

*Fy Nghymuned
Beth sydd ynnddi i fi?
Beth am ddod i
ymuno â ni?*

25-27 Medi

50+

**Gŵyl Corff
Gweithgar
Meddwl Iach**



**Tri diwrnod o weithgareddau mewn lleoliadau amrywiol
Celf a Chrefft, Gemau a Chwaraeon, Cerddoriaeth Fyw,
Canu a Dawnsio.**

Stondinau gwybodaeth gydag ystod o wybodaeth i bobl hŷn a Sesiynau
Blasu Pontio'r Cenedlaethau gyda disgyblion o ysgolion lleol

**Gwasanaethau Byw'n
Annibynnol**

**Independent
Living Services**

MDL
Mental Health Development
Ltd. Deloitte & Gwyn Jones Ltd

PRISM MEDICAL UK
Helping to transform lives every day

**UCHELGAIS
PRIFDDINAS
CAPITAL
AMBITION**

**CARDIFF
CAERDYDD**



Diwrnod 1

Pryd? Dydd Mercher 25 Medi 11.30am-2.30pm

Ble? Canolfan Beulah a Llyfrgell Rhiwbeina
Pantbach Road, Rhiwbeina, Caerdydd CF14 6AX

Beth sydd ymlaen? Celf a Chrefft, Gwau a
Sgws, Caffi Trwsio Sesiynau Blasau a Gweithdai
gan gynnwys: Sesiwn Gofio, Project Atig, Cyfeillion
Dementia a mwy

Diwrnod 2

Pryd? Dydd Iau 26 Medi 12.30-3.30pm

Ble? Canolfan Gymunedol Maes y Coed, 1 Jubilee
Gardens, Maes y Coed Road, Caerdydd, CF14 4PP

Beth sydd ymlaen? Chwaraeon Cerdded, Bowls,
Dawns Rubicon, Tai Chi, Tennis Bwrdd, Gêm Mobi,
Sesiwn Atgofion Chwaraeon, Atal Syrthio, Cryfder
a Chytbwysedd a mwy



Diwrnod 3

Pryd? Dydd Gwener 27 Medi 12-5pm

Ble? Clwb Rygbi Llanisien, 77 Tŷ Glas Avenue,
Llanisien, Caerdydd, CF14 5PW

Beth sydd ymlaen? Cerddoriaeth
a Dawns, Jive Fodern Planet Leroc Cymru
Cerddoriaeth fyw o 'dim ond roc a rôl'
Perfformiadau Côr a Goldies Cymru
Cerddoriaeth o'r 50au, 60au, 70au
a'r 80au, Stondin Fwyd, Bar, Lluniaeth
a mwy

50+

I gael rhagor o wybodaeth
cysylltwch â 02920234234

