



E-Fwletin Mynegai Haf – Gorffennaf 2020



Croeso i E-fwletin Haf y Mynegai

Annwyl Ddarllenwyr

Oherwydd y sefyllfa bresennol, nid oes modd i ni ddarparu'r cylchlythyr chwarterol arferol i chi. Yn lle hynny, rydym wedi llunio e-fwletin haf.

Mae'n fis Gorffennaf erbyn hyn ac mae'r byd wedi bod yn lle rhyfedd iawn dros y misoedd diwethaf. Gobeithio bod pob un ohonoch wedi bod yn cadw'n iach ac yn aros yn ddiogel. Rydym mor falch o allu cynnwys rhai erthyglau gan ein darllenwyr am eich profiadau yn ystod y 'cyfnod cloi'.

Mae gennym hefyd syniadau ar gyfer gweithgareddau y gallech roi cynnig arnynt, yn ogystal â'r wybodaeth ddiweddaraf gan rai o'n gwasanaethau lleol.

Cynnwys

- Straeon gan ein Darllenwyr
- Canlyniadau Arolwg Cylchlythyr y Mynegai
- Gweithgareddau'r Haf
- Pontio - Canolbwyntio ar Bobl Ifanc
- Y Diweddaraf gan Wasanaethau

Straeon gan ein Darllenwyr



Fy enw i yw Warren

Rwy'n 11 mlwydd oed ac yn mynd i Ysgol Gynradd Victoria. Mae gen i chwaer iau sy'n 7 oed a'i henw yw Megan.

Hon yw fy mlwyddyn olaf yn yr ysgol gynradd, ond mae wedi'i thorri'n fyr oherwydd y pandemig hwn.

Roeddwn i'n iawn ar y dechrau ond wrth i'r wythnosau fynd yn eu blaenau dwi wedi sylweddoli efallai na fydda i'n gweld fy nheulu a'm ffrindiau am amser hir, ond mae fy nheulu wedi gwneud y sefyllfa mor arbennig ag y gallan nhw.

Rydym wedi pobi teisennau, tynnu enfysau a mynd am dro gyda'n ci.

Mae fy mam yn weithiwr allweddol. Mae hi'n gweithio yn Ysbyty Llandochau ar y wardiau COVID yn ogystal â'r wardiau arferol. Gwaedwr yw hi. Mae hi a'i holl gyd-weithwyr yn gweithio ac yn darparu gwasanaeth trwy'r cyfnod brawychus hwn.

Mae hi, yn ogystal â fy nhad, wedi ceisio gwneud y gorau o sefyllfa wael. Rydym wedi gwyllo ffilmiau gyda'n gilydd, wedi chwarae gemau gyda'n gilydd a hyd yn oed wedi cael pwll newydd.

Rydym wedi ceisio ein gorau i weithio gartref ond weithiau mae'n anodd gan mai dim ond un gliniadur sydd gennym a dim athro i helpu os ydym yn cael anhawster. Serch hynny, rwyf wedi mwynhau cael fy addysgu yn y cartref gan fy mod yn gallu gweld fy nheulu yn fwy nag arfer.

Hoffwn rannu fy stori gan fy mod yn falch o'm teulu am lynu at ei gilydd drwy'r holl gyfnod anodd a brawychus hwn.

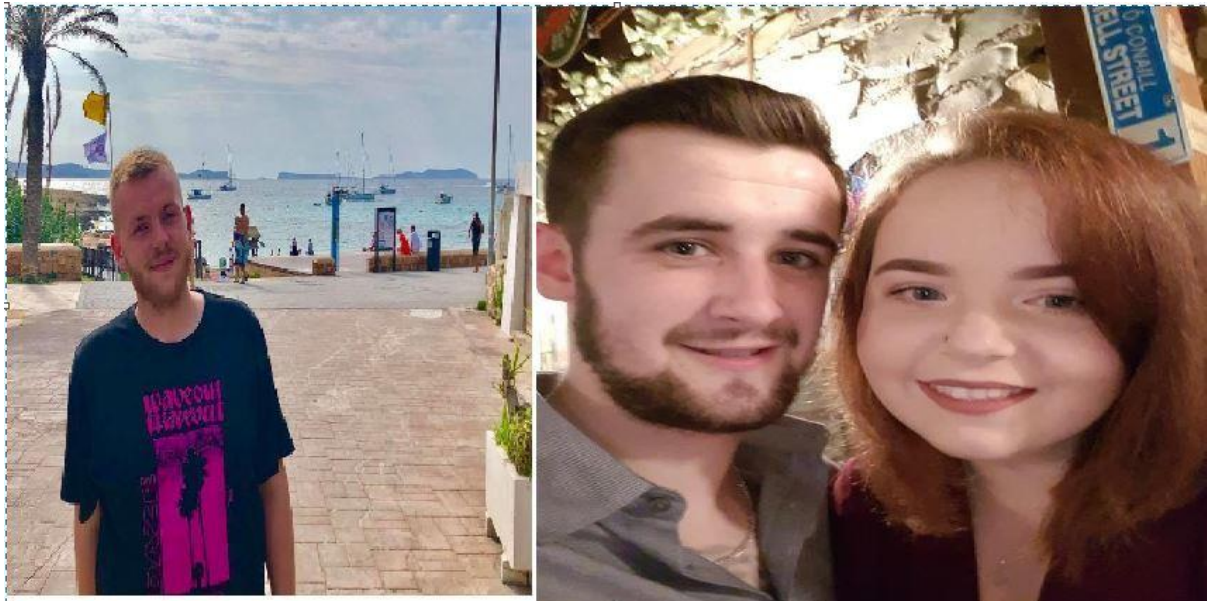
Diolch Warren



Vanessa

Hoffai Vanessa dalu teyrnged i'r gweithwyr allweddol yn ei theulu:

Y Gweithwyr Allweddol yn ein teulu: Luke sy'n gweithio yn y fferyllfa, ei bartner Ffion sy'n ofalwr ac Ellis sy'n gweithio'n galed ym maes manwerthu. Rydym yn falch iawn ohonynt i gyd♥



Lisa



Rydym yn mwynhau helpu'r henoed a phobl sy'n agored i niwed ac rydym yn coginio ac yn darparu prydau bwyd deirgwaith yr wythnos i breswylwyr ynysig yn y Barri. Mae'r plant yn cymryd rhan, gan greu lluniau hyfryd i'w rhoi gyda'r prydau.

Rydym yn ein 5ed wythnos o wneud hyn ac mae'r plant yn dysgu sgiliau bywyd gwerthfawr iawn: empathi y mae prinder ohono gan fy mab sydd ag ADHD, a llawer o amynedd gan fy nai 3 oed sydd ar y sbectrwm awtistig a'm nith sydd wedi profi trawma yn y gorffennol. Rwy'n maethu'r ddau ohonynt ac maen nhw'n gwneud yn arbennig o dda, gan ddysgu caredigrwydd ac agweddau gofalg ar fywyd. Er nad

yw'r sefyllfa yr ydym ynndi yn ddelfrydol, rwy'n defnyddio'r cyfle hwn i fod yn gadarnhaol 😊

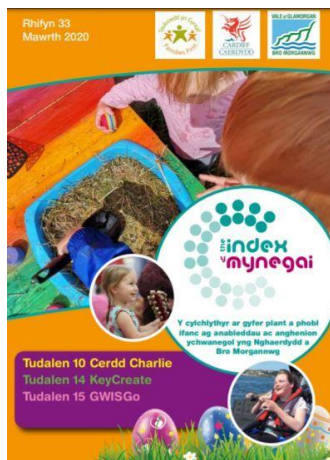
Cerdd

Mae mab Lisa hefyd wedi ysgrifennu cerdd yr hoffai ei rhannu. Ysgrifennwyd hon ar ddechrau'r cyfnod cloi. (Saesneg yn Unig)

**We used to go to the park and play
We'd go to the shops and eat sweets everyday
But now we stay in and watch T.V. all day
But our time is not wasted, this is where love begins
We can help the most vulnerable by doing simple things
Checking on your neighbour or offer some food
Paint pretty pictures to spread the news
To stay inside, so we can save lives
We really don't want any more to die
When this is all over, we would have realised
How the world came together to save precious lives.**

Ollie Evans

Canlyniadau'r Arolwg Mynegai



Diolch i bawb a gwblhaodd Arolwg y Cylchlythyr, rydym yn gwerthfawrogi eich cyfraniad. Mae crynodeb o'r adroddiad ac argymhellion isod.

Crynodeb ac Argymhellion

1. Roedd y mwyafrif o bobl (92%) wedi rhoi sgôr i'r cylchlythyr o naill ai'n ardderchog neu'n dda. Felly mae pobl yn gweld y gwerth yn y cylchlythyr.
2. Gan y byddai 62% yn fodlon derbyn copi digidol, mae angen ymchwilio ymhellach i hyn. Byddai'n lleihau costau argraffu a phostio a byddai'n fwy ecogyfeillgar. Gallai hefyd olygu y gellid dosbarthu cylchlythyr yn fisol, gan sicrhau bod yr wybodaeth yn gyfredol. Mae angen i ni ystyried y 38% sy'n weddill y byddai'n well ganddynt gopi printiedig ac efallai y gellid postio copi printiedig i'r teuluoedd hyn.
3. Nid oedd unrhyw deimladau cryf ynghylch a ddylai pobl sy'n byw yn y Fro gael gwybodaeth am wasanaethau a gweithgareddau yng Nghaerdydd. Fodd bynnag, dylai pob cylchlythyr gynnwys gwybodaeth o hyd am wasanaethau hygyrch sy'n agored i breswylwyr y Fro mewn awdurdodau lleol cyfagos.
4. Dylem gynnwys gwybodaeth am ystod ehangach o anableddau ac amrywiaeth o oeddrannau. Mae angen gwaith i nodi'r diffygion hyn.
5. Cawsom ymateb gadarnhaol iawn gan bobl a oedd yn dymuno bod yn rhan o grŵp ffocws. Byddwn yn ystyried sut y gallwn ddefnyddio hyn i ymgynghori ynglŷn â'r gwasanaethau a ddarperir ac a ydynt yn diwallu anghenion pobl. Byddai hefyd yn helpu i gyflawni'r argymhelliad yn 4. uchod.

Os hoffech weld yr adroddiad llawn, cliciwch [yma](#).

Gweithgareddau Haf

Chwaraeon Anabledd



Haf o Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol

Mae Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru Bro Morgannwg yn gweithio gyda chydweithwyr ym Mhen-y-bont ar Ogwr, Caerdydd, Merthyr a Rhondda Cynon Taf i ddarparu llond haf o weithgareddau ar-lein.

Bydd 2 sesiwn ar-lein bob wythnos yn dechrau ddydd Llun 27 Gorffennaf a byddant yn rhedeg tan ddiwedd gwyliau'r haf.

Bydd y sesiynau hyn yn cael eu cyhoeddi ar [Dudalen Facebook](#) Chwaraeon Anabledd Cymru – Canolbarth y De.

Bydd y gweithgareddau'n cynnwys tennis, pêl-droed, dawns, karate a llawer mwy.

Edrychwn ymlaen at eich gweld trwy gydol yr haf!

Chwaraeon a Chwarae Y Fro



Neges gan Dîm Chwarae'r Fro

Hoffai Tîm Chwarae'r Fro eich llongyfarch ar ba mor dda ydych chi'n ei wneud. Rydyn ni'n gwybod ei bod yn adeg heriol ac yn gobeithio eich bod i gyd yn aros yn ddiogel ac yn bositif.

I ddiolch i chi am gefnogi ein tîm, rydyn ni wedi paratoi tystysgrif o werthfawrogiad y gallwch ei hargraffu. Gallwch lawrlwytho'ch copi yma, ei argraffu a'i addurno.

[Tystysgrif Pencampwr y Cyfnod Cloi](#)

Rydym hefyd wedi creu Pecyn Adnoddau Capsiwl Amser COVID-19, y gallwch ei argraffu a'i lenwi gyda'ch holl atgofion o'r amser hwn!

[Capsiwl Amser COVID-19](#)

Diwrnod Chwarae Cenedlaethol

I ddathlu diwrnod chwarae cenedlaethol eleni ar ddydd Mercher 5 Awst, byddwn yn dathlu hawl plant i chwarae gyda'r Ymgyrch #MakeANoiseForPlay Genedlaethol.

Er na fydd ein digwyddiad blynyddol yn cael ei gynnal yn y Fro eleni, byddwn yn annog teuluoedd i wneud sŵn i chwarae am 2pm ar Ddiwrnod Chwarae Cenedlaethol.

Beth am ddathlu gartref? Y thema eleni yw **Rhyddid Bob Dydd, Anturiaethau Bob Dydd**. Neu gallech ddathlu yn eich parc lleol? Ymunwch â Cyril y Wiwer ym Mharc Romilly a dilyn Llwybr y Coed ar gyfer Antur Bob Dydd.

Bydd gennym Becynnau Adnoddau Diwrnod Chwarae Cenedlaethol ar gael i deuluoedd – cysylltwch â ni i ofyn am eich copi!

Darpariaeth dros yr Haf

Bydd yr haf hwn yn edrych yn wahanol iawn i'r lleill, gan na fyddwn yn cynnal ein rhaglen arferol o ddiwyddiadau a gweithgareddau. Yn hytrach, gofynnwyd i ni gynnig darpariaeth chwarae ar gyfer y rhai hynny y mae Gwasanaethau Plant wedi'u nodi fel y plant mwyaf agored i niwed yn y Fro.

Mae gennym ein bwydlen Chwarae i Fynd, felly os hoffech logi unrhyw offer i gael eich hwyl eich hun gartref, mae croeso i chi gysylltu â ni.

Arolwg Chwarae yn ystod Pandemig

"Yn ystod cyfnodau o argyfwng, mae gan chwarae rôl therapiwtig sylweddol sy'n helpu plant i adfer ymdeimlad o normalrwydd a llawenydd" – Y Gymdeithas Chwarae Ryngwladol

Byddem wrth ein bodd yn clywed sut mae chwarae wedi bod yn rhan o fywyd eich teulu yn ystod y pandemig hwn.

A wnewch chi sbario ychydig o funudau i lenwi ein harolwg byr?

Arolwg Chwarae yn ystod Pandemig

<https://www.surveymonkey.co.uk/r/FYP8WWW>

Iach, Actif ac yn y Cartref

Ers dechrau'r cyfnod cloi, mae Tîm Datblygu Chwarae'r Fro wedi bod yn brysur yn gweithio o gartref yn datblygu gweithgareddau "Iach, Actif ac yn y Cartref" i deuluoedd yn y Fro eu mwynhau drwy'r cyfryngau cymdeithasol.

Mae ein syniadau Iach, Actif a Gartref yn cynnig syniadau cost isel, neu am ddim, i'ch cadw'n iach, yn actif ac yn cael hwyl wrth aros gartref.

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf

Mae Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf yn digwyddiad yr haf hwn ond oherwydd cyfyngiadau ar y niferoedd all fynychu, gofod a defnydd o gyfleusterau, ni all y clwb weithredu ar gapasiti llawn.

Byddwn yn rhoi gwybod am gynlluniau yn y dyfodol yn Nhymor yr Hydref.

Dilynwch ni am y newyddion diweddaraf:

Facebook: [@valesportsplay](#)

Twitter: [@valeplayteam](#)

Instagram: [@valeplayteam](#)

Cyswllt:

01446 704809

playdevelopment@valeofglamorgan.gov.uk

Teenscheme

Vale People First
'Getting out, Getting on'



Bydd Teenscheme yn ail-agor yr haf hwn!

Lleoliad: Neuadd Gymunedol y Rhws, Stewart Road, Y Rhws, Bro Morgannwg CF62 3EZ

Amser: 10am-3pm. Angen pecyn bwyd a £5 o rodd.

Dyddiadau:

Gorffennaf 2020 - dydd Iau 30 a dydd Gwener 31

Awst 2020 - dydd Iau 6, 13, 20, 27, dydd Gwener 7, 14, 21, 28

Nifer cyfyngedig o leoedd.

Trwy atgyfeiriad yn unig y gellir cymryd rhan yn Teenscheme o hyd. Gellir gwneud cais am lyfrau atgyfeirio "All About Me" trwy anfon e-bost i movingonwell@gmail.co.uk

Ar yr adeg hon, e-bost yw'r ffordd gyflymaf a hawsaf i gael hyd i'r llyfr atgyfeirio "All About Me".

Beth rydym wedi bod yn ei wneud?

Yn ystod y cyfnod cloi – anfonwyd cardiau post at holl aelodau Teenscheme a chafodd "Parsel Llawn Hwyl" ei roi â llaw i bob person ifanc sy'n rhan o Teenscheme.

Roedd y negeseuon a gawsom yn dweud bod y cardiau post a'r "Parseli Llawn Hwyl" yn "wych" a chawsom lawer o "ddiolch yn fawr" gan rieni/gofalwyr a'r bobl ifanc.

KeyCreate



Byddwn yn cynnal grwpiau chwarae synhwyaidd, cerddoriaeth ac adrodd straeon cynhwysol ar-lein am 10am bob dydd Mawrth gan ddechrau ddydd Mawrth 28 Gorffennaf.

Byddwn hefyd yn dod â chylchoedd chwarae cynhwysol wyneb yn wyneb yn ôl, ar ddiwrnod gwahanol o'r wythnos, yn Neuadd Glyndŵr, Penarth CF64 3ND yn ystod yr wythnosau nesaf. Byddant yn yr awyr agored yn unig, gan gadw pellter cymdeithasol, a bydd rhaid cadw lle ymlaen llaw i gadw'r niferoedd yn isel.

Cadwch lygad ar ein tudalen [Facebook](#) i gael yr wybodaeth ddiweddaraf.

Gweithgareddau'r Haf i'r Teulu



Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd a Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf wedi llunio rhestr o weithgareddau a syniadau i deuluoedd ar gyfer yr haf. O barciau, ffermydd, ffitrwydd, Cymraeg ac ieuenctid i les a dysgu, ewch i wefan y GGD am fwy o wybodaeth:

[Gweithgareddau'r Haf i'r Teulu](#)

CREATE! Saesneg Yn Unig



**Want to enter a fun creative competition,
have your work displayed online for
everyone to see, and maybe win a prize?**

The art competition Create! is an opportunity for everyone in the special educations needs community, from age 6 upwards, to show off their creative skills.

**The competition, which runs until
the end of August, has categories for:**



2D & 3D ART



DIGITAL MEDIA



POETRY & PROSE

To find out more
details go to

www.createart.org.uk



Blagur a Blodau



Sesiynau Grwpiau Pontio'r Cenedlaethau Blagur a Blodau ar-lein am ddim.

Dw i'n cynnal grwpiau pontio'r cenedlaethau Blagur a Blodau (dielw) mewn cartrefi gofal ym Mro

Morgannwg ers mis Medi 2018. Mae'r preswylwyr wrth eu boddau o weld y plant ac mae'n hyfryd gwyllo'r cyfeillgarwch maen nhw wedi ei feithrin. Yn anffodus bu rhaid i hyn ddod i ben oherwydd Covid 19. O ganlyniad, mae'r preswylwyr yn gweld eisiau'r plant ac ni chaiff eu perthnasau na'u ffrindiau ymweld â nhw chwaith.

Er mwyn gallu parhau â'r gwasanaeth, penderfynais gynnal sesiynau ar-lein o Blagur a Blodau trwy Zoom ac yn ddiweddar rydym wedi llwyddo i sicrhau grant gan y Loteri Genedlaethol i'm galluogi i barhau i redeg y gwasanaeth am flwyddyn arall. Er bod y sesiynau ar-lein, byddaf yn darparu pecynnau adnoddau i gyd-fynd â'r sesiynau.

Sesiynau:

Dydd Llun - 11am

Dydd Iau - 2pm

Mae'r sesiynau'n para am tua 40 munud. Ymunwch â ni i ganu, arwyddo a chlywed straeon gydag amrywiaeth o bropiau.

Mae'r sesiynau fel arfer ar gyfer plant cyn oed ysgol ac maent yn addas i blant o'u geni ymlaen, ond mae croeso hefyd i blant o oedran ysgol fynychu. Os hoffech chi barhau ar ôl sesiwn, byddwn yn anfon pecyn adnoddau atoch.

Mae'r sesiynau a'r pecynnau adnoddau yn rhad ac am ddim. Os gallech chi roi cyfraniad ar unrhyw adeg er mwyn fy ngalluogi i barhau i gynnal y grwpiau yn y hirdymor, byddai hynny'n cael ei groesawu.

Gallwch gysylltu â mi trwy ein tudalen [Facebook](#). Cewch gip i gael gwybod mwy am Blagur a Blodau!

Can Do - Saesneg yn Unig

Looking for fun over summer? You Can Do!

Join our interactive virtual activities to have fun while you learn something new.

Throughout July and August we will be running regular virtual sessions with a range of activities and something for everyone!



Can Do

Activity themes to include:

Music
Arts & Crafts
Getting Active
Wellbeing

For more information and to register your interest head to: www.leonardcheshire.org/cando

 /CanDoers

We hope to see you soon!

Can Do could be your next step to get where you want to be.

It is a skills development activity based programme for young people with additional needs. It's about giving you the opportunity to make a difference - both to your local community and yourself.



Leonard Cheshire Disability is a company limited by guarantee, registered in England no: 552847, and a registered charity no: 218186 (England & Wales) and no: SC005117



Iechyd Meddwl a Llesiant

Bwrdd Diogelu Rhanbarthol Caerdydd a Bro Morgannwg

Os ydych chi'n poeni am effaith y coronafeirws ar eich iechyd meddwl, *nid chi yw'r unig un*.

Mae pandemig COVID-19 yn gyfnod newydd ac ansicr i bob un ohonom a bydd yn effeithio ar ein hiechyd meddwl mewn gwahanol ffyrdd.

Sut bynnag yr ydych yn teimlo ar hyn o bryd, gyda'r cymorth a'r gefnogaeth iawn, gallwn ddod drwyddi.

Mae amrywiaeth o wasanaethau cymorth ar gael a all roi cymorth a chynghor ar sut i gefnogi eich iechyd meddwl a'ch lles yn ystod y cyfnod anodd hwn.

Cliciwch [yma](#) am fwy o wybodaeth.

Adnoddau eraill a allai fod o gymorth:

[Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Person Ifanc ac adnoddau defnyddiol eraill ar gyfer plant a phobl ifanc](#)

[Cymorth meddyliol ac emosiynol i blant a phobl ifanc - cysylltiadau defnyddiol](#)

Pontio

Gweithio ar Les



Mae'n gyffrous i ni roi gwybod i chi am ein gwasanaeth newydd [Gweithio ar Les](#), sy'n cael ei gyflwyno mewn partneriaeth rhwng Scope a Legacy International Group.

Nod y project hwn a ariennir gan Lywodraeth Cymru yw cynorthwyo pobl anabl ddi-waith, 16 oed a hŷn, i gael hyd i waith, cyfleoedd gwirfoddoli neu hyfforddiant pellach. Rydym yn cynnig y gwasanaeth hwn yn Gymraeg ac yn Saesneg.

Mae tri phrif llyn i Gweithio ar Les:

Starting Line, Kickstart a'n rhaglen ADY 26 wythnos.

Starting Line yw Rhaglen hyfforddi cyn cyflogaeth sydd wedi'i hanelu at oedolion anabl o unrhyw oedran nad ydyn nhw efallai'n gwybod beth maen nhw eisiau ei wneud neu sydd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir. Mae'r sesiynau'n rhedeg am 7 wythnos ac yn cynnwys 2 fodiwl yr wythnos gan gynnwys, 'Sut i siarad am eich anabledd', 'sgiliau cyfathrebu' ac 'ysgrifennu CV'. Rydym hefyd yn cynnig un i un sesiwn yr wythnos am yr un hyd. Nod y rhaglen yw cynyddu hyder a meithrin sgiliau cyflogaeth craidd i helpu ein cwsmeriaid i sicrhau lleoliad gwirfoddoli, cael mynediad at hyfforddiant pellach neu addysg neu ddod o hyd i gyflogaeth â thâl.

Kickstart yn ar gyfer unigolion sy'n barod ac yn chwilio am waith. Trwy ein sesiynau un i un rydym yn gweithio'n agos gyda phob cwsmer i greu cynlluniau

gweithredu wedi'u personoli a allai gynnwys chwilio am swydd, cwblhau ceisiadau neu ymarfer ffug gyfweiliadau gyda'r nod o helpu'r cwsmer i sicrhau cyflogaeth â thâl.

Cyflwynir rhaglen ALN 26 wythnos gan The Legacy International Group. Cynlluniwyd y rhaglen wedi'i theilwra i gael ei hwyluso gan diwtoriaid ALN ar gyfer myfyrwyr 16-25 oed sy'n canolbwyntio ar ddatblygu sgiliau cyflogaeth allweddol, nodi nodau gyrfa a chynyddu hyder myfyrwyr.

CYSWLLT: workingonwellbeing@scope.org.uk

020 7619 7139



Llyfrau Cook and Eat hawdd eu darllen

Mae ein llyfrau coginio Cook and Eat wedi'u creu i helpu pobl ag anableddau dysgu i goginio mwy o brydau bwyd, gyda llai o gymorth. Mae pedwar llyfr yn y gyfres – sy'n cynnwys ryseitiau ar gyfer pobi yn ogystal â gwneud prydau bach a mwy o faint.

Mae'r llyfrau'n cynnwys ryseitiau sydd wedi'u gosod ar ffurf canllaw fesul cam, gyda lluniau o gynhwysion, cyllyll a ffyrc, y teclynnau mae eu hangen ar gyfer coginio ac amserau, fel y gall pobl ganolbwyntio ar wneud y cyfarwyddiadau un ar y tro.

Mae gan y llyfrau rwymiad troellog i hwyluso coginio yn y gegin

Roedd un o'ch Gweithwyr Cymdeithasol Pontio yn teimlo y gallai'r llyfrau hyn fod yn ddefnyddiol i chi.

Cliciwch [yma](#) i fynd i'r wefan.

Y Diweddaraf gan Wasanaethau

Tiny Happy People y BBC



Mae [Tiny Happy People](#) yma i'ch helpu i ddatblygu sgiliau cyfathrebu eich plentyn. Archwiliwch ein gweithgareddau a'n syniadau chwarae syml a dysgwch am eu datblygiad cynnar anhygoel.

Gall Tiny Happy People eich helpu i ddatblygu sgiliau iaith a chyfathrebu eich plentyn, er mwyn iddo gael y dechrau gorau mewn bywyd.

Byddwn yn dangos i chi pam dylech chi greu cwlwm gyda'ch plentyn a sut gallwch chi wneud hynny, cyn iddo gael ei eni a thrwy gydol ei fywyd cynnar – nid yw byth yn rhy gynnar i ddechrau.

Mae ein syniadau a'n gweithgareddau'n hawdd eu cynnwys yn eich trefn ddyddiol. Maen nhw'n gyflym ac yn ysbrydoli, ond maen nhw hefyd yn seiliedig ar gyngor a thystiolaeth arbenigol, ac maen nhw wedi'u profi i helpu datblygiad eich plentyn.

Adnoddau anghenion addysgol arbennig ac anabledd

Mae llawer o gyflyrau cyffredin sy'n gallu arwain at anawsterau iaith a lleferydd. Mae'r [adnoddau](#) hyn wedi'u dylunio i helpu teuluoedd plant ag anghenion addysgol arbennig neu anableddau (AAAA).

Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf



Mae gan Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf dudalen ar Facebook a Twitter erbyn hyn.

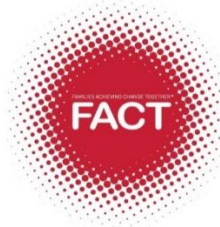
Facebook : [@FFALVALE](#)

Twitter: [@FFALVALE](#)

Mae Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf bellach yn un pwynt mynediad i'r Tîm o Amgylch y Teulu (TAT) yn ogystal â Gwasanaeth Rhianta'r Fro, Gwasanaeth Lles Ieuenctid y Fro, Gwasanaeth Allgymorth Dechrau'n Deg, ac Aseidiadau Gofalwyr Ifanc a Rhiant-ofalwyr (gyda'r Gwasanaeth Plant).

Tîm o Amgylch y Teulu—FACT—Team Around the Family

Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf yw'r pwynt mynediad sengl i FACT.



The Families First Advice Line is now the single point of contact for FACT.

Bydd FFAL yn brysennu cysylltiadau i gwblhau asesiad cymesur.

FFAL will triage contacts to complete a proportionate assessment.

Yna caiff atgyfeiriadau priodol eu gwneud i FACT.



If appropriate referrals will then be made to FACT.

0800 0327 322

familiesfirstadvice@valeofglamorgan.gov.uk

Llun/Monday – Gwener/Friday—9.00—16.30



Riportio Cynnwys Niweidiol



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mae [Riportio Cynnwys Niweidiol](#) yn wasanaeth newydd ac mae bellach ar gael yn y Gymraeg drwy gyllid Llywodraeth Cymru.

Mae'r gwasanaeth yn rhoi cyngor i unrhyw un sydd wedi dod ar draws cynnwys niweidiol ar-lein, yn ogystal â chymorth i unrhyw un dros 13 oed sydd eisoes wedi nodi cynnwys niweidiol i ddiwydiant ac sy'n dymuno i'r canlyniad gael ei adolygu.

Mae Riportio Cynnwys Niweidiol yn ymdrin yn benodol â'r wyth math canlynol o niwed ar-lein:

1. Cam-drin Ar-lein
2. Bwlio neu Aflonyddu
3. Bygythiadau
4. Dynwared
5. Cynigion Rhywiol Digroeso (nid yn seiliedig ar ddelweddau)
6. Cynnwys Treisgar
7. Cynnwys am Hunan-niweidio neu Hunanladdiad
8. Cynnwys Pornograffig

If you or the person you are helping is in immediate danger please contact the police dialling 999

REPORT HARMFUL CONTENT **Report** **Advice** Cymraeg

Helping everyone to report harmful content online

Threats Impersonation Bullying and Harassment Self-harm or Suicide Content Online Abuse Violent Content Unwanted Sexual Advances Pornographic Content

OS OES ARNOCH ANGEN SIARAD, RYDYM NI YMA I WRANDO



0808 800 2222

Mae Family Lives yn cynnig gwasanaeth llinell gymorth cyfrinachol a di-dâl* i deuluoedd sy'n darparu cymorth emosiynol, gwybodaeth, cyngor a chyfarwyddyd ar unrhyw agwedd ar rianta a bywyd teuluol.

Os hoffech ddefnyddio ein gwasanaeth yn Gymraeg, mae ar gael rhwng 11am a 2.30pm ar ddyddiau'r wythnos. Gallwch drefnu apwyntiad ar ein gwefan.

www.familylives.org.uk

   @FamilyLives

Rydym yn creu gwell bywydau teuluol gyda'n gilydd

© Family Lives | Rhif cwmni cofrestredig: 3817762 | Rhif elusen gofrestrdig: 1077722 | Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr
* O linellau tir a'r rhan fwyaf o rwydweithiau ffonau symudol.



Gofalwyr Ifanc



Mae'r tîm wedi bod yn hynod o arloesol o ran yr hyn y maent yn ei gynnig i'r gofalwyr ifanc yn ystod y cyfnod cloi. Rydym yn cynnal archwiliadau lles wythnosol gan ddefnyddio ein bysus mini ac rydym wedi rhoi pecynnau lles i holl Ofalwyr Ifanc y Fro ar gyfer yr Wythnos Gofalwyr. Mae gofalwyr ifanc yn falch o gael y rhain ac maent yn rhoi rhywfaint o rymgweithio cymdeithasol mawr ei angen iddyn nhw

(o bellter diogel, wrth gwrs) gyda'u gweithiwr project.

Rydym hefyd yn mynd i ddechrau rhoi sesiynau cymorth un i un gan gadw at ganllawiau pellter cymdeithasol dros yr wythnos neu ddwy nesaf, yn ardal leol y person ifanc, taith gerdded i'r parc lleol er enghraifft. Mae sesiadau risg ar gyfer ein gweithwyr project yn cael eu diweddarw/cwblhau ar hyn o bryd.

Mae'r gofalwyr ifanc wedi defnyddio llawer o weithgareddau dan y themâu isod:

- **Dydd Llun Cerddorol** - gweithdy Zoom lle gall pobl ifanc ddangos eu doniau cerddorol
- **Dydd Mawrth Siarad** - trafodaethau Zoom ynghylch parth ieuenctid yr YMCA, nhw yn y dyfodol, ymgynghoriadau ynghylch beth mae'r bobl ifanc eisiau, profiadau gofalu yn ystod covid-19 a chyflwyno cerdd, cân neu stori.
- **Dydd Mercher Lles** – ffitrwyddawns, Taekwondo, her llythrennau blaen cadarnhaol, côr gofalwyr ifanc, bingo, sesiynau myfyrio, paned a chlonc rhithwir, lles ac ymwybyddiaeth iechyd meddwl.
- **Dydd Iau Meddwl** – pos hwyl ar Zoom, cwis byw gan gynnwys gwybodaeth gyffredinol, popeth am ofalwyr ifanc, prawf theori gyrru, sgiliau bywyd a phynciau mae gofalwyr ifanc wedi'u dewis.
- **Dydd Gwener Hwyl** – Syniadau ar gyfer creu sinema cartref, creu eich gêm fwrdd eich hun, hoff ffilmiau a chymeriadau, gwisg ffansi Zoom, helpa a pharti byw ar gyfer yr wythnos gofalwyr.

Anfonir cylchlythyr wythnosol i bawb gyda'r adnoddau mae eu hangen ar gyfer y weithgareddau fel bod y teuluoedd yn gallu sicrhau bod ganddynt yr eitemau angenrheidiol i'w plentyn gymryd rhan.

I gael rhagor o wybodaeth am ofalwyr ifanc yn eich ardal, ewch i: www.ymcacardiff.wales neu e-bostiwrch Bethany.Riley@ymcacardiff.wales Facebook: [YMCA Cardiff Young Carers](#)

Codi Llais Ieuentid y Fro

Vale People First

'Getting out, Getting on'



- Mae ein Hwylusydd Ieuentid yn anfon pecynnau adnoddau at bobl ifanc, sy'n cynnwys posteri hawliau (i'w lliwio), posteri lliwio gan y GIG, gwybodaeth hawdd ei darllen am sut i gadw'n ddiogel, gweithgareddau eraill fel posau a sut i ddefnyddio Zoom. Rydym wedi anfon dros 100 o'r rhain.
- Mae ein cynrychiolydd Pobl yn Gyntaf Cymru, Stacey Traylor, yn rhan o Codi Llais Ieuentid y Fro - mae hi wedi bod yn cadw blog fideo am ei brwydrau yn ystod COVID. Rhannodd ei stori ar-lein â'r rhwydwaith - sydd ar gael ar dudalen [Facebook](#) Pobl yn Gyntaf Cymru a'r Fro.
- Rydym yn cynnal cyfarfodydd Zoom rheolaidd gyda'n pobl ifanc. Mae un o'n haelodau Codi Llais sy'n Ymddiriedolwr wedi bod yn trefnu pob un o'n cyfarfodydd yn ogystal â chyfarfodydd yr Ymddiriedolwyr/Cyfarwyddwyr. Rydym yn falch o'i ymwybyddiaeth, ei sgiliau a'i rinweddau rheoli.
- Mae gennym hefyd 4 grŵp Whatsapp:
 - Grŵp cwis
 - Grŵp lluniau
 - Golygfa/Cipolwg – grŵp Codi Llais nos Iau
 - App 'Insight' Ymddiriedolaeth Innovate

Cyswllt: <http://www.valepeoplefirst.org.uk/>

[01446 732926](tel:01446732926) / [07866 564741](tel:07866564741)

liz.davidson@ldw.org.uk

Fforwm Cymru Gyfan Rhieni a Gofalwyr Pobl ag Anableddau Dysgu (FfCG)

Amdanon ni

Mae Fforwm Cymru Gyfan wedi'i sefydlu ers 1998 ac yn gorff ymbarél sy'n cynnwys cynghrair ledled Cymru o sefydliadau lleol a rhanbarthol a grwpiau cymorth o rieni a gofalwyr. Rydym yn cael ein llywodraethu gan rieni a gofalwyr, sy'n sicrhau bod ein sylfaen cleientiaid yn cael mewnbwn clir o ran cyfeiriad ein gwaith.

Sut gallaf i fod yn rhan ohono?

Ydych chi'n sefydliad rhwydwaith a arweinir gan ofalwyr? A ydych yn cefnogi rhieni a gofalwyr teulu pobl ag anableddau dysgu? A ydych chi eisiau cael dweud eich barn ar gyd-gynhyrchu gwasanaethau i ddiwallu eu hanghenion? Yna hoffem glywed gennych!

Mae angen eich llais, eich syniadau a'ch barn ar ein cyfleoedd ymgynghori, ein grwpiau ymgysylltu a'n projectau peilot.

Gyda'n gilydd, gallwn sicrhau hawliau, gwella llesiant a chefnogi perthnasoedd teuluol drwy gyfrannu'n weithredol at gymdeithas.

Cysylltwch â ni

I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â Josh Law:

josh@allwalesforum.org.uk / 07707 137810

I weld mwy am y gwasanaeth hwn a sut i gymryd rhan cliciwch [yma](#).

Diweddariadau coronafeirws i deuluoedd â phlant anabl

Gallwch gael y wybodaeth, y cymorth a'r cyngor diweddaraf am Coronafeirws a'i effaith ar deuluoedd sydd â phlant anabl ar ein [tudalennau gwe Covid-19 \(coronafeirws\)](#) .sy'n cael ei ddiweddarau'n rheolaidd.

Mae Cyswllt ar gyfer teuluoedd â phlant anabl ar agor fel arfer; Cyngor a Gwybodaeth

Mae [gwefan](#) Cyswllt yn rhoi cyngor a gwybodaeth am unrhyw bryderon sydd gennych ynglŷn â magu plentyn ag anghenion ychwanegol – o ddiagnosis, hawl i wasanaethau a budd-daliadau, i ofal plant a chymorth pan fydd eich plentyn yn yr ysgol neu'r coleg. I'ch helpu i ddod o hyd i'r Cyngor rydych yn chwilio amdano'n gyflym ac yn hawdd, cymerwch olwg ar:

- [Ein Cwestiynau Cyffredin i'ch arwain](#) chi drwy ein gwybodaeth ar-lein
- Mae ein [cyfrifiannell budd-daliadau](#) ar-lein Turn2Us yn cynnig gwybodaeth annibynnol ar fudd-daliadau a chymorth ariannol arall y gallech fod yn gymwys i'w cael fel rhiant plentyn anabl
- [Canfyddwr grantiau ar-lein](#) Turn2Us i gael gwybod a all eich teulu wneud cais am grant elusen
- Gwasanaeth [Sgwrs Fyw](#) er mwyn helpu dod o hyd i wybodaeth am eich hawliau i wasanaethau a chymorth. Edrychwch am yr swigen siarad las yn y gornel dde isaf.
- Porwch drwy ein llyfrgell o bodlediadau a chadwch lygad am ein sesiynau holi ac ateb a chyngor ar [Facebook](#) ar brif broblemau a phryderon rhieni

Aelodaeth Grwpiau Cymorth i Rieni; Rhwydwaith Grwpiau Lleol

Ydych chi'n rhedeg grŵp cefnogi, neu'n ystyried dechrau un? Yna ymunwch â'n Rhwydwaith Grwpiau Lleol a chael ein e-gylchlythyr chwarterol am ddim, Pecyn

Gweithredu Grwpiau Lleol, Straeon Newyddion, Cyngor a Gwybodaeth i grwpiau cymorth i rieni ar hyd a lled Cymru. Rydym yn y broses o sefydlu tudalen gofrestru, ond os oes gennych ddi-ddordeb mewn ymuno, mae croeso i chi anfon e-bost atom - cymru@contact.org.uk

Grŵp Llywio Rhieni

Mae Contact Cymru yn awyddus i gynyddu ei aelodaeth i'n Grŵp Llywio Rhieni. Hoffem i grŵp o rieni helpu i'n harwain ar ein taith drwy gydol oes y prosiect 3 blynedd hwn. Mae hyn yn golygu mynd i ddau gyfarfod rhithwir y flwyddyn gan gynnig eich cefnogaeth a'ch cyngor, cael diweddariadau rheolaidd ynghylch ein gwaith ac unrhyw ddeunyddiau newydd rydym yn eu cynhyrchu ar gyfer eich syniadau a'ch sylwadau. Gall rhieni optio allan ar unrhyw adeg. Os hoffech ymuno â hyn, cofiwch anfon e-bost atom ar cymru@contact.org.uk



0800 5871 014

TheIndex@valeofglamorgan.gov.uk



01446 704704

fis@valeofglamorgan.gov.uk

www.valeofglamorgan.gov.uk/fis

 [Vale Family Information Service](#)

 [@ValeFIS](#)

The Index is funded by Welsh Government's Families First Grant

Mae'r Mynegain'n cael ei gyllido gan Grant Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru

