

<p>Dyma diweddaraf cyflym i chi am gyrsiau Hunan Ofal sydd ar fin dod.</p> <p>Oherwydd Covid-19, dim ond ar-lein y mae ein cyrsiau ar gael ar hyn o bryd.</p> <p>Os hoffech fwy o wybodaeth, mae croeso i chi gysylltu â ni.</p> <p>Diolch am eich cefnogaeth barhaus.</p>	<p>This is a quick update for you on the Self Care courses coming up.</p> <p>Due to Covid-19, our courses are currently only available online.</p> <p>If you would like more information, please do not hesitate to contact us.</p> <p>Thank you for your continued support.</p>
--	--

<b>Math Cwrs: Course Type:</b>	<b>Fformat: Format:</b>	<b>Yn addas i: Suitable for:</b>	<b>Dirwnod: Day:</b>	<b>Dyddiad Cychwyn: Start Date:</b>	<b>Dyddiad Gorffen: End Date:</b>	<b>Amser Cychwyn: Start Time</b>	<b>Amser Gorffen: End Time</b>
X-Pert Diabetes <b>Cwrs yn llawn Course Full</b>	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 2 Adults living with type 2 diabetes	Dydd Llun Monday	05/10/2020	16/11/2020	09:30	12:00
Rheoli Poen Cronig Chronic Pain Management	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda poen cronig Adults living with with chronic pain	Dydd Llun Monday	19/10/2020	30/11/2020	10:00	12:30
Byw'n Dda wrth Weithio Living Well while Working	Microsoft Teams	Oedolion gyda cyflwr tymor hir ac mewn gwaith Adults with long term health conditions and in work	Dydd Llun Monday	19/10/2020	30/11/2020	16:00	17:00
			Dydd Mercher Wednesday	28/10/2020	02/12/2020		
Hunan Rheoli Ôl Covid Post Covid Self Management	Microsoft Teams	Oedolion sy'n profi symptomau ôl covid/ol Firael Adults experiencing post covid/post viral	Dydd Mercher Wednesday	21/10/2020	02/12/2020	9:30	12:00
Hunan Rheoli Diabetes Diabetes Self Management <b>Cwrs yn llawn Course Full</b>	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 2 Adults living with type 2 diabetes	Dydd Mawrth Tuesday	20/10/2020	01/12/2020	10:00	12:30
Hunan Rheoli Cyflwr Iechyd Chronic Disease Self Management <b>Cwrs yn llawn Course Full</b>	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda cyflwr tymor hir a gofalwyr Adults living with long term health conditions & carers	Dydd Mawrth Tuesday	20/10/2020	01/12/2020	14:00	16:30
Hunan Rheoli Cyflwr Iechyd Chronic Disease Self Management	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda cyflwr tymor hir a gofalwyr	Dydd Iau Thursday	22/10/2020	03/12/2020	10:00	12:30

<b>Cwrs yn llawn Course Full</b>		Adults living with long term health conditions & carers					
Canser: Ffynnu a Goroesi Cancer: Thriving and Surviving	Microsoft Teams	Oedolion sy'n delio â bywyd ar ôl canser Adults dealing with life after cancer	Dydd Gwener Friday	23/10/2020	04/12/2020	10:00	12:30
Bwyd Doeth am Oes (rheoli pwysau) Foodwise for Life (weight management)	Microsoft Teams	Oedolion gyda BMI yn fwy na 25 Adults with a BMI over 25	Dydd Gwener Friday	23/10/2020	18/12/2020	14:00	15:30
Gwydnwch Emosiynol Emotional Resilience	Microsoft Teams	Unrhyw oedolyn Any adult	Dydd Mercher Wednesday	25/11/2020	~	13:00	16:00
Ymwybyddiaeth Hunan Nidydd Mercher Wednesday Self Harm Awareness	Microsoft Teams	Unrhyw oedolyn Any adult	Dydd Llun Monday	30/11/2020	~	14:00	16:30
STANCE (Addysg Gofal Traed STANCE Footcare Education)	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 1 a 2 Adults living with type 1 & 2 diabetes	Dydd Mawrth Tuesday	01/12/2020	~	10:00	12:00
STANCE (Addysg Gofal Traed STANCE Footcare Education)	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 1 a 2 Adults living with type 1 & 2 diabetes	Dydd Mercher Wednesday	02/12/2020	~	15:00	17:00
STANCE (Addysg Gofal Traed STANCE Footcare Education)	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 1 a 2 Adults living with type 1 & 2 diabetes	Dydd Mercher Wednesday	09/12/2020	~	15:00	17:00

<b>Math Cwrs: Course Type:</b>	<b>Fformat: Format:</b>	<b>Yn addas i: Suitable for:</b>	<b>Dirwnod: Day:</b>	<b>Dyddiad Cychwyn: Start Date:</b>	<b>Dyddiad Gorffen: End Date:</b>	<b>Amser Cychwyn: Start Time</b>	<b>Amser Gorffen: End Time</b>
X-PERT Diabetes	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 2 Adults living with type 2 diabetes	Dydd Llun Monday	04/01/2021	15/02/2021	09:30	12:00
Hunan Rheoli Ôl Covid Post Covid Self Management	Microsoft Teams	Oedolion sy'n profi symptomau ôl covid/ol Firael Adults experiencing post covid/post viral	Dydd Llun Monday Dydd Iau Thursday	11/01/2021 07/01/2021	15/02/2021 18/02/2021	9:30	10:45
Rheoli Poen Cronig Chronic Pain Management	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda poen cronig Adults living with with chronic pain	Dydd Llun Monday	04/01/2021	15/02/2021	13:00	15:30
Hunan Rheoli Cyflwr Iechyd Chronic Disease Self Management	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda cyflwr tymor hir a gofalwyr Adults living with long term health conditions & carers	Dydd Mawrth Tuesday	05/01/2021	16/02/2021	9:30	12:00
Gofalu am Ti a Fi Caring for Me and You	Microsoft Teams	Oedolion sy'n gofalu am rhywun sy'n byw gyda salwch tymor hir	Dydd Mawrth Tuesday	05/01/2021	16/02/2021	14:00	16:30

		Adults who cares for someone with long term conditions					
Canser: Ffynnu a Goroesi Cancer: Thriving and Surviving	Microsoft Teams	Oedolion sy'n delio â bywyd ar ôl canser Adults dealing with life after cancer	Dydd Mercher Wednesday	06/01/2021	17/02/2021	9:30	12:00
X-PERT Diabetes	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 2 Adults living with type 2 diabetes	Dydd Mercher Wednesday	06/01/2021	17/02/2021	13:30	16:00
Hunan Rheoli Cyflwr Iechyd Chronic Disease Self Management	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda cyflwr tymor hir a gofalwyr Adults living with long term health conditions & carers	Dydd Mercher Wednesday	06/01/2021	17/02/2021	14:00	16:30
Bwyd Doeth am Oes (rheoli pwysau) Foodwise for Life (weight management)	Microsoft Teams	Oedolion gyda BMI yn fwy na 25 Adults with a BMI over 25	Dydd Iau Thursday	07/01/2021	04/03/2021	11:15	12:30
Hunan Rheoli Diabetes Diabetes Self Management	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 2 Adults living with type 2 diabetes	Dydd Iau Thursday	07/01/2021	18/02/2021	14:00	16:30
Byw'n Dda wrth Weithio Living Well while Working	Microsoft Teams	Oedolion gyda cyflwr tymor hir ac mewn gwaith Adults with long term health conditions and in work	Dydd Iau Thursday	07/01/2021	18/02/2021	17:00	18:00
			Dydd Llun Monday	11/01/2021	15/02/2021		
COPD Hunan Ofal am Oes COPD Self Management	Microsoft Teams	Oedolion syn byw gyda diffyg anadl Adults living with breathlessness	Dydd Gwener Friday	08/01/2021	26/02/2021	9:30	12:30
Hunan Rheoli Diabetes a STANCE Diabetes Self Management and STANCE	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 2 Adults living with type 2 diabetes	Dydd Gwener Friday	08/01/2021	26/02/2021	14:00	16:30
X-PERT Diabetes	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 2 Adults living with type 2 diabetes	Dydd Mawrth Tuesday	12/01/2021	23/02/2021	9:30	12:00
X-PERT Diabetes	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 2 Adults living with type 2 diabetes	Dydd Gwener Friday	15/01/2021	26/02/2021	13:30	16:00
X-PERT Diabetes	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 2 Adults living with type 2 diabetes	Dydd Mawrth Tuesday	09/02/2021	23/03/2021	13:30	16:00
Hunan Rheoli Diabetes Diabetes Self Management	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 2 Adults living with type 2 diabetes	Dydd Llun Monday	15/02/2021	29/03/2021	9:30	12:00
Hunan Rheoli Cyflwr Iechyd Chronic Disease Self Management	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda cyflwr tymor hir a gofalwyr Adults living with long term health conditions & carers	Dydd Llun Monday	15/02/2021	29/03/2021	14:00	16:30

Hunan Rheoli Ôl Covid Post Covid Self Management	Microsoft Teams	Oedolion sy'n profi symptomau ôl covid/ol Firael Adults experiencing post covid/post viral	Dydd Llun Monday	22/02/2021	29/03/2021	14:30	15:45
			Dydd Mercher Wednesday	17/02/2021	31/03/2021		
Hunan Rheoli Cyflwr Iechyd Chronic Disease Self Management	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda cyflwr tymor hir a gofalwyr Adults living with long term health conditions & carers	Dydd Mawrth Tuesday	16/02/2021	30/03/2021	9:30	12:00
Rheoli Poen Cronig Chronic Pain Management	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda poen cronig Adults living with with chronic pain	Dydd Mawrth Tuesday	16/02/2021	30/03/2021	14:00	16:30
Gofalu am Ti a Fi Caring for Me and You	Microsoft Teams	Oedolion sy'n gofalu am rhywun sy'n byw gyda salwch tymor hir Adults who cares for someone with long term conditions	Dydd Mercher Wednesday	17/02/2021	31/03/2021	9:30	12:00
Canser: Ffynnu a Goroesi Cancer: Thriving and Surviving	Microsoft Teams	Oedolion sy'n delio â bywyd ar ôl canser Adults dealing with life after cancer	Dydd Iau Thursday	18/02/2021	01/04/2021	9:30	12:00
Calonnau Iach Healthy Hearts	Microsoft Teams	Oedolion sydd a diddordeb mewn lechyd y gallon Adults with an interest in heart health	Dydd Iau Thursday	18/02/2021	01/04/2021	14:00	16:30
STANCE (Addysg Gofal Traed STANCE Footcare Education)	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 1 a 2 Adults living with type 1 & 2 diabetes	Dydd Gwener Friday	05/03/2021	-	09:30	11:30
STANCE (Addysg Gofal Traed STANCE Footcare Education)	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 1 a 2 Adults living with type 1 & 2 diabetes	Dydd Gwener Friday	05/03/2021	-	13:30	15:30
X-PERT Diabetes	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 2 Adults living with type 2 diabetes	Dydd Iau Thursday	11/03/2021	22/04/2021	09:30	12:00
STANCE (Addysg Gofal Traed STANCE Footcare Education)	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 1 a 2 Adults living with type 1 & 2 diabetes	Dydd Gwener Friday	26/03/2021	-	09:30	11:30
STANCE (Addysg Gofal Traed STANCE Footcare Education)	Microsoft Teams	Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 1 a 2 Adults living with type 1 & 2 diabetes	Dydd Gwener Friday	26/03/2021	-	13:30	15:30