Rhifyn 29
Mawrth 2019

Teuluoedd yn Gyntaf / Families First

Cardiff / Caerdydd

Vale of Glamorgan / Bro Morgannwg

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? tudalen 3
Cerdd Rhieni tudalen 5
Darpariaeth Gwyliau'r Pasg tudalen 8 a 9

Mae hwyl y gwanwyn wedi dechrau

Croeso'n ôl ddarllenwyr i rifyn 29 o gylchlythyr Y Mynegai.

Mae'r clociau wedi'u rhoi ymlaen, mae'r nosweithiau'n mynd yn oleuach a'r blodau'n blodeuo!

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

Rydyn ni'n parhau i gynnal ein Sesiynau Gwybodaeth mewn Canolfannau Plant ledled Caerdydd a'r Fro (gweler tudalen 3 am fanylion). Rydyn ni wedi bod yn hyrwyddo'r Cynnig Gofal Plant i Gymru sydd nawr yn fyw i blant 3 a 4 oed cymwys ym mhob ardal o Gaerdydd a'r Fro (gweler tudalen 4 am fanylion). Fe wnaethon ni ymweld â Buds and Blooms, y grŵp chwarae rhyng-genhedlaeth a gynhelir mewn cartrefi preswyl ym Mhenarth (gweler tudalen 6). Rydym wedi cwrdd â chydweithwyr yng Nghaerdydd i drafod Darpariaeth Ieuenctid cynhwysol ac wedi bod i'r Ymgynghoriad ADY yn ardal orllewinol y Fro. Rydym wedi dathlu Diwrnod Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth y Byd (2 Ebrill) ym Mhrifysgol Caerdydd, ac wedi mynychu Digwyddiadau Pontio a gynhaliwyd gan Ysgol Y Deri a Choleg Beechwood.

Rydym yn edrych ymlaen at fynychu rhai o'r digwyddiadau gWYch sy'n cael eu cynnal yn ystod y Pasg a thu hwnt (gweler tudalen xx).

Rydyn ni'n gobeithio y bydd y sesiynau a'r hyfforddiant yr ydym yn parhau i'w mynychu yn ein helpu i hysbysu teuluoedd yn well am y gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael.

Fel bob amser, mae'r cylchlythyr hwn yn llawn gwybodaeth ar wasanaethau, cymorth a digwyddiadau!

Hefyd, cofiwch am y gerdd arbennig ar dudalen 5, a ysgrifennwyd gan un o ddarllenwyr Y Mynegai am ei bachgen bach pan oedden nhw'n mynd trwy ddiagnosis.

Mwynhewch eich Darllen!

Julia Sky

Swyddog Mynegai Rhanbarthol (Caerdydda'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.

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:

Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd
Family Information Services

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Y Fro

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

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Caerdydd

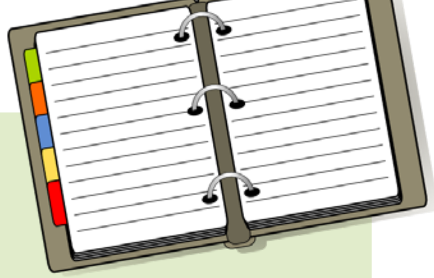
029 2035 1700
fis@cardiff.gov.uk
www.cardiff-fis.info
@CardiffFIS

Ariennir y Mynegai gan Grant Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Teuluoedd yn Gyntaf
Families First

Beth sydd ymlaen:



Dydd Llun

Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar Caerdydd, Sesiwn Dewch i Chwarae (gweler tudalen 6)
Dydd Llun, 1.15pm – 2.30pm

Clwb Ar Ôl Ysgol Cynhwysol KeyCreate (gweler tudalen 7)
Dydd Llun, 3.30pm – 5.30pm

Ioga i Blant (gweler tudalen 11)
Dydd Llun, 5.00pm – 6.00pm

Dydd Mawrth:

Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar Caerdydd, Sesiwn Dewch i Chwarae (gweler tudalen 6)
Dydd Mawrth, 9.30am - 10.30am

Grŵp Aros a Chwarae Cynhwysol KeyCreate (gweler tudalen 7)
Dydd Mawrth, 10am - 12pm

Dydd Mercher

Grŵp Aros a Chwarae Cynhwysol KeyCreate (gweler tudalen 7)
Dydd Mercher, 10am – 12pm

Grŵp Chwarae Blagur a Blodau Pontio'r Cenedlaethau (gweler tudalen 6)
Dydd Mercher, 10.15am – 11.15am

Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar Caerdydd, Sesiwn Dewch i Chwarae (gweler tudalen 6)
Dydd Mercher, 1.15pm – 2.30pm

Dydd Iau

Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar Caerdydd, Sesiwn Dewch i Chwarae (gweler tudalen 6)
Dydd Iau, 1.20pm – 2.30pm

Grŵp Chwarae Blagur a Blodau Pontio'r Cenedlaethau (gweler tudalen 6)
Dydd Iau, 1.45pm – 2.45pm

Dawns Rubicon yn Nhŷ Gwyn (gweler tudalen 11)
Dydd Iau, 10.00am – 11.00am

Dawnsio Symud Lleol (gweler tudalen 11)
Dydd Iau, 4.15pm – 6.30pm

Parafeicio Iau (gweler tudalen 10)
Dydd Iau, 4.30pm – 5.30pm

Llais Ieuenctid y Fro (gweler tudalen 8)
Dydd Iau, 5.30pm – 7.30pm

Hoci 'Flyerz' (gweler tudalen 10)
Dydd Iau, 5.00pm – 6.00pm

Dydd Gwener

Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar Caerdydd, Sesiwn Dewch i Chwarae (gweler tudalen 6)
Dydd Gwener 9.30am-11am

Trampolinio 'Rainbow Stars' (gweler tudalen 10)
Dydd Gwener, 9.15am – 10.15am

Taith Gerdded 'New Valeways' (gweler tudalen 10) Dydd Gwener 5 Ebrill, 3 Mai, 7 Mehefin, 5 Gorffennaf am 10am

Dydd Sadwrn

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

Cynlluniau Gofal yn ystod y Gwyliau:

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro (gweler tudalen 8)
Wythnos Un: Dydd Mawrth 16, Dydd Mercher 17 a Dydd Iau 18 Ebrill 2019

Wythnos Dau: Dydd Mawrth 23, Dydd Mercher 24 a Dydd Iau 25 Ebrill 2019

Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro – Teenscheme (gweler tudalen 8)
Dydd Iau 18, Dydd Iau 25 a Dydd Gwener 26 Ebrill 2019

Digwyddiadau

'Little Meerkat's Big Panic' (gweler tudalen 14)
Dydd Llun 22 a dydd Mawrth 23 Ebrill

Diwrnod Agored Dal Dy Dir (gweler tudalen 16)
Dydd Iau 18 Ebrill, 10.00am -4.00pm

Mae Cynnig Gofal Plant Cymru bellach yn fyw ym mhob ardal Caerdydd a'r Fro!

Mae Cynnig Gofal Plant Cymru'n darparu 30 awr yr wythnos o addysg gynnar a gofal plant a ariennir gan y llywodraeth i rieni cymwys plant 3-4 oed, ar gyfer hyd at 48 wythnos o'r flwyddyn.

Mae'r cyllid ychwanegol sydd ar gael i gefnogi plant ag anghenion ychwanegol i fanteisio ar y Cynnig Gofal Plant yn gwneud gwahaniaeth go iawn i deuluoedd. Yng Nghaerdydd roedd y plentyn cyntaf i gael cymorth wedi derbyn cymorth ychwanegol gan staff trwy Ddechrau'n Ddeg yn y gorffennol. Pan ddechreuodd gael gofal plant cofleidiol, wedi'i ariannu trwy'r Cynnig Gofal Plant, roedd y cyllid ar gael i roi cymorth parhaol gan staff. Mae'r ddarpariaeth hanfodol hon wedi'i galluogi i fanteisio ar ofal plant, ac mae wedi bod yn werthfawr er mwyn i'w Mam allu gweithio. Roedd y ffaith bod ei Mam yn gweithio yn y lleoliad gofal plant y mae ei merch yn ei fynychu yn fonws hefyd!

Mae'n bwysig iawn i rieni amlygu yn eu cais am y Cynnig Gofal Plant a ydynt yn credu bod gan eu plentyn anghenion cymorth ychwanegol.

Bydd hyn yn sicrhau bod asesiad yn gallu cael ei wneud, ac, os oes angen, gellir rhoi cymorth, offer arbenigol neu hyfforddiant i staff gofal plant, gan alluogi'r teulu i fanteisio ar eu lle Cynnig Gofal Plant.

Ar gyfer gofal plant na roddir trwy'r Cynnig, gellir cael mwy o gymorth trwy Gyfleoedd Cyntaf Caerdydd neu'r Cynllun Cymorth Lleoedd yng Nghaerdydd a'r Fro.

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd lleol:

Caerdydd	**029 2035 1700**
Bro Morgannwg	**01446 704704**

Sesiwn Ar ôl Ysgol The Index yn y Fro

Cynhaliom arolwg ymysg teuluoedd ar The Index yn y Fro i ddysgu pryd fyddai'r amser gorau i gynnal sesiwn ar ôl ysgol i deuluoedd i ddysgu am y gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael tra gall eu plentyn / plant gymryd rhan mewn gweithgareddau.

Cynhaliwyd ein sesiwn ar ôl ysgol am ddim yn y Barri ar 20 Mawrth. Edrychwch allan am ein eNewyddion Mynegai gyda llawer o syniadau ac awgrymiadau gan deuluoedd!

Diolch ENFAWR i Dîm Datblygu Chwarae y Fro, The Pedal Emporium, Ieuenctid y Fro yn Siarad, Inspired Learners, Well-being South Wales, KeyCreate, Gwasanaeth Rhianta'r Fro, Ein Swyddog Cymorth Gofalwyr, PaCE, Cymunedau dros Waith a'r holl deuluoedd a fynychodd.

Ydych chi'n byw yng Nghaerdydd? Byddwn yn anfon arolwg yn fuan i gynnig sesiwn debyg yng Nghaerdydd!

Anfonwch unrhyw awgrymiadau at disabilityindex@cardiff.gov.uk

Charlie

On a cold Tuesday morning
We finally met,
One look at you
And my heart was set

Absolutely perfect
From your head to your toes,
Your big chubby cheeks
And cute button nose

The following months
Went by in a daze,
The best advice I was given
"It's only a phase"

At 15 months
Still no words,
No waving goodbye
Or pointing at the birds

Autism they think
Or a speech and language disorder,
I haven't the strength to tell them yet
How you like things in order

The future is suddenly
All up in the air,
The thought of you struggling
Makes my heart almost tear

Whatever they decide
About the way that you are,
You will always be our little star

Your laugh is infectious
And your cwtches are the best,
To have you in our lives
We really are blessed

In your own little world
What I would give to join you,
To see things through your eyes
Just to give me a clue

Your unique ways
Bring us so much joy,
We will face this journey together
Our gorgeous little boy

Love Mam x

Charlie gyda'i fam, Sarah, a ysgrifennodd y gerdd hon wrth i Charlie fynd trwy ddiagnosis

Y Project Gofalwyr

Mae Breathe yn cynnig sawl therapi a thriniaeth i gefnogi gofalwyr.

Lle cynghori a llesiant yw Breathe, yng Nghaerdydd a sefydlwyd gan Gofal, yr elusen sy'n meddwl yn wahanol am iechyd meddwl.

Rydym wedi cael grant gan Gynulliad Cymru i gynnig therapïau am ddim i oedolion sydd â chyfrifoldebau gofalu.

Mae ein therapïau yn cynnwys cwnsela, cymorth i grwpiau, ymwybyddiaeth ofalgar, adweitheg a shiatsu.

Os oes angen rhywun arnoch i ofalu am eich anwyliaid, gallwn hefyd ddarparu gofal seibiant gan aelod o'r tîm Gofal - tra byddwch yn cymryd rhan yn y Project Gofalwyr.

029 2044 0191

hello@breathespaces.com

www.breathespaces.com

1 Pen y Lan Road, Roath, Cardiff, CF24 3PG

breathe

Buds and Blooms

Grwpiau rhyng-genhedlaeth strwythuredig i blant cyn oed ysgol eu mynychu gyda'u rhieni / gofalwyr mewn cartrefi gofal lleol yw Buds and Blooms.

Grwpiau rhyng-genhedlaeth strwythuredig i blant cyn oed ysgol eu mynychu gyda'u rhieni / gofalwyr mewn cartrefi gofal lleol yw Buds and Blooms.

Bob dydd Mercher, 10.15 am - 11.15 am
Cartref Gofal Cliffhaven, 10 Clive Crescent, Penarth

Bob dydd Iau, 1.45 pm – 2.45 pm
Cartref Gofal Morel Court, Raisdale Road, Penarth

Mae sesiynau'n costio £3.50 a rhaid eu harchebu a thalu amdanynt ymlaen llaw gan mai dim ond hyn a hyn o lefydd sydd ar gael.

Buds and Blooms

Cynhelir gan Virginia Bourne – deuddeg mlynedd o brofiad proffesiynol o weithio gyda phlant a theuluoedd.

Parents and Tots Corner

@parentsandtots

Project Synnwyr Chwarae

Sense of Play
Synnwyr Chwarae

Cynhelir y sesiynau yng nghartref y teulu ar sail 1:1 ac mae'r gweithgareddau yn canolbwyntio ar chwarae a datblygu.

Nod y sesiynau yw cefnogi rhieni i gydnabod gwahanol gamau datblygu plentyn a'r rôl y gallant ei chwarae i wella hyn yn fwy. Ceir sesiwn 1 awr unwaith yr wythnos am hyd at 6 sesiwn. Mae'r sesiynau difyr a rhyngweithiol yn canolbwyntio ar:

- Chwarae Synhwyraidd
- Chwarae Corfforol
- Caneuon, rhigymau a straeon
- Chwarae anniben

01446 732180
kjclarke@valeofglamorgan.gov.uk

VALE of GLAMORGAN
BRO MORGANNWG

Teuluoedd yn Gyntaf
Families First

Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar Caerdydd

Dewch i Chwarae!

Ydy'ch plentyn yn methu cyrraedd ei gerrig milltir?

Ydych chi'n poeni am ddatblygiad eich plentyn?

Oes gan eich plentyn angen ychwanegol a nodwyd?

Dewch i'n Grŵp Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar i Rieni am gyngor a chymorth gan weithwyr proffesiynol o'r Adran Iechyd ac Addysg.

- Ar ddydd Llun 1.15pm - 2.30pm, Ysgol Gynradd Howardian
- Ar ddydd Mawrth 9.30am - 10.30am, Canolfan Blant Trelái a Chaerau
- Ar ddydd Mercher 1.15pm - 2.30pm, Ysgol Feithrin Grangetown
- Ar ddydd Iau 1.30pm - 2.30pm, Ysgol Gymraeg Pwll Coch
- Ar ddydd Gwener 9.30am - 11am Meithrinfa Tremorfa

CARDIFF
CAERDYDD

Mae'r grwpiau am ddim ac yn cael eu cynnal yn ystod amser y tymor.

Am fwy o wybodaeth ffoniwch 029 2067 1466

Clwb Ar Ôl Ysgol Cynhwysol Newydd

Gyda llwyddiant Grŵp Aros a Chwarae wythnosol KeyCreate yn Neuadd Glyndwr, Penarth ar foreau Mawrth am 10am, rydym yn gyffrous iawn i gyhoeddi Clwb Ar Ôl Ysgol cynhwysol newydd i blant o bob gallu a'u brodyr / chwiorydd.

Yn dechrau o 1 Ebrill 2019, dydd Llun 3.30pm - 5.30pm

Bydd ffi bach o £3.50, a bydd diodydd a byrbrydau hefyd ar gael gan gynnwys ein Gweithdy Creadigol godidog ein hunain!

Clwb Ar Ôl Ysgol i Blant 0 - 11 oed:

Dyddiau Llun, 3.30pm – 5.30pm
Canolfan Gymunedol Glyndwr, Glyndwr Avenue, Penarth CF64 3ND

Grŵp Aros a Chwarae:

Dyddiau Mawrth, 10.00am - 12.00pm
Canolfan Gymunedol Glyndwr, Glyndwr Avenue, Penarth CF64 3ND

Dyddiau Mercher, 10.00am – 12.00pm
Canolfan Gelfyddydau Ocean,
East Moors Road, Caerdydd, CF24 5JX

Croeso i bawb, cysylltwch â Dave ar 07810 018 165 neu dave@keycreatewales.co.uk

Grŵp Cefnogi Rhieni Newydd ym Mhenarth

Rhianta gyda Gwahaniaeth, yn y Blynyddoedd Cynnar.

Darparu cefnogaeth rhiant i riant i deuluoedd plant ag anghenion ychwanegol.

Dydd Iau cyntaf pob mis, 9.30am

Wilmore 1938, 4 Adeiladau Washington, Heol Stanwell, Penarth, CF64 2AD

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro

Cynllun chwarae i blant 4 – 11 oed sy'n byw yn y Fro.

Wythnos Un: Dydd Mawrth 16, Dydd Mercher 17 a Dydd Iau 18 Ebrill 2019

Wythnos Dau: Dydd Mawrth 23, Dydd Mercher 24 a Dydd Iau 25 Ebrill 2019

10.00am – 3.00pm

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

£10 y dydd, ni ddarperir cinio felly gwnewch yn siŵr eich bod yn dod â chinio a diodydd gyda chi.

- Gall y cynllun chwarae gynnig cymorth 1:1 lle bo angen
- Mae'n rhaid trafod cymorth meddygol ac anghenion gofal personol wrth archebu lle gan y gellir trefnu hyn ond nid yw bob amser ar gael

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

01446 704809

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.

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

Awgrymir rhoi £5 fesul plentyn y dydd a bydd angen darparu pecyn bwyd.

Dydd Iau 18, Dydd Iau 25 a Dydd Gwener 26 Ebrill 2019

10.00am – 3.00pm

Vale People First
'Getting out, Getting on'

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

Mae angen cwblhau llyfr 'amdanaf fi' os mai dyma'ch tro cyntaf yn mynychu, am ragor o wybodaeth neu i archebu lle, cysylltwch â Vale People First:
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 grŵp ac yn y Gymuned.

Bob dydd Iau 5.30pm - 7.30pm i bobl ifanc 16 – 25 oed gydag anableddau dysgu.

Canolfan Gymunedol Castleland, Cilgant Belvedere, Y Barri, CF63 4JZ

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â 01446 732926 / movingonwell@gmail.com

Project Gwyliau Ysgol Dewisiadau Creadigol

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 15 – Dydd Iau 18 a Dydd Mawrth 23 - Dydd Gwener 26 Ebrill , 9.30am - 3pm

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

Gyda chefnogaeth/Supported by BBC Plant Mewn Angen Children in Need

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:

kyliefuller@v21.org.uk

02920 621194

Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol Caerdydd

Mae Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol (IYP) yn darparu clybiau ieuenctid ar gyfer plant ac oedolion ifanc sy'n darparu'n benodol ar gyfer y rhai ag anableddau dysgu a'u gwirfoddolwyr grŵp cyfoedion.

Caiff aelodau gyfle i wneud ffrindiau newydd a chymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau hwyliog gan gynnwys gemau a cherddoriaeth.

Yn ystod tymor yr ysgol, mae clwb ieuenctid IYP yn cyfarfod bob nos Wener o 6:30 pm i 8:30 pm yng Nghanolfan Gymunedol Cathays.

Yn ystod gwyliau'r ysgol, rydym yn rhedeg Cynllun Teenscheme ar gyfer oedrannau 11 i 17 yng Nghanolfan Gymunedol Cathays, a Darpariaeth Oedolion Ifanc (YAP) ar gyfer pobl ifanc 18 i 25 oed yng Nghanolfan Ieuenctid Howardian.

Am fwy o wybodaeth am ein clybiau ieuenctid, cysylltwch â Debbie Davies:: iyp@cathays.org.uk

Dysgwch am Chwaraeon Anabledd yn Eich Ardal Chi

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

Y Bro

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

Cyfeiriadur newydd Chwaraeon Anabledd yn y Fro

Mae'r Cyfeiriadur Chwaraeon Anabledd yn rhestru rhai o glybiau Bro Morgannwg sy'n cynnig cyfleoedd i bobl o bob oed sydd ag amrywiaeth o wahanol alluoedd. Byddwn yn eich annog i gysylltu â'r clybiau yn uniongyrchol i drafod addasrwydd.

Teithiau Cerdded New Valeways

Siarad, Archwilio ac Ymarfer Corff

Gall taith gerdded dda wneud gwyrthiau i'ch lles meddyliol

Dydd Gwener 5 Ebrill, 3 Mai, 7 Mehefin, 5 Gorffennaf

Y daith yn cychwyn yng nghaffi Travellers in Mind, gorsaf drên y Barri, 10am

Mae'r daith gerdded hon ar gyfer unrhyw un sydd wedi profi anawsterau iechyd meddwl.

01446 749000 / info@valeways.org.uk / www.valeways.org.uk

Caerdydd

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

Trampolinio Cyn-ysgol Rainbow Stars

Clwb Trampolinio De Cymru Twisters

Dysgu drwy'r dydd

Twisters Trampoline Centre, Ocean Park, Caerdydd CF24 5PD

Cysylltwch â ni am fwy o wybodaeth neu i gadw lle: 029 2048 6892
info@twisterssw.com

@twisterssw

Sesiynau Parafeicio i blant anabl

Canolfan Hamdden Maendy, dydd Iau 4.30pm – 5.30pm

Beiciau un person a beiciau cydbwyso ar gael ar gyfer pob lefel gallu.
7+ oed / £3.70 y sesiwn

shelley.jones@welshcycling.co.uk
sophie.williamson@welshcycling.co.uk

Hoci Flyerz

Ymunwch â theulu'r Flyerz

Sesiynau hoci cynhwysol llawn hwyl i unigolion ag anabledd dysgu

Dydd Mercher, 5pm – 6pm, Canolfan Hoci Genedlaethol, Caerdydd CF11 9SW. 7+ oed / £3.00 y person

penarthflyerz@gmail.com

Dawns Rubicon ar gyfer Plant Cyn-ysgol

Ymunwch â ni ar gyfer ein Sesiwn Dawns Rubicon wythnosol bob dydd Iau 10am – 11am (yn ystod y tymor yn unig), Canolfan Deulu Tŷ Gwyn, Vincent Road, Caerdydd, CF5 5AQ

Mae'n agored i blant ag anghenion ychwanegol 0 – 5 oed.

Ymunwch â'r hwyl a dewch i gyfarfod rhieni eraill am de/coffi a sgwrs.

Am ragor o fanylion cysylltwch â Pauline neu Mel: 029 2083 8604 / 07989 356 147

conFUSION (13 + oed) grŵp perfformiad ar gyfer pobl ifanc ag anableddau dysgu dydd Mercher, 4.30pm – 5.15pm

Fusion (12 + oed) Sesiwn agored i bobl ifanc ag anableddau dysgu Dydd Mercher, 5.15pm – 6.00pm

Rydym yn cynnal y sesiynau hyn o'n stiwdios hygyrch llawn yn Adamsdown (Nora St, Caerdydd CF24 1ND). 029 2049 1477

Sioe Ddawns Moments in Time

Mae Motion Control Dance yn falch o gyflwyno ein sioe ddawns gymunedol flynyddol

Moments in Time, dydd Sadwrn 13 Ebrill, 1.30pm

Canolfan Gelfyddydau Memo, y Barri

Mae gan ein stiwdio, sydd yn YMCA y Barri, y cyfleoedd canlynol i'r dawnswyr ifanc hynny ag anableddau ddod i roi cynnig arni yn y flwyddyn newydd.

Local Motion Kids ar ddydd Iau 4.15 – 5.00pm Addas i blant 5-11 oed

Local Motion Dance Company ar ddydd Iau 5.15pm – 6.30pm Addas i blant 12+ oed

MOTION CONTROL DANCE

I gael rhagor o wybodaeth neu i archebu tocynnau cysylltwch ag Emma Mallam: 07725 038 778 / info@motioncontroldance.com

Ioga i Blant gan Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth

Woodland Retreat, Bridge Cottage, Fidlas Road, Llanisien, Caerdydd CF14 0NR

Mae pob sesiwn yn £5 ac yn cael ei chynnal bob nos Lun o 5pm-6pm. Mae'r sesiynau'n addas ar gyfer pob oedran o 5 oed a hŷn.

Cânt eu cynnal gan athrawon ioga profiadol a'u haddasu i fod yn addas ar gyfer ein plant.

Mae'n rhaid cadw lle ymlaen llaw ac fe'ch cynghorir i gyrraedd eich sesiwn cyntaf ychydig yn gynnar fel y gellir rhoi unrhyw wybodaeth berthnasol i'r athro.

@CAVNAS

cardiffnas@nas.org.uk

National Autistic Society | Cardiff and the Vale Branch

Gwasanaethau Tîm Rhianta Caerdydd

Rydym yn cefnogi teuluoedd gyda phlant / pobl ifanc rhwng 0 a 16 oed ledled Caerdydd, i adeiladu ar gryfderau rhianta presennol ac i helpu teuluoedd i ymdopi gyda strategaethau rhianta mwy effeithiol.

Bydd tîm Rhianta Caerdydd yn cefnogi rhieni i reoli ymddygiad, arferion a ffiniau'n hyderus, gan hyrwyddo perthnasau teuluol cadarnhaol.

Rydym yn cynnig:

- Ymyraethau rhianta 1:1 pwrpasol yn y Cartref a'r Gymuned

Rhaglenni Rhianta 0 – 16 oed:

- **GroBrain - 1:1 yn y cartref ac mewn lleoliadau grŵp**
  Mae'r rhaglen hon ar gyfer mamau beichiog a'u rhieni a neu rieni gyda babi dan 12 mis. Mae'r rhaglen yn helpu i gefnogi dealltwriaeth rhieni o ddatblygiad yr ymennydd, annog ymlyniad a chyfathrebu gyda'ch babi. Mae'r cwrs hwn yn cynnwys tylino babi.

- **Rhaglen Magu Rhieni – 1:1 yn y cartref ac mewn lleoliadau grŵp**
  Mae'r rhaglen hon ar gyfer y siwrne rhianta 2 - 12 oed. Mae'r rhaglen hon yn helpu rhieni i ddeall ymddygiad, arferion a ffiniau a sut i ddefnyddio strategaethau disgyblu cadarnhaol.

- **Rhaglen Cryfhau Teuluoedd – mewn lleoliad grŵp yn unig**
  Mae'r rhaglen hon yn helpu i annog ymddygiad cadarnhaol a pherthnasau teulu, bydd y person ifanc a'r rhieni yn mynychu'r grŵp gyda'i gilydd.

- **Rhaglen Arddegau Triple P – 1:1 yn y cartref ac mewn lleoliad grŵp.**
  Mae'r rhaglen hon yn helpu i gefnogi dealltwriaeth rhieni o broblemau ymddygiad arddegau.

Gall yr holl deuluoedd ledled Caerdydd gael cymorth gan y Tîm Rhianta Caerdydd drwy gysylltu â

Cymorth i Deuluoedd ar 0808 800 0038

Ydych chi'n byw yn y Fro ac eisiau cael cymorth i rieni?

Gall yr holl deuluoedd ledled y Fro gael cymorth gan Wasanaeth Rhianta y Fro drwy gysylltu â Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf ar 0800 0327 322

Gwirfoddolwch gyda SNAP Cymru!

Mae SNAP Cymru yn elusen plant Cymru gyfan yn gweithio gyda theuluoedd, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol ar faterion yn ymwneud Anghenion ac Anableddau Addysgol Arbennig.

Cymerwch Ran!
A oes gennych brofiad o weithio gyda theuluoedd?
Yna cymerwch rhan!
A oes gennych chi brofiad o fewn addysg?
Yna cymerwch rhan!

Gallwch rannu eich gwybodaeth a'ch profiad?
Yna cymerwch rhan!

Byddwn yn gwerthfawrogi eich rhodd o amser ac yn rhoi'r holl gymorth a hyfforddiant sydd angen arnoch.

SNAP Cymru, 10 Coopers Yard, Heol Curran, Caerdydd CF10 5NB
02920 38 48 68

Cerebra a Phrifysgol Caerdydd yn cydweithredu

Helo, fy enw i yw Lowri ac rwy'n hapus iawn o fod yn ymuno â Cerebra i weithio ar broject newydd a chyffrous a ariennir gan Lywodraeth Cymru, mewn partneriaeth â Phrifysgol Caerdydd.

Nod y project hwn yw gwella pa mor ddefnyddiol yw'r wybodaeth a'r gwasanaethau y mae teuluoedd a phlant sy'n byw ag anhwylderau genynnau anghyffredin yn cael trafferth eu cyrchu, gan ganolbwyntio ar wella gwybodaeth ar iechyd meddwl.

Mae anhwylderau genynnau anghyffredin yn cael eu hachosi gan newidiadau mewn DNA person (eu cromosomau). Mae'r newidiadau hyn yn amrywio mewn maint. Mae hyn yn golygu y gallant effeithio ar ran bach iawn o DNA rhywun, neu gallai'r newidiadau fod yn fwy ac effeithio ar ardal ehangach. Gall newidiadau anghyffredin i'n DNA arwain at effeithiau sylweddol ar ein hiechyd corfforol, datblygiad yr ymennydd ac effeithio ar ein hiechyd meddwl hefyd.

Mae Prifysgol Caerdydd wrthi'n ymchwilio i gyflyrau anghyffredin er mwyn ateb y cwestiynau y mae rhieni'n aml yn eu gofyn: "Beth mae'r diagnosis hwn yn ei olygu i fy mhlentyn, a lle gallaf gael help a chyngor?"

Mae ymchwil wedi dangos bod pobl sy'n cael eu diagnosio ag anhwylderau genynnau anghyffredin yn aml yn cael anawsterau gyda'u hiechyd meddwl, ond mae teuluoedd yn cael trafferth dod o hyd i wybodaeth ddefnyddiol a gwasanaethau iechyd meddwl ac eraill i'w plentyn. Rydyn ni credu ei bod yn bwysig y gall pawb gael gafael ar wybodaeth ddefnyddiol o ansawdd uchel ar gyflyrau iechyd meddwl, yn seiliedig ar y dystiolaeth orau o ymchwil.

Rydyn ni'n frwd iawn dros y project hwn ac wedi ymrwymo'n llawn iddo, ac yn gobeithio y bydd yn gwneud newidiadau cadarnhaol i deuluoedd yn y dyfodol.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os hoffech ddysgu mwy ynghylch sut allwch chi gymryd rhan yn y project hwn cysylltwch â Lowri O'Donavan: odonovanl@cardiff.ac.uk

Sibs

Sibs yw'r unig sefydliad yn y DU sydd wedi ymrwymo i gefnogi brodyr a chwiorydd plant ac oedolion anabl.

Yn Sibs Rydym yn cydnabod bod brodyr a chwiorydd ifanc sy'n cael eu magu gyda brawd neu chwaer anabl yn aml yn cael llai o sylw gan rieni ac mae ganddynt fwy o bryderon a chyfrifoldebau na'u cyfoedion. Mae brodyr a chwiorydd yn chwarae rhan unigryw yn eu teuluoedd, gan roi cefnogaeth bwysig i'w brawd neu chwaer, weithiau'n helpu gyda gofal ac yn aml yn cefnogi rhieni i fod yn ofalwyr hefyd. Ond mae gan frodyr a chwiorydd anghenion eu hunain hefyd.

Rydym yn rhedeg youngSibs www.youngsibs.org.uk gwasanaeth cymorth a gwybodaeth ar-lein i blant a phobl ifanc 7-17 oed sydd â brawd neu chwaer ag anabledd, cyflwr iechyd neu angen dysgu ychwanegol. Mae'r safle yn darparu gwybodaeth am anableddau ac amodau, help i ddelio â theimladau ac awgrymiadau ar gyfer mwynhau bywyd.

Mae fforwm sgwrsio ddiogel wedi'i gymedroli lle gall plant siarad â brodyr a chwiorydd ifanc eraill. Gall ein tîm Sibs ateb unrhyw gwestiynau a all fod gan frodyr a chwiorydd hefyd.

Ar ein prif wefan www.sibs.org.uk rydym hefyd yn darparu gwybodaeth i rieni ar sut y gallant gefnogi eu plant sy'n frodyr a chwiorydd – gemau, gweithgareddau a syniadau.

Rydym hefyd yn darparu hyfforddiant a gweithdai i rieni a gweithwyr proffesiynol.

Am wybod mwy?
Cysylltwch â ni
info@sibs.org.uk

Little Meerkat's Big Panic

Gall deall yr hyn mae eich ymennydd a'ch corff yn ei wneud pan fydd teimladau mawr yn digwydd helpu pawb i beidio â theimlo'n ofnus o'u hemosiynau, a dod o hyd i ffyrdd o weithio drwy orbryder yn ddiogel.

Dyma'r her y mae cwmni theatr synhwyraidd Collar & Cuffs Co wedi gosod i'w hunain, ac ym mis Ebrill maent yn ymweld â Chanolfan y Mileniwm yng Nghaerdydd gyda'u haddasiad penigamp o lyfr Jane Evans 'Little Meerkat's Big Panic'.

Mae'r sioe yn addas ar gyfer plant 0-7 oed, neu unrhyw un sydd o fewn yr ystod honno o ran datblygiad, ac mae'n gynhwysol ar gyfer anghenion ychwanegol, gan gynnwys ADDLl. Mae'r perfformiadau i gyd yn hamddenol ac wedi'u harwyddo â geiriau allweddol. Mae'r stori hon yn archwilio llonyddwch a gorbryder trwy lygaid swricat (meerkat) bach sy'n dysgu sut mae ei synhwyrau yn ei helpu i gadw'n ddiogel. Yn dilyn y sioe, mae gweithdy synhwyraidd yn dadansoddi'r syniadau sylfaenol, gyda syniadau ar gyfer chwarae synhwyraidd rhad/am ddim i gefnogi rheoleiddio, ymlyniad a chyfathrebu.

Am ragor o wybodaeth ewch i: www.wmc.org.uk

Perfformiadau ar y 22ain a 23ain o Ebrill gydag amserau amrywiol ar gael.

Mae'r sioe hefyd yn ymweld â Sefydliad y Glowyr y Coed Duon, Caerffili, ym mis Mehefin fel rhan o Ŵyl Fach Teimladau Mawr. Gallwch weld 'Crabby' yn yr ŵyl, hefyd gan Coller & Cuffs Co, sy'n archwilio dicter, rhwystredigaeth a strancio.

Cynllun Hynt

Mynediad am ddim i gynorthwywyr neu ofalwyr i theatrau a chanolfannau celfyddydau yng Nghymru

Mae hynt yn fenter sy'n gweithio gyda theatrau a chanolfannau celfyddydau yng Nghymru i greu cynnig clir a chyson ar gyfer cynulleidfaoedd y mae angen cymorth cynorthwy-ydd neu ofalwr arnynt. Os oes gennych nam neu ofyniad hygyrchedd penodol, neu'n gofalu am rywun sy'n gwneud hynny, yna mae Hynt yn berthnasol i chi. Mae'r gofynion hygyrchedd yn cynnwys perfformiadau ag arwyddion Iaith Arwyddion Prydain, ag isdeitlau, sy'n hamddenol ac sydd â disgrifiadau sain yn ogystal â rhai taith gyffwrdd.

Cerdyn Aelodaeth Hynt - Mae gan ddeiliaid cardiau Hynt hawl i gael tocyn am ddim i gynorthwywyr personol neu ofalwyr i'w ddefnyddio ar draws theatrau a lleoliadau sy'n cymryd rhan yng Nghymru, gan gynnwys Canolfan Gelfyddydau Memo, Theatr Sherman, Theatr Newydd a Chanolfan Mileniwm Cymru. Mae'r meini prawf cymhwysedd a ffurflenni cais i'w gweld ar y wefan. Os nad ydych yn gallu llenwi'r ffurflen ar-lein, cysylltwch â'ch theatr neu'r ganolfan gelfyddydau leol a fydd yn gallu postio ffurflen bapur atoch.

Gwefan Hynt – Mae gwefan Hynt hefyd yn adnodd a dyma'r lle i fynd i gael gwybodaeth am hygyrchedd. Mae'n wefan syml sy'n cael ei diweddaru trwy'r amser ac sy'n cynnwys rhestri o berfformiadau hygyrch a chanllawiau hygyrchedd ar gyfer holl leoliadau Hynt. Gallwch hefyd ymuno â'u rhestr bostio i dderbyn e-ddiweddariadau rheolaidd o berfformiadau a gwybodaeth am hygyrchedd canolfannau celfyddydau a theatrau.

www.hynt.co.uk

Menter gan Gyngor Celfyddydau Cymru yw Hynt a reolir gan Creu Cymru mewn partneriaeth â Diverse Cymru.

The Hollies - Clwb Ffilm Cynradd y Flwyddyn 2019

Llongyfarchiadau i The Hollies, yng Nghaerdydd, Cymru, sydd wedi ennill Clwb y Flwyddyn Into Film: Cynradd (Noddir gan Universal Pictures) yng Ngwobrwyon Into Film 2019. Cyflwynwyd gwobr The Hollies iddynt gan y cyfarwyddwr Amma Asante a'r actor Luke Evans.

Mae Clwb Ffilm The Hollies yn cyfoethogi dysgu holl ddisgyblion yr ysgol, o'r Dosbarth Derbyn i Flwyddyn 6 drwy agor i fyny bydoedd y plant a chan eu hannog nhw i gyfathrebu a rhyngweithio'n gymdeithasol gyda'i gilydd. Mae eu haelodau'n angerddol dros ddysgu drwy ffilm, y mae The Hollies wedi'i ymgorffori i'r cwricwlwm.

Mae The Hollies yn ysgol ar gyfer plant ag Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASA), ac eglurodd Yasmin John, arweinydd y clwb, ychydig mwy am fuddion y Clwb Into Film i'r disgyblion. *"Mae Awtistiaeth yn effeithio ar ryngweithio cymdeithasol, cyfathrebu cymdeithasol, ymddygiad a diddordebau. Felly, mae llawer o'n disgyblion yn cael trafferthion gyda gweithgareddau cymdeithasol y tu allan i'r ysgol, er enghraifft ymweliadau'r teulu â'r sinema.*

I ymgysylltu â'n disgyblion, gwnaethom greu ein sinema ein hunain fel bod pob disgybl yn gallu cael mynediad ato mewn amgylchedd diogel sy'n derbyn pobl. Roedd hyn yn golygu addasu deunyddiau a defnyddio strategaethau i annog ein disgyblion i fod yn gyfforddus mewn profiad sinema go iawn. Caiff bob disgybl fynediad i'r sinema, o'r dosbarth derbyn i flwyddyn 6, ac mae'r adborth positif yr ydym wedi'i gael gan rieni wedi bod yn anhygoel. Yn benodol, mae llawer bellach yn gallu mynd i'r sinema'n rheolaidd fel teulu!"

"Drwy ffilm, mae ein plant yn gallu edrych ymlaen at ddysgu, ac rydym wedi cael mewnwelediad i fywydau ein plant drwy'r animeiddiadau y mae nhw bellach yn gallu eu creu eu hunain."

Yasmin John, Arweinydd Clwb into Ffilm Yn The Hollies

Dal Dy Dir

Mae Dal Dy Dir, elusen sy'n cynnig gwyliau a seibiant i unigolion sydd ag anableddau a'u teuluoedd, yn falch o gyhoeddi partneriaeth newydd â The Forest Country Cottages yng Ngheri. Roedd llawer o staff a gwirfoddolwyr Dal Dy Dir yn gweithio'n flaenorol yn Fferm Ceri sydd yng Nghilthriew.

Mae'r Fforest yn lle gwyliau pedwar erw prydferth, sy'n swatio mewn cwm godidog ar gyrion Ceri sy'n rhoi i Dal Dy Dir y cwmpas sydd ei angen arno i greu rhaglen o egwyliau therapiwtig wedi'u teilwra, yn ogystal â lleoliadau brys, i deuluoedd y mae angen seibiant arnynt. Gydag ystod eang o weithgareddau, mae'r sesiynau therapi gydag anifeiliaid sy'n cynnwys geifr, defaid a chywion dof, a'r ysgol goedwig a'r gweithdai cerdd, yn rhoi cyfle i'r teulu cyfan ddysgu sgiliau newydd mewn amgylchedd diogel a chyfeillgar a gefnogir. Mae angen gwyliau ar bawb ac mae rhaglenni arloesol Dal Dy Dir yn dod â theuluoedd ynghyd i greu atgofion a chefnogi brodyr/chwiorydd a'r teulu cyfan mewn awyrgylch hamddenol heb farn.

Caiff gwaith Dal Dy Dir ei ategu gan y cyrsiau y mae'n eu cynnal i wirfoddolwyr sy'n oedolion ifanc a all astudio tuag at Ddiploma yn y maes Gwarchod Tir a achredir gan Brifysgolion Aberystwyth a Harper Adams. Mae'r cyfle i'r gwirfoddolwyr gydweithio ar brojectau amrywiol i gyflawni nod cyffredin yn meithrin timau cryf ac yn galluogi i lawer o sgiliau newydd gael eu dysgu. Mae gan Dal Dy Dir lawer o brojectau mewn golwg megis creu gardd cegin, sefydlu noddfa coetir a hyd yn oed adeiladu popty bara gwledig ar gyfer coginio yn yr awyr agored, ac mae syniadau newydd bob amser yn cael eu datblygu.

Dewch i weld y gwaith sy'n cael ei wneud yn y Diwrnod Agored ddydd Iau 18 Ebrill o 10am tan 4pm yn The Forest, Gilfach Lane, Ceri, Y Drenewydd, SY16 4DW.

01686 621821

www.accessiblebreakswales.co.uk

info@daldydir.co.uk

@DalDyDir

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.