THIS AUTUMN AND WINTER

Creative Grow Well





FREE Nature Inspired Craft Workshops

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

Please note places are limited so booking is ESSENTIAL

Wednesdays 1.30 – 3.30pm
November 11th, 25th
December 9th
January 6th, 20th
February 3rd, 24th

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

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

All materials and refreshments provided

To book call: **Ali 07594 761669**
or email: **ali@growcardiff.org** with your Name, Contact Number, Postcode and GP Surgery

THE GROW WELL PROJECT **supporting local people's health & wellbeing**

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board

GROW TYFU CARDIFF CAERDYDD

Cardiff South West Primary Care Cluster
Health & Wellbeing in your Community

YN YR HYDREF A'R GAEAF

Tyfu'n Dda - Creadigol





Sesiynau Crefft RHAD ac AM DDIM wedi'u hysbryddoli gan natur

Ymunwch â ni am sgwrs a chawl ffres wrth i ni greu

Sylwch fod lleoedd yn gyfngedig. Mae archebu lle yn HANFODOL

Dydd Mercher 1.30 - 3.30pm

Tachwedd 11ed, 25ain
Rhagfyr 9ed
Ionawr 6ed , 20ed
Chwefror 3ydd, 24ain

Ar gyfer pobl sy'n byw neu'n gofrestredig gyda meddyg teulu yn ardaloedd Glan yr Afon, Treganna, Pontcanna, Trelai neu Caerau

Neuadd Eglwys Fethodistaidd Wesley
2A Stryd Nottingham, Caerdydd. CF5 1JP

Darperir yr holl ddeunyddiau a lluniaeth.

I archebu lle cysylltwch drwy ffonio:
Ali 07594 761669
neu e-bost: **ali@growcardiff.org** gyda'ch enw, rhif cyswllt, cod post a enw'r feddygfa

Y Prosiect Tyfu'n Iach yn cefnogi iechyd a lles pobl leol

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board

GROW TYFU CARDIFF CAERDYDD

Cardiff South West Primary Care Cluster
Health & Wellbeing in your Community

THIS AUTUMN AND WINTER

Creative Grow Well





FREE Nature Inspired Craft Workshops

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

Please note places are limited so booking is ESSENTIAL

Thursdays 1.30 – 3.30pm
November 5th, 19th
December 3rd, 17th
January 14th, 28th
February 18th

For people living or registered with a GP in Riverside, Canton, Pontcanna, Ely or Carerau

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

All materials and refreshments provided

To book call: Ali 07594 761669
or email: ali@growcardiff.org with your Name, Contact Number, Postcode and GP Surgery

THE GROW WELL PROJECT supporting local people's health & wellbeing

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board

GROW TYFU CARDIFF CAERDYDD

Cardiff South West Primary Care Cluster
Health & Wellbeing in your Community

YN YR HYDREF A'R GAEAF

Tyfu'n Dda - Creadigol





Sesiynau Crefft RHAD ac AM DDIM wedi'u hysbryddoli gan natur

Ymunwch â ni am sgwrs a chawl ffres wrth i ni greu

Sylwch fod lleoedd yn gyfngedig felly mae bwcio lle yn HANFODOL

Dydd Iau 1.30 - 3.30pm

Tachwedd 5ed, 19eg
Rhagfyr 3ydd, 17eg
Ionawr 14eg, 28ain
Chwefror 18ed

Ar gyfer pobl sy'n byw neu'n gofrestredig gyda meddyg teulu yn ardaloedd Glan yr Afon, Treganna, Pontcanna, Trelai neu Caerau

Neuadd Eglwys Fethodistaidd Wesley
2A Stryd Nottingham, Caerdydd. CF5 1JP

Darperir yr holl ddeunyddiau a lluniaeth.

I archebu lle cysylltwch drwy ffonio:
Ali 07594 761669
neu e-bost: ali@growcardiff.org gyda'ch enw, rhif cyswllt, cod post a enw'r feddygfa

Y Prosiect Tyfu'n Iach yn cefnogi iechyd a lles pobl leol

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board

GROW TYFU CARDIFF CAERDYDD

Cardiff South West Primary Care Cluster
Health & Wellbeing in your Community