

# Galw gofalwyr Gwynedd!

## Yn unig? Wedi diflasu? Wedi blino?

## Angen seibiant o ofalu?

Mae gan Wasanaeth Cynnal Gofalwyr gronfa seibiant newydd cyffrous **ar gyfer gofalwyr Gwynedd yn 2019-20.**

Gall ofalwyr gael mynediad i'r gronfa hon dim gwahaniaeth i ba wasanaethau y maen nhw'n eu cael.

Gall unrhyw ofalydd roi cais am gefnogaeth!

Rydym eisiau gofalwyr gael amser o ansawdd iddynt hwy eu hunain.

### Enghreifftiau:

- Derbyn awr yn ychwanegol am ddim bob wythnos am 12 wythnos
- Amser i fynd i gael gwneud eich gwallt neu i lanhau'r tŷ
- Mynd i briodas neu ddigwyddiad
- Treulio amser gyda ffrindiau
- Cefnogaeth ychwanegol mewn cyfnod o argyfwng
- Seibiant dros nos
- Siopa Nadolig
- Cefnogaeth ychwanegol am gyfnod byr



\***Golff**   \***Tai chi**   \***Yoga**   \***Therapiau**   \* **Cerdded**   \* **Marchogaeth**

Beth bynnag yw eich syniad chi o seibiant, boed yn amser i ffwrdd o'ch rôl gofalu neu cyfle i ddilyn eich diddordebau, cysylltwch â ni!

Os nad ydych chi'n siŵr pa fath o egwyl/seibiant/amser i chi eich hun fyddai o fudd i chi, ffoniwch ni i'w drafod ymhellach.

***Nid oes raid i'r person sy'n derbyn gofal dderbyn pecyn gofal gan gwasanaethau cymdeithasol i gymhwyso.***

Am fwy o fanylion cysylltwch â Helen Evans yn ein hwb gofalwyr Bangor ar 01248 370797 neu e-bostiwch [help@carersoutreach.org.uk](mailto:help@carersoutreach.org.uk)