

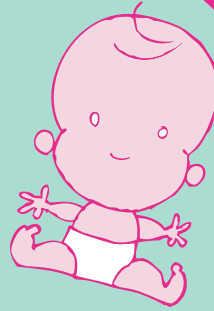
SESIYNAU I CHI A'CH BABI

6 GAI
NEWID
*sesiwn
hwyliog a
chyfeillgar*
**EICH
BYWYD**



advance
brighter
futures
help llaw gyda lles meddyliol

LLEOLIAD
WRECSAM



**YN RHAD
AC
AM DDIM**

Mewn 6 sesiwn pleserus o 90 munud, rydym yn anelu at eich helpu i wneud newidiadau cadarnhaol yn eich bywyd wrth i chi ddatblygu fel rhiant newydd.

Gyda chymorth llyfr bach a chanllawiau cefnogol ym mhob sesiwn, byddwch yn dysgu sut i wella'ch teimladau pan fyddwch chi'n teimlo'n isel, yn poeni neu'n anobeithiol ac hefyd yn dysgu sgiliau a fydd yn eich helpu i fynd i'r afael â phroblemau yn eich bywyd.

Gallwch hefyd gwrrdd â rhieni newydd eraill a chael llawer o hwyl!

AMSER/DYDDIAD:

Dydd Llun | 9:30yb - 11:00yb
Dechrau Mehefin 5^{ed} 2023*

COST:

AM DDIM (Mae archebu lle yn hanfodol)

LLEOLIAD:

Hwb Lles | Maes Parcio Byd Dwr
Adeiladau'r Goron | Gyferbyn i
Stryt Caer | Wrecsam LL13 8BG

CYSYLLTWCWCH 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 GWREIDDIOL

GAN DR CHRIS WILLIAMS
& DR MICHELLE HARING

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



6 SESIWN WYTHNOSOL O 1.5 AWR

