

## Eich grwpiau cefnogi gofalwyr

<b>Pwllheli</b> Clwb Golf Abersoch Plas Heli, Pwllheli, 10.00-12.00	Dydd Mawrth	Grŵp cefnogi	4 Medi 2 Hydref 6 Tachwedd
<b>Blaenau Ffestiniog</b> Canolfan W.I, 1.30-3.30	Dydd Mawrth	Grŵp cefnogi	18 Medi 16 Hydref 20 Tachwedd
<b>Penygroes</b> Festri Capel Soar, 2.00-4.00	Dydd Mercher	Grŵp cefnogi	19 Medi 17 Hydref 21 Tachwedd
<b>Bala</b> Gwesty 'White Lion', 2.00-4.00	Dydd Llun	Cymorth Cyntaf bob dydd	10 Medi 8 Hydref 12 Tachwedd
<b>Bangor</b> Caffi Storiell, 3.00-4.45	Dydd Iau	Cymorth Cyntaf bob dydd	20 Medi 18 Hydref 15 Tachwedd
<b>Harlech</b> Caffi pwll nofio, 10.30-12.30	Dydd Gwener	Grŵp cefnogi	7 Medi 5 Hydref 2 Tachwedd
<b>Fairbourne</b> Neuadd y Pentref, 1.30-3.30	Dydd Gwener	Grŵp cefnogi	14 Medi 12 Hydref 9 Tachwedd

Sylwch y gall grwpiau fod yn destun newid. Gwiriwch gyntaf ☎ 01248 370797

### Rhywbeth gwahanol

Cysylltwch â ni am fanylion o grŵpiau cefnogi i rhiant ofalwyr yng Ngwynedd.

#### Sgrin hamddenol o'r ffilm clasurol: The Wizard of Oz

Goleuadau isel, cyfaint isel, rhyddid i symud.  
Yn addas ar gyfer pobl â dementia neu'r rheiny ar y sbectrum awtistiaeth  
Am fwy o fanylion neu daflen cysylltwch â ni.  
Dydd Gwener 21 Medi, Neuadd Ogwen, Bethesda

#### Taith dywysedig, rhywfaint o hanes, daearyddiaeth a chwmni da

Swyddog Partneriaeth Cwm Idwal, wedi cynnig hwyluso taith 5K am ddim o gwmpas Cwm Idwal yn Eryri.

Os ydych chi'n caru'r awyr agored ac eisiau cymryd rhan yna cysylltwch â ni i gofrestru'ch diddordeb.

#### Cinio Nadolig

I gael ei gadarnhau  
Ffoniwch ni am ddewislen a ffurflen archebu

Rhif elusen cofrestredig 1066262

☎ 01248 370797