

# Ray of Light

Amserlen Covid-19 Ray of Light

Oherwydd argyfwng Covid-19 rydym wedi rhoi'r gorau i'n holl gyfarfodydd i grwpiau a'n sesiynau cymorth 1-1 am y tro.

Diolch i gymorth y Loteri Genedlaethol, rydym yn lansio prosiect *Just ASK – Access, Support and Kindness* mewn ymateb i sefyllfa Covid-19 fel y gallwn gynnal sesiynau cymorth o bell trwy ddulliau digidol.

Mae ein gwasanaethau ar gael i unrhyw un y mae canser yn effeithio arnynt.

Grŵp	Beth	Pryd	Sut	I ymuno:
<b>Celf a Chrefft</b>	Cyfle i fwynhau bod yn greadigol. Mae'n lles i chi!	Bob wythnos – Dydd Mawrth 11am-12pm	Zoom	Trefnwch trwy fynd i <a href="http://www.rayoflightwales.org.uk">www.rayoflightwales.org.uk</a>
<b>Ray of Light Warblers</b>	Grŵp canu – does dim angen llais swynol!!	Bob pythefnos – nos Iau 7-8pm	Zoom	Trefnwch trwy fynd i <a href="http://www.rayoflightwales.org.uk">www.rayoflightwales.org.uk</a>
<b>Grŵp 'Whittling it Down'</b>	Sesiynau sylfaenol mewn cerfio pren – i ddechreuwr a cherfwyr profiadol	Bob wythnos – Dydd Iau 11am-12:30pm	Zoom	Trefnwch trwy fynd i <a href="http://www.rayoflightwales.org.uk">www.rayoflightwales.org.uk</a>
<b>Therapi Celf</b>	Dan arweiniad therapydd celf – dim angen dawn na phrofiad ym myd celf	Bob wythnos – Dydd Mercher 4:30-6pm	Zoom	Trefnwch trwy fynd i <a href="http://www.rayoflightwales.org.uk">www.rayoflightwales.org.uk</a>
<b>Ioga yn y Gadair</b>	O dan arweiniad ein Hyfforddwr Ioga, Mel	Bob wythnos – Dydd Mercher 12-1pm	Zoom	Trefnwch trwy fynd i <a href="http://www.rayoflightwales.org.uk">www.rayoflightwales.org.uk</a>
<b>Grŵp 'Close Knit'</b>	Grŵp cefnogi gwau/tecstilau – cyfle i greu a sgwrsio	Bob wythnos – Dydd Mercher 2-3pm	Zoom	Trefnwch trwy fynd i <a href="http://www.rayoflightwales.org.uk">www.rayoflightwales.org.uk</a>
<b>Grŵp cefnogi 'Golau ym mhen draw'r twnel'</b>	Grŵp cefnogi i ofalwyr – galwch draw am banded	Bob wythnos – Dydd Iau 1-2pm	Zoom	Trefnwch trwy fynd i <a href="http://www.rayoflightwales.org.uk">www.rayoflightwales.org.uk</a>
<b>Cyflwyniad i Ymwybyddiaeth Ofalgar a Therapi Natur</b>	O dan arweiniad ein Hyfforddwr, Mel	Bob wythnos	Grŵp Preifat ar Facebook	Ymunwch â ni ar Facebook: Introduction to Mindfulness and Forest Bathing with Ray of Light Wales

<b>Tai Chi</b>	O dan arweiniad ein Hyfforddwr, Mel	Bob wythnos – Nos Lun 6-7pm	Grŵp Preifat ar Facebook	Ymunwch â ni ar Facebook: Tai Chi with Ray of Light Wales Cancer Support
<b>Pilates</b>	O dan arweiniad ein Hyfforddwr, Mel	Bob wythnos	Grŵp Preifat Facebook	Ymunwch â ni ar Facebook: Pilates with Ray of Light Wales Cancer Support
<b>Cwrs pedair wythos 'Little Steps'</b>	Meithrin hyder a hunan-fri	Bob wythnos – Dydd Llun 5-6:30pm	Zoom	Trefnwch trwy fynd i <a href="http://www.rayoflightwales.org.uk">www.rayoflightwales.org.uk</a>
<b>Cefnogaeth dros y ffôn</b>	Cefnogaeth emosiynol ac ymarferol	Bob dydd	Dros y ffôn	Croeso i chi ffonio neu decstio ar 07971349703
<b>Rhaglen 'Hope' Macmillan</b>	Ydych chi'n byw gyda diagnosis o ganser? Ymunwch â'n rhaglen hunan-reoli – HOPE	Cynhelir sesiynau trwy gydol y flwyddyn	Zoom	Anfonwch neges ebost atom er mwyn gwneud y trefniadau

Rydym yn cynnig cefnogaeth ar-lein a dros y ffôn hefyd.

Cysylltwch â ni yn [contactus@rayoflightwales.org.uk](mailto:contactus@rayoflightwales.org.uk) ac fe anfonwn y manylion ymuno atoch.

Dilynwch ni ar:



Ray of Light Wales Cancer Support



@rayoflightwales



ray\_of\_light\_cancer\_support