



OS YDYCH CHI'N ADNABOD RHYWUN Â PHROBLEM IECHYD MEDDWL...

1. STARADWCH

Nid yn unig am iechyd meddwl ond pethau pob dydd.

3. GWRANDEWCH

Weithio dydy gwranddo ddim yn ddigon. Byddwch gerllaw.

2. EDRYCHWCH

Treuliwch amser gyda'ch ffrindiau.

4. BYDDWCH GERLLAW

Atgoffwch nhw eich bod chi'n meddwl amdanynt. Mae pethau bach yn gwneud gwahaniaeth mawr

ANGEN MWY O WYBODAETH? EWCH DRAW YMA:
TIMETOCHANGEWALES.ORG.UK/GALLWAGWNAWN

amser i newid
Cymru



OS YDYCH CHI'N ADNABOD RHYWUN Â PHROBLEM IECHYD MEDDWL...

1. STARADWCH

Nid yn unig am iechyd meddwl ond pethau pob dydd.

3. GWRANDEWCH

Weithio dydy gwranddo ddim yn ddigon. Byddwch gerllaw.

2. EDRYCHWCH

Treuliwch amser gyda'ch ffrindiau.

4. BYDDWCH GERLLAW

Atgoffwch nhw eich bod chi'n meddwl amdanynt. Mae pethau bach yn gwneud gwahaniaeth mawr

ANGEN MWY O WYBODAETH? EWCH DRAW YMA:
TIMETOCHANGEWALES.ORG.UK/GALLWAGWNAWN

amser i newid
Cymru



OS YDYCH CHI'N ADNABOD RHYWUN Â PHROBLEM IECHYD MEDDWL...

1. STARADWCH

Nid yn unig am iechyd meddwl ond pethau pob dydd.

3. GWRANDEWCH

Weithio dydy gwranddo ddim yn ddigon. Byddwch gerllaw.

2. EDRYCHWCH

Treuliwch amser gyda'ch ffrindiau.

4. BYDDWCH GERLLAW

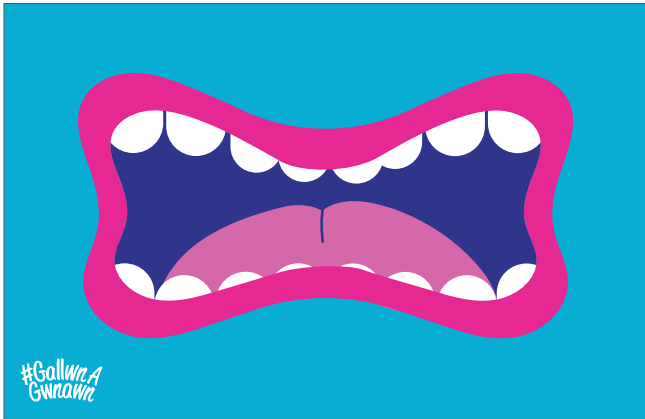
Atgoffwch nhw eich bod chi'n meddwl amdanynt. Mae pethau bach yn gwneud gwahaniaeth mawr

ANGEN MWY O WYBODAETH? EWCH DRAW YMA:
TIMETOCHANGEWALES.ORG.UK/GALLWAGWNAWN

amser i newid
Cymru

Plygwch ar hyd y llinell doredig.

Torrwch ar hyd y llinell lwyd.



OS YDYCH CHI'N ADNABOD RHYWUN Â PHROBLEM IECHYD MEDDWL...

1. STARADWCH

Nid yn unig am iechyd meddwl ond pethau pob dydd.

3. GWRANDEWCH

Weithio dydy gwranddo ddim yn ddigon. Byddwch gerllaw.

2. EDRYCHWCH

Treuliwch amser gyda'ch ffrindiau.

4. BYDDWCH GERLLAW

Atgoffwch nhw eich bod chi'n meddwl amdanynt. Mae pethau bach yn gwneud gwahaniaeth mawr

ANGEN MWY O WYBODAETH? EWCH DRAW YMA:
TIMETOCHANGEWALES.ORG.UK/GALLWAGWNAWN

AMSER I NEWID
Cymru



OS YDYCH CHI'N ADNABOD RHYWUN Â PHROBLEM IECHYD MEDDWL...

1. STARADWCH

Nid yn unig am iechyd meddwl ond pethau pob dydd.

3. GWRANDEWCH

Weithio dydy gwranddo ddim yn ddigon. Byddwch gerllaw.

2. EDRYCHWCH

Treuliwch amser gyda'ch ffrindiau.

4. BYDDWCH GERLLAW

Atgoffwch nhw eich bod chi'n meddwl amdanynt. Mae pethau bach yn gwneud gwahaniaeth mawr

ANGEN MWY O WYBODAETH? EWCH DRAW YMA:
TIMETOCHANGEWALES.ORG.UK/GALLWAGWNAWN

AMSER I NEWID
Cymru



OS YDYCH CHI'N ADNABOD RHYWUN Â PHROBLEM IECHYD MEDDWL...

1. STARADWCH

Nid yn unig am iechyd meddwl ond pethau pob dydd.

3. GWRANDEWCH

Weithio dydy gwranddo ddim yn ddigon. Byddwch gerllaw.

2. EDRYCHWCH

Treuliwch amser gyda'ch ffrindiau.

4. BYDDWCH GERLLAW

Atgoffwch nhw eich bod chi'n meddwl amdanynt. Mae pethau bach yn gwneud gwahaniaeth mawr

ANGEN MWY O WYBODAETH? EWCH DRAW YMA:
TIMETOCHANGEWALES.ORG.UK/GALLWAGWNAWN

AMSER I NEWID
Cymru

Plygwch ar hyd y llinell doredig.

Torrwch ar hyd y llinell lwyd.