



Mums Matter

A new **Mums Matter** Course starting at **Borth Family Centre** on the 16th of September

Join us on **Thursdays** from **10-12**

An 8 week course run by **Mind Aberystwyth** with crèche facilities provided

- We dispel the myths
- We help you manage the everyday
- We help you nurture yourself
- Helping new mums with low moods, anxiety, worrying thoughts and depression

Because being a Mum is hard enough.

For more information:

Call 01970 626225
Email info@mindaberystwyth.org
Visit mindaberystwyth.org

 **Mind Aberystwyth**

Registered charity no. 1107182



Mamau yn Bwysig

Cwrs **Mamau yn Bwysig** newydd yn dechrau yng **Nghanolfan Teulu Borth** ar 16eg o Fedi

Ymunwch â ni ar **Ddydd Iau**, o **10yb-12yp**

Cwrs 8 wythnos wedi'i rhedeg gan **Mind Aberystwyth** gyda chyfleusterau crèche ar gael

- Rydym yn chwalu'r chwedlau
- Helpu chi i reoli bob dydd
- Helpu chi edrych ar ôl eich lles
- Helpu mamau newydd gyda hwyliau isel, pryder, meddyliau pryderus ac iselder

Am fod bod yn Fam yn ddigon anodd.

Am fwy o wybodaeth:

Galwch 01970 626225
Ebstiwch info@mindaberystwyth.org
Ewch at mindaberystwyth.org

 **mind** Aberystwyth

Registered charity no. 1107182