



CARERS TRUST
WALES

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR
Croesffyrdd
Gorllewin Cymru

CARERS TRUST
Crossroads
West Wales



AMSER I TI AC AMSER I MI

TIME FOR YOU AND TIME FOR ME

**DIGWYDDIADAU MISOL GAN PSU A
YMDDIRIEDOLAETH CROESFFYRDD
GOFALWYR GORLLEWIN CYMRU A'R
PERSON Y MAENT YN GOFALU AMDANO
AR EU TAITH DEMENTIA**

**MONTHLY EVENTS BY PSU AND
CARERS TRUST CROSSROADS
WEST WALES FOR CARERS AND
THE PERSON THEY CARE FOR ON
THEIR DEMENTIA JOURNEY**

**Dyddiau Iau 30 Ionawr, 27 Chwefror
a 27 Mawrth, 12pm-2.30pm**

**Thursdays 30 January, 27 February
& 27 March, 12pm-2.30pm**

Dewch draw ar gyfer ein sesiynau Gofalwyr hamddenol, dewch i gyfarfod gofalwyr eraill, cael cyngor/cefnogaeth, lluniaeth am ddim a chymryd rhan mewn gweithgareddau, tra byddwn yn rhedeg sesiynau creadigol i'r person dan eich gofal yn ein hystafell weithgareddau dan oruchwyliaeth gyda'n hwylysydd creadigol sydd wedi cael hyfforddiant.

Come along to our relaxed Carers sessions, meet other carers, get advice/support, free refreshments and take part in activities, while we run creative sessions for your cared for in our supervised activities room next door with our trained creative facilitator.

Cinio bwffe ysgafn am ddim, Te a Choffi

Free Light lunch buffet, Tea & Coffee

Canolfan Byw'n Dda Sir Gaerfyrddin | Carmarthenshire Living Well Centre
Parc Dewi Sant, Caerfyrddin | Carmarthen SA31 3HB
ctcww.org.uk 0300 0200 002 | 01554 292393 peoplespeakup.co.uk

