

Winter Wellness

Two days of activities for staff and students,
focusing on mindfulness, health and wellbeing, including...

Yale
Thursday
8th December
10am - 2pm

smoothie bikes
floral table display workshop
photo booth
barbers
mindfulness at the wellness hub

Deeside
Friday
9th December
10am - 2pm

smoothie bike
bracelet making
photo booth
mindfulness

Please bring donations for our local food banks

For further information
please contact
bethan.williams1@cambria.ac.uk

Llesiant Dros y Gaeaf

Dau ddiwrnod o weithgareddau i staff a myfyrwyr,
sy'n canolbwyntio ar feddwlgarwch, iechyd a llesiant, gan gynnwys...

iâl

Dydd Iau
8 Rhagfyr
10am - 2pm

Beic smwddi
Gweithdy arddangosfa blodau
i'r bwrdd
Bwth lluniau
Torri gwallt dynion
meddwigarwch yn yr Hwb Llesiant

Glannau
Dyfrdwy
Dydd Gwener
9 Rhagfyr
10am - 2pm

Beic smwddi
Gwneud breichledi
Bwth lluniau
meddwigarwch

Dewch â rhoddion ar gyfer ein banciau bwyd lleol

Am ragor o wybodaeth
cysylltwch â
bethan.williams1@cambria.ac.uk