

#AmserIStarad

amser i newid Cymru
**diwrnod
amser
i siarad**
04/02/21

Pŵer y pethau bach



**Mae gan sgwrs fach am
iechyd meddwl y pŵer i wneud
gwahaniaeth mawr**

Beth am i ni ddechrau siarad

Tyda'n gilydd byddwn ni'n rhoi diwedd ar stigma iechyd meddwl