

Rhifyn 24
Ionawr 2018



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

**Hwyl Hanner Tymor mis
Chwefror t7 & 8
Gwobrau Deall Anabledd t9
Gwyliau Hygyrch t14 & 15**



Blwyddyn Newydd Dda Ddarllenwyr

Gobeithio bod pob un ohonoch wedi cael dechrau hyfryd i'r flwyddyn hyd yma a'ch bod yn mwynhau darllen cylchlythyr cyntaf 2018, y 24ain rhifyn o'r Mynegai.

Ers y rhifyn diwethaf, mae llawer wedi bod yn digwydd i hyrwyddo'r Mynegai i weithwyr proffesiynol a theuluoedd ar draws Caerdydd a'r Fro.

Ar ôl cwblhau Cwrs Achrededig Teuluoedd yn Gyntaf ar Ymwybyddiaeth Anabledd ynghyd â chydweithwyr yng Nghyngor y Fro, fe'n gwahoddwyd i dderbyn ein tystysgrifau gan y Maer Janice Charles ym Mharlwr y Maer yn y Barri ym mis Tachwedd (gweler y llun).

Roedden ni'n un o dros 50 arddangoswr yn Sioe Awtistiaeth Cymru (tudalen 5) gyda mwy na 1,200 o ymwelwyr yn bresennol. Gwnaethom ymuno â Chanolfan Deuluoedd Tŷ Gwyn i ddathlu 10 mlynedd o gefnogi teuluoedd (tudalen 10).

Aethon ni i Ddiwrnod Hwyl i Deuluoedd Barnardo's a Digwyddiad Ymgynghori ILS Barnardo's (tudalen 6) yn ogystal â Chyfarfod Cyffredinol Blynyddol Gweledigaeth 21 (tudalen 8) a Gwobrau Deall Anabledd Ffederasiwn y Rhieni (tudalen 9).

Rydym wedi cwrdd â theuluoedd yng Ngrŵp Cefnogi Rhieni Blynyddoedd Cynnar Caerdydd (tudalen 13) a chylch chwarae i deuluoedd am ddim gyda Byd Oshi a KeyCreate (tudalen 11), yn ogystal ag ymgynghori â theuluoedd y Fro ynghylch rhwystrau i dderbyn gofal plant (tudalen 4).

Mae wedi bod yn brysur dros y misoedd diwethaf!

Os ydych yn gwybod am unrhyw ddigwyddiadau y dylai eich Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd fynd iddynt neu eu hyrwyddo yn eich barn chi, rhowch wybod i ni.

Fel arfer, os ydych yn gwybod am unrhyw deuluoedd a fyddai'n elwa ar gofrestru ar y Mynegai, gallant wneud hynny trwy ein ffurflen

gofrestru ar-lein neu drwy gysylltu â ni'n uniongyrchol.

Edrychwn ymlaen at weld beth sydd gan 2018 i'w gynnig, a gobeithiwn eich bod chi'n edrych ymlaen hefyd!

Mwynhewch eich Darllen!

Julia Sky



Cydweithwyr Teuluoedd yn Gyntaf sy'n derbyn tystysgrif ymwybyddiaeth anabledd

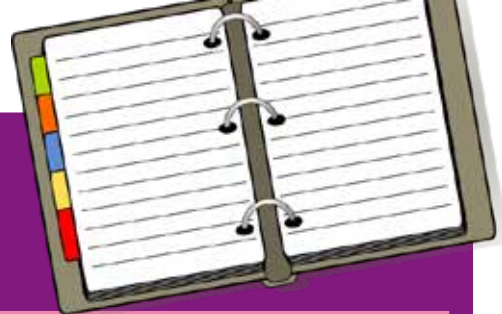
Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro 01446 704736
mynegaianabledd@bromorgannwg.gov.uk

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Caerdydd 029 2035 1700
mynegaianabledd@caerdydd.gov.uk

Ariennir y Mynegai gan Grant Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru.



Beth sydd ymlaen:



Dydd Llun

Cwtch, Y Barri (gweler tudalen 16)
Dydd Llun yn ystod y tymor, 4.00pm – 5.00pm
Sesiwn Chwarae'r Blynyddoedd Cynnar yn Ysgol Gynradd Lakeside (gweler tudalen 13)
Dydd Llun yn ystod y tymor, 1.15pm – 2.30pm

Dydd Mawrth

Sesiwn Chwarae'r Blynyddoedd Cynnar yng Nghanolfan Blant Trelái a Chaerau (gweler tudalen 13)
Dydd Mawrth yn ystod y tymor, 9.30am – 10.30am
Cylch Chwarae i Deuluoedd Am Ddim gyda Byd Oshi a KeyCreate (gweler tudalen 11)
Bob dydd Mawrth, 10.00am – 12.00pm
Grŵp Gwell na Llyfryn, Gweithredu dros Blant (gweler tudalen 12)
Dydd Mawrth ar gyfer 3 sesiwn wythnosol, 10.00am – 12.00pm

Dydd Mercher

Sesiwn Chwarae'r Blynyddoedd Cynnar yn Ysgol Fabanod Grangetown (gweler tudalen 13)
Dydd Mercher yn ystod y tymor, 1.15pm – 2.30pm
Rhaglen Meithrin Cysylltiadau Teuluol, Gweithredu dros Blant (gweler tudalen 12)
Dydd Mercher yn ystod y tymor ar gyfer 11 sesiwn wythnosol, 10.00am – 12.00pm

Dydd Iau

Sesiwn Chwarae'r Blynyddoedd Cynnar yn Ysgol Melin Gruffydd (gweler tudalen 13)
Dydd Iau yn ystod y tymor, 9.30am – 10.30am
Sesiynau Local Motion Dance yn YMCA y Barri (gweler tudalen 16)
Dydd Iau o 4.15pm
Sesiynau Cefnogi Rhieni a Gofalwyr ADHD Caerdydd (gweler tudalen 10)
Bob pythefnos Dydd Iau, 6.00pm – 8.00pm

Dydd Gwener

Sesiwn Chwarae'r Blynyddoedd Cynnar yn Ysgol Fabanod Tremorfa (gweler tudalen 13)
Dydd Llun yn ystod y tymor, 10.00am – 11.00am
Sesiynau Cefnogi Rhieni a Gofalwyr ADHD Caerdydd (gweler tudalen 10)
Dydd Gwener olaf y mis, 2.00pm – 3.00pm

Dydd Sadwrn

Bore Coffi Dewch i Chwarae gyda Byd Oshi (gweler tudalen 11)
Bob dydd Sadwrn, 10.00am – 1.00pm
Grŵp Celf. Crefft a Chyfeillgarwch i Ferched (gweler tudalen 10)
Dydd Sadwrn olaf y mis, 1.00pm – 3.00pm
Sesiynau Bocsio i Blant ag Anghenion Addysgol Arbennig (gweler tudalen 10)
Bob pythefnos ar ddydd Sadwrn o 9.00am

Hanner Tymor Mis Chwefror

Cynllun Ardddegwyr Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf (gweler tudalen 7)
Dydd Llun 19 a dydd Mawrth 20 Chwefror 2018, 10.00am – 3.00pm
Cynllun Chwarae Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf (gweler tudalen 7)
Dydd Mercher 21 a dydd Iau 22 2018, 10.05am – 12.00pm
Diwrnod Hwyl i Deuluoedd Cwbl Gynhwysol yn Ysgol Y Deri (gweler tudalen 7)
Dydd Mawrth 23 Chwefror 2018, 11.00am – 3.00pm
Clwb Gwyliau Ysgol Creadigol Am Ddim gan Gweledigaeth 21 (tudalen 8)
Dydd Mawrth 19 – dydd Gwener 23 Chwefror 2018, 9.30am – 3.00pm

Cwrdd â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Teuluol Lleol



Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd yn siop dan un to ar gyfer teuluoedd y mae angen gwybodaeth arnynt am ofal plant, gweithgareddau i blant a phobl ifanc a gwasanaethau cymorth i deuluoedd.

Gallwch gysylltu â ni'n uniongyrchol, mynd i'n gwefan i chwilio ein cyfeiriadur ar-lein, a mynd i'n tudalennau cyfryngau cymdeithasol:



Dawn, Kelly a Julia

**Gwasanaeth Gwybodaeth i
Deuluoedd Caerdydd**
029 2035 1700
www.ggd-caerdydd.info
@CardiffFIS



**Gwasanaeth Gwybodaeth i
Deuluoedd y Fro**
01446 704704
www.bromorgannwg.gov.uk/ggd
@ValeFIS



Didem, Kelly, Julia a Jason

Diolch yn Fawr oddi wrth Wasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro

Gwrando ar eich Barn

Hoffai Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro ddiolch i'r holl deuluoedd a gymerodd ran yn ein hymgyngoriad diweddar ar rwystrau i dderbyn gofal plant.

Bu rhieni a gofalwyr plant ag anghenion addysgol yn y Fro yn siarad â ni am y rhwystrau i dderbyn gofal plant, yn benodol ar gyfer dychwelyd i'r gwaith.

Trwy siarad â theuluoedd, rydym wedi nodi angen i wella'r wybodaeth a ddelir ar ddarpariaeth gofal plant bresennol a'r wybodaeth a roddir i deuluoedd sy'n chwilio am ofal plant priodol ar gyfer plant ag anableddau neu anghenion ychwanegol.

Hwyl yr Ŵyl

Cynhaliodd Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro barti Nadolig am ddim i deuluoedd ym Mro Morgannwg ddydd Mercher 13 Rhagfyr yng Nghanolfan Hamdden y Barri.

Daeth mwy na 500 o blant, pobl ifanc a rhieni i Barti Nadolig!

Daeth 20 sefydliad sy'n cynorthwyo plant, pobl ifanc a theuluoedd yn y Fro ynghyd i gynnig amrywiaeth o weithgareddau, crefftiau a gemau ar thema'r Nadolig. Roedd yno hefyd gerddoriaeth, hud a lledrith ac ymweliad gan Siôn Corn!



Llwyddiant Sioeau Awtistiaeth Cymru

Mae Sioeau Awtistiaeth Cymru'n darparu mynediad wyneb yn wyneb i'r gwasanaethau, yr adnoddau a'r darpariaethau sydd ar gael i helpu unigolion a theuluoedd sy'n byw gydag awtistiaeth, a'r gweithwyr proffesiynol sy'n eu cefnogi.

Cynhaliwyd Sioe Awtistiaeth Cymru am y tro cyntaf yn Stadiwm Dinas Caerdydd ar 28 Medi 2017. Gyda mwy na 50 o arddangoswyr a 7 seminar llawn gwybodaeth, denodd y sioe dros 1,200 o ymwelwyr.

Agorwyd y sioe gan Richard Mylan a'i fab Jaco o raglen ddogfen y BBC, 'Richard & Jaco: My Life with Autism'. Unwaith bod y sioe ar waith, dechreuodd rhaglen llawn seminarau gan gynnwys "Anghenion Addysgol Arbennig", "Therapi Galwedigaethol Lego" a Michael

Barton, siaradwr blaenllaw ar y pwnc "Goroesi yn yr Ysgol a Llwyddo yn y Gweithle".

The
Welsh
Autism
Shows

Dywedodd ymwelwyr ac arddangoswyr y bu'r sioe'n bodloni ac yn rhagori ar ddisgwyliadau yn 85% o'r arolygon a gwblhawyd ar ôl y sioe. Nododd 82% fod yr arddangoswyr yn dda ac yn dda iawn, a dywedodd 81% y bu cymysgedd gwych o sgysiau, gyda'r clod mwyaf yn cael ei roi i "Sgysiau TAD – Straeon Awtistiaeth sy'n Ysbrydoli".

Caiff y dyddiadau ar gyfer sioeau 2018 eu cyhoeddi yn y man. I gael yr wybodaeth ddiweddaraf am ddyddiadau a lleoliadau, cofrestrwch ar www.thewelshautismshows.co.uk



Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol Teuluoedd yn Gyntaf y Fro

Cynllun Ardddegwyr a Vale Youth Speak Up yn ymuno i greu Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol Teuluoedd yn Gyntaf.

Bydd Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol Teuluoedd yn Gyntaf yn rheoli darpariaeth gwyliau i bob ifanc 12-18 oed ag anableddau dysgu a/neu nam corfforol / synhwyrdd. Bydd y ddarpariaeth yn parhau i gynnig seibiant anffurfiol i deuluoedd yn ystod gwyliau'r ysgol, gyda gweithgareddau megis gweithdai, celf a chrefft, chwaraeon, cerddoriaeth a gwibdeithiau.

Bydd Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol Teuluoedd yn Gyntaf yn darparu grŵp lleisiol barn i bobl ifanc 16-25 oed ag anableddau dysgu a/neu nam corfforol/synhwyrdd.

Bydd y gwasanaethau'n parhau i:

- Sicrhau bod pobl ifanc yn rhan o'r broses gwneud penderfyniadau ynglŷn â pha weithgareddau i'w cyflwyno.
- Cyflwyno gwasanaeth hyblyg sy'n canolbwyntio ar y person i ddiwallu anghenion unigol defnyddwyr y gwasanaeth,

gan sicrhau bod eu hawliau i annibyniaeth, dewis ac urddas yn cael eu hyrwyddo a'u cynnal.



- Cyflwyno darpariaeth mewn lleoliadau addas i'r bobl ifanc gael mynediad iddi.
- Cyflogi staff â chymwysterau priodol, megis Nyrs, Gweithwyr Gofal Personol a Gweithwyr Chwarae (sydd wedi cael gwiriad GDG), i fodloni gofyniad y project.
- Cefnogi pobl ifanc i leisio'u barn yn lleol ac yn genedlaethol trwy Fforwm Ieuenctid y Fro ac ymgynghori â phlant a phobl ifanc eraill yn eu cymuned trwy weithdai, ffilmiau, cyfweiliadau a digwyddiadau.



I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Sarah Thomas, Swyddog Monitro Teuluoedd yn Gyntaf: sajthomas@valeofglamorgan.gov.uk / 01446 709269

Sgiliau Byw'n Annibynnol Barnardo's



Ydych chi'n 14-19 oed ac yn byw yn y Fro neu'n 14-15 oed ac yn byw yng Nghaerdydd? Ydych chi am ddysgu sgiliau newydd i fod yn annibynnol?

Os YDYCH, bydd y rhaglen Sgiliau Byw'n Annibynnol yn berffaith i chi! Mae ein gwasanaeth yn darparu cynllunio sy'n canolbwyntio ar y person a chymorth wedi'i deilwra i alluogi pobl ifanc i ddatblygu eu sgiliau byw'n annibynnol. Darperir cymorth trwy sesiynau un i un a gall gynnwys hyfforddiant teithio, coginio, defnyddio arian, ymaelodi â chlwb lleol, sgiliau cymdeithasol a mwy.

Grŵp Sgiliau Byw'n Annibynnol ar gyfer pobl ifanc sy'n 14-19 oed (Bro Morgannwg)

Mae'r rhaglen 10 wythnos hon yn canolbwyntio ar faterion megis siopa, byw'n iach, tasgau domestig, rheoli arian, bwllo a chyfeillgarwch.

Os hoffech chi gael gwybod mwy, ffoniwch Fflur Angharad, Jordan Baker neu Katie Gregory yn Barnardo's ar 02920577074.

Clybiau Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf Bro Morgannwg

Cynllun Arddgau i bobl ifanc 12-18 oed sy'n byw yn y Fro

Pryd: Dydd Llun 19 a dydd Mawrth 20

Chwefror 2018, 10am – 3pm

Lle: Ysgol Y Deri, Ffordd Sili, Penarth CF64 2TP
Codir tâl o £5 i bobl ifanc sy'n aros ar y safle am y diwrnod llawn. Ni ddarperir cinio, felly cofiwch ddod â chinio a diodydd.

Cynllun chwarae i blant 4-11 oed sy'n byw yn y Fro

Pryd: Dydd Mercher 21 a dydd Iau 22 Chwefror 2018, 10.05am – 12.00pm

Lle: Ysgol Y Deri, Ffordd Sili, Penarth CF64 2TP

Pethau i'w cofio:

- Gall y ddau gynllun gynnig cefnogaeth 1 i 1 lle bo angen
- Rhaid trafod anghenion cymorth meddygol a gofal personol wrth gadw lle i drefnu'r cymorth hwn oherwydd nad yw ar gael bob amser



I gael mwy o wybodaeth neu i gadw lle cysylltwch â Joanne Jones, Swyddog Datblygu
Chwarae: 01446 704809 / playdevelopment@valeofglamorgan.gov.uk

Diwrnod Hwyl Cwbl Gynhwysol Am Ddim i Deuluoedd

Diwrnod Hwyl Cwbl Gynhwysol Am Ddim i Deuluoedd ar gyfer plant a phobl ifanc ag anabledd neu angen ychwanegol a'u teuluoedd.

Digwyddiad partneriaeth yw hwn a gydlynir gan y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd a Thîm Datblygu Chwaraeon a Chwarae y Fro, a ariennir gan Deuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru.

- Cymerwch ran mewn gweithgareddau a gweithdai fel teulu
- Dysgwch am wasanaethau a chymorth
- Rhannwch eich barn yn y Caffi Ymgynghori

Pryd: Dydd Gwener 23 Chwefror 2018, 11.00am – 3.00pm

Lle: Ysgol Y Deri, Ffordd Sili, Penarth CF64 2TP

I gael mwy o wybodaeth neu i gadw lle cysylltwch â Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro
01446 704704
fis@valeofglamorgan.gov.uk



Gwneud Gwahaniaeth – Vision 21

Elusen leol ar draws de-ddwyrain Cymru yw Vision 21 sy'n rhoi cyfleoedd gwaith realistig i bobl ag anghenion dysgu. Mae'n cynnal 17 o brosiectau sy'n amrywio o gelf a chrefft, arlwyio a gwaith pren i sgiliau bywyd, TGCh a garddwriaeth.

Yn Vision 21 rydym yn gwneud gwahaniaeth i fywydau pobl ag anghenion dysgu. Rydym yn rhoi cyfrifoldebau i'n hyfforddeion ac yn eu hannog i gyflawni eu nodau. Gall hyfforddeion wella'u sgiliau cyfathrebu trwy gymdeithasu ag eraill, gwella dyheurwydd trwy ddefnyddio offer gwahanol, cynyddu gwybodaeth a dysgu sgiliau bywyd pwysig. Trwy ein prosiectau mae ein hyfforddeion yn magu hyder i ymdrechu yn y gymuned, boed hynny trwy gyflogaeth, gwirfoddoli neu weithgareddau pob dydd.

Mae Vision 21 yn rhoi'r cyfle i unigolion deimlo'n rhan o rywbeth a bod yn falch o'r hyn maen nhw wedi'i gyflawni.

Rydym hefyd yn cynnig Clwb Gwyliau Ysgol Creadigol Am Ddim yn ystod gwyliau'r ysgol i'r rhai sy'n 14-18 oed a ariennir gan Plant mewn Angen. Bydd y rhai sy'n mynychu'r clwb yn cymryd rhan mewn amrywiaeth o brosiectau crefft.



Clwb Gwyliau Ysgol Creadigol Am Ddim

Pryd: Dydd Llun 19 – dydd Gwener 23

Chwefror 2018, 9.30am – 3.00pm

Lle: Lleoliadau amrywiol ar draws Caerdydd

Cysylltwch â Sarah Glazier yn sarah.glazier@v21.org.uk i fynegi'ch diddordeb. Am ragor o wybodaeth ewch i: www.v21.org.uk



Gwobrau Deall Anabledd Ffederasiwn Rhieni

Yn ddiweddar cynhaliwyd Ffederasiwn Rhieni Caerdydd a'r Fro eu seremoni Gwobrau Deall Anabledd diweddaraf yn y Future Inn, Bae Caerdydd. Nawr yn ein 24ain flwyddyn, mae'r gwobrau'n dathlu enghreifftiau lle mae pobl wedi gwneud ymdrech ychwanegol i gynnwys pobl ag anabledd dysgu mewn bywyd pob dydd.

Daeth dros 100 o bobl i'r digwyddiad i weld pobl o bob oed yn cael eu cydnabod am eu hymdrechion.

Enillydd Categori'r Cyflogwyr – Siopau Greggs (De Cymru)

Mae Greggs yn gweithio mewn partneriaeth â Chymdeithas Syndrom Down i gynnig cyflogaeth i bobl â Syndrom Down.



Enillydd Categori'r Grwpiau Lleol – ADHD Caerdydd a Chlwb Paffio Amatur Phoenix Llanrhyddni

Mae'r ddau sefydliad yn gweithio mewn partneriaeth i gyflwyno sesiynau hyfforddi rheolaidd i blant a phobl ifanc ag ADHD ac anghenion ychwanegol.



Enillydd Categori'r Gwirfoddolwyr – Clare Rowthorn o Gaffi Cymunedol Miss Tilley

Mae Clare a'i ffrind agos yn darparu "caffis untro" gan gyflogi pobl ifanc â Syndrom Down i ddarparu te, coffi a theisennau yn rheolaidd yn neuaddau eglwys ac mewn digwyddiadau arbennig, megis Gŵyl Rhiwbeina.



Enillydd Categori'r Plant – Jon Jones, Canolfan Blant Serennu yng Nghasnewydd

Mae gan Jon barlys yr ymennydd ei hun ac mae'n cefnogi plant a phobl ifanc ag anableddau i gymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae yn Serennu. Mae hefyd yn aelod o Fforwm Ieuencid lle mae'n hyrwyddo hawliau'r rhai ag anableddau.



Categori Ysgolion (Clod Uchel) – Ysgol Gynradd Palmerston, Y Barri

Mae Ysgol Gynradd Palmerstone eisoes wedi ennill y Categori Ysgolion yng Ngwobrau Deall Anabledd, ond oherwydd eu cefnogaeth a'u hymdrechion parhaus i gynnwys plant, cawsant eu henwebu eto gan ennill gwobr 'clod uchel'.

Enillydd Categori Newydd Gwobr y Ffederasiwn Rhieni

Mae Hilary Holtam wedi treulio ei bywyd yn gweithio mewn gwasanaethau i bobl ag anableddau ac anghenion ychwanegol. Wedi ymddeol erbyn hyn, mae Hilary yn parhau i helpu i hyrwyddo agweddau cadarnhaol at bobl ag anabledd dysgu, a hynny'n wirfoddol.



25ain Flwyddyn o'r Gwobrau Deall Anabledd y Flwyddyn Nesaf:

Os ydych chi'n adnabod person, grŵp neu sefydliad sy'n haeddu cael ei gydnabod, cysylltwch â'r Ffederasiwn Rhieni i ofyn am ffurflen enwebu.

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â'r Ffederasiwn Rhieni:

029 2056 5917

www.parents-federation.org

 @CardiffValeParentsFederation

 @ParentsFed

ADHD Caerdydd



Ein hamcanion:

- Cynyddu ymwybyddiaeth o ADHD a sut mae'n effeithio ar blant yn eu bywydau bob dydd
- Rhoi help, cymorth a chynghor i blant ag ADHD a'u teuluoedd yng Nghaerdydd a'r Fro
- Ymgychu dros wasanaethau gwell i'r rhai ag ADHD a'r rhai sy'n ceisio diagnosis o ADHD



Yr hyn rydym yn ei wneud:

- Sesiynau cymorth bob pythefnos i rieni.
Pryd: Dydd lau bob pythefnos, 6.00pm – 8.00pm
Lle: Ants Inya Pants, Heol Pont Afon Rhymni, Caerdydd CF23 9AF
- Sesiynau cymorth misol yn Llyfrgell Rhydypennau i rieni/gofalwyr.
Pryd: Dydd Sadwrn bob pythefnos, o 9.00am
Lle: Clwb Bocsio Amatur Phoenix Llanrhymni, Ball Lane, Llanrhymni, Caerdydd CF3 4JS
- Sesiynau grŵp misol i ferched ag anghenion ychwanegol sy'n cael anawsterau o ran cyfathrebu cymdeithasol, cyfeillgarwch a hyder. Darparu gweithgareddau celf a chrefft, annog rhieni/gofalwyr i feithrin cyfeillgarwch a chynnig cymorth cymheiriaid.

Pryd: Dydd Gwener olaf y mis, 2.00pm – 3.00pm

Lle: Llyfrgell Rhydypennau, Llandennis Road, Caerdydd CF23 6EG

- Sesiynau bocsio bob pythefnos i blant ag anghenion ychwanegol gydag ABC Llanrhymni i annog plant a phobl ifanc i gymryd rhan yn y gamp.

Pryd: Dydd Sadwrn olaf y mis, 1.00pm – 3.00pm

Lle: Cardiff MADE, 41 Lochaber Street, Caerdydd CF24 3LS

- Cynnig casgliad o lyfrau sydd ar gael i'w benthyca gan rieni i blant sydd ag ADHD yng Nghaerdydd.
- Gweithdai hyfforddi am ddim i rieni ar faterion sy'n effeithio ar blant ag anghenion iechyd a chymdeithasol cymhleth gan gynnwys hunanhyder, hyfforddiant cysgu ac ymddygiad heriol.
- Cynyddu ymwybyddiaeth ymhlith rhieni a gweithwyr proffesiynol am sesiynau hyfforddi, gweithdai a chymorth o ran ADHD.

 @adhdcardiff

 @adhdcardiff1

www.adhdcardiff.co.uk
info@adhdcardiff.co.uk



Arthritis Care - Beyond Limits

Hoffech chi gwrdd â phobl ifanc eraill, 10-18 oed, sydd ag arthrits neu gyflyrau cysylltiedig eraill?

Mae ein project Beyond Limits, a ariennir gan Plant mewn Angen, yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau i'ch helpu gyda gwybodaeth a chymorth ymarferol.

Rydym yn cynnal amrywiaeth o weithdai, gweithgareddau a digwyddiadau i deuluoedd am ddim i roi cyfle i chi gwrdd ag eraill sydd mewn sefyllfa debyg, wrth gymdeithasu a chael hwyl ar yr un pryd!

Mae'r gweithdai hyn hefyd yn rhoi'r cyfle i chi rannu syniadau am fyw gydag arthrits a dysgu sgiliau newydd i reoli'ch bywyd bob dydd.

Mae ein diwrnod gweithgareddau nesaf yn yr arfaeth ar hyn o bryd. I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Gofal Arthrits Cymru.

Andrea Radisic, Cydlynnydd Pobl Ifanc a Theuluoedd
www.arthritiscare.org.uk
07834 418 461

 **Young Arthritis Wales**

 **@YoungArthritisW**



Cylch Chwarae Am Ddim i Deuluoedd gyda Byd Oshi a KeyCreate

Ym mis Medi 2017 ymunodd KeyCreate a Byd Oshi i hwyluso cylch chwarae wythnosol i deuluoedd ar fore dydd Mawrth ym Mhenarth.

"Elusen arbennig yw Byd Oshi sy'n rhoi pwyslais mawr ar fentrau teuluol a chymunedol. Mae bod yn gysylltiedig â'u helusen yn rhoi boddhad mawr i mi ac mae'n cyd-fynd yn llwyr ag egwyddorion craidd KeyCreate. Roedd y ddau ohonom â diddordeb mewn darparu mwy ar gyfer y gymuned leol o blant ifanc sydd â chyflyrau sy'n cyfyngu ar fywyd ac anghenion ychwanegol, ac rydym wedi mwynhau darparu ein gweithdai rheolaidd ar foreau coffi dydd Sadwrn Byd Oshi, felly roedd yn gwneud synnwyr i ddod ynghyd i ddarparu'r gwasanaeth gorau oll."

Dave, KeyCreate

"Rydym yn sicrhau bod y rhai sy'n mynychu yn cael eu cynnwys yn llwyr a'u bod yn teimlo bod croeso mawr iddynt. Mae'r teuluoedd hyfryd sy'n dod i'r sesiynau'n helpu i greu awyrgylch cadarnhaol iawn. Gall rhieni ymlacio a mwynhau sgwrs a phaned wrth i'w plant chwarae a chael cyfleoedd i gymdeithasu â phlant eraill. Mae'r cysylltiadau hyn yn dod yn fyw gyda gweithdai Dave."

Anna, Byd Oshi

Trwy ddefnyddio elfennau cerddoriaeth, drama a gweithgareddau synhwyraidd, mae Dave yn adrodd straeon ac yn archwilio hwiangerddi gydag adnoddau synhwyraidd a cherddoriaeth fyw.

Mae ymwelwyr rheolaidd yn dweud eu bod yn dwlu ar yr "awyrgylch hamddenol" a'r cyfleoedd i'w plant fod gyda phlant eraill, gan ymuno yn yr hwyl gyda'r gerddoriaeth a'r canu.

Cylch Chwarae i Deuluoedd

Pryd: Dydd Mawrth yn ystod y tymor, 10.00am – 12.00pm

Lle: Canolfan Gymunedol Byrd Crescent, Penarth, Bro Morgannwg CF64 3QU

Boreau Coffi Dewch i Chwarae Byd Oshi

Pryd: Bob dydd Sadwrn, 10.00am tan 1.00pm

Lle: Canolfan Gymunedol Byrd Crescent, Penarth, Bro Morgannwg CF64 3QU

www.oshisworld.org
anna@oshisworld.org

 @oshis_world

 Byd Oshi



www.keycreatewales.co.uk
dave@keycreatewales.co.uk
07810 018 165

 KeyCreate Wales



Gweithredu dros Blant – Tîm Anabledd o Gympas y Teulu yng Nghaerdydd



Grŵp Gwell na Llyfryn

Ydych chi'n riant/gofalwr yng Nghaerdydd sy'n gofalu am blentyn/person ifanc ag anabledd neu angen ychwanegol?

- Gwrdd ag eraill mewn sefyllfa debyg a rhannu profiadau
- Dod o hyd i ffyrdd o ymdopi ag ymddygiad heriol
- Cael gwybod am y cymorth sydd ar gael i chi

Wythnos Un: Cyflwyniad a sgysiau am wasanaeth y Tîm Anabledd o Gympas y Teulu

Wythnos Dau: Materion sy'n ymwneud ag ymddygiad heriol

Wythnos Tri: Ymateb i ymddygiad heriol a mwynhau bywyd teuluol

Pryd: Dydd Mawrth o 10am tan 12pm

- Dydd Mawrth 6, 13 a 20 Mawrth 2018
- Dydd Mawrth 8, 15 a 22 Mai 2018
- Dydd Mawrth 3, 10 a 17 Gorffennaf 2018
- Dydd Mawrth 11, 18 a 25 Medi 2018
- Dydd Mawrth 6, 13 a 20 Tachwedd 2018

Sut i Gael y Budd Mwyaf o Fwyd Teuluol



Rydym yn cynnal Rhaglen Feithrin 11 wythnos ar gyfer rhieni i blant ag anghenion ychwanegol yng Nghaerdydd.

- Dydd Mercher yn ystod y tymor, 10am – 12pm
 - 10 Ionawr – 28 Mawrth 2018
 - 25 Ebrill – 11 Gorffennaf 2018
 - 12 Medi – 18 Tachwedd 20



Free Coffee Morning for Parents of Children with Disabilities or Additional Needs

Meet others and find out about services and support available to you.

When: First Thursday and Third Monday of each month, 10am - 12pm



Mae pob sesiwn yn:

Gweithredu dros Blant, DTAF, Swyddfa Ranbarthol Cymru, St David's Court, 68a Heol Ddwyreiniol y Bont-faen, Caerdydd CF11 9DN

Cysylltwch â Rhiannon Mantle i gadarnhau eich lle Grŵp Gwell na Llyfryn neu Rhaglen Feithrin

02920 347067 / 07540 920 453

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â 02920 347067

Canolfan Deuluoedd Tŷ Gwyn yn Dathlu 10 Mlynedd



Agorwyd Canolfan Deuluoedd Tŷ Gwyn ym mis Hydref 2007 i gynnig chwarae arbenigol i blant cyn oed ysgol a'u rhieni/gofalwyr. Rydym yn cynnig amgylchedd cyfeillgar, hamddenol i deuluoedd alw heibio am sgwrs neu ymuno yn y gweithgareddau amrywiol.

Bu Canolfan Deuluoedd Tŷ Gwyn yn dathlu 10 mlynedd ers ei sefydlu gyda Diwrnod Agored ddydd lau 12 Hydref 2017.

Cychwynnwyd y diwrnod gyda sesiwn Rubicon Dance a estynnwyd i rai o'r plant iau ar draws yr ysgol. Yn y prynhawn ymunodd rhai o'r disgyblion hŷn yn y sesiwn drymiau dur a gitarau gyda Wadah Pans a John y Dyn Cerddoriaeth. Cafodd yr holl blant amser anhygoel.

Daeth nifer o sefydliadau i rannu gwybodaeth bwysig â rhieni, gan gynnwys Touch Trust, Sense, Dechrau'n Deg, KeyCreate, y Gwasanaethau Cymdeithasol a Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Caerdydd.

Cynhaliwyd raffl gyda'r elw'n mynd tuag at brynu teganau synhwyrdd ar gyfer y Ganolfan Deuluoedd.

Roedd y digwyddiad yn gyfle i rieni a phlant o'r gorffennol a'r presennol aduno a rhannu eu newyddion. Roedd yn ddigwyddiad

llwyddiannus iawn a fu'n amlygu rhai o'r pethau rhyfeddol sy'n digwydd yn y ganolfan.

Ein nod yw parhau i gefnogi rhieni, teuluoedd a'u plant a darparu cymorth wedi'i deilwra yn ogystal â rhoi cyfleoedd i ddatblygu sgiliau, cyfeillgarwch parhaol a rhwydweithio.

Mae Mel a Pauline yn ddau wyneb cyfeillgar sy'n barod i'ch croesawu i'r ganolfan.

Mae Canolfan Deuluoedd Tŷ Gwyn ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener yn ystod y tymor o 9.45am tan 2.45pm.

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Chanolfan Deuluoedd Tŷ Gwyn: 029 2083 8604 www.tygwynschool.com/family-centre



Cynhwysiad y Blynnyddoedd Cynnar yng Nghaerdydd

Mae Tîm Cynhwysiad y Blynnyddoedd Cynnar yn cynnal sesiynau chwarae ar gyfer plant cyn oed ysgol sydd ag anghenion ychwanegol a'u rhieni/gofalwyr bob dydd o'r wythnos yn ystod y tymor.

Dydd Llun, 1.15pm – 2.30 pm
Ysgol Gynradd Lakeside, Ontario Way, Caerdydd, CF23 6HB

Dydd Mawrth, 9.30am – 10.30am
Canolfan Blant Trelái a Chaerau, Michaelston Road, Trelái, Caerdydd, CF5 4SX

Dydd Mercher, 1.15pm – 2.30pm
Ysgol Feithrin Grangetown, Avondale Road, Caerdydd, CF11 7DT

Dydd Iau, 9.30am – 10.30 pm
Ysgol Gymraeg Melin Gruffydd (dwylleithog), Heol Glan-y-Nant, Yr Eglwys Newydd, CF14 1AP

Dydd Gwener, 10.00am – 11.00am
Ysgol Feithrin Tremorfa, Mona Place, Caerdydd, CF24 2TG

Cynhelir y sesiynau hyn yn ystod y tymor yn unig

Tîm Cynhwysiad y Blynnyddoedd Cynnar 029 2067 1466



Calvert Trust Exmoor

Calvert Trust Exmoor yw prif gyrchfan gweithgareddau awyr agored hygyrch de-orllewin Lloegr. Mewn lleoliad prydferth ar ymyl Parc Cenedlaethol Exmoor, mae'r ganolfan yn galluogi pobl ag anabledd o bob oed a gallu i fwynhau anturiaethau awyr agored cyffrous a phleserus, ynghyd â'u teuluoedd a'u ffrindiau.

Mae'r ganolfan breswyl pum seren yn cynnig gweithgareddau wedi'u dylunio'n bwrpasol i ddarparu ar gyfer pawb, gan gynnwys saethyddiaeth, marchogaeth, abseilio mewn cadair olwyn, gyrru cerbydau, hwylio, beicio hygyrch a llawer mwy.

Mae llawer o westeion yn synnu ar faint maen nhw'n gallu ei wneud yn Calvert Trust Exmoor.

"Roedd y gweithgareddau y cymeron ni ran ynddynt yn llawer gwell na'm disgwyliadau ac maen nhw wedi ein helpu i greu atgofion arbennig! O'm profiad fel rhiant â phlentyn

ag anabledd dwys, roeddwn wedi derbyn bod llawer o weithgareddau yn amhosib neu'n anhygyrch. Ond yn Calvert Trust Exmoor, roedd poeth yn bosib. Roedd y staff yn hynod amyneddgar a dyfeisgar; doedd dim byd yn ormod o drafferth er mwyn sicrhau bod yr holl weithgareddau'n gynhwysol ac y gallai fy mab gymryd rhan ym mhob peth – lle bywiocaol sy'n ysbrydoli!"

Jo Boyd, Gwestai Diweddar

Caiff Calvert Trust Exmoor ei hachredu gan y Cynllun Hygyrch Cenedlaethol; gallwch ddarllen mwy am eu hygyrchedd ar wefan Calvert Trust.

I gael mwy o wybodaeth, gan gynnwys prisiau a chynigion arbennig, ewch i:
www.calvert-trust.org.uk/exmoor



Carafanau wedi'u Haddasu yng Ngorllewin Cymru

Yn 2015 roeddem yn ddigon ffodus i allu agor ein carafán wedi'i haddasu newydd sbon sy'n hygyrch i gadeiriau olwyn ym Mharc Gwyliau Haven, Parc Kiln, Dinbych y Pysgod, ac roeddem wrth ein boddau gyda'r adborth a gawsom gan deuluoedd a gofawyr sydd wedi cael y cyfle i aros yno.



Ym mis Mehefin 2017, penderfynon ni agor carafán wedi'i haddasu arall yn lleoliad hyfryd Parc Gwyliau Haven, Ceir Gorrlewin yn y Ceir Newydd, Cymru. Mae'r ddwy garafán yn cynnwys y cyfarpar angenrheidiol i gefnogi teuluoedd a gofawyr i ofalu gyda'r un

cyfleusterau ag yn y cartref. Mae'r cyfarpar safonol ym mhob carafán yn cynnwys gwely uchel/ isel â bympars, comodau cawod, teclynau codi symudol, goleuadau synhwyraidd yn yr ystafell wely, intercom â monitor fideo a mwy.



Os hoffech chi wybod mwy am ein carafanau, ewch i'n tudalennau Facebook i weld fideos o'r cyfleusterau a gwybodaeth am argaeledd.

f Carafán wedi'i Haddasu, Parc Kiln

f Carafán wedi'i Haddasu, Ceir Gorrlewin

I gael mwy o wybodaeth, ffoniwch Chris ar 07913 224 242 neu Ann ar 07974 770 603

Autism Puzzles

Mae Autism Puzzles (AP) yn darparu gwasanaeth allgymorth pwrpasol i gefnogi teuluoedd sy'n mynd trwy'r broses o gael diagnosis o Awtistiaeth (a'r cyfnod yn sgîl hyn). Trwy weithdai, clinigau, siaradwyr gwadd a sesiynau a gynhelir gan deuluoedd, rydym yn helpu'r rhai ag Awtistiaeth i ddeall pos y byd wrth dywys rhieni/gofawyr wrth iddynt fynd i'r afael â dryswch achlysurol darpariaeth anghenion ychwanegol a systemau cymorth eraill.

Ein nod yw cael gwared ar y stigma sy'n gysylltiedig ag Awtistiaeth yn ein cymdeithas a grymuso teuluoedd i gyflawni canlyniadau cadarnhaol iddynt eu hunain. O ystyried bod gan bob aelod o'n staff craidd blant awtistig, a bod llawer ohonynt yn awtistig eu hunain, mae ein mewnwlediad a'n profiad yn hynod fuddiol i'r teuluoedd rydym yn eu cefnogi.

Mae AP hefyd yn ymhelaethu ar strategaeth Llywodraeth Cymru i gynyddu ymwybyddiaeth o Awtistiaeth mewn trefi, dinasoedd a

chymunedau ar draws Cymru trwy greu 'Hyrwyddwyr Awtistiaeth'. Rydym yn cynnig gweithdai difyr a rhyngweithiol, sy'n cael eu rheoli a'u cynnal gan unigolion a rhieni sy'n byw gydag Awtistiaeth, ac rydym yn cynnig cyfle i sefydliadau a busnesau o bob maint (gan gynnwys ysgolion) gyfrannu at ddatblygiad proffesiynol parhaus a fydd yn cyfoethogi profiadau beunyddiol miloedd o bobl awtistig. Mae AP hefyd yn darparu oedfaon ymwybyddiaeth o awtistiaeth wedi'u teilwra i ddisgyblion o bob oedran, o'r Cyfnod Sylfaen hyd at Gyfnod Allweddol 3.



I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch ag Autism Puzzles:

www.autismpuzzles.org.uk

enquiries@autismpuzzles.org.uk

[f @AutismPuzzlesUK](https://www.facebook.com/AutismPuzzlesUK)

Perfformiad Arddangos Local Motion Dance Company

Ddydd Sul 5 Tachwedd 2017
gwahoddwyd Local Motion
Dance Company i wneud
perfformiad arddangos yn
nigwyddiad blyneddol Encore
Weekend a gynhaliwyd yn
Brean Sands. Cafodd pawb
eu swyno gan 9 dawnsiwr o

Local Motion Dance Company gyda'u darn
dawns hyfryd a chyfareddol o'r enw 'Adar'.

Doedd dim llygad sych yn yr ystafell a chododd
pawb i'w traed i'w cymeradwyo.

Ymroddodd pob dawnsiwr i'r penwythnos,
gan gymryd rhan mewn sawl gweithdy dulliau
dawnsio a gwefreiddio ar y llawr yn niso'r
nos. Daethant i ffwrdd yn llawn ysbrydoliaeth
a chyffro i ddangos iddynt beth gallan nhw ei
wneud y flwyddyn nesaf.

Mae Local Motion Dance Company yn hyfforddi
bob dydd lau yn YMCA y Barri. Maent yn
gweithio'n galed iawn bob wythnos yn mireinio
eu techneg a'u coreograffi.

Cynhelir sesiynau Local Motion Dance
Company yn benodol ar gyfer plant, pobl ifanc
ac oedolion ag anableddau.



Plant – Nurturing
Expression (5-11 oed)
Dydd lau, 4.15 – 5.00pm

Grŵp Perfformio –
Let's Make Magic
(12-25 oed) Dydd lau,
5.00pm – 6.00pm

Oedolion – Chance
2 Dance (18+ oed)
Dydd Llun, 1.00pm
– 2.00pm

Yn ogystal â sesiynau
penodol ar gyfer y
rhai ag anableddau ac anghenion ychwanegol,
mae Motion Control Dance yn cynnig cyfleoedd
dawns cynhwysol trwy sesiynau E-Motion
Dance yn ogystal â sesiynau Tots in Motion ar
gyfer plant 3-6 oed.

I gael mwy o wybodaeth am ein holl
ddosbarthiadau, cysylltwch ag:
info@motioncontroldance.com
07725038778

www.motioncontroldance.com

 **Motion Control Dance**



Cwtch Barri

Sefydlwyd Cwtch Barri gan grŵp o rieni
a gofawyr y mae ganddynt blant ag
anableddau neu anghenion ychwanegol
yn y Fro.

Os oes gennych blentyn dan 9 oed sydd
ag anableddau neu anghenion ychwanegol,
hoffai'r Grŵp Cwtch eich gwahodd chi a'ch
teulu i ddod i sesiwn y Cwtch. Mae pob
croeso i frodyr a chwiorydd hefyd!

Dewch i'r sesiwn er mwyn:

- Cwrdd â'r tîm
- Cymryd rhan mewn gweithgareddau i deuluoedd

- Cael gwybod am ymaelodi a chofrestru
- Cael sgwrs a phaned â rhieni a gofawyr eraill

Pryd: Dydd Llun yn ystod y tymor,
4.00pm – 5.00pm

Lle: Canolfan Gymunedol Witchill, Heol Dyfan,
Y Barri CF63 1DP

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â
Cwtch Barri
cwtchbarry@hotmail.com

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 Cyngor 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 Cyngor Dinas Caerdydd a Chyngor Bro Morgannwg yn cymeradwyo'r sefydliad ac nid yw absenoldeb unrhyw sefydliad yn awgrymu nad ydym yn ei gefnogi.