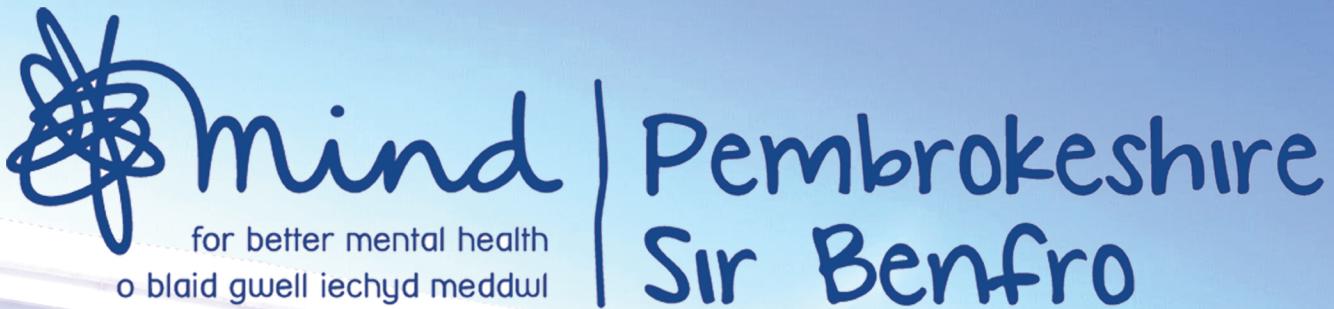


Yn gefnogi'r bobl o Sir Benfro ers 1990.



Anagor bod dydd am bobun  
Pembrokeshire  
Sir Benfro  
2 Heol Perrot  
Hwlfordd  
SA61 2HD

findiwrch ni ar Facebook  
 01437 769982  
[hello@mindpembrokeshire.org.uk](mailto:hello@mindpembrokeshire.org.uk)

| Dydd         | Cerdded mewn rhwng | Gweithgareddau i'w harchebu yn y dydd                             |
|--------------|--------------------|---|
| Dydd Llun    | 10-1               | Myfyrdod 10-10:30<br>MoodMaster (therapi ymddygiad gwybyddol) 1-2 |
| Dydd Mawrth  | 10-1               | Cerddoriaeth 1-3  |
| Dydd Mercher | 10-5               | Gweithgareddau allanol trwy'r dydd                                |
| Dydd Iau     | 10-4               | Celf 10-2   |
| Dydd Gwener  | 10-1               | Grwp Menywod 1-3  |
| Dydd Sadwrn  | 10-1               | Cwrs Rheoli Pryder 1-2:30   |
| Dydd Sul     | 10-1               |   |

Gweithgareddau am ddim!