

**“DDIM
RHIY
DDRWG”**

#AmserISiarad

**SYDD
WEITHIAU'N
MEDDWL
DWI'N TEIMLO
AR GOLL AC
YN UNIG**

#AmserIStarad

**“Ydw,
dwin
Weddol”**

#AmserIStarad

**SYDD
WEITHIAU'N
MEDDWL
DWI'N POENI
AM DALU FY
MILIAU**

#AmserISiarad

**“POPETH
YN DDAA”**

#AmserISiarad

**SYDD
WEITHIAU'N
MEDDWL
DWI O DAN
STRAEN AC
YN GOR-
WNEUD
PETHAU**

#AmserISiarad

**“Helo,
sut
hwyl?”**

#AmserIStarad

**SYDD
WEITHIAU'N
MEDDWL DWI
YMA OS WYT
TI EISIAU
SIARAD**

#AmserISiarad

amser i newid **Cymru**

**diwrnod
amser
i siarad**

01/02/24

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

#AmserISiarad

**SGWRSIWCH
AM IECHYD
MEDDWL**

#AmserISiarad

Mewn partneriaeth â

CO
OP

#AmserISiarad

Wedi'i ddarparu gan



Wedi'i ariannu gan



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

#AmserISiarad