



Cysylltu
Connecting
Torfaen



Mae cyfeillion llesiant yn ffordd o sicrhau bod pawb, yn enwedig y rhai nad ydynt ar-lein, yn cael mynediad hawdd at wybodaeth am lesiant. Hoffem i'n ffrindiau llesiant rannu'r hyn sy'n digwydd gyda ffrindiau a chymdigion. "Rhannu gwybodaeth ynghylch iechyd a llesiant a sicrhau fod pawb yn Nhorfaen yn gallu cael at wybodaeth a fydd yn eu helpu i aros yn hapus, yn iach ac yn dda."

Lansiodd Cae Criced Pentwyn a Chanolfan Gymunedol Lethbridge glwb celf bendigedig ddiwedd y llynedd, wedi'i ariannu gan Grant Cydnerthedd Cymunedol Torfaen. Mae'r dosbarth bellach yn codi £5 y sesiwn sy'n golygu nad yw'r grŵp bellach yn dibynnu ar arian grant. Mae'r grŵp ei hun yn therapiwtig ac yn faethlon iawn oherwydd yr amgylchedd ymlaciol a chefnogol y mae'r Artist Angela yn ei greu. Ffoniwch ac archebwch eich lle nawr, ond bydd angen i chi frysio oherwydd mae galw mawr am y dosbarth hwn. Adborth gan y cyfranogwr "Rwy'n edrych ymlaen yn fawr iawn ac rydym yn cael hwyl, mae cyfeillgarwch yn datblygu. Mae hi'n berson mor hyfryd ac yn athrawes wych hefyd."

Arts for Wellbeing



£5 per session
Booking Essential
07507397724

Every Wednesday 6-8pm

Pentwyn Cricket Field and Lethbridge Community Centre, NP4 7TH

Fun, casual art club for all adults for wellbeing.
All art materials provided or bring your own if you wish.
All abilities welcome!

With Local artist Angela Ferreira from Magic Paintings



Scan to access out
interactive map!

e:info@tvawales.org.uk
connecttorfaen.org.uk

Follow us on





Cysylltu
Connecting
Torfaen

Bridge 46 to Five Locks canal group

Mae Cerdded yn ôl i lechyd, Lles a Threftadaeth yn ymyriad sy'n seiliedig ar natur a sefydlwyd gan y Bridge 46 to Five locks canal group. Am gopïau o'r daith cysylltwch â kate.noyes@torfaen.gov.uk neu Rebecca.smith23@wales.nhs.uk

Cyrsiau lles meddyliol rhad ac am ddim a ddarperir gan Melo Cymru. Ni fu gofalu am ein lles meddyliol ein hunain, a lles ein hanwyliaid erioed mor bwysig. Dyna pam mae Melo Cymru yma i'ch helpu i ddatblygu sgiliau newydd a fydd yn eich cefnogi pan fydd bywyd yn anodd. Er na allwn gael gwared ar broblemau bywyd, gallwn eich helpu i ddod o hyd i ffyrdd gwell o ymdopi â nhw. Am fwy o adnoddau i helpu eich lles meddyliol, ewch i Melo. Cymru Gallwch gael mynediad at y cyrsiau rhad ac am ddim gan ddefnyddio'r dolenni isod. Mae'r cyrsiau hyn yn dysgu'r sgiliau sydd eu hangen arnoch i ddelio â symptomau hwyliau isel, straen a gorbryder.

Mae grŵp dementia Pont-y-pŵl yn rhoi cyfle i bobl sy'n gofalu am anwyliaid sy'n colli'r cof gwrdd â chyd-ofalwyr.



Scan to access our
interactive map!

e:info@tvawales.org.uk
connecttorfaen.org.uk

Follow us on



melo

Helping you to look after
your mental wellbeing



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

melo.cymru

Cyrsiau lles meddyliol rhad ac am ddim a ddarperir gan Melo Cymru. Ni fu gofalu am ein lles meddyliol ein hunain, a lles ein hanwyliaid erioed mor bwysig. Dyna pam mae Melo Cymru yma i'ch helpu i ddatblygu sgiliau newydd a fydd yn eich cefnogi pan fydd bywyd yn anodd. Er na allwn gael gwared ar broblemau bywyd, gallwn eich helpu i ddod o hyd i ffyrdd gwell o ymdopi â nhw. Am fwy o adnoddau i helpu eich lles meddyliol, ewch i Melo. Cymru Gallwch gael mynediad at y cyrsiau rhad ac am ddim gan ddefnyddio'r dolenni isod. Mae'r cyrsiau hyn yn dysgu'r sgiliau sydd eu hangen arnoch i ddelio â symptomau hwyliau isel, straen a gorbryder.



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Cysylltu
Connecting
Torfaen

Mae grŵp dementia Pont-y-pŵl yn rhoi cyfle i bobl sy'n gofalu am anwyliaid sy'n colli'r cof gwrdd â chyd-ofalwyr.

Mae'r grŵp anffurfiol cyfeillgar yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau wythnosol, yn ogystal â gwybodaeth a chefnogaeth.

Maent yn cyfarfod bob dydd Mercher, rhwng 2 a 4pm yn Amgueddfa Pont-y-pŵl am fwy o wybodaeth ffonwch Dave Mynott ar 07728 4823756 neu e-bostiwch dave.mynott1@gmail.com



Grŵp y Menywod

Bob Dydd Gwener
10:30am - 12:30pm

YNG NGHAPEL BETHLEHEM, BLAENAFON

Mae'r sesiynau'n cynnwys:
GWEITHGAREDDAU
SIARADWYR GWADD
LLUNJAETH

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch ag
Alex Scott ar 07731 513994 neu
anfonwch neges e-bost i
alexandra.scott@torfaen.gov.uk

TORFAEN COUNTY BOROUGH BWRDEISTREF SIROL TORFAEN
TorfaenWORKS
Torfaen yn GWEITHIO

Funded by
UK Government



Wedi ei ariannu gan
Llywodraeth y DU





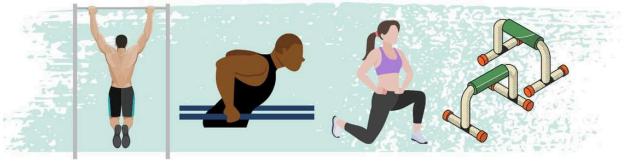
Cysylltu
Connecting
Torfaen

Torfaen yn GWEITHIO



Mewn Partneriaeth â Cyngor Tref Blaenafon

SESIWN YMARFER CORFF 'NAID' AR Y STRYD



Mae ein sesiynau ymarfer corff 'naid' ar y stryd yn teithio o amgylch Torfaen. Mae'r sesiynau hyn wedi eu teilwra yn ôl nodau unigol. Mae ein sesiynau am ddim yn rhoi'r cyfle i chi weithio gyda hyfforddwyr i:-

~Gynyddu'ch lefelau ffitrwydd

~Meithrin cryfder a chryfhau'r cyhyrau

~Gwella cydsymud a chymbwysedd

~Dysgu math o ymarfer corff y gellir ei ymarfer gartref neu yma ac acw am ddim

Bob Dydd Gwener:-

Neuadd Gymunedol Forgeside, 10yb-11:30yb

Yng Nghapel Bethlehem, Blaenafon, 12:30yp-1:30yp

Kay Marsh

07980277157

kay.marsh@torfaen.gov.uk

Aled Walker

07908215952

aled.walker@torfaen.gov.uk

Funded by
UK Government
Wedi ei ariannu gan
Llywodraeth y DU

LEVELLING
UP
FFYNIANT
BRO

TORFAEN
COUNTY
BOROUGH
BWRDEISTREF
SIROL
TORFAEN

Cymunedau
am Waith
Communities
for Work

Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Nod Kay yw helpu pobl i adeiladu gwybodaeth ac arferion ymarfer corff gydol oes ar gyfer dyfodol iach trwy greu amgylchedd ysgogol a chynhwysol ar gyfer yr holl gyfranogwyr. Trwy deilwra dosbarthiadau sy'n addas ar gyfer lefelau ffitrwydd pawb, gall pob cyfranogwr herio eu hunain a symud ymlaen ar eu cyflymder eu hunain. I gael rhagor o wybodaeth ac i wneud atgyfeiriad, cysylltwch â Kay ar 07980 277157 neu kay.marsh@torfaen.gov.uk.

TORFAEN
COUNTY
BOROUGH
BWRDEISTREF
SIROL
TORFAEN

AMSERLEN LLES CORFFOROL



Dydd Llun	SESIWN YN Y GAMPFA YN HIGH ST PONT-Y-PŴL 10:30-11:30AM	
Dydd Mawrth	SESIWN YN Y GAMPFA YN YSGOL WIRFODDOL TREFTADAETH BLAENAFON 10:00-11:am	ZUMBA Millenium Neuadd Garndiffaith 12pm-1pm
	ZUMBA A PUMP & TONE CLWB CHWARAEON A CHYMDEITHASOL WOODLANDS ROAD 10:00-12:30PM	
Dydd Mercher		
Dydd Iau	SESIWN YN Y GAMPFA YN COLD BARN FARM 10:00-12PM	

FFONIWCH KAY AR 07980 277157
AM FWY O WYBODAETH



DARPERIR TRAFNIDIAETH
buildingresilientcommunities.torfaen

brctorfaen@torfaen.gov.uk





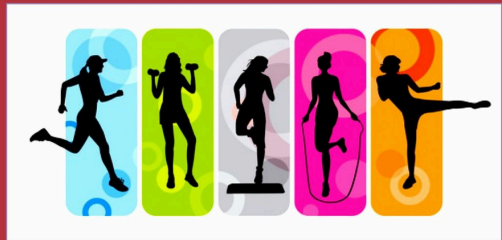
Cysylltu
Connecting
Torfaen



Cwmbran Community Council
Cyngor Cymuned Cwmbrân



Dosbarth Myfyrdod Ymwybyddiaeth Ofalgar
Newydd Dydd Mawrth 6.30pm–7.30pm,
wedi'i leoli yn yr Adeilad Anecs y tu ôl i Dŷ'r
Cyngor, Hen Gwmbrân. Yn syml, mae'r
dechneg fyfyrdod hynafol hynod hon yn
canolbwyntio ar yr anadl, mae'n tawelu
bywyd ac yn chwalu straen; gwella
tawelwch meddwl a bodlonrwydd unigolion,
gan alluogi sefydlogrwydd emosiynol o fewn
yr unigolyn. Nid oes angen archebu lle
ymlaen llaw, yn addas ar gyfer oedolion yn
unig.



SESIWN FFITRWYDD MAM A MERCH

RHYDD
I
YMUNO

Pob Swener 5-8pm (hymor amser yn unig)
yn

Pontypwl gweithredol byw canol

Archebu Yn Hanfodol:

galw 01495 365951 or Ebost: Pontypool@pontypoolcc.gov.uk



Pontypool Community Council
Cyngor Cymuned Pont-Y-Pŵl

Torfaen Sports Development
#ifyougoigo
oseidiafi
Datblygu Chwaraeon Torfaen

Mae sesiynau ffitrwydd mam a merch wedi cychwyn yn sgil llwyddiant #ifyougoigo. Mae bwlch amlwg rhwng nifer y merched sy'n cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol o'i gymharu â gwrywod ond, at hyn, mae bwlch amlwg rhwng nifer y merched sy'n cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol o'i gymharu â bechgyn. Mae'r sesiynau mam a merch yn helpu i gael gwared ar rwystrau ymarferol ac yn ceisio newid sut mae menywod a merched yn teimlo ac yn meddwl am ymarfer corff. Mae tystiolaeth a mewnwelediad yn dangos bod menywod yn llawer mwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol os oes ganddynt rhywun i fynd gyda nhw. Mae rhaglen 10 wythnos #ifyougoigo wedi tynnu sylw at y pŵer y gall cefnogaeth/cwmnïaeth ei gael, dyma pam y dechreuais y sesiynau ffitrwydd mam a merch.



Cysylltu
Connecting
Torfaen



Ar gyfer unrhyw ymholiadau am brosiectau neu atgyfeiriadau, cysylltwch â

Jo Lloyd Swyddog Ymgysylltiad Iechyd a Llesiant Cynghrair Gwirfoddol Torfaen
jo@tvawales.org.uk 078888 282254