

## Eich Grwpiau Cefnogi Gofalwyr

<b>Grŵp Llanfairpwll</b> Capel Rhos y Gad, Llanfairpwll, LL61 5JB 10.30-11.30	Dydd Mercher	Coffi, te a sgwrs Edrychwn ymlaen at eich gweld! <i>*Dim grŵp ym mis Awst*</i>	4 Medi 2 Hydref 6 Tachwedd
<b>Grŵp Llanrwst</b> Eagles Hotel, Llanrwst 11.00-12.00	Dydd Gwener	<i>*Dim grŵp ym mis Awst*</i>	13 Medi 11 Hydref 8 Tachwedd
<b>Galw heibio i ofalwyr</b> yn Swyddfeydd Islawr y Metropole, Penrhyn Road, Bae Colwyn, 10.30-12.00	Dydd Mawrth	Edrychwn ymlaen at eich gweld!	6 Awst 3 Medi 1 Hydref 5 Tachwedd
<b>Grŵp Pwllheli</b> Plas Heli, Pwllheli, 10.30-12.30	Dydd Iau <b>*Diwrnod newydd</b>	Coffi, te a sgwrs <i>*Dim grŵp ym mis Awst*</i>	5 Medi 3 Hydref 7 Tachwedd
<b>Grŵp ar-lein i rieni/gofalwyr oedolion ag anableddau dysgu a phlant ag anghenion ychwanegol yng Ngwynedd, 10.30</b>	Dydd Llun	Cysylltwch â ni am linc i ymuno â'r grŵp	19 Awst 16 Medi 21 Hydref 18 Tachwedd
<b>Grŵp cefnogi rhieni gofalwyr Gwynedd</b> Porthi Dre, Caernarfon, 11.00-12.30	Dydd Mercher Darperir diodydd poeth, cawl a chacen	Ar gyfer rhieni/gofalwyr plant ag anghenion ychwanegol yng Ngwynedd	21 Awst 18 Medi 16 Hydref 20 Tachwedd
<b>Grŵp Penygroes</b> Pant Du, 12.30	Dydd Mercher	Coffi, te a sgwrs Cinio ysgafn ar gael	21 Awst 18 Medi 16 Hydref 20 Tachwedd
<b>Grŵp Blaenau Ffestiniog</b> Gwesty'r Queens, 1.00	Dydd Mawrth	Coffi, te a sgwrs	13 Awst 10 Medi 8 Hydref 12 Tachwedd

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

☎ 01248 370797, ✉ [help@carersoutreach.org.uk](mailto:help@carersoutreach.org.uk)

**Cysylltwch i archebu eich lle!**

# Digwyddiadau eraill i ofalwyr

## Gofalwyr Conwy

Sesiynau galw heibio ychwanegol i ofalwyr

6 Medi – **Llyfrgell Llanfairfechan**,  
10.00 – 12.00

13 Medi – **Hwb Cymunedol Llandudno**,  
Stryd Augusta, 10.00 – 1.30

**Diwrnod Hawliau Gofalwyr**

22 Tachwedd – Stondin Gwybodaeth,  
**Canolfan Siopa Bayview, Bae Colwyn**,  
10.00 – 2.00

**Edrychwn ymlaen at eich gweld!**

## Gofalwyr Gwynedd

Sesiynau galw heibio i ofalwyr

7 Awst – **Llanaelhaearn**, Canolfan  
Gymunedol y Babel, 10.00 – 12.00

7 Awst – **Botwnnog**, Canolfan Fenter Congl  
Meinciau, 1.00 – 3.00

16 Awst – **Y Bala**, Canolfan Henblas,  
1.00 – 3.00

5 Medi – **Y Bermo**, Eglwys Elim, Ffordd y  
Parc, 10.30 – 12.30

7 Tachwedd – **Llyfrgell Rydd Dolgellau**,  
10.00 – 12.00

7 Tachwedd - Eglwys y Bedyddwyr, **Tywyn**,  
1.00 – 3.00

**Croeso cynnes i bawb!**

## Cinio Nadolig

Rydym yn gobeithio trefnu ciniawau Nadolig mewn lleoliadau hygyrch a fforddiadwy fel a ganlyn:

- Llanfairpwll neu'r cyffiniau – cysylltwch â Janice Jones
- Sir Conwy – cysylltwch â Mair Roberts
- **Rhieni ofalwyr** Ynys Môn yn unig – cysylltwch âc Ella Simpson
- **Rhieni gofalwyr** Gwynedd yn unig ym Mhorthi Dre, Caernarfon – cysylltwch âc Ella Simpson

Cysylltwch â ni i gofrestru eich diddordeb a/neu awgrymu lleoliad. Yna byddwn yn cysylltu â chi gyda rhagor o fanylion ym mis Tachwedd.

**Môn a Gwynedd**

☎ **01248 370797**

**Conwy**

☎ **01492 533714**

**Neu drwy e-bost at**

✉ **help@carersoutreach.org.uk**