

Rhifyn 17
Mawrth
2016



Y cylchlythyr ar gyfer plant a
phobl ifanc ym Mro Morgannwg,
y mae ganddynt anghenion
arbennig a phenodol

Diolch i
All Youth Matters t3
Ystafell synhwyrdd newydd yn
y Barri t5
Ffocws ar... Bontio t6 a 7
Ap newydd SNAP t8



CROESO I'R GWANWYN!

Mae'r Gwanwyn wedi cyrraedd, a rhifyn 17 o'r Fynegai!

Croeso 'nôl a chroeso cynnes arbennig i'r 20 o deuluoedd newydd y maent wedi cofrestru gyda'r Fynegai ers ein rhifyn diwethaf.

Gan gychwyn yn gyflym yn 2016, mae cryn dipyn wedi digwydd ers eich rhifyn diwethaf o'r Fynegai:

Mae digwyddiad diddorol iawn Coleg Beechwood wedi ysbrydoli erthygl **Ffocws ar Bontio** (tudalennau 6 a 7) yn y rhifyn hwn, sy'n cynnwys cyngor a chymorth ymarferol. Rydym wedi paratoi ein taflen wybodaeth ein hunain, yn ogystal â chael gwahoddiad i **Ddigwyddiad Pontio Ysgol Y Deri**, a gynhelir cyn bo hir (mwy ar dudalen 6).

Yn ddiweddar, mynychais Ddigwyddiad Ymwybyddiaeth ADHD Ffederasiwn Rhieni Caerdydd a'r Fro, lle y clywais siaradwyr amrywiol yn disgrifio eu dealltwriaeth nhw o ADHD. Yn ogystal, gwnaethant amlinellu'r gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael i blant a phobl ifanc y mae ganddynt ADHD yng Nghaerdydd a'r Fro. Os oes gennych chi ddiddordeb mewn **helpu gyda'r gwaith ymchwil ar gyfer ADHD**, mae croeso i chi ddarganfod sut i wneud hynny ar dudalen 10.

Rydw i a Becky Wickett (Swyddog Gwybodaeth) wedi cyfarfod gyda'r Tîm Seicoleg Plant Cymunedol yng Nghanolfan Blant Dewi Sant, lle y buom yn dysgu am y Gwasanaeth Lles Emosiynol a'r Gwasanaeth Anhwylder Niwroddatblygiadol newydd. Bydd y rhain yn agor yn y Ganolfan Blant yn ystod y misoedd nesaf, a byddwch yn clywed mwy am y cymorth a gynigir gan y gwasanaethau hyn yn rhifyn nesaf y Fynegai!

Bellach, mae'r Ystafell Aml-synhwyrdd Ryngweithiol (tudalen 5) wedi agor yn y Barri. Bu Simon Jones (Swyddog Chwaraeon Anabledd) a minnau yn gweld y cyfleusterau anhygoel y mae modd i'r ystafell newydd eu cynnig i deuluoedd a grwpiau yn y Fro. Edrychwch ar y lluniau ar dudalen 5!

Gyda'r Pasg ar y gorwel, bydd ein **Taflen Gweithgareddau Pasg y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd** yn cynnig rhestr gynhwysfawr o'r hyn a gynigir yn y Fro yn ystod gwyliau'r Pasg! Mae modd i chi droi at y daflen trwy ein gwefan: www.valeofglamorgan.gov.uk/fis neu gallwch ofyn am gopi trwy neges e-bost trwy gysylltu â fis@valeofglamorgan.gov.uk.

Byddwn yn anfon neges e-bost atoch a fydd yn cynnwys gwybodaeth am unrhyw ddigwyddiadau a gweithgareddau a gynhelir yn ystod gwyliau'r Pasg – rheswm arall i sicrhau bod gennym eich cyfeiriad e-bost!

Mawr obeithiaf y byddwch yn mwynhau'r rhifyn hwn o gylchlythyr y Fynegai, ac fel bob tro, byddem yn croesawu unrhyw adborth neu awgrymiadau gan deuluoedd ar gyfer rhifynnau yn y dyfodol!

Gobeithio y cewch chi Basg Hapus!

Julia Sky
Gweinyddwr y
Fynegai Anabledd
01446 704 736
disabilityindex@
valeofglamorgan.gov.uk



Ariannir y Fynegai gan Grant Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru.

Beth sydd ymlaen?



- **Adventure Rangers:** Bob dydd Llun rhwng 4pm a 5.15pm (tudalen 10)
- **Clwb Celf Vision 21 ar gyfer pobl ifanc 14-18 oed:** Bob dydd Mercher rhwng 3.30pm a 5.30pm yng Nghanolfan Sbectrwm, Fairwater, CF5 3EF. I archebu eich lle am ddim, ffoniwch 029 2062 1194 / anfonwch e-bost at Kylie.Fuller@v21.org.uk
- **Clwb Beicio Addasol y Fro** – bob dydd Mercher a dydd Gwener rhwng 1pm a 5pm (tudalen 5)
- **Local Motion Dance** ar gyfer plant 5-11 oed – bob nos lau rhwng 5.30pm a 7pm (tudalen 11)
- **Caffi i'r Byddar** – Bob yn ail nos lau rhwng 6.30pm a 8.30pm (tudalen 9)
- **Hyfforddiant Makaton® am ddim:** Dydd Gwener 18 Mawrth a dydd Mawrth 22 Mawrth rhwng 9.30am a 3.30pm. I archebu eich lle am ddim, cysylltwch â Clare yn Afasic Cymru: 029 2046 5854 / clare@afasiccymru.org.uk
- **Boreau Coffi y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol:** Dydd Sadwrn 16 Ebrill ac 18 Mehefin rhwng 10.30am a 12pm (tudalen 9)
- **Gweithdai Creadigol am ddim Vision 21 ar gyfer pobl ifanc 14-18 oed:** 29 Mawrth – 1 Ebrill yn Theatr Sherman, 4 - 5 Ebrill yn Prinhaus, 6 Ebrill yn Rubicon Dance a 7-8 Ebrill yng Nghanolfan Sbectrwm. I archebu eich lle am ddim, ffoniwch 029 2062 1194 / anfonwch e-bost at Kylie.Fuller@v21.org.uk
- **Digwyddiad Pontio Ysgol Y Deri:** Dydd Mawrth 26 Ebrill (tudalen 6)
- **Her Llwybr Taf Ysgol Y Deri:** Dydd Sadwrn 2 Gorffennaf (tudalen 11)
- **Digwyddiad Kidz to Adultz Disability Living yng Nghymru:** Dydd lau 7 Gorffennaf (tudalen 12)

Diolch i All Youth Matters

Hoffwn fynegi fy nioch am y gwaith gwych y mae 'All Youth Matters' wedi ei wneud wrth arwain y Cynllun Teuluoedd yn Gyntaf i bobl ifanc yn eu Harddegau.

Mae wedi wedi bod yn llwyddiant ysgubol ac rydw i wedi gweld cymaint o deuluoedd a phobl ifanc yn cael budd o'r prosiect peilot hwn. Roedd hi'n drist iawn clywed nad yw All Youth Matters wedi llwyddo i sicrhau cyllid craidd er mwyn parhau i ddarparu nifer eang ac amrywiol y gwasanaethau y maent wedi bod yn eu darparu, a bydd colled fawr ar eich ôl. Er ein bod wedi colli ddarparwr gwych, mae'n bleser gennyf ddweud ein bod yn gobeithio y bydd y gwaith ardderchog yn parhau trwy gyfrwng Tîm Datblygu Chwarae yr Awdurdod Lleol. Mawr obeithiaf y bydd yr holl rai y maent yn manteisio ar y Cynllun ar gyfer pobl ifanc yn eu Harddegau, yn parhau i'n cynorthwyo i ddarparu'r gwasanaeth hwn.

Mark Davies, Rheolwr y Bartneriaeth Plant a Phobl Ifanc



Bydd y cynllun ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau yn parhau

Gyda'r newyddion trist na fydd "All Youth Matters" mewn sefyllfa i barhau i redeg y gwasanaethau y maent yn eu darparu mwyach, hoffem sicrhau rhieni y bydd y Cynllun ar gyfer pobl ifanc yn eu Harddegau yn parhau i gael ei ddarparu trwy'r Tîm Datblygu Chwaraeon a Chwarae.



Er nad oes modd i ni warantu y bydd y gwasanaeth yn parhau i gael ei redeg yn yr un ffordd (a bydd newidiadau yn digwydd), rydym yn annog pawb sy'n ymwneud â'r Cynllun ar gyfer pobl ifanc yn eu Harddegau i barhau eu cyswllt, fel bod modd i'r gwasanaeth gwerthfawr hwn barhau.

Os hoffech drafod unrhyw agweddau ar yr uchod, mae croeso i chi gysylltu â Joanne Jones, Swyddog Datblygu Chwarae ar playdevelopment@valeofglamorgan.gov.uk



Cynllun Chwarae yn ystod Hanner Tymor mis Chwefror a gynhaliwyd yn Ysgol Arbennig Ysgol Y Deri Penarth

Yn ystod hanner tymor ym mis Chwefror, daeth Ysgol Y Deri (YYD) a Thîm Datblygu Chwarae Bro Morgannwg ynghyd i ffurfio partneriaeth lwyddiannus, a wnaeth alluogi darpariaeth pecyn chwarae cynhwysfawr ar gyfer disgyblion YYD a theuluoedd eraill y maent yn byw ym Mro Morgannwg.

Bu modd i'r holl blant fanteisio ar ystod eang o weithgareddau chwarae a'r Pwll Hydrotherapi. Buom yn ffodus i gael tywydd gwych yn ystod pedwar o'r pum diwrnod a bu pawb yn mwynhau'r lle y tu allan.

Bydd rhagor o newyddion ar gael am gyfleoedd i

fynychu ein Cynllun Chwarae mewn Partneriaeth yn y dyfodol!

Stuart a Marie-Claire, Swyddogion Ymgysylltu gyda Theuluoedd, Ysgol Y Deri â Joanne Jones, Swyddog Datblygu Chwarae



Ystafell Aml-synhwyraidd Ryngweithiol newydd yn agor yn y Barri

Mwynhewch brofiad hyfryd wrth i'r clwb Rhyngsynhwyraidd agor eu Hystafell Amlsynhwyraidd Ryngweithiol arbennig!

33 Laleston Close, Y Barri, CF63 1TZ

Mae'r Ystafell Amlsynhwyraidd Ryngweithiol ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener, rhwng 10am a 4pm, ac ar ddydd Sadwrn a dydd Sul rhwng 1pm a 4pm.

Mae'r ystafell yn cynnwys yr offer synhwyraidd diweddaraf er mwyn ysgogi cyfleoedd datblygu i blant, pobl ifanc ac oedolion y mae ganddynt anawsterau dysgu difrifol, dwys a lluosog, parlys yr ymennydd, awtistiaeth a namau synhwyraidd eraill.

Rhodd sesiynol awgrymedig - £5.00.

Mae'r Clwb Rhyngsynhwyraidd yn elusen leol fach, ac rydym yn dibynnu ar roddion, grantiau a gweithgarwch codi arian lleol er mwyn ariannu ein prosiectau, a byddem yn croesawu unrhyw help neu gyfraniadau.

Am wybodaeth bellach, ffoniwch Cliff Hayes ar 01446 420533 neu chayes89@btinternet.com

Cadwch olwg am ein herthygl 'Ffocws ar Chwarae Synhwyraidd' yn rhifyn haf y Fynegai.



Mae'r Gwanwyn wedi cyrraedd ac mae Clwb Beicio Addasol y Fro yn ôl ym Mharc Jenner!

Cydiwch mewn beic a dewch o gwmpas y trac!



Mae'r clwb yn cyfarfod bob dydd Mercher a dydd Gwener rhwng 1pm a 5pm o fis Mawrth i fis Medi yn Stadiwm Parc Jenner, Y Barri, CF63 1NJ

Mae gennym feiciau, treiciau a beiciau tandem arbenigol niferus, gan alluogi plant, pobl ifanc ac oedolion y mae ganddynt anableddau amrywiol neu symudedd cyfyngedig i fanteisio ar a mwynhau gwefr beicio. Rhodd awgrymedig o £2.

Rydym yn glwb di-elw ac yn dibynnu ar roddion, grantiau a gweithgareddau codi arian er mwyn talu am y prosiect, ac er

mwyn cadw'r costau yn isel, caiff ein clwb ei redeg gan wirfoddolwyr, a byddem yn falch o dderbyn unrhyw help.

Cysylltwch â Cliff Hayes ar 01446 420533 neu valecycleclub@outlook.com





FFOCWS AR

Mae tyfu i fyny a dod yn oedolyn yn gallu bod yn gyfnod cyffrous i bobl ifanc a'u rhieni, gyda nifer fawr o newidiadau a dewisiadau i'w gwneud am y dyfodol. Fodd bynnag, gall fod yn broses rwystredig a brawychus hefyd, yn enwedig os ydych yn blentyn sydd ag anabledd neu'n rhiant/gofalwr plentyn sydd ag anabledd.

Mewn partneriaeth gyda Keith Ingram (Swyddog Prosiect ASD), mae Swyddogion Pontio o'r Tîm Iechyd Plant ac Anabledd a'r Tîm Anabledd Oedolion, y Gwasanaeth gwybodaeth i Deuluoedd, wedi paratoi 'Canllaw i Rieni/Gofalwyr Pobl Ifanc 14+ oed y mae ganddynt Anableddau'. Nod y canllaw yw dwyn ynghyd gwybodaeth am y mesurau sydd mewn grym a'r gwasanaethau sydd ar gael er mwyn sicrhau pontio mor esmwyth ag y bo modd i fyd oedolyn.

Mae modd gweld copi electronig o'r canllaw trwy droi at dudalen hafan y Fynegai www.valeofglamorgan.gov.uk/disabilityindex neu mae modd i chi ofyn am gopi caled trwy gysylltu â'r tîm ar 01446 704736.



Digwyddiad pontio yn Ysgol Y Deri

Yn dilyn llwyddiant mawr y digwyddiad a gynhaliwyd y llynedd, bydd ysgol arbennig Ysgol y Deri yn cynnal Digwyddiad Pontio ar gyfer ein rhieni Blwyddyn 9 i Flwyddyn 14 ar ddydd Mawrth 26 Ebrill 2016.

Diben y diwrnod yw cynnig y cyfle i rieni rannu gwybodaeth, ystyried y cyfleodd pontio sydd ar gael y tu hwnt i'r ysgol, cael cyngor ymarferol, a chasglu cyngor a gwybodaeth berthnasol.

Y llynedd, gwnaeth dros 100 o rieni fynychu'r digwyddiad, ynghyd ag oddeutu 35 o ddarparwyr. Bydd y digwyddiad yn well fyth eleni.

Am ragor o wybodaeth am y digwyddiad, cysylltwch â Stacey Long, swyddog pontio ôl-16 yn Ysgol y Deri – slong@yyd.org.uk



... BONTIO

Cyngor ymarferol gan Goleg Beechwood

Bu Ben Woodford o Goleg Beechwood yn darparu rhywfaint o gyngor ymarferol am y cyfnod o bontio i fyd oedolyn yn ystod y digwyddiad pontio a gynhaliwyd gan y coleg yn ddiweddar.

Mae cyfathrebu effeithiol yn hanfodol er mwyn sicrhau bod y broses bontio mor esmwyth ag y bo modd i'r person ifanc ac felly, mae angen rhoi blaenoriaeth i dri pheth:

1. Gweithio a chyfathrebu mewn ffordd gadarnhaol ar draws y gwahanol asiantaethau
2. Sicrhau y gwrandawir ar yr hyn y mae pobl ifanc a'u teuluoedd yn ei gyfathrebu
3. Cyfleu'r broses bontio i'r person ifanc

Mae'n llawer haws prosesu gwybodaeth weledol na gwybodaeth ar lafar. Mae modd i hwn fod yn offeryn hynod o bwerus wrth helpu'r person ifanc y mae ganddynt anghenion ychwanegol i brosesu, deall a chofio gwybodaeth bwysig am eu proses bontio.

Isod, gweler rhestr o awgrymiadau er mwy helpu person ifanc wrth iddynt bontio i fyd oedolyn a'r

cyrchfan o'u dewis:

- Ymweliadau – dylech ymweld cyn lleied neu gymaint o weithiau ag y bydd angen i chi ei wneud er mwyn i'r person ifanc deimlo eu bod yn barod i fynychu yn rheolaidd
- Darparu gwybodaeth weledol – gallai fod yn fapiau, ffotograffau, fideos, amserlenni, cardiau awgrymiadau, rhaglenni neu restrau cyfeirio
- Cyfeillion Pontio – siaradwch gydag eraill y maent yn mynd/wedi bod trwy gyfnodau pontio tebyg
- Disgwyliadau – rhestrwch ddisgwyliadau newydd, gan roi sylw i unrhyw wahaniaethau rhwng y sefyllfa bresennol a'r cyrchfan newydd.

Mae meithrin llwyddiant ym mywyd eich person ifanc a herio eu ffordd o feddwl negyddol ar bob cyfle yn un o'r ffyrdd gorau o gynyddu eu hunan-gred ac yn y pen draw, o bontio yn llwyddiannus. Am unrhyw wybodaeth bellach, cysylltwch â ben.woodford@beechwoodcollege.co.uk

For any further information please contact ben.woodford@beechwoodcollege.co.uk

Pontio – yn barod am fyd gwaith

Mae “Prosiect yn barod am fyd gwaith” Pontio, a ddarparir gan Quest, ar gyfer pobl ifanc rhwng 16 a 25 oed y mae ganddynt Anhawster Dysgu neu Anghenion Addysgol Arbennig.

Ein nod yw darparu cymorth a chynghor arbenigol i oedolion ifanc wrth iddynt Bontio o'r ysgol neu'r coleg i “fyd gwaith”. Byddwn yn gweithio gyda chi i nodi ein nodau ac yn rhoi mwy o gyfleoedd i chi ym maes Addysg, Hyfforddiant a Gwaith. Bydd y rhaglen hon yn cael ei theilwra ar gyfer pob unigolyn yn llwyr; bydd yr unigolyn yn cael cymorth 1:1 trwy gydol y prosiect. Bydd modd i'r

Swyddog Pontio ddarparu hyfforddiant teithio a hyfforddiant swydd am hyd y cyfnod y mae'r unigolyn a'r Swyddog Pontio yn teimlo ei fod yn angenrheidiol.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Nicola Lane, Swyddog Pontio, Quest, ar 029 2037 3305 neu nicola.lane@innovate-trust.org.uk



FFOCWS AR... BONTIO

Coleg Caerdydd a'r Fro – Paratoi ar gyfer Gwaith a Sgiliau Bywyd

Cynlluniwyd ein rhaglenni Paratoi ar gyfer Bywyd a Gwaith er mwyn bodloni anghenion unigol iawn pobl ifanc y mae ganddynt amrediad o alluoedd, gan gynnwys y rhai y mae ganddynt anableddau dysgu, corfforol a synhwyrdd, yn ogystal â Chyflyrau ar y Sbectrwm Awtistiaeth. Cynigir cyrsiau ar amrediad o lefelau er mwyn bodloni anghenion pob dysgwr a gallu.

Cyrsiau Mynediad Galwedigaethol:

Cynigir y cyrsiau hyn ar Lefel Mynediad 3 a Lefel 1 ar ein campysau yng Nghaerdydd a'r Fro. Maent yn cynnig cyflwyniad i fywyd coleg, lle y mae modd i chi gael profiad o safleoedd gwaith amrywiol megis Arlwy, Trin Gwallt a Harddwch, Adeiladu, Creadigol, Cynhyrchu Ffilmiau, Chwaraeon ac Iechyd, a Gofal Cymdeithasol. Yn ogystal â rhoi ffocws cryf ar wella'ch sgiliau llythrennedd a rhifedd, y byddant yn bwysig i chi yn eich dysgu a'ch datblygiad pellach pan fyddwch yn dymuno symud ymlaen i gyrsiau eraill yn y Coleg.

Cyrsiau Symud Ymlaen i Fyd Gwaith a Bywyd:

Darparir y cyrsiau hyn ar Lefel Cyn-mynediad ac ar Lefel Mynediad, ac maent yn cynnig cyflwyniad i fywyd Coleg i ddysgwyr. Fe'ch

anogir i ddatblygu sgiliau a dysgu annibynnol wrth gyflawni tasgau megis coginio, celf, cyflwyniad personol, chwaraeon, peirianeg a mwy. Ceir cymysgedd cyffrous a hwyliog o ddysgu yn yr ystafell ddosbarth a sesiynau cymunedol ymarferol wedi'u seilio ar waith.

Mae'r rhain oll yn eich paratoi i symud ymlaen i gymwysterau pellach naill ai wedi'u seilio ar sgiliau bywyd neu sgiliau gwaith ar ôl i chi gwblhau'r cwrs yn llwyddiannus.

Sgiliau ar gyfer Dilyniant yn y Coleg:

Mae'r rhaglen ar wahân hon yn addas i'r rhai y maent yn gadael yr ysgol ac y gallai fod ganddynt Gyflwr ar y Sbectrwm Awtistiaeth neu'r rhai y mae angen help a chymorth arnynt i ddatblygu sgiliau cymdeithasol a chyfathrebu mewn amgylchedd cyfeillgar sy'n meithrin. Byddwch yn cael profi gwahanol feysydd gwaith, a fydd yn eich helpu i wneud dewis gwybodus am eich dilyniant a'r hyn i'w wneud nesaf. Ar hyn o bryd, mae'r cwrs hwn ar gael yn ein Campws yn Colcot Road, Y Barri.

Am ragor o wybodaeth am ein cyrsiau Paratoi ar gyfer Bywyd a Gwaith, neu os hoffech wneud cais am le ar gwrs, trowch at:

www.cavc.ac.uk/foundation

Ap newydd SNAP!

Mae SNAP Cymru wedi creu ap symudol a gwefan ddwyieithog newydd ac unigryw ar gyfer pobl ifanc 14-25 oed yng Nghymru.

Gall Wmff! gynnig help i chi ar unwaith am y materion pwysig y maent yn effeithio ar eich rhagolygon ar gyfer y dyfodol, gan gynnig datrysiadau ymarferol trwy gyfrwng canllawiau goroesi, negeseua byw a fforymau diogel.

Mae Wmff! yn cynnig cyngor penodol i bobl ifanc wrth iddynt bontio i fyd oedolyn.

Datblygwyd Wmff! ar y cyd gyda phobl ifanc yng Nghymru ac mae'n cynnwys straeon gan y rhai y maent wedi cael anawsterau yn y gorffennol ac y maent wedi dod trwyddynt, ac mae'n cynnig

help wedi'i seilio ar brofiad go iawn a datrysiadau ymarferol, er mwyn sicrhau y bydd cymorth SNAP Cymru ar gael trwy'r ap, beth bynnag fo'r broblem yr ydych yn ei chael yn yr ysgol, ym myd addysg bellach neu wrth geisio ennill eich plwyf yn y gweithle.

Mae Wmff! yn rhan o Brosiect Cyrraedd y Nod a ariannir yn rhannol gan Gronfa Gymdeithasol Ewrop.

Trowch at y wefan <http://www.wmff.co.uk/> neu lawrlwythwch ap Wmff!.



HYNT – Mynediad am Ddim i Theatrau i Ofalwyr ar draws Cymru

hynt

Lansiwyd Hynt, y cynllun mynediad cenedlaethol i theatrau a chanolfannau celfyddydau yng Nghymru ym mis Mawrth 2015. Rheolir y fenter hon gan Creu Cymru mewn partneriaeth â Diverse Cymru, ar ran Cyngor Celfyddydau Cymru.

Mae Hynt yn gynllun cerdyn sy'n rhoi'r hawl i chi fanteisio ar docyn am ddim ar gyfer eich Cynorthwydd Personol neu'ch Gofalwr ar draws 32 o theatrau a lleoliadau yng Nghymru sy'n cymryd rhan yn y cynllun, gan gynnwys Canolfan y Celfyddydau Memo y Barri a nifer yng Nghaerdydd.

Cynlluniwyd meini prawf cymhwyso Hynt gyda Phobl Anabl. Os oes angen cymorth ychwanegol arnoch ond os nad ydych yn bodloni'r meini prawf, bydd eich cais yn mynd trwy broses Gyflafareddu. Mae Diverse Cymru yn rheoli'r broses hon lle y caiff penderfyniadau eu gwneud

gan gymheiriaid, ac y mae wedi'i gwreiddio ym Model Cymdeithasol Anabledd.

Mae gwefan Hynt yn cynnwys rhestrau o berfformiadau hygyrch a gwybodaeth er mwyn eich helpu i gynllunio'ch ymweliadau. Mae rhaglen hyfforddiant Hynt ar gyfer lleoliadau yn datblygu'r sgiliau, y wybodaeth a'r ddealltwriaeth sy'n ofynnol er mwyn ymgorffori hygyrchedd ac er mwyn gwella'r gwasanaeth ar gyfer cwsmeriaid anabl.

Ymunwch gyda dros 5000 o ddeiliaid cerdyn Hynt trwy ymuno heddiw. Nid oes unrhyw gyfyngiadau o ran oedran ac mae modd cael y cerdyn yn rhad ac am ddim. Argraffwch neu lawrlwythwch ffurflen gais o wefan hynt.co.uk ac anfonwch neges e-bost sy'n cynnwys llun a phrawf o'ch cymhwystra at applications@hynt.co.uk.

Ffoniwch llinell gymorth Hynt am ragor o wybodaeth ynghylch sut i ymgeisio: 0344 225 2305.

Caffi newydd i'r byddar yn y Barri

Sefydlwyd grŵp newydd sy'n rhedeg ei hun ar gyfer oedolion a phobl ifanc byddar ym Mro Morgannwg.

Mae'r grŵp yn cyfarfod yn y prif gaffi yn ASDA y Barri.

Bob yn ail nos lau rhwng 6.30pm a 8.30pm

Dyddiadau nesaf:

10 Mawrth, 24 Mawrth, 7 Ebrill, 21 Ebrill a 5 Mai 2016

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Karen Briscoe neu Jayne Case ar 01446 725 100

Cangen Caerdydd a'r Fro o'r Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol

BOREAU COFFI Y BARRI

Dewch i gyfarfod a siarad gyda rhieni/gofalwyr eraill plant ac oedolion y mae ganddynt awtistiaeth, dros baned o de/coffi a chacen mewn amgylchedd cyfeillgar a chroesawgar.

Lleoliad: Neuadd Pioneer, Beryl Road, Y Barri, CF62 8DN

Pryd? Bob dydd Sadwrn rhwng 10.30am a 12pm 16 Ebrill, 18 Mehefin, 10 Medi, 12 Tachwedd, 17 Rhagfyr

Nid yw'r sesiynau hyn wedi cael eu cyfyngu i aelodau cangen NAS – mae croeso i unrhyw un y byddent yn dymuno cael gwybod mwy am awtistiaeth fynychu, nid oes angen eich bod wedi cael diagnosis awtistiaeth!

Am ragor o wybodaeth, trowch at www.cardiffandvaleautism.org.uk neu cysylltwch ag nascardiff@nas.org.uk



Help gydag ymchwil ADHD

NCMH
National Centre for Mental Health

Mae'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer lechyd Meddwl (NCMH) yn gweithio er mwyn deall ADHD yn well. Nod ein gwaith ymchwil yw gwella diagnosis, triniaeth a chymorth ar gyfer y dyfodol. Ond mae angen i ni gael eich help chi er mwyn gwneud hyn.

Mae modd i chi helpu gyda'n gwaith ymchwil mewn ffordd gyflym heb gael unrhyw boen, a bydd yr holl wybodaeth y byddwn yn ei chasglu yn cael ei storio mewn ffordd gyfrinachol. Mae cymryd rhan yn golygu:

- Cael cyfweiliad anffurfiol gydag un o'n hymchwilyr hyfforddedig, naill ai yn eich cartref neu mewn clinig lleol
- Darparu sampl bach o waed neu boer
- Llenwi a dychwelyd rhai holiaduron

Am ragor o wybodaeth am ein gwaith ymchwil a sut y mae modd i chi helpu, trowch at ein gwefan www.ncmh.info neu cysylltwch â ni ar 029 2068 8401 / info@ncmh.info.

Facebook: National Centre for Mental Health neu

Twitter: @ncmh_wales

Dau wasanaeth newydd ar gyfer plant a phobl ifanc



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Cadwch olwg am ein herthygl yn rhifyn nesaf y Fynegai, a fydd yn bwrw golwg ar ddau wasanaeth newydd a leolir yng Nghanolfan Blant Dewi Sant.

- **Gwasanaeth Anhwylder Niwroddatblygiadol**

Cysylltwch ag Eleri Probert (Rheolwr Prosiect) am wybodaeth bellach: 029 2184 7950 / Eleri.Probert@wales.nhs.uk

- **Gwasanaeth Lles Emosiynol**

Cysylltwch â Ben Davies (Rheolwr Prosiect) am wybodaeth bellach: 07736 196 343 / bendavies@cardiff.gov.uk

Goleuadau Nadolig yn codi £1,360 ar gyfer Tŷ Robin Goch

Llwyddodd Goleuadau Nadolig "Tŷ Glas" rhyfeddol Barry i godi cyfanswm o £1,360 ar gyfer Tŷ Robin Goch Gweithredu dros Blant y Nadolig hwn.



Bob blwyddyn, bydd Teulu Ware (Linda, Tony, Mollie a Ben), yn codi arian ar gyfer elusen leol, ac roeddent yn dymuno codi arian ar gyfer Tŷ Robin Goch eleni, gan bod eu nai, Dylan, yn mynychu sesiynau Adventure Rangers yn y ganolfan yn rheolaidd.

Roedd Shirley o sefydliad Gweithredu dros Blant wrth ei bodd i gael y rhodd oherwydd y bu angen diweddarau'r ystafell synhwyraidd yn Nhŷ Robin Goch ers cryn amser – bydd yr arian yn gyfle i wneud rhai gwelliannau y mae angen mawr amdanynt!

Mae sesiynau Adventure Rangers ar gyfer plant 4-11 oed y mae ganddynt anghenion ychwanegol, a'u teuluoedd.

Bob dydd Llun rhwng 4.00pm a 5.15pm (yn ystod y tymor yn unig) yn Nhŷ Robin Goch, Robins Lane, Y Barri, CF63 1QB.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Candice Ringer ar 01446 709269 / cringer@valeofglamorgan.gov.uk



Cwmni Dawns Local Motion yn Ennill Gwobr Sefydliad Un Teulu

Mae Cwmni Dawns Local Motion wedi llwyddo i ennill Gwobr Sefydliad Un Teulu am sefydlu grŵp perfformio ar gyfer pobl ifanc y mae ganddynt anableddau ac y maent yn teimlo'n angerddol ynghylch dawns.

Maent yn cyfarfod yn YMCA bob nos lau rhwng 5.30 a 7pm er mwyn cydweithio a chreu darnau newydd o waith. Byddant yn perfformio eu fersiwn o Alice in Wonderland yn Theatr y Neuadd Goffa ar nos Fercher 16 Mawrth yn Sioe Arddangos Best Foot Forward.



Mae Local Motion Dance Kids yn chwilio am aelodau newydd 5-11 oed ac y mae ganddynt anableddau, i ymuno â'u sesiynau wythnosol yn YMCA bob nos lau rhwng 4.30 a 5.15pm.

Cysylltwch ag Emma ar 07725038778 neu anfonwch e-bost at motioncontroldance@gmail.com er mwyn trefnu prawf am ddim.

Mae Grym Pedlo yn ehangu

Mae'n bleser gan Grym Pedlo gyhoeddi eu bod wedi llwyddo i sicrhau £480,000 gan Lywodraeth Cymru dan y Rhaglen Cyfleusterau Cymunedol.

Mae Grym Pedlo yn elusen o Gaerdydd sy'n arwain y ffordd yng Nghymru wrth hwyluso beicio ar gyfer pobl o bob oed a gallu, nad oes modd iddynt ddefnyddio beic 2 olwyn arferol.

Bydd y grant yn galluogi Grym Pedlo i adeiladu estyniad y mae cryn angen amdano, a fydd yn

cynnig cyfleusterau ar gyfer ystafell gymunedol ychwanegol, cegin estynedig, rhagor o doiledau, swyddfa a lle ychwanegol i storio beics. Bydd hyn yn galluogi Grym Pedlo i ddarparu rhagor o gyfleoedd a gweithgareddau ar gyfer ei aelodau a'r cyhoedd.

Nod Grym Pedlo yw cynnal gwasanaeth trwy gydol y cyfnod adeiladu, ac maent yn gofyn i gwsmeriaid ddeall y sefyllfa yn ystod y cyfnod hwn.



Her Llwybr Taf Ysgol Y Deri ar ddydd Sadwrn 2 Gorffennaf 2016

Mae'r Her yn daith feicio elusennol sy'n cychwyn yn Aberhonddu a chan ddilyn Llwybr Taf, ar hyd Morglawdd Caerdydd a chan orffen ar safle Ysgol y Deri ym Mhenarth.

Mae'r Her yn cynnwys dewis o dri phellter i gystadleuwyr, er mwyn sicrhau ei fod yn agored i bawb:

- 60 milltir o Aberhonddu i Ysgol y Deri
- 35 milltir o Gefn Coed y Cymmer i Ysgol y Deri
- 15 milltir o Nantgarw i Ysgol y Deri

Darparir gorsafoedd bwydo ar y llwybr i'r

cyfranogwyr, lle y cynigir dŵ pretels, melysion, bariau egni a heb anghofio llawer iawn o gefnogaeth ac anogaeth!!

Ar ôl cwblhau'r digwyddiad yn Ysgol y Deri, bydd pob un sydd wedi cymryd rhan yn cael rhodd i gofio'r digwyddiad. Yn ogystal, bydd barbicw, cerddoriaeth, cacennau cartref, ein cyhoeddwr gwyh, defnyddir caffi yr ysgol i gael bwyd a diod ac wrth gwrs, cefnogaeth aruthrol wrth groesawu'r cyfranogwyr dros y linell derfyn!!

Os hoffech her yn ystod yr Haf eleni, gan godi arian ar gyfer YYD, cysylltwch ag Ian Liddiat trwy anfon e-bost at iliddiat@yyd.org.uk



Disgyblion yn Sicrhau Gwobr Arweinwyr Chwaraeon

Mae disgyblion o Ysgol Y Deri yn ymarfer eu sgiliau hyfforddi trwy gwblhau Gwobr Arweinwyr Chwaraeon Pobl Ifanc Gweithgar (AYP) ar y cyd ag Adran Datblygu Chwaraeon Cyngor Bro Morgannwg.

Mae dros 20 o ddisgyblion o'r ysgol wedi bod yn mynychu'r cwrs trwy gydol Tymor y Gwanwyn er mwyn cynorthwyo gweithgareddau chwaraeon wedi'u trefnu yn yr ysgol. Mae'r cwrs yn rhoi sgiliau i'r myfyrwyr er mwyn eu galluogi i gynllunio, hwylyso a gwerthuso sesiynau gweithgarwch corfforol. Ar ôl i'r disgyblion gwblhau'r Cwrs Arweinwyr Chwaraeon AYP, byddant yn cynorthwyo gyda sesiynau chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar gyfer y disgyblion iau yn Ysgol y Deri.

Bydd modd i'r disgyblion gynorthwyo gydag amrediad o wahanol chwaraeon gan gynnwys Rygbi, Hoci, Pêl-rwyd, Pêl-droed a llawer mwy. Yn ogystal, bydd y disgyblion yn arwain gemau hwyliog y byddant yn gwella eu cydsymudiad, a bydd hyn yn cyd-fynd yn dda gyda nod Chwaraeon Cymru o sicrhau bod pob plentyn yng Nghymru yn 'Llythrennog mewn ffordd Gorfforol'. Caiff y disgyblion eu rhoi mewn grwpiau gyda'i gilydd, fel bod eu sgiliau yn cydategu ei gilydd.

Mae dewisiadau ar gael i fyfyrwyr y maent yn dymuno datblygu eu sgiliau hyfforddi trwy fynychu Gwobrau Lefel 1 y Corff Llywodraethu Cenedlaethol, lle y mae modd iddynt hyfforddi mewn mathau o chwaraeon o'u dewis.

Dywedodd Simon Jones, Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru, 'Mae'r disgyblion sy'n dilyn y cwrs wedi gwneud cryn argraff arnaf,

maent wedi gorfod camu allan o'r meysydd y maent yn teimlo'n gyffyrddus

ynddynt, gan wynebu sefyllfaoedd lle nad oes ganddynt unrhyw brofiad ynddynt, ond maent wedi ffynnu yn y sefyllfaoedd hynny. Rhoddwyd y disgyblion mewn grwpiau fel bod modd iddynt fanteisio ar gryfderau ei gilydd a chynorthwyo ei gilydd i ddarparu'r sesiynau chwaraeon'

'Un o elfennau gorau eu hyfforddiant yw'r ffordd y mae disgyblion yn sicrhau bod y sesiynau chwaraeon yn gynhwysol yn awtomatig, nid ydynt yn sylweddoli pa mor dda yw eu gwybodaeth ynghylch addasu gweithgareddau er mwyn sicrhau eu bod yn addas i wahanol anghenion.'

Mae Ysgol Y Deri yn cynnal Clwb leuenctid ar gyfer disgyblion, ac un o nodau'r cwrs yw bod Arweinwyr AYP yn cynorthwyo gyda'r sesiynau gweithgarwch corfforol a chwaraeon yn y clwb. Bydd hyn yn rhoi mwy o brofiad i bob disgybl, a'r gobaith yw y bydd yn cynnig gwahanol lwybrau iddynt ar ôl iddynt adael addysg amser llawn.

Am ragor o wybodaeth am wirfoddoli neu gymryd rhan mewn Chwaraeon Anabledd yn y Fro, cysylltwch â Simon Jones, Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru ar

01446 704728 neu

sljones@valeofglamorgan.gov.uk



DISABILITY CHWARAEON
SPORT ANABLEDD
WALES CYMRU



Cynhelir Digwyddiad Kidz to Adultz yng Nghymru!

Mae'n bleser gan y tîm yn Disabled Living gyflwyno Kidz to Adultz Cymru i'n portffolio o ddigwyddiadau. Cynhelir Kidz to Adultz Cymru yn y Tŷ Chwaraeon, Caerdydd ar ddydd Iau 7 Gorffennaf rhwng 9.30am a 4.30pm.

Cenhadaeth Disabled Living yw sicrhau bod modd i gymaint ag y bo modd o blant ac oedolion ifanc ar draws y DU y mae ganddynt anableddau ac anghenion ychwanegol, eu rhieni, eu gofalwyr a'r gweithwyr proffesiynol y maent

yn eu cynorthwyo, allu manteisio ar gyngor a gwybodaeth ynghylch offer a gwasanaethau er mwyn gwella ansawdd eu bywydau nhw a bywydau eu teuluoedd.

Am ragor o wybodaeth, trowch at: www.kidzexhibitions.co.uk neu i archebu eich tocynnau am ddim i ymwelwyr, cysylltwch â Thîm Kidz yn Disabled Living ar 01616 078 200 neu kidzexhibitions@disabledliving.co.uk



Ymwrthodiad

Ni chaiff mwyafrif y sefydliadau sy'n cael eu cynnwys yn y cylchlythyr hwn eu rheoli na'u rhedeg gan Gyngor Bro Morgannwg. Mae'r cylchlythyr wedi cael ei baratoi mewn ymdrech i'ch cynorthwyo chi i gysylltu â gwasanaethau. Ni all Cyngor Bro Morgannwg fod yn atebol am y gwasanaethau a ddarparir gan unrhyw sefydliad allanol a enwir yn y cylchlythyr hwn ac ni all fod yn atebol am unrhyw ddirodd neu golled a achosir gan unrhyw beth anghywir yn y cylchlythyr hwn; nac am weithredoedd unrhyw un o'r sefydliadau allanol a restrir.

Nid yw rhestru sefydliad yn y cylchlythyr hwn yn awgrymu bod Cyngor Bro Morgannwg yn cymeradwyo'r sefydliad hwnnw, ac nid yw absenoldeb unrhyw sefydliad yn awgrymu nad ydym yn ei gefnogi ychwaith.