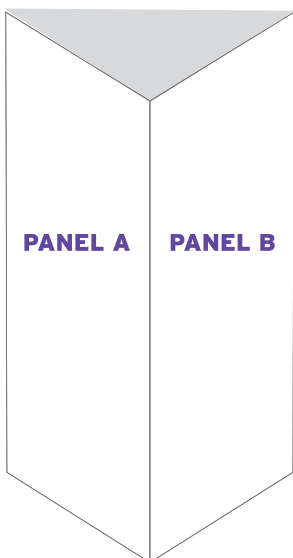


Sut i greu eich cerdyn ffreutur

- Plygwch ar hyd y linell wedi ei farcio
- Torrwch allan y siâp cyfan
- Gludwch a glynnwch i gefn panel A
- Arddangoswch yn y ffreutur neu ystafell egwyl

PANEL C



PANEL A

**DIW
METHU
SIARADWCH
AM
IECHYD
MEDDWL
YMA**

PLYGWCH YMA

PANEL B

Yn ystod yr awr
ginio, yn y tŷ
bach, hyd yn oed
ar ben bryn...

... lle bynnag
rydych chi,
siaradwch am
iechyd meddwl
ar Ddiwrnod
Amser i Siarad

#amserisiarad
1 Chwefror 2018

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid
Cymru

PLYGWCH YMA

PANEL C

Mae modd gwneud
y canlynol:

Rhannwch yr hyn sy'n
gwneud i chi wenu
fwyaf â rhywun

Holwch am yr hyn mae
rhywun yn ei wneud i
ymlacio

Dwedwch ddiolch wrth
rywun am rywbeth
maen nhw wedi'i
wneud i chi

amser i newid

Cymru

diwrnod amser i siarad

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

GLUDWCH YMA

Ariennir gan



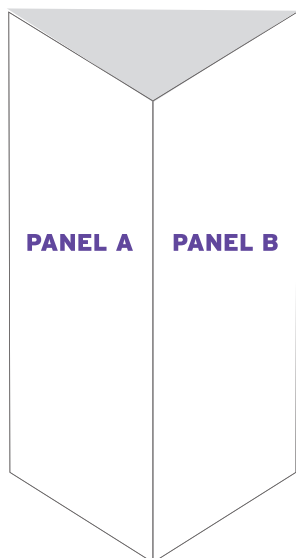
Wedi ei ddarparu gan



Sut i greu eich cerdyn ffreutur

- Plygwch ar hyd y linell wedi ei farcio
- Torrwch allan y siâp cyfan
- Gludwch a glynnwch i gefn panel A
- Arddangoswch yn y ffreutur neu ystafell egwyl

PANEL C



PANEL A

**DAI
METHU
SIARADWCH
AM
IECHYD
MEDDWL
YMA**

PLYGWCH YMA

PANEL B

Yn ystod yr awr
ginio, yn y tŷ
bach, hyd yn oed
ar ben bryn...

... lle bynnag
rydych chi,
siaradwch am
iechyd meddwl
ar Ddiwrnod
Amser i Siarad

#amserisiarad
1 Chwefror 2018

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid
Cymru

PLYGWCH YMA

PANEL C

Mae modd gwneud
y canlynol:

Rhannwch yr hyn sy'n
gwneud i chi wenu
fwyaf â rhywun

Holwch am yr hyn mae
rhywun yn ei wneud i
ymlacio

Dwedwch ddiolch wrth
rywun am rywbeth
maen nhw wedi'i
wneud i chi

amser i newid

Cymru

diwrnod amser i siarad

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

GLUDWCH YMA

Ariennir gan



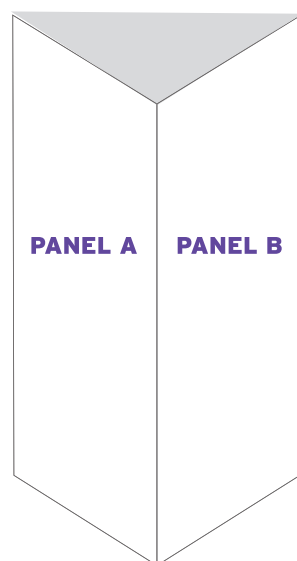
Wedi ei ddarparu gan



Sut i greu eich cerdyn ffreutur

- Plygwch ar hyd y linell wedi ei farcio
- Torrwch allan y siâp cyfan
- Gludwch a glynnwch i gefn panel A
- Arddangoswch yn y ffreutur neu ystafell egwyl

PANEL C



PANEL A

**DIW
METHU
SIARADWCH
AM
IECHYD
MEDDWL
YMA**

PANEL B

Yn ystod yr awr
ginio, yn y tŷ
bach, hyd yn oed
ar ben bryn...

... lle bynnag
rydych chi,
siaradwch am
iechyd meddwl
ar Ddiwrnod
Amser i Siarad

#amserisiarad
1 Chwefror 2018

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid
Cymru

PLYGWCH YMA

PANEL C

Mae modd gwneud
y canlynol:

Rhannwch yr hyn sy'n
gwneud i chi wenu
fwyaf â rhywun

Holwch am yr hyn mae
rhywun yn ei wneud i
ymlacio

Dwedwch ddiolch wrth
rywun am rywbeth
maen nhw wedi'i
wneud i chi

amser i newid

Cymru

diwrnod amser i siarad

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

GLUDWCH YMA

Ariennir gan



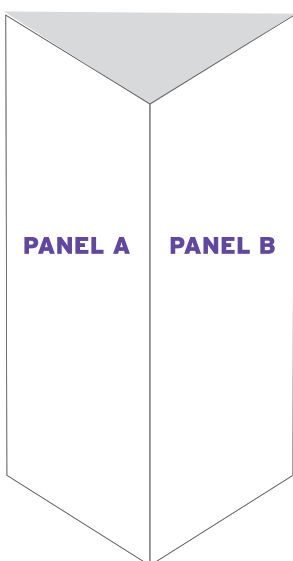
Wedi ei ddarparu gan



Sut i greu eich cerdyn ffreutur

- Plygwch ar hyd y linell wedi ei farcio
- Torrwch allan y siâp cyfan
- Gludwch a glynnwch i gefn panel A
- Arddangoswch yn y ffreutur neu ystafell egwyl

PANEL C



PANEL A

**DIW
METHU
SIARADWCH
AM
IECHYD
MEDDWL
YMA**

PLYGWCH YMA

PANEL B

Yn ystod yr awr
ginio, yn y tŷ
bach, hyd yn oed
ar ben bryn...

... lle bynnag
rydych chi,
siaradwch am
iechyd meddwl
ar Ddiwrnod
Amser i Siarad

#amserisiarad
1 Chwefror 2018

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid
Cymru

PLYGWCH YMA

PANEL C

Mae modd gwneud
y canlynol:

Rhannwch yr hyn sy'n
gwneud i chi wenu
fwyaf â rhywun

Holwch am yr hyn mae
rhywun yn ei wneud i
ymlacio

Dwedwch ddiolch wrth
rywun am rywbeth
maen nhw wedi'i
wneud i chi

amser i newid

Cymru

diwrnod amser i siarad

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

GLUDWCH YMA

Ariennir gan



Wedi ei ddarparu gan

