

Eich Grwpiau Cefnogi Gofalwyr

Grŵp Llanfairpwll Capel Rhos y Gad, Llanfairpwll, LL61 5JB 10.30-11.30	Dydd Mercher	*Dim grŵp ym mis Awst* Versus Arthritis / Tai Chi Sgwrs gan Warm Wales	3 Medi 1 Hydref 5 Tachwedd
Grŵp cefnogi rhieni gofalwyr Ynys Môn, Canolfan Glanhwfa, Llangefni, 10.00-12.00	Dydd Mercher	*Dim grŵp ym mis Awst* Coffi, te a sgwrs Versus Arthritis / Tai Chi	3 Medi 1 Hydref 5 Tachwedd
Grŵp Llanrwst Eagles Hotel, Llanrwst 11.00-12.00	Dydd Gwener	*Dim grŵp ym mis Awst*	12 Medi 10 Hydref 14 Tachwedd
Galw heibio i ofalwyr yn Swyddfeydd Islawr y Metropole, Penrhyn Road, Bae Colwyn, 10.30-12.00	Dydd Mawrth	*Dim grŵp ym mis Awst* Coffi, te a sgwrs	2 Medi 7 Hydref 4 Tachwedd
Grŵp Pwllheli Plas Heli, Pwllheli, 10.30-12.30	Dydd Iau	Coffi, te a sgwrs	7 Awst 4 Medi 2 Hydref 6 Tachwedd
Grŵp ar-lein i rieni/gofalwyr oedolion ag anableddau dysgu a phlant ag anghenion ychwanegol yng Ngwynedd, 10.30	Dydd Llun	Cysylltwch â ni am linc i ymuno â'r grŵp	18 Awst 15 Medi 20 Hydref 17 Tachwedd
Grŵp cefnogi rhieni gofalwyr Gwynedd Porthi Dre, Caernarfon, 11.00-12.30	Dydd Mercher	*Dim grŵp ym mis Awst* Coffi, te a sgwrs	17 Medi 15 Hydref 19 Tachwedd
Grŵp Penygroes Pant Du, 12.30	Dydd Mercher	Coffi, te a sgwrs Cinio ysgafn ar gael	20 Awst 17 Medi 15 Hydref 19 Tachwedd

Nodwch y gall y grwpiau newid. Cadarnhewch ymlaen llaw!

☎ 01248 370797, ✉ help@carersoutreach.org.uk

Cysylltwch i archebu eich lle!

Digwyddiadau eraill i ofalwyr

Gair am y grwpiau a'r digwyddiadau

Rydych chi'n sicr o gael croeso cynnes. Mae grwpiau'n cael eu harwain gan Swyddogion Cefnogi Gofalwyr a/neu ein gwirfoddolwyr profiadol.

Os ydych chi'n teimlo'n swil ynglŷn â mynychu am y tro cyntaf, byddwn ni'n trefnu i rywun gysylltu â chi ymlaen llaw.

Noder y gall digwyddiadau a drefnir ymlaen llaw newid. Bydd aelodau rheolaidd y grŵp yn cael gwybod am unrhyw newidiadau. Am y rheswm hwn, gofynnwn i chi roi gwybod i ni os ydych chi'n ystyried mynychu grŵp.

Digwyddiadau Gwybodaeth Aml-Asiantaeth yng Ngwynedd

Dydd Mawrth, 30 Medi – Canolfan Fenter Congl Meinciau, **Botwnnog**, 1.00 – 3.00

Dydd Mawrth, 4 Tachwedd, Canolfan Hen Blas, **Bala**, 10.00 – 1.00

Am fwy o fanylion am y digwyddiadau uchod ewch i'n tudalen Facebook neu ffoniwch ein swyddfa yn agosach at ddyddiad y digwyddiad.

Diolch, edrychwn ymlaen at eich gweld chi yno.

Galw heibio cymunedol i ofalwyr

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

Gwynedd

Dydd Mawrth, 16 Medi – Hwb Ogwen, 27 Stryd Fawr, **Bethesda**, 1.00 – 3.00

Dydd Iau, 18 Medi – **Hwb Cymunedol, Y Bermo**, Stryd Y Parc, 10.00 – 12.00

Dydd Iau, 13 Tachwedd – **Tywyn, Eglwys y Bedyddwyr**, 10.30 – 12.30

Conwy

Dydd Mercher, 1 Hydref
Hwb Cymunedol Llandudno,
Stryd Augusta 10.00 – 12.00

Dydd Mercher, 15 Hydref
Llyfrgell Llanrwst, 10.00 – 12.00

Ynys Môn

Dydd Mawrth, 23 Medi
Llyfrgell Amlwch, 10.00 – 12.00
Llyfrgell Benllech, 1.00 – 3.00

Dydd Gwener, 3 Hydref
Llyfrgell Beaumaris, 9.30 – 11.30
Llyfrgell Llangefni, 12.30 – 2.30

Dydd Mawrth, 11 Tachwedd
Llyfrgell Caergybi, 10.00 – 12.00
Llyfrgell Porthaethwy, 1.00 – 3.00