

YALE



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Mindful colouring	Clay Modelling	Bracelet Making	Mindful colouring & scratch card drawing	Donutology (10am-2pm)
Rainbow Craft Session	Therapy Dogs (12:30-2pm)	Mindful colouring & scratch card drawing	Clay Modelling	Ice Cream Van (12-1:30pm)
Board Games	Leave it here board	Board Games	Wear it Green Day	Film Friday
Canvas Painting - Available all week	Canvas Painting - Available all week	Canvas Painting - Available all week	Canvas Painting - Available all week	Canvas Painting - Available all week

**To contact the wellbeing team
please email
wellbeing@cambria.ac.uk**

**There will be different charities on site
throughout the week. For more information
please contact us.**

There will be sleep kits available at the wellbeing hubs all week. These will include sleep masks and sleep hygiene tips.

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Lliwio Ymwybyddiaeth Ofalgar	Modelu gyda Chlai	Gwneud Breichledau	Lliwio Ymwybyddiaeth Ofalgar a thynnu llun cerdyn crafu	Donutology (10am-2pm)
Sesiwn Crefftau'r Enfys	Therapy Dogs (12:30-2pm)	Lliwio Ymwybyddiaeth Ofalgar a thynnu llun cerdyn crafu	Modelu gyda Chlai	Fan Hufen Iâ (12-1:30pm)
Gemau Bwrdd	Bwrdd Gad o Yma	Gemau Bwrdd	Diwrnod Gwisgo Gwyrdd	Dydd Gwener Ffilmiau
Peintio ar Gynfas - ar gael trwy'r wythnos	Peintio ar Gynfas - ar gael trwy'r wythnos	Peintio ar Gynfas - ar gael trwy'r wythnos	Peintio ar Gynfas - ar gael trwy'r wythnos	Peintio ar Gynfas - ar gael trwy'r wythnos

I gysylltu â'r tîm Llesiant anfonwch e-bost at llesiant@cambria.ac.uk

Bydd elusennau amrywiol ar y safle yn ystod yr wythnos. Cysylltwch â ni am ragor o wybodaeth.

Bydd pecynnau cysgu ar gael yn yr hybiau llesiant yn ystod yr wythnos. Bydd y rhain yn cynnwys masgiau cwsg a chyngor ar hyllendid cwsg

DEESIDE & D6



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Canvas Painting - Available all week at Deeside and D6th	Canvas Painting - Available all week at Deeside and D6th	Canvas Painting - Available all week at Deeside and D6th	Donutology (10-2)	Canvas Painting - Available all week at Deeside and D6th
Craft with Big Ideas Wales (10-2)		Drawing and Colouring (10-2)	Ice Cream Van. One at Deeside and one at D6. (12-1:30pm)	Drawing and Colouring (10-2)
Wood bookmark making (10-12:30)	Therapy Dogs (11-1)	Creating Worry Stones (10-12:30)	Jar decorating (10-12:30)	Dream Catcher making (10-12:30)
Treasure Hunt (12:30-2)	Crafts (All day)	Mini sports day (12:30-2) Weather permitting	Willow basket making (12:30-2)	Card making (12:30-2)
Combating Exam Stress Workshop available at the library. Please contact PC to book on	Combating Exam Stress Workshop available at the library. Please contact PC to book on	Combating Exam Stress Workshop available at the library. Please contact PC to book on	Combating Exam Stress Workshop available at the library. Please contact PC to book on	Combating Exam Stress Workshop available at the library. Please contact PC to book on

**To contact the wellbeing team
please email
wellbeing@cambria.ac.uk**

**There will be different charities on site
throughout the week. For more information
please contact us.**

There will be sleep kits available at the wellbeing hubs all week. These will include sleep masks and sleep hygiene tips.

GLANNAU DYFRDWY A CHWECHED GLANNAU DYFRDWY



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Peintio ar Gynfas - ar gael trwy'r wythnos yng Nglannau Dyfrdwy a Chweched Glannau Dyfrdwy	Peintio ar Gynfas - ar gael trwy'r wythnos yng Nglannau Dyfrdwy a Chweched Glannau Dyfrdwy	Peintio ar Gynfas - ar gael trwy'r wythnos yng Nglannau Dyfrdwy a Chweched Glannau Dyfrdwy	Donutology (10-2)	Peintio ar Gynfas - ar gael trwy'r wythnos yng Nglannau Dyfrdwy a Chweched Glannau Dyfrdwy
Gweithgareddau Crefft gyda Syniadau Mawr Cymru (10-2)		Tynnu Llun a Lliwio (10-2)	Fan Hufen Iâ (12-1:30pm)	Tynnu Llun a Lliwio (10-2)
Gwneud Llyfrnodau allan o bren (10-12:30)	Therapy Dogs (11-1)	Creu Cerrig Pryder (10-12:30)	Addurno jariau (10-12:30)	Gwneud Dalwyr Breuddwydion (10-12:30)
Helfa Drysor (12:30-2)	Crefftau (Trwy'r dydd)	Diwrnod chwaraeon bach (12:30-2) Yn dibynnu ar y tywydd	Gwneud basgedi helyg (12:30-2)	Gwneud Cerdyn (12:30-2)
Gweithdy ymdopi gyda straen arholiadau yn y llyfrgell. Cysylltwch â PC i archebu eich lle	Gweithdy ymdopi gyda straen arholiadau yn y llyfrgell. Cysylltwch â PC i archebu eich lle	Gweithdy ymdopi gyda straen arholiadau yn y llyfrgell. Cysylltwch â PC i archebu eich lle	Gweithdy ymdopi gyda straen arholiadau yn y llyfrgell. Cysylltwch â PC i archebu eich lle	Gweithdy ymdopi gyda straen arholiadau yn y llyfrgell. Cysylltwch â PC i archebu eich lle

I gysylltu â'r tîm Llesiant anfonwch e-bost at llesiant@cambria.ac.uk

Bydd elusennau amrywiol ar y safle yn ystod yr wythnos. Cysylltwch â ni am ragor o wybodaeth.

Bydd pecynnau cysgu ar gael yn yr hybiau Llesiant yn ystod yr wythnos. Bydd y rhain yn cynnwys masgiau cwsg a chyngor ar hylendid cwsg

BERSHAM



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Pebble painting (create a community theme)	Ice Cream Van (12-1:30pm)	Donutology (10am-2pm)	Board Games	Film Friday - all day
Board Games	Bracelet Making	Big Ideas Liz Arts and Craft	Design your own Wrexham FC/Wales/self design coaster	Board Games
Mindfulness colouring/canvas painting available all week.	Mindfulness colouring/canvas painting available all week.	Mindfulness colouring/canvas painting available all week.	Mindfulness colouring/canvas painting available all week.	Mindfulness colouring/canvas painting available all week.

**To contact the wellbeing team
please email
wellbeing@cambria.ac.uk**

**There will be different charities on site
throughout the week. For more information
please contact us.**

There will be sleep kits available at the wellbeing hubs all week. These will include sleep masks and sleep hygiene tips.

FFORDD Y BERS



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Peintio Cerrig Crynion (creu thema cymunedol)	Fan Hufen lâ (12-1:30pm)	Donutology (10am-2pm)	Gemau Bwrdd	Dydd Gwener Ffilmiau - trwy'r dydd
Gemau Bwrdd	Gwneud Breichledau	Celf a Chrefft gyda Liz o Syniadau Mawr	Dylunio mat diod Clwb Pêl-droed Wreccsam/Cymru/ dyluniad eich hun	Gemau Bwrdd
Lliwio Ymwybyddiaeth Ofalgar/peintio ar gynfas ar gael trwy'r wythnos.	Lliwio Ymwybyddiaeth Ofalgar/peintio ar gynfas ar gael trwy'r wythnos.	Lliwio Ymwybyddiaeth Ofalgar/peintio gynfas ar gael trwy'r wythnos.	Lliwio Ymwybyddiaeth Ofalgar/peintio ar gynfas ar gael trwy'r wythnos.	Lliwio Ymwybyddiaeth Ofalgar/peintio ar gynfas ar gael trwy'r wythnos.

I gysylltu â'r tîm Llesiant anfonwch e-bost at llesiant@cambria.ac.uk

Bydd elusennau amrywiol ar y safle yn ystod yr wythnos. Cysylltwch â ni am ragor o wybodaeth.

Bydd pecynnau cysgu ar gael yn yr hybiau Llesiant yn ystod yr wythnos. Bydd y rhain yn cynnwys masgiau cwsg a chyngor ar hylendid cwsg

NORTHOP



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Canvas Painting - Available all week	Canvas Painting - Available all week	Canvas Painting - Available all week	Canvas Painting - Available all week	Canvas Painting - Available all week
	Creative Writing	Stone Decoration	Fan Hufen Iâ (12-1:30pm)	Therapy Dogs 11-1
Mindfulness Bingo	Gardening	Photography	Enrichment Afternoon 12-4	Mindfulness Bingo
Colouring available all week	Bracelet Making	Mindfulness Activities	Craft with Big Ideas Wales (10-2)	Gardening

**To contact the wellbeing team
please email
wellbeing@cambria.ac.uk**

**There will be different charities on site
throughout the week. For more information
please contact us.**

There will be sleep kits available at the wellbeing hubs all week. These will include sleep masks and sleep hygiene tips.

LLANEURGAIN



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Peintio ar Gynfas - ar gael trwy'r wythnos	Peintio ar Gynfas - ar gael trwy'r wythnos	Peintio ar Gynfas - ar gael trwy'r wythnos	Peintio ar Gynfas - ar gael trwy'r wythnos	Peintio ar Gynfas - ar gael trwy'r wythnos
Fan Hufen lâ (12-1:30pm)	Ysgrifennu Creadigol	Addurno Cerrig	Fan Hufen lâ (12-1:30pm)	Therapy Dogs 11-1
Bingo Ymwybyddiaeth Ofalgar	Garddio	Ffotograffiaeth	Prynhawn Cyfoethogi 12-4	Bingo Ymwybyddiaeth Ofalgar
Lliwio ar gael trwy'r wythnos	Gwneud Breichledau	Gweithgareddau Ymwybyddiaeth Ofalgar	Gweithgareddau Crefft gyda Syniadau Mawr Cymru (10-2)	Garddio

I gysylltu â'r tîm Llesiant anfonwch e-bost at llesiant@cambria.ac.uk

Bydd elusennau amrywiol ar y safle yn ystod yr wythnos. Cysylltwch â ni am ragor o wybodaeth.

Bydd pecynnau cysgu ar gael yn yr hybiau llesiant yn ystod yr wythnos. Bydd y rhain yn cynnwys masgiau cwsg a chyngor ar hylendid cwsg

LLYSFASI



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			Canvas Painting - Available all day	
Donutology 10-2	Craft with Big Ideas Wales (10-2)	Ice Cream Van (12-1:30pm)	Games & Board Games	
			Coffee, Tea & Biscuits (10.30 - 11am)	

**To contact the wellbeing team
please email
wellbeing@cambria.ac.uk**

**There will be different charities on site
throughout the week. For more information
please contact us.**

There will be sleep kits
available at the wellbeing
hubs all week. These will
include sleep masks and
sleep hygiene tips.

LLYSFASI



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
			Paentio ar Gynfas - ar gael trwy'r dydd	
Donutology (10am-2pm)	Gweithgareddau Crefft gyda Syniadau Mawr Cymru (10am-2pm)	Fan Hufen lâ (12 - 1:30 pm)	Gemau a Gemau Bwrdd	
			Paned a Bisged (10.30 - 11am)	

I gysylltu â'r tîm Llesiant anfonwch e-bost at llesiant@cambria.ac.uk

Bydd elusennau amrywiol ar y safle yn ystod yr wythnos. Cysylltwch â ni am ragor o wybodaeth.

Bydd pecynnau cysgu ar gael yn yr hybiau Llesiant yn ystod yr wythnos. Bydd y rhain yn cynnwys masgiau cwsg a chyngor ar hyllendid cwsg.