

'CYSYLLTU GOFALWYR' LEDLED PEN-Y-BONT AR OGWR SUT Y GALLWN HELPŪ GOFALWYR I OFALU AMDANYN NHW EU HUNAIN AC AM EI GILYDD?

Ydych chi'n gofalu am rywun yn eich teulu, ffrind neu gymydog? Hoffech chi gwrdd â gofalwyr eraill yn eich cymuned i rannu'ch profiadau a helpu i gefnogi'ch gilydd?

Gallwn eich helpu i wneud y canlynol:

- Cyfarfod â phobl newydd sydd hefyd â chyfrifoldebau gofalu
- Trefnu gweithgareddau cymdeithasol llawn hwyl
- Defnyddio technoleg i gwrdd, sgwrsio a chadw mewn cysylltiad
- Sefydlu'ch grŵp bach eich hun i'ch helpu chi i edrych ar ôl eich hun a'ch gilydd.

I ddysgu mwy, ffoniwch Paula yng Nghanolfan Cydweithredol Cymru ar 07776 961253 neu e-bostiwch paula.lunnon@wales.coop

Nid yw Canolfan Cydweithredol Cymru yn ddarparwr gofal. Rydym yn sefydliad annibynnol sy'n gweithio gyda phobl, cymunedau a mentrau i wella bywydau a bywoliaeth: www.cymru.coop

Mae 'Cysylltu Gofalwyr' yn brysur yn gweithio ledled Pen-y-bont ar Ogwr gyda chefnogaeth Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr.

