



YSGOL GYMUNEDOL TRIMSARAN

'Gwnawn ein gorau glas'

Heol Waunyclun, Cydweli, Sir Gâr, SA17 4BE

Ffôn/Phone: 01554 810670

Ebost/Email: admin@trimsaran.ysgolccc.cymru

Gwefan/Website: www.ysgoltrimsaran.org.uk Twitter/Trydar: @YsgolTrimsaran

Annwyl Riant / Warchodwr,

Mae Blwyddyn 6 wedi cael cynnig diwrnod gyda 'Prosiect Lles Barney & Echo' mewn partneriaeth â Chlybiau Cymunedol yr Heddlu o Brydain, yn Ysgol Uwchradd y Frenhines Elizabeth. Bydd y digwyddiad yn cael ei gynnal **yfory (30.1.24)** ac ni fydd cost i rieni. Bydd cludiant yn cael ei ddarparu a bydd plant yn dychwelyd i'r ysgol erbyn 3:10pm.

Mae'r diwrnod yn hyrwyddo lles, sy'n cynnwys stori sy'n amlinellu pwysigrwydd iechyd meddwl yn ogystal â gweithgareddau i awgrymu dulliau ymdopi a gwydnwch.

Trosolwg - Ymwybyddiaeth Ofalgar (barneyecho.co.uk)

Os oes angen mwy o wybodaeth arnoch, cysylltwch â'r ysgol.

Bydd angen pecyn cinio, oni bai eich bod yn derbyn prydau ysgol am ddim. Bydd angen i ddisgyblion wisgo gwisg ysgol.

Dear Parent / Guardian,

Year 6 have been offered a day with the Barney & Echo Mindfulness Project in conjunction with the Police Community Clubs of GB, The National Police Community Trust, At the Queen Elizabeth High School. The event will take place **tomorrow (30.1.24)** and there will be no cost to parents. Transport will be provided and children will return to school by 3:10pm.

The day promotes mindfulness, which includes a story outlining the importance of mental health as well as activities to suggest coping methods and resilience.

Overview - [Mindfulness \(barneyecho.co.uk\)](http://Mindfulness(barneyecho.co.uk))

If you require any further information please contact the school.

Packed lunch will be needed, unless you are in receipt of Free School Meals. Pupils need to wear school uniform.

Yn gywir / Yours Faithfully

Steffan Jones



Pennaeth / Head: Mr Steffan Jones

Dirprwy Bennaeth / Deputy Head: Mr Tomos Jones