

## Eich grwpiau cefnogi gofalwyr

<b>Grŵp Biwmares</b> Liverpool Arms, Biwmares 10.30	Dydd Mercher	Paentio cerrig Tylino byr Gwneud cardiau gyda Mareth	5 Medi 3 Hydref 7 Tachwedd
<b>Clwb cinio Caergybi</b> Canolfan Gymunedol Gwelfor, Caergybi, 11.45-1.20	Dydd Llun	Pryd 3 cwrs = £ 6.50 Cludiant ar gael Archebwch eich lle yn gynnar	17 Medi 15 Hydref 19 Tachwedd
<b>Gofalwyr rhwng 25-50</b> Penrhos Arms, Llanfairpwll, 12.00	Dydd Mercher	Cinio cymdeithasol	12 Medi 10 Hydref 14 Tachwedd

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

## Rhywbeth gwahanol

### Cinio Nadolig

Ynys Môn: Penrhos Arms, Llanfairpwll  
ar 6 Rhagfyr

Ffoniwch ni am ddewislen a ffurflen  
archebu

Taith siopa Nadolig i Gaer i ofalwyr  
yn Ynys Môn a Chonwy

Dydd Iau 22 Tachwedd, ffoniwch  
am fwy o fanylion a ffurflen archebu

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

**Cysylltwch â ni am fanylion o  
grŵpiau cefnogi i rhiant ofalwyr  
yn Ynys Môn neu ewch i'n  
gwefan.**

☎ 01248 370797

### 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.

Rhif elusen cofrestredig 1066262