

estyn llaw



Estyn llaw ydy...

Gwneud cysylltiad â rhywun. Mae'n rhywbeth dylen ni gyd ei wneud.

Anya ydw i, mae gen i Anhwylder Deubegynol.

Estyn llaw ydy...

Dod ynghyd a gweld ffrindiau, chwerthin gyda'ch gilydd.

Anya ydw i, dwi'n byw gydag Iselder.



ewch i www.estynllaw.cymru i gael gwybod mwy am sut mae **pethau bychain** wedi helpu pobl â phroblemau iechyd meddwl.

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid
Cymru

www.estynllaw.cymru

