



Hywel Dda Be Well Service

Invites you to join us on

'Introduction to looking after me - I2LAM'

Learn how making some small changes can make a difference in your life and caring role

Programme includes:

Making difficult decisions

Managing down days

Positive thinking

Healthy eating

and much more...



"I think the course was very good and the guided relaxation exercise at the end will be very beneficial! The presenters were very professional and well prepared!"

- A carer who attended

For more information and/or to reserve your space, please contact 0300 303 8322 (option 5) or email: epp.hdd@wales.nhs.uk



Follow us on Facebook

Bydd Iach - Hywel Dda - Be Well





Gwasanaeth Bydd Iach Hywel Dda

Eich gwahodd i ymuno â ni ar

'Cyflwyniad i edrych ar fy ôl i - I2LAM'

Dysgwch sut gall gwneud rhai newidiadau bach wneud gwahaniaeth yn eich rôl bywyd a gofalu

Rhaglen yn cynnwys:

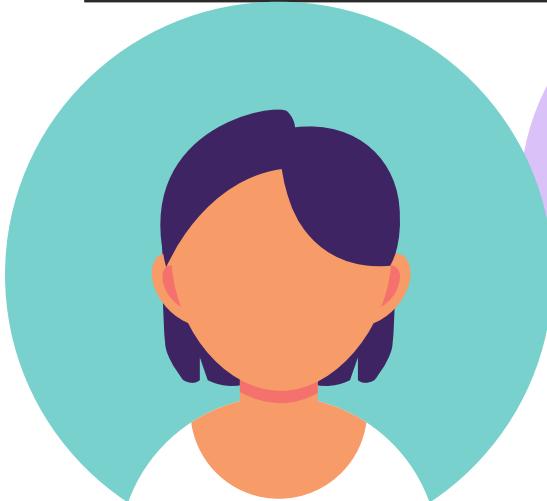
Gwneud penderfyniadau anodd

Rheoli dyddiau i lawr

Meddwl yn gadarnhaol

Bwyta'n iach

a llawer mwy ...



"Dwi'n meddwl fod y cwrs yn dda iawn ac mi fydd yr ymarfer hamddeno dan arweiniad ar y diwedd yn fuddiol iawn! Roedd y cyflwynwyr yn broffesiynol iawn ac wedi paratoi yn dda!"

- Gofalwr a fynychai

Am ragor o wybodaeth ac/neu i gadw lle, ffoniwch 0300 303 8322 (opsiwn 5) neu anfonwch e-bost i: epp.hdd@wales.nhs.uk



Dilynwch ni ar Facebook
Bydd Iach - Hywel Dda - Be Well

