



**Os wyt ti eisiau siarad  
am unrhyw beth, dwi  
yma, iawn?**

**Rydyn ni'n eich herio chi  
i anfon y neges at rywun  
sydd ei hangen heddiw.**

**Mae'n  
#AmserI Fod Yn Garedig 👍**

**Being supportive only takes a second,  
but it can make all the difference.**

[aceawarewales.com](http://aceawarewales.com)

Share your kindness story with us at:



@acehubwales



@acehubwales



@acehubwales