



**FORGET  
ME NOT  
CHORUS**

**Ydych chi'n chwilio am  
grŵp i'ch cefnogi wrth i chi  
wynebu heriau dementia?  
Ymunwch â'n cymuned ni!**

Mae ein cyfarfodydd yn cael eu cynnal bob wythnos, ac maent yn ffordd hamddenol a hwyliog o gwrdd â phobl eraill sy'n gwybod sut beth yw byw gyda dementia neu ochr yn ochr ag ef.

P'un a ydych yn methu â theithio neu os nad oes gennych sesiwn wyneb yn wyneb yn agos atoch chi, ymunwch â ni o gysur eich cartref eich hun.

Gellir cyrchu Zoom o'r mwyafrif o ddyfeisiau, ac os oes angen cymorth arnoch chi mae cefnogaeth ar gael.

A pheidiwch â phoeni, rydyn ni i gyd yn defnyddio'r botwm tawelu pan rydyn ni'n canu!

Mae aelodaeth yn rhad ac am ddim ac nid oes angen atgyfeiriad arnoch.



**Dydd Iau 10:30am**

Cysylltwch â Rachel

[rachel@forgetmenotchorus.com](mailto:rachel@forgetmenotchorus.com)

neu **029 2236 2064**