



Wythnos Lles

Wellbeing week



21ain-25ain o Fai
21st-25th of May

Canolfan Garth Olwg Centre

Sesiynau lles • Tylunio dwylo • Sesiynau dawn
Perfformiadau cerddorol • Sesiynau crefft • Crymanu
Sesiynau ymlacio
Sesiynau ffrindiau dementia • A Llawer mwy

Minfullness sessions • Hand massage • Dance sessions
Music performances • Craft sessions • Curling
Relaxation sessions
Dementia friendly sessions • And much more

www.gartholwg.org
01443 570075





Amserlen

Dydd Llun- Bydd grwp celf Alzheimer's yn gwerthu eu crefftau arbennig yn y dderbynfa 10-2. Dewch i glywed mwy am y grwp ac am yr hyn maen nhw'n ei wneud yn y sesiynau ar Ddydd Llun. Os hoffech wybod mwy am y cyflwr, dewch i'n sesiwn 'ffrind dementia' 6-7 yr hwyr.

Dydd Mawrth - Tylunio dwylo yn y dderbynfa 10-12. Sesiwn grefft i bob oedran. Ffeltio 1-3. Crymanu-3-4.

Dydd Mercher - Gwisgwch las heddiw i godi arian ar gyfer Alzheimers UK. Bydd stondinau yn y dderbynfa gyda gwybodaeth a chymorth ynglyn a iechyd a lles. Sesiwn ddawns i aelodau hyn y gymuned 11.30-12.30

Dydd Iau - Sesiwn ymwybyddiaeth 10-11. Sesiwn delweddu a myfyrio 11-12. Crymanu 1-2. Gwneud ysgytlaeth iachus 3.30-4.30. Sesiwn dod yn ffrind dementia 6-7.

Dydd Gwener - Perfformiadau cerddorol yn y dderbynfa 11-3

Timetable

Monday- The Alzheimer's art group will be selling their beautiful handmade crafts in the reception area 10-2. Come and hear more about the group and what they get up to on Monday afternoons. If you'd like to become a 'dementia friend' come along to the session 6-7pm

Tuesday - Hand massage in the reception area 10-12. Age friendly felting workshop 1-3. Curling-3-4.

Wednesday - It's wear blue Wednesday today to raise money for Alzheimer's UK. There will be various organisations in reception offering support and advice about health and wellbeing. Age friendly Latin and Ballroom dance session 11.30-12.30.

Thursday - Mindfulness session 10-11. Visualisation and meditation session 11-12. Curling 1-2. Healthy smoothie making 3.30-4.30. If you'd like to become a 'dementia friend' come along to the session 6-7pm

Friday - Musical performances in the reception area 11-3.

www.gartholwg.org

01443 570075