

WATCH CYMRU

Supporting YOU to live well with arthritis
Eich cefnogi CHI i fyw'n dda gydag arthritis

✉ walessupport@versusarthritis.org
☎ 0800 756 3970
🌐 www.versusarthritis.org

Event: Activity Group (Tai Chi)
for Arthritis & MSK conditions

Digwyddiad: Grŵp
Gweithgaredd (Tai Chi) ar gyfer
Arthritis a Chyflyrau
Cyhyrysgerbydol

Location: Llanishen Baptist
Church, Fidlas Road, Llanishen,
Cardiff, CF14 5LZ

Lleoliad: Eglwys y Bedyddwyr
Llanisien, Ffordd Fidlas,
Llanisien, Caerdydd, CF14 5LZ

Date: 4th Wednesday of every
month

Dyddiad: 4ydd dydd Mercher o
bob mis

Time: 1pm – 3pm

Amser: 1yp – 3yp

This activity group is relevant for anyone who has an arthritic or MSK Condition. We meet once a month for Tai Chi, activities, support or just to have a chat and it's FREE to attend!

Mae'r grŵp gweithgaredd hwn yn berthnasol i unrhyw un sydd â chyflwr arthritig neu gyhyrysgerbydol. Rydyn ni'n cyfarfod unwaith y mis ar gyfer Tai Chi, gweithgareddau, cefnogaeth neu jest i gael sgwrs ac mae'n RHAD AC AM DDIM!

For more information or to make an enquiry:
walessupport@versusarthritis.org
or call 0800 756 3970

Am ragor o wybodaeth neu i wneud ymholiad:
walessupport@versusarthritis.org
neu ffoniwch 0800 756 3970

CYMRU
VERSUS
ARTHRITIS



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Versus Arthritis: Registered Charity England and Wales
No. 207711, Scotland No. SC041156.
Versus Arthritis: Elusen Gofrestredig yng Nghymru a
Lloegr Rhif 207711, Yr Alban Rhif. SC041156.