

Gweminar: Rheoli Egni

Mae'r Gweminar Rheoli Egni ar gael i rieni plant a phobl ifanc sy'n profi blinder.

Nod y Weminar yw cynorthwyo'r rheiny sy'n mynychu i:

- Edrych yn fanylach ar beth mae blinder yn ei olygu
- Deall sut mae blinder yn effeithio ar lefelau egni a sut y gellir rheoli hyn
- Edrych yn fanylach ar y berthynas rhwng deiet, cwsg ac ymarfer corff
- Cael cyngor ymarferol ar bethau y gallwch roi cynnig arnynt gartref

Mwy o fanylion:

- Wedi'i gyflwyno'n fyw gan aelodau o'r Gwasanaeth Gwella ar ôl Salwch Pediatrig
- Ar-lein dros Microsoft Teams
- Yn para 1 awr
- Gellir cyflwyno cwestiynau o flaen llaw y bydd hwyluswyr yn eu hateb ar y diwrnod

A allaf i fynychu?

Gallwch fynychu'r Weminar os:

- Ydych chi'n riant/gofalwr/oedolyn y gellir ymddiried ynddo plentyn neu berson ifanc sy'n byw gyda blinder
- Ydych chi'n byw yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

I gael rhagor o wybodaeth, ac i gofrestru, sganiwch y cod QR neu dilynwch y ddolen isod:

<https://forms.office.com/e/Rapf8WreYN>

