



Short Breaks Scheme

Supporting unpaid carers across Wales



There are over 310,000 unpaid carers in Wales and three in five of us will become a carer at some point in our lives.

The Short Breaks Scheme supports unpaid carers to take a break from their caring role. It offers some time out from the daily challenges of caring for a family member or friend and the chance to de-stress and recharge.



The Short Breaks Scheme has allowed carers to experience being valued, prized and appreciated through having their contribution to their families, communities and society recognised and affirmed.

Credul

After our day trip, I felt less isolated, and I also felt that I belonged to a group of fellow carers who understood the pressures of caring. This has helped me to understand and appreciate the pressure of caring and that help is there if needed, to enable me to continue my caring role in the future. Sometimes you just need a break to be able to see the way ahead.

An unpaid carer who took part in a short break managed by All Wales Forum

Unpaid carers can access breaks through their local participating carers organisation. Options could include overnight breaks, day activities, group activities and microgrants of up to £50. The break can be something you do on your own, or with the person you care for, or even involve the whole family. Funding can also help provide replacement care to enable you to enjoy a break of your choice knowing the person you care for is in safe hands. Availability and break types will depend on your local carers organisation.

Examples of breaks and activities:

- A weekend away
- A night at the cinema or meal out
- An organised group trip
- An online fortnightly peer support group
- Weekly yoga, gym or craft sessions
- A small grant to buy an item to help with an activity, such as bicycle

Just a night away or a weekly group activity can help you to recharge and build resilience.





**SHORT
BREAKS**
WALES



The Short Breaks Scheme has so many benefits for unpaid carers, from reducing isolation and frustration, to forming positive connections and friendships with other carers in similar situations.

Thanks to funding from the Welsh Government, Carers Trust Wales is supporting over 25 organisations across Wales to offer short breaks through this scheme.

The scheme runs from 2022-2025 to enable 30,000 unpaid carers to take a break.



www.shortbreaksscheme.wales

**YMDIRIEDOLAETH
GOFALWYR**
CYMRU

**CARERS
TRUST**
WALES



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Arianwyd gan Lywodraeth Cymru a chydlynwyd gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru.
Mae'r Cynllun Seiblannau Byr yn rhoi cyffe i ofalwyr di-dâl yng Nghymru gymryd hoes hollbwysig o ofalu.
Funded by Welsh Government and co-ordinated by Carers Trust Wales.
The Short Breaks Scheme enables unpaid carers in Wales to take a vital break from caring.



**SEIBIANNAU
BYR**
CYMRU



Y Cynllun Seibiannau Byr

Cefnogi gofalwyr di-dâl ledled Cymru

Mae 310,000 a mwy o ofalwyr di-dâl yng Nghymru – bydd tri o bob pump ohonom yn dod yn ofalwr ar ryw adeg yn ein bywydau.

Mae'r Cynllun Seibiannau Byr yn helpu gofalwyr di-dâl i gymryd seibiant o'u rôl gofalu. Mae'n rhoi cyfle i chi gymryd seibiant o'r heriau dyddiol o ofalu am aelod o'r teulu neu ffrind, ac ymlacio a chael hoe fach.



Mae'r Cynllun Seibiant Byr wedi galluogi gofalwyr i deimlo balchder a gwerthfawrogiad wrth iddo gynnabod a chymeradwyo eu cyfraniad er budd eu teuluoedd, eu cymunedau a'u cymdeithas.

Credu

Ar ôl ein taith diwrnod, roeddwn i'n teimlo'n llai ynysig, ac roeddwn i hefyd yn teimlo fy mod i'n perthyn i grŵp o gyd-ofalwyr a oedd yn deall pwysau gofalu. Mae hyn wedi fy helpu i ddeall a gwerthfawrogi pwysau gofalu a bod help ar gael os oes ei angen, er mwyn i mi allu parhau i ofalu yn y dyfodol. Weithiau, y cyfan sydd ei angen i allu gweld y ffordd ymlaen ydy cael seibiant.

Dywedodd gofalwr di-dâl, a gymerodd ran mewn seibiant byr wedi'i drefnu gan Fforwm Cymru Gyfan

Gall gofalwyr di-dâl gael seibiant drwy eu sefydliad gofalwyr lleol sy'n cymryd rhan yn y Cynllun Seibiannau Byr. Gall yr opsiynau gynnwys gwyliau dros nos, gweithgareddau dydd, gweithgareddau grŵp a grantiau bach o hyd at £50. Gallwch chi gael seibiant ar eich pen eich hun, neu gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano, a gallwch chi hyd yn oed gynnwys y teulu cyfan. Gall y cyllid hefyd helpu i ddarparu gofal amgen i'ch galluogi chi i fwynhau seibiant o'ch dewis chi, gan wybod bod y person rydych chi'n gofalu amdano mewn dwylo diogel. Bydd argaeledd a mathau o seibiannau'n dibynnu ar eich sefydliad gofalwyr lleol.

Dyma enghreifftiau o seibiannau a gweithgareddau:

- Penwythnos i ffwrdd
- Noson yn y sinema neu bryd o fwyd mewn bwyty
- Taith grŵp wedi'i threfnu
- Grŵp cymorth gan gymheiriaid ar-lein bob pythefnos
- Sesiynau ioga, campfa neu grefftiau wythnosol
- Grant bach i brynu eitem i helpu gyda gweithgaredd, fel beic

Gall noson i ffwrdd neu weithgaredd grŵp wythnosol eich helpu chi i gael hoe fach a meithrin gwytnwch.





**SEIBIANNAU
BYR**
CYMRU



Mae'r Cynllun Seibiannau Byr yn cynnig llawer o fanteision i ofalwyr di-dâl, fel lleihau unigrwydd a rhwystredigaeth, a chreu cysylltiadau a chyfeillgarwch cadarnhaol gyda gofalwyr eraill sydd yn yr un sefyllfa.

Diolch i gyllid gan Lywodraeth Cymru, mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn helpu 25 o sefydliadau ledled Cymru i gynnig seibiant byr drwy'r cynllun hwn.

Mae'r cynllun yn rhedeg rhwng 2022-2025 er mwyn i 30,000 o ofalwyr di-dâl allu cymryd seibiant.



www.shortbreaksscheme.wales/cymraeg/hafan

**YMDDIRIEDOLAETH
GOFALWYR**
CYMRU

**CARERS
TRUST**
WALES



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Arianwyd gan Lywodraeth Cymru a chydlynwyd gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru.
Mae'r Cynllun Seibiannau Byr yn rhoi cyfle i ofalwyr di-dâl yng Nghymru gymryd hoes hollbwysig o ofalu.
Funded by Welsh Government and co-ordinated by Carers Trust Wales.
The Short Breaks Scheme enables unpaid carers in Wales to take a vital break from caring.