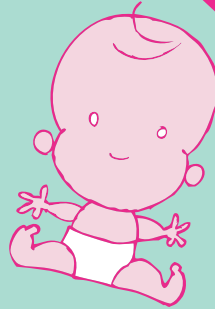


SESIYNAU I CHI A'CH BABI



advance
brighter
futures
help i law gyda lles meddylol



YN RHAD
AC
AM DDIM

6 GAI
NEWID
sesiwn
hwyliog a
chyfeillgar
EICH
BYWYD

Mewn 6 sesiwn pleserus o 90 munud, rydym yn anelu at eich helpu i wneud newidiadau cadarnhaol yn eich bywyd wrth i chi ddatblygu fel rhiant newydd.

Gyda chymorth llyfr bach a chanllawiau cefnogol ym mhob sesiwn, byddwch yn dysgu sut i wella'ch teimladau pan fyddwch chi'n teimlo'n isel, yn poeni neu'n anobeithiol ac hefyd yn dysgu sgiliau a fydd yn eich helpu i fynd i'r afael â phroblemau yn eich bywyd.

Gallwch hefyd gwrrdd â rhieni newydd eraill ar-lein a chael llawer o hwyl!

AMSER/DYDDIAD: Dydd Llun | 10:30yb - 12:00yp
Dechrau 24^{ain} Ionawr 2022*

COST: AM DDIM

LLEOLIAD: Ar lein drwy gswllt fideo fyw
(cyfarwyddiadau ar gael)

CYSYLLTWCWCH Â: ☎ 01978 364777
✉ info@abfwxm.co.uk

* Mae'r dyddiadau hyn yn cael eu cynnal trwy gydol y flwyddyn - cysylltwch â ni os oes angen mwy o wybodaeth.

CWRS GWREIDDIOL

GAN DR CHRIS WILLIAMS
& DR MICHELLE HARING

Mabwysiadwyd y cwrs gan PRAMS,
prosiect a gynhelir gan ABF.



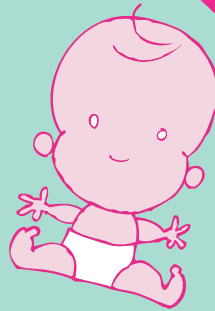
6 SESIWN WYTHNOSOL O 1.5 AWR



YOU & YOUR BABY SESSIONS



advance
brighter
futures
a helping hand for people's mental wellbeing



FREE

6 THAT CAN **CHANGE YOUR LIFE**
fun friendly sessions

In just six, enjoyable 90-minute sessions, we aim to help you make positive changes in your life as you experience new parenthood.

With the help of a little book and supportive guidance at each session, you will learn how to improve your feelings when you feel low, worried or hopeless and also learn skills that will help you tackle problems in your life.

You can also meet other new parents online and have a lot of fun!

TIME/DATE: Mondays | 10:30am - 12:00pm
Starts 24th January 2022*

COST: FREE

LOCATION: Online via a live video link
(instructions to be provided)

CONTACT: ☎ 01978 364777
✉ info@abfwm.co.uk

* These dates run throughout the year - please get in touch if you need to find out more.

ORIGINAL COURSE

BY DR CHRIS WILLIAMS
& DR MICHELLE HARING

Course has been adopted by PRAMS,
a project run by ABF.

