

## Llandudno a'r ardal gyfagos

Mae'r Tîm Lles Cymunedol yn helpu i gysylltu oedolion â'r gweithgareddau sydd ar gael yn eu hardal leol. Methu dod o hyd i'r hyn yr ydych yn chwilio amdano? Cysylltwch â'r tîm heddiw i gael mwy o wybodaeth am gyfleoedd eraill sydd ar gael lle'r ydych chi'n byw.

Ffôn: 01492 577449 Ebst: arosyniach@conwy.gov.uk Ewch i: www.dewis.wales

### DYDD LLUN

#### Clwb Sbaeneg - 6pm

Dewch i ddysgu ac ymarfer eich Sbaeneg mewn amgylchedd hamddenol a chyfeillgar. Croeso i bob lefel ac oedran

The Magic Bar Live, 14 Clonmel Street, Llandudno.

£5 Cysylltwch â: Angela - 07342 623 592 / info@fluencylab.com

#### Cyfarfod Cymdeithasol (y Gymdeithas Strôc)

Gwesty Llandudno Bay, East Parade, Y Promenâd, Llandudno. Y dyddiau Llun eraill 12.30pm - 2pm (cwrdd nesaf ar 8 Gorffennaf).

Gwesty St George, St George's Place, Llandudno. Y dyddiau Llun eraill 11am - 12.30pm (cwrdd nesaf ar 15 Gorffennaf) AM DDIM Cysylltwch â: Colin - 07984 357 191

Cefnogaeth Ddigidol - 11.30am - 1pm a 1.30pm - 2.30pm Cymorth, cyngor a hyfforddiant AM DDIM ar gael i holl drigolion Sir Conwy.

Canolbwynt Cymunedol Llandudno, drws nesaf i'r orsaf drenau, Augusta Street, LL30 2AF.

AM DDIM

Cysylltwch â: Mike - 07557 051 936

### DYDD IAU

#### Grŵp Celf - 1pm - 4pm

Canolfan Gymunedol Craig-y-Don, Queens Road.

£2.50

Cysylltwch â: Marcella - 07709 289 051

### DYDD MAWRTH

#### Clwb Llyfrau - 2pm - 3.30pm (Ail ddydd Mawrth y mis)

Llyfrgell Bae Penrhyn, Ffordd Llandudno.

£2 yn cynnwys te a bisgedi.

Cysylltwch â: Alison - 07486 694 765

#### Clwb Cardiau Post Gogledd Cymru - 2pm - 4pm (Trydydd ddydd Mawrth y mis).

Canolfan Gymunedol Craig-y-Don, Queens Road, Craig-y-Don. £5 yw'r tanysgrifiad blynyddol, ond cewch 2 gyfarfod am ddim i roi cynnig arni.

Cysylltwch â: Marion - 01766 590 203



### DYDD GWENER

#### Clwb Ffilmiau - 2pm (Dydd Gwener cyntaf y mis)

Hen Ysgol Llanrhos, Deganwy Road.

AM DDIM

Cysylltwch â: Counsellor Julie Fallon - 07860 232641

cllr.julie.fallon@conwy.gov.uk

#### Tai chi - 10.30am - 11.30am

Eistedd neu sefyll

Canolfan Trinity, Trinity Avenue, Llandudno.

£5

Cysylltwch â: Amanda - 07534 262 250

### DYDD MERCHER

#### Bore coffi awr unig - 11am

Tafarn Castle View, Ffordd Pentywyn, Deganwy. LL31 9TH.

Coffi a chacen AM DDIM

Cysylltwch â: 01492 583777

#### Dawnsio llinell - 2pm - 4pm

Bob yn ail ddydd Mercher, cynhelir y sesiwn nesaf ar 10 Gorffennaf

Canolfan Trinity, Trinity Avenue, Llandudno, LL30 2TQ. £2

Cysylltwch â: Sue - 07960 294 405



### PENWYTHNOS

#### Bowlio

10am - 12.30pm (Dydd Mawrth, dydd Iau, dydd Gwener, dydd Sul) and 2pm - 4.30pm 7 diwrnod yr wythnos

Clwb Bowlio Llandudno Oval, The Oval.

Mae sesiynau blasu AM DDIM ar gael. Ymwelwyr

£4 y sesiwn £1 ar gyfer bowlio. Aelodaeth £50 ar gyfer y flwyddyn gyntaf.

Cysylltwch â: Mark - 07427 612 978

seclobc1906@gmail.com