

## 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 Cysylltwch â ni am fanylion siaradwyr	2 Ebrill 7 Mai 4 Mehefin 2 Gorffennaf
<b>Grŵp cefnogi rhieni gofalwyr Ynys Môn,</b> Canolfan Glanhwfa, Llangefni, 10.00-12.00	Dydd Mercher	*Gwybodaeth Lliniaru Tlodi Tanwydd  Coffi, te a sgwrs	*2 Ebrill 7 Mai 4 Mehefin 2 Gorffennaf
*Llyfrgell Llanrwst, 10.30-12.00  <b>Grŵp Llanrwst</b>  *Eagles Hotel, Llanrwst 11.00-12.00	Dydd Gwener	*Cymorth Cyntaf Bob Dydd, Y Groes Goch Cysylltwch i archebu lle	*11 Ebrill  *9 Mai *13 Mehefin *11 Gorffennaf
<b>Galw heibio i ofalwyr</b> yn Swyddfeydd Islawr y Metropole, Penrhyn Road, Bae Colwyn, 10.30-12.00	Dydd Mawrth	Coffi, te a sgwrs	1 Ebrill 6 Mai 3 Mehefin 1 Gorffennaf
<b>Grŵp Pwllheli</b> Plas Heli, Pwllheli, 10.30-12.30	Dydd Iau Coffi, te a sgwrs	*Garddio a rhandiroedd *Yoga seiliedig ar gadair	*3 Ebrill *1 Mai 5 Mehefin 3 Gorffennaf
<b>Grŵp ar-lein i rieni/gofalwyr oedolion ag anabledau dysgu a phlant ag anghenion ychwanegol yng Ngwynedd,</b> 10.30	Dydd Llun	Cysylltwch â ni am linc i ymuno â'r grŵp  *Cyfarfod yng Nghanolfan Arddio Fron Goch, cysylltwch â ni am fwy o fanylion.	28 Ebrill 16 Mehefin 21 Gorffennaf  *19 Mai
<b>Grŵp cefnogi rhieni gofalwyr Gwynedd</b> Porthi Dre, Caernarfon, 11.00-12.30	Dydd Mercher	Darperir diodydd poeth a chacen	16 Ebrill 21 Mai 18 Mehefin 16 Gorffennaf
<b>Grŵp Penygroes</b> Pant Du, 12.30	Dydd Mercher	Coffi, te a sgwrs Cinio ysgafn ar gael	16 Ebrill 21 Mai 18 Mehefin 16 Gorffennaf

**Nodwch y gall y grwpiau newid. Cadarnhewch ymlaen llaw!**

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

**Cysylltwch i archebu eich lle!**

# Digwyddiadau eraill i ofalwyr

## Cymorth Cyntaf Bob Dydd i ofalwyr Conwy

Dydd Gwener, 25 Ebrill, 10.30 – 1.00  
Canolfan Cymunedol Craig Y Don, Llandudno,  
Cinio bwffe yn gynwysedig

**Archebu yn hanfodol**

**Cysylltwch i archebu eich lle erbyn 11 Ebrill.**

## Wythnos Gofalwyr yn Ynys Môn

Dydd Mawrth, 10 Mehefin yng Nghanolfan  
Glanhwfa, Llangefni o 10.30 ymlaen.  
Cymysgedd o weithgareddau dan do ac awyr  
agored. Wedi'i ddilyn gan ginio ysgafn a sgwrs.

**Cysylltwch â ni am fwy o wybodaeth.**

## Wythnos Gofalwyr yng Ngwynedd

Dydd Iau, 12 Mehefin yng Nghanolfan Hamdden  
Dolgellau. Digwyddiad gyda Gwasanaeth Tân  
Gogledd Cymru.

**Cysylltwch â ni am fwy o wybodaeth.**

## Wythnos Gofalwyr yng Nghonwy

Gweithdy gwneud cardiau yn Oriel y Bae,  
Canolfan Bay View, Bae Colwyn. Dydd  
Mawrth 10 Mehefin, 1.00 – 3.30

**Archebu yn hanfodol**

**Cysylltwch i archebu eich lle erbyn 30 Mai.**

## Galw heibio cymunedol Gofalwyr

Gwybodaeth am grantiau, fudd-  
daliadau, Lliniaru Tlodi Tanwydd a fwy.

### Gwynedd

Dydd Mawrth, 13 Mai – **Bethesda**, Hwb  
Ogwen, 10.30 – 12.30

Dydd Mercher, 7 Mai – **Botwnnog**,  
Canolfan Fenter Congl Meinciau,  
2.00 – 4.00

Dydd Iau, 17 Gorffennaf – **Tywyn**, Eglwys y  
Bedyddwyr, 10.30 – 12.30

### Conwy

Dydd Mercher, 11 Mehefin–  
**Llyfrgell Llanrwst**, 10.30 – 12.00

Dydd Mercher, 21 Mai –  
**Hwb Cymunedol Llandudno**,  
Stryd Augusta, 10.30 – 12.30

### Anglesey

Dydd Mercher, 30 Ebrill –  
**Llyfrgell Rhosneigr**, 2.00 – 4.00

Dydd Mawrth, 13 Mai –  
**Llyfrgell Benllech**, 1.30 – 3.30

Dydd Gwener, 6 Mehefin –  
**Llyfrgell Llangefni**, 10.00 – 12.00