

## Creative Grow Well



### Free Nature Inspired Craft Sessions this Autumn and Winter

Join us for friendly chat  
and freshly made hot soup  
as we get creative!

**Thursdays 1 - 3pm**

Wesley Methodist Church Hall  
2A Nottingham Street  
Cardiff. CF5 1JP

**Thursday 23rd October 2025 -  
Thursday 26th March 2026**

(NO sessions 25th December 2025,  
1st January or 19th February 2026)



For people living or registered with a  
GP in the Riverside, Canton,  
Pontcanna, Ely or Caerau areas

For more information and to book a  
place call Ali on 07594 761669  
or email [ali@growcardiff.org](mailto:ali@growcardiff.org)  
with your Name, contact number,  
postcode and GP Surgery.

# Tyfu'n Dda Creadigol



**Sesiynau Crefft  
wedi'u hysbryddoli  
gan natur am ddim  
yn yr Hydref a'r  
Gaeaf**

Ymunwch a ni am sgwrs a  
chawl ffres wrth i ni fod yn  
creadigol

**Dydd Iau 1 - 3yp**

Neuadd Eglwys  
Fethodistaidd Wesley  
2A Nottingham Street  
Cardiff CF5 1JP

**O ddydd Iau 23 Hydref 2025  
- Dydd Iau 26 Mawrth 2026**

(DIM sesiynau 25 Rhagfyr 2025 , 1 Ionawr  
neu 19 Chwefror 2026)



Ar gyfer pobl sy'n byw neu'n cofrestru  
gyda meddyg teulu yn ardaloedd Glan  
yr Afon, Treganna, Pontcanna, Trelái  
neu Gaerau

Am fwy o wybodaeth ac i fwcio lle  
ffoniwch Ali ar 07594 761669  
neu e-bostiwch [ali@growcardiff.org](mailto:ali@growcardiff.org)  
gyda'ch

**Enw, rhif cyswllt, cod post a Meddygfa**