

# MeTime

Online support sessions for carers

## February to March



### Monday 3 February, 2-3:30pm: Carer Voice and Influencing Training

This session will clarify the roles and responsibilities of different organisations making up the health and social care system in Wales, provide advice on your rights and getting your voice heard at every level of decision making and explore the recent policy developments impacting carers you need to know about.



### Wednesday 5 February, 1.30-2.30pm: Homefront WWII with National Museum Wales

What was life in Wales like during WWII? Explore WWII related objects with our facilitator, discover the stories behind them and be inspired to investigate how your local area contributed to the war effort.



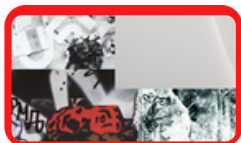
### Wednesday 12 February, 12.30-1.30pm: Mental resilience and wellbeing for carers

In this session we are joined by Kerry Seymour from Inspired To Change and will look at: what is meant by resilience and wellbeing? the impact of stress, how stress is created in the brain, tools and techniques to reduce stress and boost resilience.



### Tuesday 18 February, 11am-12pm: Wellbeing in nature

Dawn Parker, a horticultural therapy practitioner and project development officer, works within a community garden and woodland in Pontypridd, South Wales. She will discuss how gardening and nature can serve as therapeutic interventions to enhance physical and mental well-being.



### Wednesday 19 February, 11am-12pm: Collage Art

In this online session, we are joined by artist Lucilla to learn more about designing and creating your own collage art. Blank postcards will be posted to you in advance. Completed postcards to be posted to Carers Wales (further info will be provided). This session is for beginners and those with previous experience of collage art. Spaces are unlimited.



### Monday 3 March, 2-3pm: Book Club

Come along to our informal and relaxed Book Club session! The session is a chance for carers to get together and take some time for themselves, have a chat with like-minded people and share the escapism of getting lost in a good book. If it is your first session, just bring your favourite book, we'd love to hear a bit about why it's your favourite.



### Wednesday 5 March, 12-2pm: Self Advocacy session for unpaid carers

This session will look at key tips and strategies that can support you to get your voice heard when dealing with services, organisations or people involved with you or the person you care for.

We'll cover topics including: your rights as carers, ways to communicate more effectively, preparing for meetings, dealing with emotions that inhibit self expression, the importance of self-awareness



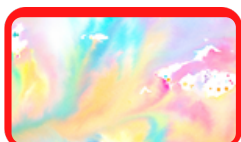
### Wednesday 12 March, 11am-12pm: Welsh Water Dwr Cymru

Are you a carer or being cared for by someone? Did you know that you may be eligible for a cheaper water bill, and other free support services from Welsh Water. Join Jody on the call to learn something new, and get the help that you may be missing out on.



### Wednesday 19 March, 11am-12pm Carers Rights

Join our Information & Advice Officer Nia to explore carers rights in Wales and what you can do to secure your rights.



### Thursday 20 March, 1-2pm: Watercolour Paints Workshop

Relax with this gentle watercolour painting session. Learn and practice watercolour techniques guided by Lucilla. Get your ideas onto paper and find some headspace to feel creative in this watercolour workshop and add your art onto your own postcard. We'll send you materials and a blank postcard to decorate. This is an informal session, we look forward to seeing you!

To Register: [www.carersuk.org/wales/onlinesupport](http://www.carersuk.org/wales/onlinesupport)

# Chwefror i Mawrth



### Dydd Llun 3 Chwefror, 2-3:30pm: Hyfforddiant Llais Gofalwyr a Dylanwadu

Bydd y sesiwn hon yn egluro rolau a chyfrifoldebau gwahanol sefydliadau sy'n rhan o'r system iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru, yn rhoi cyngor ar eich hawliau a sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed ar bob lefel o wneud penderfyniadau ac archwilio'r datblygiadau polisi diweddar sy'n effeithio ar ofalwyr y mae angen i chi wybod am.



### Dydd Mercher 5 Chwefror, 1.30-2.30pm: Homefront WWII gan Amgueddfa Genedlaethol Cymru

Sut beth oedd bywyd yng Nghymru yn ystod yr Ail Ryfel Byd? Archwiliwch wrthrychau sy'n ymwneud â'r Ail Ryfel Byd gyda'n hwylusydd, darganfyddwch y straeon y tu ôl iddynt a chael eich ysbrydoli i ymchwilio i sut y cyfrannodd eich ardal leol at ymdrech y rhyfel.



### Dydd Mercher 12 Chwefror, 12.30-1.30pm: Gwydnwch meddwl a lles i ofalwyr

Yn y sesiwn hon bydd Kerry Seymour o Inspired To Change yn ymuno â ni a byddwn yn edrych ar: beth yw ystyr gwydnwch a lles? effaith straen, sut mae straen yn cael ei greu yn yr ymennydd, offer a thechnegau i leihau straen a hybu gwydnwch.



### Dydd Mawrth 18 Chwefror, 11am-12pm: Lles ym myd natur

Mae Dawn Parker, ymarferydd therapi garddwriaethol a swyddog datblygu prosiect, yn gweithio mewn gardd gymunedol a choetir ym Mhontypridd, De Cymru. Bydd yn trafod sut y gall garddio a natur fod yn ymyriadau therapiwtig i wella lles corfforol a meddyliol.



### Dydd Mercher 19 Chwefror, 11am-12pm: Collage Art

Yn y sesiwn ar-lein hon, bydd yr artist Lucilla yn ymuno â ni i ddysgu mwy am ddylunio a chreu eich celf collage eich hun. Bydd cardiau post gwag yn cael eu postio atoch ymlaen llaw. Cardiau post wedi'u cwblhau i'w postio i Gofalwyr Cymru (darperir rhagor o wybodaeth). Mae'r sesiwn hon ar gyfer dechreuwyr a'r rhai sydd â phrofiad blaenorol o gelf collage. Mae lleoedd yn ddiderfyn.



### Dydd Llun 3 Mawrth, 2-3pm: Clwb Llyfrau

Dewch i'n sesiwn Clwb Llyfrau anffurfiol a hamddenol! Mae'r sesiwn yn gyfle i ofalwyr ddod at ei gilydd a chymryd peth amser iddyn nhw eu hunain, cael sgwrs gyda phobl o'r un anian a rhannu'r dihangfa o fynd ar goll mewn llyfr da. Os mai dyma'ch sesiwn gyntaf, dewch â'ch hoff lyfr, byddem wrth ein bodd yn clywed ychydig am pam mai hwn yw eich ffeffryn.



### Dydd Mercher 5 Mawrth, 12-2pm: Sesiwn Hunan Eiriolaeth i ofalwyr di-dâl

Bydd y sesiwn hon yn edrych ar awgrymiadau a strategaethau allweddol a all eich cefnogi i sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed wrth ddelio â gwasanaethau, sefydliadau neu bobl sy'n ymwneud â chi neu'r person rydych yn gofalu amdano. Byddwn yn ymdrin â phynciau gan gynnwys: eich hawliau fel gofalwyr, ffyrdd o gyfathrebu'n fwy effeithiol, paratoi ar gyfer cyfarfodydd, delio ag emosiynau sy'n atal hunanfyngiant, pwysigrwydd hunanymwybyddiaeth



### Dydd Mercher 12 Mawrth, 11am-12pm: Welsh Water Dwr Cymru

Ydych chi'n ofalwr neu'n cael gofal gan rywun? Oeddech chi'n gwybod y gallech fod yn gymwys i gael bil dŵr rhatach, a gwasanaethau cymorth eraill am ddim gan Dŵr Cymru. Ymunwch â Jody ar yr alwad i ddysgu rhywbeth newydd, a chael yr help y gallech fod yn colli allan arno.



### Dydd Mercher 19 Mawrth, 11am-12pm Hawliau Gofalwyr

Ymunwch â'n Swyddog Gwybodaeth a Chyngor Nia i archwilio hawliau gofalwyr yng Nghymru a beth allwch chi ei wneud i sicrhau eich hawliau.



### Dydd Iau 20 Mawrth, 1-2pm: Gweithdy Paentiau Dyfrlliw

Ymlaciwch gyda'r sesiwn paentio dyfrlliw ysgafn hon. Dysgu ac ymarfer technegau dyfrlliw dan arweiniad Lucilla. Dewch â'ch syniadau ar bapur a dewch o hyd i rywfaint o le i deimlo'n greadigol yn y gweithdy dyfrlliw hwn ac ychwanegu eich celf ar eich cerdyn post eich hun. Byddwn yn anfon deunyddiau atoch a cherdyn post gwag i addurno. Mae hwn yn sesiwn anffurfiol ac rydym yn edrych ymlaen at eich gweld!