



Winter Wellness

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

Yale

Thursday 11th December, 10am-2pm
H Block & Wellbeing Hub

Deeside

* Friday 12th December, 10am-2pm
Reception / Library



owls & falcons
archery
carol singing
photo booth
festive vendors

mini golf
mocktails
crafts
charities
and more

Please bring donations for our local food banks

For further information
please contact
wellbeing@cambria.ac.uk



Llesiant Dros y Gaeaf

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

iâl

Dydd iau 11 Rhagfyr, 10am-2pm

Bloc H a Hwb Llesiant

Glannau Dyfrdwy

Dydd Gwener 12 Rhagfyr, 10am-2pm

Derbynfa / Llyfrgell

Tylluanod a hebogiaid
saethyddiaeth
canu carolau
bwth lluniau
gwerthwyr nadoli9

golff mini
moctels
creffttau
elusennau
a rhagor

Dewch â rhoddion ar gyfer ein banciau bwyd lleol

Am ragor o wybodaeth
cysylltwch â
llesiant@cambria.ac.uk