

#AmserIStarad

amser i newid Cymru
**diwrnod
amser
i starad**
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 starad

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

Beth am i ni ddechrau siarad

Dysgwch sut y gallwch chi gymryd rhan
timetochangewales.org.uk

Caiff Amser i Newid Cymru ei redeg gan Hafal a Mind Cymru
a chaiff ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a Comic Relief