Eich Grwpiau Cefnogi Gofalwyr Sylwch y gall grwpiau fod yn destun newid. Gwiriwch gyntaf ☎ 01248 370797			
Grŵp Llanrwst Eagles Hotel, 11.00-12.00 Llyfrgell Llanrwst, 10.30-12.00	Dydd Gwener	Coffi a sgwrsio Sesiwn golur, Boots No 7 Swyddog Gofalwyr, Melanie Shingler	17 Ebrill 20 Mawrth 15 Mai
Bore Coffi Pensarn Canolfan Gymunedol Dewi Sant, 10.00-12.00	Dydd Mercher	Swyddog Gofalwyr,Sue Jones Sesiwn golur, Boots No 7	18 Mawrth 15 Ebrill 20 Mai
Rhieni tros Awtistiaeth Llandudno Canolfan Riviere, Riviere Ave, 1.00-3.00	Dydd Mercher	Coffi a sgwrsio gyda Helen	4 Mawrth 1 Ebrilll 6 Mai
Cinio cymdeithasol gyda Bronwyn a Cynthia, 12.00	Dydd Iau	Roots Café, Abergele Fortes, Llandrillo yn Rhos The Albert, Llandudno	26 Mawrth 30 Ebrill 28 Mai
Gofalwyr rhwng 25-50, Hickory's, Llandrillo yn Rhos 12.30	Dydd Mercher	Cinio cymdeithasol	11 Mawrth 8 Ebrill 13 Mai

Gwybodaeth bellach

Gofalwyr pob ardal

Mae Soroptimist International Bangor yn gwahodd gofalwyr a'r person maen nhw'n gofalu amdano i brynhawn o hwyl a bwyd.

Te Prynhawn

Canolfan Gymunedol Hirael, Bangor

Dydd Sadwrn, 21 Mawrth am 2.00-4.00

Mae croeso i bob ardal ddod

Gemau **Gwobrau**

Lleoedd yn gyfyngedig, bwcio yn hanfodol!

Am ddim

Gofalwyr Conwy

Galwch heibio yn ein **hwb Bae Colwyn**, ail Ddydd Mawrth y mis, 10.00-12.00

I archebu lle:

☎ 01248 370797

✉ help@carersoutreach.org.uk

www.cynnalgofalwyr.org.uk

Rhif elusen gofrestredig 1066262

2020