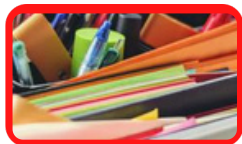


# May to June



### 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.



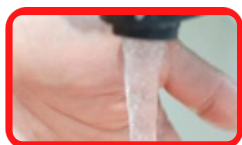
### Monday 11 May, 2-3pm: Book Club

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
- How to check if you're eligible for discounts or extra help for free!



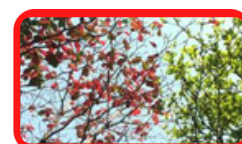
### Monday 1 June, 2-3pm: Book Club

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.



### Wednesday 3rd June, 1-2pm: Lineart Workshop

Join this creative workshop to explore drawing techniques using pens to create beautiful line art. We'll focus on working with shape and tone, helping you develop your drawing skills and discover the different styles of artwork you can create with a pen. Complete beginners are very welcome — this is the perfect opportunity to give it a try!



### Tuesday 9 June 1-2pm: Mindfulness with Liz at Mindfulness Wales

Join us for a friendly, guided mindfulness session and discover how this practice can help you navigate life's challenges, strengthen your relationships, and bring more calm and compassion into your everyday life. Take a moment to pause, breathe, and learn how simple techniques can make a real difference to your wellbeing.



### Thursday 11 June, 12:30-1:30pm: You're Not Alone - Finding Support in Your Community

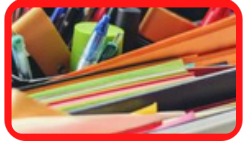
Caring for someone can be rewarding — but at times, it can also be overwhelming. If you're an unpaid carer, it's easy to feel like you're facing it all on your own. This friendly online session is here to help.



### Tuesday 16 June 1-2pm: Alzheimer's Society Cymru

We're delighted to welcome back the Alzheimer's Society, who will be sharing an overview of the services they offer in Wales to support unpaid carers through every stage of the journey with their loved one.

# Mai i Mehefin



### **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? Dydych 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

Sut i wirio a ydych chi'n gymwys i gael gostyngiadau neu gymorth ychwanegol am ddim!



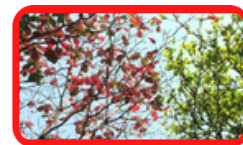
### **Dydd Llun 1 Mehefin, 2-3pm: Clwb Llyfrau**

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 Mercher 3ydd Mehefin, 1-2pm: Gweithdy Llinol**

Ymunwch â'r gweithdy creadigol hwn i archwilio technegau lluniadu gan ddefnyddio pennau i greu celf llinell hardd. Byddwn yn canolbwyntio ar weithio gyda siâp a thôn, gan eich helpu i ddatblygu eich sgiliau lluniadu a darganfod y gwahanol arddulliau o waith celf y gallwch eu creu gyda phen. Mae croeso mawr i ddechreuwr llwyr — dyma'r cyfle perffaith i roi cynnig arni!



### **Dydd Mawrth 9 Mehefin 1-2pm: Ymwybyddiaeth Ofalgar gyda Liz yn Ymwybyddiaeth Ofalgar Cymru**

Ymunwch â ni am sesiwn ymwybyddiaeth ofalgar gyfeillgar, dan arweiniad, a darganfyddwch sut y gall yr arfer hwn eich helpu i lywio heriau bywyd, cryfhau eich perthnasoedd, a dod â mwy o dawelwch a thrugaredd i'ch bywyd bob dydd.



### **Dydd Iau 11 Mehefin, 12:30-1:30pm: Dydych Chi Ddim Ar Eich Pen Eich Hun - Dod o Hyd i Gymorth yn Eich Cymuned**

Gall gofalu am rywun fod yn werth chweil - ond ar adegau, gall hefyd fod yn llethol. Os ydych chi'n ofalwr di-dâl, mae'n hawdd teimlo fel eich bod chi'n wynebu'r cyfan ar eich pen eich hun. Mae'r sesiwn ar-lein gyfeillgar hon yma i helpu.



### **Dydd Mawrth 16 Mehefin 1-2pm: Cymdeithas Alzheimer Cymru**

Rydym wrth ein bodd yn croesawu Cymdeithas Alzheimer yn ôl, a fydd yn rhannu trosolwg o'r gwasanaethau maen nhw'n eu cynnig yng Nghymru i gefnogi gofalwyr di-dâl ym mhob cam o'r daith gyda'u hanwylyd.