



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

YDYCH CHI'N EDRYCH AR ÔL RHYWUN?

Os ydych chi'n gofalu yn rheolaidd am berthynas, ffrind neu gymydog na allai ymdopi heb i chi helpu ac nad ydych chi'n cael eich talu amdano yna rydych chi'n Ofalwr



Beth bynnag fo eich rôl ofalu, mae'n bwysig eich bod yn edrych ar ôl eich iechyd eich hunain hefyd.

Mae'r sesiwn 'Cyflwyniad i edrych ar ôl fy hunain' yn berffaith ar eich cyfer.

Byddwch yn archwilio:

- Edrych ar ôl eich iechyd
 - Rheoli a chydbwyso eich rôl ofalu
 - Technegau ymlacio
- Mae'r sesiwn rithwir hon yn gyfle i edrych ar eich rôl ofalu a dysgu sut y gall gwneud rhai newidiadau bach wneud gwahaniaeth i'ch bywyd.

**Sesiwn GIG AM DDIM yw hon ac mae'n para 2 awr yn unig.
Ar gael i Ofalwyr dros 18 oed.**

**Y cyrsiau nesaf sydd ar gael yw:
Dydd Gwener 21ain Awst, 10 am-12pm
Dydd Iau 27ain Awst, 10 am-12pm**

**Am fwy o wybodaeth neu i archebu'ch lle, cysylltwch â
EPP cyn 7 Awst ar 01554 899035 neu anfonwch e-bost atom yn
eppcymru.hyweldda@wales.nhs.uk**

Darperir cyfarwyddiadau ar sut i gael mynediad i'r cwrs ar ôl cofrestru.