



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



- Tudalen 6&7 Chwarae'r Fro**
- Tudalen 9 Creu Cynllun ar gyfer Fy Nyfodol**
- Tudalen 16 Grŵp Cymorth Gwahanol Alluoedd**



Blwyddyn newydd dda!

Blwyddyn newydd dda i'n holl ddarllenwyr. Rydym ni nawr ym blwyddyn 2020, degawd newydd sbon sy'n dod â gobaith, anturiaethau a heriau newydd.

Fe welwch fod gennym ni eitem newydd yn y rhifyn hwn, sy'n ymdrin â'r cyfnod Pontio, neu fel y'i gelwir erbyn hyn - 'Cynllunio ar gyfer eich dyfodol'. Bydd yn canolbwyntio ar yr hyn fydd yn digwydd pan fo plentyn yn cyrraedd blwyddyn 9 yn yr ysgol ac yn dechrau meddwl am ei ddyfodol. Er enghraifft, beth fydd yn digwydd pan fydd yn gadael yr ysgol, yn mynd i'r coleg ac ati. Cewch ragor o wybodaeth ar dudalennau 10-11

Rydym yn awyddus i gael gwybod a hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am y pwnc hwn. Anfonwch eich sylwadau atom (manyion isod).

Beth sy'n newydd ers y rhifyn diwethaf?

Ar hyn o bryd mae'r Mynegai yn mynd at dros 2300 o bobl sy'n cynnwys 1511 o

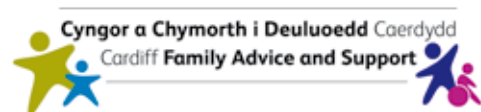
deuluoedd a 820 o weithwyr proffesiynol ledled Caerdydd a'r Fro.

Mae'r Mynegai yn wasanaeth rhanbarthol sy'n cwrdd â'r Caerdydd a Bro Morgannwg. Yng Nghaerdydd, mae'r Mynegai erbyn hyn yn rhan o'r gwasanaeth newydd Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd. Ym Mro Morgannwg, mae'r Mynegai yn rhan o wasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro.

Cofiwch, os ydych yn gwybod am unrhyw un a fyddai'n elwa o ymuno â'r Mynegai, rhwng wybod iddyn nhw y gallant gofrestru drwy ddefnyddio'r ffurflen ar-lein neu gysylltu â ni ar y rhifau isod. Os ydych chi'n deulu neu'n weithiwr proffesiynol gyda stori i'w rhannu, rhwng wybod i ni gan ein bod bob amser yn chwilio am straeon newydd a chyffrous i'w rhannu gyda'n darllenwyr.

Mwynhewch y Mynegai!

Cysylltwch â'ch tîm lleol os oes gennych stori i'w rhannu, neu ddigwyddiad yr hoffech i ni ddod iddo!



Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd

CyswlltFAS@caerdydd.gov.uk

03000 133 133

www.cardiffamilies.co.uk

@CardiffCFAS



Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro

theindex@valeofglamorgan.gov.uk

0800 587 10 14

www.valeofglamorgan.gov.uk/theindex

@ValeFIS



Ariennir y Mynegai gan Grant Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru



Beth sy'n digwydd:

Dydd Llun

Cwrdd â rhieni eraill gyda'r grŵp One Group Parent

Dydd Llun 1.15pm - 2.30pm, Ysgol Gynradd Howardian, Caerdydd, CF23 9NB

Dydd Mawrth:

Clwb LGBTQ

Bob dydd Mawrth (yn ystod y tymor), 6.00pm-9.00pm Canolfan Gymunedol Cathays

Grŵp Aros a Chwarae KeyCreate

Dydd Mawrth, 10.00am-12.00pm Canolfan Gymunedol Glyndwr, Glyndwr Avenue, Penarth, CF64 3ND
dave@keycreatewales.co.uk

Mae'r One Group Parent yn trefnu cyfleoedd i gwrdd ar gyfer rhieni

Dydd Mawrth, 9.30-10.45am, Nam Amlsynhwyraidd, Canolfan Blant Trelái a Chaerau, CF5 4SX

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro (gweler tudalen 6) Dydd Mawrth – Dydd lau (yn ystod hanner tymor)

Dydd Mercher:

Stiwdio Ddawns Rubicon yng Nghaerdydd, dosbarthiadau sy'n addas i blant a phobl ifanc sydd ag anawsterau dysgu (gweler tudalen 4)

Bob dydd Mercher, Amrywiaeth o ddosbarthiadau dawns ar gyfer y rheiny sydd rhwng 7 a 25 oed, 4.00pm-6.30pm cysylltwch â 02920 491477 neu info@rubicondance.co.uk

Mae'r One Group Parent yn trefnu cyfleoedd i gwrdd ar gyfer rhieni

dydd Mercher, 1.15-2.30pm, Ysgol Feithrin Grangetown, CF11 7DT

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro (gweler tudalen 6) Dydd Mawrth – Dydd lau (yn ystod hanner tymor)

Heini, Actif a Dan Do

(gweler tudalen 7)
Amser tymor yn unig 4.00pm-6.30pm

Dydd Iau:

Stiwdio 'Motion' Lleol i Blant ag

Anableddau yn y Barri (gweler tudalen 4)
Dosbarthiadau am 4.30-5.15 pm ar gyfer plant 5-11 oed a 5.15-6.30pm ar gyfer y rheiny sy'n 12 oed + cysylltwch ar 07725038778 neu info@motioncontroldance.com

Clwb Cŵl Pobl Fyddar

Bob dydd Iau (yn ystod y tymor), 6.00-9.00pm Canolfan i Bobl Fyddar, Heol Casnewydd, Caerdydd

Clwb Cynhwysol Trelái

Bob dydd Iau (yn ystod y tymor) 6.00-9.00pm Canolfan Hamdden y Gorllewin, Caerdydd

Cwrdd â rhieni eraill gyda'r One Group Parent

Dydd Iau, 1.30-2.30pm, ysgol Gymraeg, Glan Ceubal, CF14 2QQ

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro (gweler tudalen 6) Dydd Mawrth – Dydd Iau (yn ystod hanner tymor)

Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro – Teenscheme (gweler tudalen 5) Dydd Iau a dydd Gwener (yn ystod hanner tymor)

Dydd Gwener:

Mae'r One Group Parent yn trefnu cyfleoedd i gwrdd ar gyfer rhieni dydd Gwener, 9.30-11am, Ysgol Feithrin Tremorfa, CF24 2TG

Clwb i Bobl Ifanc sy'n Gadael Gofal Bob dydd Gwener (yn ystod y tymor), 5:30pm-8:30pm Ar gyfer pobl ifanc sy'n gadael gofal 13-25oed. Canolfan Ieuenctid Llaur Gwlad, Caerdydd

Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro – Teenscheme (gweler tudalen 5) Dydd Iau a dydd Gwener (yn ystod hanner tymor)

Dydd Sadwrn:

Byd Oshi – Sesiynau Dewch i Chwarae

Dydd Sadwrn, 10.00am – 1.00pm
Canolfan Gymunedol Cilgant Byrd, Penarth, anna@ashisworld.org

Clwb Nofio Afancod y Barri

Prynawniau Sadwrn, 3.00pm-5.00pm
Canolfan Hamdden y Barri

Clwb Cynhwysol Cathays

Bob dydd Sadwrn, Pafiliwn Ieuenctid Butetown, 10.00am-1.00pm.

Local Motion Dance

TYMOR Y GAEAF 2019 bob dydd lau

Local Motion i Blant

Anabledd
5-11 oed
4.30pm i 5.15pm

Local Motion Dance

Anabledd
12+ oed
5.15pm – 6.30pm

Local Motion Dance Company

Anabledd
16+ oed
6.30pm – 7.45pm



MAENT I GYD YN STIWDIO MCD, YMCA, Y BARRI
www.motioncontroldance.com

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â nhw ar
07725038778 neu info@motioncontroldance.com



Dosbarthiadau Dawnsio RUBICON

Sefydliad datblygu dawns cymunedol yw Rubicon Dance. Maent yn cynnig amrywiaeth o ddosbarthiadau fydd yn addas i bob chwaeth, diddordeb, gallu a steil.

Mae amserlen tymor y gwanwyn ar gyfer dosbarthiadau dydd Mercher yn dechrau 8 Ionawr – 4 Ebrill 2020

4.00pm – 4.45pm – *Dosbarth agored i blant 7-11 oed ag anawsterau dysgu*

4.15pm – 5.00pm – *Dosbarth agored Rubicon i bobl ifanc 12-18 oed ag anawsterau dysgu*

4.45pm – 5.30pm – *Dawnsio i oedolion ifanc 18-25 oed ag anableddau dysgu*

5.30pm – 6.30pm – *Grŵp Blaenllaw ar gyfer pobl 12-25 oedd sydd ag anawsterau dysgu*

Pris y sesiwn dosbarth agored yw £4.00; Pris y Sesiwn Grŵp Blaenllaw yw £46 y tymor



Cyfeiriad: Rubicon Dance Studios, Nora Street, Adamsdown, Caerdydd, CF24 1ND
Am ragor o wybodaeth ac i archebu, ffoniwch 02920 491477 neu e-bostiwch info@rubicondance.co.uk www.rubicondance.co.uk

Teenscheme



Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol - Teenscheme Anabl Hanner Tymor Calan Gaeaf!

Gaethon ni Galan gaeaf gwyh yn Teenscheme diolch i gyllid Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru. Roedd celf a chrefft, Frankenstein aer enfawr, swyddogion diogelwch sbectol a llwyth o bwmpenni a gweithgareddau calan gaeaf. Roedd y rhain yn cynnwys Disgo, Bingo ac Ocsiwn Alan Gaeaf a Noson Fawreddog ar gyfer yr holl bobl ifanc sy'n dod i'r Teenscheme a'u teuluoedd. Noson hwyliog dros ben y gwnaeth pawb ei mwynhau!

Roedd rhieni, neiniau, teidiau a phobl ifanc yno - ac fe roddon nhw i gyd adborth cadarnhaol dros ben gan ddiolch i dîm Teenscheme am ddeuddydd llawn hwyl.

Hanner Tymor Chwefror Teenscheme

Dydd lau 20 a dydd Gwener 21 Chwefror 2020

Gweithgareddau'n cynnwys: gemau grwp, celf a chrefft, X box, pêl, cerddoriaeth, gemau dan do a'r ardd a'r ystafell synhwyraidd. Diolch yn fawr iawn i Oshi's World am eu cefnogaeth ac am ganiatáu i ni ddefnyddio'r cyfleusterau gwyh hyn.

Byddai'n wych gweld hyd yn oed mwy o bobl ifanc yn dod i Teenscheme mis Chwefror! Os ydych yn byw ym Mro Morgannwg ac wedi cael diagnosis anabledd, cysylltwch â Vale People First i gael copi o lyfr "All About Me". Cwblhewch y llyfryn a'i anfon nôl ac fe gysylltwch â chi! Mae gennym nyrs a Chynorthwydd Personol ar y safle yn ystod Teenscheme.

Os oes angen rhagor o anogaeth arnoch - mae POB person ifanc sydd wedi dod i Teenscheme wedi dweud y down nhw nôl ac yn hapus iawn â'r cynllun. Mae rhieni hefyd yn frwdfrydig dros Teenscheme - gan ddweud bod eu pobl ifanc:

"wrth eu bodd"

"wedi cael amser gwyh ac wedi dysgu sgiliau newydd"

"wedi dwlu ar bopeth amdano - cymaint o amrywiaeth"

"Mae'r staff a'r tîm yn wych"

"gwedi tyfu mewn hyder"

"teimlo'n hyderus bod fy mhlentyn yn derbyn gofal da"

Lleoliad: Canolfan Gymunedol Cwrt-y-Vil, Byrd Crescent, Penarth. CF64 3QU.

Amser: 10.00am tan 3.00pm

Bydd gofyn i chi ddarparu cinio a lluniaeth gyda chi ar gyfer y dydd.

Gofynnir hefyd am rodd o £5.00 fesul person ifanc fesul diwrnod os ydych yn gallu rhoi rhodd.

Edrychwn ymlaen at groesawu aelodau newydd, ond os bydd angen i chi gysylltu â ni yn y cyfamser, rhwch ganiad i ni ar 07866 564741 neu e-bostiwch: movinaonwell@gmail.com

Vale People First
'Getting out, Getting on'



Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol - Dweud eich Dweud

Ar gyfer pobl ifanc 16 i 25 oed ag anableddau dysgu

Lleoliad: Canolfan Blant Gibbonsdown, y Barri

Amser: Bob dydd lau, 5.30pm tan 7.30pm

Rydyn ni'n canolbwyntio ar hunan-eiriolaeth gyda hwyl, gwneud ffrindiau, magu hyder a dysgu sut i ddweud ein dweud a chael clust i

wrando. Mae cyfleoedd o fewn y grŵp ac yn y Gymuned.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

Vale People First, Canolfan Gymunedol Castleland, Belvedere Crescent, Y Barri, Bro Morgannwg. Ffôn: 07866 564741 e-bost: movingonwell@gmail.com

Llwyddiant Mawr gyda Chlwb Gwyliau Haf Teuluoedd yn Gyntaf y Fro

Cafodd pawb amser gwych unwaith eto yr haf diwethaf yng Nghlwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf a gynhaliwyd yn Ysgol y Deri, Penarth.

Er y cafodd y lleoliad ei newid munud olaf, a bod angen ychydig o ddyddiau i staff a phlant ddod i arfer, daeth pethau i drefn yn fuan, gydag amrywiaeth o weithgareddau gwych llawn hwyl i'r cadw ni i gyd yn brysur.

Cynllun Peilot Gwyliau Llwglyd

Darparodd cronfa Gwyliau Llwglyd Llywodraeth Cymru grant i ni gynnig dewisiadau bwyta'n iach i blant ar gyfer eu byrbryd ac amser cinio, a chreodd y tîm chwarae Far Byrbrydau Cymdeithasol yn syth i'r plant ei fwynhau.

Roedd hyn yn boblogaidd iawn ymysg y plant, a roddodd gynnig ar amrywiaeth o fyrbrydau iach gan gynnwys moron, brocoli, hwmws, llusi duon bach ac afocado ymhlith eraill!



Ymweliad gan Lywodraeth Cymru

Cawsom ymweliad llwyddiannus gan Weinidog Cyllid Llywodraeth Cymru Rebecca Evans gyda'r plant yn gwneud cebabs ffrwythau a dangos eu sgiliau coginio.

Arolygiad gan AGC

Mae Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro wedi cofrestru gydag Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC). Yn rhan o'r broses gofrestru trefnir ymweliad annisgwyl â'r lleoliad i'w arolygu. Yr haf hwn, treuliodd arolygwyr AGC ychydig dan ddeuddydd yn y Clwb Gwyliau yn siarad â'r tîm rheoli, staff, rhieni a phlant.

Canfu'r arolygiad fod y staff yn brofiadol ac yn wybyddus am blant a sut i ofalu amdanynt a bod yr holl blant yn gysurus ac yn cael eu clywed yn ystod eu cyfnod yn y Clwb Gwyliau. Roedd y staff i gyd yn ymwybodol o bwysigrwydd diogelu ac amddiffyn plant ac roeddent wedi cael hyfforddiant sefydlu.

"Canfuom fod plant yn mwynhau eu hunain yn Teuluoedd yn Gyntaf. Maent yn cael hwyl gyda'u ffrindiau ac yn rhyngweithio yn dda gyda'u gofalgwyr... Mae staff gwybodus, gofalgwr a chyson yn gofalu amdanynt ac yn ymrwymo i ddiwallu eu hanghenion unigol."

Darllenwch yr adroddiad llawn yn careinspectorate.wales/families-first-holiday-club

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf yn Hanner Tymor Chwefror

Nid oedd yn bosib cynnal Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf yn ystod hanner tymor mis Hydref 2019 oherwydd amgylchiadau nad oedd modd eu rhagweld, ond gyda mis Chwefror 2020 yn nesáu rydym ni wedi paratoi popeth i ddod yn ôl yn ystod yr hanner tymor.

Dydd Mawrth 18, dydd Mercher 19 a dydd Iau 20 Chwefror, 10am-3pm

Ysgol Arbennig y Deri, Sully Road, Penarth, CF64 2TP



Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch ynghylch Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf, mae croeso i chi gysylltu â Joanne Jones, Swyddog Datblygu Chwarae ar 01446 704809 / playdevelopment@valeofglamorgan.gov.uk

Chwarae Cymunedol yn y Fro

Mae Tîm Datblygu Chwaraeon a Chwarae wedi recriwtio Swyddog Datblygu Chwarae Cymunedol i gynnig cyfleoedd chwarae cymunedol am ddim i blant y Fro sydd rhwng 4 a 11 oed.

Ar ôl llwyddiant sesiynau Heini, Actif ac yn yr Awyr Agored dros yr haf, mae'r tîm wedi datblygu sesiynau Heini, Actif a Dan Do ar gyfer y misoedd oerach. Nod y sesiynau yw annog plant i adael eu dyfeisiau gartref ac i hyrwyddo gweithgareddau am gost isel neu am ddim yn y gymuned gan gynnwys: modelu sbwriel, celf a chrefft, adeiladu den, aml chwaraeon a llawer mwy!

Cynhelir sesiynau cyntaf 2020 yng Nghanolfan Gymuned Parc Fictoria ar ddydd Mercher rhwng 4:30pm a 6pm.

Heini, Actif a Dan Do

Sesiynau chwaraeon a chwarae am ddim ar gyfer plant 4-11 oed.

Dydd Mercher yn ystod y tymor o 8 Ionawr 4:30pm-6pm



Canolfan Gymuned Parc Fictoria, Church Road, Tregatwg, y Barri, CF63 1JY

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Julia Sky, Swyddog Datblygu Chwarae Cymunedol ar 01446 704809 / playdevelopment@valeofglamorgan.gov.uk



Gwasanaeth Rhianta'r Fro

Mae Gwasanaeth Rhianta'r Fro yn rhoi cymorth i deuluoedd â phlant rhwng 0-18 ledled Bro Morgannwg, er mwyn adeiladu ar gryfderau a chyflwyno newidiadau cadarnhaol a galluogi rhieni i deimlo'n fwy hyderus wrth reoli ymddygiad, trefniadau dydd i ddydd a ffiniau. Rydyn ni'n canolbwyntio ar hybu lles emosiynol a chefnogi perthnasoedd teuluol cadarnhaol. Rydym hefyd yn cynnig cymorth bydweigiaeth arbenigol gan ein bydwaig dan 19 oed, i roi cymorth targedig sy'n ategu a chyfoethogi'r Gwasanaeth Rhianta.



Gwasanaeth Rhianta Bro
Vale Parenting Service
Cefnogi teuluoedd i gyflawni mwy
Supporting families to achieve more

Rydym yn cynnig rhaglenni rhianta mewn sesiynau grwpiau bychain neu ymyriadau 1:1 yn unol â dymuniadau'r teulu o ran y prif gymorth sydd ei angen. Mae'r Rhaglenni Rhianta yn cynnwys: Croeso i'r Byd, Blwyddyn Gyntaf Babi, Rhaglen Faethu, Delio gydag Ymddygiad Plant, Delio gydag Ymddygiad yr Arddegau, y Glasoed a STEPS. Mae'r rhain yn cynnig rhaglen eang o strategaethau a chymorth i bawb o fewn y grŵp oedran, o'r cynnedigol i'r arddegau.

Project Teimlo'r Chwarae

Mae project Teimlo'r Chwarae, sydd ynghlwm wrth Wasanaeth Rhianta'r Fro, yn rhoi cymorth i deuluoedd â phlant (0-5 oed) sydd â lefelau amrywiol i anghenion dysgu ychwanegol ymhob rhan o Fro Morgannwg.

Cynhelir y sesiynau yng nghartref y teulu ac mae'r gweithgareddau yn canolbwyntio ar chwarae a datblygu. Nod y sesiynau yw cefnogi rhieni i adnabod cyfnodau gwahanol yn natblygiad eu plentyn a'r rhan sydd ganddynt i'w chwarae i wella hyn. Mae sesiynau'n para 1 awr yr wythnos, ac mae teuluoedd yn derbyn hyd at 6 sesiwn (yn ystod y tymor yn unig).

Mae'r sesiynau hwyliog a rhyngweithiol yn canolbwyntio ar:

- Chwarae synhwyrdd
- Chwarae corfforol
- Caneuon, Rhigymau a Straeon
- Chwarae Blêr

Mae'r ymarferydd teimlo'r chwarae yn dod ag amrywiaeth o weithgareddau ac adnoddau sy'n ysgogol, hwyliog ac yn gwella datblygiad y plentyn.

Mae Gwasanaeth Rhianta'r Fro yn gweithio o'r Ganolfan Fenter Gymunedol, Skomer Road, y Barri, CF62 9DA. Gall teuluoedd, gofawyr a gweithwyr proffesiynol atgyfeirio drwy Linell Gymorth Teuluoedd yn Gyntaf ar 0800 0327 322.

Panel Gofalwyr yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr

Dylanwadu. Rhyngweithio. Ysbrydoli.

Ymunwch â phanel gofalwyr yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr a'u helpu i lunio gwasanaethau ar gyfer gofalwyr di-dâl yng Nghaerdydd a'r Fro.

Dyddiad a lleoliadau:

Dydd Iau 30 Ionawr

10am tan 12pm

**Yr Hyb Cymunedol, West House,
Stanwell Road, Penarth CF14 6HL**

Dydd Mercher 5 Chwefror

10am tan 12pm

CF61, Station Road, Llanilltud Fawr CF61 1ST

(Darperir cinio ysgafn yn ystod pob digwyddiad).

Cysylltwch â Sian Salkeld ar 07706 297966

engagement@ctsew.org.uk i gael rhagor o wybodaeth



the index / y mynegai - rhifyn 32

Dechrau Cynllunio ar gyfer Fy Nyfodol



Pan fyddwch yn 14 oed, bydd rhaid i chi ddechrau meddwl am eich dyfodol a'r hyn yr hoffech ei wneud wrth adael yr ysgol. Efallai byddwch yn dymuno mynd i'r coleg, cwblhau hyfforddiant neu gael swydd. Gall fod angen cymorth arnoch i barhau i ddysgu gwneud pethau drosodd chi eich hun pan fyddwch allan yn y gymuned neu efallai y bydd angen i chi gael eich cefnogi mewn man lle cewch gymorth gyda'ch gofal corfforol, er enghraifft. Weithiau, gallai fod yn anodd gwneud dewisiadau ond gall hyn hefyd fod yn amser cyffrous, ac mae llawer o bobl eraill yn ogystal â phobl yn yr ysgol a all eich helpu. Er enghraifft:

- Gall Cynghorydd Gyrfaoedd gynnig lawer o syniadau i chi a rhoi gwybod am y dewisiadau sydd ar gael yn eich ardal chi pan fyddwch yn gadael yr ysgol;
- Gall staff y Coleg hefyd roi gwybod i chi pa gyrsiau sydd ganddynt os hoffech fynd i'r coleg. Gallant hefyd drefnu ymweliadau i chi gael gweld sut beth ydyw;
- Gallech gael cymorth hefyd gan rywun sy'n gallu siarad am yr hyn rydych chi'n ei wneud yn eich amser sbâr a helpu gyda phethau newydd i'w gwneud wrth i chi dyfu'n hyn.

Dyma rai o'r pethau (opsiynau) y gallech fod eisiau eu gwneud yn y dyfodol:

- Aros yn yr ysgol ar ôl i chi droi'n 16 oed
- Gwneud ceisiadau am swyddi
- Cofrestru gydag asiantaeth cyflogaeth â chymorth (gall eich ysgol ddweud wrthych am y rhain)
- Mynd i'r coleg

- Ymuno â rhaglen hyfforddi
- Mynychu gwasanaeth dydd
- Cael cymorth yn y gymuned
- Cael rhywfaint o brofiad gwaith neu waith gwirfoddol i'ch helpu i gael swydd gyflogedig yr hoffech ei wneud yn y dyfodol
- Paratoi i fyw oddi cartref

Bydd cynllunio ar gyfer eich dyfodol yn dechrau ym mlwyddyn 9 sy'n amser hir cyn i chi adael yr ysgol. Os oes gennych ddatganiad AAA, bydd y 2 dudalen nesaf yn dweud wrthych beth ddylai ddigwydd i'ch helpu i gynllunio ymlaen llaw.

Hoffem wybod beth yw'ch barn chi.

Dywedwch wrthym beth yr hoffech ei wybod i'ch helpu i wneud penderfyniadau am eich dyfodol, neu a oes unrhyw beth yr ydych yn poeni neu'n gyffrous amdano, ac edrychwch am rai atebion i'ch cwestiynau yn rhifynnau nesaf y Mynegai!

E-bostiwch ni yn:

theindex@valeofglamorgan.gov.uk /

ContactFAS@cardiff.gov.uk

the index / y mynegai - rhifyn 32

Creu Cynllun ar gyfer Fy Nyfodol

Os oes gennych ddatganiad o anghenion addysgol arbennig (AAA), dyma beth ddylai ddigwydd i'ch helpu i gynllunio ar gyfer eich dyfodol:

Blwyddyn 9

Bydd eich ysgol yn siarad â chi am yr hyn yr hoffech ei wneud pan fyddwch yn mynd yn hŷn ac yn gadael yr ysgol. Byddant yn siarad am y dewisiadau sydd gennych.



Yna, byddwch yn cwrdd â phobl eraill sy'n eich cefnogi, megis gweithiwr cymdeithasol, athro neu weithiwr gofal iechyd, a gyda'ch gilydd byddwch yn llunio cynllun ar gyfer eich dyfodol. Gallwch gael cymorth gan rywun cyn y cyfarfod i'ch helpu i baratoi eich meddyliau a gall eich ysgol helpu gyda hyn.



Bydd un o'r bobl yn y cyfarfod yn dod yn 'weithiwr allweddol' i chi. Bydd y person hwn yn sicrhau bod eich cynllun yn rhedeg yn esmwyth ac yn helpu os oes unrhyw broblemau gyda'r cynllun.



Rhaid i'r cynllun fydd pawb yn ei greu yn y cyfarfod ymwneud â'r hyn yr hoffech ei wneud, felly bydd yn bwysig dweud wrth bawb beth yr hoffech ddigwydd yn y dyfodol.



Dylai pawb sy'n eich cefnogi gael copi o'ch cynllun er mwyn cael gwybod beth i'w wneud i'ch helpu i gyrraedd lle'r ydych am fod.

Blwyddyn 10

Cewch gyfarfod arall i weld sut mae'r cynllun yn mynd rhagddo.



Yn ddibynol ar yr hyn yr ydych am ei wneud yn y dyfodol, efallai y bydd pobl newydd yn dod i'r cyfarfod i weld sut y gallant eich cefnogi.



Nawr yw'r amser i ddechrau meddwl a ydych chi am adael yr ysgol yn 16 neu'n 19 oed.



Blwyddyn 11

Gallwch gwblhau profiad gwaith, mewn rhywbeth sydd o ddiddordeb i chi, i weld sut beth yw mynd i'r gwaith.



Byddwch yn cwrdd â phobl fydd yn eich cefnogi i weld sut mae eich cynllun yn mynd ac a oes angen newid unrhyw beth. Gall pobl newydd ddod i'r cyfarfod, fel gweithiwr cymdeithasol i oedolion, gweithiwr gwasanaeth iechyd i oedolion neu rywun o'r coleg lleol y gallech fod eisiau ei fynychu.



Gallwch gael gwybodaeth am bethau fel taliadau uniongyrchol ac annibyniaeth.



Ar ddiwedd blwyddyn 11 efallai y byddwch yn dymuno:

Aros yn yr ysgol, mynd i'r coleg, cael swydd, neu gael hyfforddiant.

Blwyddyn 12

Gallech wneud rhagor o brofiad gwaith.



Byddwch yn cwrdd â'r bobl fydd yn eich cefnogi eto, i weld sut mae eich cynllun ar gyfer eich dyfodol yn mynd.



Os oes angen gweithiwr cymdeithasol oedolion arnoch, efallai y byddant yn cymryd rhan bryd hynny, i'ch cefnogi i gynllunio ar gyfer eich dyfodol.



Gallech ddechrau ymweld â'r lle y byddwch yn mynd iddo nesaf.



Gallech wneud cais am swyddi, hyfforddiant neu swyddi gwirfoddol.

Blynyddoedd 13-14

Efallai y byddwch yn gwneud mwy o brofiad gwaith neu gallech ymgeisio am swyddi, hyfforddiant neu swyddi gwirfoddol.



Byddwch yn cwrdd â'r bobl fydd yn eich cefnogi eto, i weld sut mae eich cynllun yn mynd rhagddo.



Gallech ddechrau ymweld â'r lle y byddwch yn mynd iddo nesaf a chwrdd â phobl a fydd yn eich cefnogi yno.



Gallwch adael yr ysgol ym blwyddyn 13 neu 14 a mynd i'ch lle newydd.

Dylai pawb sy'n eich cefnogi wneud yn siŵr bod gwybodaeth amdanoch chi wedi'i rhannu â'r lle newydd y byddwch yn mynd iddo pan fyddwch yn gadael yr ysgol.

Bydd eich lle newydd yn defnyddio'r holl wybodaeth i sicrhau eich bod yn cael y cymorth cywir pan fyddwch yn cyrraedd yno.

Dylai pawb sy'n eich cefnogi gael copi o'ch cynllun er mwyn cael gwybod beth i'w wneud i'ch helpu i gyrraedd lle'r ydych am fod.





Mae Shane Doran yn magu hyder i deithio'n annibynnol

Dechreuodd Hyfforddiant Teithio Annibynnol i Shane ym mlwyddyn olaf ei gyfnod yn Ysgol-y-Deri, mewn sesiynau grŵp. Roedd y pynciau'n cynnwys cynllunio taith, diogelwch ar y ffyrdd, trafod arian a rhyngweithio cymdeithasol.

Cynhaliwyd hyfforddiant ymarferol gyda'r grŵp o fyfyrwyr ôl-16 eraill ar daith o Ysgol-y-Deri i Goleg Caerdydd a'r Fro (CAVC) Dumballs Road, gan gynnwys teithio'n ôl. Cafodd Shane ei amlygu i'r amgylchedd brysur yng nghanol y ddinas.

Yn ystod y flwyddyn ysgol, daeth Shane yn fwyfwy hyderus i arwain y sesiwn o'r ysgol i'r coleg gyda'r myfyrwyr eraill. Ar ôl gorffen yr ysgol,

aeth Shane ymlaen i gael hyfforddiant 1 i 1 gydag un o'r hyfforddwyr teithio ac yn ystod gwyliau'r haf buont yn gweithio gyda'i gilydd i atgyfnerthu'r sgiliau yr oedd Shane eisoes wedi eu datblygu, a dysgu'r daith benodol o'r cartref i'r coleg.

Ers hynny mae Shane wedi dysgu teithio i ysbyty Llandochoau, Ysbyty Athrofaol Cymru, Parc Porthceri a phob cwr o'r Barri.

Mae Shane yn mynd yn bryderus pan fydd y bws yn hwyr a bydd yn defnyddio ei ffôn pan fydd angen tawelwch meddwl arno i gysylltu â'i gynorthwydd yn y Gwasanaeth Lleoli Oedolion neu'r swyddfa.

Dywedodd Jamie Hughes, hyfforddwr teithio 'Mae angen i'r hyfforddai fod EISIAU dysgu er mwyn iddo fod yn llwyddiannus.'

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y cynllun hyfforddi teithio annibynnol ar dudalen 18

Mae mam Matthew Jervis yn rhannu ei stori am daith Matthew i deithio'n annibynnol.

Mae Matthew yn ddyn ifanc 22 oed gyda syndrom Down. Symudodd i'w gartref ei hun yn ddiweddar gyda pheth cefnogaeth.

O'r amser pan oedd Matthew yn 5 oed, mae ei rieni wedi ei annog i geisio bod yn annibynnol. Gyda chymorth plant hŷ a oedd yn mynychu'r ysgol gynradd leol, (a fynychodd am ychydig o flynyddoedd), roedd Matthew yn gallu dal y bws ysgol i'r ysgol.

Yn 12 oed, dechreuodd ddal bws y pentref lleol, oedd ar gael bryd hynny, gyda naill ai aelod o'r teulu neu ei Gynorthwy-ydd Personol oedd yn dod gydag ef i'r Bont-faen i gwrdd â theulu/ffrindiau. Wrth iddo ddod yn fwy hyderus ac yn gyfarwydd â'r llwybr, roedd yn gallu dal y bws ar ei ben ei hun. Dilynodd ei rieni ef yn y car i gyfarfod ag ef ar y pen arall.

Yn anffodus, cafodd gwasanaeth bws y pentref ei stopio a rhoddodd hyn derfyn ar ei dripiâu bws am gyfnod.

Defnyddiwyd yr un broses i fagu ei hyder yn dal bws rhif X2. Erbyn iddo droi'n 16 oed, roedd Matthew yn gallu dal yr X2 i gyrchfan cyfarwydd. Pan symudodd un o'i Gynorthwywyr Personol i Gaerdydd, fe wnaeth hyn gymell Matthew i fentro ymhellach, ond gan wybod y byddai rhywun yn cwrdd ag ef ar y pen arall bob tro a gan ddefnyddio ffôn symudol i alluogi'r rheiny sy'n ei gynorthwyo i gadw mewn cysylltiad.

Dim ond ar lwybrau sy'n gyfarwydd iawn y bydd yn teithio'n annibynnol. Mae dal angen cymorth arno gyda thripiâu dwyffordd (pan fydd ar ei ben ei hun), o ran amseru.

Yn amlwg mae elfen o risg gyda'r tripiâu hyn ac nid yw pethau bob amser yn mynd fel a fwriadwyd. Rydyn ni wastad yn poeni.



- Mae Matthew wedi syrthio i gysgu ar y bws a cholli ei stop
- Mae Matthew wedi gwyllo ei fws yn gadael y safle hebddo
- Bryd arall ni ddaeth y bws.

Mae'r rhain i gyd yn bethau a all ddigwydd i unrhyw un. Ond gyda strategaethau ar waith i ddelio â digwyddiadau o'r fath bydd eich person ifanc yn eich synnu gyda pha mor dda y mae'n ymdopi. Er y gallech chi fod yn sâl â nerfau!

Fodd bynnag, mae cymryd risgiau yn rhan o fywyd bob dydd wrth i chi dyfu, yn ogystal â datblygu'r sgiliau i ddatrys problemau er mwyn galluogi unrhyw unigolyn i ddatblygu sgiliau bywyd/byw'n annibynnol.

Mae Mathew yn croesawu'r her o deithio ar ei ben ei hun. Mae'n rhoi teimlad o foddhad gwyach iddo, ac yn codi ei hunan-barch a'i hyder.

Ysgrifennwyd gan fam Matthew

COUCH TO 5K

Am ddim i fynychu Couch to 5k Am ddim i fynychu

CYSGOD DWYREINIOL, FAE WHITMORE, YNYS Y BARRI

DYDD MAWRTH AND DYDD IAU 6.30PM-7.30PM.

DECHRAU AR CHWEFROR 4TH

RHEDEG SESIYNAU AR GYFER POBL ANABL A PHOBL NAD YDYNT YN ANABL

SERIOUSLY MAD RUNNERS BYDD YN ARWAIN Y SESIYNAU

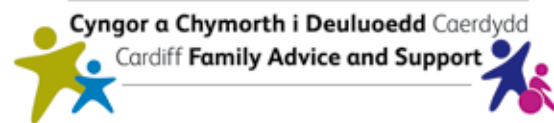
<https://www.seriouslymadrunners.com/>

Mae Soffa i 5K ar gyfer dechreuwyr ac mae'n cymryd 9 wythnos. Y nod yw rhedeg 5000 metr

I ARCHEBU EICH LLE, CYSYLLTWCH Â NEU E-BOSTIWCH SIMON JONES, SWYDDOG DATBLYGU CERDDORIAU CHWARAEON

ANABLEDD AR 01446 704728 NEU SLJONES@VALEOFGLAMORGAN.GOV.UK

Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd Newydd



Cynhaliwyd lansiad Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd ar 15 Tachwedd yn Neuadd y Ddinas.

Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd yw'r gwasanaeth cymorth cynnar newydd ar gyfer teuluoedd, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol yn y Ddinas.

Daeth dros 100 o westeion i'r digwyddiad, gan gynnwys y Cynghorydd Hinchey, yr Aelod Cabinet dros Blant a Theuluoedd, a thîm Comisiynydd Plant Cymru.

Ymhlith yr uchafbwyntiau roedd ein siaradwr gwadd Chloe, a oedd yn ddigon caredig i rannu ei phrofiad o weithio gyda Llamau, a Connor, aelod o Senedd Ieuenctid y DU a drafododd bwysigrwydd cynnwys pobl ifanc yn y broses o wneud penderfyniadau.

Cafodd y mynychwyr gyfle i rannu profiadau nifer o deuluoedd sydd eisoes wedi gweithio gyda Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd. Roedd gan ystod eang o wasanaethau cymorth stondinau yn y farchnad i rannu gwybodaeth am eu gwaith.

Roedd y digwyddiad yn hynod lwyddiannus ac yn canolbwyntio ar sut mae gwasanaethau yng Nghaerdydd yn cydweithio i ddarparu'r lefel gywir o gymorth, ar yr adeg gywir i deuluoedd, pobl ifanc a phlant ledled Caerdydd.

Gallwch gysylltu â Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd trwy ffonio 03000 133 133 neu drwy gysylltu â CyngorACymorthiDeuluoedd@caerdydd.gov.uk



Gofal Cymru Care



Mae Gofal Cymru yn darparu gofal a chymorth o ansawdd da i Oedolion lau 18 + oed, sydd gydag anableddau dysgu, awtistiaeth ac anghenion iechyd meddwl. Rydym yn gweithredu chwe cartref gofal preswyl ar draws Caerdydd a'r Fro, wedi'u lleoli o fewn cymunedau lleol yn Danescourt, Gabalfa, y Tylgoed a'r Barri. Pe bai oedolyn ifanc yn cael ei leoli yn un o'n cartrefi, byddem yn dechrau cynllunio ar gyfer hyn gyda'r ysgol, yr oedolyn ifanc a'r teulu cyn iddo gyrraedd 18 oed.

Ein nod yw darparu cymorth i alluogi'r unigolion sy'n byw gyda ni i gyflawni ei botensial llawn, rydym yn gwneud 'gyda' yn hytrach nag 'ar gyfer' cyn belled ag y bo modd er mwyn hyrwyddo rhywfaint o annibyniaeth lle gallwn.

Rydym yn annog unigolion i chwarae rhan lawn yn eu cymuned. Nid yw unrhyw un o'n cartrefi wedi'u nodi fel cartrefi gofal, maent i gyd mewn ardaloedd preswyl ac mae gan bob unigolyn ei ystafell wely ei hun sydd wedi'i haddurno yn ôl ei chwaeth.

Mae gan ein tîm o staff sydd wedi'i hyfforddi'n dda brofiad o gynorthwyo pobl ag anableddau dysgu ac anghenion emosiynol ac iechyd meddwl, gan gynnwys anhwylder gorbryder cyffredinol, iselder, seicosis, sgitsoffrenia paranoiaidd ac anhwylder personoliaeth. Weithiau, mae amryw anghenion gofal iechyd cymhleth yn cyd-fynd â'r rhain.

Rydym yn annog ymgysylltiad teuluoedd ac yn hwyluso ymweliadau allan i alluogi unigolion

i gyfarfod, cymdeithasu â theulu a ffrindiau, ac annog datblygiad perthnasoedd priodol. Rydym yn sylweddoli pa mor anodd y gall fod i Aelodau'r teulu addasu, ac rydym yn deall eu pryderon.

Caiff unigolion eu cynorthwyo a'u hannog i gymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau addysgol, cymdeithasol a hamdden. Mae eu barn a'u dewisiadau yn bwysig ac mae eu hiechyd, eu lles a'u hapusrwydd yn ganolog i bopeth a wnawn.

Pan fo'n briodol rydym yn cefnogi unigolion i ymgymryd â phrofiad gwaith priodol, gan feithrin eu hyder a gwella eu sgiliau cymdeithasol.

Rydym yn cynnal digwyddiadau rheolaidd ar draws y cwmni lle mae preswylwyr a staff yn dod at ei gilydd – barbeciwiau, picnic, diwrnodau mabolgampau; Partïon y Pasg, Calan Gaeaf, Nadolig; digwyddiadau codi arian fel plant mewn angen a gofal canser McMillan. Gall unigolion fynd ar wyliau a cheir llawer o ddiwrnodau allan.

Yn ogystal â lleoliadau llawn amser mae gennym uned seibiant hefyd, wedi'i staffio gan

yr un staff sydd wedi'u hyfforddi'n dda sy'n rhoi'r un lefel uchel o gefnogaeth ac anogaeth i bawb.

Derbynnir atgyfeiriadau gan y gwasanaethau cymdeithasol a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. Am ragor o wybodaeth, ffoniwch 02920400657 neu e-bostiwch info@gofalcymrucare.com



Sherman 5 yn Theatr y Sherman

Yn dilyn y pum mlynedd gychwynnol hynod lwyddiannus o ariannu, mae sefydliad Paul Hamlyn wedi rhoi grant mwy a gwell i Theatr y Sherman i alluog'r rhaglen Sherman 5, sy'n torri tir newydd, i dyfu a datblygu am bedair blynedd arall.

Ei nod yw chwalu rhwystrau a gwneud ein theatr mor agored a hygyrch â phosib i bobl nad ydyn nhw erioed wedi bod i'n theatr o'r blaen.

Os ydych chi wastad wedi bod eisiau mynd i'r theatr, ond yn meddwl nad oedd e'n rhywbeth i chi, dyma'r cyfle i chi. Ein nod yw ei gwneud yn haws i bobl ymweld â ni a gweld ein sioeau, a hefyd i roi cyfle i'n cynulleidfaoedd gymryd rhan ym mywyd a gwaith Theatr y Sherman mewn llawer o ffyrdd eraill.

Beth yw buddion bod yn aelod o Sherman 5?

- Tocynnau â gostyngiad i unrhyw gynhyrchiad (£2.50 i rai dan 25 oed)
- Gweithgareddau a digwyddiadau am ddim cyn ac ar ôl perfformiadau
- Y cyfle i ddod yn gynrychiolydd Sherman 5



ac i ennill Credydau Amser Tempo (bydd dau gredyd amser yn prynu un tocyn i berfformiad yn Theatr Sherman)

Rydym hefyd yn cynnig perfformiadau â Dehongliad BSL, gyda chapsiynau, disgrifiadau clywedol (gyda Touch Tours) a pherfformiadau hamddenol ar gyfer rhai perfformiadau.

I gael gwybod mwy am ymuno â Sherman 5 ac am sut gallwn ni gefnogi eich teulu neu grŵp i ddod i'r theatr, cysylltwch â **Siân Mile, Hwylusydd Sherman 5, ar sian.mile@shermantheatre.co.uk neu ffoniwch 029 20 646 982.**

I gael rhagor o wybodaeth am yr hyn sy'n digwydd, ewch i www.shermantheatre.co.uk

Caiff Sherman 5 ei ariannu'n hael gan Sefydliad Paul Hamlyn.

Grŵp Cymorth Gwahanol Alluoedd

Mae "Gwahanol Alluoedd – Grŵp Cymorth" yn grŵp croesawgar ar Facebook i deuluoedd ac addysgwyr sy'n ymwneud â bywydau plant sydd angen ychydig o gymorth ychwanegol. Sefydlwyd y grŵp gan Ellie Andrews, mam Elijah sy'n 7 oed. Maen nhw'n byw yn y Fro.

'Dechreuais i'r grŵp pan sylweddolais nad oedd grwpiau cymorth eraill yn addas i mi a fy mab. Dydy pethau ddim mor glir yn ein hachos ni - rydyn ni'n delio gydag ychydig o bopeth felly roeddwn i eisiau creu rhywle lle gall pawb deimlo bod croeso iddyn nhw a lle heb labeli. P'un a ydych chi wedi cael diagnosis ai peidio, p'un a yw eich cyflwr yn ysgafn, yn ddifrifol neu fod gennych broblemau meddygol, problemau gydag ymddygiad neu iechyd meddwl ac ati, mae croeso mawr i chi.



Roeddwn i eisiau creu rhywle lle gallai pobl dynnu eu mwngwd ar ôl diwrnod hir a dweud, "Rwy'n ei chael hi'n anodd" a chael pobl eraill i ddeall a gwrandao.

Dechreuodd y grŵp fel llond llaw o bobl a oedd am gwrdd am goffi a pheidio â phoeni am gael eu beirniadu ac mae'n cynnwys 515 aelod erbyn hyn. A'r cwbl yn bobl leol.

Rydyn ni i gyd yn rhoi pethau yr ydym yn eu canfod ar y rhyngwyd y gallai eraill eu hoffi, ond rydym hefyd yn rhoi pethau am ein diwrnodau, ein hapwyntiadau, ein plant. Weithiau bydd pobl yn rhoi rhywbeth yn gofyn am help ac rwyf bob amser yn falch o'r gefnogaeth gan yr aelodau eraill. Mae'n gymuned fach hyfryd o bobl.

Ymunwch â ni!

@Different Abilities – Support Group
Ellie Andrews

Cynnig Gofal Plant ar gyfer plant 3 a 4 oed



Mae Llywodraeth Cymru wedi cynnig cyllid ychwanegol i blant ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY) i fanteisio ar y Cynnig Gofal Plant 30 awr.

Mae'r Cynnig Gofal plant 30 awr yn cynnig cyllid ar gyfer costau gofal plant i rieni sy'n gweithio ac sydd â phlant rhwng 3 a 4 oed. Yn ystod y tymor, mae teuluoedd yn derbyn hyd at 17.5 awr yr wythnos, yn ogystal â'u darpariaeth feithrin am ddim. Yn ystod gwyliau'r ysgol, gall teuluoedd dderbyn hyd at 30 awr yr wythnos am 9 wythnos o wyliau'r ysgol bob blwyddyn.

Nid yw cymorth wedi'i gyfyngu i'r plant hynny â datganiadau neu ddiagnosis AAA/ADY. Gellir ei ddefnyddio i ariannu amrywiaeth o anghenion ychwanegol lle gallai'r canlynol fod yn briodol:

- Staff ychwanegol i gefnogi plant mewn lleoliad gofal plant
- Hyfforddiant i'r lleoliad gofal plant unigol
- Cyllid ar gyfer offer arbenigol
- Addasiadau ffisegol i'r lleoliad

Gall rhieni ymgeisio am gymorth ychwanegol wrth ymgeisio am y Cynnig Gofal Plant. Fodd bynnag, gall darparwyr gofal plant ymgeisio hefyd, gyda chaniatâd y rhieni.

Roedd y cyllid yn gymorth i deulu yn y Fro lle'r oedd y fam ar fin rhoi'r gorau i weithio. Roedd angen cymorth un i un ar ei phlentyn mewn lleoliad gofal plant. Gan fod ei phlentyn yn 3 oed, dywedodd y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd wrthi am wneud cais am y Cynnig Gofal Plant 30 awr a nodi bod gan ei phlentyn

anghenion ychwanegol. Gweithiodd Kath King, Swyddog Ymgysylltu'r Cynnig Gofal Plant, gyda'r fam a'r lleoliad gofal plant i weld pa gymorth oedd ei angen. Mae ei mab yn derbyn cymorth 1 i 1 ac mae'n hapus iawn yn y lleoliad:

'Roeddwn wir mewn argyfwng o ran gofal plant. Doedd gen i unman i droi ac yn meddwl mai gadael fy swydd oedd yr unig ddewis gan i mi gael fy nhroi i ffwrdd o gymaint o leoliadau gofal plant. Fe gysylltais ag ysgol fy mab am gymorth ac fe gyfeirion nhw fi at Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro sydd wedi gweithio mor galed ar ein rhan, gan ein diweddarau bob cam o'r ffordd, yn arbennig Kath King.

Am ragor o wybodaeth ac i wneud cais, cysylltwch â:

Os ydych chi'n byw ym Mro Morgannwg:
Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd
01446 704711 fis@valeofglamorgan.gov.uk
https://www.valeofglamorgan.gov.uk/cy/living/social_care/children_and_young_people/Family-Information-Service/Family-Information-Service.aspx

Os ydych yn byw yng Nghaerdydd:
Tim Cynnig Gofal Plant Caerdydd
029 2035 1713
Cynniggofalplantcaerdydd@caerdydd.gov.uk
www.caerdydd.gov.uk



Cynllun Hyfforddi Teithio Annibynnol

Mae'r Cynllun Hyfforddi Teithio Annibynnol wedi bod yn gweithio gyda phlant ag anghenion ychwanegol yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg ers sawl blwyddyn bellach. Ein prif ffocws yw helpu'r bobl ifanc hynny i fod yn annibynnol ac i deithio o'r cartref i'r ysgol/coleg yn hyderus ac yn ddiogel ar eu pennau eu hunain.



Rydym yn gweithio'n agos gydag ysgolion a theuluoedd i nodi pwy sy'n addas ar gyfer yr hyfforddiant, ac rydym yn gweithio'n raddol, mewn ffordd sydd wedi ei haddasu at anghenion yr unigolyn. Fel hyfforddwyr, ein prif ffocws yw bod y sawl sy'n cael ei hyfforddi'n ennill y sgiliau, y wybodaeth a'r hyder sydd eu hangen i fod yn annibynnol wrth deithio i'w dewis gyrchfannau, ac yn gallu addasu at unrhyw rwystrau yn y dyfodol, a'u goresgyn.

Rydym yn gweithio'n bennaf ar sail un-wrth-un gan mai dyma'r ffordd fwyaf personol o hyfforddi, gan ganiatáu i'r person ifanc fynd yn ei flaen ar gyflymdra priodol a goresgyn y rhwystrau sy'n peri trafferth i unigolion. Rydym hefyd yn cynnig sesiynau gwmpas, mewn lleoliad addysg, ac yn dysgu hanfodion y Cynllun Hyfforddi Teithio Annibynnol gan obeithio yr anogir y sawl sydd yno i fanteisio

ar hyfforddiant un-wrth-un yn y dyfodol.

Rydym ni wedi gweithio fel cynllun gyda llawer o bobl ifanc a'u teuluoedd i'w helpu i fod yn annibynnol a dechrau teithio i ac o'r ysgol ar drafnidiaeth gyhoeddus.

Mae canran uchel o'r rhai sy'n dod yn annibynnol yn yr ysgol yn mynd yn ei chael hi'n haws o lawer pontio i'r coleg neu i'r byd gwaith. Rydym hefyd yn cynnig hyfforddiant ategol i'r rheiny sydd eisoes wedi bod ar hyfforddiant, er mwyn eu helpu gyda'r pontio, ac i'r rhai sydd wedi bod yn teithio'n annibynnol am gyfnod hirach, mae'r pontio hyd yn oed yn haws - dyma pam rydym ni'n annog gweithio gyda phobl ifanc yn gynharach yn ystod eu cyfnod yn yr ysgol.

Mae'n gymharol hawdd atgyfeirio unigolion at y cynllun. Gall ysgol eich plentyn, y Gwasanaethau Cymdeithasol neu ddarparwr Teuluoedd yn Gyntaf wneud cais. Mae rhagor o wybodaeth ar wefan Dewis Cymru: www.dewis.cymru

Mae manylion cyswllt ychwanegol isod:

Jamie Hughes
E-bost: Jamie.hughes2@caerdydd.gov.uk
Rhif Ffôn: 029 2087 2830
Ffôn Symudol: 07969 127 548

Project Chwarae Anabledd Anableddau Ynghyd Cwtsh Sadwrn

Mae Project Chwarae Anabledd Ynghyd Cwtsh Sadwrn i blant anabl a'u teuluoedd ac mae croeso i bawb. Nid oes cyfyngiad oed. Rydym yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau ac yn cael hwyl mawr.

Rhedir yr elusen gan 4 rhiant/gofalwr i blant anabl sy'n dod i'r ddarpariaeth. Mae Rhieni/Gofalwyr sy'n dod yn gwbl gyfrifol am eu plant ac mae gweithwyr chwarae cymwys yn cael eu cyflogi



i hwyluso gweithgareddau chwarae.

Rydym ar agor bob dydd Sadwrn 10am – 4pm yng Nghanolfan Gymunedol Meithrinfa Grangetown, Ferry Road, CF11 0XR. Mae mynediad yn £1. Dewch draw am wybodaeth, neu cysylltwch â Karen Barker, cydlynnydd Chwarae Plant Anabl ar 02920 873956 neu e-bostiwrch KBarker@caerdydd.gov.uk

Ffrindiau Gigiau

Mae Ffrindiau Gigiau yn gynllun cyfeillio sy'n paru pobl ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth gyda gwirfoddolwyr sy'n rhannu'r un diddordebau, fel eu bod yn gallu mynd i gigiau a digwyddiadau gyda'i gilydd.

Mae Ffrindiau Gigiau yn canolbwyntio'n benodol ar ddigwyddiadau sy'n digwydd gyda'r nosau megis cyngherddau, er mwyn chwalu'r rhwystrau sy'n stopio pobl sydd ag anabledd dysgu rhag mynd allan gyda'r nos ac aros yn effro'n hwyr.

Mae'r rhwystrau hyn yn cynnwys diffyg cymorth, neu gymorth anhyblyg sy'n gorfodi pobl i adael digwyddiadau'n gynnar. Mae rhwystrau eraill yn cynnwys trafnidiaeth, hyder, diogelwch a hygyrchedd lleoliadau a digwyddiadau. Yn bwysicaf oll, gall Ffrindiau Gigiau ddewis lle a phryd yr hoffon nhw fynd.

Gall gig fod yn gyngerdd neu ŵyl, ond gallai hefyd fod yn gêm rygbi, trip i amgueddfa neu barc thema, neu ymweliad â'r traeth. Gallai eich Ffrind Gig fod yn Ffrind Pêl-droed, Ffrind Bowlio, Ffrind Mynd



am Dro, Ffrind Cwis, Ffrind Sglefrio, neu Ffrind Syrffio. Os ydych chi'n cael trafferth mynd i ddigwyddiadau a gigiau, gall Ffrind Gigiau wneud hyn yn bosibl i chi. Chi sy'n dweud wrthon ni am y math o Ffrind yr hoffech ei gael!

Mae Ffrindiau Gigiau yn llawn hwyl. Ond mae hefyd yn mynd i'r afael â materion difrifol, gan fod cael ffrind gigs yn gallu helpu gydag unigrwydd ac arwahanrwydd, iechyd a lles, a hefyd gyda hyder.

Os ydych chi dros 18 ac yn byw yng Nghaerdydd, Bro Morgannwg neu

Ben-y-bont ar Ogwr a hoffech gael Ffrind Gigiau i fod allan mwy, neu os ydych yn adnabod rhywun ag anabledd dysgu a fyddai'n elwa o gael ffrind gigs, cysylltwch â **ai Jones neu Kylie Smith: e-bost gigbuddies@ldw.org.uk neu ffoniwch 029 2068 11160 / 07707 605 314/07594 938 522.**

Gallwch hefyd ddilyn Ffrindiau Gigiau / Gig Buddies ar Facebook, Twitter a Instagram. 41 Lambourne Crescent, Llanisien Caerdydd, CF14 5GG

Dewch yn rhan o Join the Dots

Mae Join the Dots yn grŵp ymglymu iechyd meddwl pobl ifanc sy'n cael ei gefnogi gan Gweithredu Dros Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro (GDIMCF) ac Ymddiriedolaeth Gymunedol Zurich.

Gall Join the Dots ddylanwadu'n uniongyrchol ar wasanaethau iechyd meddwl lleol, dod i wybod pa wasanaethau sydd ar gael i bobl ifanc, helpu pobl ifanc i ddysgu sgiliau newydd a rhannu eu profiad gydag eraill, a llawer iawn mwy!

Ein hamcanion:

- Galluogi pobl ifanc i gael llais yn y gwaith o gynllunio a darparu gwasanaethau iechyd meddwl
- Cael adborth gan gynllunwyr a chomisïynwyr ar farn ac argymhellion pobl ifanc
- Rhannu gwybodaeth a newyddion



Mae llawer o ffyrdd o fod yn rhan o waith Join the Dots:

- Digwyddiadau, gweithgareddau, diwrnodau agored, gweithdai, arolygon a grwpiau ffocws
- Ymuno â'n rhestr bostio
- Cynrychioli barn defnyddwyr gwasanaeth i wasanaethau

Pwy gaiff ymuno?

Mae croeso i bobl ifanc rhwng 11 a 25 oed, yn ogystal â gwasanaethau sy'n rhoi cymorth i bobl ifanc, fod yn rhan o waith Join the Dots.

I ymuno â'r rhestr bostio, neu i gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Christina Witney neu Linda Newton on 02920 222000 neu e-bostiwrch jointhedots@cavamh.org.uk

Rydym ni ar Facebook: @jointhedotsCAVAMH

Rhaglen Iaith Arwyddion Makaton

Mae Makaton yn rhaglen iaith sy'nparu arwyddion a symbolau i eiriau bob dydd, gan eu defnyddio, ynghyd â geiriau, i helpu plant i ddatblygu dealltwriaeth a'i gwneud yn haws iddynt fynegi eu hunain



Yr hyn mae pobl sydd wedi mynychu'r cwrs yn ei ddweud:

Pwysig iawn ar gyfer cyfathrebu plant nad ydyn nhw'n siarad

Hyfforddiant gwyh. Gwyh i gymysgu â rhieni/ysgolion/staff y GIG

Mae Makaton wedi newid ymddygiad fy merch. Roedd hi'n dechrau mynd yn rhwystredig gan na allen ni ei deall hi. Dydy hyn ddim yn digwydd dim mwy.



Roedd yn wych ac rwy'n teimlo'n hyderus i ddefnyddio Makaton gyda fy merch. Diolch

Mi hoffwn i fod wedi'i wneud yn gynt!

Gwyh ac yn rhoi grym i bawb yno

Gwyh, yn cael ei ddarparu'n dda, cyfarwyddiadau hawdd, cyflwynydd cyfeillgar

Roedd y cwrs yn wych. Cawson ni fewnwelediad da ar anghenion y rheiny sydd â phroblemau cyfathrebu. Roedd yn hawdd ei ddysgu a gallwn i ddefnyddio'r arwyddion yn syth. Rwy'n ddiolchgar iawn bod y cwrs hwn wedi'i greu.

Byddwn i'n argymhell y gweithdy hwn i weithwyr proffesiynol a rhieni eraill yn bendant. Dwi wedi dysgu cymaint ac wedi dechrau defnyddio'r arwyddion yn syth. Dwi'n gweithio yn yr uned Blynnyddoedd Cynnar yn y dosbarth derbyn (4-5 oed) ac roedd y tiwtor yn ysbrydoledig iawn ac yn rhoi'r hyder i chi i roi cynnig arni! Mae llawlyfr y gweithdy i ddechreuwyd o gymorth mawr

Makaton ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Rydym yn cynnig hyfforddiant ar lefelau 1 a 2 i bobl sydd â diddordeb, er enghraifft: rhieni a pherthnasau, gofawyr, athrawon, staff cymorth, gofawyr plant, gweithwyr iechyd ac ati.

Ymhle mae'r cyrsiau'n cael eu cynnal?

Canolfan Plant Dewi Sant, Heol Ddwyreiniol y Bont-faen, Treganna, Caerdydd, CF11 9XB

Ar ba ddiwrnodau mae'r cyrsiau'n cael eu cynnal?

Mae'r cwrs mewn dwy ran, ar un bore yr wythnos am bythefnos - bydd ar yr un diwrnod ar gyfer y ddwy wythnos.

Faint o'r gloch mae'r cwrs? 9.15am – 12.15pm ar gyfer y ddwy sesiwn

Beth yw'r gost?

- Rhieni Caerdydd a'r Fro (gostyngiad) £30. Rydym yn croesawu hyd at ddau aelod teulu a dim ond un taliad sydd ei angen fesul teulu

- Rhieni y tu allan i Gaerdydd a'r Fro (gostyngiad) £65. Rydym yn croesawu hyd at ddau aelod teulu a dim ond un taliad sydd ei angen fesul teulu
- Gweithwyr proffesiynol £65 y person
- Staff Gofal Iechyd Caerdydd a'r Fro cysylltwch ag Ann am fanylion ar gostau
- Mae'r gost hon yn talu am hyfforddiant ac 1 copi o'r llyfr gwaith. Mae copïau eraill ar gael am £17 yr un

A oes parcio?

- Oes, ond sicrhewch eich bod yn parcio yn yr ardal i ymwelwyr a chofrestru eich car ar y sgrin yn y dderbynfra

Sut mae cadw lle ar gwrs?

- Gall eich therapydd lleferydd neu ymwelydd iechyd anfon atgyfeiriad
- Neu gallwch gysylltu ag Ann Flynn yn uniongyrchol ar 02921 836588 Ann yw gweinydd y cwrs a bydd yn gallu rhoi gwybodaeth bellach i chi neu drefnu eich bod yn cael lle ar y cwrs nesaf sydd ar gael.

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 ddirifod 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.