VALE of GLAMORGAN
BRO MORGANNWG

Rhifyn 16
Ionawr
2016

the index
y mynegai

Y cylchlythyr i blant a phobl ifanc sydd ag anghenion arbennig a phenodol ym Mro Morgannwg

Ffocws ar... Insport tudalen 6 a 7
Marchogaeth tudalen 8
Cynllun Hyfforddiant Teithio Annibynnol tudalen 9
Gofal Gwallt SP1 tudalen 10

Blwyddyn Newydd Dda!

Croeso i 2016 a rhifyn 16 cylchlythyr 'Y Fynegai'. Fy enw i yw Julia a fi yw Gweinyddwr newydd y Fynegai Anabledd.

Efallai bod rhai ohonoch yn fy adnabod yn barod gan fy mod i wedi bod yn gweithio gyda phlant a phobl ifanc y mae ganddynt anghenion ychwanegol yn y Fro yn flaenorol. Mae gennyf dair blynedd o brofiad o weithio yn y Tîm Datblygu Chwarae, rydw i wedi bod yn cynorthwyo'r grŵp Adventure Rangers er mis Gorffennaf 2014, a dechreuais gyflawni fy rôl fel LSA cyflenwi yn Ysgol Y Deri y tymor diwethaf!

Mae fy rôl newydd fel Gweinyddwr y Fynegai Anabledd yn caniatáu i mi ddwyn yr holl brofiad hwn ynghyd er mwyn helpu i'ch hysbysu chi am y gwasanaethau a'r gweithgareddau sydd ar gael i blant a phobl ifanc y mae ganddynt anghenion ychwanegol ym Mro Morgannwg.

Ar ddechrau 2016, mae 380 o blant a phobl ifanc wedi cofrestru ar y Fynegai Anabledd ar hyn o bryd; ffigwr yr ydym yn gobeithio ei weld yn parhau i godi yn ystod y flwyddyn i ddod.

Ers i mi gychwyn yn y swydd ym mis Tachwedd, rydw i wedi bod yn mynd trwy'ch adolygiadau blynyddol er mwyn sicrhau bod y wybodaeth sydd gennym am yr holl blant a phobl ifanc yn y Fynegai yn cynrychioli'r wybodaeth ddiweddaraf. Os na fydd modd i ni gysylltu â chi ar sawl achlysur drwy'r post, dros y ffôn neu mewn neges e-bost, yn anffodus, bydd yn rhaid i ni ddileu eich manylion o Gofrestr y Fynegai, felly cysylltwch â ni cyn gynted ag y bo modd er mwyn diweddaru ein cofnodion.

Estynnwyd gwahoddiad i mi a Vicky Thomas (Swyddog Gwybodaeth ac Allgymorth) i fynychu Noson Rieni Ysgol y Deri y tymor diwethaf, lle y bu modd i ni hysbysu rhieni am y gwasanaethau a'r cyfleoedd sydd ar gael ym Mro Morgannwg. Mae modd i chi ddarllen y diweddariad am y cynnydd a sicrhawyd gan Ysgol y Deri dros y flwyddyn ddiwethaf ar dudalen 12.

Yn ogystal, rydw i wedi bod yn ail-ddylunio'r daflen wybodaeth yr ydym yn ei defnyddio er mwyn hyrwyddo'r Fynegai Anabledd, a hefyd, ein taflen wybodaeth ynghylch Pontio. Trefnais ymweliad arall ag Ysgol Y Deri er mwyn tynnu rhai lluniau ar gyfer ein taflen newydd ynghylch Pontio, a ddylai fod yn barod erbyn Digwyddiad Pontio Coleg Beechwood a gynhelir fis nesaf (gweler tudalen 3 am ragor o wybodaeth).

Os na ofynnwyd i chi gofrestru eich cyfeiriad e-bost ar Gofrestr y Fynegai yn barod, a fyddech gystal â sicrhau eich bod yn gwneud hynny yn 2016! Mae rhoi eich cyfeiriad e-bost yn golygu y byddwch yn cael y cylchlythyr chwarterol ac yn cael ein e-fwletinau a'n deunydd diweddaraf, wedi'u teilwra i'ch diddordebau a'ch anghenion chi, a bydd cofrestru eich cyfeiriad e-bost yn eich galluogi i fod yn ymwybodol o'r pethau diweddaraf sy'n digwydd yn eich ardal trwy gydol 2016!

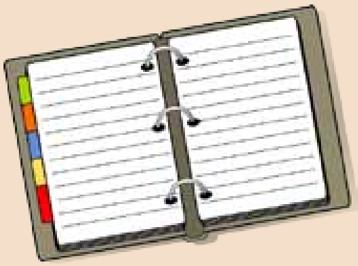
Mawr obeithiaf y byddwch yn mwynhau darllen fy Nghylchlythyr Mynegai cyntaf, a byddwn yn croesawu unrhyw adborth ac awgrymiadau sydd gennych ar gyfer rhifynnau ohono yn y dyfodol.

Hoffwn ddymuno Blwyddyn Newydd Dda i chi, ac rydw i'n edrych ymlaen i weld beth sydd gan 2016 i'w gynnig!

Julia Sky
Disability Index Administrator
01446 704 736
disabiltyindex@valeofglamorgan.gov.uk
www.valeofglamorgan.gov.uk/disabilityindex

Beth sydd Ymlaen?

- **Adventure Rangers ar gyfer plant 4 – 11 oed (tudalen 11)**
  Bob nos Lun yn ystod y tymor yn Nhŷ Robin Goch, 4.00pm – 5.15pm
- **Dreigiau Rhedeg Rasys (tudalen 8)**
  Bob nos Wener yn ystod y tymor yn Nhŷ Chwaraeon, 5.00pm – 7.00pm
- **Pêl Rwyd y Dreigiau Cochion (tudalen 7)**
  Bob dydd Sul rhwng 2.30pm a 5.45pm gan ddibynnu ar yr oedran
- **Clwb Targed Aer LS Haven (tudalen 7)**
  Bob nos Sul 6.30pm – 8.30pm
- **Digwyddiad Pontio Coleg Beechwood (tudalen 3)**
  Dydd Iau 11 Chwefror yng Ngwesty Copthorne
- **Cynllun Arddegau ar gyfer pobl ifanc 12 – 19 oed (tudalen 4)**
  Dydd Llun 15 a dydd Mawrth 16 Chwefror 2016 yn Neuadd Gymunedol Tregatwg
- **Cynllun Chwarae ar gyfer plant 4 – 11 oed (tudalen 5)**
  Dydd Mawrth 16, dydd Mercher 17 a dydd Iau 18 Chwefror 2016 yn Ysgol Y Deri



- **Digwyddiad Ymwybyddiaeth ADHD (tudalen 4)**
  Dydd Mercher 24 Chwefror
- **Digwyddiad gan elusen Disabled Living Kidz to Adultz Cymru**
  Digwyddiad am ddim ar gyfer teuluoedd ar Ddydd Iau 7 Gorffennaf 2016 Tŷ Chwaraeon, Caerdydd, CF11 8AZ 9.30am - 4.30pm
  www.disabledliving.co.uk/kidz/wales
  (cewch ragor o fanylion yn y rhifyn nesaf)

Digwyddiad – Pontio o'r Ysgol i Fyd Oedolyn

Eich helpu i wneud y cam cywir i fyd oedolyn

Mae hwn yn ddigwyddiad am ddim a drefnir gan Goleg Beechwood, ond fe'i harweinir gan banel o siaradwyr annibynnol, y byddant yn cynnig cyngor diduedd am ystod eang y cyfleoedd i bobl ifanc y mae ganddynt Anghenion Addysgol Arbennig wrth iddynt bontio o'r ysgol i fyd oedolyn.

Bydd rhieni yn cael cyngor am:

- Amrediad y dewisiadau addysg a chyflogaeth ôl-16 sydd ar gael i bobl ifanc y mae ganddynt awtistiaeth a/neu anabledd dysgu
- Hawliau pobl ifanc y mae ganddynt AAA a sut y mae modd i rieni fanteisio ar geisiadau cynllunio a chyngor cyfreithiol
- Cyngor ymarferol er mwyn sicrhau pontio esmwyth
- Cyfleoedd i gyfarfod sefydliadau lleol y byddant yn arddangos ar y dydd, i ffurfio cysylltiadau ac i gael gwybodaeth bellach
- Darparir lluniaeth ac mae'r digwyddiad ar gael yn rhad ac am ddim

Estynnir croeso cynnes i rieni:

Dydd Iau 11 Chwefror 2016 yng Ngwesty Copthorne, Caerdydd

Gweithdy A: Cyrraedd am 8.45am er mwyn cychwyn am 9.00am
Bydd y sesiynau yn gorffen tua 11.00am

Gweithdy B: Cyrraedd am 11.45am er mwyn cychwyn am 12.00pm
Bydd y sesiynau yn gorffen tua 2.00pm

I archebu lle, cysylltwch â Bethan Leaver ar 029 2053 2210 neu Bethan.leaver@beechwoodcollege.co.uk A fyddech gystal â nodi sawl lle yr hoffech eu harchebu ac ym mha weithdy.

Am ragor o wybodaeth am Goleg Beechwood, trowch at www.beechwoodcollege.co.uk

CYNLLUNIAU YN YSTOD HANNER TYMOR CHWEFROR

Cynllun Teen

Bydd All Youth Matters yn cynnal Cynllun i Bobl Ifanc Anabl yn eu Harddegau am 2 ddiwrnod yn ystod Hanner Tymor Chwefror:

Pryd:
Dydd Llun 15 a dydd Mawrth 16 Chwefror 2016

Amser:
10.00am – 3.00pm (bydd angen darparu cinio pecyn a diodydd)

Ble:
Neuadd Gymunedol Tregatwg, Cefn Edmund Place, Oddi ar Ffordd Caerdydd, Y Barri, CF63 2NX

Mae'r Cynllun i Bobl Ifanc Anabl yn eu Harddegau yn ddarpariaeth ieuenctid wedi'i seilio ar weithgarwch, y mae modd i bobl ifanc rhwng 11 a 18 oed fanteisio arno.

Bydd y gweithgareddau yn y Cynllun Arddegau yn cynnwys: gweithdai celf a chrefft, consolau chwarae gemau a gemau, cerddoriaeth, dawnsio a llawer mwy!

Dim ond trwy wneud **cyfeiriad** y bydd modd manteisio ar y Cynllun i Bobl Ifanc yn eu Harddegau, a bydd y lleoedd yn cael eu neilltuo ar sail **y cyntaf i'r felin**. I ofyn am becyn cyfeirio, cysylltwch ag All Youth Matters ar 01446 677 337 neu anfonwch e-bost at info@allyouthmatters.org.uk

A yw ADHD yn effeithio arnoch chi?

A ydych chi…?:

- Yn rhiant/gofalwr unigolyn y mae ganddynt ADHD
- Yn rhiant/gofalwr unigolyn y maent yn aros am ddiagnosis ADHD
- Yn weithiwr proffesiynol sy'n gweithio gydag unigolion y mae ganddynt ADHD.

Bydd Ffederasiwn Rhieni Caerdydd a'r Fro yn cynnal digwyddiad gwybodaeth ADHD ar ddydd Mercher 26 Chwefror 2016. Nod y digwyddiad fydd gwella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ADHD, a cheir cyflwyniadau gan weithwyr proffesiynol a phobl y mae ganddynt brofiadau personol o ADHD.

Mae Ffederasiwn Rhieni Caerdydd a'r Fro yn croesawu unrhyw rieni yr hoffent rannu eu profiadau o ADHD yn y digwyddiad hwn i gysylltu. Mae modd i chi archebu lle neu rannu eich profiadau trwy ffonio: 029 2056 5917 admin@parentsfed.org

Cynllun chwarae:

Oedrannau:
4 – 11 oed

Ble:
Ysgol Y Deri, Ffordd Sili, Penarth, Bro Morgannwg, CF64 2TP

Pryd:
Dydd Mawrth 16, dydd Mercher 17 a dydd Iau 18 Chwefror 2016

Amser:
10.05am – 12.00pm a 1.05pm – 3.00pm

Codir tâl o £5 am blant a fydd yn aros ar y safle i gael eu cinio. Fodd bynnag, ni ddarparir cinio, felly a fyddech gystal â sicrhau bod eich plentyn yn dod â chinio pecyn gyda nhw!

O ganlyniad i'r partneriaethau llwyddiannus rhwng Y Tîm Datblygu Chwarae ac Ysgol Y Deri yn 2015, cynhelir y Cynllun Chwarae hwn yn Ysgol Y Deri.

Bydd Tîm Ysgol Y Deri a'r Tîm Datblygu Chwarae yn cydweithio er mwyn cynnig amrediad o gyfleoedd i blant sy'n mynychu'r Cynllun Chwarae, y byddant yn cynnwys:

chwarae synhwyraidd; chwarae yn yr awyr agored; gweithgareddau celf a chrefft a llawer mwy!

Mae modd i'r cynllun chwarae gynnig cymorth 1:1, cymorth meddygol a gofal personol yn ôl y gofyn. Os bydd angen cymorth ychwanegol ar eich plentyn chi yn y Cynllun Chwarae, dylech siarad gydag un o aelodau'r Tîm Chwarae er mwyn trafod y gofynion hyn.

Os nad yw'ch plentyn wedi mynychu Cynllun Chwarae o'r blaen, ac maent yn dymuno mynychu yn ystod Hanner Tymor Chwefror, cysylltwch â'r Tîm Datblygu Chwarae i ofyn am Lyfr Defnyddiol, y bydd angen iddo gael ei lenwi cyn mynychu'r cynllun.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Joanne Jones, Swyddog Datblygu Chwarae ar 01446 704 809 neu joajones@valeofglamorgan.gov.uk

Vale Sports & Play
Chwaraeon a Chwarae Y Fro

Ysgol Y Deri

FFOCWS AR... INSPORT

Llwyddiant Insport yn y Fro!

Anogir clybiau chwaraeon ar draws Cymru i gofrestru ar gynllun achredu 'Insport' Chwaraeon Anabledd Cymru, er mwyn dangos eu hymrwymiad tuag at ddarparu cyfleoedd chwaraeon anabledd o ansawdd uchel.

Mae'r cynllun yn dangos i rieni a darpar aelodau y clwb bod y clwb yn sicrhau safon arbennig o ran ansawdd, a'r gobaith yw y bydd hyn yn arwain at niferoedd uwch o bobl anabl yn mwynhau chwaraeon rheolaidd yng Nghymru.

Hyd yn hyn, mae 12 o Glybiau yn rhan o Gynllun Insport ym Mro Morgannwg:

Rhuban
Clwb Pêl Rwyd y Dreigiau Cochion
Clwb Pêl-droed Anabledd Tref Y Barri
(Cochion y Fro yn flaenorol)
Afancod Y Barri
Clwb Tenis Windsor

Efydd
Clwb Targed Aer LS Haven
Clwb Gymnasteg Penarth
Karate Jutsu Kai Penarth
Golff Olympaidd Arbennig – Saint Andras
Boccia Rollers
Local Motion Dance
Ceufadu Olympaidd Arbennig

Arian
Clwb Karate Llanilltud Fawr

Am ragor o wybodaeth am Chwaraeon Anabledd ym Mro Morgannwg, cysylltwch â Simon Jones ar 01446 704728 neu sljones@valeofglamorgan.gov.uk

www.valeofglamorgan.gov.uk/disabilitysport

Clwb Pêl Rwyd y Dreigiau Cochion

Clwb Pêl Rwyd y Dreigiau Cochion yn Y Barri yw'r Clwb Pêl Rwyd cyntaf ym Mro Morgannwg i sicrhau Rhuban Insport. Mae'r clwb wedi llwyddo i gwblhau'r meini prawf ar gyfer Lefel Rhuban ac mae'n cynnig cyfleoedd Pêl Rwyd cynhwysol. Mae'r Dreigiau Cochion yn glwb pêl rwyd a sefydlwyd yn Y Barri er mwyn annog plant o'r oedran Meithrin i oedran ysgol Gyfun i chwarae pêl rwyd.

Mae Clwb Pêl Rwyd y Dreigiau Cochion yn cynnwys adran i Blant Bach, Plant Dan 10 oed, Dan 11 oed, Dan 13 oed a Dan 15 oed, ac maent yn cynnig amgylchedd hwyliog a chyfeillgar. Mae'r holl hyfforddwyr wedi cael archwiliad DBS ac maent yn meddu ar gymhwyster UKCC.

Mae Chwaraeon Anabledd Cymru wedi cynllunio'r rhaglenni Insport fel eu bod yn cynorthwyo'r clwb i ddatblygu darpariaeth, cyfleoedd ac ymarferion cynhwysol, a fydd yn sicrhau bod pobl anabl yn gallu manteisio ar lefel y cyfranogiad/perfformiad y mae angen iddynt ei gael. Seiliwyd y rhaglen ar y tybiaethau y bydd pawb yn y sefydliad yn cael budd os bydd egwyddorion cynhwysiant yn cael eu hymgorffori o fewn arferion bob dydd.

Mae'r Dreigiau Cochion lau yn hyfforddi bob Prynhawn dydd Sul o fis Medi i fis Gorffennaf:

Plant Bach: 2.30pm – 3.00pm

Dan 9 oed: 3.00pm – 3.45pm

Dan 11 oed: 3.00pm – 4.00pm

Dan 13 oed: 3.45pm – 4.45pm

Dan 15 oed: 4.45pm – 5.45pm

Am ragor o wybodaeth am y clwb, trowch at http://www.reddragonnetball.co.uk/ neu cysylltwch â Melanie Hellerman ar 077936 52300 neu carlandmelanie@sky.com

Clwb Targed Aer LS Haven

Mae Clwb Targed Aer LS Haven, yr oeddent yn glwb Rhuban Insport yn barod, wedi symud ymlaen i lefel Efydd Insport, sy'n golygu eu bod wedi gwella natur gynhwysol eu clwb.

Mae hyfforddwyr y clwb wedi cael Hyfforddiant Cynhwysiant Anabledd er mwyn gwella eu gwybodaeth am Chwaraeon Anabledd a sut i addasu gweithgareddau. Mae'r Clwb yn hyfforddi bob nos Sul rhwng 6.30pm a 8.30pm mewn amgylchedd teuluol.

Am ragor o wybodaeth ynghylch ble y mae'r clwb yn hyfforddi a pha mor addas yw'r gweithgareddau, cysylltwch ag ysgrifennydd y clwb ar sec2.lshavenatc@gmail.com neu 07852 216 884.

Dreigiau Rhedeg Rasys

Mae'r Dreigiau Rhedeg Rasys yn addas i unrhyw un y caniateir iddynt i gymryd eu pwysau, ond y gall cerdded neu redeg eu blino, y maent yn ofni cwympo neu y mae angen cymorth arnynt i gerdded.

Ar hyn o bryd, cynhelir y clwb yn Nhŵ Chwaraeon, oddi ar Sloper Road, Clos Parc Morgannwg, Lecwydd, Caerdydd, CF11 8AW.

Cynhelir y Dreigiau Rhedeg Rasys ar nos Wener fel arfer yn ystod y tymor ysgol, rhwng 5pm a 7pm.

Ar hyn o bryd, mae gan y clwb 10 o fframiau Rhedeg Rasys o wahanol feintiau, y maent yn addas i blant a phobl ifanc dros 2 oed.

Ar hyn o bryd, mae'r clwb yn talu ffi trac o £2 y sesiwn a byddwn yn cyflwyno ffi aelodaeth yn 2016.

Er nad oes gan y Dreigiau Rhedeg Rasys wefan ar hyn o bryd, mae modd i chi gael blas ar redeg rasys trwy droi at www.racerunning.org

Os oes gennych chi ddiddordeb yn y Dreigiau Rhedeg Rasys, cysylltwch â Gabriela Todd am ragor o wybodaeth ac i archebu lle ar 07803 770 962 neu gabriela.todd@yahoo.co.uk.

A ydych chi fyth wedi dymuno rhoi cynnig ar Farchogaeth?

Mae Canolfan Farchogaeth a Merlota Saint-y-brid yn fusnes teuluol wedi'i leol yn ardal hardd Bro Morgannwg. Rydym yn cynnig gwersi marchogaeth i oedolion a phlant, yn ogystal â grwpiau addysg ôl-orfodol a phlant y mae ganddynt anghenion addysgol arbennig. Rydym wedi sicrhau cymeradwyaeth Cymdeithas Farchogaeth a Merlota Cymru hefyd.

Rydym yn cynnig ystod lawn o weithgareddau marchogaeth gan gynnwys gwersi marchogaeth, diwrnodau merlod, partïon marchogaeth, marchogaeth traws gwlad, clwb Sadwrn, ac rydym yn cynnal cyrsiau a hyfforddiant perthnasol hefyd.

Mae'r ganolfan yn darparu ar gyfer oedolion a phlant dros bedair oed, o ddechreuwyr pur, marchogion nerfus sy'n dymuno ail-gydio mewn marchogaeth, neu farchogion mwy profiadol. Mae gennym dîm o brentisiaid cyfeillgar Cymdeithas Ceffylau Prydain y maent ar gael i'ch helpu – beth bynnag fo'ch oedran neu'ch gallu marchogaeth.

Cynhelir ein gwersi marchogaeth a'n teithiau trwy gydol y flwyddyn ym mhob tywydd yng nghefn gwlad brydferth Bro Morgannwg, gerllaw y man lle y mae'r Arfordir Treftadaeth yn cychwyn. Mae gennym 30 o ferlod a ddewiswyd yn ofalus iawn am eu natur a'u nerth.

Ein hathroniaeth yw annog ac ysbrydoli unigolion i ddysgu trwy chwarae a thrwy fod allan yn yr awyr agored. Mae dysgu marchogaeth yn yr amgylchedd byw hwn yn caniatáu i chi fod yn farchog gwell ac yn farchog mwy hyderus hefyd.

Ers miloedd o flynyddoedd, mae'r berthynas agos rhwng dyn ac anifail wedi bod yn effeithiol wrth greu cyswllt emosiynol sy'n iachau. Nod marchogaeth Saint-y-brid yw helpu myfyrwyr gyda'u marchogaeth a hefyd, i fod yn unigolion digyffro, parchus ac empathig. Gwelwyd myfyrwyr y mae ganddynt anghenion addysgol arbennig yn meithrin eu sgiliau emosiynol er mwyn cyfathrebu gyda'u ceffyl a deall eu ceffyl, o ganlyniad i'r ymdeimladau echddygol, emosiynol a synhwyraidd y maent yn dod o fewn yr holl agweddau ar farchogaeth.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Sam neu Julie ar 01656 880 000 neu anfonwch e-bost at info@valeriding.co.uk

Cynllun Hyfforddiant Teithio Annibynnol:

Nod y Cynllun Hyfforddiant Teithio Annibynnol (CHTA) yw rhoi'r sgiliau a'r hyder angenrheidiol i bobl ifanc, er mwyn eu galluogi i deithio i'r ysgol ac o'r ysgol yn annibynnol. Mawr obeithiwn y bydd hyn yn helpu pobl ifanc i fanteisio ar gyfleoedd addysg, gwaith, hyfforddiant a chyfleoedd bywyd eraill pellach, beth bynnag fo eu gallu.

Mae'r hyfforddiant wedi cael effaith hynod o gadarnhaol ar fywydau nifer o bobl ifanc, ac mae Jamie Hughes (Hyfforddwr Teithio Annibynnol) yn sôn am yr effaith y mae wedi ei gael ar un person ifanc, Scott.

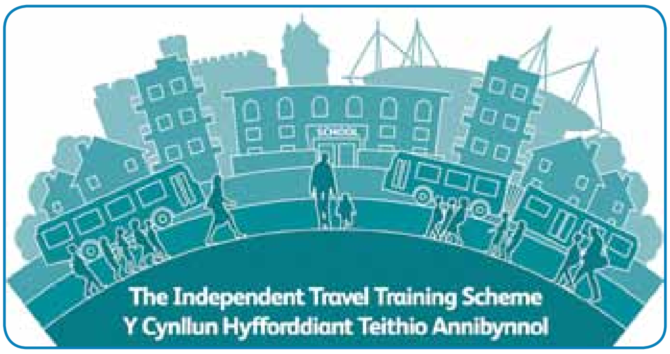
"Fel rhan o'r Hyfforddiant Teithio, rydym yn gweithio gyda hyfforddeion naill ai dan drefniant un-i-un neu mewn grwpiau bach. Yn gynnar yn 2015, dechreuais weithio gyda grŵp bach yn Llyfrgell y Barri, yr oeddent yn cael hyfforddiant y tu allan i'r ysgol. Roedd Scott yn aelod o'r grŵp hwn ac roedd yn unigolyn gofidus iawn a swil iawn, a heb fod yn meddu ar rhyw lawer o hyder, ac roedd meddwl am deithio ar ei ben ei hun yn rhywbeth hynod o anodd iddo.

Dros y misoedd nesaf, buom yn gweithio gyda'n gilydd mewn grŵp, gan ddal y bws i ganol tref Penarth, gan ddefnyddio'r llwybr rheolaidd er mwyn meithrin eu hyder. Yn ogystal, gwnaethom deithio i Lynnoedd Cosmeston er mwyn mwynhau'r heulwen yn ystod y misoedd cynhesach.

Yn ystod yr hyfforddiant, roedd Scott yn dechrau meithrin ei hyder. Roedd yn fwy bodlon i arwain, i stopio'r bws ac i wneud ei benderfyniadau ei hun. Yn ogystal, roedd yn amlwg ei fod yn teimlo'n fwy cyffyrddus wrth siarad gyda'r grŵp.

Gwnaeth Scott gwblhau'r hyfforddiant trwy deithio o'r Barri i Benarth yn annibynnol, a chyfarfod gyda mi mewn lleoliad y cytunwyd arno, ar amser penodedig. Roedd wedi gwneud gwelliannau sylweddol ac rydym oll yn falch iawn o gyflawniadau Scott, ond wedyn, bu'n rhaid iddo wynebu'r her fwyaf. Roeddwn wedi cwblhau'r hyfforddiant gyda Scott, ac ef oedd yn gyfrifol am wneud ymdrech ymwybodol nawr i ddefnyddio'r hyn yr oedd wedi ei ddysgu a datblygu ei annibyniaeth ar ei ben ei hun.

O ganlyniad i'w ofidiau, roedd yn rhaid iddo ef benderfynu pryd y byddai'n barod i fynd amdani a defnyddio'r hyn yr oedd wedi'i ddysgu.



Un diwrnod, penderfynodd Scott wneud hyn a gofynnodd i'w fam a fyddai modd iddo deithio i Benarth ar ei ben ei hun, a mynd am dro o gwmpas y dref. Nid yn unig y gwnaeth Scott deithio i Benarth ar ei ben ei hun, aeth i gael coffi a thorri ei wallt hyd yn oed, o'i ben a'i bastwn ei hun!

Mae'r rhain yn gamau anferthol yn natblygiad Scott ac mae pawb yn falch iawn o'r ffaith ei fod wedi penderfynu gwneud y pethau hyn dros ei hun. Bellach, mae wedi bod i sawl lleoliad ar ei ben ei hun: Y Barri, Penarth, Pen-y-bont ar Ogwr, Llanilltud ac rydym wedi ystyried Caerdydd hyd yn oed!

Er mwyn dathlu ei lwyddiant, aethom ar daith i Ganol Dinas Caerdydd yn ddiweddar i weld y marchnadoedd Nadolig ac i siopa. Roedd gweld y newid yng nghymeriad Scott yn achlysur balch iawn, gan weld cymaint yn fwy hyderus ydoedd, a'r ffaith fy mod i wedi bod yn rhan o'r broses honno. Fel y byddaf yn dweud wrtho o hyd, mae'r byd i gyd o'i flaen ac nid oes unrhyw beth yn ei atal rhag ei weld, os yw'n dymuno gwneud hynny!"

Dywedodd Scott "Mae hyfforddiant teithio wedi fy helpu i fynd allan ar fy mhen fy hun, ar drên neu ar fws, heb ofidio. Mae wedi dangos i mi mai tasg syml ydyw."

Am ragor o wybodaeth am y Cynllun Hyfforddiant Teithio Annibynnol, cysylltwch â Jamie Hughes ar 029 2087 2830 / 07896 927 003 neu Jamie.hughes2@cardiff.gov.uk

Salon Gwallt Newydd Unigryw yn Agor yn Nghaerdydd ar gyfer Pobl sydd ag Anghenion Ychwanegol

Agorodd SP1 Haircare ym mis Hydref 2015, gan gynnig gwasanaeth arbennig i'r rhai y mae ganddynt anghenion ychwanegol. Mae holl gymeriad ac ethos y salon yn croesawu anghenion ychwanegol.

Beth sy'n gwneud SP1 Haircare yn wahanol i salonau eraill?

- Mae'r holl offer a ddefnyddir yn y salon yn offer dirgrynu isel er mwyn lleihau materion synhwyraidd gymaint ag y bo modd
- Mae modd i'r rhai mewn cadair olwyn ddefnyddio'r salon ac mae'n cynnwys cyfleusterau newid a thoiled i'r anabl
- Mae SP1 yn cynnwys ystafell synhwyraidd y mae modd i bawb sy'n defnyddio'r salon ei harchwilio a chael profiad ohoni
- Mae'r salon yn cynnig cyflogaeth i'r rhai y mae ganddynt anghenion ychwanegol
- Mae staff yn ymwybodol o'r materion synhwyraidd y gallent godi wrth ymweld â salon gwallt ac maent yn defnyddio technegau er mwyn atal y materion hyn rhag codi yn SP1
- Mae staff yn gwybod am Makaton

Mae Elizabeth Stewart, perchennog SP1 Haircare, yn rhannu ei stori:

"Rydw i'n 52 oed ac wedi ysgaru, ac yn Fam i chwech o blant. Mae gan fy mhumed plentyn, Delroy, Syndrom Down. Gwnaeth Delroy adael y coleg ym mis Mehefin 2015. Er y gwnaethom geisio sicrhau cyflogaeth iddo cyn iddo adael addysg bellach, ni wnaethom lwyddo i wneud hynny. Teimlaf nad yw cymdeithas yn cynnig y cyfleoedd cyfatebol i bobl y mae ganddynt anghenion ychwanegol ag y mae'n eu cynnig i'r rhai di-waith yn y brif ffrwd. Roeddwn yn teimlo bod yr hawl i gael cyflogaeth yn cael ei gwadu i'm mab a phobl ifanc eraill yn ei sefyllfa ef.

Gan ystyried hyn, penderfynais agor Gofal Gwallt 'Sp1'. Mae gennym gwsmeriaid y mae ganddynt anghenion ychwanegol. Rydym wedi hyfforddi staff prif ffrwd yn ogystal â'n staff ni y mae ganddynt anghenion ychwanegol. Rydym yn annog ein cwsmeriaid i ymweld â'n salon cyn gwneud apwyntiad, er mwyn ymgyfarwyddo ag ef.

Mae defnyddio ein hystafell synhwyraidd wedi bod o fudd mawr i nifer o'n cwsmeriaid. Mae gennym doiledau ar gyfer yr anabl a lle newid. Mae'r decor yn lleddfol iawn a gyda'r gerddoriaeth glasurol sy'n chwarae yn y cefndir, mae'n cynnig amgylchedd braf."

Lleolir SP1 Haircare yn 105 Heol Llanisien Fach, Rhiwbeina, Caerdydd, CF14 6RE

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r salon ar 029 2062 4038, anfonwch e-bost at info@sp1haircare.co.uk neu trowch at y wefan sef www.sp1haircare.co.uk

Adventure Rangers

Trwy gydol 2015, mae Adventure Rangers wedi parhau i dyfu, ac mae wynebau newydd wedi cael eu croesawu bob wythnos.

Ar gyfer pwy y mae'r ddarpariaeth hon?
Mae Adventure Rangers ar gyfer plant rhwng 4 ac 11 oed ym Mro Morgannwg y mae ganddynt anghenion ychwanegol, a'u teuluoedd.

Beth ydym yn ei gynnig?

- Cymorth a chyngor i deuluoedd gan weithwyr proffesiynol a rhieni/gofalwyr eraill
- Amrediad o gyfleoedd chwarae y mae modd i deuluoedd gymryd rhan ynddynt bob wythnos
- Lle cyfeillgar a hwyliog i gyfarfod pobl newydd ac i wneud ffrindiau newydd

Pryd fyddwn yn cyfarfod?
Cynhelir Adventure Rangers bob dydd Llun yn ystod y tymor rhwng 4.00pm a 5.15pm.

Ble mae modd i chi ddod o hyd i ni?
Cynhelir y grŵp yn Nhŷ Robin Goch, Robins Lane, Y Barri, CF63 1QB.

Am ragor o wybodaeth am Adventure Rangers, mae croeso i chi gysylltu â Candice Ringer ar 01446 709 269 neu cringer@valeofglamorgan.gov.uk Avaleofglamorgan.gov.uk

Hyfforddwr Academi Para-Nofio Rhanbarthol yn cael ei Dewis ar gyfer Rôl yng Ngemau Invictus

Mae Prif Hyfforddwr Academi Para-Nofio Titaniaid De Cymru, Emily Griffiths, wedi cael ei dewis yn Hyfforddwr Cynorthwyol ar gyfer Tîm Nofio Gemau Invictus Prydain yn 2016.

Cynhaliwyd y Gemau Invictus cyntaf yn 2014, a chynhaliwyd Gemau 2015 ym Mharc Olympaidd y Frenhines Elizabeth, Llundain. Cynhelir digwyddiad 2016 yn Orlando, Fflorida.

Mae'r Gemau ar gyfer personél o'r lluoedd arfog a anafwyd, ac mae nifer o athletwyr wedi symud ymlaen i gystadlu ar y llwyfan Para-Chwaraeon rhyngwladol.

Rôl Emily fydd cynorthwyo'r Prif Hyfforddwr wrth baratoi a hyfforddi'r athletwyr yn ystod y cyfnod cyn y Gemau. Dywedodd Emily "mae hon yn anrhydedd fawr ac yn gyfle gwych i weithio gydag athletwyr ar lefel mor uchel. Mae fy rhieni, fy modryb a 3 ewythr i mi wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog, felly mae hwn yn rhywbeth arbennig iawn i mi".

Yn ogystal â bod yn Brif Hyfforddwr y Titaniaid, mae Emily wedi bod yn gysylltiedig iawn gyda sefydliad Para-Nofio Prydain yn ei wersylloedd dosbarthiad isel, ac mae'n aelod o dîm hyfforddi Para-Nofio Nofio Cymru. Yn ei rôl gyda'r Titaniaid, mae Emily wedi dwyn nifer o nofwyr dosbarthiad isel i mewn (dosbarthiadau S1-S5), y maent wedi mynd ymlaen i gystadlu ar lefel Genedlaethol ac y maent yn rhan o raglen sgwad Sgiliau Para-Nofio Nofio Cymru. Yn ogystal, bu'n hyfforddi'r Nofiwr o Gymru a fu'n cystadlu yng Ngemau'r Gymanwlad, Ryan West, yn ystod ei gyfnod datblygu pan oedd yn gweithio yng Nghlwb Nofio Dinas Caerloyw.

Hoffai Nofio Cymru estyn ein llongyfarchiadau i Emily

Am fwy o wybodaeth ewch i: www.welshparaswimming.co.uk

YSGOL Y DERI – FLWYDDYN YN DDIWEDDARACH

Mae Marie-Claire Watt a Stuart Masterton yn parhau i roi'r newyddion diweddaraf i ni o Ysgol Y Deri.

Bu Ysgol Y Deri yn dathlu ei phen-blwydd cyntaf ar 10 Tachwedd 2015. Ers iddi agor ei drysau i ddisgyblion yn 2014, mae Ysgol Y Deri wedi cael blwyddyn hynod o brysur.

Dyma rai o uchafbwyntiau blwyddyn gyntaf yr ysgol:

Ym mis Ionawr 2015, gwnaeth grŵp mawr o ddisgyblion fynd ar daith sgïo i Bramans yn Ffrainc, a bu'r daith yn llwyddiant ysgubol, wrth i'r holl ddisgyblion ddysgu sgïo erbyn diwedd yr wythnos!

Ar 27 Chwefror, estynnwyd gwahoddiad i'n Cenhadon Adeiladu (Tudor, Sam, Harry, Ewan, Lewis a Maliha) i'r Senedd, lle y gwnaeth Llefarydd Tŵr Cyffredin, y Gwir Anrhydeddus John Bercow AS, gyflwyno gwobr arbennig iawn iddynt. Roedd pawb wedi cael diwrnod gwych ac rydym yn teimlo'n falch iawn o'n holl genhadon – da iawn i bawb dan sylw.

Yn ystod gwyliau'r Pasg, gwnaethom gynnal ein diwrnod hwyl cyntaf mewn partneriaeth gyda Chyngor Bro Morgannwg. Gwnaethom ymuno â Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd a Datblygu Chwarae a Chwaraeon y Cyngor er mwyn darparu diwrnod o chwaraeon a gweithgareddau chwarae i blant y mae ganddynt anghenion addysgol arbennig a'u teuluoedd, gan gynnwys ymweliad gan The Nearly Wild Show!

Yn ystod tymor yr haf, gwnaeth y bocsiwr proffesiynol o Gymru, Lee Selby, sef pencampwr Pwysau Plu presennol IBF, ymweld â'r ysgol er mwyn cyfarfod nifer fawr o ddisgyblion cyffrous iawn. Hoffem ddweud diolch yn fawr i Lee am neilltuo amser i ddod i gyfarfod ein disgyblion.

Yn ogystal, mae disgyblion yn Ysgol Y Deri wedi mwynhau amrediad o brofiadau eraill trwy gydol y flwyddyn, gan gynnwys: rafftio dŵr gwyn; syrffio yn Rest Bay; teithiau preswyl i Ddyfnaint a Dinbych-y-pysgod; codi arian ar gyfer yr ysgol trwy gyfrwng her Llwybr Taf; Dawnsfeydd Haf; Cyngherddau Nadolig a llawer mwy!

Mae'r ysgol yn cynnal Clwb Ieuenctid mewn partneriaeth gyda gwasanaeth ieuenctid y Fro yn Ysgol Y Deri bob dydd Llun a dydd Mercher rhwng 3pm a 5pm ar gyfer disgyblion 12-19 oed. Cynhelir ein Clwb Ar Ôl Ysgol Cynradd bob dydd Iau rhwng 3pm a 5pm.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Stuart neu Marie-Claire ar: smasterton@yyd.org.uk neu mclariewatt@yyd.org.uk

Ymwrthodiad

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

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