

Dyddiad & Amser	Gweithgaredd	Sut & Lle
Dydd Llun 2:00yh	Dosbarth Cadw'n Heini	Zoom
Dydd Mawrth 11:00-12:00 Bob yn ail wythnos	Grŵp Cefnogaeth & Llesiant i Ofalwyr Dementia.	Zoom
Dydd Mawrth 11:00-12:30yb	Sesiwn Gweithgareddau a Cadw'n Heini	Byw'n Iach Dwyfor Pwllheli
Dydd Mawrth 1:30: 2:30pm	Dosbarth Cadw'n Heini	Canolfan Bro Llanwnda
Dydd Mercher 10:30-12:00	Dosbarth Cadw'n Heini	Theatr y Ddraig Bermo
Dydd Mercher 2:30-4:00yh	Sesiwn Gweithgareddau a Cadw'n Heini	Byw'n Iach Glanwnion, Dolgellau
Dydd Iau 11:00yb	Dosbarth Cadw'n Heini	Zoom
Dydd Iau 10:30-11:30yb	Dosbarth Cadw'n Heini	Cae Garnedd Bangor
Dydd Iau 2:00-3:30yh	Sesiwn Gweithgareddau a Cadw'n Heini	Byw'n Iach Arfon Caernarfon
Dydd Iau 1:30-2:30yh	Dosbarth Cadw'n Heini	Canolfan Cymdeithasol Fairbourne
Dydd Gwener 11:00-12:30yh	Sesiwn Gweithgareddau a Cadw'n Heini	Byw'n Iach Bro Dysynni Tywyn
Dydd Gwener 11:00-12:00	Clwb Cwrdd i Fyny	Zoom
Dydd Gwener 1:30-3:00yh	Sesiwn Gweithgareddau a Cadw'n Heini	Byw'n Iach Glaslyn, Porthmadog

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â

✉ [emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru](mailto:emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru)

☎ 07768 988095

Mwy o wybodaeth ar gael am Dementia Actif Gwynedd ar ei'n wefan

[www.dementiaactifgwynedd.cymru](http://www.dementiaactifgwynedd.cymru)

Date & Time	Activity	How & Where
Monday 2:00pm	Keep Agile Class	Zoom
Tuesday 11:00-12:00 Every other Tuesday	Wellbeing & Support Group for Dementia Carers	Zoom
Tuesday 11:00-12:30pm	Keep Agile & activities session	Byw'n Iach Dwyfor Pwllheli
Tuesday 1:30-2:30pm	Keep Agile Class	Canolfan Bro Llanwnda Community Centre
Wednesday 10:30-12:00	Keep Agile Class	Dragon Theatre Barmouth
Wednesday 2:30-4:00pm	Keep Agile & activities session	Byw'n iach Dolgellau
Thursday 11:00am	Keep Agile Class	Zoom
Thursday 10:30-11:30am	Keep Agile Class	Cae Garnedd Bangor
Thursday 2:00-3:30pm	Keep Agile & activities session	Byw'n Iach Arfon Caernarfon
Thursday 1:30-2:30pm	Keep Agile Class	Community Hall Fairbourne
Friday 11:00-12:30pm	Keep Agile & activities session	Byw'n Iach Bro Dysynni Tywyn
Friday 11:00-12:00	Friday Meet Up	Zoom
Friday 1:30- 3:00pm	Keep Agile & activities session	Byw'n Iach Glaslyn, Porthmadog

For further information and to register for the zoom activities contact

✉ [emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru](mailto:emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru)

☎ 07768 988095

More information about Dementia Actif Gwynedd on our website:-

[www.dementiaactifgwynedd.cymru](http://www.dementiaactifgwynedd.cymru)