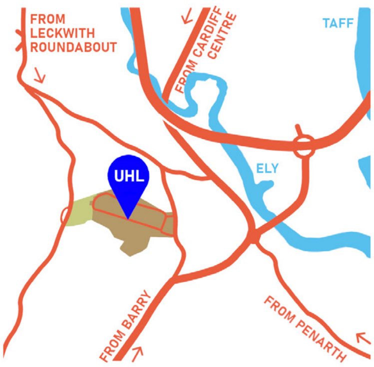
Ewch i fitforthefuture.uk i gael gwybod mwy am y prosiect.

Gwyddom fod bod yn actif gyda phobl eraill yn yr awyr agored yn lleihau lefelau straen, yn gallu helpu i adfer eich egni ac yn rhoi lle ac amser ar gyfer myfyrio a gwella pwysig.

Dewch i ymuno a gyda'n gilydd gallwn gefnogi ein gilydd.

Peidiwch â phoeni am y tywydd (bydd y sesiwn yn rhedeg boed law neu hindda), mae croeso cynnes yn aros.

How to find Our Health Meadow:



UNIVERSITY HOSPITAL LLANDOUGH
EIN DÔL IECHYD - OUR HEALTH MEADOW

ADDRESS:
PENLAN ROAD
LLANDOUGH
PENARTH
CF64 2XX

'WHAT 3 WORDS' LOCATION:
CROWDS.FIRST.OILED

GOOGLE MAPS DROP-PIN:
bit.ly/3dquNCH

PROJECT CONTACT:
DOWN TO EARTH PROJECT
info@downtoearthproject.org.uk
01792 232 439

Cardiff & Vale Health Charity
Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board