

Grwpiau Cefnogi Cymheiriaid ar gyfer Teuluoedd a Ffrindiau



Ble a phryd

Dydd Llun
14:00-15:00pm
St John's Cres,
Cardiff CF5 1NX

Dydd Iau
12:30pm-1:30pm
cysylltwch â ni i
ymuno

Dydd Sul
6:00pm-7:30pm
Recovery Centre,
218 Cowbridge
Road East, CF5 1GX



Ar gyfer pwy ydym ni yma

Mae ein grwpiau cymorth cymheiriaid ar gyfer unrhyw un sy'n pryderu neu'n cael eeu heffeithio gan ddefnydd rhywun arall o sylweddau neu ei adferiad ar ôl eu defnyddio.



Yr hyn yr ydym yn ei gwmpasu

- Dadlwytho: Rhannwch yr hyn sy'n digwydd i chi mewn lle diogel a chyfrinachol heb unrhyw farn
- Technegau ymdopi: Dysgwch gyda'ch gilydd, gan rannu offer, technegau a phrofiadau i lywio'ch sefyllfa
- Cysylltiad cymunedol: Ymunwch â chymuned gefnogol, cymerwch ychydig o amser i chi'ch hun, teimlwch yn ysgafnach eich meddwl



Cymerwch ran

- 📞 02920 227 019 - 07944 851 050
- ✉ familyandfriends@recoverycymru.org.uk
- 🌐 www.recoverycymru.org.uk
- 📍 Recovery Centre, 218 Cowbridge Road East, CF5 1GX

