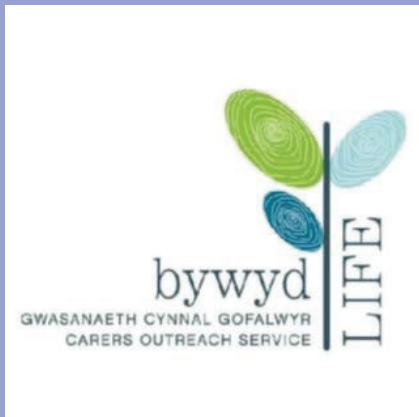


CRONFA LLESIANT GOFALWYR DI-DÂL



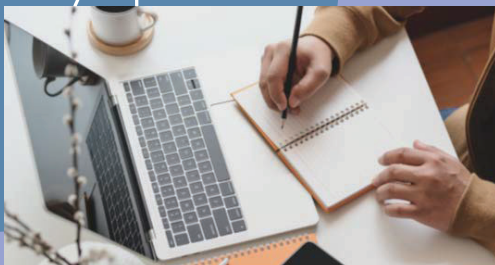
Dyma rhai o'r pethau mae gofalwyr wedi gofyn amdano eisoes:



Aelodaeth clwb/camfa
neu cwrsiau.



Cyfarpar crefft neu hobi..



Pethau i wella'ch llesiant.

Am fwy o fanylion cysylltwch â
Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr
Tel: 01248 370 797
E-mail: help@carers.org.uk
On-line: www.carersoutreach.org.uk

CRONFA SY'N EICH CEFNOGI I HYBU EICH LLES

Gall gofalwyr Gwynedd cael mynediad i'r cronfa hwn i ariannu pob mathau o weithgareddau ac adnoddau!

Gall unrhyw ofalydd rhoid cais am gefnogaeth. Peidiwch a methu allan, cysylltwch â ni heddiw!

Cofiwch am y 5 ffordd at les, am syniadau ar sut i edrych ar ôl eich hunain:

CYSYLLTU - Gwnewch amser i gysylltu â ffrindiau a theulu i helpu i gyfoethogi'ch diwrnod.

BOD YN ACTIF - Mae bod yn actif yn gwneud i chi deimlo'n dda. Symudwch, dawnsiwch, canwch; camwch allan - ewch am dro, i redeg neu i feicio.

DAL I DDYSGU - Gall dysgu rhywbeth newydd fod yn hwy

RHOI - Fe all gweithredoedd o garedigrwydd, helpu eraill neu hyd yn oed gwirfoddoli eich gwneud i deimlo'n hapusach.

CYMRYD SYLW - Cymrwch amser i chi'ch hun, sylwch ar bethau o'ch cwmpas a mwynhewch y foment.

Beth bynnag yw eich syniad chi o Lesiant, boed yn amser i ffwrdd o'ch rôl gofalu neu gyfle i ddilyn eich diddordebau, cysylltwch a ni!

Nid oes raid i'r person rydych yn gofalu amdano dderbyn pecyn gofal gan wasanaethau cymdeithasol i chi cael mynediad i'r cronfa.