

# Are you looking after someone?



Join other carers across Wales for a chat and information

Our **Care for a Cuppa** sessions take place every Tuesday afternoon between 14:30 and 16:30

## MeTime

These sessions are about you and your wellbeing

Our **Me Time** sessions take place over various dates and times, including evenings and weekends

All sessions are online so you can join from the comfort of your home

To find out more you can;

Email [info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org) or visit our website for a full timetable of events [www.carersuk.org/wales](http://www.carersuk.org/wales) or

telephone 02920 811 370



# Ydych chi'n gofalu am rywun?



Ymunwch a gofalwyr eraill ar draws Cymru i gael sgwrs a gwybodaeth

Mae ein **Care for a Cuppa** sesiynau yn digwydd bob prynhawn Mawrth rhwng 14:30 and 16:30

## MeTime

Mae'r sesiynau hyn yn ymwneud â chi a'ch lles

Mae ein **Me Time** sesiynau yn digwydd dros ddyddiadau ac awmseroedd amrywiol, gan gynnwys gyda'r nos ac ar benwythnosau

Mae pob sesiwn ar-lein fel y gallwch ymuno o gysur eich cartref

I ddarganfod mwy y gallwch;

E-bost [info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org) neu ewch i'n gwefan i gael amswerlen lawn o ddigwyddiadau

[www.carersuk.org/wales](http://www.carersuk.org/wales) neu ffonio 02920 811 370





Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

