

FYDDAI'N WELL GENNYCH CHI

# Roi cusan i slefren fôr?

NEU

## Siarad â chydweithiwr sy'n teimlo o dan y don?

Dewiswch siarad, newidiwch fywydau.  
Gyda'n gilydd fe wnawn ni roi diwedd ar stigma iechyd meddwl.

amser i newid Cymru

diwrnod  
amser  
i siarad

06/02/20

#amserisiarad

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

Ariennir gan



Ariennir yn Rhannol gan  
Lywodraeth Cymru  
Part Funded by  
Welsh Government



Darperir gan

drws adferiad  
o afiechyd  
meddwl difrifol

hafal

for recovery  
from serious  
mental illness

mind cymru  
for better mental health  
o blaidd gwell iechyd meddwl