

You have the right
to practise your
own religion

Chwaraeon RhCT
Sport RCT

Prosiect
Fitbit
Ynys-y-bwl

EIN PARTNERIAID

WEDI'I YRRU GAN

FFYNIANT
— BRO —



Wedi ei ariannu gan
Llywodraeth y DU

DROS
10
WYTHNOS

CYMERODD
10
O BOBL RAN

GAN GYNYDDU
383,590
YN NIFER EU CAMAU

AC MAE **100%** O'R BOBL WNAETH GYMRYD RHAN..

YN TEIMLO'N HAPUSACH
YN TEIMLO'N FWY IACHUS
YN FWY HEINI, YN AMLACH
YN TEIMLO'N FWY HYDERUS
WEDI GWNEUD FFRINDIAU NEWYDD
YN BWRIADU PARHAU I GYMRYD RHAN

“

Heb y prosiect yma a Nick, fyddwn i byth wedi magu'r hyder i ymuno â'r tîm rygbi lleol i fenywod.”

”

“

Mae'r prosiect wedi fy ngalluogi i adael y tŷ ar ôl blwyddyn o beidio â gadael trwy'r drws ffrynt.

”

“

Rwy'n teimlo llawer yn well am fy mod yn symud rhagor... mae'n gwneud gwahaniaeth i fy hwyliau a fy egni. Er bod ein wyth wythnos wedi dod i ben, rwy'n gwybod y byddaf yn parhau i fod yn fwy ymwybodol o fy nghampau a symud rhagor.

”

You have the
right to practise your
own religion

ANOAGAETH CADARNHAOL

YSBRYDOLEDIG EGNÏOL

CODI HWYLIAU CYFEILLGAR HERIOL

PROSIECT FITBIT YNYS-Y-BWL

HERIOL PENDERFYNOL

HYDER GYDA FFOCWS BENDANT

DIDDOROL

BODDHAUS

CODI HWYLIAU

YSGOGOL