

#AmserISiarad

amser i newid Cymru

**diwrnod
amser
i siarad**

04/02/21



**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