

CADROS

Gwaith Estyn Gwledig Conwy a Sir Ddinbych

**Pryderon am iechyd meddwl?
Dan straen? Yn isel? Yn ofidus?
Wedi colli'r ffordd? Mewn cyfyng-gyngor?
Am symud ymlaen...
Ond heb wybod ble na sut i gychwyn?
Angen cefnogaeth?**

**Os ydych yn byw yng nghefn gwlad Conwy neu Sir Ddinbych
(i'r de o'r A55) gall Tîm CADROS eich helpu i benderfynu ble
i fynd, a'ch helpu i wneud hynny!**

**Mae CADROS yn cynnig ystod o ymyriadau therapiwtig
Holwch eich meddyg teulu, eich nyrs neu eich gweithiwr/
wraig cymdeithasol i gael eich cyfeirio at y
Rhaglen CADROS**



I wybod rhagor cysylltwch â:
Carol Evans, Rheolwraig, CADROS
4 Lôn Rosmari
Dinbych LL16 3TT
01745 812461
carolmind@ruralnet.org.uk

www.valeofclwydmind.org.uk