



Elusennau Iechyd
HYWEL DDA
Health Charities

60 YM MIS MEDI

Ydych chi'n barod am her?

Y cyfan sy'n rhaid i chi ei wneud yw meddwl am weithgaredd wedi'i seilio ar y rhif 60 sy'n addas i'ch sgiliau a'i gwblhau yn ystod mis Medi.

Gallai hyn fod yn rhywbeth mor syml ag addo rhedeg neu gerdded 60 milltir, gwneud 60 naid seren y dydd neu 60 o weithredoedd caredig ar hap.

Beth bynnag fo'ch oedran neu'ch gallu, gallwch gymryd rhan.

Cofrestrwch yma:

<https://60inseptember21.eventbrite.co.uk>

neu cysylltwch â ni

codiarian.hyweldda@wales.nhs.uk



elusennauiechydhyweldda.org.uk



ElusennaulechydHywelDda



@ElusenHywelDda

#GwneudGwahaniaeth