



Dim ond dechrau'r daith yw ymwybyddiaeth. Mae'n bryd gweithredu.

Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd
10 Hydref 2023

Ymgyrchu, codi arian, gofyn am
gymorth. Mae cymaint o ffyrdd
posibl o weithredu dros iechyd meddwl.

Beth wnewch chi?

Ewch i mind.org.uk/gweithredu
i gael ysbrydoliaeth

