



Canolfan Ganser Felindre  
Velindre Cancer Centre  
**Mae Ap Ymwybyddiaeth  
Ofalgar Felindre yn fyw  
erbyn hyn!**



## **Mae Ap Ymwybyddiaeth Ofalgar Felindre wedi cael ei lansio'n swyddogol erbyn hyn!**

Mae'n bleser gennym rannu'r ap newydd sbon hwn gyda chi, sy'n rhad ac am ddim, ac sydd wedi cael ei greu gan y tîm Seicoleg Glinigol yng Nghanolfan Ganser Felindre.

**Nid yw'r Ap yn ymwneud yn benodol â chanser**, felly gall unrhyw un ddefnyddio ymwybyddiaeth ofalgar fel adnodd i reoli straen a gorbryder.

Bydd gwrandawyr yn cael eu harwain drwy **ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar i helpu i wella eu hiechyd meddwl**

**a'u lles**, a gellir ei ddefnyddio'n hyblyg i addasu o gwmpas eich ffordd o fyw. Mae elfen ymlacio i'r Ap hefyd, sy'n gallu helpu i hyrwyddo gorffwys a chwsg.

Mae'r ap wedi'i ddylunio i dywys gwrandawyr drwy ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar, ac i ennill dealltwriaeth o sut mae ymwybyddiaeth ofalgar yn gweithio ac i roi rhywfaint o fewnwelediad i sut y gellid ei ddefnyddio i ddelio gyda sefyllfaoedd bywyd go iawn yn fwy effeithiol.

Lawrlwythwch yr ap nawr:

Google Play:

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.velindre  
cc.mindfulness&hl=en\\_GB](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.velindre.cc.mindfulness&hl=en_GB)

App Store: [https://itunes.apple.com/gb/app/velindre-  
mindfulness-app/id1450624693?mt=8](https://itunes.apple.com/gb/app/velindre-mindfulness-app/id1450624693?mt=8)