

# YDYCH CHI'N GOFALU AM RYWUN?



Ariennir gan  
Lywodraeth Cymru  
Funded by  
Welsh Government

## Os felly, mae'n bosibl eich bod yn ofalydd.

Os ydych chi hefyd yn 50 oed neu'n hŷn mae gofalu am eich iechyd a llesiant eich hun yn flaenoriaeth.

### Mae yna sefydliadau a gwasanaethau lleol i'ch cefnogi

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, [www.carers.org](http://www.carers.org) ac, i ddod o hyd i'ch gwasanaeth lleol, ewch i [carers.org/help-and-info/carer-services-near-you](http://carers.org/help-and-info/carer-services-near-you)

Age Cymru [www.ageuk.org.uk/cymru/](http://www.ageuk.org.uk/cymru/) neu cysylltwch ag [enquiries@agecymru.org.uk](mailto:enquiries@agecymru.org.uk) neu Gyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98

