

MeTime

Online support sessions for carers

April to May



Thursday 2 April, 12:30-1:30pm: Your Next Chapter - CV & Interview Skills Workshop

Thinking about returning to work or training following a period of caring? This supportive and practical workshop is designed to help you strengthen your employability skills and feel confident about your next step.



Monday 13 April, 2-3pm: Book Club

Join our friendly Book Club, where you can relax, connect, and escape into a good book. Meeting monthly, this Book Club gives unpaid carers the chance to take time out for themselves, connect with fellow carers, share experiences, and enjoy the joy of getting lost in a good book.



Tuesday 14 April, 12.30-1:30pm: Understanding the Jointly App - Smart Support for Carers

Join Carers Wales for an informative online session exploring the Jointly App—a digital tool created by Carers UK to make caring easier, more coordinated, and less stressful. Whether you're looking after someone on your own or sharing care responsibilities with others.



Wednesday 22 April, 1-2pm: Neurodivergence Wales - Services & Support

Are you caring for someone with a neurodiverse condition? If so, why not join Ben Ewart-Dean, Family Support Officer at Neurodivergence Wales, for an insightful session where he will showcase the resources and support available through Neurodivergence Wales.



Thursday 30 April, 12-1pm: Caring for a Child with Autism - Managing Meltdowns

This session is designed to support carers by helping you understand why meltdowns happen, recognise potential triggers, and explore practical strategies and coping mechanisms to use during these challenging moments.



Thursday 7 May, 1-2pm: De Clutter Your Paperwork - Take Control with Practical Tips to Declutter

Feeling overwhelmed by paperwork, emails, and everyday admin tasks? You're not alone! This session is your chance to explore simple, practical ways to get on top of your admin and bring order back into your home and daily life.



Monday 11 May, 2-3pm: Book Club

Join our friendly Book Club, where you can relax, connect, and escape into a good book. Meeting monthly, this Book Club gives unpaid carers the chance to take time out for themselves, connect with fellow carers, share experiences, and enjoy the joy of getting lost in a good book.



Thursday 14 May, 1pm-2pm: Sketching Workshop

Join this creative workshop to explore drawing techniques and the fundamentals of sketching through simple, relaxing exercises designed to help you get into the creative zone. The session will focus on uplifting themes of spring and nature. We'll draw inspiration from these themes, using them as references while practising core sketching skills.



Monday 18 May, 11am- 1pm: Dŵr Cymru

Are you looking after someone in Wales? Join Dŵr Cymru for a free online session and discover the services, discounts, and extra help available to unpaid carers like you. You'll learn what support is available and how to access it and how to check if you're eligible for discounts or extra help

To Register: carersuk.org/wales/onlinesupport

 **carers
WALES**

Ebrill i Mai



Dydd Iau 2 Ebrill, 12:30-1:30pm: Eich Pennod Nesaf - Gweithdy CV a Sgiliau Cyfweiliad

Ydych chi'n ystyried dychwelyd i'r gwaith neu hyfforddiant ar ôl cyfnod o ofalu? Mae'r gweithdy cefnogol ac ymarferol hwn wedi'i gynllunio i'ch helpu i gryfhau eich sgiliau cyflogadwyedd a themlo'n hyderus am eich cam nesaf.



Dydd Llun 13 Ebrill, 2-3pm: Clwb Llyfrau

Ymunwch â'n Clwb Llyfrau cyfeillgar, lle gallwch ymlacio, cysylltu, a dianc i lyfr da. Gan gyfarfod yn fisol, mae'r Clwb Llyfrau hwn yn rhoi cyfle i ofalwyr di-dâl gymryd amser iddyn nhw eu hunain, cysylltu â chyd-ofalwyr, rhannu profiadau, a mwynhau llawenydd mynd ar goll mewn llyfr da.



Dydd Mawrth 14 Ebrill, 12.30-1:30pm: Deall yr Ap Jointly - Cymorth Clyfar i Ofalwyr

Ymunwch â Gofalwyr Cymru am sesiwn ar-lein addysgiadol yn archwilio Ap Jointly—offeryn digidol a grëwyd gan Gofalwyr y DU i wneud gofalu'n haws, yn fwy cydlynol, ac yn llai llawn straen. P'un a ydych chi'n gofalu am rywun ar eich pen eich hun neu'n rhannu cyfrifoldebau gofal ag eraill.



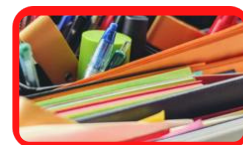
Dydd Mercher 22 Ebrill, 1-2pm: Niwroamrywiaeth Cymru - Gwasanaethau a Chymorth

Ydych chi'n gofalu am rywun â chyflwr niwroamrywiol? Os felly, beth am ymuno â Ben Ewart-Dean, Swyddog Cymorth i Deuluoedd yn Niwroamrywiaeth Cymru, am sesiwn werthfawr lle bydd yn arddangos yr adnoddau a'r gefnogaeth sydd ar gael trwy Niwroamrywiaeth Cymru.



Dydd Iau 30 Ebrill, 12-1pm: Gofalu am Blentyn ag Awtistiaeth - Rheoli Pynciau'n Deimlo'n Deimlo

Mae'r sesiwn hon wedi'i chynllunio i gefnogi gofalwyr trwy eich helpu i ddeall pam mae pyliau o ansefydlogrwydd yn digwydd, adnabod sbardunau posibl, ac archwilio strategaethau ymarferol a mecanweithiau ymdopi i'w defnyddio yn ystod yr adegau heriol hyn.



Dydd Iau 7 Mai, 1-2pm: Cael Gwared ar Eich Gwaith Papur - Cymerwch Reolaeth gydag Awgrymiadau Ymarferol i Gael Gwared ar Eich Gwaith Papur

Yn teimlo'n llethol gan waith papur, negeseuon e-bost, a thasgau gweinyddol bob dydd? Dydydych chi ddim ar eich pen eich hun! Y sesiwn hon yw eich cyfle i archwilio ffyrdd syml, ymarferol o reoli eich gwaith gweinyddol a dod â threfn yn ôl i'ch cartref a'ch bywyd bob dydd.



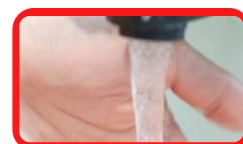
Dydd Llun 11 Mai, 2-3pm: Clwb Llyfrau

Ymunwch â'n Clwb Llyfrau cyfeillgar, lle gallwch ymlacio, cysylltu, a dianc i lyfr da. Gan gyfarfod yn fisol, mae'r Clwb Llyfrau hwn yn rhoi cyfle i ofalwyr di-dâl gymryd amser iddyn nhw eu hunain, cysylltu â chyd-ofalwyr, rhannu profiadau, a mwynhau llawenydd mynd ar goll mewn llyfr da.



Dydd Iau 14 Mai, 1pm-2pm: Gweithdy Braslunio

Ymunwch â'r gweithdy creadigol hwn i archwilio technegau lluniadu a hanfodion braslunio trwy ymarferion syml, ymlaciol a gynlluniwyd i'ch helpu i fynd i'r parth creadigol. Bydd y sesiwn yn canolbwyntio ar themâu codi calon y gwanwyn a natur. Byddwn yn tynnu ysbrydoliaeth o'r themâu hyn, gan eu defnyddio fel cyfeiriadau wrth ymarfer sgiliau braslunio craidd.



Monday 18 May, 11am- 1pm: Dŵr Cymru

Ydych chi'n gofalu am rywun yng Nghymru? Ymunwch â Dŵr Cymru am sesiwn ar-lein am ddim a darganfyddwch y gwasanaethau, y gostyngiadau, a'r cymorth ychwanegol sydd ar gael i ofalwyr di-dâl fel chi. Byddwch chi'n dysgu pa gymorth sydd ar gael a sut i gael mynediad iddo a sut i wirio a ydych chi'n gymwys i gael gostyngiadau neu gymorth ychwanegol.