

Pum Ffordd at Les Gwent



Gwent Five Ways to **Well-being**



dal ati i ddysgu

Rhoi cynnig ar rywbeth newydd. Gosod her y byddwch yn mwynhau ei chyflawni. Bydd dysgu pethau newydd yn hwyl ac yn rhoi hwb i'ch hyder.

keep learning

Try something new. Set a challenge you will enjoy achieving. Learning new things will make you more confident as well as being fun.

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