

Yn Galw ar Ofalwyr Di-dâl

Rydych yn **HAEDDU** rhywfaint o amser i ymarfer corff neu ymlacio...

RHAGLEN SEIBIANT I OFALWYR

ar gyfer Gofalwyr Di-dâl Pobl sy'n Byw gyda Dementia neu Golli Cof yng Nghanolfan Hamdden Merthyr Tudful

AM DDIM

Diolch i gefnogaeth ariannol gan Bartneriaeth Gofalwyr Di-dâl Merthyr Tudful (MTUCP).

BRYSIWCH YCHYDIG O LEOEDD SYDD AR GAEL!

MWYNHEWCH Y CANLYNOL:

- Gofal amgen am ddim ar gael
- Gweithdai therapi cyfannol
- Mynediad at ymarfer corff ergyd isel
- Gwybodaeth am hawliau gofalwyr a'r system cymorth

SUT I GOFRESTRU:

Am ragor o wybodaeth am y rhaglen, e-bostiwch:

activecommunities@haloleisure.org.uk

www.haloleisure.org.uk/carers-respite