Newidiwch Eich Bywyd Trwy Gyfrwng Iechyd a Lles

Bydd siaradwyr gwadd a hweithdai yn y digwyddiad undydd hwn:

Bydd **Jayne Woodman** o **The Menopause Team** yn trafod symptomau'r menopos, cymorth a therapi adfer hormonau.

Bydd **Gyrfa Cymru** yn cyflwyno gweithdy ynghylch **Sgiliau Cyflogadwyedd** a fydd yn cynnwys dychwelyd i weithio ac ymdopi yn y gwaith.

Bydd **Gaby Cortez-Jones** o **Gymorth i Ferched** yn cyflwyno eu cynllun **Gofyn i Fi** sy'n cynorthwyo goroeswyr camdriniaeth.

Bydd **Talia Loderick**, **Hyfforddwr Arian** sy'n arbenigo mwen hyfforddi menywod i fod yn fwy hyderus gydag arian, yn rhoi gweithdy ar gynllunio a gosod nodau ariannol a chreu perthynas gardarnhaol â'ch cyllid.

Bydd **Richard Marshall** o **Conflict Resolutions** yn cynnal dosbarth hunanamddiffyn di-drais i ddangos i ferched beth yw'r ffordd orau o amddiffyn eu hunain yn eu bywyd beunyddiol a sicrhau eu bod yn ddiogel bob amser.

Cynhelir y digwyddiad hwn yn Nhŷ Cwrdd y Crynwyr,
Stryd Charles, Caerdydd, CF10 2GB
Dydd Gwener 10fed Mawrth 2023

10yb to 3yp

Croeso i bawb, dywedwch wrth ffrind, dewch â chydweithiwr gyda chi!