

Rhifyn 2
Gwanwyn 2013



01286 672 626
07786 511 208
nia@mantellgwynedd.com
www.mantellgwynedd.com



Llun: Francis, Verena a Rita ar eu hymweliad i Age Cymru / Llun: Mrs Olive Chalk a Ffion Mared yn rhoi'r byd yn ei le
CYFEILLIO AR EI ORAU..... Braf yw gallu dweud fod Ffrindia' yn mynd o nerth i nerth. Rydym wedi llwyddo ac yn parhau i gefnogi 12 unigolyn ar hyd a lled Arfon. Diolch o waelod calon i chi gyd.

Ydych chi'n 'nabod unrhyw un arall all wneud gwir gwahaniaeth i fywyd unigolyn? Cofiwch sôn amdanom ni.

HYFFORDDIANT

Dyma rai o'r cyrsiau sydd ar gael am ddim i chi....

- * **Cymorth Cyntaf Brys (cwrs byr)**
 - * **Sgiliau Cyfathrebu a Magu Hyder**
- * **Ymwybyddiaeth Dementia**
 - * **Ymwybyddiaeth Crydcymalau**
- * **Syrjari Sgiliau Cyfrifiaduron**
.....a llawer mwy!
- ** Cofiwch drafod y cyfle i dderbyn sgiliau newydd gyda Nia **

DYDDIAD I'R DYDDIADUR!

Yn dilyn llwyddiant y baned brynhawn yn Fron Goch dwi'n awyddus i gyfarfod eto ar **Ebrill 11^{eg} am 15:30 yn Tŷ Golchi**, Bangor, dwn i'm amdanoch chi? Mi fydd yn gyfle i gyfarfod â wynebau cyfarwydd a newydd ac yn esgus perffaith am damaid neu ddwy o gacen! Byddai'n braf gweld chi gyd yno.

EICH SYLW PLÏS! Dwi wedi symud swyddfa...
Mantell Gwynedd, 23-25 Y Bont Bridd, Caernarfon,
Gwynedd LL55 1AB. 01286 67 26 26



Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr
Carers Outreach Service



Yn cefnogi grwpiau gwirfoddol a chymunedol
Supporting voluntary and community groups

