

## Gwynedd Eich Grwpiau Cefnogi Gofalwyr

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

<b>Pwllheli</b> Plas Heli, Pwllheli, 10.00-12.00	Dydd Mawrth	Grŵp cefnogi	3 Rhagfyr 7 Ionawr 4 Chwefror
<b>Blaenau Ffestiniog</b> Y Ganolfan, Wynne Road, 1.30-3.30	Dydd Mawrth	Heneiddio'n dda <b>Cymorth Cyntaf, Y Groes Goch</b> Cyngor ynni'r cartref 'Groundwork'	17 Rhagfyr <b>21 Ionawr</b> 18 Chwefror
<b>Penygroes</b> Festri Capel Soar, 2.00-4.00	Dydd Mercher	Ni fydd grŵp yn Rhagfyr <b>Cymorth Cyntaf, Y Groes Goch</b> Heneiddio'n dda	<b>15 Ionawr</b> 19 Chwefror
<b>Bangor</b> Caffi Storiel, 3.00-4.45	Dydd Iau	Ni fydd grŵp yn Rhagfyr  Grŵp cefnogi	16 Ionawr <b>20 Chwefror</b>
<b>Tywyn</b> , Eglwys y Bedyddwyr, Stryd Fawr, 11.00-12.00	Dydd Iau	Heneiddio'n dda  <b>Cyngor ynni'r cartref 'Groundwork'</b>	12 Rhagfyr 9 Ionawr <b>13 Chwefror</b>
<b>Rhieni plant</b> , 10.30-12.00	Dydd Llun	Ysgol Hafod Lon, Penrhyndeudraeth <b>Llyfrgell Caernarfon</b>	20 Ionawr  <b>27 Ionawr</b>

Am fwy o fanylion a newyddion diweddaraf, cofiwch edrych ar ein gwefan a'n tudalen Facebook.

Cofiwch cewch fwcio ein carafannau o fis Ionawr 2020.

Mae croeso i chi ffonio neu ebostio ein swyddfa ym Mangor am wybodaeth am weithgareddau neu i dderbyn cefnogaeth a gwybodaeth.

☎ **01248 370797**

Rhif elusen gofrestrdig 1066262

## Gwyl Gerdd Gwynedd

i  
Blant a phobl ifanc ac oedolion  
ag anghenion ychwanegol a'u  
teuluoedd a'i ffrindiau.

Cyfle i gymdeithasu a mwynhau  
perfformwyr byw a  
gweithgareddau amrywiol.

**Dydd Mawrth 18 Chwefror**  
**Yng Nghlwb Pêl Droed**  
**Porthmadog**

**Am ddim**

Bwcio yn hanfodol, cysylltwch â ni i  
archebu eich lle, neu bwciwch ar-lein –  
gweler ein manylion cyswllt isod.