

SESIYNAU I CHI A'CH BUMP



advance
brighter
futures
help llaw gyda lles meddyliol



YN RHAD
AC
AM DDIM

5
sesiwn
hwyliog a
chyfeillgar

**GALL
NEWID
EICH
BYWYD**

Mewn dim ond pump sesiwn pleserus, gallwch ddsygu sut i fanteisio i'r eithaf ar eich profiadau cyn-geni a pharatoi eich hun ar gyfer bod yn rhiant.

Gyda chymorth taflenni gwaith cefnogol ac awgrymiadau i geisio, byddwch yn dysgu sut i wella eich teimladau fel y gallwch chi fwynhau eich beichiogrwydd a'ch rôl yn y dyfodol fel rhiant.

Byddwch yn cyfarfod a darpar rieni eraill ar-lein ac yn cael llwyth o hwyl!

AMSER/DYDDIAD:

Dydd Llun | 1:00yp - 2:30yp
Dechrau 24^{ain} Ionawr 2022*

COST:

AM DDIM

LLEOLIAD:

Ar lein drwy gyswllt fideo fyw
(cyfarwyddiadau ar gael)

CYSYLLTWCH 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 GWREIDDOL
GAN DR CHRIS WILLIAMS

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



5 SESIWN WYTHNOSOL O 1.5 AWR



Mae ABF yn gwmni cyfyngedig trwy warant (rhif 04052135) ac yn elusen gofrestredig (rhif 1089638).

YOU & YOUR BUMP SESSIONS



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

FREE

5
*fun
friendly
sessions*
**THAT
CAN
CHANGE
YOUR
LIFE**

In just five, enjoyable sessions, you can learn how to get the most out of your pre-natal experiences and prepare yourself for parenthood.

With the help of supportive worksheets and suggestions to try, you will learn how to improve your feelings so that you can enjoy both your pregnancy and your future role as a parent.

You will also meet other expectant parents online and have a lot of fun!

TIME/DATE: Mondays | 1:00pm - 2:30pm
Starts 24th January 2022*

COST: FREE

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

CONTACT: ☎ 01978 364777
✉ info@abfwxm.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

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



5 WEEKLY SESSIONS OF 1.5 HOURS

