

Rhagair 23
Hydref 2017



Y cylchlythyr ar gyfer plant a phobl
ifanc ag anableddau ac anghenion
ychwanegol yng Nghaerdydd a
Bro Morgannwg

Codi Ymwybyddiaeth a
Gwneud y Byd yn Lle Gwell t8
Pecyn Cymorth Gofalwyr Ifanc t12
Perfformiad Panto Ymlacio t16



Dechrau'r Hydref

Croeso i 23ydd argraffiad Y Mynegai.

I ble aeth yr haf?! Gyda'r misoedd yn hedfan heibio, rydym bellach (rhywsut) yn nhymor yr Hydref.

Mae'r rhifyn hwn yn cynnwys gwybodaeth am Chwaraeon a Chwarae yng Nghaerdydd a'r Fro (tudalennau 4 a 5), hwyl Nos Galan Gaeaf (tudalen 9) a hyd yn oed manylion am Bantomeim eleni (tudalen 16).

Beth sydd wedi digwydd ers y rhifyn diwethaf?

Mae'r Mynegai yn parhau i dyfu yng Nghaerdydd a'r Fro gyda mwy na 1,000 o deuluoedd wedi cofrestru i dderbyn Y Mynegai yn y ddwy ardal.

Rydym yn hybu'r Mynegai yn eang ar ôl llunio'r cyd-adroddiad blynyddol cyntaf ar gyfer Y Mynegai. I ddarllen yr adroddiad hwn, ewch i wefan eich Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Lleol.



Mae Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Caerdydd a Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro wedi dod yn sefydliadau sy'n ymwybodol o anhwylderau'r sbectrwm awtistig, ar ôl cymryd rhan mewn menter ASDInfoCymru.

Ewch i http://www.asdinfo.wales.co.uk/home.php?page_id=1&setLanguage=4 i ddysgu mwy am y cynllun a chael mynediad at adnoddau gwybodaeth ar Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig ar gyfer teuluoedd a gweithwyr proffesiynol.

Cofiwch, os ydych yn adnabod rhywun a fyddai'n cael budd o gofrestru ar gyfer y Mynegai, gallai gofrestru trwy ddefnyddio'r ffurflen ar-lein neu drwy gysylltu â'i Wasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Lleol.

Os ydych am hybu gwasanaeth neu rannu eich stori, rhowch wybod i ni gan ein bod ni

bob amser yn chwilio am erthyglau newydd a chyffrous i'w rhannu â darllenwyr.

Mwynhewch!

Julia Sky

Cysylltwch â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Lleol



Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Caerdydd 029 2035 1700
mynegaianabledd@caerdydd.gov.uk
www.ggd-caerdydd.info

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro 01446 704736
mynegaianabledd@bromorgannwg.gov.uk
www.bromorgannwg.gov.uk/ggd

Byddwch yn gweld logo Dewis Cymru drwy'r cyfan o'r cylchlythyr hwn ger gwasanaethau sydd ar gael ar y wefan: www.dewis.cymru



Peidiwch ag anghofio ein tagio i mewn bostiadau yr ydych yn eu rhannu â'r teuluoedd eraill sydd wedi cofrestru gyda'r Mynegai!

@CardiffFIS

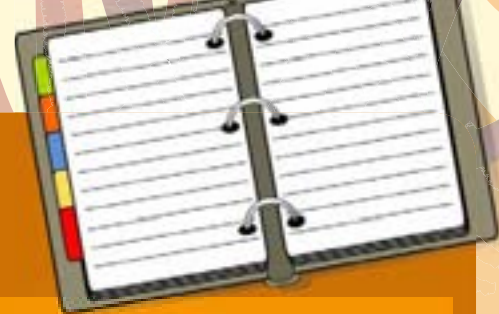
@ValeFIS



Ariennir Y Mynegai drwy Grant Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru



Beth sy'n digwydd:



Ar ddydd Llun

Cynllun i leuenctid Teuluoedd Yn Gyntaf y Fro (gweler tudalen 5)

Dydd Llun 30 Hydref 2017

Sesiwn Chwarae Blynnyddoedd Cynnar yn Ysgol Gynradd Lakeside (gweler tudalen 6)

Ar ddydd Llun yn ystod y tymor

Sesiwn Celf a Chreu Cerddoriaeth Arswydus Touch Trust (gweler tudalen 9)

Dydd Llun 30 Hydref 2017

Sesiynau Nofio yn Y Barri (gweler tudalen 4)

Ar ddydd Llun

Sesiynau Nofio yn Llanilltud (gweler tudalen 4)

Ar ddydd Llun

Ar ddydd Mawrth

Cynllun i leuenctid Teuluoedd Yn Gyntaf y Fro (gweler 5)

Dydd Mawrth 31 Hydref 2017

Sesiynau Chwarae Blynnyddoedd Cynnar yng Nghanolfan Blant Trelái a Chaerau (gweler tudalen 6)

Ar ddydd Mawrth yn ystod y tymor

Grŵp Chwarae i Deuluoedd gydag Oshi's World a Keycreate (gweler tudalen 7)

Ar ddydd Mawrth

Eira Wen a'r Saith Corrach: Perfformiad Hamddenol (gweler tudalen 16)

Dydd Mawrth 9 Ionawr 2018

Diwrnod Gwybodaeth a Chymorth Cronfa'r Teulu

Dydd Mawrth 31 Hydref 2017

(gweler tudalen 16)

Ar ddydd Mercher

Cynllun Chwarae a Phrynhawn Hwyllog i'r Teulu Teuluoedd Yn Gyntaf y Fro (gweler tudalen 5)

Dydd Mercher 1 Tachwedd 2017

Sesiynau Chwarae Blynnyddoedd Cynnar ym Meithrinfa Grangetown (gweler tudalen 6)

Ar ddydd Mercher yn ystod y tymor

Ar ddydd Iau

Cynllun chwarae a Phrynhawn Hwyllog i'r Teulu Teuluoedd Yn Gyntaf y Fro (gweler tudalen 5)

Dydd Iau 2 Tachwedd 2017

Sesiynau Chwarae Blynnyddoedd Cynnar yn Ysgol Melin Gruffydd (gweler tudalen 6)

Ar ddydd Iau yn ystod amser tymor

Grŵp Cymorth Rhieni Afasic Cymru (gweler tudalen 14)

Ar ddydd Iau 26 Hydref a 30 Tachwedd

Sesiynau Nofio ym Mhenarth (gweler tudalen 4)

Ar ddydd Iau

Ar ddydd Gwener

Cynllun Chwarae a Phrynhawn Hwyl i'r Teulu Teuluoedd Yn Gyntaf y Fro (gweler tudalen 5)

Dydd Gwener 3 Tachwedd 2017

Sesiynau Chwarae Blynnyddoedd Cynnar ym Meithrinfa Tremorfa (gweler tudalen 6)

Ar ddydd Gwener yn ystod amser tymor

Ar ddydd Sadwrn

Clwb Nofio Beavers Y Barri (gweler tudalen 4)

Bob dydd Sadwrn

Disgo Nos Galan Gaeaf Arswydus (gweler tudalen 9)

Dydd Sadwrn 28 Hydref 2017

Cwtch Together (gweler tudalen 6)

Pob dydd Sadwrn

Bore Coffi Amser Chwarae Oshi's World (gweler tudalen 7)

Pob dydd Sadwrn

Clwb Nofio Anabl Beavers Y Barri

Mae Beavers Y Barri yn glwb nofio i oedolion a phlant sydd ag anableddau neu gyflyrau iechyd hirdymor. Clwb ymwybyddiaeth dŵr ydyn ni ac ein bwriad yw sicrhau bod yr holl aelodau yn hapus yn y dŵr ac yn cael cyfle i ddysgu sut i nofio. Cyflawnir hyn trwy ddefnyddio hyfforddwyr nofio ac achubwyr bywyd cymwys.

Mae'r clwb ar agor i blant sydd â phob math o namau ac yn cynnig amgylchedd nofio hwyliog, cyfeillgar a deallus. Rydym yn addysgu'r ifanc a'r hen i ddysgu sut i nofio gyda'r diogelwch uchaf yn ogystal ag addysgu ymwybyddiaeth dŵr.

Mae'r clwb wedi bod yn rhedeg ers dros 20 o flynyddoedd, gyda llawer iawn o brofiad - mae'r clwb wedi ennill y Rhuban Insport.

Sesiynau Nofio

Mae Legacy Leisure yn cynnig sesiynau nofio i blant a phobl ifanc sydd ag anableddau neu anghenion ychwanegol ledled y Fro.

Canolfan Hamdden Y Barri, Greenwood Street, y Barri, CF63 4JJ

Ar ddydd Llun o 6.00pm a dydd Iau o 5.30pm

Canolfan Hamdden Penarth, Andrew Road, Penarth, CF64 2NS

Ar ddydd Iau o 5.30pm

Titans De Cymru

Lleolir Academi Para-nofio Titans De Cymru ym Mhen-Y-Bont Ar Ogwr, Caerdydd a'r Fro. Os gallwch nofio 50 metr heb gymorth ac â nam corfforol neu synhwyraidd cysylltwch â ni.

Canolfan Hamdden y Barri, Greenwood Street, Y Barri, CF63 4JJ

Ar ddydd Mawrth 6.00pm - 7.15pm ac ar ddydd Iau 5.45pm - 6.30pm



Pryd: Ar ddydd Sadwrn 3.45pm - 4.45pm

Ble: Canolfan Hamdden y Barri, Greenwood Street, Y Barri, CF63 4JJ



Os ydych yn chwilio am glwb nofio hamddenol sydd hefyd yn cymryd rhan mewn cystadlaethau ledled De Cymru yna cysylltwch â'r clwb.

patriciafinch@sky.com / 01446 747683 / 07517 121 729



Canolfan Hamdden Llanilltud Fawr, Ham Lane East, Llanilltud Fawr, CF61 1TQ

Ar ddydd Iau o 6.00pm



Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Zoe Phillips, Cydlynnydd Aquazone y Fro.

Zoe.Phillips@legacyleisure.org.uk
01446 403000

Am fwy o wybodaeth cysylltwch ag Emily Griffiths, Prif Hyfforddwr: swimming_emilyp@hotmail.co.uk



Vale of Glamorgan Families First Holiday Clubs

Cynllun Ieuenctid ar gyfer plant 12 – 18 oed

Pryd: Dydd Llun 30 a dydd Mawrth

31 Hydref 2017, 10am - 3pm

Codir tâl o £5 ar gyfer pobl ifanc sy'n aros am y diwrnod llawn.



Cynllun Chwarae ar gyfer plant 4 – 11 oed

Pryd: Dydd Mercher 1, dydd Iau 2 a dydd

Gwener 3 Tachwedd 2017, 10.05am – hanner dydd

Prynhawniau

Gweithgareddau

Hwyl i Deuluoedd

Dydd Mercher 1, dydd Iau 2 a dydd Gwener 3 Tachwedd 2017, 12pm - 3pm

Gwahoddir teuluoedd i gymryd rhan yn yr hwyl o 12pm, cael



cinio*, a chymryd rhan yn sesiwn yn y prynhawn a fydd llawn gweithgareddau i'r holl deulu!

Pethau i'w cofio:

- Gall y ddau gynllun gynnig cymorth 1:1 pan fo angen
- Rhaid trafod anghenion cymorth meddygol a chymorth gofal personol cyn cadw lle gan y gellir trefnu'r cymorth hwn ond nid yw bob amser ar gael.
- Ni ddarperir cinio felly sicrhewch eich bod yn dod â chinio a diod gyda chi



Am fwy o wybodaeth neu i gadw lle cysylltwch â Joanne Jones, Swyddog Datblygu Chwarae ar 01446 704 809 / playdevelopment@valeofglamorgan.gov.uk

Rubicon Dance

Mae Rubicon Dance, a lansiwyd yn 1976, wedi bod yn cynnig sesiynau dawns cyffrous yn y gymuned ers mwy na 40 o flynyddoedd. Rydym yn cynnig rhaglenni dawns hirdymor, rheolaidd a pherthnasol ar gyfer rhai o'r bobl fwyaf difreintiedig yng Nghymru. Mewn wythnos arferol, rydym yn cynnig 150 o sesiynau rheolaidd gydag oddeutu 2000 o bobl.

Rydym yn gweithio'n helaeth gyda phobl sydd ag anableddau gan gynnwys pobl sydd ag anghenion cymorth uchel. Cydnabyddir bod y gwaith rydym yn ei wneud o ansawdd eithriadol ac fe'i gwerthfawrogir yn fawr gan y bobl sy'n cymryd rhan, gofalmwr a staff cymorth.

Cynhelir ein sesiynau gan arweinwyr dawns arbenigol, wedi cefnogi gan ein tîm o wirfoddolwyr ym mhob rhan o Gaerdydd, mewn lleoliadau cymunedol ac yn ein canolfan dawns yn Adamsdown. Rydym yn creu awyrgylch croesawgar sy'n annog pobl anabl i ddawnsio

ynghyd ac archwilio eu creadigrwydd.



Rydym yn cynnig dosbarthiadau ar gyfer Oedolion a Phobl Ifanc. Ffoniwch ni am fanylion ac i drefnu dosbarth prawf.



**Rubicon Dance
www.rubicondance.co.uk
Ffôn 029 20 491477**



Cwtch Together

Mae Cwtch Together yn broject croesawgar sy'n gwahodd plant sydd ag anableddau dysgu, eu gofalwyr, eu brodyr a'u chwiorydd a theuluoedd i le i chwarae, gwneud ffrindiau newydd a chael llawer o hwyl!

Bwriad Cwtch Together, a redir yng Nghanolfan Gymunedol Meithrinfa Grangetown, yw bod yn gynllun ar gyfer eich plant fel unigolion, yn dathlu eu diddordebau personol a'r pethau y maent yn eu mwynhau. Mae gennym amrywiaeth o chwarae meddal, gweithgareddau crefft a lle cegin. Rydym wrthi'n datblygu ystafell synhwyraidd a lle gardd awyr agored. Rydym yn ehangu ein gweithgareddau i gynnwys trip cwch Bae Caerdydd am ddim, diwrnod hwyliog â thema rheolaidd ochr yn ochr â gweithgareddau ar gyfer brodyr a chwiorydd a chrefftau/gwybodaeth ar gyfer rhieni a gofalwyr.

Mae Cwtch Together yn broject chwarae cynhwysol wedi datblygu gan Wasanaethau Chwarae Plant Cyngor Caerdydd, rhieni yng Nghaerdydd a Fforwm Rhieni a Gofalwyr Cymru

Gyfan. Rydym yn tyfu'n gyson ac yn gwerthfawrogi cyfranogiad pawb. Ein gobaith yw gallu croesawu llawer o deuluoedd a wynebau newydd, gan ymestyn ein cymuned Cwtch Together.

Ble: Canolfan Gymunedol Meithrinfa Grangetown, Ferry Road, CF11 0XR

Pryd: Bob dydd Sadwrn 10am-4pm

Cost: Am ddim.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Sophie yn Fforwm Cymru Gyfan ar 029 2081 1120



Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar yng Nghaerdydd

Ydych chi'n rhiant/gofalwr plentyn cyn oedran ysgol sydd ag anghenion ychwanegol yng Nghaerdydd?

Beth am ddod gyda'ch plentyn i un o'n sesiynau chwarae?



- Cael paned a sgwrs gyda rhieni eraill
- Cael cyngor gan weithwyr ym maes lechyd ac Addysg
- Trio gweithgareddau newydd gyda'ch plentyn.

Ar ddydd Llun 1.15pm - 2.30pm, Ysgol Gynradd Lakeside

Ar ddydd Mawrth, 9.30am - 10.30am, Canolfan Blant Trelái a Chaerau

Ar ddydd Mercher, 1.15pm - 2.30pm, Ysgol Feithrin Grangetown.

Ar ddydd Iau 9.30am - 10.30am, Ysgol Melin Gruffydd (dwyieithog)

Dydd Gwener 10.00am - 11.00am, Meithrinfa Tremorfa



Cynhelir y sesiynau chwarae hyn yn ystod y tymor yn unig

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu am gael mwy o wybodaeth am y sesiynau, cysylltwch â

Tîm Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar ar 029 2067 1466



Grwpiau Chwarae i Deuluoedd y Fro ar gyfer Anableddau gydag Oshi's World a KeyCreate



Mae Oshi's World a KeyCreate wedi dod yn bartneriaid i redeg Gwasanaeth Grŵp Chwarae Galw Heibio cynhwysol y mae ein angen yn fawr ar gyfer plant cyn oedran ysgol ac sy'n cael eu haddysgu yn y cartref sydd ag anableddau, anghenion cymhleth, namau synhwyrol ac anhwylderau sy'n byrhau bywyd.



Gan sefydlu ym Mro Morgannwg o 12 Medi 2017, rydym yn edrych ymlaen yn fawr at gydweithio! Dylech chi fod wedi'ch cyffro hefyd oherwydd byddwn ni'n darparu: sesiynau canu â cherddoriaeth fyw; straeon synhwyrol; chwarae blêr; chwarae meddal; tegau a llyfrau; A chyda help Oshi's World, mae gan y lleoliad ystafell synhwyrol hamddenol, teclynau codi a gwely sy'n newid, a pharcio oddi ar y ffordd. Beth arall mae ei angen arnoch?

Cynhelir Grwpiau Chwarae i Deuluoedd bob bore Mawrth o 10am tan 12pm yng Nghanolfan Gymunedol Byrd Crescent, Penarth a byddant YN RHAD AC AM DDIM!

Mae Oshi's World yn cynnig lle i deuluoedd sydd ag anableddau i ymlacio, cymdeithasu a chwarae. Gan gael eu cynnal ar ddydd Sadwrn, mae eu henw yn tyfu fel elusen groesawgar a chyfeillgar tra'n cynnig gwasanaethau a gweithgareddau gwyb.

www.oshisworld.org / anna@oshisworld.org
f Oshis World @oshis_world



Mae KeyCreate wedi bod yn cynnal gweithdai hwyl ym mhob rhan o gymuned anabl De Cymru ers bron i ddwy flynedd. Gan gynnig gweithgareddau ysgogol ar sail synhwyr, maent yn defnyddio elfennau o'r celfyddydau i annog i bobl o bob oedran a gallu i gymryd rhan a mynegi eu hunain.



www.keycreatewales.co.uk / dave@keycreatewales.co.uk / 07810018165 / KeyCreate Wales

Grŵp Chwarae i Deuluoedd AM DDIM gydag Oshi's World a KeyCreate

Pryd: Bob dydd Mawrth o 10am tan 12pm
Ble: Neuadd Gymunedol Byrd Crescent, Penarth, Bro Morgannwg, CF64 3QU

Bore Coffi Amser Chwarae gydag Oshi's World

Mae gan Oshi's World ddigonedd o gyfleoedd chwarae bob wythnos ac yn cynnal gweithgareddau arbennig yn rheolaidd gan gynnwys Sesiynau Cerddoriaeth Rhyngweithiol KeyCreate; Torri Gwallt; Sesiynau Synhwyrdd a mwy!

Pryd: Bob dydd Sadwrn o 10am tan 1pm
Ble: Neuadd Gymunedol Byrd Crescent, Penarth, Bro Morgannwg, CF64 3QU

Croeso i frodyr/chwirydd a ffrindiau



Ffocws Arnoch Chi

Codi Ymwybyddiaeth a Gwneud y Byd yn Lle Gwell

Aeth Gwasanaeth Gwybodaeth I Deuluoedd y Fro at Grŵp Cymorth Rhieni Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig yn ddiweddar a chwrddon ni â thair mam hyfryd – un o'r enw Claire.



Mae Claire yn fam i dri phlentyn sydd ar Y Mynegai ac mae'n driniwr gwallt symudol sy'n cynnig torri gwallt plant a phobl ifanc sydd ag anableddau ac anghenion ychwanegol yn Ysgol Y Deri a thu hwnt!

Ar ôl cwrdd â Claire, daeth yn amlwg bod ganddi lawer o wybodaeth am wasanaethau a chymorth ar gyfer plant a phobl ifanc sydd ag anableddau / anghenion ychwanegol.

Cwrddais â Claire eto a dywedodd wrthyf gymaint am y gweithgareddau a'r grwpiau y mae hi'n manteisio arnynt ar gyfer ei thri phlentyn, a phwysleisiodd y pwysigrwydd o fod yn ddyfeisgar.

Yn y rhifyn nesaf byddwch yn cael golwg agosach ar nifer o'r gwasanaethau a'r grwpiau cymorth y mae Claire a'i theulu yn manteisio arnynt ledled Caerdydd a'r Fro!

Julia Sky

Cyfarfod â Claire:

Bu Claire yn gwirfoddoli, gan dorri gwallt plant sydd ag anghenion ychwanegol ers bron i 10 mlynedd. Dechreuodd hyn oll pan gafodd ei mab hynaf ddiagnosis o Awtistiaeth a phan ddechreuodd yn Ysgol Ashgrove. Er hynny, mae Claire wedi torri gwallt cannoedd o blant a phobl ifanc ac mae'n parhau i wirfoddoli yn Ysgol Y Deri, yn ogystal â bod ar y Bwrdd Llywodraethwyr ar gyfer yr ysgol. "Cysylltu'n unigol â phob plentyn yw'r hyn sy'n bwysig;

rwy'n dod i'w hadnabod ac maen nhw'n ymddiried yn of fi".

Yn ei bywyd personol, mae Claire wedi darganfod bod gwneud pobl yn ymwybodol o ddiagnosis Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig ei mab wedi helpu pobl i ddeall - cafodd siwmpwr wedi ei phrintio y mae ei mab yn ei gwisgo wrth fynd allan, mae hyn yn codi ymwybyddiaeth y cyhoedd a gall helpu i esbonio ei ymddygiad.

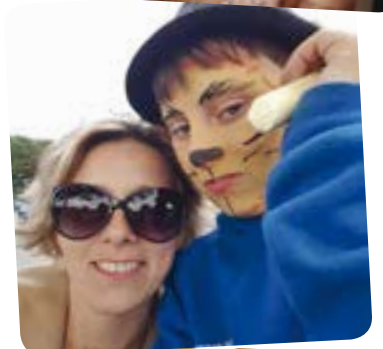
Dywedodd Claire wrthyf mai'r peth pwysicaf i hi yw canolbwyntio ar y pethau cadarnhaol ym mhob dydd sy'n rhywbeth y mae'n dweud wrth ei thri phlentyn. "Rwy'n dweud wrthynt, dydw i ddim eisiau gwybod am y pethau gwael, dywedwch wrthyf am yr hyn oedd yn dda heddiw".

Geiriau Doeth Claire:

"Nid yw anabledd yn eich diffinio; mae'n rhywbeth bach amdanoch chi."

"Dewch o hyd i ffordd o gysylltu â'ch plentyn – peidiwch â rhoi'r ffidil yn y to, parhewch i chwilio!"

"Mae'n ymwneud â chodi ymwybyddiaeth a gwneud y byd yn lle gwell."



Hope
Connect
Smile
Positive
Improve Understanding
Research
Raise Awareness
Work Together
Listen

Sesiwn Celf a Chreu Cerddoriaeth Arswydus Touch Trust



Dewch i greu celf a cherddoriaeth arswydus.

Drwy gydol hanner tymor byddwn yn cynnal nifer o sesiynau creadigol gwyd wedi'u dylunio'n benodol i blant 5-16 oed sydd ag anableddau ac anawsterau dysgu.

Sesiwn Celf

Pryd: Dydd Llun 30 Hydref 10am - 11am

Ble: Touch Trust, Canolfan Y Mileniwm, Bae Caerdydd, CF10 5AL

Yn ystod y sesiwn celf byddwn yn creu addurniadau arswydus i addurno'r prif ystafell sesiwn.

Creu Cerddoriaeth Arswydus

Pryd: Dydd Llun 30 Hydref 1.30pm - 4.30pm

Ble: Touch Trust, Canolfan Y Mileniwm, Bae Caerdydd, CF10 5AL

O synau arswydus i ganu clychau, byddwn yn creu cerddoriaeth sy'n addas i'w chwarae ar noson lleudawn!

Dewch i gymryd rhan yn eich sesiwn cerddoriaeth synhwyrdd lle y byddwn yn defnyddio offerynnau o bedwar ban y byd i greu cerddoriaeth unigryw wedi ysbrydol gan synau arswydus Nos Galan Gaeaf.



Rydym yn croesawu pawb felly mae croeso i chi ddod â brodyr/chwirydd. (Rhaid i ofalwyr fod yn bresennol).

Am fwy o wybodaeth neu i gadw lle cysylltwch â Touch Trust ar 02920 653660.

Dim ond hyn a hyn o leoedd sydd ar gael ac maent yn cael eu llenwi'n gyflym.

Costau:

Gwestai (Person sydd ag anabledd) - £5

Brawd/Chwaer – Cyfraniad (nid yn orfodol).

Gofalwr – Am ddim

Yn galw ar bob Bwgan ac Ellyll!

Dewch i gymryd rhan yn Nisgo Nos Galan Gaeaf Arswydus i blant 4 – 7 oed.

Ble: Canolfan Gymunedol Murchfield, Dinas Powys, Bro Morgannwg, CF64 4QQ

Pryd: Dydd Sadwrn 28 Hydref 2017, 4pm-6pm

£5 y plentyn (yn cynnwys ci poeth, diod ffrwythau a rhodd)

Nodwch: rhaid prynu tocynnau o flaen llaw ac rhaid i bob plentyn fod yng nghwmni oedolyn cyfrifol.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Leo: 07973 342 234 / ljs_dmj@hotmail.co.uk

Bydd y Disgo Nos Galan Gaeaf hwn yn codi arian ar gyfer nod Cloud 9 Play o agor cyfleuster chwarae ar gyfer plant

sydd ag anableddau ac anghenion ychwanegol.

Am fwy o wybodaeth am Cloud 9 Play ewch i: Gwefan: ljsdmj.wixsite.com/cloudnine



Cloud9Play



Gwasanaeth Rhiant i Riant y Gymdeithas Awtistig Cenedlaethol



Rhiant i Riant yw gwasanaeth cymorth emosiynol cyfrinachol DU cyfan penigamp y GAC a ddarperir dros y ffôn gan wirfoddolwyr cymwys sydd i gyd yn rieni/gofalwyr plant ac oedolion awtistig.

Lleolir gwirfoddolwyr ledled y DU, sy'n golygu bod cyfrinachedd uwch i rheiny nad ydynt, o bosib, am rannu gwybodaeth â rhywun yn ei ardal leol.

Mae gan y gwirfoddolwyr i gyd brofiad personol o awtistiaeth a'r effaith y mae'n ei gael ar eu teuluoedd eu hunain. Maent wrth law er mwyn rhoi i rieni/gofalwyr gyfle i siarad trwy unrhyw faterion, teimladau neu broblemau y maent yn eu profi. Gallant awgrymu strategaethau defnyddiol, eu cyfeirio at ffynonellau eraill at wybodaeth a chymorth, neu ddim ond gwrando heb feirniadu.

Gall rhieni/gofalwyr ffonio Rhiant i Riant ar 0808



800 4106, ar unrhyw adeg, yn ystod y dydd neu gyda'r nos, a gadael neges ar ffôn ateb 24 awr. Byddwch yn ymwybodol na fyddwch yn siarad â rhywun yn syth gan nad yw rhywun yn eistedd wrth y ffôn drwy'r amser. Os gadewch neges, bydd gwirfoddolwr yn eich ffonio'n ôl cyn gynted â phosibl ar amser sy'n gyfleus i chi. Neu gallwch anfon ymholiad ar-lein at y gwasanaeth www.autism.org.uk/parent-to-parent-enquiries.



Gallwch gael mwy o wybodaeth am y gwasanaeth trwy ddilyn y ddolen hon <http://www.autism.org.uk/services/helplines/parent-to-parent.aspx>

Boreau Coffi GAC Caerdydd a'r Fro:

I gael gwybod am eich boreau coffi lleol ewch i www.cardiffandvaleautism.org.uk

f Y Gymdeithas Awtistig Cenedlaethol – Cangen Caerdydd a'r Fro

Profi Ystafell Synhwyraidd!

Cyfle i blant 4-11 oed sydd ar y Sbectrwm Awtistig i brofi ystafell synhwyraidd ac i gymryd rhan mewn ymchwil newydd a chyffrous.

Eich gwahoddiad:

Hoffem ni eich gwahodd a'ch plentyn i ddod a defnyddio ein ystafell synhwyrol fodern newydd (Amgylchedd Aml-synhwyrol, MSE) yng Nghanolfan Ymchwil Awtistiaeth Cymru ym Mhrifysgol Caerdydd!

Trwy ddod i'n hystafell synhwyraidd, byddwch hefyd yn cymryd rhan mewn ymchwil cyffrous. Mae'r ymchwil hwn yn ymchwilio i effeithiau defnyddio MSE gyda phlant sydd ar y Sbectrwm Awtistig. Byddai'r ymchwil hwn ar amser sy'n gyfleus i chi ac ad-delir eich



costau teithio i'r ganolfan.

Beth sydd wedi'i gynnwys?

- Byddwch chi a'ch plentyn yn ymweld â ni yng Nghanolfan Ymchwil Awtistiaeth Cymru yng nghanol dinas Caerdydd a byddwch yn treulio 3 awr gyda ni.
- Bydd eich plentyn yn mwynhau dwy sesiwn chwarae yn y MSE yn ogystal â chymryd rhan mewn nifer o gemau a phosau y tu allan i'r MSE.
- Bydd eich plentyn yn derbyn tystysgrif, sticeri a rhodd bach am gymryd rhan.
- Ad-delir costau teithio i'n canolfan.

Sut mae cymryd rhan?

Os oes diddordeb gennych mewn cymryd rhan, cysylltwch â Katy Unwin: UnwinK@caerdydd.ac.uk / 029 2087 0355



Y Gymdeithas Awtistig Cenedlaethol yn Cydnabod bod Pecyn Cymorth Awtistiaeth Ymarferol Ysgol Y Deri yn Ysbrydol



Mae Gwasanaeth Allgymorth Awtistiaeth y Fro yn falch bod ei waith o ddatblygu'r Pecyn Cymorth Awtistiaeth rhyngweithiol wedi arwain at ei enw'n cael ei roi ar y restr fer fel terfynwyr ar gyfer Gwobrau Proffesiynol y GAC a chael ei ganmol yn fawr yng ngwobrau Dysgu Digidol HWB eleni.

Wedi'i ddatblygu'n wreiddiol fel adnodd dysgu rhyngweithio ar gyfer staff sy'n gweithio mewn ysgolion prif ffrwd, mae hefyd wedi'i lawrlwytho gan lawer o rieni/gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ledled Cymru a thu hwnt.

Mae'r adnodd yn llawn awgrymiadau, strategaethau ac adnoddau ymarferol i gefnogi pobl ifanc sydd ag awtistiaeth. Trefnir clipiau fideos, orielau ffotograffau a diagramau rhyngweithio yn benodau.

Mae penodau'n egluro sut i:

- Addasu cyfathrebu ar lafar, defnyddio cynorthwyon gweledol a gwneud y mwyaf ar gyfleoedd i'ch plentyn i ddatblygu eu sgiliau iaith

- Creu amgylchedd cyfeillgar synhwyrol a helpu eich plentyn i gyflawni a chynnal cydbwysedd effro llonydd

- Datblygu trefnau rhagweladwy

- Cefnogi eich plentyn i ddatblygu sgiliau cymdeithasol hanfodol ac ehangu eu dealltwriaeth cymdeithasol

- Addysgu eich plentyn i ddeall a hunan-reoleiddio ei emosiynau a'i ymatebion

- Defnyddio strategaethau syml i osgoi ymddygiad heriol a rhoi ymatebion cefnogol

Ar gael i'w lawrlwytho yn www.yyd.org.uk/ pat fel iBook neu eBook



Yr Ymddiriedolaeth Anafiadau i'r Ymennydd mewn Plant

Bob 30 munud, caiff ymennydd plentyn neu berson ifanc yn y DU ei anafu. Gall esgyrn wella a gall creithiau iachau ond mae anafiad i ymennydd yn para am oes ac mae'n effeithio ar bopeth rydych yn meddwl amdano, yn ei deimlo ac yn ei wneud.

Mae'r Ymddiriedolaeth Anafiadau i'r Ymennydd mewn Plant yn rhoi cymorth i deuluoedd yn dilyn anafiad i'r ymennydd a gafwyd yn ystod plentyndod.

Mae ein gwasanaeth yn Ne Cymru wedi newid yn ddiweddar ac mae bellach gennym Gydlynnydd Cymorth i Deuluoedd a Phlant sy'n gweithio yn yr ardal unwaith eto.

Mae ein Cydlynwyr Cymorth i Deuluoedd a

Phlant yn gweithio mewn ysbytai, cartrefi, ysgolion a'r gymuned. Mae Cydlynwyr Cymorth i

Deuluoedd a Phlant yn rhoi i blant, pobl ifanc, eu teuluoedd a'r gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda nhw, y cymorth y mae ei angen arnynt er mwyn byw eu bywydau i'w llawn botensial.

Gellir gwneud atgyfeiriadau yn uniongyrchol i Kelly Bevan gan weithwyr proffesiynol neu aelodau teulu.

07585 773699 / kelly@cbituk.org

Am fwy o wybodaeth ewch i www.childbraininjurytrust.org.uk



Projectau Gofalwyr Ifanc YMCA Caerdydd yng Nghaerdydd a'r Fro

Mae YMCA Caerdydd yn rhedeg nifer o brojectau ledled Caerdydd a'r Fro i gefnogi Gofalwyr Ifanc.



Mae 'Time 4 Me' yn un o'r projectau ieuencid a redir gan YMCA Caerdydd ac mae'n cynnig cyfle i Ofalwyr Ifanc yng Nghaerdydd a'r Fro i gael seibiant o'u rôl gofalu, trwy gymorth un i un a gweithgareddau rheolaidd.

Am fwy wybodaeth am y project 'Time 4 Me', cysylltwch â:

- Emma Drew, Gweithiwr Project Gofalwyr Ifanc y Fro 07966 834 506 / Emma.Drew@ymcacardiff.wales
- Laura Perriam, Gweithiwr Project Gofalwyr Ifanc Gorllewin Caerdydd 07536 005 255 Laura.Perriam@ymcacardiff.wales

- Julie Griffiths, Gweithiwr Project Gofalwyr Ifanc Dwyrain Caerdydd 07971 305 833 Julie.Griffiths@ymcacardiff.wales



Mae 'Time 4 More' yn project **NEWYDD** sy'n cael ei dreialu ar hyn o bryd i gefnogi gofalwyr sy'n oedolion ifanc ledled Caerdydd a'r Fro. Gall Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc 18 – 25 oed gael mynediad at gymorth gyda seibiant, addysg bellach a chyflogaeth.

Am fwy o wybodaeth am y project hwn, cysylltwch â:

- Rebecca Frew, Gweithiwr Sgiliau Bywyd Gofalwyr Ifanc a Gweithiwr Gofalwyr Oedolion Ifanc 07807 084 202 Rebecca.Frew@ymcacardiff.wales

Am ymholiadau cyffredinol a gwybodaeth am atgyfeiriadau cysylltwch â'r tîm ar cardiffyoungcarers@ymcacardiff.wales / valeyongcareres@ymcacardiff.wales

Pecyn Cymorth Gofalwyr Ifanc

Plant a phobl ifanc 7 i 18 oed sy'n helpu i ofalu am aelod teulu o ganlyniad i salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu gaethiwded yw Gofalwyr Ifanc. Ni fydd pob plentyn neu berson ifanc yn y sefyllfa hon yn ofalwr ifanc ond, os ydynt, byddant fel arfer yn ymgymryd â chyfrifoldebau gofalu ymarferol a/neu emosiynol y byddai disgwyl i oedolion ymgymryd â ni fel arfer.



Ym mis Awst 2017, ail-lansiwyd Llywodraeth Cymru ei Phecyn Cymorth Gofalwyr Ifanc. Bwriad y pecyn cymorth hwn, sy'n adnodd ar-lein, yw bod yn gymhorthyn hyfforddi ar gyfer addysg, gwasanaethau cymdeithasol, gweithwyr proffesiynol, yn ogystal â Gofalwyr Ifanc eu hunain.

Mae gan y pecyn cymorth wedi adnewyddu llawer o wybodaeth am ganfod, codi ymwybyddiaeth ac ymgysylltu â gofalwyr ifanc; ceir hefyd llawer o ddolenni at gyfres o fideos ar YouTube. Hefyd ceir cyfres o ffilmiau yn Gymraeg a Saesneg, wedi cynhyrchu gan y Sefydliad Pogim, sy'n rhoi tipiau i ofalwyr ifanc ar ymdopi gyda materion ariannol (<http://pogim.org/index.php/money-matters>)



I weld y pecyn cymorth, ewch i: gov.wales

Am fwy o wybodaeth, chwiliwch am "Gofalwyr Ifanc" ar wefan eich Cyngor lleol (neu ar Dewis Cymru):

www.valeofglamorgan.gov.uk

www.caerdydd.gov.uk

www.dewis.wales

Ydych chi'n ofalwr gydol oes? Peidiwch â bod ar eich pen eich hun!

Am fwy na 30 o flynyddoedd mae Ffederasiwn Rhieni Caerdydd a'r Fro wedi cefnogi gofalwyr gydol oes sy'n cynnig cymorth i berson sydd ag anabledd neu anhawster dysgu gydol oes.

Gall rhoi gofal o'r fath osod llawer o bwysau ar deulu a gall fod yn ynysol iawn. Mae cael y cyfle i gyfarfod â phobl eraill sy'n deall yn werthfawr.

Arweinir yr elusen gan rieni sy'n deall yr hyn y mae gofalu am anwyliad 24/7 yn ei gynnwys ac yn gwerthfawrogi'r aberthau y mae teuluoedd yn eu hwynebu.

Mae'r Ffederasiwn Rhieni yn derbyn cymorth gan gynghorau lleol ym Mro Morgannwg a Chaerdydd ynghyd â chyllidwyr eraill ac yn dibynnu ar rieni sy'n gwirfoddol i weithredu fel cynrychiolwyr a llywio'r sefydliad.

Rydym yn cynnig nifer o wasanaethau gwybodaeth a chyfeirio am ddim gan gynnwys canllaw gwybodaeth helaeth o'r enw Where You Stand a ysgrifennwyd o bersbectif gofalwr ac yn canolbwyntio ar wasanaethau a chyfleoedd sydd ar gael. Hefyd, rhoddir y wybodaeth ddiweddaraf i aelodau trwy gylchlythyron, digwyddiadau a diwrnodau hyfforddi. Rydym yn cynnal Gwobrau Deall Anabledd bob blwyddyn lle y dathlir pobl am fynd i drafferth i gynnwys pobl anabl ym mywyd bob dydd.

Mae'r Lloyds Bank Foundation wedi ariannu'r gwaith o ddatblygu cronfa ddata a meddalwedd newydd yn ddiweddar sy'n ein galluogi i gadw gwybodaeth yn fwy diogel ond hefyd i anfon e-byst neu negeseuon testun i rannu gwybodaeth yn gyflym gydag aelodau penodol – gan roi'r wybodaeth ddiweddaraf i 1600+ o aelodau'n gyflym ac yn hawdd.

Mae ein Casgliadau i Ofalwyr yn ddigwyddiadau cymdeithasol mewn lleoliadau lleol lle y gall gofalwyr gydol oes gyfarfod, rhannu profiad a gwybodaeth, goresgyn ynysiad, cyfnewid strategaethau ymdopi, a chael hwyl. Ynghyd â Gwasanaethau Gwirfoddol Morgannwg a Touch Trust, rydym wedi derbyn cyllid y Gronfa Fawr am dair blynedd er mwyn ehangu'r project hwn ledled Bro Morgannwg ac i mewn i Gaerdydd.

Os ydych yn ofalwr gydol oes ac am ymuno â'r Ffederasiwn Rhieni, cysylltwch â admin@parentsfed.org / 02920565917

Mae mwy o wybodaeth a dolenni at y cyfryngau cymdeithasol yn www.parentsfed.org

Cardiff & the Vale
Parents' Federation
Ffederasiwn Rhieni



Diwrnod Gwybodaeth a Chymorth Family Fund

Family Fund yw elusen fwyaf y DU sy'n rhoi grantiau i deuluoedd sy'n magu plant a phobl ifanc anabl neu ddifrifol sâl. Y llynedd, rhoddon ni 88,119 o grantiau neu wasanaethau gwerth mwy na £33 miliwn i deuluoedd ledled y DU.

Gallai fod yn anodd yn ariannol, yn emosiynol ac yn gorfforol i deuluoedd sy'n magu plentyn anabl neu ddifrifol sâl, a mae'r grantiau hyn yn helpu i chwalu llawer o'r rhwystrau y mae teuluoedd yn eu hwynebu, gan wella eu hansawdd bywyd a lleddfu'r pwysau dyddiol ychwanegol.

Rydym yn credu y dylai fod gan bob teulu sy'n magu plant a phobl ifanc anabl neu ddifrifol sâl yr un cyfleoedd â theuluoedd eraill. Gan ddechrau gyda'r rhai sydd fwyaf agored i niwed, y rhai sy'n ennill incymau isel, ac ystyried yr holl gyflyrau yn erbyn ein meini prawf anabledd, ein bwriad yw

gwneud gwahaniaeth i ganlyniadau ar gyfer plant a phobl ifanc anabl neu ddifrifol sâl a bywydau'r teuluoedd sy'n eu magu ledled y DU.

Mae Family Fund yn cynnal Diwrnod Gwybodaeth a Chymorth yng Nghaerdydd lle y gall teuluoedd a gweithwyr proffesiynol ddysgu mwy am y cymorth sydd ar gael.

Pryd: Dydd Mawrth 31 Hydref 2017, 10am tan 2.30pm

Ble: Ystafell Syndicât D, Neuadd Ddinas Caerdydd, Parc Cathays, Caerdydd, CF10 3ND

Dysgwch fwy am wasanaethau cymorth, grantiau a gwybodaeth sydd ar gael i chi a'ch plentyn neu berson ifanc anabl. Dewch i gwrdd â Family Fund a sefydliadau eraill neu dewch i gael help gyda'ch cais Family Fund!

01904 550055 / www.familyfund.org.uk



Family Fund
Helping disabled children

Rhwydwaith Cydweithio gyda Rhieni

Mae Anabledd Dysgu Cymru yn rhan o broiect sydd â'r bwriad o wella cymorth i rieni sydd ag anabledd dysgu. Bwriad Rhwydwaith Cydweithio gyda Rhieni yw sicrhau yr adlewyrchir persbectifau, anghenion a hawliau rhieni sydd ag anabledd dysgu yn yr holl bolisiâu, arferion a gweithdrefnau teuluol perthnasol.

Yn Nghymru, mae'r rhwydwaith yn dod â hyrwyddwyr, gweithwyr proffesiynol rhieni sydd ag anabledd dysgu o ledled y wlad ynghyd i rannu arfer da, trafod materion a chynorthwyo rhieni sydd ag anabledd dysgu. Mae'n gyfle i aelodau wybod y diweddaraf am faterion ar gyfer rhieni sydd ag anabledd dysgu ledled y DU.

Mae Rhwydwaith De Cymru yn cyfarfod bob tri mis ac yn rhedeg mewn partneriaeth gyda Phobl y Fro'n Gyntaf. Mewn cyfarfodydd mae cyfle i:

- Hyrwyddwyr / Gweithwyr Proffesiynol rannu a thrafod astudiaethau achos ac edrych ar sut mae gwella polisi ac arfer yng Nghymru.

- Rhieni sydd ag anabledd dysgu gyfarfod, rhannu profiadau a gweithio i wneud pethau'n well i rieni sydd ag anabledd dysgu yng Nghymru.

Vale People First
"Getting out, Getting on"



Mae cyfarfodydd am ddim ac mae croeso i bob rhiant sydd ag anabledd dysgu, p'un ai a yw eu plant yn byw gyda nhw neu beidio yn ogystal â gweithwyr proffesiynol yn gweithio gyda rhieni sydd ag anabledd dysgu.



Am fwy o wybodaeth, gan gynnwys dyddiadau cyfarfodydd yn y dyfodol ac adnoddau defnyddiol ar gyfer rhieni a gweithwyr proffesiynol, cysylltwch â Samantha Williams, Cydlynnydd Polisi a Rhwydwaith samantha.williams@ldw.org.uk neu ewch i wefan Anabledd Dysgu Cymru:

<https://www.ldw.org.uk/projects/current-projects/working-together-with-parents>

Afasic Cymru

Afasic Cymru yw'r unig elusen yng Nghymru sy'n cynrychioli plant a phobl ifanc sydd ag Anghenion Lleferydd, iaith a Chyfathrebu.

Ciwb Ieuenctid Torri'r Garw Caerdydd Afasic Cymru:

Mae Ciwb Ieuenctid Torri'r Garw Caerdydd yn cyfarfod bob wythnos ar gyfer pobl ifanc 11-17 oedd sydd ag Anghenion Lleferydd, iaith a Chyfathrebu.

Pryd: Ar ddydd lau yn ystod amser tymor, 6pm - 8pm

Ble: The Adventure, Circle Way East, Llanedern, Caerdydd, CF23 9PD

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â jo@afasiccymru.org.uk / 07922 188 009

Grŵp Cymorth Rhieni Afasic Cymru:

Mae Grŵp Cymorth Rhieni Caerdydd a'r Fro Afasic Cymru wedi symud i Ysgol Meadowbank yng Nghaerdydd.

Ydy'ch plentyn yn cael trafferth siarad a deall iaith?



Afasic
CYMRU
voice for life
llais ar gyfer bywyd
Charity No. 1040617

Dewch i gwrdd â theuluoedd eraill sydd mewn sefyllfa debyg...

- Dysgwch am yr hyn y dylech ei wneud os yw eich plentyn yn cael trafferth siarad a/neu ddeall
- Dysgwch am sut i gael help ychwanegol ar gyfer eich plentyn
- Cewch wybodaeth, rhannu syniadau, cyngor, dysgu pethau ymarferol a hwyliog i roi cynnig arnynt yn eich cartref i annog datblygu iaith

Pryd: Dydd lau 26 Hydref (10am – 12pm, Siaradwr Gwadd – Swyddog Ymchwiliadau a Chyngor, Comisiynydd Plant) a Dydd lau 30 Tachwedd (10am – 12pm)

Ble: Ysgol Meadowbank, Colwill Road, Gabalfa, Caerdydd, CF14 2QQ

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â clare@afasiccymru.org.uk / 029 20465 854

Gwasanaeth Llesiant Emosiynol

Aeth y Gwasanaeth Llesiant Emosiynol yn fyw ym mis Gorffennaf 2016 ac ers hynny mae'r gwasanaeth wedi derbyn mwy na 600 o atgyfeiriadau gan weithwyr proffesiynol, rhieni a phobl ifanc yn ceisio cyngor a chymorth.

Mae gan y tîm lawer o wybodaeth a phrofiad. Mae'r gwasanaeth wedi ymrwymo i roi'r cymorth gorau posibl i bobl ifanc rhwng 10 a 17 oed ledled Caerdydd a Bro Morgannwg a hoffai ddysgu mwy am eu llesiant emosiynol.

Mae'r gwasanaeth ymyrraeth hwn yn cynnig cymorth 1:1 a rhaglenni gwaith grŵp. Ein bwriad yw rhoi i bobl ifanc y sgiliau a'r wybodaeth y mae eu hangen arnynt i fagu ymwybyddiaeth emosiynol, datblygu gwydnwch emosiynol a dysgu am strategaethau ymdopi cadarnhaol

gyda'r bwriad o hybu iechyd meddwl cadarnhaol.



Mae'r gwasanaeth hefyd yn cynnig cymorth i bobl ifanc (hyd at ac yn cynnwys pobl ifanc 18 oed) sy'n profi problemau yn ymwneud â chamddefnyddio sylweddau, gan ganolbwyntio yn benodol ar leihau niwed a chefnogi atgyfeiriadau ymlaen at wasanaethau arbenigol (lle bo angen).

Mwy o wybodaeth ac ymholiadau cyffredinol: 0800 008 6879 / spoc@cgl.org.uk

Dilynwch ni:

@EWS_cgl

Change Grow Live

SNAP Cymru

Oes gennych chi gwestiynau neu bryderon am anghenion dysgu ychwanegol (ADY) eich plentyn a sut maent yn cael eu bodloni?

Gwybodaeth a Chyngor

Mae SNAP Cymru yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth annibynnol ar gyfer rhieni plant a phobl ifanc (0 - 25) sydd ag ADY.

Mae ein cyngor yn ddi-dduedd, yn onest ac yn ddibynadwy ac fe'i rhoddir trwy ein llinell gymorth, ein gwefan, ein gwasanaeth gwaith achos arbenigol a'n hadfocatiaeth broffesiynol annibynnol.

Mae ein gwefan yn cynnwys templedi o lythyron, canllawiau cyngor a chwestiynau cyffredin fel y mae gan bobl ddealltwriaeth well o'u hawliau a'u cyfrifoldebau i helpu i ddatrys eu problemau.

Gwasanaeth Gwaith Achos Arbenigol

Bydd cynghorwyr arbenigol yn helpu teuluoedd i baratoi cyn cyfarfodydd. Rydym yn sicrhau eu bod yn deall y broses, eu bod â'r wybodaeth

gywir a, lle bo angen, yn cael cymorth gan Swyddog Teulu a Phersonau Ifanc.

Rydym yn helpu teuluoedd i:

- gyfathrebu eu barn a gwybodaeth hanfodol
- gofyn cwestiynau adeiladol neu herio meddwl cyffredol
- helpu pobl ifanc neu rieni i deimlo'n fwy hyderus i hunan-eirioli, gofyn cwestiynau a dweud eu dweud



Osgoi a Datrys Anghytundebau

Weithiau gallai fod yn anodd dod i gytundeb am fodloni anghenion plentyn. Pan geir anghytundebau, gall cael cyngor diduedd a dibynadwy neu gymorth arbenigol helpu i sicrhau chwarae teg ac osgoi gwrthdaro pellach.

**Llinell ymorth SNAP Cymru 0345 1203730
Dydd Llun – dydd Gwener 9.30am - 4.30 pm
www.snapcymru.org**

“Dylwn i fod wedi dod ynghynt, byddai'r holl straen ac anghytundebau wedi'u datrys cymaint ynghynt” rhiant

Eira Wen a'r Saith Corrach: Perfformiad Hamddenol

Pryd: Dydd Mawrth 9 Ionawr 2018, 6pm

Ble: Y Theatr Newydd, Plas y Parc, Caerdydd, CF10 3LN

Mae pantomeim y Theatr Newydd yn falch o gynnig, unwaith eto, berfformiad Hamddenol ar gyfer plant a phobl ifanc sydd ag anableddau neu anghenion ychwanegol.

Gwneir addasiadau i'r sioe er mwyn i ni allu ei chynig i gynulleidfa sy'n teimlo, o bosibl, nad ydynt fel arfer yn gallu mwynhau perfformiad yn y Theatr Newydd neu hud pantomeim.

Gwneir yr addasiadau canlynol i'r sioe.

- Newidiadau i oleuadau
- Lleihau lefel y sŵn
- Dileu rhai o'r effeithiau arbennig
- Dim cyfyngiadau ar ddod a mynd yn ystod perfformiadau
- Parth ymlacio yn y cyntedd

Tickets for the Relaxed Performance are on sale now and are priced at £16 each or £13 each for concessions.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y Perfformiad Hamddenol cysylltwch â: ntmailings@caerdydd.gov.uk / 029 2087 8787

Rydym yn edrych ymlaen at eich gweld chi i gyd!

Mae'r Theatr Newydd yn rhan o gynllun Cymru o'r enw Hynt sy'n cynnig tocynnau am ddim i

Gynorthwyr Personol / Arlwywyr i alluogi pobl anabl i fynd i'r theatr. Gallai fod hawl gennych fynd am ddim pan ddewch i'r Perfformiad Hamddenol. Am fwy o wybodaeth ewch i: www.hynt.co.uk

Ymunwch â mwy na 5000 o ddeiliaid cerdyn trwy wneud cais heddiw. Nid oes cyfyngiad oedran ac mae'r cerdyn am ddim. Printiwch neu lawrlwythwch ffurflen gais o'r wefan www.hynt.co.uk a'i e-bostio gyda llun a phrawf o gymhwysedd i applications@hynt.co.uk

Ffoniwch linell gymorth Hynt am fwy o wybodaeth am sut mae gwneud cais 0344 225 2305.



Ymwadiad

Nid yw mwyafrif y sefydliadau sydd wedi'u cynnwys yn y cylchlythyr yma'n cael eu rheoli na'u rhedeg gan Gyngor Dinas Caerdydd na Chyngor Bro Morgannwg. Mae'r cylchlythyr wedi cael ei lunio mewn ymdrech i'ch helpu chi i gysylltu â gwasanaethau. Ni ellir dal Gyngor Dinas Caerdydd na Chyngor Bro Morgannwg yn atebol am y gwasanaethau a ddarperir gan sefydliad allanol a enwir yn y cylchlythyr yma ac ni ellir eu dal yn atebol am unrhyw ddirodd neu golled a achosir gan unrhyw wybodaeth anghywir yn y cylchlythyr yma, nac am weithredoedd unrhyw rai o'r sefydliadau allanol a restrir.

Nid yw rhestru sefydliad yn y cylchlythyr yma'n awgrymu bod Gyngor Dinas Caerdydd na Chyngor Bro Morgannwg yn cymeradwyo'r sefydliad ac nid yw absenoldeb unrhyw sefydliad yn awgrymu nad ydym yn ei gefnogi.