

Torrwch y tawelwch ynghylch iechyd meddwl Diwrnod #AmseriSiarad

DIWRNOD AMSER I SIARAD 2 CHWEFROR 2017

Treuliwch bum munud ar 2 Chwefror i gael sgwrs
am iechyd meddwl.

Nid oes angen i siarad am iechyd meddwl fod yn anodd,
ac fe all wneud gwahaniaeth mawr.

amserinewidcymru.org.uk

Mae'n #AmseriSiarad am iechyd meddwl

amser i newid

Cymru

diwrnod amser i siarad

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

