

Eich Grwpiau Cefnogi Gofalwyr

Grŵp Biwmares Liverpool Arms, Biwmares 10.30	Dydd Mercher	Tylino gan Joan Therapi celf efo Manuela Niemetscheck	5 Mehefin 3 Gorffennaf
Gofalwyr rhwng 25-50 Penrhos Arms, Llanfairpwll, 12.00	Dydd Mercher	Cinio cymdeithasol	12 Mehefin 10 Gorffennaf
Gofalwyr rhwng 25-50 Valley Hotel, Valley, 12.00	Dydd Mercher	Cinio cymdeithasol	5 Mehefin 3 Gorffennaf
Grŵp Llanrwst Eagles Hotel, 11.00-12.00 Llyfrgell Llanrwst, 10.00-12.00	Dydd Gwener	Coffi a sgwrsio Atal twyll	21 Mehefin 19 Gorffennaf
Bore coffi Pensarn Canolfan Gymunedol Dewi Sant, 10.00-12.00	Dydd Mercher	Atal twyll	19 Mehefin 17 Gorffennaf
Rhieni tros Awtistiaeth Llandudno Canolfan Riviere, Riviere Ave, 1.00-3.00	Dydd Mercher	Grŵp cefnogi - mae croeso i bawb ymuno â ni	5 Mehefin 3 Gorffennaf
Cinio cymdeithaso gyda Bronwyn a Cynthia 12.00	Dydd Iau	The Albert, Llandudno Station Hotel, Bae Colwyn	27 Mehefin 25 Gorffennaf
Gofalwyr rhwng 25-50 The Station Hotel, Bae Colwyn, 12.30	Dydd Mercher	Cinio cymdeithasol	12 Mehefin 10 Gorffennaf
Pwllheli Plas Heli, Pwllheli, 10.00- 12.00	Dydd Mawrth	Grŵp cefnogi	4 Mehefin 2 Gorffennaf 6 Awst
Blaenau Ffestiniog Y Ganolfan, Ffordd Wynne, 1.30-3.30	Dydd Mawrth	Grŵp cefnogi	18 Mehefin 16 Gorffennaf 20 Awst
Penygroes Festri Capel Soar, 2.00-4.00	Dydd Mercher	Ymarferion cadair, Boccia a gwybodaeth am Ffrindiau Dementia. Ffotograffau lleol a sgwrs gan Richard Jones	19 Mehefin 17 Gorffennaf
Tywyn Eglwys y Bedyddwyr, Stryd Fawr, 11.00-12.00	Dydd Iau	Grŵp cefnogi	13 Mehefin 11 Gorffennaf 8 Awst
Bangor Caffi Storiel, 3.00-4.45	Dydd Iau	Grŵp cefnogi	20 Mehefin 18 Gorffennaf

Bangor Mentec, 3.00-4.45	Dydd Iau	Ffotograffau lleol a sgwrs gan Richard Jones	15 Awst
------------------------------------	----------	--	---------

Sylwch y gall grwpiau fod yn destun newid. Gwiriwch gyntaf ☎ 01248 370797
Ni chynhelir nifer o'n grwpiau ym mis Awst!

Trip un-dydd i Lerpwl i ofalwyr Ynys Môn a Chonwy yn unig

Ymunwch â ni am ddiwrnod allan i'r Albert Dock yn Lerpwl

Dydd Iau 11 Gorffennaf

Bwcio yn hanfodol, ffoniwch am ffurflen archebu lle erbyn 11 Mehefin.

Wythnos Gofalwyr, 10-14 Mehefin

Rydym wedi trefnu dyddiau allan gyda chymhorthdal i ofalwyr yn:

Plas Newydd, Llanfairpwll
 Plas Tan y Bwlch, Maentwrog
 Glynllifon, Llanwnda
 Bodnant Garden, Conwy

Gweler 'Y Gofalydd' am fwy o fanylion neu ffonio ni l archebu. **Bwcio yn hanfodol!**

Galwch heibio yn ein **hwb Bae Colwyn**, ail Ddydd Mawrth y mis, 10.00-12.00

Syrjeri Gofalwyr: Drwy apwyntiad yn unig, yn ein hwb **Llangefni**, ail Ddydd Iau o'r mis, 1.00-4.00

Digwyddiadau grŵp cefnogi ag ymgysylltu ar gyfer rhieni / gofalwyr plant Gwynedd gydag anghenion ychwanegol ac oedolion ag anabledd dysgu.

Dydd Llun 17 Mehefin yn y Gwesty'r Celt, Caernarfon, 10.30

Dydd Mawrth 18 Mehefin Yng Ngwesty'r Llong, Dolgellau, 10.30, gan gynnwys bwffe am ddim.

Bwcio yn hanfodol, ffoniwch y swyddfa Bangor i archebu eich lle.

Ynys Môn, Conwy a Gwynedd Parc Coedwig y Gelli Gyfwrdd

Diwrnod allan rhad ac am ddim yn Gelli Gyfwrdd ar gyfer plant gydag anghenion ychwanegol a'u teuluoedd.

Dydd Mercher 21 Awst

Bwcio yn hanfodol, ffoniwch y swyddfa Bangor l ffurflen archebu lle erbyn 1 Awst. Neu bwcio ar-lein am:

www.cynnalgofalwyr.org.uk

Rhif elusen cofrestredig 1066262

☎ 01248 370797

✉ help@carersoutreach.org.uk

🌐 www.carersoutreach.org.uk