

SESIWN WYBODAETH: RHEOLI POEN

Dydd Mercher 30ain Ebrill
Ar-lein trwy Teams 1pm tan 2pm

Ymunwch â ni i ddeall y gwahaniaeth rhwng poen a phoen cronig a'i effaith
arnoch chi a'r hyn a allai fod yn ei sbarduno.

Yn ystod y sgwrs, byddwch chi hefyd yn dysgu am hunan-reolaeth yn ogystal â
pha fath o bethau y gallwch chi eu gwneud i helpu i reoli eich poen yn yr
hirdymor.



Cofrestrwch yn Eventbrite:

<https://www.eventbrite.co.uk/e/information-session-managing-pain-tickets-1323440418919>

walessupport@versusarthritis.org

CYMRU
VERSUS
ARTHRITIS

In association with



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Registered Charity England and Wales No. 207711,
Scotland No. SC041156. A Company registered in England
and Wales and Limited by Guarantee No. 490500.

