



Er sylw gofalwyr Meirionnydd

Mae croeso cynnes i chi fynychu cyfarfod cefnogi gofalwyr yng Nghlwb Rygbi, Dolgellau, Dydd Mawrth, 21 o Dachwedd am 10.30 - 12.30.

Bydd sesiwn gwybodaeth Atal Argyfwng yn cael ei gynnal am yr awr cyntaf yna bydd cyfle i gael cefnogaeth neu wybodaeth ynglŷn â'ch rôl gofalu neu sgwrs gyda gofalwyr eraill. Mae croeso i chi ddod a ffrind hefo chi petaech yn dymuno.

Gadewch in wybod mor fuan a phosib os oes gennych ddiddordeb i fynychu'r cyfarfod os gwelwch yn dda, yna fe wnawm yrru nodyn atgoffa atoch yn agosach at dyddiad y cyfarfod.

I gadw lle neu am fwy o wybodaeth cysylltwch â Lynwen neu Gwyneth ar

 01766 772956

 help@carersoutreach.org.uk

 www.carersoutreach.org.uk

Rhif cofrestredig 1066262