

Byw gyda Sglerosis Ymledol

Ydych chi'n byw gyda sglerosis ymledol neu'n helpu rhywun sydd â'r cyflwr? Ymunwch â'r cwrs peilot 6 wythnos cyfeillgar ac ymarferol hwn i:

- ✓ Reoli symptomau
- ✓ Rhoi hwb i'ch hyder
- ✓ Cefnogi eich iechyd a'ch lles meddyliol



“Ers bod ar gwrs, rwyf wedi rheoli fy iechyd yn llawer gwell ac yn teimlo fod gen i gymaint mwy o reolaeth ar fy mywyd.”

Dyddiadau'r cwrs:

Dydd Llun 23 Chwefror
Dydd Llun 2 Mawrth
Dydd Llun 9 Mawrth
Dydd Llun 16 Mawrth
Dydd Llun 23 Mawrth
Dydd Llun 30 Mawrth

Amser: 10:30yb – 1yp

Lleoliad: Ystafell Rasio Trelái, Dusty Forge, 460 Heol y Bont-faen, Gorllewin Trelái, Caerdydd, CF5 5BZ

I ymholi neu gadw lle, e-bostiwch:
eppcymru@wales.nhs.uk

Sganiwch i archebu lle ar y cwrs



GIG
CYMRU
NHS
WALES | Perfformiad
a Gwellu
Performance
and Improvement

