

Gweithdy Rheoli Straen a Gorbryder



Ar gyfer rhieni/gofalwyr plant o bob oed yng Nghaerdydd a'r Fro sydd ag angen ychwanegol (gyda diagnosis neu hebdo).

Mae'r gweithdy ar gyfer rhieni a gofalwyr i gael amser i ffwrdd oddi wrth eu rôl ofalu i ganolbwyntio ar eu hunain a blaenoriaethu eu hanghenion.

Bydd **diodydd** cynnes, **bwffe**, a **phecyn pampro** yn cael eu darparu ar gyfer **pawb sy'n mynychu**.

Yn anffodus, **nid oes** gennym gyfleusterau gofal plant. Sesiwn i **oedolion yn unig** yw hon felly gwnewch drefniadau eraill ar gyfer gofal plant yn ystod y gweithdy.

Yn: V21 Canolfan Sbectrwm , Heol Bwlch, Y Tyllgoed, Caerdydd CF5 3EF

Ar: Dydd Mercher 5 Mawrth 2025

Amser: 10:30yb-12:30yp

Mae'r sesiwn yn rhad ac am ddim ond dylech gadw lle drwy Eventbrite gan ddefnyddio'r cod QR neu'r ddolen hon:



<https://www.eventbrite.co.uk/e/contact-cymru-parentcarer-managing-stress-and-anxiety-workshop-tickets-1116594838219>