



## 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](mailto: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](mailto:epp.hdd@wales.nhs.uk)



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

