



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



RYDYN NI'N  
CARU CÂN

CARU  
CANU

**De Caerdydd a'r Fro** • Dydd Iau 6.30-8.30pm  
Eglwys Unedig Elfed Avenue, Penarth, CF64 3LX  
Cysylltwch â Sarah ar **029 2236 2064** neu [sarah@forgetmenotchorus.com](mailto:sarah@forgetmenotchorus.com)

**Gogledd Caerdydd** • Dydd Mawrth 6.30-8.30pm  
Canolfan Eglwys Thornhill, Excalibur Way, CF14 9GA  
Cysylltwch â FMNC ar **029 2236 2064** neu [hello@forgetmenotchorus.com](mailto:hello@forgetmenotchorus.com)

**Rhy bell o gartref?**

Gallwch hefyd ymuno â ni o unrhyw le yn y DU gyda sesiynau ar-lein FMNC.  
Cyswylt â [hello@forgetmenotchorus.com](mailto:hello@forgetmenotchorus.com) am fwy o wybodaeth.

\*Sylwer nad yw FMNC yn gysylltiedig â'r eglwys nac unrhyw grŵp crefyddol arall, ac yn syml, yn llogi'r lleoliad.