

Mehefin i Gorffennaf



Dydd Gwener 7 Mehefin - 1.30-2.30pm: Gwau a Natter

Yn galw pob gwau! Mae ein gwirfoddolwyr yn creu blanced wau i ddathlu ein pen-blwydd yn 60 oed yn Carers UK. Os hoffech gymryd rhan, dewch draw i'r sesiwn hon i ddarganfod mwy.



Dydd Llun 10 Mehefin - 1-2pm: Lles i ofalwyr di-dâl

Bydd y sesiwn hon yn archwilio offer a thechnegau syml a all roi hwb i'ch lles.



Dydd Mercher 12 Mehefin - 10-11am: Meddwl, Corff a Hwyliau

Bydd y sesiwn ryngweithiol hon yn cynnig syniadau a thechnegau i wella'ch hwyliau trwy ddeall pŵer y meddwl i newid y ffordd rydyn ni'n teimlo, y ffordd rydyn ni'n symud, a'r ffordd rydyn ni'n ymddwyn



Dydd Iau 13 Mehefin - 11am-12pm: Newid yw'r hyn rydych chi'n ei wneud

Wrth i amgylchiadau newid, efallai eich bod yn edrych i ddychwelyd i fyd gwaith, neu efallai eich bod yn cael mwy o amser ar eich dwylo i edrych ar hobiau neu ailadeiladu bywyd cymdeithasol.



Dydd Mercher 26 Mehefin - 11-12pm: Sgwrs gan Diabetes Cymru

Dysgwch fwy am waith Diabetes Cymru a'r cymorth sydd ar gael i bobl sy'n byw gyda rhywun â diabetes neu'n gofalu amdano.



Dydd Llun 1 Gorffennaf - 2-3pm: Clwb Llyfrau

Dewch draw 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 hwn yw eich sesiwn gyntaf, dewch â'ch hoff lyfr, byddem wrth ein bodd yn clywed ychydig am pam mai hwn yw eich ffefryn.



Dydd Mercher 10 Gorffennaf - 11am-12pm: Cael y gorau o'ch Asesiad Gofalwyr.

Dewch i ymuno â'n Swyddog I&A, Nia Constant a fydd yn esbonio sut i gael y gorau o'ch Asesiad Anghenion Gofalwyr.



Dydd Llun 15 Gorffennaf 1.30-2.30pm: Caregiving – sut i osgoi llosgi allan gyda Hazel Carter

Sgwrs addysgiadol sy'n ysgogi'r meddwl gan yr awdur arobryn Hazel Carter.

Mae bod yn ofalwr di-dâl i anwylyd yn un o'r swyddi anoddaf yn y byd, yn enwedig os oes gan yr anwylyd hwnnw gyflwr terfynol neu gyflwr sy'n datblygu'n gyflym.



Dydd Mawrth 16 Gorffennaf - 1-2pm: Dal i fyny crefftus

Ymunwch â'r sesiwn ar-lein hon i gwrdd â gofalwyr eraill wrth weithio ar eich prosiect crefft diweddaraf. P'un a yw'n gwau, crosio, celf dot diemwnt, gwneud cardiau, cwiltio, paentio creigiau, gwneud gemwaith neu unrhyw beth rydych chi'n mwynhau ei wneud. Mae'r sesiwn hon yn anffurfiol ac yn gyfle i sgwrsio, creu a chysylltu â gofalwyr eraill.



Dydd Iau 18 Gorffennaf - 11-12pm: Allwch chi fod yn Hyrwyddwr Digidol?

Hoffech chi'r cyfle i uwchsgilio'ch digidol wybod sut? I gael gwybod mwy, beth am ymuno â sesiwn Me Time Gofalwyr Cymru gyda Cymunedau Digidol Cymru. Bydd y sesiwn yn archwilio pwysigrwydd Hyrwyddwyr Digidol a sut y gallant gefnogi pobl ar draws cymunedau yng Nghymru gyda'u sgiliau digidol a goresgyn rhwystrau i gynhwysiant digidol.