



llythyr  
at fy  
nghorff

## EIN CYRFF. MAEN NHW GYDA NI AM DES.

Yn ein helpu ni i wneud y pethau rydym ni'n eu gwneud. O edrych ar y sêr i gnoi bwyd. O gerdded i'r ysgol, i gasglu blodau, neu godi llaw ar ffrind...

## SUT RYDYM NI'N TEIMLO YNGLŶN Â'N CYRFF?

Rydym ni'n aml yn ceisio eu newid - eu gwneud yn fwy heini, yn ysgafnach, yn gyflymach, yn gryfach. Pan fyddan nhw'n sâl, yn naturiol rydym ni eisiau gwneud iddyn nhw deimlo'n well. Ond hyd yn oed pan fydd ein cyrff yn gymharol iach, rydym ni'n dal yn ei chael yn anodd hoffi'r rhai sydd gennym ni...

## LLYTHYR, WEDI EI YSGRIFENNU GENNYCH CHI, AT EICH CORFF YW LLYTHYR AT FY NGHORFF.

Mae'n fynegiant o'ch teimladau tuag at eich corff ar hyn o bryd. Beth fydddech chi'n ei ddweud wrth eich corff pe byddai'n bosibl. Fydddech chi'n diolch iddo? Bod yn llym? Yn ei annog neu ei ddathlu? Efallai y bydddech chi'n gofyn cwestiwn iddo, neu'n canu ei glodydd ...

## Anfonwch eich LLYTHYR AT FY NGHORFF a tom ni.

Wrth ddod â'ch llythyrau at ei gilydd, byddwn yn eu troi yn rhywbeth creadigol. Ar ddiwedd y prosiect, fe fyddwn yn eich gwahodd i ddigwyddiad i rannu bwyd ac i glywed am y gwahanol lythyrau. Bydd y llythyrau'n cael eu harddangos yn ddiennw.

ANFONWCH EICH LLYTHYRAU, WEDI EU HYSGRIFENNU Â LLAW I: dan ofal Rachel Jenkins, Halo Leisure Services, Canolfan Gymorth Pen-y-bont, Stryd yr Angel, Pen-y-bont CF31 4AH

NEU ANFONWCH E-BOST ATOM YN: [letter2mybody@gmail.com](mailto:letter2mybody@gmail.com)

Neu ysgrifennwch ar gefn hwn a'i roi yn un o'r blychau pwrpasol yn nerbynfeydd canolfannau Halo.



