

YDYCH CHI'N 16 - 25 OED AC YN GOFALU AM RYWUN?

Gwybodaeth
am fynediad
a chymorth
ymarferol neu
emosiynol

gan gynnwys
hyfforddiant
rhad ac
am ddim

sesiynau
grŵp a
1-1

Seibiant
o'r gwaith
gofalu

Gallwn drefnu
cludiant yn ôl
ac ymlaen i'r
grwpiau/sesiynau
hyfforddi

I gael rhagor o fanylion cysylltwch â Lucy Jones
Swyddog Prosiect Ynys Môn

07887 367220 • 01492 542212
Neu ebostiwrch northwales@nwcrossroads.org.uk

Mae Gofalwr yn rhywun sy'n darparu gofal heb dâl i aelod o'r teulu neu gyfaill yn eu cartrefi eu hunain neu'n rhywle arall. Weithiau mae'n anodd adnabod eich hun fel gofalwr, oherwydd efallai eich bod yn ystyried eich cyfrifoldebau gofalu fel 'gwneud yr hyn y mae'n rhaid ei wneud'. Os ydych yn Ofalwr, mae gennych yr hawl i gael eich cefnogi ac i gael y cymorth yr ydych ei angen, p'un a ydych yn edrych ar ôl rhywun bob dydd neu o bryd i'w gilydd, neu os ydych yn gwneud llawer neu ychydig iawn o ofalu.

ARE YOU 16 - 25 AND CARING FOR SOMEONE?

Get
information
and practical
or emotional
support

Free training
and advice

Breaks
from
caring

1-1
and group
sessions

Transport to &
from groups/
training sessions
can be arranged

For more details please contact Lucy Jones
Project Officer Anglesey

07887 367220 • 01492 542212
email northwales@nwcrossroads.org.uk

A Carer is someone who provides unpaid care to a family member or friend in their own home or somewhere else. It's sometimes difficult to recognise yourself as a carer, as you might think your caring responsibilities are just part of 'doing what has to be done'. If you are a Carer, you have the right to be supported and to get the help you need whether you look after someone every day or from time to time, or if you do a lot or a little caring.