

Beth yw'r Pum Ffordd at Les?

Sesiwn sy'n para awr ac sy'n edrych ar weithredoedd sy'n hybu lles pobl yw'r Pum Ffordd at Les.

Y Pum Ffordd at Les yw:



Cysylltu



Bod yn fywiog



Bod yn sylwgar



Dal ati i ddysgu



Rhoi

Mae'r gweithgareddau hyn yn bethau syml y gall unigolion eu gwneud yn eu bywydau o ddydd i ddydd er mwyn gwella eu lles. Caiff pob un ei ystyried yn ei dro yn ystod y sesiwn.

Nod y sesiwn yw helpu pobl i weithredu er mwyn gwella eu lles ac i ymgorffori mwy o weithgareddau lles i'w bywydau.

Am ragor o wybodaeth, neu i gadw lle ar gwrs, cysylltwch â'r Swyddfa Hunanofal ar **03000 852281**, e-bostiwrch **eppcymru.bcuhb@wales.nhs.uk** neu dychwelwch y slip isod at:

Cydlynnydd Swyddfa Hunan Ofal,
Eryldon, Lôn Campbell, Caernarfon,
Gwynedd. LL55 1HU

Slip Dychwelyd Cwrs 5 Ffordd at Les

Enw:

Cyfeiriad:

Cod Post:

Rhif ffôn:



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Five Ways to Wellbeing



What is Five Ways to Wellbeing?

5 Ways to Wellbeing is a one hour session that looks at actions which promote peoples wellbeing.

The 5 Ways to wellbeing are:



Connect



Be Active



Take Notice



Keep Learning



Give

These activities are simple things individuals can do in their everyday lives to improve their wellbeing. Each is explored in turn during the session.

The aim of the session is to help people to take action to improve their wellbeing and incorporate more wellbeing activities into their lives.

For more information, or to book a place on a course, please contact the Self Care Office on **03000 52281**, e-mail

eppcymru.bcuhb@wales.nhs.uk
or return the slip below to:

Self Care Office Co-ordinator,
Eryldon, Campbell Road,
Caernarfon, Gwynedd. LL55 1HU



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Pum Ffordd at Lies



5 Ways to Wellbeing Course Return Slip

Name:

Address:

Post Code:

Phone number: