

DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
Gemau Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Gemau Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Gemau Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Diwrnod Gwisgo Gwyrdd	Gemau Hwb Llesiant Trwy'r Dydd
Addurno Bisgedi Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Hoola Nation Costa (Bloc D) 10am-2pm	Addurno Bisgedi Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Gemau Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Tylluanod Costa (Bloc D) 11am-2pm
Paentio Canfas Bach Hwb Llesiant 12-1pm	Beics Smwddis Costa (Bloc D) 12-1pm	Tîm Treftadaeth Brymbo - Crefft a Gwaith Coed Maes Parcio 10am-1pm	Bingo Meddwlgarwch Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Dydd Gwener Gwyllo Ffilmiau Hwb Llesiant 12-1.30pm
Pêl-droed Y Caets 12 -2pm	Fan Hufen Iâ Maes Parcio 12-2pm	Cŵn Therapi Costa (Bloc D) 1.30-2.30pm	Paentio Canfas Bach Hwb Llesiant 12-1pm	
	Bocsio (Staff) Y Caets 12.15-12.45pm		Sgiliau Byw yn y Gwylt (1) Tu Ôl i Floc D 10am-12pm	
	Bocsio (Myfyrwyr) Ffreutur 1.15-1.45pm		Sgiliau Byw yn y Gwylt (2) Tu Ôl i Floc D 1-2.30pm	

Gellir casglu
**Nwyddau am Ddim
ac Awgrymiadau
Llesiant** o'r Stodin
Llesiant bob dydd.

Bydd **Elusennau**
hefyd yn ymweld â'r Coleg
drwy gydol yr wythnos.
Galwch draw i Costa i'w
gweld nhw bob dydd.

-  Digwyddiadau Llesiant
-  Gweithgareddau wedi'u Hargraffu
-  Digwyddiadau Amser Cinio
-  Digwyddiadau Cambria Heini



Mental Health Awareness Week

**13th-17th May 2024
BERSHAM ROAD**



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Games Wellness Hub All Day	Games Wellness Hub All Day	Games Wellness Hub All Day	Wear It Green Day	Games Wellness Hub All Day
Biscuit Decorating Wellness Hub All Day	Hula Nation Costa (D Block) 10am-2pm	Biscuit Decorating Wellness Hub All Day	Games Wellness Hub All Day	Owls Costa (D Block) 11am-2pm
Mini Canvas Painting Wellness Hub 12-1pm	Smoothie Bike Costa (D Block) 12-1pm	Bymbro Heritage Team Woodwork and Craft Car Park 10am-1pm	Mindful Bingo Wellness Hub All Day	Film Friday Wellness Hub 12-1.30pm
Football The Cage 12 -2pm	Ice Cream Van Car Park 12-2pm	Therapy Dogs Costa (D Block) 1.30-2.30pm	Mini Canvas Painting Wellness Hub 12-1pm	
	Boxing (Staff) The Cage 12.15-12.45pm		Bushcraft (1) Behind D Block 10am-12pm	
	Boxing (Students) Canteen 1.15-1.45pm		Bushcraft (2) Behind D Block 1-2.30pm	

Wellbeing Tips and Freebies
can be collected from the Wellbeing Stand each day.

Charities
will also be visiting the College throughout the week. Pop in to Costa to find them each day.

- Wellbeing Events
- Printed Activities
- Lunchtime Events
- Active Cambria Events





DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
Bingo Meddwlgarwch Llyfrgell Trwy'r Dydd	Posau Ymarfer yr Ymennydd Llyfrgell Trwy'r Dydd	Posau Ymarfer yr Ymennydd Llyfrgell Trwy'r Dydd	Diwrnod Gwisgo Gwyrdd	Bingo Meddwlgarwch Llyfrgell Trwy'r Dydd
Posau Ymarfer yr Ymennydd Llyfrgell Trwy'r Dydd	Addurno Jariâu Llyfrgell 11am-1pm	Crefftau gyda Liz Llyfrgell 10am-2pm	Posau Ymarfer yr Ymennydd Llyfrgell Trwy'r Dydd	Posau Ymarfer yr Ymennydd Llyfrgell Trwy'r Dydd
Crefftau gyda Liz Llyfrgell 10am-2pm	Tylluanod Derbynfa 11am-2pm	Paentio Cerrig Llyfrgell 11am-1pm	Dawnsio Wcrainaidd (Niferoedd Cyfyngedig) Ystafell Hyfforddiant / Cynhwysiant 12-1pm	Paentio Cerrig Llyfrgell 11am-1pm
Paned a Chacen i Staff Cynhwysiant 12-1pm	Paned a Chacen i Staff Cynhwysiant 12-1pm	Paentio Canfas Bach Llyfrgell 11am-1pm	Paned a Chacen i Staff Cynhwysiant 12-1pm	Beics Smwddis Derbynfa 12-1pm
Pêl-droed Neuadd Chwaraeon 12.10-1pm	Tennis Bwrdd Canolfan Athletau 12.10-1pm	Paned a Chacen i Staff Cynhwysiant 12-1pm	Fan Hufen Iâ Tu Allan i'r Brif Dderbynfa 12-2pm	Paned a Chacen i Staff Cynhwysiant 12-1pm
Pilates Ffitrwydd Canolfan Gynadledda 12.20-12.50pm	Badminton Neuadd Chwaraeon 12.10-1pm	Canhwyllau Staff Cynhwysiant 12-1pm	Pêl-droed Neuadd Chwaraeon 12.10-1pm	Soffa i 5km Athletics Track 12-1pm
Ffitrwydd i Ferched yn Unig Lifestyle Fitness 1-2.30pm	Dosbarth BodyPump Canolfan Gynadledda 12.20-12.50pm	Pêl-osgoi Neuadd Chwaraeon 12.10-1pm	Badminton Neuadd Chwaraeon 12.10-1pm	Pêl-fasged Neuadd Chwaraeon 12.10-1pm
Pêl Foli Neuadd Chwaraeon 4-4.45pm		Badminton Neuadd Chwaraeon 12.10-1pm	Ioga i Ddechreuwr Canolfan Gynadledda 12.20-12.50pm	
		Soffa i 5km Trac Athletau 4-5.30pm		

Gellir casglu **Nwyddau am Ddim ac Awgrymiadau Llesiant** o'r Stodin Llesiant bob dydd.

Bydd **Elusennau** hefyd yn ymweld â'r Coleg drwy gydol yr wythnos. Galwch draw i'r Dderbynfa i'w gweld nhw bob dydd.

- Digwyddiadau Llesiant
- Gweithgareddau wedi'u Hargraffu
- Digwyddiadau Amser Cinio
- Digwyddiadau Cambria Heini





MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Mindful Bingo Library All Day	Mind Workout Puzzles Library All Day	Mind Workout Puzzles Library All Day	Wear It Green Day	Mindful Bingo Library All Day
Mind Workout Puzzles Library All Day	Jar Decorating Library 11am-1pm	Craft with Liz Library 10am-2pm	Mind Workout Puzzles Library All Day	Mind Workout Puzzles Library All Day
Craft with Liz Library 10am-2pm	Owls Reception 11am-2pm	Stone Painting Library 11am-1pm	Ukrainian Dancing (Limited numbers) Inclusion / Training Room 12-1pm	Stone Painting Library 11am-1pm
Staff Coffee & Cake Inclusion 12-1pm	Staff Coffee & Cake Inclusion 12-1pm	Mini Canvas Painting Library 11am-1pm	Staff Coffee & Cake Inclusion 12-1pm	Smoothie Bike Reception 12-1pm
Football Sports Hall 12.10-1pm	Table Tennis Athletics Centre 12.10-1pm	Staff Coffee & Cake Inclusion 12-1pm	Ice Cream Van Outside Main Reception 12-2pm	Staff Coffee & Cake Inclusion 12-1pm
Fitness Pilates Conference Centre 12.20-12.50pm	Badminton Sports Hall 12.10-1pm	Staff Candles Inclusion 12-1pm	Football Sports Hall 12.10-1pm	Couch to 5km Athletics Track 12-1pm
Girls Only Fitness Lifestyle Fitness 1-2.30pm	Body Pump Conference Centre 12.20-12.50pm	Dodgeball Sports Hall 12.10-1pm	Badminton Sports Hall 12.10-1pm	Basketball Sports Hall 12.10-1pm
Volleyball Sports Hall 4-4.45pm		Badminton Sports Hall 12.10-1pm	Yoga - Beginners Conference Centre 12.20-12.50pm	
		Couch to 5km Athletics Track 4-5.30pm		

Wellbeing Tips and Freebies
can be collected from the Wellbeing Stand each day.

Charities
will also be visiting the College throughout the week. Pop in to Reception to find them each day.

- Wellbeing Events
- Printed Activities
- Lunchtime Events
- Active Cambria Events



DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
Tylluanod Llyfrgell 10am-2pm	Bingo Meddwlgarwch Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Bingo Meddwlgarwch Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Diwrnod Gwisgo Gwyrdd	
	Paentio Canfas Bach Hwb Llesiant 11am-1pm	Hoola Nation Llyfrgell 10am-2pm	Bingo Meddwlgarwch Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	
		Fan Hufen Iâ Maes Parcio 12-2pm	Paentio Canfas Bach Hwb Llesiant 11am-1pm	
			Ioga i Ddechreuwyd Yr Hen Dderbynfa 12-12.45pm & 1-1.45pm	
			Cŵn Therapi Llyfrgell 2-3pm	

Gellir casglu
**Nwyddau am Ddim
ac Awgrymiadau
Llesiant** o'r Stodin
Llesiant bob dydd.

Bydd **Elusennau**
hefyd yn ymweld â'r Coleg
drwy gydol yr wythnos.
Galwch draw i'r Llyfrgell
i'w gweld nhw bob dydd.

- Digwyddiadau Llesiant
- Gweithgareddau wedi'u Hargraffu
- Digwyddiadau Amser Cinio
- Digwyddiadau Cambria Heini





MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Owls Library 10am-2pm	Mindful Bingo Wellness Hub All Day	Mindful Bingo Wellness Hub All Day	Wear It Green Day	
	Mini Canvas Painting Wellness Hub 11am-1pm	Hula Nation Library 10am-2pm	Mindful Bingo Wellness Hub All Day	
		Ice Cream Van Car Park 12-2pm	Mini Canvas Painting Wellness Hub 11am-1pm	
		Yoga For Beginners Old Reception Room 12-12.45pm & 1-1.45pm	Therapy Dogs Library 2-3pm	

Wellbeing Tips and Freebies
can be collected from the Wellbeing Stand each day.

Charities
will also be visiting the College throughout the week. Pop in to the Library to find them each day.

- Wellbeing Events
- Printed Activities
- Lunchtime Events
- Active Cambria Events





DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
Bingo Meddwlgarwch Llyfrgell Trwy'r Dydd	Bingo Meddwlgarwch Llyfrgell Trwy'r Dydd	Bingo Meddwlgarwch Llyfrgell Trwy'r Dydd	Diwrnod Gwisgo Gwyrdd	Bingo Meddwlgarwch Llyfrgell Trwy'r Dydd
Llyfryn Llesiant Llyfrgell Trwy'r Dydd	Llyfryn Llesiant Llyfrgell Trwy'r Dydd	Posau Ymarfer yr Ymennydd Llyfrgell Trwy'r Dydd	Bingo Meddwlgarwch Llyfrgell Trwy'r Dydd	Posau Ymarfer yr Ymennydd Llyfrgell Trwy'r Dydd
Hoola Nation Llyfrgell 10am-2pm	Disgo Distaw G11 12-1pm	Beics Smwddis Llyfrgell 12-1pm	Posau Ymarfer yr Ymennydd Llyfrgell Trwy'r Dydd	Aml-chwaraeon Tu Allan 12.10-1pm
Cŵn Therapi Llyfrgell 11.30am-12.30pm	Addurno Bisgedi G11 12-1pm	Aml-chwaraeon Tu Allan / Neuadd Chwaraeon 12.10-1pm	Crefftau gyda Liz G11 10am-2pm	Pêl-droed i Bawb Tu Allan 12.10-1pm
Fan Hufen Iâ Maes Parcio Blaen 12-2pm		Pêl-droed i Bawb Tu Allan 12.10-1pm	Tylluanod Adeilad Gofal Anifeiliaid 11am-1pm	Ioga I'w gadarnhau 2-3pm
Dosbarth Boxercise Neuadd Chwaraeon 12.10-1pm		Pilates Ystafell Gyffredin SBA 4.45-5.30pm	Gwneud Poteli Synhwyrdd eich Hun G11 12-1pm	
Paentio Cerrig Llyfrgell 12.30-1.30pm				

Gellir casglu **Nwyddau am Ddim ac Awgrymiadau Llesiant** o'r Stodin Llesiant bob dydd.

Bydd **Elusennau** hefyd yn ymweld â'r Coleg drwy gydol yr wythnos. Galwch draw i'r Llyfrgell i'w gweld nhw bob dydd.

-  Digwyddiadau Llesiant
-  Gweithgareddau wedi'u Hargraffu
-  Digwyddiadau Amser Cinio
-  Digwyddiadau Cambria Heini





MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Mindful Bingo Library All Day	Mindful Bingo Library All Day	Mindful Bingo Library All Day	Wear It Green Day	Mindful Bingo Library All Day
Wellbeing Workbook Library All Day	Wellbeing Workbook Library All Day	Mind Workout Puzzles Library All Day	Mindful Bingo Library All Day	Mind Workout Puzzles Library All Day
Hula Nation Library 10am-2pm	Silent Disco G11 12-1pm	Smoothie Bike Library 12-1pm	Mind Workout Puzzles Library All Day	Multi Sports Outside 12.10-1pm
Therapy Dogs Library 11.30am-12.30pm	Biscuit Decorating G11 12-1pm	Multi Sports Outside / Sports Hall 12.10-1pm	Craft with Liz G11 10am-2pm	Football For All Outside 12.10-1pm
Ice Cream Van Front Car Park 12-2pm		Football For All Outside 12.10-1pm	Owls Animal Care Building 11am-1pm	Yoga TBC 2-3pm
Boxercise Sports Hall 12.10-1pm		Pilates ILS Common Room 4.45-5.30pm	DIY Sensory Bottles G11 12-1pm	
Stone Painting Library 12.30-1.30pm				

Wellbeing Tips and Freebies can be collected from the Wellbeing Stand each day.

Charities will also be visiting the College throughout the week. Pop in to the Library to find them each day.

- Wellbeing Events
- Printed Activities
- Lunchtime Events
- Active Cambria Events



DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
Paentio Canfas Bach Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Modelu Clai Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Gwneud Breichledi Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Diwrnod Gwisgo Gwyrdd	Jariau Meddwlgarwch Hwb Llesiant Trwy'r Dydd
Bingo Meddwlgarwch Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Bingo Meddwlgarwch Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Posau Ymarfer yr Ymennydd Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Bingo Meddwlgarwch Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Posau Ymarfer yr Ymennydd Hwb Llesiant Trwy'r Dydd
Gwneud Breichledi Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Posau Ymarfer yr Ymennydd Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Gêm Taflu Bagiau Ffa Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Posau Ymarfer yr Ymennydd Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Crefftau gyda Liz Hwb Llesiant 11am-1pm
Posau Ymarfer yr Ymennydd Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	Triniaethau Gwallt a Harddwch Iâl Salon 9am-12pm	Tylluanod Derbynfa (Bloc H) 10am-12pm	Modelu Clai Hwb Llesiant 12-2pm	Addurno Bisgedi Hwb Llesiant 12-1pm
Mario Kart Hwb Llesiant 10am-3pm	Crefftau gyda Liz Hwb Llesiant 10am-2pm	Paentio Canfas Bach Hwb Llesiant 12-1pm	Pêl-droed Neuadd Chwaraeon 12.10-1pm	Fan Hufen Iâ Maes Parcio (tu allan i'r Ffreutur) 12-2pm
Beics Smwddis Hwb Llesiant 12-1pm	Heriau Mabolgampau Neuadd Chwaraeon 10am-3pm	Addurno Bisgedi Hwb Llesiant 12-1pm	Ystafell Ffitrwydd Techno Gym 4.15-5pm	Dosbarth Boxercise Techno Gym 12.10-1pm
Pêl-fasged Neuadd Chwaraeon 12.10-1pm	Cŵn Therapi Derbynfa (Bloc H) 11.30am-12.30pm	Ystafell Ffitrwydd Techno Gym 12.10-1pm	Pêl-fasged Techno Gym 4.15-5pm	Pêl-droed Merched Neuadd Chwaraeon 12.10-1pm
Sbin Stiwdio Sbin 12.15-12.45pm	Disgo Distaw Hwb Llesiant 12-1pm			Dydd Gwener Gwyllo Ffilmiau Hwb Llesiant 1.30-3.30pm
Ystafell Ffitrwydd Techno Gym 4.15-5pm	Ystafell Ffitrwydd Techno Gym 12.10-1pm & 4.15-5pm			
	Ioga Ystafell Ffitrwydd 12.15-12.45pm			

Gellir casglu **Nwyddau am Ddim ac Awgrymiadau Llesiant** o'r Stodin Llesiant bob dydd.

Bydd **Elusennau** hefyd yn ymweld â'r Coleg drwy gydol yr wythnos. Galwch draw i'r Hafod i'w gweld nhw bob dydd.

- Digwyddiadau Llesiant
- Gweithgareddau wedi'u Hargraffu
- Digwyddiadau Amser Cinio
- Digwyddiadau Cambria Heini





MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Mini Canvas Painting Wellness Hub All Day	Clay Modelling Wellness Hub All Day	Bracelet Making Wellness Hub All Day	Wear It Green Day	Mindfulness Jars Wellness Hub All Day
Mindful Bingo Wellness Hub All Day	Mindful Bingo Wellness Hub All Day	Mind Workout Puzzles Wellness Hub All Day	Mindful Bingo Wellness Hub All Day	Mind Workout Puzzles Wellness Hub All Day
Bracelet Making Wellness Hub All Day	Mind Workout Puzzles Wellness Hub All Day	Cornhole Game Wellness Hub All Day	Mind Workout Puzzles Wellness Hub All Day	Craft with Liz Wellness Hub 11am-1pm
Mind Workout Puzzles Wellness Hub All Day	Free Hair & Beauty Treatments lâl Salon 9am-12pm	Owls Reception (H Block) 10am-12pm	Clay Modelling Wellness Hub 12-2pm	Biscuit Decorating Wellness Hub 12-1pm
Mario Kart Wellness Hub 10am-3pm	Craft with Liz Wellness Hub 10am-2pm	Mini Canvas Painting Wellness Hub 12-1pm	Football Sports Hall 12.10-1pm	Ice Cream Van Car Park (outside Canteen) 12-2pm
Smoothie Bike Wellness Hub 12-1pm	Sports Day Challenges Sports Hall 10am-3pm	Biscuit Decorating Wellness Hub 12-1pm	Gym Techno Gym 4.15-5pm	Boxercise Techno Gym 12.10-1pm
Basketball Sports Hall 12.10-1pm	Therapy Dogs Reception (H Block) 11.30am-12.30pm	Gym Techno Gym 12.10-1pm	Basketball Techno Gym 4.15-5pm	Girls Football Sports Hall 12.10-1pm
Spin Spin Studio 12.15-12.45pm	Silent Disco Wellness Hub 12-1pm			Film Friday Wellness Hub 1.30-3.30pm
Gym Techno Gym 4.15-5pm	Gym Techno Gym 12.10-1pm & 4.15-5pm			
	Yoga Active Room 12.15-12.45pm			

Wellbeing Tips and Freebies
can be collected from the Wellbeing Stand each day.

Charities
will also be visiting the College throughout the week. Pop in to Hafod to find them each day.

- Wellbeing Events
- Printed Activities
- Lunchtime Events
- Active Cambria Events

