



**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.

**Dewch o hyd i ni yma...**

**Gogledd Cymru** • Dydd Sadwrn 2 - 4pm  
Neuadd Bentref Bodelwyddan, Ronaldsway,  
Bodelwyddan, Y Rhyl LL18 5TE  
Cysylltwch â Toby ar **01492 472172**  
neu **toby@forgetmenotchorus.com**



**Rhy bell o gartref?**

Gallwch hefyd ymuno â ni o unrhyw le yn y DU gyda sesiynau ar-lein FMNC. Cysyllt â **hello@forgetmenotchorus** am fwy o wybodaeth.