

#AmserISiarad

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