



Diwrnod Hawliau Gofalwyr

DEWCH I YMUNO AG AGE CYMRU GWENT

YN EIN DIGWYDDIAD DIWRNOD HAWLIAU GOFALWYR!

Ble: Llyfrgell Abertyleri, Rhiw'r Orsaf, Abertyleri, NP13 1UJ

Pryd: Dydd Mercher 24 Tachwedd
rhwng 9am a 1pm



Beth i'w ddisgwyl:

- Gwybodaeth a chyngor ar eich hawliau fel gofalwr.
- Cymorth gyda'r argyfwng Costau Byw, yn cynnwys gwybodaeth ar fudd-daliadau perthnasol a chyngor ar sut i gadw'n iach yn ystod y gaeaf, gydag arddangosiad o offer am ddim y gallwn eu cynnig fel rhan o'n prosiect Cartrefi Cynnes gyda Eon i helpu eich cadw yn dwym.
- Therapiasu tylino gyda Sam.
- Gwybodaeth ar weithgareddau llesiant a sesiynau ar gael yn eich ardal leol.
- Sesiynau digidol rhyngweithiol.