amser i newid Cymru

diwrnod amser i siarad

03/02/22

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

HYSBYSIADAU CYMUNEDOL

Peidiwch â cheisio datrys y broblem
Yn aml mae gwrando yn ddigon

Cadwch bethau'n syml
Gallwch gael sgwrs dros baned, anfon neges destun neu fynd am dro

Sut bynnag y gwnewch chi hynny, dechreuwch sgwrs am iechyd meddwl

Gofynnwch gwestiynau a gwrandewch
Dangoswch eich bod chi am wybod sut mae rhywun wir yn teimlo

Does dim rhaid i chi fod yn arbenigwr
Mae bod yno yn golygu llawer

#AmserISiarad

Siarad, Gwrando, Newid Bywydau

Wedi'i ariannu gan
Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Wedi'i ddarparu gan
ein haddewid! our promise! hafal
ddylai neb yng Nghymru fod yn unig
no one in Wales need be alone
mind cymru
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl

Mewn partneriaeth â
co op