



Ni yw Sport in Mind – yr elusen sy'n defnyddio chwaraeon a gweithgarwch corfforol i wella bywydau pobl ag anghenion iechyd meddwl. Cynhelir ein sesiynau bob wythnos, trwy gydol y flwyddyn ac maent yn sesiynau galw heibio hwyliog, achlysurol. Darperir yr holl offer ac mae croeso i bob gallu! Y cyfan a ofynnwn yw eich bod yn llenwi ffurflen cyfranogwr y tro cyntaf i chi ymuno â sesiwn. I ddarganfod mwy am sesiynau yn eich ardal, ewch i sportinmind.org neu cysylltwch â Claire ar 0118 947 9762!

Sesiynau Sir Fynwy

Y Fenni

Dydd	Amser	Gweithgaredd	Hyfforddwr	Lleoliad
Merch	2-3PM	Tenis Bwrdd	Neil	Canolfan Gymunedol y Fenni, Heol Merthyr, NP7 5BY
Iau	1-2PM	Ioga	Kate	Canolfan Gymunedol y Fenni, Heol Merthyr, NP7 5BY

Casnewydd

Dydd	Amser	Gweithgaredd	Hyfforddwr	Lleoliad
Iau	12-1PM	Tenis	Steve	Canolfan Pwll a Thenis Ranbarthol, Pentref Chwaraeon Rhyngwladol Casnewydd, Spytty Boulevard, Casnewydd, NP19 4RA

Blaenau Gwent Sessions

Ebbw Vale

Dydd	Amser	Gweithgaredd	Hyfforddwr	Lleoliad
Merch	12-1PM	Ioga	Elisabeth	Canolfan Hamdden Glynebwy, Lime Ave, Glyn Ebwy NP23 6GL (Stiwidio Ddawns)



@sportinmind



info@sportinmind.org



www.sportinmind.org



01189479762



Cofrestru Mynychwyr



GIG CYMRU NHS WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board