Rhifyn 27
Hydref 2018

the index / y mynegai

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

Beth sydd ymlaen? t3
Amser i Ofalwyr t12 & 13
Perfformiad Hamddenol t16

Newyddion yr Hydref

Mae'r diwrnodau'n byrhau, mae'r dail yn troi lliw ac mae'r gwynt yn fain… ac mae rhifyn Mynegai'r hydref yma'n swyddogol.

Croeso cynnes i bob un o'n darllenwyr, a chroeso cynnes arbennig iawn i'r rhai ohonoch sydd wedi ymuno â ni ers yr haf.

Rydym yn gobeithio y cawsoch gyfle i weld rhywfaint ar yr heulwen a gawsom ac wedi gallu mwynhau rhai o'r cyfleoedd cyffrous y soniwyd amdanynt yn y cylchlythyr diwethaf.

Rydw i bellach wedi dychwelyd o'm secondiad ac yn awyddus i fanteisio ar y cyfle hwn i ddiolch yn FAWR i Didem am y wybodaeth a'r cymorth y mae wedi'u rhoi i deuluoedd yn ystod ei chyfnod yn gweithio ar y Mynegai dros yr 8 mis diwethaf.

Ers rhifyn yr haf rydym wedi bod yn lledaenu'r neges am Y Mynegai ymhlith teuluoedd a gweithwyr proffesiynol ledled Caerdydd a'r Fro. Rydym wedi bod yn bresennol mewn llawer o ddigwyddiadau llwyddiannus, yn ogystal â chynnal ein rhai ein hunain.

Nawr fod y tymor wedi dechrau rydym yn edrych ymlaen at weithio mewn partneriaeth ag ysgolion ledled Caerdydd a'r Fro i gynnig cymorth i blant ag anableddau ac anghenion ychwanegol.

Rydym yn parhau i fynd i Ganolfan Plant Llandochau a Chanolfan Plant Dewi Sant bob mis i gwrdd â theuluoedd a thrafod y cymorth sydd ar gael.

Rydym wrth ein bodd o gyhoeddi y byddwn nawr yn cynnal sesiwn misol rheolaidd yng Nghanolfan Plant Noah's Ark yn ogystal! Ar ôl cadarnhau hynny, byddwn yn anfon manylion drwy eNewyddion y Mynegai, felly gofalwch eich bod yn cofrestru i gael manylion gennym ni.

Wrth gwrs, byddem wrth ein bodd clywed oddi wrthych os ydych yn deulu neu'n weithwyr proffesiynol sydd â stori i'w rhannu gyda ni. Y cyfan sydd rhaid i chi wneud yw cysylltu â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd lleol.

Rydym yn gobeithio y cewch hydref wrth eich bod ac edrychwn ymlaen at y rhifyn nesaf ym mis Ionawr 2019!

Mwynhewch y Darllen!

Julia Sky

Swyddog Mynegai Rhanbarthol (Caerdydd a'r Fro)

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Lleol

Mae eich Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Lleol yn siop un stop ar gyfer teuluoedd y mae angen gwybodaeth arnynt am ofal plant, gweithgareddau ar gyfer plant a phobl ifanc a gwasanaethau cymorth i deuluoedd. Gallwch gysylltu â ni'n uniongyrchol, ewch i'n gwefan lle y gallwch chwilio ein cyfeirlyfr ar-lein, ac ewch i'n tudalennau cyfryngau cymdeithasol:

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Y Fro

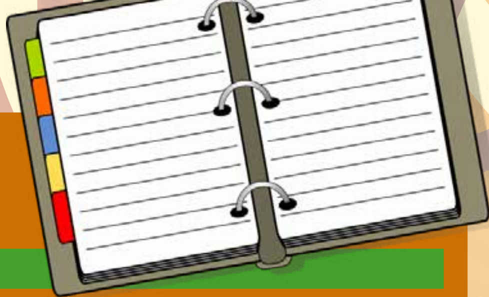
01446 704704
fis@valeofglamorgan.gov.uk
www.valeofglamorgan.gov.uk/fis
@ValeFIS

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Caerdydd

029 2035 1700
fis@cardiff.gov.uk
www.cardiff-fis.info
@CardiffFIS

Ariennir y Mynegai gan Grant Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru.

Beth sydd ymlaen:



Dydd Llun

Rhythmic yn Yr Academi
(gweler tudalen 11) Dydd Llun, 4pm – 8pm

Dydd Mawrth

Grŵp Aros a Chwarae Cynhwysol KeyCreate
Dydd Mawrth, 10am - 12pm
Canolfan Gymunedol Byrd Crescent, Penarth
dave@keycreatewales.co.uk

Clwb Ar Ôl Ysgol Touch Trust (tudalen 13)
Dydd Mawrth, 4.45pm - 5.45pm

Dydd Mercher

Grŵp Aros a Chwarae Cynhwysol KeyCreate
Dydd Mercher, 10am – 12pm
Canolfan Ocean Arts, Caerdydd
dave@keycreatewales.co.uk

Rhythmic yn Yr Academi (gweler tudalen 11) Dydd Mercher, 4pm – 8pm

Clwb Ar Ôl Ysgol Touch Trust (tudalen 13)
Dydd Mercher, 5.45pm – 6.45pm

Dydd Iau

Torri Trwodd (gweler tudalen 11)
Dydd Iau, 5pm – 6.30pm

Llais Ieuenctid y Fro (gweler tudalen 9)
Dydd Iau, 5.30pm – 7.30pm

Bore Coffi Gwell Na Llyfryn (gweler tudalen 4) Misol, 10am – 12pm

Dydd Gwener

Rhythmic yn Yr Academi (gweler tudalen 11) Dydd Gwener 4pm – 8pm

Dydd Sadwrn

Byd Oshi – Sesiynau Dewch i Chwarae
Dydd Sadwrn, 10am – 1pm
Canolfan Gymunedol Byrd Crescent, Penarth
anna@oshisworld.org

Rhythmic at The Academy (see page 11)
Saturdays 2pm – 4pm

Dydd Sul

Rhythmic yn Yr Academi (gwele tudalen 11) Dydd Sul 9.15am - 1.15pm

Nofio yng Nghanolfan Hamdden y Dwyrain
Dydd Sul, 2pm - 3pm
029 2240 1191

Cynlluniau Gofal yn ystod y Gwyliau:

Clwb Gwyliau Ysgol Creadigol am Ddim gan Vision 21 (gweler tudalen 8)
Yn ystod yr wythnos, 9.30am - 3pm

Clwb Gwyliau Teuluoedd Yn Gyntaf y Fro (gweler tudalen 10)
Dydd Mawrth, 30 Hydref – dydd Iau 1 Tachwedd, 10am – 3pm

Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro – Teenscheme (gweler tudalen 9)
Dydd Iau a dydd Gwener, 10am – 3pm
1 a 2 Tachwedd, 3 a 4 Ionawr

Digwyddiadau

Sesiwn Galw Heibio i Ofalwyr (gweler tudalen 5)
Dydd Mercher 7 Tachwedd, 9.30am – 11.30am
Dydd Mercher, 5 Rhagfyr, 9.30am – 11.30am

Sesiynau Chwarae Cwtsh Gyda'n Gilydd
Dydd Sadwrn 20 Hydref, 10am – 4pm
Dydd Sadwrn, 10 Tachwedd, 10am – 4pm
Dydd Sadwrn, 15 Rhagfyr, 10am – 4pm
Meithrinfa Grangetown, Caerdydd
cwtchtogether@hotmail.com

Dydd Mawrth Piws (gweler tudalen 15)
Dydd Mawrth, 13 Tachwedd

Sesiynau Gwybodaeth y Mynegai
(gweler tudalen 4)
Pob Mis mewn Amrywiol Leoliadau

Perfformiad Hamddenol Beauty and the Beast (gweler tudalen 16)
Dydd Mawrth 8 Ionawr 2019

Tîm Anabledd Caerdydd o Amgylch y Teulu

Hoffech chi gwrdd â rhieni/ gofalwyr eraill plant sydd ag anableddau neu anghenion ychwanegol?

Dewch i'n Bore Coffi Gwell na Llyfryn am ddim

Unwaith yr wythnos gyda siaradwyr gwadd:

Glasoed a Diogelwch Ar-lein
Dydd Iau 25 Hydref, 10am – 12pm

Cymorth Ymddygiad
Dydd Iau 29 Tachwedd 10am – 12pm

Dechrau o'r Cartref
Dydd Iau 31 Ionawr, 10am – 12pm

Gwasanaeth Lles Teuluol Barnardos
Dydd Iau 28 Chwefror, 10am – 12pm

Rhwydweithiau Cymorth
Dydd Iau 28 Mawrth, 10am -12pm

Mae hwn yn ddigwyddiad am ddim, mae croeso i bawb ac nid oes gofyn cadw lle

Action for Children, St David's Court, 68 Heol Ddwyreiniol y Bont-faen, Caerdydd, CF11 9DN

029 2034 7067

action for children

Cymorth Teuluoedd Caerdydd

Mae Cymorth Teuluoedd yn bwynt cyngor a mynediad i deuluoedd a gweithwyr proffesiynol i ystod o gwasanaethau cymorth yng Nghaerdydd.

Cysylltwch â ni i siarad ag un o'n hymarferwyr medrus a phrofiadol a fydd yn gallu rhoi gwybodaeth i chi ar wasanaethau sydd ar gael a sut i gael mynediad atynt:

0808 800 0038

tgp Cymru – Plant a Theuluoedd – Children and Families

Teuluoedd yn Gyntaf – Families First

Y Sesiynau Gwybodaeth Mynegai

Gallwch gyfarfod â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd a dysgu am weithgareddau, gwasanaethau a chymorth i chi a'ch teulu.

Riverbank School – Learning together to be the best we can

Byddwn yn Ysgol Arbennig Riverbank ym mis Rhagfyr i ddarparu gwybodaeth i deuluoedd:
Dydd Mawrth, 4 Rhagfyr, 1.30pm - 3pm
Ysgol Arbennig Riverbank, Vincent Road, Cardiff

Noah's Ark – Children's Hospital Charity – Elusen Ysbyty Plant

Byddwn bellach yn mynychu Canolfan Blant Arch Noa bob mis, cynhelir ein sesiwn gyntaf ddydd Mercher 17 Hydref, 9.30 – 3.30pm.

GIG Cymru NHS Wales – Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro – Cardiff and Vale University Health Board

A wyddoch chi ein bod eisoes yn mynychu Canolfannau Plant Llandochau a Dewi Sant yn rheolaidd?

Cadwch lygaid am e-Newyddion Mynegai a fydd yn dod atoch gyda'n hamserlen o sesiynau misol

Os nad ydych wedi cofrestru am e-byst, gallwch gofrestru i E-newyddion y Mynegai trwy e-bostio:

disabilityindex@cardiff.gov.uk
disabilityindex@valeofglamorgan.gov.uk

Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf y Fro

Cyngor, cymorth ac arweiniad i deuluoedd a gweithwyr proffesiynol ym Mro Morgannwg.

Mae'r Llinell Gyngor yn cynnig gwasanaeth personol a anelir at wrando ar, ac asesu anghenion pob teulu. Mae'r Llinell Gyngor yn rhoi cyngor i'r teulu a fydd yn eu galluogi i ddatrys eu pryder yn annibynnol, neu bydd yn helpu'r teulu i nodi gwasanaethau a byddwn yn cefnogi'r teulu i gael eu cyfeirio atynt.

Nod Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf fydd:

- Gwrando a rhoi cyngor ar sut y gallwch fodloni anghenion eich teulu
- Gwrando a'ch helpu i adnabod a chael mynediad at wasanaethau i'ch teulu ym Mro Morgannwg
- Gwrando a darparu cefnogaeth emosiynol ac arweiniad ymarferol i'ch helpu i ddatrys pryderon, problemau a materion eich teulu.

Os na allwn ateb eich cwestiynau neu ddatrys eich pryderon byddwn yn gwneud pob ymdrech i ddod o hyd i wasanaeth a all wneud hynny.

Cysylltwch â Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf:

Yn ystod yr wythnos, 9.00am - 12.00pm a 1.00pm - 4.30pm

0800 0327 322

familiesadviceline@valeofglamorgan.gov.uk

Clinigau Galw Heibio Gofalwyr y Fro

Gwybodaeth a chymorth am ddim ar gyfer gofalwyr plant/pobl ifanc a gofalwyr ifanc.

Mae Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro yn gweithio mewn partneriaeth gyda Swyddog Cymorth Gofalwyr y Fro, Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf a Theleofal i roi gwybodaeth, cyngor a chymorth i ofalwyr a gofalwyr ifanc yn y Fro.

Mae sesiynau galw heibio yn cael eu peilota'n fisol.

Clinigau ar ddod:

Dydd Mercher 7 Tachwedd, 9.30am - 11.30am, Canolfan Plant Llandochau, CF64 2XX

Dydd Mercher 5 Rhagfyr, 9.30am - 11.30am, Canolfan Gymunedol Palmerston, CF63 2NT

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro:

01446 704704
fis@valeofglamorgan.gov.uk

Ymchwil ac Argymhellio

Rydw i wedi bod yn gwneud gwaith ymchwil gyda phlant a phobl ifanc â pharlys yr ymennydd a'u teuluoedd ar gyfer fy Noethuriaeth.

Y nod oedd ymchwilio i'w barn, eu profiadau a'u dewis o weithgareddau hamdden yn y gymuned. Er bod llawer o weithgareddau chwaraeon wedi cael eu haddasu, mae llai o ddewis pan fo gan blant neu bobl ifanc anawsterau cerdded. Mae dyluniadau arloesol megis y troli Scoot, treiciau, Race Runners, estyll beiston a sgïau eistedd wedi eu helpu i gymryd rhan. Fodd bynnag, roedd agweddau amrywiol yn eu cefnogi neu'n eu hatal rhag cyfrannu.

Roedd rhai rhieni yn gallu herio'r canfyddiadau o fod yn 'berygl tân' a gwthio'r ffiniau o fod angen teclyn codi y gellir ei ddefnyddio y tu allan.

The CSP Charitable Trust
Registered Charity No. 279882

Mae fy ngwaith ar gyfer y Ddoethuriaeth yn dal i fynd rhagddo wrth i mi ddadansoddi'r canlyniadau, felly mae'n bosibl y bydd rhagor i'w ychwanegu'n hwyrach wrth ddatblygu fy nghanfyddiadau ymhellach!

Dawn Pickering, Uwch Ddarlithydd/ myfyriwr PhD (Blwyddyn 4), Prifysgol Caerdydd.

Noddir yr ymchwil gan Brifysgol Caerdydd a Chymdeithas Siartredig Ymddiriedolaeth Elusennol Ffisiotherapi.

Argymhellion gan deuluoedd:

Changing Places

Sefydlwyd Changing Places ar ran dros chwarter miliwn o bobl nad ydynt yn gallu defnyddio tai bach hygyrch safonol.

Mae gan Changing Places mwy o le a'r offer cywir, gan gynnwys mainc newid y gellir addasu ei huchder a theclyn codi.

Cewch hyd i ragor o wybodaeth am doiledau Changing Places sydd â gwelyau a theclynnau codi:

www.changing-places.org

n ar gyfer Doethuriaeth

Gwefan Euan’s Guide

Mae miloedd o bobl anabl yn defnyddio Euan’s Guide i gynnal adolygiadau, rhannu a dod o hyd i leoedd i fynd.

“Nod Euan's Guide yw grymuso pobl anabl drwy roi gwybodaeth a fydd yn rhoi hyder a dewisiadau i bobl fynd allan."

Euan MacDonald, Sefydlydd Euan’s Guide

Gwefan hygyrchedd i bobl anabl yw Euan’s Guide sy’n cael ei defnyddio gan bobl anabl i adolygu, rhannu a dod o hyd i fannau hygyrch i ymweld â nhw. Sefydlwyd yr elusen yn 2013 gan Euan MacDonald, sy’n defnyddio cadair olwyn wedi’i phweru, a Kiki, ei chwaer. Wrth i ofynion hygyrchedd Euan newid, aeth y ddau ati i chwilio am argymhellion o ran lleoedd i ymweld â nhw, ond nid oedd llwyfan yn cynnig gwybodaeth o’r fath yn bodoli. Wedi’i ddylunio fel dewis arall cyfeillgar ac onest i oriau o chwilio ar y we a gwneud galwadau ffôn cyn ymweld â rhywle newydd, mae gan Euan’s Guide filoedd o adolygiadau hygyrchedd i bobl anabl erbyn hyn a rhestrau o leoedd ledled y DU a thu hwnt.

www.euansguide.com

Cadeiriau Olwyn Traeth y Barri

Mae cadeiriau olwyn traeth sy’n addas ar gyfer pob math o dir ar gael yn Ynys y Barri, sy’n rhoi cyfle i fwy o ymwelwyr fynd ar y traeth ym Mae Whitmore.

Cynhaliwyd project peilot yn Ynys y Barri yn haf 2018 yn cynnig cadeiriau olwyn sy’n addas i bob math o dir/cadeiriau olwyn traeth Hippocampe. Mae’r project, sy'n cael ei gynnal gan wirfoddolwyr wedi dod i ben am y tymor, ond byddwn yn rhoi gwybod pan fydd y gwasanaeth yn dychwelyd.

Mae Race Running Dragon yn cynnal digwyddiadau rheolaidd yn Ynys y Barri, gan gynnwys cadeiriau olwyn traeth Hippocampe. I gael mwy o wybodaeth neu fanylion archebu ffoniwch y rhif isod neu dilynwch nhw ar Facebook.

I gael gwybodaeth am y gwasanaeth hwn, cysylltwch â Race Running Dragons ar::

07803 770 962
@RaceRunningDragonsCardiff

Project Gwyliau Ysgol Dewisiadau Creadigol

Cafodd Clwb Gwyliau Ysgol Vision 21 haf gwych yn cymryd rhan mewn amrywiaeth o weithdai celfyddyd weledol a pherfformio gan gynnwys cerameg, rhwymo llyfrau, TG animeiddio a ffotograffiaeth.

Treuliodd y Clwb ddau ddiwrnod yn y Printhaus yn dysgu sut i argraffu eu dyluniadau ar ddeunyddiau cyn eu haddurno a'u gwnïo i greu gorchuddion clustogau ar thema'r traeth yn ystod y gweithdy tecstilau'r diwrnod canlynol.

Cafodd y clustogau eu harddangos yn ardal gardd picnic Sbectrwm fel rhan o Arddangosfa Diwedd Haf ar 31 Awst 2018. Cafodd cyflawniadau'r Clwb yn ystod yr haf a'r gwaith celf gwych eu cyflwyno i ffrindiau a theuluoedd a'u dathlu, gyda'r bonws o danio'r stof newydd a adeiladwyd yn ystod hanner tymor mis Mai.

Roedd yr uchafbwyntiau eraill yn ystod yr haf yn cynnwys; creu cerddi gweledol a ysbrydolwyd gan farddoniaeth Japaneaidd yn y gweithdy PhotoRenga; dylunio a llunio penwisgoedd carnifal; creu bwydwyr adar helyg; edrych ar eco-grefftau; a drama a cherddoriaeth.

Mae Visions 21 yn cyflwyno projectau gwyliau ysgol Dewisiadau Creadigol AM DDIM gyda chefnogaeth Plant mewn Angen.

Mae'r projectau yn agored i bobl ifanc 14 - 18 mlwydd oed ag anabledd dysgu.

Rydyn ni'n canolbwyntio ar weithgareddau creadigol, rhyngweithio a meithrin sgiliau cymdeithasol. Caiff y sesiynau eu harwain gan artistiaid proffesiynol sy'n canolbwyntio ar amrywiol bynciau celfyddyd greadigol.

Clwb Gwyliau: Dydd Llun 29 Hydref – Dydd Gwener 2 Tachwedd, 9.30am - 3pm

Disgo Calan Gaeaf: Dydd Gwener 2 Tachwedd, 6yp – 9yp. Pris £3 (Gofalwyr am ddim)

Sbectrwm Community Centre, Bwlch Road, Cardiff, CF5 3EF

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:
kylie.fuller@v21.org.uk
029 2062 1194

VISION Twenty One Cyfle Cymru

BBC Children in Need

"Mae e wedi cael amser gwych a chyfle ardderchog i roi cynnig ar lawer o bethau newydd, dysgu sgiliau newydd, gwneud ffrindiau a pheidio â bod ar ben ei hun yn ystod y gwyliau" - Rhiant

"Allwn ni aros yma am byth!" - Tilly

"Mae wedi bod yn hwyl, gwnes i fwynhau'r gelfyddyd a gwneud ffrindiau" - Gethin

Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro

Haf Llwyddiannus Teenscheme

Dyna chi Haf ardderchog, diolch i gyllid Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru, roedd yr hwyl yn cynnwys...

- Ymweliadau a gweithdai gan V-Pod, Sefydliad Follow Your Dreams, Chwaraeon y Fro, Llais Ieuenctid y Fro a Iechyd Cyhoeddus Cymru.
- Mae ein hamrywiaeth arferol o weithgareddau yn cynnwys X-Box, Pŵl, Posau a Chrefftau yn ogystal â defnyddio Ystafell a Gardd Synhwyraidd Byd Oshi.
- Noson o adloniant yn ein Disgo, Bingo ac Ocsiwn Mawr yr Haf!
- Mae'r holl bobl ifanc a gymerodd ran wedi gwneud eu heitemau crefft anhygoel eu hunain i fynd adref gyda nhw ac wedi ennill achrediadau Agored Cymru drwy Wasanaeth Ieuenctid y Fro!

Mae gennym grŵp cymheiriaid newydd a gwirfoddolwyr sy'n bobl ifanc. Cyflwynwyd ein Gwobr Gwirfoddolwr yr Haf 2018 i Katie Williams a oedd yn arfer cymryd rhan yn Teenscheme ac sydd bellach wedi dod yn wirfoddolwr.

Y Teenschemes Nesaf:

Dydd Iau 1 Tachwedd a dydd Gwener 2 Tachwedd 2018, 10am – 3pm

Dydd Iau 3 Tachwedd a dydd Gwener 4 Ionawr 2019, 10am – 3pm

Bydd rhaid i chi ddod a chinio a lluniaeth gyda chi ar gyfer y dydd.

Mae gennym nyrs a Chynorthwy-ydd Personol ar y safle yn ystod Teenscheme.

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

Cysylltwch â Vale People First i gael eich copi o'r llyfr "Popeth Amdanaf I" – i'w lenwi a'i anfon yn ôl cyn i chi ymuno â ni!

01446 732926
movingonwell@gmail.com

Llais Ieuenctid y Fro

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

Cyfleoedd yn y gŵp ac yn y Gymuned.

Bob dydd Iau 5.30pm - 7.30pm i bobl ifanc 16 – 25 oed gydag anableddau dysgu. Canolfan Parkside, St. Brides Way, Gibbonsdown, Y Barri.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

Vale People First, Hamilton House, 123 Broad Street, Y Barri CF62 7AL
01446 732926 / movingonwell@gmail.com

Clwb Gwyliau Teuluoedd Yn Gyntaf y Fro

Rydym bellach yn Glwb Gwyliau AGC Cofrestredig!

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

Dydd Mawrth 30, dydd Mercher 31 a dydd Iau 1 Tachwedd, 10am – 3pm

Ysgol Y Deri, Sully Road, Penarth, CF64 2TP

£10 y dydd, nid oes cinio felly dewch â bocs bwyd a diodydd â chi.

- Gall y cynllun chwarae roi cymorth unigol yn ôl y gofyn
- Rhaid trafod cymorth meddygol ac anghenion gofal personol wrth gadw lle, a gellir trefnu hyn ond nid yw bob amser ar gael

I gael rhagor o wybodaeth neu i gadw lle cysylltwch â Joanne Jones, Swyddog Datblygu Chwarae:

01446 704809
playdevelopment@valeofglamorgan.gov.uk

"Ni all geiriau fynegi faint o bwysig yw'r cynllun chwarae i ni oll! Mae fy mab wrth ei fodd yn dod, ac mae'n gyfle imi gael amser yn unigol â'i chwaer hefyd. Dioch o galon!"

"Mor bwysig – allen ni ddim bod yn fwy diolchgar i Jo sy'n rhedeg y rhaglen sydd wedi bod yn garedig, croesawgar a hyblyg... Pe na bai hi am y cynllun chwarae wn i ddim beth y byddwn i wedi'i wneud"

"Bydden ni ar goll heb y cynllun hwn"

"Mae cael cynllun chwarae dros yr haf yn egwyl werthfawr i'r teulu a theimlwn ei fod hefyd o fudd i ddilyniant ysgol. Diolch am ei gynnig. Mae'n amlwg ei bod yn mwynhau ei hun yno bob dydd. Diolch yn fawr i'r staff gwych."

"Mae cynllun chwarae cyngor y Fro yn wasanaeth gwych ac yn werthfawr iawn i rieni. Mae Jo a'i thîm yn gwneud gwaith gwych. Mae staff bob amser yn hapus ac yn frwd wrth gyrraedd ac mae'r tîm mor barod eu cymorth."

"Blwyddyn lwyddiannus eto fyth, diolch yn fawr iawn."

Aeth 62 o blant i'r Clwb Gwyliau dros yr haf!

Rhythmic yn yr Academi

Mae Rhythmic yn yr Academi'n glwb gymnasteg cynhwysol a chreadigol yn y Barri. Cynigiwn ystod o sesiynau gan gynnwys:

- Gymnasteg rythmig
- Sesiynau rhieni a phlant bach
- Campfa 'tymblo'
- Gymnasteg gyffredinol
- Ballet
- Sesiynau penodol i Blant ag Anghenion Ychwanegol

Prisia u yn Amrywio

Dydd Llun, dydd Mercher a dydd Gwener 4pm – 8pm

Dydd Sadwrn 2pm-4pm a dydd Sul 9.15am – 1.15pm

Canolfan Hamdden Holm View, Y Barri, Bro Morgannwg, CF62 9DA

Cynhelir sesiynau ar adegau amrywiol ac ar ddiwrnodau amrywiol felly cysylltwch â Rhythmic am fanylion sesiynau.

Mae ein staff cymwys iawn yn gallu cefnogi anghenion ychwanegol plant a chynllunnir yr holl sesiynau i ymateb i ofynion unigol a grŵp.

07500 863 422
rhythmic@theacademywales.co.uk
Rhythmic at The Academy

Torri Drwodd

Gweithdai dawns, drama a cherddoriaeth wythnosol – yn agor y celfyddydau perfformio i blant ag anghenion ychwanegol

- Adeiladu Tîm
- Ymarfer Corff
- Hunanhyder
- Cyfathrebu

Bob dydd Iau, 5.00pm i 6.30pm

Clwb Rygbi'r Eglwys Newydd, Caerdydd, CF14 2TH

£50 y tymor

Yn agored i bob oedran

Cadwch le yn:

breakingthroughcic@gmail.com

Breaking Though CIC

@BreakingThruCIC

AMSER I OFALWYR

Mae'r Prosiect Gofalwyr Cysylltiedig wedi'i sefydlu i helpu a chefnogi gofalwyr teuluol sy'n gofalu am bobl â chyflwr gydol oes a / neu gyflwr sy'n cyfyngu ar eu bywydau.

Ariennir y Prosiect Gofalwyr Cysylltiedig gan y Gronfa Loteri Fawr am gyfnod o dair blynedd tan fis Awst 2020. Rheolir y Prosiect gan Wasanaethau Gwirfoddol Morgannwg a chaiff ei gyflawni gan Ffederasiwn Rhieni Caerdydd a'r Fro a'r Touch Trust.

Mae Ffederasiwn Rhieni Caerdydd a'r Fro (a leolir yn Sbectrwm yn y Tyllgoed, Caerdydd) yn trefnu digwyddiadau cymdeithasol a gweithgareddau ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg. Cynhelir y digwyddiadau hyn mewn lleoliadau amrywiol a byddant yn cynnig cyfleoedd i ofalwyr teuluol gwrdd â gofalwyr teuluol eraill sydd mewn sefyllfaoedd tebyg ac sy'n wynebu'r un heriau, er mwyn rhannu profiadau a gwybodaeth mewn amgylchedd cymdeithasol sy'n gyfeillgar a chefnogol.

Mae'r Touch Trust (a leolir yng Nghanolfan y Mileniwm ym Mae Caerdydd) yn darparu therapi cyffwrdd a phrofiadau synhwyraidd i bobl ag anableddau. Yn rhan o'r Prosiect Gofalwyr Cysylltiedig, bydd y Touch Trust yn cynnig sesiynau Amser i Fi lle caiff y gofalwr teuluol ddewis o amrywiaeth o gyfleoedd, e.e. tylino pen, reiki, sesiwn ymlacio, tra bod y person y maent yn gofalu amdano yn mynd i sesiwn cyffwrdd gyda'r Touch Trust.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

Prosiect Gofalwyr Cysylltiedig, ar gyfer ymholiadau cyffredinol
Ffôn: 01446 741 706, e-bost: connectedcarers@gvs.wales

Ffederasiwn Rhieni Caerdydd a'r Fro ar gyfer digwyddiadau cymdeithasol
Ffôn: 02920 565 917, e-bost: admin@parentsfed.org

Sesiynau Amser i Fi y Touch Trust
Ffôn: 02920 635 660, e-bost: alison.johnston@touchtrust.co.uk

Amser Fi am Touch Trust:
Dydd Sadwrn 3 Tachwedd

Mentor Ring, Canolfan Gymunedol Butetown:
Dydd Mawrth ym mis Tachwedd

Sesiwn Galw Heibio, Ffederasiwn Rhieni:
Dydd Gwener ym mis Tachwedd

Pedal Power:
Dydd Iau 15 Tachwedd, 11.30yb – 1.30yb

Dydd Mercher 28 November, 12.30yp – 2.30yp

Brecwast yn y Fro:
Dydd Mawrth 20 Tachwedd, 10yb – 11.30yb

Roedd dod i'r sesiwn heddiw yn brofiad llawn mwynhad. Fe wnaethon ni fwynhau dod i'r sesiwn fel teulu yn arw. Roedd hefyd yn golygu llawer i mi gael dod â'r ferch gyda mi (mae hi'n 17 ac yn gofalu llawer am fy mab, yn enwedig gan mai dim ond y tri ohonom sydd gartref), felly roedd cael cydnabod ei rôl fel gofalwr yn wych iddi.

Ffaith hynod bwysig arall i ni yw bod y sesiwn yn cael ei chynnal ar y penwythnos. Fel gofalwr sy'n gweithio gallaf weld bod sesiynau ar gael yn ystod y diwrnod ysgol i ofalwyr sy'n amhosib i mi fynd iddynt. Mae cael cydnabyddiaeth bod rhai rhieni sy'n ofalwyr yn gwneud pob ymdrech i barhau i weithio yn golygu llawer.

Does dim dwywaith ein bod yn gadael y sesiwn yn teimlo ein bod wedi ymlacio ac yn hapus. Cafodd fy mab amser gwych yn ei sesiwn Touch Trust ac roedd gwybod ei fod yn cael ei ddiddanu mor agos ataf yn golygu fy mod yn gallu ymlacio go iawn. Diolch.

Wedi gwerthfawrogi'r sesiwn maldod. Roedd yn wych cael cyfle i ymlacio a chael rhywbeth i mi fy hun am newid! Teimlo fy mod i wedi ymlacio ac adfywio wedyn. Diolch.

Mi wnes i fwynhau cwrdd â gofalwyr eraill yn fawr. Mae clywed am brofiadau pobl eraill mor ddefnyddiol. Rydw i'n aml yn cael cyngor a gwybodaeth gan rieni sydd wedi bod trwyddi eu hunain.

Ein tro cyntaf; ac roedd hi'n hyfryd cwrdd ag eraill mewn awyrgylch gymdeithasol.

Wedi mwynhau fy hun heddiw. Doeddwn i heb fod ers tro byd ac ro'n i wedi anghofio pa mor dda ydy o.

Clwb Ar Ôl Ysgol Touch Trust

Rydym yn cynnig amrywiaeth o Sesiynau Symud Therapi Cyffwrdd a gweithgareddau HWYLIOG i ddiddanu eich plant, gan wybod eu bod yn cael gofal da.

Mae ein clwb ni ar gyfer y rhai hynny a chanddynt Anghenion Arbennig ac anableddau eraill.

Dydd Mawrth a Dydd Iau: 4.45yp – 5.45yp

Dydd Mercher: 5.45yp – 6.45yp

Dim ond £5 yr awr ar gyfer pob plentyn.

Cysylltwch â ni os oes gennych ddiddordeb!

02920 635660
Claudia.molzahn@touchtrust.co.uk

info@touchtrust.co.uk

25ain Gwobrau Deall Anabledd y Ffederasiwn i Rieni

Cynhelir y 25ain Noson Cyflwyno Gwobrau Deall Anabledd ar ddydd Iau 8 Tachwedd.

Mae'r digwyddiad hwn yn gyfle i hyrwyddo agweddau cadarnhaol tuag at bobl ag anableddau dysgu.

Mae'r Mynegai wedi cael ei wahodd i ddathlu cyflawniadau'r holl ymgeiswyr a all fod yn athro, ysgol, cyflogwr, gwirfoddolwr neu gymydog a byddwn yn rhannu profiadau/storïau'r sawl a enwebwyd gyda chi yn ein rhifyn ym mis Ionawr.

Siarad am Makaton

Rhaglen iaith yw Makaton sy'n defnyddio arwyddion i helpu pobl i gyfathrebu.

Amcanion defnyddio Makaton yw:

- cyfathrebu sylfaenol
- helpu gyda dealltwriaeth
- datblygu sgiliau iaith
- hwyluso rhyngweithio cymdeithasol
- helpu i feithrin perthnasau
- gwella cyfle cyfartal
- dysgu sgiliau cyn darllen a chyn ysgrifennu tuag at lythrennedd.

A wyddech chi y gallwch chi ddefnyddio adnoddau am ddim ar wefan Makaton? Mae llawer o daflenni y gellir eu hargraffu, gan gynnwys adnoddau ar gyfer:

- Wythnos Mêl Genedlaethol (25 – 31 Hydref)
- Calan Gaeaf
- Noson Tân Gwyllt

A oes gennych chi ddiddordeb mewn dysgu Makaton i gefnogi'ch plentyn?

Mae Ysgol y Deri ym Mhenarth yn cynnal Gweithdy i Ddechreuwyr ar gyfer rhieni a gofalwyr yn yr ysgol ym mis Hydref / Tachwedd.

Cysylltwch â Siân Davey am ragor o fanylion:

sdavey@yyd.org.uk

www.makaton.org

Dysgu eich plentyn â nam ar y clyw i wrando a siarad

Un dull o ddatblygu iaith lafar plentyn â nam ar y clyw yw therapi Clywedol Geiriol. Mae'n wahanol i ddulliau eraill yn y modd y mae'n datblygu iaith lafar drwy wrando.

Wrth weithio drwy wrando, mae'r dull yn galluogi'r plentyn i ddod yn wrandawydd medrus nad yw'n dibynnu ar arwyddion gweledol megis darllen gwefusau neu iaith arwyddion. Mae ymarferwyr arbenigol, a elwir yn therapyddion Clywedol Geiriol, yn rhoi'r sgiliau a'r strategaethau i rieni a gofalwyr ddatblygu sgiliau gwrando, siarad, meddwl a sgiliau cymdeithasol eu plentyn yn ei fywyd bob dydd.

Mae rhaglen Auditory Verbal UK i blant dan bump oed sydd â nam ar y clyw. Mae canolfannau yn Llundain ac yn Swydd Rydychen, ond os yw teithio i un o'n canolfannau'n her i chi, mae'n bosibl y gallech fod yn addas i fod yn rhan o'n rhaglen o bell.

Elusen yw Auditory Verbal UK ac felly mae'n cynnig defnydd cymorthdaledig o'r rhaglen reolaidd.

Mae'n bleser gennym allu cynnig cyllid i deuluoedd o Gymru'n benodol, diolch i gymorth gan y Moondance Foundation.

01869 325000
info@avuk.org
www.avuk.org

#PurpleTuesday

Bydd ymgyrch Dydd Mawrth Porffor yn cael ei gynnal ddydd Mawrth 13 Tachwedd 2018. Diwrnod siopa hygyrch cyntaf erioed yn y DU ydyw, sydd wedi ei sefydlu i gydnabod pwysigrwydd ac anghenion prynwyr anabl a hyrwyddo profiad siopa cynhwysol.

Bydd siopau sy'n cymryd rhan yn yr ymgyrch yn hyrwyddo hynny ar y diwrnod, a bydd digwyddiadau'n cael eu cynnal ar y strydoedd mawr ac mewn canolfannau siopa.

Caiff Dydd Mawrth Porffor ei gydlynu gan sefydliad anabledd Purple, gyda chefnogaeth yr Adran Gwaith a Phensiynau, a chymorth gan grŵp llywio o bartneriaid lansio Dydd Mawrth Porffor.

Mae'r partneriaid lansio'n cynnwys Argos, Barclays, British Retail Consortium, Contacta, Landsec, Marks & Spenser, Revo, Sansbury's ac Ystad y Goron.

Yn ogystal â chefnogi a hyrwyddo Dydd Mawrth Porffor, rhaid i bob busnes sy'n cymryd rhan wneud o leiaf un ymrwymiad hir dymor gyda'r nod o wella'r profiad i gwsmeriaid anabl yn y dyfodol.

Caiff pob busnes unigol benderfynu ar union natur yr ymrwymiad, yn dibynnu ar eu hadnoddau a'u hanghenion penodol. Fodd bynnag, mae enghreifftiau'n cynnwys 'oriau tawel' rheolaidd i'r rheiny sydd â nam ar y synhwyrau, gwella arwyddion yn y siop neu gyflwyno marchnata a ffotograffiaeth cynnyrch mwy cynhwysol.

Purple Tuesday

Mae gan bron un ym mhob pum person yn y DU anabledd neu nam, ac mae gan dros hanner yr aelwydydd gysylltiad â rhywun anabl. Gyda'i gilydd, mae eu grym gwario – y Bunt Borffor – yn werth £249 biliwn i economi'r DU.

Fodd bynnag, nid yw masnachwyr yn gwneud y mwyaf o hyn. Mae rhwystrau go iawn (a chanfyddedig) yn dal i fodoli sy'n eu gwneud yn anos i bobl anabl ddod o hyd i waith, gwario arian ar-lein ac yn y siop, a mwynhau diod neu bryd o fwyd allan.

Nod Dydd Mawrth Porffor yw tynnu sylw busnesau sydd â chyswllt â'u cwsmeriaid at y cyfleoedd a'r heriau hyn a'u hysbrydoli i wneud newidiadau er mwyn gwella'r profiad o siopa i gwsmeriaid anabl yn yr hirdymor.

Cysylltwch â ni! Defnyddiwch ein gwefan

purpletuesday.org.uk
info@purpletuesday.org
@purpletuesdayuk

Harddwch a'r Beast: Perfformiad Hamddenol

Mae pantomeim y Theatr Newydd yn falch o gynnig, unwaith eto, berfformiad Hamddenol ar gyfer plant a phobl ifanc sydd ag anableddau neu anghenion ychwanegol.

Bydd addasiadau synhwyraidd Perfformiad Harddwch a'r Beast eleni i'r cynhyrchiad yn cael eu gwneud er mwyn i ni ddarparu ar gyfer cynulleidfa na fyddent efallai'n teimlo y gallant fel arfer ddod i fwynhau perfformiad yn y New Theatre neu hud y pantomeim.

Yn y bôn, mae'r perfformiad yn yr un sioe yn y bôn gyda rhai addasiadau bach ar gyfer eich cysur:

Gwneir yr addasiadau canlynol i'r sioe.

- Newidiadau i oleuadau
- Lleihau lefel y sŵn
- Dileu rhai o'r effeithiau arbennig
- Dim cyfyngiadau ar ddod a mynd yn ystod perfformiadau
- Parth ymlacio yn y cyntedd

Dydd Mawrth 8 Ionawr 2019, 6pm

Mae tocynnau ar gyfer y Perfformiad Hamddenol ar werth yn awr a'u cost yw £11 - £18.

Mae'r Theatr Newydd yn rhan o gynllun Cymru o'r enw Hynt sy'n cynnig tocynnau am ddim i Gynorthwywyr Personol / Arlwywyr i alluogi pobl anabl i fynd i'r theatr. Gallai fod hawl gennych fynd am ddim pan ddewch i'r Perfformiad Hamddenol. Am fwy o wybodaeth ewch i: www.hynt.co.uk

Ni fydd tocynnau Perfformiad Hamddenol ar gael trwy werthu ar-lein, i archebu tocynnau, ffoniwch Swyddfa Docynnau New Theatre neu ffoniwch 029 2087 8889.

Bydd canllaw i ymweld â'r New Theatre a gweld y sioe ar gael ym mis Rhagfyr ar ôl i'r pantomeim agor. Rhowch gyfeiriad e-bost pan fyddwch yn archebu i sicrhau ei fod yn cael ei anfon atoch chi.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y Perfformiad Hamddenol cysylltwch â:

029 2087 8787
ntmailings@cardiff.gov.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 sefydliad 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.