

Pum Ffordd at Les Gwent



Gwent Five Ways to **Well-being**



cysylltu

Cysylltu â'r bobl o'ch amgylch, teulu, ffrindiau, cydweithwyr a chymdogion. Bydd meithrin y cysylltiadau hyn yn cefnogi ac yn cyfoethogi eich bywyd bob dydd.

connect

Connect with the people around you, family, friends, colleagues and neighbours. Building these connections will support and enrich your every day.

cysylltu bod yn fywiog **bod yn sylwgar** dal ati i ddysgu **rhoi**
connect be active **take notice** keep learning **give**