

# Porwch mewn llyfr

**Gall darllen ychydig  
bach bob dydd wneud  
gwahaniaeth mawr!**

Mae darllen yn arwain at fuddion iechyd a lles amlwg, gan gynnwys gwell cwsq, llai o straen a theimlo'n llai unig. Galwch heibio'ch llyfrgell leol i ddod o hyd i lyfrau gwyb, gweithgareddau darllen a chymorth i ddechrau darllen yn rheolaidd.

Ewch i [llyfrgelloedd.cymru](http://llyfrgelloedd.cymru) neu edrychwch ar dudalen Facebook eich llyfrgell leol i gymryd rhan.



#PorwchMewnLlyfr



Ariennir gan  
Lywodraeth Cymru  
Funded by  
Welsh Government

**THE  
READING  
AGENCY**