Rhifyn 28
Ionawr 2019

the index y mynegai

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

Diwrnod Ymwybyddiaeth Gofalwyr Ifanc tudalen 4

Chwaraeon Anabledd tudalen 9

Gwobrau Deall Anabledd 2018 tudalennau 12 a 13

Blwyddyn Newydd Dda!

Gobeithio bod pob un ohonoch wedi cael dechrau hyfryd i'r flwyddyn hyd yn hyn a'ch bod yn mwynhau darllen cylchlythyr cyntaf 2019, y 28ain rhifyn o'r Mynegai.

Croeso cynnes i bob un o'n darllenwyr, a chroeso cynnes iawn i'r rhai ohonoch sydd wedi ymuno â ni ers cylchlythyr yr hydref!

Felly, beth sydd wedi bod yn mynd ymlaen ers y rhifyn diwethaf?

Wel, rydym wedi bod yn llawer o ysgolion drwy gydol tymor yr hydref ac rydym wedi cwrdd â llawer o deuluoedd hyfryd mewn sesiynau ledled Caerdydd a'r Fro.

Rydym yn dal i fynd i Ysbyty Arch Noa, Llandochau a Chanolfannau Plant Dewi Sant bob mis i gwrdd â theuluoedd ac i drafod y cymorth sydd ar gael. Cefais i a'm cydweithiwr, Becky Wickett, ein henwebu ar gyfer gwobrwyon yn 25ain Gwobrau Deall Anabledd (darllenwch fwy ar dudalen 12).

Yng Nghaerdydd, rydym wedi rhedeg gweithdai ar y Fynegai i'r rheiny yn y Gwasanaeth Lles Addysg a'r Gwasanaeth Ieuenctid.

Yn y Fro, rydym wedi mynychu lansiad Gwasanaeth Rhianta'r Fro a Gwasanaeth Lles Ieuenctid y Fro (tudalen 12), ynghyd â gwahodd 500 o deuluoedd i Barti Nadolig y GGID yn Memo'r Barri!

Rydym yn edrych ymlaen at weld beth sydd i ddod yn 2019, a gobeithio eich bod chi hefyd!

Mwynhewch eich Darllen!

Julia Sky
Swyddog Mynegai Rhanbarthol
(Caerdydd a'r Fro)

Fel arfer, byddem yn falch iawn o glywed gennych chi os ydych chi'n deulu neu'n weithwyr proffesiynol gyda stori i rannu gyda ni, neu ddigwyddiad yr hoffech chi i ni ei fynychu! Y cwbl sydd angen i chi ei wneud yw cysylltu â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd lleol.

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Lleol

Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Lleol yn siop dan yr un to ar gyfer teuluoedd y mae angen gwybodaeth arnynt am ofal plant, gweithgareddau i blant a phobl ifanc a gwasanaethau cymorth i deuluoedd. Gallwch gysylltu â ni'n uniongyrchol, mynd i'n gwefan i chwilio ein cyfeiriadur ar-lein, a mynd i'n tudalennau cyfryngau cymdeithasol:

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Y Fro

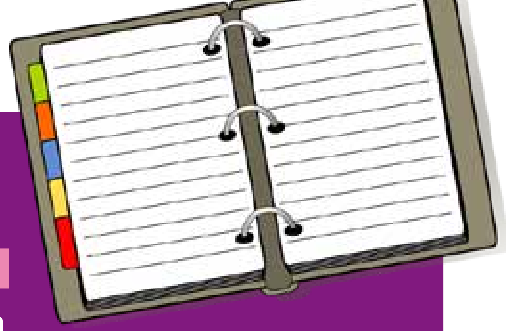
01446 704704
fis@valeofglamorgan.gov.uk
www.valeofglamorgan.gov.uk/fis
@ValeFIS

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

Sesiwn Dewch i Chwarae, Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar Caerdydd (gweler tudalen 7) Dydd Llun, 1.15pm – 2.30pm

Pêl-droed Cadeiriau Olwyn Dinas Caerdydd (gweler tudalen 9) Dydd Llun, 5.30pm – 6.30pm

Dydd Mawrth

Sesiwn Dewch i Chwarae, Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar Caerdydd (gweler tudalen 7) Dydd Mawrth, 9.30am – 10.30am

Grŵp Cynhwysol Aros a Chwarae Key Create (gweler tudalen 7) Dydd Mawrth, 10am – 12pm

Sesiwn Galw Heibio Gofalwyr y Fro (gweler tudalen 5) Bob dydd Mawrth, 1pm – 4pm

Dydd Mercher

Grŵp Cynhwysol Aros a Chwarae Key Create (gweler tudalen 7) Dydd Mercher, 10am -12pm

Sesiwn Dewch i Chwarae, Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar Caerdydd (gweler tudalen 7) Dydd Mercher, 1.15pm -2.30pm

Beicio Addasol y Fro (gweler tudalen 10) Dydd Mercher, 1pm -5pm

Hijinx Telemachus (gweler tudalen 11) Dydd Mercher, 6pm -8pm

Dydd Iau

Sesiwn Dewch i Chwarae, Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar Caerdydd (gweler tudalen 7) Dydd Iau, 1.20pm -2.30pm

Codi Llais Ieuenctid y Fro
Dydd Iau, 5.30pm -7.30pm
Canolfan Gymunedol Castleland, y Barri
01446 732926 / movingonwell@gmail.com

Bore Coffi, Gwell na Llyfryn
Dydd Iau 31 Ionawr, 28 Chwefror a 28 Mawrth, 10am – 12pm
029 2034 7067 / Gweithredu Dros Blant, CF11 9DN

Dydd Gwener

Sesiwn Dewch i Chwarae, Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar Caerdydd (gweler tudalen 7) Dydd Gwener, 9.30am – 11am

Beicio Addasol y Fro (gweler tudalen 10) Dydd Gwener, 1pm – 5pm

Pêl-droed Anabledd PAN Dinas Caerdydd (gweler tudalen 9) Dydd Gwener, 5.00pm – 6.00pm

Dydd Sadwrn

Awr Ddistaw Home Bargains (gweler tudalen 6) Dydd Sadwrn, 9am – 10am

Oshi's World – Sesiwn Dewch i Chwarae
Dydd Sadwrn, 10am – 1pm, Canolfan Gymunedol Byrd Crescent, Penarth
anna@oshisworld.org

Dydd Sul

Pêl-droed Anabledd PAN Dinas Caerdydd (gweler tudalen 9) Dydd Sul 9am – 10am

Cynlluniau dros y Gwyliau:

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro (gweler tudalen 8) Dydd Mercher 27, Dydd Iau 28, Chwefror, Dydd Gwener 1 Mawrth, 10am – 3pm

Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro – Cynllun i bobl yn eu harddegau (gweler tudalen 8) Dydd Iau 28 Chwefror a dydd Gwener 30 Mawrth, 10am – 3pm

Digwyddiadau

Digwyddiadau Cymdeithasol Ffederasiwn Rheini (gweler tudalen 13)

Diwrnod Ymwybyddiaeth Gofalwyr Ifanc (gweler tudalen 4) Dydd Iau 31 Ionawr

Sgrinio a Siarad Ffilm Wonder (gweler tudalen 15) Dydd Iau 7 Chwefror, 5.30pm - 8.30pm

Eich Hawliau, Taliadau Uniongyrchol a'r Ddeddf (gweler tudalen 5)

Dydd Llun 25 Chwefror, 10am – 1pm

Hyb Gwybodaeth Whizz Kidz (gweler tudalen 15) Dydd Iau 7 Mawrth, 2pm-6pm

Diwrnod Ymwybyddiaeth Gofalwyr Ifanc

Bob blwyddyn mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn trefnu Diwrnod Ymwybyddiaeth Gofalwyr Ifanc.

Diben y diwrnod yw codi ymwybyddiaeth y cyhoedd am yr heriau sy'n wynebu pobl ifanc yn sgil eu rôl fel gofalwyr, ac ymgyrchu dros roi mwy o gymorth i ofalwyr ifanc a'u hanghenion.

Cynhelir diwrnod ymwybyddiaeth gofalwyr ifanc eleni ar ddydd Iau 31 Ionawr. Dyma fydd ein pumed Diwrnod Ymwybyddiaeth Gofalwyr Ifanc swyddogol a'n nod yw parhau i adnabod gofalwyr ifanc a chodi ymwybyddiaeth o'r rôl hanfodol y maent yn ei chwarae wrth gefnogi aelodau o'u teuluoedd sy'n sâl neu'n anabl.

Eleni, ar gyfer Diwrnod Ymwybyddiaeth Gofalwyr Ifanc ar 31 Ionawr 2019, rydym yn canolbwyntio ar y thema iechyd meddwl - cysylltu â'n **#CareForMeToo ymgyrch**.

Mae #CareForMeToo yn ymgyrch newydd i Ofalwyr Gofalwyr sy'n anelu at godi ymwybyddiaeth amdano iechyd meddwl a gwella cefnogaeth i ofalwyr ifanc.

Rydym yn canolbwyntio ar y thema iechyd meddwl yn 2019. Gall pwysau gofalu arwain at broblemau iechyd meddwl, gorbryder a straen. Dyna pam ein bod yn gofyn am fwy o gefnogaeth i ofalwyr ifanc a'u lles.

Yng Nghymru, gallwch gefnogi gwaith Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru gyda Llywodraeth Cymru i ddarparu Cerdyn Adnabod Gofalwyr Ifanc Cenedlaethol fel rhan o nodi Diwrnod Ymwybyddiaeth Gofalwyr Ifanc 2019.

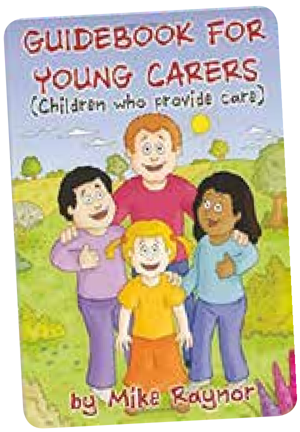
I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â wales@carers.org

Gwefan a Llawlyfr i Ofalwyr Ifanc

Cynlluniwyd y wefan hon a'r llyfr 'Guidebook for Young Carers' er mwyn rhoi cyngor i ofalwyr ifanc.

Cawsant eu creu gan oedolyn o'r enw Mike, sydd bellach yn ddyn priod ac yn dad, ond pan oedd yn blentyn roedd yn ofalwr ifanc. Roedd yn ei chael yn anodd iawn bod yn ofalwr ifanc ac roedd ystod o emosiynau yn taro, gan gynnwys tristwch, unigrwydd, rhwystredigaeth a dicter. Felly, hoffai drosglwyddo cyngor i helpu gofalwyr ifanc heddiw. Nid oes ganddo unrhyw gymwysterau ffurfiol mewn gofal plant; mae ei farn yn seiliedig ar brofiadau bywyd go iawn. Mae'n gobeithio y bydd y wefan a'r llyfr yn ddefnyddiol i chi.

"Hoffwn rannu rhai adnoddau yr wyf wedi'u creu i helpu gofalwyr ifanc. Roeddwn yn ofalwr ifanc pan oeddwn yn blentyn, ac rwyf wedi defnyddio fy mhrofiadau i lywio llyfr rwyf wedi'i gyhoeddi o'r enw '**Guidebook For Young Carers**'... Rwyf wedi rhyddhau tri fideo YouTube sy'n crynhoi fy mhrofiadau o fod yn ofalwr ifanc ac sy'n disgrifio fy llyfr. Byddwn yn gwerthfawrogi'n fawr pe gallech sôn am yr adnoddau hyn wrth eraill. Byddai hefyd yn wych pe bai pobl yn hoffi fy nhudalen Facebook er mwyn iddyn nhw allu gweld fy mhostiadau."



Mike Raynor

youngcarer.info (Gwefan sy'n cynnwys yr holl cynnwys fel blogiau darllenadwy am ddim)

'Guidebook for Young Carers'

Fforwm rhieni a gofalwyr pobl ag anableddau dysgu Cymru Gyfan

Mae Fforwm Cymru Gyfan yn dod â llais a chydnabyddiaeth genedlaethol i rhieni a gofalwyr plant ac oedolion sy'n byw gydag anableddau dysgu yng Nghymru.

Rydym yn sicrhau bod hawliau gofalwyr teulu'n cael eu clywed fel pobl sy'n gyfartal wrth gynllunio gwasanaeth a datblygu polisi – gan alluogi a chefnogi grwpiau ac unigolion sy'n gofalu i gael eu cynnwys yn llawn yn eu cymunedau a sicrhau eu bod nhw'n cymryd rhan lawn ym mholisïau polisi a chynllunio.

Rydym yn amlygu ac yn hyrwyddo ar faterion cenedlaethol a lleol sy'n effeithio'n uniongyrchol ar rieni a gofalwyr ac aelodau o'u teuluoedd - gan gydweithio i sicrhau bod materion sy'n wynebu gofalwyr teulu'n cael eu clywed a'u hystyried yn llawn gan y gymuned ehangach drwy gydweithio ac ymgysylltiad llawn.

www.allwalesforum.org.uk

@AllWalesForum

Digwyddiad am ddim ar y gweill: 'Eich Hawliau, Taliadau Uniongyrchol a'r Ddeddf'

Ydych chi'n gwybod pa hawliau sydd gennych fel gofalwyr dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)? Ymunwch â FFcg am ddigwyddiad am ddim fydd yn canolbwyntio ar sut mae'r Ddeddf hon yn rhoi rhagor o hawliau i deuluoedd yng Nghymru y dylech wybod amdanynt.

Hoffwn wahodd rhieni a gofalwyr pobl ag anableddau dysgu i'r digwyddiad am ddim hwn i ddysgu pa hawliau yr ydych CHI'n gymwys ar eu cyfer dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru).

Byddwn yn egluro beth yw Taliadau Uniongyrchol, sut y gallwch eu defnyddio ac ymchwilio sut mae teuluoedd sy'n derbyn Taliadau Uniongyrchol ledled Cymru wedi eu defnyddio i greu neu i gael mynediad at wasanaeth sy'n addas ar gyfer eu hanghenion.

Dydd Llun 25 Chwefror 2019, 10am – 1pm

Archifau Morgannwg, Clos Parc Morgannwg, Lecwydd, Caerdydd, CF11 8AW

Te, Coffi a Lluniaeth am ddim

Parcio am ddim

Os oes gennych ddiddordeb mewn mynychu'r digwyddiad hwn neu os hoffech wybod mwy cysylltwch â Grace ar 02920 811 120 neu e-bostiwch grace@allwalesforum.org.uk

"Dw i'n teimlo'n llai ynysig o ganlyniad" - Aberystwyth

"Ategu at ymladd dros ein hawliau fel gofalwyr" - Wrecsam

"Llawer o wybodaeth ac yn wych er mwyn rhannu gwybodaeth – wedi dysgu llawer heddiw!" - Caerdydd

Gawl Heibio Gofalwyr – Bro Morgannwg

Ydych chi'n gofalu am blentyn neu berson ifanc ag anghenion ychwanegol?

Gawl i mewn am wybodaeth, cefnogaeth a chynhaliaeth am ddim.

Bob Dydd Mawrth, 1yp – 4yp

Dock Offices, Barry

Gofyn am Gwasanaeth Gwybodaeth I Deuluoedd y Fro ar gyfyr derbyn

Ffoniwch 01446 704704 am ragor o wybodaeth

Awr Dawel Home Bargains

Mae Home Bargains yn cyflwyno 'awr dawel' bob bore Sadwrn rhwng 9am a 10am. Bydd y gerddoriaeth yn Home Bargains yn cael ei diffodd a dim ond mewn argyfwng y defnyddir system tanoi'r siop.

"Rydym wedi cyflwyno'r Awr Dawel i wneud siopa'n fwy heddychlon.

Gall siopau Home Bargains fod yn llefydd prysur, a all fod yn ormod i bobl ag awtistiaeth, yn arbennig ar yr adeg hon o'r flwyddyn.

Rydym wedi creu amgylchedd mwy hamddenol i roi profiad siopa gwell i'n holl gwsmeriaid.

Byddwn yn asesu sut gallwn gefnogi pob un wan jac o'n pum miliwn o'n siopwyr wythnosol, waeth beth fo'u sefyllfa."

Joe Morris, Cyfarwyddwr Gweithrediadau

Helpwyr Bach Hapus - Asda

Mae Rhestrau Siopa'r Helpwyr Bach Hapus wedi'u dylunio i ennyn sylw plant wrth siopa.

Mae'r rhestr siopa liwgar yn dangos amrywiaeth o eitemau fel bara, llaeth a ffrwythau y gall plant eu ticio wrth eu hychwanegu i'ch troli.

Mae rhestrau siopa'r Helpwyr Bach Hapus nawr ar gael mewn mwy na 300 o siopau mwy o faint Asda i wneud eich ymweliadau â'r archfarchnad yn fwy diddorol i blant ag anghenion ychwanegol.

Mae'r siopau Asda sy'n cymryd rhan yn Helpwyr Bach Hapus yn cynnwys: Y Barri, Pen-y-bont ar Ogwr, Bae Caerdydd, Coryton Caerdydd, Lecwydd Caerdydd, Casnewydd a llawer mwy!

Mae gan bob siop 10 rhestr siopa Helpwyr Bach Hapus – gofynnwch i aelod o staff wrth y Ddesg Gymorth pan fyddwch yn cyrraedd.

Ewch i www.asda.com am restr lawn o bob siop sy'n cymryd rhan yn y DU!

Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar Caerdydd

Dewch i Chwarae!

A yw eich plentyn yn cael trafferth cyrraedd y cerrig milltir?

Ydych chi'n poeni am ddatblygiad eich plentyn?

Oes gan eich plentyn anghenion ychwanegol?

Dewch draw i'r Grŵp Rhieni Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar am gyngor a chymorth gan weithwyr proffesiynol yn y meysydd Iechyd ac Addysg.

Dydd Llun 1.15pm - 2.30pm, Ysgol Gynradd Howardian

Dydd Mawrth 9.30am - 10.30am, Canolfan Blant Trelái a Chaerau

Dydd Mercher 1.15pm - 2.30pm, Ysgol Feithrin Grangetown

Dydd Iau 1.30pm - 2.30pm, Ysgol Gymraeg Pwll Coch

Dydd Gwener 9.30am - 11am, Meithrinfa Tremorfa

Mae'r grwpiau am ddim ac yn rhedeg yn ystod y tymor.

Am fwy o wybodaeth ffoniwch 029 2067 1466

Cylch Chwarae Teulu KeyCreate

Dewch ynghyd i'n sesiynau grŵp hwyliog yn ein lleoliad newydd.

Ar gyfer babanod a phlant sydd ag anableddau ac anghenion ychwanegol, eu teuluoedd, gofalwyr, ffrindiau, ac unrhyw deuluoedd eraill a fyddai'n cael budd o fod mewn cymuned gynnes a chroesawgar:

Rydym yn cynnig sesiynau galw heibio gyda cherddoriaeth a gweithdai synhwyraidd, a arweinir gan arbenigwyr yn y celfyddydau creadigol, anabledd, chwarae ac addysg.

Cewch deisen, paned a chroeso cynnes.

Mae'r sesiynau a'r lluniaeth am ddim ond gwerthfawrogir unrhyw rodd.

Penarth:
Mae KeyCreate Penarth wedi symud!
Canolfan Gymunedol Glyndwr, Glyndwr Road, Penarth CF64 3ND
Bob Dydd Iau 10am – 12pm

Caerdydd:
Nghanolfan Celfyddydau Cefnfor Caerdydd, Eastmoors Road, Caerdydd, CF24 5JX.
Bob Dydd Mercher 10am - 12pm.

Ffoniwch Dave Morris gydag unrhyw gwestiynau ar 07810018165 neu Ellie ar 07919661176, neu e-bostiwch i dave@keycreatewales.co.uk, neu dilynwch ni ar @keycreatewaleskeycreatewales

Hefyd, cyn bo hir... Clwb ar ôl Ysgol! Cadwch mewn cysylltiad i gael rhagor o wybodaeth

Clwb Gwyliau Teuluoedd Yn Gyntaf y Fro

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

Dydd Mercher 27, Dydd Iau 28 Chwefror a Dydd Gwener 1 Mawrth, 10am - 3pm

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

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

Gall y cynllun chwarae roi cymorth unigol yn ol 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 70480
playdevelopment@valeofglamorgan.gov.uk

Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro – Teenscheme

Mae Teenscheme yn cael ei redeg gan Vale People First yng Nghanolfan Gymunedol Byrd Crescent ym Mhenarth.

Mae Teenscheme yn gynllun gwyliau ar gyfer bobl ifanc rhwng 12 a 18 oed sydd ag anghenion ychwanegol, sy'n cynnig seibiant anffurfiol i deuluoedd yn ystod gwyliau'r ysgol. Mae gweithgareddau'n cynnwys gweithdai, celf a chrefft, chwaraeon, cerddoriaeth a theithiau.

Awgrymir rhodd £5 y dydd ar gyfer pob plentyn a bydd angen dod â phecyn bwyd.

Dydd Iau 28 Chwefror a dydd Gwener 1 Mawrth

10.00am-3.00pm

Canolfan Gymunedol Byrd Crescent, Penarth, Bro Morgannwg, CF64 3QU

Mae angen cwblhau llyfr 'Amdanaf i' os mai dyma'r tro cyntaf ichi ddod. Cysylltwch â: Vale People First ar 01446 732926 neu e-bostiwch movingonwell@gmail.com

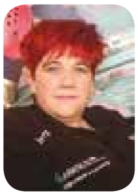
Darganfyddwch Amdanom Chwaraeon Anabledd yn Eich Ardal chi

Mae Chwaraeon Anabledd Cymru yn fenter ar y cyd rhwng Chwaraeon Cymru, Ffederasiwn Chwaraeon Anabledd Cymru ac awdurdodau lleol. Ein nod yw datblygu cyfleoedd chwaraeon cymunedol o ansawdd i bobl anabl yng Nghymru.

Bro

Simon Jones,
Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru
01446 704728
sljones@valeofglamorgan.gov.uk

Caerdydd



Joanna Coates-McGrath
Cydlynydd Chwaraeon Anabledd
029 2020 5284
jcoates-mcgrath@cardiffmet.ac.uk

Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd

Mae Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd yn ymrwymedig i gynnig sesiynau PAN-anabledd yn ystod y tymor ysgol, gyda'r rhan fwyaf o grwpiau nam yn chwarae yn y Gynghrair PAN-anabledd sy'n darparu ar gyfer pob math o nam.

Mae cyllid gan Plant Mewn Angen yn ein galluogi i barhau i gyflwyno ein sesiynau Nam-Benodol mewn Ysgolion Arbennig yng Nghaerdydd a RhCT i gymunedau anabledd de Cymru – mae rhai o'r sesiynau yr unig rai o'r fath sy'n cael eu rhedeg yng Nghymru. Gwneir hyn drwy gyfrannu at gyflogau aelodau o staff sy'n rhan o'r project.

Mae'r sesiynau eu hunain yn canolbwyntio ar wella iechyd a sgiliau corfforol ond hefyd yn ceisio cynyddu rhyngweithio cymdeithasol, cylchoedd cymdeithasol a hyder yr unigolion i'w galluogi i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgareddau newydd y tu allan i'n sesiynau wythnosol. Mae cefnogaeth Plant Mewn Angen wedi ein galluogi i gynnig y project cyfan am ddim.

Ymunwch â ni am sesiynau pêl-droed anabledd yn 2019

Pêl-droed Cadair Olwyn
Dydd Llun 5.30pm - 6.30pm, Neuadd Chwaraeon Ysgol Uwchradd Fitzalan, CF11 8XB

Pêl-droed PAN-Anabledd 16+
Dydd Gwener 5.00pm - 6.00pm,
3G Parc y Mynydd Bychan, CF14 4EP

Pêl-droed PAN-Anabledd dan 16
Dydd Gwener 5.00pm - 6.00pm,
3G Parc y Mynydd Bychan, CF14 4EP

Pêl-droed PAN-Anabledd dan 12
Dydd Sul 9.00am - 10.00am,
Tŷ Chwaraeon, CF11 8AW

I gael rhagor o wybodaeth neu i gofrestru ewch i: www.cardiffcityfcfoundation.org.uk

#OurClubChangesLives

FOUNDATION

Pedal Power

Mae Pedal Power yn elusen o Gaerdydd sy'n annog ac yn galluogi plant ac oedolion o bob oedran a gallu i fanteisio ar feicio. Rydym yn ceisio chwalu'r rhwystrau i feicio sy'n wynebu llawer o bobl ac yn gweithio i set allweddol o werthoedd.

Mae Pedal Power Caerdydd yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau a darpariaeth wedi'u hanelu at alluogi pawb i fwynhau beicio, cynhwysiant cymdeithasol ac iechyd a lles.

Rydym yn cynnig amrywiaeth o feiciau y gellir eu haddasu i alluogi pobl o unrhyw allu neu anabledd i feicio, o feiciau 2-olwyn i feiciau 3-olwyn a mwy!

Llogi Beics Bae Caerdydd, Caerdydd, CF10 4PA
Ar agor bob penwythnos a dros wyliau ysgol,
11am - 6pm

Canolfan Pontcanna, oddi ar Dogo Street, Caerdydd, CF11 9JJ
Ar agor 7 diwrnod yr wythnos,
50 wythnos y flwyddyn.
Hydref – Mawrth 9am - 4pm
Ebrill – Medi 9am - 6pm

Cysylltwch â ni:
029 2039 0713
reception@cardiffpedalpower.org
www.cardiffpedalpower.org

Clwb Beicio Addasol y Fro

Ewch am dro ar gefn eich beic o amgylch trac y stadiwm!

Mae'r Clwb yn ymgynnull rhwng 1pm a 5pm ar ddydd Mercher a dydd Gwener o fis Mawrth tan fis Medi. Mae gennym sawl beic, treic a beic tandem arbenigol, sy'n galluogi plant a phobl ifanc ag amrywiaeth o anableddau neu gyfyngiadau symudedd, i fynd ar gefn beic a mwynhau hwyl a sbri beicio. Mae cyfraniad awgrymedig o £2.

Bob dydd Mercher a dydd Gwener o fis Mawrth tan fis Medi, rhwng 1pm a 5pm. Stadiwm Parc Jenner, Y Barri CF63 1NJ

Beiciau Frog Team Sky

Mae beiciau Frog Team Sky ar gael i blant rhwng 4 a 12 oed ag Awtistiaeth.

Profiad chwim a hwyl sy'n rhoi rhyddid ac annibyniaeth i blant. Does dim angen archebu ymlaen llaw. Galwch heibio yng nghwmni oedolyn. Mae cyfraniad awgrymedig o £2.

Bob dydd Mercher a dydd Gwener o fis Ebrill tan fis Medi, rhwng 1pm a 4pm. Stadiwm Parc Jenner, Y Barri CF63 1NJ.

Am fwy o wybodaeth:
01446 420533 / 07969 110 267
chayes89@btinternet.com
valecycleclub@outlook.com

Hijinx

Rydyn ni'n gwmni theatr proffesiynol yng Canolfan Mileniwm Cymru yng Nghaerdydd sy'n creu theatr herfeiddiol a chyfoes sy'n teithio ledled y DU ac yn rhyngwladol.

Mae cynyrchiadau Hijinx bob amser yn cynnwys actorion sydd ag anableddau dysgu, ac mae doniau'r perfformwyr dawnus hyn wrth wraidd pob perfformiad.

Mae'r math cynhwysol hwn o theatr yn dangos sgiliau a dawn naturiol pobl sydd yn aml yn cael eu hanghofio mewn cymdeithas gan roi llwyfan iddynt greu a pherfformio theatr drawiadol ochr yn ochr ag actorion heb anableddau.

Mae hyfforddi actorion ag anableddau dysgu i berfformio ar lefel broffesiynol hefyd wrth wraidd ein cenhadaeth. Am y rheswm hwn, rydym wedi sefydlu Academïau Hijinx, yr unig hyfforddiant perfformio proffesiynol yng Nghymru i actorion ag anableddau dysgu.

Ar hyn o bryd mae Hijinx yn hyfforddi mwy na 70 o actorion (18+ oed) sydd ag amrywiaeth o namau, gan gynnwys: Syndrom Down, Awtistiaeth a Syndrom Asperger, drwy academïau yng Nghaerdydd, Caerfyrddin, Aberystwyth a Phrestatyn.

Hijinx Telemachus – Theatr Ieuenctid

Mae Hijinx Telemachus yn theatr ieuenctid o Gaerdydd sy'n dathlu pob aelod fel unigolyn ac yn creu gwaith o'u cryfderau eu hunain.

Rydym yn cwrdd bob dydd Mercher 6-8pm yn y Tabernacl (Yr Aes) yn ystod y tymor, ac yn croesawu pobl ifanc 16-24 sy'n berfformwyr brwdfrydig. Rydym yn gweithio i helpu ein pobl ifanc i ffeindio hwyl drwy gydweithio at gôl gyffredin, greadigol.

Mae hwyl ac arloesi wrth wraidd Telemachus, ac mae'r grŵp eisoes wedi trefnu perfformiadau i bobl ifanc yn 2019, gan gynnwys RAWFest, Gŵyl Celfyddydau Cymru.

Os hoffech gymryd rhan mewn sesiwn am ddim i gael blas ar Telemachus, e-bostiwch Jon.Dafydd-Kidd@hijinx.org.uk

Hijinx, Canolfan Mileniwm Cymru,
Plas Bute, Bae Caerdydd, Caerdydd,
CF10 5AL, Cymru
Ffôn: 029 20 300 331 or
e-bostiwch info@hijinx.org.uk
www.hijinx.org.uk

Canolfan Mileniwm Cymru / Wales Millennium Centre

Noddir gan Lywodraeth Cymru / Sponsored by Welsh Government

Cyngor Celfyddydau Cymru / Arts Council of Wales

itc Ethical Manager Member

Gwobrau Deall

Dathlodd Grŵp Deall Anableddau Ffederasiwn Rhieni Caerdydd a'r Fro ei ben-blwydd yn 25 oed eleni. Cyflwynwyd Gwobrau Blynyddol rhif 25 mewn seremoni a gynhaliwyd yn y Future Inn ym Mae Caerdydd ddydd Iau, 8 Tachwedd 2018 gan y Cynghorydd Diane Elizabeth Rees, Arglwydd Faer Caerdydd, a'r Cynghorydd Leighton Rowlands, Maer Cyngor Bro Morgannwg.

Siaradodd Mike Lewis, Rheolwr Grantiau Sefydliad Banc Lloyds am sut mae'r Sefydliad wedi cefnogi gwaith elusennau bach sy'n gweithio gyda phobl ag anableddau dysgu yng Nghymru.

Yn rhan o'i ddathliadau pen-blwydd yn 25 oed, creodd y grŵp ddwy Wobr Arbennig:

Rhoddwyd y Wobr Arbennig pen-blwydd yn 25 oed i Steve Thomas o ValePlus sy'n cynnig gweithgareddau dydd i bobl ag anableddau dysgu ym Mro Morgannwg. Mae Steve wedi magu cysylltiadau â sefydliadau eraill, gan hyrwyddo hyfforddiant a lleoliadau gwaith i ysgolion lleol, i'r byd nyrsio ac i'r heddlu.

Cafodd Pauline Young MBE y **Wobr Cyflawniad Gydol Oes.** Mae'n rhiant i blentyn ag anabledd dysgu sydd wedi cynrychioli teuluoedd pobl ag anableddau dysgu a siarad ar eu rhan dros lawer o flynyddoedd. Mae Pauline yn Gadeirydd ac Ymddiriedolwr i Fforwm Rhieni a Gofalwyr Cymru Gyfan, ac yn Ymddiriedolwr a chyn Cadeirydd i Ffederasiwn Rhieni Caerdydd a'r Fro.

Parents' Federation Ffederasiwn Rhieni

Cyflwynwyd Tystysgrifau Cydnabyddiaeth i bawb a gyrhaeddodd y rhestr fer gan gynnwys tri swyddog o Gyngor Bro Morgannwg, sef: Joanne Jones, Swyddog Datblygu Chwarae; Julia Sky a Becky Wickett o Wasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd.

Gwobrau eraill a roddwyd oedd:

Categori Gwirfoddolwyr: Rhoddwyd Gwobr ar y cyd i Joshua Watkins o'r Rhws a Kat Williams o Gaerdydd. Mae gan Joshua anabledd dysgu ac mae'n gwirfoddoli yng Nghlwb Gwaith Cartref y Rhws yn cefnogi plant mewn sesiynau chwaraeon a gweithgareddau corfforol. Mae Kat Williams yn gwirfoddoli yn elusen Autism Puzzles gan ddefnyddio ei phrofiad i ysgrifennu erthyglau a blogiau a chyflawni hyfforddiant ymwybyddiaeth o Awtistiaeth i ganolfannau chwarae ac ysgolion lleol.

Cafodd Lisa Edwards o 10th Barry Guides Ganmoliaeth Uchel.

Ysgol Uwchradd Willows, Caerdydd gafodd **Wobr Categori Ysgolion** am gefnogi plentyn ag anabledd dysgu yn ystod y cyfnod pontio allweddol o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd.

Rhoddwyd Canmoliaeth Uchel ar y cyd i Ysgol Uwchradd Romilly yn y Barri ac Andrea Spracklen, Cynorthwy-ydd Cymorth Addysg o Ysgol Maesteg, Pen-y-bont ar Ogwr.

Anabledd 2018

Gwobr Categori Cyflogwr: Meithrinfa Woodville Road, Caerdydd am gyflogi person ifanc ag anabledd dysgu.

Categori Proffesiynol: Christian Vaughan-Morris, Gweithiwr Cymdeithasol o dîm Anableddau Dysgu Cyngor Caerdydd am y cyngor, cefnogaeth a chydymdeimlad a roddodd i un teulu, a aeth ymhell y tu hwnt i'w ddyletswyddau. Cafodd Karen Baker o Adran Gwasanaethau Chwarae Ganmoliaeth Uchel.

Gwobr Categori Grŵp lleol/Sefydliad i Grwpiau Dawnsio conFUSION a Fusion, a drefnir gan Rubicon Dance. Mae'r grwpiau dawnsio yn cynnwys pobl ifanc ag anableddau dysgu sy'n symud ymlaen wedyn i greu eu sioeau eu hunain ac a berfformir yn gyhoeddus. Cafodd Autism Puzzles Cymru Ganmoliaeth Uchel yn y Categori hwn.

Gwobr Categori Plant: Oshi's World, elusen fach ar gyfer plant, am gynnal amrywiaeth o sesiynau synhwyraidd a chwarae hygyrch ar gyfer plant ag anableddau.

Rhoddwyd **Gwobr Gwerthfawrogiad Arbennig** i Norbert Flynn yn ei gyfraniad rhagorol yn hyrwyddo cynhwysiant. Mae wedi bod yn gadeirydd i'r Grŵp Deall Anableddau am 25 mlynedd, a hefyd yn Ymddiriedolwr o Ffederasiwn Rhieni Caerdydd a'r Fro a Fforwm Cymru Gyfan, a hefyd ef yw aelod sylfaenydd y Friendly Trust.

Daeth y digwyddiad i ben gyda pherfformiadau gan Gôr Ysgol Riverbank, Grŵp Dawnsio 'ABC' Ysgol Uwchradd Woodlands a'r 'Upbeat Performers'.

Ar ran y Grŵp Deall Anableddau a'r rhieni a'r gofalwyr yn Ffederasiwn Rhieni, hoffem ddiolch i bawb a helpodd i gynnal digwyddiad llwyddiannus, ein noddwyr a'r llu o arwyr tawel yn ein cymunedau sy'n gwneud yr ymdrech i gynnwys pobl ag anableddau yn y bywyd bob dydd.

Os hoffech enwebu rhywun ar gyfer Gwobrau Deall Anableddau 2019, cysylltwch â Hasina Kaderbhai yn Ffederasiwn Rhieni ar 029 2056 5917 neu e-bostiwch: Hasina@parentsfed.org

Amser I Ofalwyr
Digwyddiadau i Ofalwyr Teulu - Chwefror 2019

Dydd Mawrth, 5, 12, 19, 26, 10.30 - 11.30, Mentor Ring, Canolfan Gymunedol Butetown, Bae Caerdydd

Dydd Mercher, 13, 1.00, Ioga at Sbectrwm

Dydd Mercher, 20, 12.00 - 2.00, Pedal Power, Caerdydd

Dydd Iau, 14, 12.00 - 2.00, Cinio Dydd Sant Ffolant

Dydd Iau, 21, 11.00, Dosbarth Dawns Gallu Cymysg,

Park View Cafe Community Hall, Canton, Caerdydd

Dydd Gwener, 1, 8, 15, 22, 10.00 - 12.00, sesiwn galw heibio,

Ffederasiwn Rhieni, Caerdydd

I gael rhagor o wybodaeth:

Digwyddiadau Cymdeithasol: admin@parentsfed.org / 02920 565917

Amser I Fi: alison.johnston@touchtrust.co.uk

Ymholiadau Cyffredinol: connectedcarers@gvs.wales / 01446 741706

Gwasanaeth Rhianta'r Fro

Rydyn ni'n rhoi cymorth i deuluoedd â phlant rhwng 0-18 ledled Bro Morgannwg, er mwyn adeiladu ar gryfderau a chyflwyno newidiadau cadarnhaol a galluogi rhieni i deimlo'n fwy hyderus wrth reoli ymddygiad, trefniadau dydd i ddydd a ffiniau.

Rydyn ni'n canolbwyntio ar hybu lles emosiynol a chefnogi perthnasoedd teuluol cadarnhaol.

Rydym yn cynnig rhaglenni rhianta mewn sesiynau grŵp neu ymyriadau 1:1 yn unol â dymuniadau'r teulu o ran y prif gymorth sydd ei angen.

Mae grwpiau rhianta yn cynnwys: Croeso i'r Byd, Blwyddyn Gyntaf Babi, Rhaglen faethu, Delio gydag Ymddygiad Plant, Delio gydag Ymddygiad yr Arddegau, y Glasoed a STEPS.

Cysylltwch â Llinell Gymorth Teuluoedd yn Gyntaf ar 0800 0327 322 i gael eich atgyfeirio at Wasanaeth Rhianta'r Fro.

Gwasanaeth Lles Pobl Ifanc Teuluoedd yn Gyntaf

Mae'r Gwasanaeth Lles Pobl Ifanc Teuluoedd yn Gyntaf yn broject a ariennir gan Lywodraeth Cymru sydd yn seiliedig ar ymagwedd amlasiantaeth o gefnogi pobl ifanc.

Bydd Gwasanaeth Lles Pobl Ifanc y Fro yn cynnig cymorth wedi ei dargedu i bobl ifanc sydd wedi wyneb profiadau plentyndod sydd yn effeithio'n sylweddol ar eu lles cymdeithasol ac emosiynol. Bydd y prif ffocws ar gefnogi pobl ifanc rhwng 10 ac 16 oed ym Mro Morgannwg

Bydd y project yn derbyn atgyfeiriadau trwy Linell Gymorth Teuluoedd yn Gyntaf - **0800 0327322**.

Nod y gwasanaeth yw:

- Gwella lles cymdeithasol ac emosiynol.
- Gwella hyder a gwydnwch.
- Ymrymuso pobl ifanc i ddod yn gyfranogwyr cynhyrchiol a gweithredol mewn cymdeithas.
- Gwella cyfleoedd bywyd pobl ifanc.
- Adeiladu capasiti pobl ifanc i ystyried risg, gwneud penderfyniadau rhesymegol a chymryd rheolaeth.
- Datblygu agweddau, ymddygiad ac uchelgais cadarnhaol.
- Datblygu gallu pobl ifanc i reoli perthnasoedd personol a chymdeithasol.
- Atal anghenion rhag gwaethygu.
- Amddiffyn pobl ifanc rhag y niwed gaiff ei achosi gan fod yn agored i PPNau a phrofiadau tebyg eraill.

Am fwy o wybodaeth am y project hwn cysylltwch â Kate Welsh, Uwch Fentor Ieuenctid Teuluoedd yn Gyntaf ar (01446) 709401 neu ar e-bost: kwelsh@valeofglamorgan.gov.uk

Whizz-Kidz

Mae Whizz-Kidz yn elusen sy'n cefnogi defnyddwyr cadair olwyn ifanc hyd at 25 oed drwy nifer o wasanaethau am ddim:

- Ariannu Offer Symudedd
- Hyfforddiant Sgiliau Cadair Olwyn
- Clybiau Ieuenctid
- Hyfforddiant Cyflogaeth
- Lleoliadau Gwaith
- Gwersylloedd Preswyl
- Cyfleoedd Gwirfoddoli

Fe'ch gwahoddir i Hyb Gwybodaeth Whizz-Kidz yn eich ardal chi!

Dewch i weld sut y gall Whizz-Kidz eich cefnogi chi.

Galwch draw yn un o'r lleoliadau canlynol:

Caerdydd
Dydd Iau 7 Mawrth, 2pm-6pm
Ysgol TŷŵGwyn, Vincent Road, CF5 5AQ

Pen-y-bont ar Ogwr
Dydd Iau 4 Ebrill, 2pm-6pm
Coleg Pen-y-bont, Heol y Bont-faen, CF31 3DF

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Jayne ar 07867 128 154

Dangos Ffilm 'Wonder' a Sgwrs Gyhoeddus

Ymunwch â ni i weld ffilm Wonder AM DDIM, sy'n seiliedig ar lyfr ar restr fwyaf poblogaidd New York Times.

Mae Wonder yn dilyn hanes August Pullman, bachgen gydag wyneb gwahanol sy'n dechrau yn nosbarth blwyddyn chwech mewn ysgol prif-ffrwd am y tro cyntaf. Cewch glywed sgwrs yn trafod yr effaith y gall cyflyrau'r croen prin ei chael ar gleifion a theuluoedd.

Mae'r digwyddiad AM DDIM ond mae'n rhaid i chi gofrestru i fynd ar Eventbrite.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i:
https://bit.ly/2Quw3eJ
walesgenepark@cardiff.ac.uk
02920 746940

Dydd Iau 7 Chwefror 2019, 17.30 – 20.30
Adeilad Haydn Ellis, Maindy Road, Caerdydd. CF24 4HQ

Cymorth Cwsg

Gwasanaeth Cwsg

Rydyn ni'n deall pa mor anodd yw cael noson dda o gwsg felly mae gennym dîm o ymarferwyr cwsg a all roi cyngor i chi.

Gallwn eich helpu gyda phroblemau cysgu fel;

- Gwrthod mynd i'r gwely
- Trafferth mynd i gysgu
- Ddim eisiau cysgu ar eich pen eich hun
- Deffro yn ystod y nos
- Deffro'n gynnar

Gallwch ein ffonio ni gyda phroblem cysgu penodol eich plentyn. Mae ein canllaw a'n cardiau cwsg, a'n hadnoddau cwsg eraill yn llawn gwybodaeth a chyngor a all eich helpu i gael noson dda o gwsg. Os ydych yn cynnal grŵp rhianta gall un o'n gweithdai fod yn ddefnyddiol iawn i chi. Cysylltwch â ni i ddysgu mwy.

Y cam cyntaf yw llenwi ein ffurflen atgyfeirio i roi ychydig o wybodaeth i ni am broblem cwsg eich plentyn. Yna byddwn yn anfon pecyn cwsg i chi i'w lenwi. Pan fyddwn ni'n derbyn eich cais a'ch dyddiadur cysgu wedi'i gwblhau, fe'ch rhoddir ymarferydd cysgu i chi. Yna byddant yn trefnu ymgynghoriad dros y ffôn gyda chi a byddant yn rhoi cefnogaeth i chi dros y ffôn.

Os oes gennych gwestiwn am ein Gwasanaeth Cwsg, yna gallwch gysylltu â'n tîm a byddwn yn ymateb i'ch ymholiad cyn gynted ag y gallwn:

01267 244210
sleep@cerebra.org.uk
www.cerebra.org.uk

Hyb Tired Out

Mae hyb cymorth cwsg Tired Out Cronfa'r Teulu yn galluogi teuluoedd sy'n magu plant anabl a difrifol wael i gael help a gwybodaeth am faterion yn ymwneud â chwsg.

Sefydlwyd yr hyb gan Gronfa'r Teulu mewn partneriaeth ag elusennau megis Scope, Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth a Chyswllt Teulu i gynnig gwybodaeth am arferion amser gwely, dylanwadau synhwyraidd a llawer mwy.

- Dysgwch fwy am wasanaethau cwsg yn eich ardal chi.
- Darllenwch ein hawgrymiadau i ddod o hyd i unrhyw beth o arferion a dyddiaduron i fwyd ac ystafelloedd gwely sy'n annog cwsg.
- Darllenwch bapurau ac erthyglau gwaith ymchwil am broblemau'n ymwneud â chwsg ymysg plant gyda gwahanol anawsterau, anableddau a/neu anghenion ychwanegol.
- Darllenwch storiau gan deuluoedd â phrofiadau sy'n debyg i'ch profiadau chi, ac yna ymunwch yn y sgwrs ar ein tudalen ar Facebook.

Os hoffech ychwanegu unrhyw beth at y safle neu os oes cwestiynau neu ymholiadau gennych, e-bostiwch dîm Tired Out.

tiredout@familyfund.org.uk

www.tiredout.org

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.