

# Ydych chi'n rhoi gofal i rywun... rhowch wybod i'ch meddyg teulu chi

Mae'r cyfarfodydd yn anffurfiol dros ben. Mwynhewch banded da a sgwrs ymhlith grŵp o bobl.

Dyma gyfle gwyh ichi fod ynglŷn â dewis siaradwyr a phennu'r math o weithgareddau yr hoffech chi'u gweld yn y dyfodol.



<b>Cwm Cynon</b>	Dydd Mercher cynta'r mis	11.00 - 13.00pm
<b>Cwm Rhondda</b>	Ail ddydd Mercher o'r mis	10.30 - 12.30pm
<b>Taf-elái</b>	Dydd Mercher ola'r mis	10.00 - 12.00, canol dydd

I gael gwybod ble ac am ragor o wybodaeth, ffoniwch:

**Helen Pitt**  
**Cynllun Cynnal y Cynhalwyr**  
**Rhadffon: 0808 100 1801**