

Eich Grwpiau Cefnogi Gofalwyr

Grŵp Llanfairpwll *Capel Rhos y Gad, Llanfairpwll, LL61 5JB* 10:30-11:30	Dydd Mercher	Lleoliad newydd	6 Rhagfyr 3 Ionawr 7 Chwefror 6 Mawrth
Grŵp Llanrwst Eagles Hotel, Llanrwst 11.00-12.00	Dydd Gwener	*Ymunwch â ni am fyrbryd bar ar ôl cyfarfod mis Rhagfyr.	*8 Rhagfyr 12 Ionawr 9 Chwefror 8 Mawrth
Grŵp Abergele Ystafell Clwb Henoed, Abergele 10.00-11.00	Dydd Mercher	*Effeithlonwydd ynni ac awgrymiadau arbed arian ymarferol gan CAB.	*17 Ionawr 21 Chwefror 20 Mawrth
Galw heibio i ofalwyr yn Swyddfeydd Islawr y Metropole, Penrhyn Road, Bae Colwyn, 10.30 – 12.00	Dydd Mawrth	Edrychwn ymlaen at eich gweld!	5 Rhagfyr 2 Ionawr 6 Chwefror 5 Mawrth
Grŵp Pwllheli Plas Heli, Pwllheli, 10.30-12.30 Clwb Golf Abersoch	Dydd Llun	*Cinio Nadolig Coffi a sgwrsio	*15 Rhagfyr 5 Chwefror 4 Mawrth 8 Ionawr
Grŵp ar-lein i rieni/gofalwyr oedolion ag anableddau dysgu a phlant ag anghenion ychwanegol yng Ngwynedd, 10.30	Dydd Llun	Cysylltwch â ni am ddolen i ymuno â'r grŵp	18 Rhagfyr 15 Ionawr 19 Chwefror 18 Mawrth
Grŵp cefnogi rhieni gofalwyr Gwynedd, Porthi Dre, Caernarfon 10.30 -11.30	Dydd Mercher Darperir diodydd poeth, cawl a chacen	Ar gyfer rhieni/gofalwyr plant ag anghenion ychwanegol yng Ngwynedd	20 Rhagfyr 17 Ionawr 21 Chwefror 20 Mawrth
Grŵp Blaenau Ffestiniog Gwesty'r Queens, 1.00	Dydd Mawrth	Coffi a sgwrsio	12 Rhagfyr 9 Ionawr 13 Chwefror 12 Mawrth
Grŵp Penygroes Pant Du, 12.30	Dydd Mercher	Coffi a sgwrsio Cinio ysgafn ar gael	17 Ionawr 21 Chwefror 20 Mawrth

Sylwch y gall grwpiau fod yn destun newid. Cadarnhewch ymlaen llaw!

☎ 01248 370797, ✉ help@carersoutreach.org.uk

Mae archebu lle yn hanfodol!

Carafanau Gofalwyr

Mae gan Gynnal Gofalwyr 2 garafán yn Hafan y Môr, Pwllheli lle gall gofalwyr a'u teuluoedd aros am bris gostyngol.

Ar ôl haf prysur mae'r carafanau bellach ar gau. Mae croeso i chi anfon e-bost neu ein ffonio ym mis **Ionawr 2024** i archebu lle ar gyfer tymor 2024.

✉ caravan@carersoutreach.org.uk
☎ 01248 370797

Cyrsiau Hunanofal

Mae Swyddfa Hunan Ofalu Bwrdd Iechyd PBC yn cynnig ystod o gyrsiau iechyd a lles am ddim i oedolion sy'n byw gyda chyflyrau iechyd hirdymor ac i ofalwyr. Cynhelir cyrsiau naill ai ar-lein neu wyneb yn wyneb mewn amrywiaeth o leoliadau cymunedol.

Mae 'Gofalu Amdanaf i a Chi' yn gwrs ar-lein.
Mae 'Cyflwyniad i Ofalu Amdanaf i ar gyfer Gofalwyr' hefyd ar-lein.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â
Thîm Hunanofal Gogledd Cymru

☎ 03000 852 280

✉ eppcymru.bcuhb@wales.nhs.uk

'Mae ansawdd bywyd yn cael ei bennu gan ei weithgareddau.' – Aristotle

Cinio Gofalwyr

Mae Noddfa ym Mhenmaenmawr yn paratoi cinio cymdeithasol i ofalwyr bob yn ail ddydd Llun. £8.00 y pen
Ffônïwch Noddfa i archebu.

☎ 01492 623 473

Dementia Actif Gwynedd

Grŵp Llesiant & chefnogi Gofalwyr.

Bob yn ail dydd Mawrth ar zoom, 11.00 – 12.00.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Emma
☎ 07768 988095

✉ emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru

Os nad ydych yn gyfarwydd â defnyddio zoom gall Emma eich helpu i fynd ar-lein.



☎ 01248 370797

✉ help@carersoutreach.org.uk

🌐 www.cynnalgofalwyr.org.uk