Rhifyn 21
Mawrth 2017

the index
y Mynegai

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

Beth sydd 'mlaen? tudalen 3
Chwaraeon a Chwarae tudalennau 4 - 7
Lansio'r Mynegai yng Nghaerdydd tudalen 8

Mae'r Gwanwyn yma!

...felly hefyd yr 21ain rhifyn o'r Mynegai

Croeso'n ôl bawb, a chroeso arbennig o gynnes i'r teuluoedd newydd sydd wedi cofrestru ar gyfer Y Mynegai ers cylchlythyr Ionawr.

Gyda dechrau cyflym i 2017, mae llawer wedi bod yn digwydd ers y rhifyn diwethaf o'r Mynegai.

Mae'r Mynegai yn awr yn fwy nag erioed – gyda mwy o deuluoedd wedi ymuno nag erioed o'r blaen, rydym bellach wedi ychwanegu rhagor o dudalennau i'r cylchlythyr ... ac mae mwy o dudalennau yn golygu mwy wybodaeth am yr hyn sydd ar gael i deuluoedd ar draws Caerdydd a'r Fro!

Rwyf wedi mynychu nifer o ddigwyddiadau i gadw'n gyfredol â'r gwasanaethau a chefnogaeth sydd ar gael i deuluoedd ar draws Caerdydd a'r Fro gan gynnwys y Gynhadledd Genedlaethol Gwybodaeth i Deuluoedd a lansiad swyddogol Y Mynegai yng Nghaerdydd (gweler tudalen 8).

Rydym wedi ailddylunio ein deunyddiau gwybodaeth ar gyfer Y Mynegai - gwyliwch am y posteri a thaflenni newydd wedi'u hailfrandio, sy'n hyrwyddo'r Mynegai.

Peidiwch ag anghofio, os ydych yn gwybod am unrhyw un a fyddai'n cael budd o gofrestru ar gyfer Y Mynegai, gellir gweld y ffurflen gofrestru ar-lein neu cysylltwch â mi drwy ffôn neu e-bost i gofrestru!

Mae'r rhifyn hwn yn llawn gwybodaeth, diweddariadau a dyddiadau ar gyfer eich dyddiadur.

Mwynhewch y darllen!

Julia

Cysylltwch â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd lleol

Cardiff Family Information Service
029 2035 1700
disabilityindex@cardiff.gov.uk
www.cardiff-fis.info
@CardiffFIS

Vale Family Information Service
01446 704736
disabilityindex@valeofglamorgan.gov.uk
www.valeofglamorgan.gov.uk/disabilityindex
@ValeFIS

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

@CaerdyddFIS

@ValeFIS

Ariennir Y Mynegai drwy Grant Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru

Beth sydd ‘mlaen?

Dydd Mawrth

Grŵp Cefnogi Rhieni Blynyddoedd Cynnar yng Nghanolfan Plant Trelái a Chaerau **(gweler tudalen 7)**
Bob Dydd Mawrth am 9.30am
(yn ystod y tymor yn unig)

Clwb Ar Ôl Ysgol y Touch Trust yng Nghanolfan Mileniwm Cymru **(gweler tudalen 12)**
Bob Dydd Mawrth am 4.45pm

Grŵp Cangen Caerdydd Epilepsy Action **(gweler tudalen 11)**
Dydd Mawrth Cyntaf bob Mis

Dydd Mercher

Bore Coffi y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol yng Nghanolfan Gelfyddydol Chapter **(gweler tudalen 9)**
Dydd Mercher 29 Mawrth o 10am – 12pm

Grŵp Cefnogi Rhieni Blynyddoedd Cynnar yn Ysgol Gynradd yr Eglwys Newydd **(gweler tudalen 7)**
Dydd Mercher o 1.15pm – 2.30pm (yn ystod y tymor yn unig)

Clwb ar ôl Ysgol y Touch Trust yng Nghanolfan Mileniwm Cymru **(gweler tudalen 12)**
Bob Dydd Mercher am 4.45pm

Dydd Iau

Grŵp Cefnogi Rhieni Blynyddoedd Cynnar yn Ysgol Gymraeg Melin Gruffydd **(gweler tudalen 7)**
Bob Dydd Iau o 9.30am – 10.30am
(yn ystod y tymor yn unig)

Clwb ar ôl Ysgol y Touch Trust yng Nghanolfan Mileniwm Cymru **(gweler tudalen 12)**
Bob Dydd Iau am 4.45pm

Dawns Local Motion yn YMCA y Barri
Bob Dydd Iau o 4.30pm

Am fwy o wybodaeth cysylltwch ag Emma Mallam: info@motioncontroldance.com 01446 733 622

Clwb Ieuenctid Afasic Cymru yn “The Adventure”, Neuadd y Sgowtiaid, Circle Way East, Llanedern, Caerdydd, CF23 9PD
Bob Dydd Iau o 6pm – 8pm
(yn ystod y tymor yn unig)

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

Dydd Gwener

Grŵp Cefnogi Rhieni Blynyddoedd Cynnar yn Ysgol Feithrin Tremorfa **(Gweler tudalen 7)**
Bob Dydd Gwener o 10am – 11am
(yn ystod y tymor yn unig)

Grŵp Cefnogi Rhieni ADHD yn Llyfrgell Rhydypennau, Llandennis Road, Caerdydd, CF23 6EG
Am fwy o wybodaeth cysylltwch ag ADHD Caerdydd: adhdcardiff@gmail.com

Dydd Sadwrn

Sesiynau’r Touch Trust yng Nghanolfan Mileniwm Cymru **(gweler tudalen 12)**
Bob Dydd Sadwrn o 10am

Bore Coffi Oshi’s World yn Ysgol Y Deri, Heol Sili, Penarth, CF64 2TP
Bob Dydd Sadwrn o 10am – 1pm
Am fwy o wybodaeth cysylltwch ag Anna: anna@oshisworld.org

Boreau Coffi y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol yn Pioneer Hall, Y Barri **(gweler tudalen 9)**
Dydd Sadwrn 1 Ebrill, Dydd Sadwrn 6 Mai, Dydd Sadwrn 10 Mehefin, Dydd Sadwrn 8 Gorffennaf 10.30am – 12pm

Gwyliau’r Pasg

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro yn Ysgol Y Deri, Penarth **(gweler tudalen 5)**

Gwasanaethau Chwarae Plant Caerdydd - Clybiau Hwylwen **(gweler tudalen 7)**

Digwyddiadau

Wythnos Ymwybyddiaeth Awtistiaeth y Byd **(gweler tudalen 9)**
Dydd Llun 27 Mawrth –
Dydd Sul 2 Ebrill 2017

Digwyddiad Pontio Ysgol Y Deri **(gweler tudalen 10)**
Dydd Mawrth 4 Ebrill 2017

Gala Datblygu Chwaraeon Parlys yr Ymennydd a Nofio Cymru **(gweler tudalen 14)**
Dydd Sadwrn 15 Ebrill 2017

Clwb Llysgenhadon De Cymru Whizz Kidz **(gweler tudalen 14)**
Dydd Iau 20 Ebrill o 10am - 4pm

Chwaraeon a C

Disgyblion yn arwain y ffordd gyda Chwaraeon Anabledd yn y Fro

Yn ddiweddar, Ysgol Iau Gatholig St Helens yn y Barri oedd yr ysgol gyntaf yn y Fro i gynnal Hyfforddiant Bach Cynhwysiant Anabledd (Mini DIT).

Dysgodd yr holl ddisgyblion yn yr ysgol sut i gynnwys pobl anabl mewn gweithgareddau chwaraeon, a sut i addasu gemau i gynnwys pawb. Crëwyd y Mini DIT gan Chwaraeon Anabledd Cymru er mwyn codi ymwybyddiaeth o chwaraeon anabledd, ac i ddangos sut y gellir cynnwys ffrindiau anabl yn y gweithgareddau a wneir gan ddisgyblion yn ystod amser ysgol a thu allan i'r ysgol.

Cofleidiodd Ysgol Iau Gatholig St Helens yr hyfforddiant drwy wneud yn siŵr fod gan bob un o'r 176 o ddisgyblion yn yr ysgol gyfle i gwblhau'r cwrs. Roedd yr hyfforddiant yn ymdrin â chanfyddiadau pobl anabl mewn chwaraeon, beth yw'r derminoleg gywir a phriodol, a pha addasiadau y gellir eu gwneud i wella cynhwysiant.

Mae Mini DIT yn cysylltu â rhaglen Llythrennedd Gorfforol Chwaraeon Cymru, sy'n datgan y dylai pawb gael catalog o sgiliau, ynghyd â hyder a chymhelliant, wrth gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Arweiniwyd yr hyfforddiant gan Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru'r Fro, Simon Jones, a ddywedodd: "Roeddwn yn llawn edmygedd gyda'r modd y cofleidiodd yr ysgol y syniad o hyfforddiant cynhwysiant anabledd i'w disgyblion, a pha mor awyddus oedd y disgyblion i ymgorffori'r wybodaeth a gawsant yn eu bywydau bob dydd."

Bydd y cwrs yn cael ei gynnig i nifer o ysgolion cynradd ar draws Bro Morgannwg o Ebrill 2017 ymlaen.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Simon Jones, Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru ar sljones@bromorgannwg.gov.uk

@ValeDSW
@ValeSportsPlay

hwarae yn y Fro

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf Bro Morgannwg

Cynhelir Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf yn Ysgol Y Deri ym Mhenarth dros wyliau'r Pasg.

Ariennir y project gan fenter Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru a bydd yn rhedeg fel partneriaeth rhwng Tîm Datblygu Chwaraeon a Chwarae y Fro ac Ysgol Y Deri.

Byddwn yn darparu pythefnos o gyfleoedd chwarae i blant a phobl ifanc ag anableddau ac anghenion ychwanegol sy'n byw yn y Fro.

Cynllun yr Arddegau i'r rhai 12 – 18 oed
Wythnos Un: Dydd Llun 10 Ebrill
& Dydd Mawrth 11 Ebrill
Wythnos Dau: Dydd Mawrth 18 Ebrill
10am – 3pm
Ysgol Y Deri, Heol Sili, Penarth, CF64 2TP

Cynllun Chwarae i'r rhai 4 – 11 oed
Wythnos Un: Dydd Mercher 12 Ebrill & Dydd Iau 13 Ebrill
Wythnos Dau: Dydd Mercher 19 Ebrill, Dydd Iau 20 Ebrill, Dydd Gwener 21 Ebrill
10am – 3pm
Ysgol Y Deri, Heol Sili, Penarth, CF64 2TP

Pethau i'w Cofio:

- Gall y ddau gynllun gynnig cefnogaeth 1:1, cymorth meddygol a gofal personol lle bo angen.
- Bydd tâl am blant sy'n aros ar y safle am ginio. Nid yw hyn yn cynnwys cinio, felly gwnewch yn siŵr y darperir pecyn cinio a diodydd.

Am fwy o wybodaeth neu i archebu lle i'ch plentyn cysylltwch â Joanne Jones, Swyddog Datblygu Chwarae ar 01446 704 809 / datblyguchwarae@bromorgannwg.gov.uk

Os hoffech gael manylion am ddarpariaeth gofal plant, gweithgareddau i blant a phobl ifanc neu gymorth i deuluoedd yn y Fro, cysylltwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd ar 01446 704 704

Clwb Pêl-droed Anabledd Tref y Barri – Angen Aelodau Newydd

Mae Clwb Pêl-droed Anabledd Tref y Barri yn chwilio am aelodau newydd i ymuno â'r clwb; gall chwaraewyr fod o unrhyw ystod gallu gan y gallant chwarae am hwyl neu mewn twrnameintiau lleol yn erbyn timau eraill.

Bob Dydd Mawrth 7pm – 9pm, Stadiwm Athletau Parc Jenner, Y Barri

Bob Dydd Mercher 7pm – 8pm yn Neuadd Chwaraeon Ysgol Bro Morgannwg, Y Barri (Sesiwn dan 12)

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Neil Latham ar 07827 334818 neu snapper.latham@btinternet.com

Chwaraeon a Chwa

Parti Chwaraeon y Pasg Caerdydd i bobl ifanc sydd wedi colli coes neu fraich

Ym mis Mawrth, gwahoddwyd pobl ifanc sydd wedi colli coes neu fraich i fynychu Parti Chwaraeon y Pasg lle y gallant roi cynnig ar amrywiaeth eang o chwaraeon a dod i wybod am glybiau lleol y gallent ymuno â nhw.

Wedi'i drefnu gan Chwaraeon Caerdydd a Gwirfoddoli Myfyrwyr Caerdydd (SVC), cynhaliwyd y digwyddiad mewn partneriaeth â'r Gwasanaeth Aelodau a Chyfarpar Artiffisial (ALAS), a wahoddodd yr holl blant a'u teuluoedd.

Bu'r plant yn rhoi cynnig ar jiwdo, golff, pêl-droed, pêl-fasged cadair olwyn, sboncen, tenis bwrdd, athletau, a saethu reiffl laser. Roedd yno hefyd ardal chwarae i blant bach ar gyfer y cyfranogwyr iau.

Roedd yn gyfle gwych i'r teulu i gyd roi cynnig ar y chwaraeon gyda'i gilydd a hefyd rhannu profiadau gyda theuluoedd eraill sydd â phlant ag anabledd tebyg. Hefyd cafodd Therapyddion Galwedigaethol o ALAS amser i siarad â phawb a chael gwybod sut yr oeddynt yn dod ymlaen.

Roedd yr holl hyfforddwyr yn gwirfoddoli eu hamser yn ewyllysgar, ac roedd SVC wedi trefnu dros 10 o wirfoddolwyr i ddod i gefnogi'r digwyddiad. Roedd pawb wedi mwynhau'r chwaraeon, a'r helfa wyau Pasg!

Mae Chwaraeon Caerdydd yn gweithio gyda chlybiau a sefydliadau i ddarparu sesiynau a digwyddiadau chwaraeon wythnosol rheolaidd i blant ac oedolion anabl.

Os hoffech gael rhagor o fanylion os gwelwch yn dda cysylltwch â Jo Coates-McGrath, Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru ar gyfer Chwaraeon Caerdydd ar:
jcoates-mcgrath@cardiffmet.ac.uk /
029 2020 5284

@SportCardiff_DS
@DisabilitySportCardiff

Disability Sport Wales / Chwaraeon Anabledd Cymru

SPORTCARDIFF
Cardiff Met developing sport
Met Caerdydd yn Datblygu Chwaraeon

Gwasanaethau Chwarae Plant Caerdydd

Mae Gwasanaethau Chwarae Plant yn cefnogi plant anabl a phobl ifanc ar draws Caerdydd. Mae Karen Barker, Cydlynydd Chwarae Plant Anabl yn cysylltu plant â chwarae, a phlant a phobl ifanc â darpariaeth gofal plant.

Chwarae
Mae clybiau “Hwylwen” yn rhedeg 5 diwrnod yr wythnos yn ystod gwyliau’r ysgol gan gynnig tridiau’r wythnos i blant.

Rhaid i’r plnt sy’n mynychu fod wedi cael eu hatgyfeirio Wasanaethau Chwarae Caerdydd gan weithiwr proffesiynol ac mae’r cynlluniau ar gyfer plant 8 - 11 oed.

Mae Gwasanaethau Chwarae Plant yn cefnogi darpariaeth chwarae yn The Hollies, TŵGwyn a Chanolfan Blant Dewi Sant. Hefyd mae’r Gwasanaethau Chwarae Plant yn cefnogi Thrive Caerdydd, Rhwydwaith Cwtch, a Phosau Awtistiaeth drwy sesiynau chwarae pwrpasol, neu ariannu.

Gofal plant
Mae Gwasanaethau Gofal Plant yn cefnogi rhieni/ gofalwyr sy’n gweithio, neu sydd mewn addysg amser llawn, trwy gyfrwng y Tasglu Gofal Plant a’r Archwiliad Strategaeth Gofal Plant ar gyfer Plant Anabl 5 -14 oed.

Am fwy o wybodaeth am chwarae a gofal plant i blant a phobl ifanc anabl, cysylltwch â Karen Barker, Cydlynydd Chwarae Plant Anabl ar 029 2087 3956 / 07976 056 110

Os hoffech gael manylion am ddarpariaeth gofal plant, gweithgareddau i blant a phobl ifanc neu gymorth i deuluoedd yng Nghaerdydd, cysylltwch â’r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd ar 029 2035 1700

Gwasanaeth Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar

Os ydych yn byw yng Nghaerdydd a bod gennych blentyn rhwng 0 - 3 oed gydag Angen Dysgu Ychwanegol, mae gan Wasanaeth Cynhwysiant y Blynyddoedd Cynnar Caerdydd lawer o gefnogaeth i’w gynnig i chi a’ch plentyn!

Hoffem eich gwahodd i’n grwpiau rhieni am ddim ledled Caerdydd.

Dewch i ymuno â ni am baned o goffi / te a sgwrs, gyda’ch plentyn. Bydd yn rhoi cyfle i chi gwrdd â’r Tîm Cynhwysiant, teuluoedd a phlant arall o’r un oedran.

Mae’r sesiynau cefnogi rhieni yn rhedeg bob wythnos (yn ystod y tymor yn unig):

Bob Dydd Mawrth o 9.30am – 10.30am

Canolfan Plant Treléi a Chaerau, Michaelston Road, Treléi, Caerdydd, CF5 4SX

Bob Dydd Mercher o 1.15pm – 2.30pm

Ysgol Gynradd yr Eglwys Newydd, Erw Las, Yr Eglwys Newydd, Caerdydd, CF14 1NL

Bob Dydd Iau o 9.30am – 10.30am

(Grŵp dwyieithog Cymraeg/Saesneg yw hwn)

Ysgol Gymraeg Melin Gruffydd, Heol Glan-y-Nant, Yr Eglwys Newydd, CF14 1AP

Bob Dydd Gwener o 10am – 11am

(Mynychir bob wythnos gan Pippa Clarke, Ymwelydd Iechyd Anghenion Arbennig)

Ysgol Feithrin Tremorfa, Mona Place, Caerdydd, CF24 2TG

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â’r Tîm Cynhwysiant Anabledd/Blynyddoedd Cynnar: Canolfan Plant Treléi a Chaerau, Michaelston Road, Treléi, Caerdydd, CF5 4SX, 029 2067 1479 / 029 2067 1466 www.caerdydd.gov.uk/ysgolion

Lansio'r Mynegai yng Nghaerdydd

Ar Ddydd Gwener 17 Mawrth 2017 cynhaliwyd lansiad swyddogol Y Mynegai yng Nghaerdydd ar safleoedd Ysgolion Riverbank, TŷGwyn a Woodlands yn Nhreláí, Caerdydd.

Roedd y digwyddiad yn gyfle i deuluoedd a gweithwyr proffesiynol ganfod mwy am y gwasanaethau sydd ar gael i blant a phobl ifanc sydd ag anghenion ychwanegol ar draws Caerdydd a'r Fro.

Meddai Dirprwy Arweinydd Cyngor Dinas Caerdydd a'r Aelod Cabinet dros Flynyddoedd Cynnar, Plant a Theuluoedd, y Cynghorydd Sue Lent, a oedd yn y digwyddiad: "Mae lansio'r Mynegai yn gam mawr ymlaen o ran helpu plant a phobl ifanc ag anableddau ac anghenion ychwanegol yng Nghaerdydd.

"Bydd yn golygu y bydd teuluoedd yn gallu derbyn y wybodaeth ddiweddaraf am y gwasanaethau sydd ar gael iddynt ar sail reolaidd.

"Trwy gofrestru, bydd teuluoedd hefyd yn gallu helpu ein tîm o ddarparwyr gwasanaethau i gydlynu a datblygu eu gwasanaethau yn effeithiol ar draws Caerdydd."

Hoffem ddiolch yn fawr iawn i'r rheiny a fynychodd ac i bawb a oedd yn gysylltiedig â gwneud y lansiad yn llwyddiant!

Tîm Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Caerdydd

Cymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol – Cangen Caerdydd a'r Fro

Sesiynau Pwll Hydrotherapi

Mae Cangen Caerdydd a'r Fro CAG yn cynnal sesiynau yn y pwll hydrotherapi yn Ysgol Y Deri, Penarth bob yn ail Ddydd Sadwrn.

Mae'r pwll yn gymharol fach, yn gynnes iawn ac mae goleuadau synhwyraidd. Ceir pwll sblash bach hefyd.

Rydym yn gwahodd plant a phobl ifanc sydd â diagnosis o awtistiaeth, neu sydd yn cael eu hasesu am awtistiaeth ar hyn o bryd. Yn anffodus, oherwydd y niferoedd bach, ni allwn ymestyn y gwahoddiad i frodyr a chwiorydd.

Mae'r sesiwn yn fwyaf addas ar gyfer yr unigolion hynny sy'n cael trafferth gyda sesiwn nofio arferol mewn pwll nofio cyhoeddus ac rydym yn gobeithio y bydd yr amgylchedd hwn yn gam cyntaf cadarnhaol tuag at gael mynediad i bwll nofio.

Ceir 5 o leoedd i blant a phobl ifanc a bydd y lleoedd yn cael eu dyrannu ar sail y cyntaf i'r felin. Bydd angen i riant/gofalwr fynd gyda'r plentyn/person ifanc i mewn i'r pwll.

Rydym yn gofyn am gyfraniad o £5 i'n tudalen Just Giving erbyn 8pm ar y dydd Mercher cyn y sesiwn. Cedwir rhestr wrth gefn ac ailddyrennir lleoedd oni cheir taliad erbyn y dyddiad/amser gofynnol.

www.justgiving.com/fundraising/cardiffthe-vale-of-glamorgan-branch-nationalautistic-society

Boreau Coffi yn y Fro

Lle: Pioneer Hall, Beryl Road, Y Barri, CF62 8DN

Pryd: Bob Dydd Sadwrn o 10.30am – 12pm, 1 Ebrill, 6 Mai, 10 Mehefin, 8 Gorffennaf, 9 Awst, 7 Hydref, 4 Tachwedd, 9 Rhagfyr

Boreau Coffi yng Nghaerdydd

Lle: Canolfan Gelfyddydol Chapter, 40 Market Road, Caerdydd, CF5 1QE

Pryd: Dydd Mercher 29 Mawrth o 10am – 12pm Mwy o ddyddiadau i'w cadarnhau!

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â nascardiff@nas.org.uk

Ewch i'r wefan www.cardiffandvaleautism.org.uk Neu ein tudalen Facebook @CAVNAS

Wythnos Ymwybyddiaeth Awtistiaeth y Byd

Bydd y Gangen yn dathlu Wythnos Ymwybyddiaeth Awtistiaeth y Byd (27 Mawrth – 2 Ebrill 2017) gyda nifer o weithgareddau, felly cadwch lygad ar y wefan a thudalen Facebook am fanylion!

Digwyddiad Pontio yn Ysgol Y Deri

Yn dilyn llwyddiant mawr y digwyddiadau dros y ddwy flynedd ddiwethaf, ar ddydd Mawrth 4 Ebrill 2017, bydd Ysgol Arbennig Ysgol Y Deri yn cynnal Digwyddiad Pontio ar gyfer rhieni.

Pwrpas y diwrnod yw i rieni gasglu gwybodaeth am gyfleoedd tu allan i'r ysgol, ystyried yr opsiynau pontio sydd ar gael y tu hwnt i'r ysgol, cael cyngor ymarferol, a chasglu cyngor a gwybodaeth berthnasol.

Bydd amrywiaeth o sefydliadau a grwpiau cymorth yn arddangos ar y diwrnod.

Bydd y rhain yn cynnwys colegau lleol ac arbenigol, darparwyr byw'n annibynnol, gwasanaethau dydd, cwmnïau sy'n cynnig cyfleoedd cyflogaeth gwirfoddol a rhai a gefnogir, a'r rheiny sy'n gallu cynnig cyngor a chefnogaeth gyffredinol i bobl ifanc ag anghenion ychwanegol, a'u teuluoedd.

Y llynedd, cawsom dros 100 o rieni yn mynychu'r digwyddiad ac oddeutu 35 o ddarparwyr. Mae eleni yn addo bod yn fwy ac yn well.

Am fwy o wybodaeth am y digwyddiad cysylltwch â Stacey Long, Swyddog Pontio ôl 16 yn Ysgol y Deri: slong@yyd.org.uk

Gwell Cyngor: Gwell Bywydau

Mae Cyngor ar Bopeth Caerdydd a'r Fro yn darparu cyngor i unigolion a theuluoedd dan y project hwn sy'n cynnwys 3 llinyn gwahanol:

Gwell Cyngor: Gwell Iechyd

Cynghori unigolion sydd wedi cael eu hatgyfeirio gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol neu wedi atgyfeirio eu hunain ar ôl siarad ag un. Gallwn ddarparu cyngor heb fod yn feddygol, ar gyfer materion sy'n effeithio ar eu hiechyd.

Manteisio ar Fudd-daliadau Anabledd i Blant

Darparu cyngor arbenigol i deuluoedd sydd â phlant ag anableddau neu anghenion ychwanegol. Er enghraifft, efallai y byddant eisiau help i wneud cais newydd neu gais adnewyddu ar gyfer Lwfans Byw i'r Anabl i blentyn.

Gallwn roi cyngor ar sut i wneud cais, helpu i lenwi ffurflenni budd-daliadau a chynorthwyo unigolion i herio penderfyniadau y maent yn credu sy'n anghywir.

Treth y Cyngor a Manteisio ar Fudd-dal Tai

Darparu cyngor arbenigol o ran helpu gyda rhent a / neu bil Treth y Cyngor.

Gall unrhyw un sydd eisiau cyngor ddod i'n sesiwn galw i mewn yn eu swyddfa leol, a byddwn yn trefnu apwyntiad pellach gydag un o'n cynghorwyr arbenigol.

Swyddfa'r Barri - 01446 722794

119 Broad Street, CF62 7TZ
Dydd Llun- Dydd Gwener 9.30am-4.30pm
Heblaw Bob Dydd Mercher 9.30am-6pm

Swyddfa Caerdydd - 029 2087 1016

Hwb Cynghori, 2il Lawr
Hwb Llyfrgell Ganolog Caerdydd,
Yr Aes, Caerdydd, CF10 1FL
Dydd Llun-Dydd Gwener 9am-5.15pm
Heblaw Bob Dydd Iau 10am-6.30pm

Symud Ymlaen yn Dda

Vale People First
'Getting out, Getting on'

Sam, Alex, Kelly Ann, Ben, Morgan, Kurtis a Joe ydym ni. Rydym yn wirfoddolwyr Symud Ymlaen yn Dda. Project yw Symud Ymlaen yn Dda a gyflenwir gan Bobl yn Gyntaf y Fro, sy'n anelu at ddarparu gwybodaeth i bobl ifanc ac oedolion anabl am y broses o symud.

Gallwn helpu pobl ag anabledd i symud i le eu hunain, neu i lety a rennir.

Gallwn hefyd weithio gyda gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr cymorth i helpu person anabl 'symud ymlaen yn dda'.

Byddwn yn gweithio gyda phobl ifanc ac oedolion anabl, eu teuluoedd a'r gweithwyr proffesiynol y maent yn ymwneud â hwy.

Byddwn yn cwrdd â nhw yn rheolaidd:

- I wneud cynllun person-ganolog
- Adnabod y bobl allweddol i gael help a chefnogaeth ganddynt
- Darparu grwp cefnogi cyfoedion
- Dysgu sgiliau byw fel rheoli arian a rheoli'r cartref

Gallwn drefnu i gyfarfod â'r person mewn man o'u dewis - caffi lleol, swyddfa, llyfrgell, neu ble maent yn byw.

Mae'r tîm wedi gweithio'n galed, yn hyfforddi i ddod yn wirfoddolwyr Symud Ymlaen yn Dda. Mae'r hyfforddiant wedi cynnwys: Diogelu; Cyfrinachedd, a hyfforddodd Sam a Morgan weddill y gwirfoddolwyr mewn hanfodion Makaton!

"Mae gwirfoddolwyr Symud Ymlaen yn Dda wedi hyfforddi am 12 wythnos ac wedi gweithio'n galed iawn. Maent yn edrych ymlaen at weithio a helpu'r unigolion sy'n cael mynediad at y project hwn." Tracey, Swyddog Pontio Symud Ymlaen yn Dda.

Am fwy o wybodaeth am broject Symud Ymlaen yn Dda, cysylltwch â:
01446 732 926 / movingonwell@gmail.com

Epilepsy Action

epilepsy action Cymru

Mae Epilepsy Action yn newid bywydau pobl ag epilepsi.

Rydym yn rhoi cyngor a chymorth.

Mae ein Llinell Gymorth Epilepsy Action a chymorth ar-lein yn wasanaeth un-i-un i bobl ag epilepsi a'r rhai sy'n gofalu amdanynt. Defnyddiwyd ein gwasanaethau gan dros 1.4 miliwn o bobl y llynedd.

Mae canghennau a digwyddiadau lleol yn cefnogi pobl yn eu cymunedau eu hunain. Gall epilepsi fod yn gyflwr sy'n ynysu, felly gall y rhwydwaith cefnogi hwn i bobl ag epilepsi, gofalwyr a theuluoedd, wneud byd o wahaniaeth.

Rydym yn gwella gofal iechyd.

Sefydlodd Epilepsy Action dros 90 o Nyrsys Sapphire - arbenigwyr yn y cyflwr niwrolegol cymhleth hwn. Rydym yn ariannu gwaith ymchwil i gynyddu ein dealltwriaeth o epilepsi ac yn y pen draw yn gwella diagnosis a thriniaeth i bobl sydd â'r cyflwr. Rydym yn darparu gwybodaeth angenrheidiol i weithwyr gofal iechyd ac athrawon wrth iddynt ofalu am bobl ag epilepsi.

Rydym yn brwydro dros ddyfodol gwell.

Diolch i'n haelodau a'n cefnogwyr, ni yw llais y bobl sy'n byw gydag epilepsi. Rydym yn defnyddio'r cryfder hwn i ymgyrchu dros newid yn genedlaethol – am gyfle teg i gael addysg dda a swydd, ac i dderbyn y gofal iawn. Rydym yn codi ymwybyddiaeth gyhoeddus o epilepsi, er mwyn helpu i ddileu stigma a gwahaniaethu.

Fel elusen, mae dros 95% o'r cymorth hwn sy'n newid bywyd yn cael ei ariannu gan roddion ac ymgyrchoedd codi arian.

Cangen Caerdydd Epilepsy Action: Dydd Mawrth Cyntaf bob Mis am 6pm, Henry's Bar, Plas-y-parc, Caerdydd, CF10 3DN

Am fwy o wybodaeth cystylltwch Ann neu ewch i'r wefan: 01633 253 407 / asivapatham@epilepsy.org.uk www.epilepsy.org.uk

CHICKS

Mae CHICKS yn elusen gofrestredig sy'n darparu seibiant 5 diwrnod AM DDIM i blant rhwng 8 a 15 oed sy'n byw mewn amodau anodd neu ddifreintiedig ac nad ydynt wedi cael cyfle i gael seibiant arall yn y flwyddyn honno.

Mae seibiant CHICKS yn ysbrydoli hyder newydd a rhoi cyfle i blant gael hwyl, mwynhau profiadau newydd ac ymlacio. Yn fwy na dim, mae'n rhoi cyfle iddynt fod yn blant.

Ar hyn o bryd mae gan CHICKS dri man neilltuol ar gyfer seibiant yn y DU; dau yn Ne Orllewin Lloegr yn Nyfnaint a Chernyw ac un a agorwyd y llynedd yn Swydd Derby. Lleolir y seibiant mewn mannau sydd ag ysguboriau wedi'u trosi, yn llawn o drampolinau, rhwydi pêl-fasged, byrddau pŵl a thenis bwrdd, a hefyd o fewn y tŷ mae canolfan gerddoriaeth ac ardal gelf a chrefft.

Gall plant gael eu hatgyfeirio at CHICKS am amrywiaeth enfawr o resymau. Efallai eu bod yn byw mewn tlodi, yn ofalwyr ifanc, neu wedi dioddef esgeulustod, profedigaeth, camdriniaeth, gofid emosiynol neu unrhyw sefyllfa arall sy'n achosi i'r plentyn gael amser caled yn y cartref.

Er mwyn atgyfeirio plentyn am seibiant CHICKS rhad ac am ddim, bydd angen cwblhau ffurflen Atgyfeirio Seibiant ar-lein a'i chyflwyno gan weithiwr proffesiynol sy'n gweithio gyda'r plentyn neu'r teulu.

Am fwy o wybodaeth neu i gael mynediad at Ffurflen Atgyfeirio Seibiant, ewch i wefan CHICKS: chicks.org.uk/refer-a-child/ neu cysylltwch â'r Tîm Cydlynu ar 01822 811 020

Touch Trust

Rydym yn elusen arloesol sy'n cynnig rhaglenni addysg symudiad a dawns unigryw a chreadigol, yn bennaf ar gyfer unigolion sy'n cael eu heffeithio gan anghenion cymhleth, anhwylder sbectrwm awtistig ac ymddygiad heriol, ond hefyd i grwpiau bregus eraill yn y gymuned.

Trwy ein rhaglen yr ydym yn mwynhau rhyngweithio dwys, gweithgareddau ysgogol ac integreiddio synhwyraidd ar gyfer chi a'ch plentyn o fewn awyrgylch croesawgar, hapus. Rydym yn eich gwahodd i ymlacio a chael hwyl gyda'n tîm sydd wedi'i hyfforddi'n arbennig a mwynhau ymweliad diofal y gall y teulu cyfan ei fwynhau.

Mae canmoliaeth yn rhan hanfodol o ethos ac arferion y Touch Trust.

Rydym yn defnyddio technegau rheoli ymddygiad cadarnhaol gan dynnu sylw a gwobrwyo pethau cadarnhaol gyda chanmoliaeth, yn hytrach na chanolbwyntio ar y negyddol. Mewn bywyd, mae angen i bawb gael canmoliaeth p'un a yw'n llafar neu'n ddi-eiriau. Mae manteision canmoliaeth yn niferus, ac yn helpu llesiant a chymhelliant.

Gall clapio newid hwyliau, ac mae'n ddefnyddiol ar gyfer newid eiliad anodd.

Gyda chefnogaeth | Supported by BBC Plant mewn Angen Children in Need

Bob dydd Sadwrn ac ar ôl ysgol ar ddydd Mawrth, Mercher a Iau rydym yn cynnig cyfleoedd gwych i rieni ddod ynghyd â'ch plentyn a mwynhau sesiwn wych o fywiogi, ymlacio a llawenydd. Mae'r sesiynau yn costio £5 y plentyn.

Canolfan Mileniwm Cymru, Plas Bute, Bae Caerdydd, CF10 5AL

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â 029 2063 5660 / info@touchtrust.co.uk

Ewch i'r wefan ar www.touchtrust.co.uk

Inspired Learners

Mae Inspired Learners yn athrawon arbenigol a phrofiadol addysg anghenion arbennig sy'n gymwys i ddarparu asesiad, cyngor, addysgu uniongyrchol a monitro disgyblion ag anawsterau dysgu penodol ac anghenion dysgu ychwanegol ar draws pob cyfnod allweddol.

Yr ydym yn brofiadol wrth hyfforddi athrawon a chynorthwywyr addysgu mewn ystod o ymyriadau a dulliau ardystiedig ac achrededig.

Gallwn gynnig ymgynghoriad cychwynnol i deuluoedd yn ein canolfan ddysgu, lle'r ydym yn ceisio sefydlu achosion y pryder ynglŵn â gwahaniaeth ddatblygiad a dysgu eich plentyn.

Yn ogystal, rydym yn gallu cynnig amrywiaeth o asesiadau manwl ac adroddiadau ym meysydd datblygiadol penodol iaith a lleferydd, dyslecsia, llythrennedd, rhifedd ac anawsterau dysgu cyffredinol. Gallwn hefyd gynnig cyngor a chefnogaeth ynghylch ADHD, ASD, DCD a Syndrom Irlen.

Ar hyn o bryd, rydym yn trefnu ac yn mynychu boreau coffi mewn nifer o ysgolion cynradd lle rydym ar gael i esbonio ein gwasanaeth a thrafod gyda rhieni yn union sut yr ydym yn gallu helpu trwy deilwra'r hyn rydym yn ei ddarparu o ran asesiad, cyngor, dysgu, ac yn bwysicaf oll cymorth, i anghenion y disgybl.

Rydym yn falch o gyhoeddi bod Canolfan Inspired Learners nawr yn agored ar gyfer busnes!

Canolfan Inspired Learning, 161 Heol Holltwn, Y Barri, Bro Morgannwg, CF63 4HP

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â hello@inspired-learners.co.uk

Ewch i'r wefan ar www.inspired-learners.co.uk

Barnardo's Cymru

Sgiliau Byw'n Annibynnol (SBA) ar gyfer pobl ifanc rhwng 14 - 18 oed oed sy'n byw yn y Fro:

Nod y rhaglen 10 wythnos hon yw gwella sgiliau byw'n annibynnol, a bydd yn canolbwyntio ar faterion fel siopa, byw'n iach, tasgau domestig, rheoli emosiynau, rheoli arian, bwlio a chyfeillgarwch.

Bydd y rhaglen yn dechrau Ddydd Llun 8 Mai, 2017, lleoliad i'w gadarnhau.

Grwpiau Rhyw a Pherthnasoedd Iach newydd i bobl ifanc sy'n byw yng Nghaerdydd a'r Fro:

Mae'r rhaglen chwe wythnos hon i bobl ifanc 14 - 21 oed sy'n byw yn y Fro a rhai 14 - 25 oed sy'n byw yng Nghaerdydd, yn canolbwyntio ar faterion llesiant, cyngor ac arweiniad ar iechyd rhywiol, aros yn ddiogel ar-lein a pherthnasoedd iach.

**Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Helen Thompson:
029 2057 7074 /
Helen.thompson2@barnardos.org.uk**

Gala Datblygu Chwaraeon Parlys yr Ymennydd a Nofio Cymru

Mae CP Sport wedi sefydlu partneriaeth gyda Nofio Cymru i gyflwyno Gala Datblygu ym mis Ebrill.

Mae'r gala ar gyfer plant ac oedolion sydd â pharlys yr ymennydd neu anabledd corfforol. Gall nofwyr o bob gallu gymryd rhan ac nid oes rhaid iddynt fod yn aelodau o glwb nofio.

Bydd y digwyddiad yn gala hamddenol ac yn gyflwyniad da i gystadleuaeth, lle caiff y rasys eu nofio dros 10/25/50m gyda dewis o wahanol ddulliau nofio.

Caniateir cymhorthion arnofio, yn ogystal â chefnogwr yn y dŵr os oes angen.

Bydd yr holl nofwyr yn cymryd rhan mewn rowndiau ac yna rowndiau terfynol anfantais, yna dyfernir medalau i'r 3 uchaf ym mhob rownd derfynol, a bydd pawb sy'n cymryd rhan yn derbyn tystysgrif.

Dyddiad: Dydd Sadwrn 15fed Ebrill 2017

Lleoliad: Pentref Hamdden Merthyr, Merthyr Tudful, CF48 1UT

Amser: 12.30 - 4.30pm

Pris: Aelodau CP Sport: £7.50 / Rhai nad ydynt yn aelodau: £10

Mwy o fanylion: Cysylltwch â Sarah Livesey – sarah.livesey@cpsport.org , 0115 925 7027

Clwb Llysgenhadon De Cymru Whizz Kidz

Ydych chi eisiau cwrdd â ffrindiau newydd? Ydych chi am wella eich sgiliau cadair olwyn? Ydych chi eisiau dysgu am iechyd a llesiant?

Mewn partneriaeth â Chwaraeon Anabledd Cymru, rydym yn cynnal diwrnod clwb chwaraeon rhad ac am ddim lle gallwch wneud sesiynau blasu chwaraeon a chyfarfod pobl sy'n gallu siarad gyda chi am chwaraeon, iechyd a llesiant.

Pryd: Dydd Iau 20 Ebrill
Amser: 10am – 4pm
Lle: Y Ganolfan Athletau Dan Do Genedlaethol, Prifysgol Fetropolitan Caerdydd, Cyncoed Road, Caerdydd, CF23 6XD

Gallwn ddarparu cludiant sydd werth hyd at £20 y pen os ydych angen cymorth, y gellir ei hawlio'n ôl wedi'r digwyddiad.

Mae galw mawr am leoedd, felly archebwch cyn gynted â phosibl!

Am fwy o wybodaeth neu i archebu eich lle, cysylltwch â Jo Fashan: 07795 109 573 / j.fashan@whizz-kidz.org.uk

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 sefydliadau allanol a enwir yn y cylchlythyr yma ac ni ellir eu dal yn atebol am unrhyw ddifrod 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.

Ailfrandio'r Mynegai yng Nghaerdydd a'r Fro

Mewn pryd ar gyfer lansiad swyddogol Y Mynegai yng Nghaerdydd, llwyddwyd i ailddylunio'r taflenni a phosteri gwybodaeth a ddefnyddiwn i hyrwyddo Mynegai Plant a Phobl Ifanc ag Anableddau neu Anghenion Ychwanegol ar draws Caerdydd a'r Fro.

Ariannwyd y deunyddiau hyrwyddo newydd gan Grant Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru.

Os hoffech dderbyn copïau o'r taflenni a phosteri gwybodaeth newydd i hyrwyddo'r Mynegai i deuluoedd a phobl broffesiynol eraill, cysylltwch â: mynegaianabledd@caerdydd.gov.uk / mynegaianabledd @bromorgannwg.gov.uk

Byddem wrth ein bodd gwybod beth ydych chi'n feddwl o gylchlythyr Y Mynegai

Defnyddiwch y gofod hwn i ddweud wrthym beth yw eich barn am y cylchlythyr, gadewch i ni wybod am unrhyw syniadau sydd gennych ar gyfer rhifynnau yn y dyfodol, neu defnyddiwch y gofod i sgriblan!

Anfonwch unrhyw adborth i:

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Caerdydd
Ystafell Harlech
Y Ganolfan Gynadledda
East Moors Road
Caerdydd
CF24 5RR

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro
Swyddfa'r Dociau
Subway Road
Y Barri
Bro Morgannwg
CF63 4RT

Anfonwch lun o'ch tudalen wedi'i lliwio i'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd lleol, neu ei rhannu ar ein tudalen Facebook (manylion ar dudalen 2) a byddwn yn cynnwys eich llun yn y cylchlythyr nesaf