

SESIYNAU I CHI A'CH BUMP



advance
brighter
futures
help llaw gyda lles meddyliol



YN RHAD
AC
AM DDIM

5 GAI
NEWID
EICH
BYWYD
*sesiwn
hwyliog a
chyfeillgar*

Mewn dim ond pump sesiwn pleserus, gallwch ddsygu sut i fanteisio i'r eithaf ar eich profiadau cyn-geni a pharatoi eich hun ar gyfer bod yn rhiant.

Gyda chymorth taflenni gwaith cefnogol ac awgrymiadau i geisio, byddwch yn dysgu sut i wella eich teimladau fel y gallwch chi fwynhau eich beichiogrwydd a'ch rôl yn y dyfodol fel rhiant.

Byddwch yn cyfarfod a darpar rieni eraill ar-lein ac yn cael llwyth o hwyl!

AMSER/DYDDIAD:

Dydd Llun | 1:00yp - 2:30yp
Dechrau Mehefin 5^{ed} 2023*

COST:

AM DDIM

LLEOLIAD:

Ar lein drwy gyswllt fideo fyw
(cyfarwyddiadau ar gael)

CYSYLLTWCH Â:

☎ 01978 364777
✉ info@abfwxm.co.uk

* Mae'r dyddiadau hyn yn cael eu cynnal trwy gydol y flwyddyn - cysylltwch â ni os oes angen mwy o wybodaeth.

CWRS GWREIDDOL

GAN DR CHRIS WILLIAMS

Mabwysiadwyd y cwrs gan PRAMS,
prosect a gynhelir gan ABF.



5 SESIWN WYTHNOSOL O 1.5 AWR



Mae ABF yn gwmni cyfyngedig trwy warant (rhif 04052135) ac yn elusen gofrestredig (rhif 1089638).