

# YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR

## DIWRNOD **GWEITHREDU** GOFALWYR IFANC

16 MAWRTH 2022

### Gweithredu ar Unigedd



Bob dydd ar draws gwledydd Prydain, mae miloedd o bobl ifanc yn helpu gofalu am rywun yn eu teulu neu gyfaill, sy'n sâl/dost, anabl, neu y mae ganddynt broblem iechyd meddwl neu gaethineb.

Cymerwch ran yn Niwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr.

Helpwch ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr i gynnal cysylltiadau, derbyn y gwasanaethau a'r cymorth maen nhw eu hangen a theimlo'n llai ynysig.

Gallwch gael mwy o wybodaeth ac adnoddau rhad ac am ddim i'ch helpu ar:

**[Carers.org/YCAD](https://www.carers.org/YCAD) #YoungCarersActionDay**

© Ymddiriedolaeth Gofalwyr 2021. Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (1145181) ac yn Yr Alban (SC042870). Cofrestrwyd yn gwmni cyfyngedig trwy warant yn Lloegr a Chymru Rhif 7697170. Swyddfa Gofrestredig: Carers Trust, Unit 101, 164-180 Union Street, Llundain SE1 0LH. Darluniau gan Eleanor Beer.