

Caring for those you love can be the most natural thing in the world, but that doesn't mean you don't need support.

If you provide care for a friend or family member, you may be an unpaid carer.

Cardiff and Vale University Health Board, Cardiff Council and Vale of Glamorgan Council recognise the huge contribution you make and are committed to supporting you.

If you think you need support call **02920 465250** or visit **www.ymcacardiff.wales**

Scan the QR code to find out more



Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board



Gall gofalu am y rhai rydych chi'n eu caru fod y peth mwyaf naturiol yn y byd, ond nid yw hynny'n golygu nad oes angen cefnogaeth arnoch chi.

Os ydych yn gofalu am ffrind neu aelod o'r teulu, mae'n bosibl eich bod yn ofalwr di-dâl.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Cyngor Caerdydd a Chyngor Bro Morgannwg yn cydnabod y cyfraniad enfawr rydych chi'n ei wneud ac wedi ymrwymo i'ch cefnogi chi.

Os ydych yn credu bod angen cymorth arnoch, ffoniwch **02920 465250** neu ewch i **www.ymcacardiff.wales**

Sganiwch y cod QR i ddarganfod mwy



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

