



PALS

Arweinwyr • Heini • Cadarnhaol
Positive • Active • Leaders



Ymunwch â'n Rhaglen Arweinwyr Heini Cadarnhaol

Wedi'i dylunio i chwalu'r rhwystrau sy'n atal merched rhag cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol, nod y rhaglen yma yw adeiladu hyder a magu agwedd gadarnhaol at fod yn heini.

Yr hyn y mae'r rhaglen yn ei gynnig:

- ♥ **Sesiynau Heini Wythnosol i Ferched Yn Unig**
Mwynhau amgylchedd cyfforddus a chefnogol.
- ♥ **Cyfleoedd Tîm a Chymdeithasol**
Cysylltu ag eraill trwy weithgareddau tîm a digwyddiadau cymdeithasol.
- ♥ **Cyfleoedd i Wneud Ffrindiau**
Gwneud ffrindiau oes a mwynhau bod yn rhan o gymuned.
- ♥ **Pecynnau i Ferched**
Cael anoddau ac offer i'ch cadw'n llawn cymhelliant.
- ♥ **Teimlo'n Bwerus**
Teimlo'n rhan o rywbeth arwyddocaol a phwerus.
- ♥ **Mannau Croesawgar a Chefnogaeth**
Awyrgylch diogel ac anogol i bawb.
- ♥ **Dod yn Fodel Rôl ac Arweinydd**
Datblygu eich sgiliau arwain ac ysbrydoli eraill.

Dewch i gymryd rhan! E-bostiwch: cambriaheini@cambria.ac.uk
neu siaradwch ag aelod o'r tîm Cambria Heini ar eich safle.

Cymerwch y cam cyntaf i fod yn fwy heini a phwerus!