

# Mental Health Awareness Week

**11th-15th November 2024**  
**BERSHAM ROAD**

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>Canvas Painting</b> Wellness Hub All Day	<b>Bracelet Making</b> Wellness Hub All Day	<b>Christmas Crafts and Cards</b> Wellness Hub All Day	<b>Board Games</b> Wellness Hub All Day	<b>Film Friday with popcorn</b> Wellness Hub All Day
<b>Positive Pebbles</b> Wellness Hub All Day	<b>Scratch Art Bookmarks</b> Wellness Hub 10am-2pm	<b>Biscuit Decorating</b> Wellness Hub All Day	<b>Mindfulness Colouring</b> Wellness Hub All Day	<b>Board Games</b> Wellness Hub All Day
<b>Tea, Coffee &amp; Biscuits</b> Wellness Hub	<b>Tea, Coffee &amp; Biscuits</b> Wellness Hub	<b>Tea, Coffee &amp; Biscuits</b> Wellness Hub	<b>Tea, Coffee &amp; Biscuits</b> Wellness Hub	<b>Tea, Coffee &amp; Biscuits</b> Wellness Hub

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

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



# Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl

**11 - 15 Tachwedd 2024  
FFORDD Y BERS**

DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
<b>Paentio Cynfas</b> Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	<b>Gwneud Breichledi</b> Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	<b>Cardiau a Chrefftau Nadolig</b> Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	<b>Gemau Bwrdd</b> Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	<b>Dydd Gwener Ffilmiau gyda Phopcorn</b> Hwb Llesiant Trwy'r Dydd
<b>Cerrig Cadarnhaol</b> Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	<b>Nodau Tudalen Celf Crafu</b> Hwb Llesiant 10am-2pm	<b>Addurno Bisgedi</b> Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	<b>Lliwio Ymwybyddiaeth Ofalgar</b> Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	<b>Gemau Bwrdd</b> Hwb Llesiant Trwy'r Dydd
<b>Paned a Bisged</b> Hwb Llesiant	<b>Paned a Bisged</b> Hwb Llesiant	<b>Paned a Bisged</b> Hwb Llesiant	<b>Paned a Bisged</b> Hwb Llesiant	<b>Paned a Bisged</b> Hwb Llesiant

Bydd elusennau yn ymweld â'r Coleg trwy gydol yr wythnos. Dewch draw i'r Hwb Llesiant i ddod o hyd iddyn nhw bob dydd.

Gallwch ddod i gasglu **Awgrymiadau a Nwyddau Llesiant am Ddim** o'r Stodin Llesiant bob dydd.



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>Weaving</b> Inclusion 10am-2pm	<b>Butterflies</b> Inclusion 10am-2pm	<b>Owls</b> Inclusion 11am-1pm	<b>Water Colours</b> Inclusion 10am-2pm	<b>Birds</b> Inclusion 10am-2pm
<b>Mosaic Tiles</b> Inclusion 11am-1pm	<b>Dream Catchers</b> Inclusion 11am-1pm	<b>Canvas Painting</b> Inclusion 11am-1pm	<b>Candle Making (Staff only)</b> Inclusion 11am-1pm	<b>Mosaic Tiles</b> Inclusion 11am-1pm
<b>Craft</b> Inclusion 10am-2pm	<b>Games</b> Inclusion 10am-2pm	<b>Stone Art</b> Inclusion 11am-1pm	<b>Bracelet Making</b> Inclusion 11am-1pm	<b>Pyrography Bookmarks</b> Inclusion 11am-1pm
<b>Disney Art</b> Inclusion All Day	<b>Leaf Lantern</b> Inclusion 1pm-3pm	<b>Disney Art</b> Inclusion 11am-1pm	<b>Easy Draw</b> Inclusion All Day	<b>Games</b> Inclusion All Day
<b>Easy Draw</b> Inclusion	<b>Quiz</b> Inclusion 12.10-1pm	<b>Friendship Speed Dating</b> Inclusion 12-1pm		<b>Conversation Starters</b> Inclusion All Day
<b>Treasure Hunt</b> Inclusion 12pm-1pm				

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

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



# Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl

**11 - 15 Tachwedd 2024  
GLANNAU DYFRDWY**

DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
<b>Gwehyddu</b> Cynhwysiant 10am-2pm	<b>Pili-palas</b> Cynhwysiant 10am-2pm	<b>Tylluanod</b> Cynhwysiant 11am-1pm	<b>Dyfrlliwiau</b> Cynhwysiant 10am-2pm	<b>Adar</b> Cynhwysiant 10am-2pm
<b>Teils Mosaig</b> Cynhwysiant 11am-1pm	<b>Dalwyr Breuddwydion</b> Cynhwysiant 11am-1pm	<b>Paentio Cynfas</b> Cynhwysiant 11am-1pm	<b>Gwneud Canhwyllau (staff yn unig)</b> Cynhwysiant 11am-1pm	<b>Teils Mosaig</b> Cynhwysiant 11am-1pm
<b>Crefftau</b> Cynhwysiant 10am-2pm	<b>Gemau</b> Cynhwysiant 10am-2pm	<b>Celf Cerrig</b> Cynhwysiant 11am-1pm	<b>Gwneud Breichledi</b> Cynhwysiant 11am-1pm	<b>Nodau Dalen Pyrograffeg</b> Cynhwysiant 11am-1pm
<b>Celf Disney</b> Cynhwysiant Trwy'r Dydd	<b>Llusern Dail</b> Cynhwysiant 1pm-3pm	<b>Celf Disney</b> Cynhwysiant 11am-1pm	<b>Darlunio Hawdd</b> Cynhwysiant Trwy'r Dydd	<b>Gemau</b> Cynhwysiant Trwy'r Dydd
<b>Darlunio Hawdd</b> Cynhwysiant Trwy'r Dydd	<b>Cwis</b> Cynhwysiant 12.10-1pm	<b>Detio Cyflym Cyfeillgarwch</b> Cynhwysiant 12-1pm		<b>Cychwynwyr Sgyrsiau</b> Cynhwysiant Trwy'r Dydd
<b>Helpa Drysor</b> Cynhwysiant 12pm-1pm				

Bydd **elusennau** yn ymweld â'r Coleg trwy gydol yr wythnos. Dewch draw i'r Hwb Llesiant i ddod o hyd iddyn nhw bob dydd.

Gallwch ddod i gasglu **Awgrymiadau a Nwyddau Llesiant** am Ddim o'r Stodin Llesiant bob dydd.



# Mental Health Awareness Week

**11th-15th November 2024  
LLYSFASI**

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>Clay Work</b> Wellness Hub 10am-12.30pm	<b>Nature Collage</b> Wellness Hub 10am - 12.30pm		<b>God's Eye Magnets</b> Wellness Hub 10am - 12.30pm	
<b>Tea &amp; Biscuits</b> Wellness Hub 10.30am - 11.30am	<b>Abstract Painting</b> Wellness Hub 1pm-3pm		<b>Tea &amp; Biscuits</b> Wellness Hub 10.30am - 11.30am	
<b>Movie Monday</b> Wellness Hub 1.30pm - 3.30pm	<b>Tea, Coffee &amp; Biscuits</b> Wellness Hub		<b>Photo Match</b> Wellness Hub 1pm-3pm	

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

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



# Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl

11 - 15 Tachwedd 2024  
LLYSFASI

DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
<b>Gwaith Clai</b> Hwb Llesiant 10am-12.30pm	<b>Collage Natur</b> Hwb Llesiant 10am - 12.30pm		<b>Magnetau Llygaid Duw</b> Hwb Llesiant 10am - 12.30pm	
<b>Paned a Bisged</b> Hwb Llesiant 10.30am - 11.30am	<b>Paentio Haniaethol</b> Hwb Llesiant 1pm-3pm		<b>Paned a Bisged</b> Hwb Llesiant 10.30am - 11.30am	
<b>Dydd Llun Ffilmiau</b> Hwb Llesiant 1.30pm - 3.30pm	<b>Paned a Bisged</b> Hwb Llesiant		<b>Paru Lluniau</b> Hwb Llesiant 1pm-3pm	

Bydd **elusennau** yn ymweld â'r Coleg trwy gydol yr wythnos. Dewch draw i'r Hwb Llesiant i ddod o hyd iddyn nhw bob dydd.

Gallwch ddod i gasglu **Awgrymiadau a Nwyddau Llesiant am Ddim** o'r Stodin Llesiant bob dydd.



# Mental Health Awareness Week

**11th-15th November 2024  
NORTHOP**

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>Paint By Numbers</b> Wellbeing Hub All Day	<b>Diamond Art</b> Wellbeing Hub All Day	<b>Games</b> Wellbeing Hub All Day	<b>Silent Disco</b> ILS Building	<b>Clap Catch</b> Field outside Wellbeing Hub 12pm-1.30pm
<b>Movie Monday</b> Wellbeing Hub All Day	<b>Pebble Painting</b> Wellbeing Hub All Day	<b>Clay Modelling</b> Wellbeing Hub All Day	<b>Scratch Art</b> ILS Building All Day	<b>Film Friday</b> Wellbeing Hub All Day

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

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



# Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl

**11 - 15 Tachwedd 2024  
LLANEURGAIN**

DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
<b>Paentio yn ôl Rhifau</b> Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	<b>Celf Diemwnt</b> Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	<b>Gemau</b> Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	<b>Disgo Tawel</b> Adeilad SBA	<b>Clapio a Dal</b> Y Cae Tu Allan i'r Hwb Llesiant 12pm-1.30pm
<b>Dydd Llun Ffilmiau</b> Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	<b>Paentio Cerrig</b> Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	<b>Modelu Clai</b> Hwb Llesiant Trwy'r Dydd	<b>Celf Crafu</b> Adeilad SBA Trwy'r Dydd	<b>Dydd Gwener Ffilmiau</b> Hwb Llesiant Trwy'r Dydd

Bydd elusennau yn ymweld â'r Coleg trwy gydol yr wythnos. Dewch draw i'r Hwb Llesiant i ddod o hyd iddyn nhw bob dydd.

Gallwch ddod i gasglu **Awgrymiadau a Nwyddau Llesiant am Ddim** o'r Stondin Llesiant bob dydd.





MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>Bracelet Making</b> Wellness Hub 10am-12.30pm	<b>Jam Jar Painting</b> Wellness Hub 10am-12.30pm	<b>Mini Manicure</b> Wellness Hub 9.30am & 10.30am	<b>Wash &amp; Blow Dry</b> YF101 10am-12pm	<b>Christmas Card Craft</b> Wellness Hub 9.30am-12pm
<b>Tea &amp; Biscuits</b> Wellness Hub 10am-11.30am	<b>Card Painting</b> Wellness Hub 12pm-3pm	<b>Pebble Painting</b> Wellness Hub 10am-12.30pm	<b>Mini Manicure</b> Wellness Hub 10am-12pm	<b>Bracelet Making</b> Wellness Hub 9.30am-12pm
<b>Bracelet Making</b> Wellness Hub All Day	<b>Mario Kart</b> Wellness Hub 1pm-3.30pm	<b>Board Games</b> Wellness Hub 12pm-3pm	<b>Mario Kart</b> Wellness Hub 10am-12pm	<b>Biscuit Decorating</b> Wellness Hub 12pm-1pm
<b>Clay Modeling</b> Wellness Hub 1pm-3pm		<b>Photo Match Challenge</b> Wellness Hub 10am-12pm	<b>Mindful Activites</b> Wellness Hub 12pm-3pm	<b>Film Friday</b> Wellness Hub 1pm-3pm
<b>Rainbow Scratch Cards</b> Wellness Hub 12.30pm-3pm		<b>Tea &amp; Biscuits</b> Wellness Hub 2pm-3pm	<b>Paint Clay Models</b> Wellness Hub 12pm-3pm	
			<b>Wash &amp; Blow Dry</b> YF101 1pm-3pm	
	<b>Indian Head Massage</b> YCG04 1.30pm & 2.30pm			

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

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



DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
<b>Gwneud Breichledi</b> Hwb Llesiant 10am-12.30pm	<b>Paentio Jariâu</b> Hwb Llesiant 10am-12.30pm	<b>Triniaeth Fer i'r Dwylo</b> Hwb Llesiant 9.30am a 10.30am	<b>Golchi a Chwythychu</b> YF101 10am-12pm	<b>Crefft Cardiau Nadolig</b> Hwb Llesiant 9.30am-12pm
<b>Paned a Bisged</b> Hwb Llesiant 10am-11.30am	<b>Paentio Cardiau</b> Hwb Llesiant 12pm-3pm	<b>Paentio Cerrig</b> Hwb Llesiant 10am-12.30pm	<b>Triniaeth Fer i'r Dwylo</b> Hwb Llesiant 10am-12pm	<b>Gwneud Breichledi</b> Hwb Llesiant 9.30am-12pm
<b>Modelu Clai</b> Hwb Llesiant 1pm-3pm	<b>Mario Kart</b> Hwb Llesiant 1pm-3.30pm	<b>Gemau Bwrdd</b> Hwb Llesiant 12pm-3pm	<b>Mario Kart</b> Hwb Llesiant 10am-12pm	<b>Addurno Bisgedi</b> Hwb Llesiant 12pm-1pm
<b>Cardiau Crafu Enfys</b> Hwb Llesiant 12.30pm-3pm		<b>Her Paru Lluniau</b> Hwb Llesiant 10am-12pm	<b>Gweithgareddau Ymwybyddiaeth Ofalgar</b> Hwb Llesiant 12pm-3pm	<b>Dydd Gwener Ffilmiau</b> Hwb Llesiant 1pm-3pm
		<b>Paned a Bisged</b> Hwb Llesiant 2pm-3pm	<b>Paentio Modelau Clai</b> Hwb Llesiant 12pm-3pm	
			<b>Golchi a Chwythychu</b> YF101 1pm-3pm	
			<b>Tylino'r Pen yn y Dull Indiaidd</b> YCG04 1.30pm a 2.30pm	

Bydd elusennau yn ymweld â'r Coleg trwy gydol yr wythnos. Dewch draw i'r Hwb Llesiant i ddod o hyd iddyn nhw bob dydd.

Gallwch ddod i gasglu Awgrymiadau a Nwyddau Llesiant am Ddim o'r Stondin Llesiant bob dydd.

