

FYDDAI'N WELL GENNYCH CHI

# Roi trefn ar fynydd o e-byst?



## Siarad â chydweithiwr am iechyd meddwl?

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

dros adferiad  
o afiechyd  
meddwl difrifol  
**hafal** for recovery  
from serious  
mental illness

 **mind cymru**  
for better mental health  
o blaid gwell iechyd meddwl