Rhifyn 30
Gorffennaf 2019

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
Lansio Gwasanaeth NEWYDD Navigate tudalen 4 a 5
Hwyl Yr Haf Tudalenna 6 - 12

Yr ysgol yn gorffen ar gyfer yr haf

Helo a chroeso i rifyn 30 cylchlythyr Y Mynegai. Erbyn hyn nifer y teuluoedd a'r gweithwyr proffesiynol sydd wedi tanysgrifio ar gyfer Y Mynegai yw 1388, sy'n ffigur anhygoel. Felly i lawer ohonoch chi, dyma fydd y tro cyntaf i chi ddarllen cylchlythyr Y Mynegai.

Mae croeso cynnes i'n holl ddarllenwyr, y rhai newydd a hen.

Ar ôl creu 15 cylchlythyr, croesawu 1064 o deuluoedd newydd a threulio tair blynedd a hanner fel Swyddog Rhanbarthol Y Mynegai, rwy'n drist iawn o gyhoeddo mai dyma fy rhifyn olaf!

Rwyf wedi bod wrth fy modd yn gweithio fel Swyddog Rhanbarthol Y Mynegai, ac mae hi wir wedi bod yn bleser llwyr i gael cwrdd â chynifer o deuluoedd a gweithwyr proffesiynol anhygoel wrth weithio i wella gwasanaethau a chymorth i blant ag anghenion ychwanegol. Diolch!

Rwy'n hynod drist i fod yn eich gadael chi, ond hefyd yn llawn cyffro i ddechrau yn fy swydd newydd yn cynnig ac yn datblygu cyfleoedd chwarae newydd ar draws y Fro (gweler tudalen 9 o ddarpariaeth yr haf).

Mae'r rhifyn llawn hwyl hwn i'r haf yn cynnig llwyth o wybodaeth am yr hyn sy'n digwydd yn ystod yr haf a'r tu hwnt!

Mwynhewch ei ddarllen a diolch eto am eich cefnogaeth dros y blynyddoedd.!

Julia Sky

Swyddog Mynegai Rhanbarthol (Caerdydd a'r Fro)

Cysylltwch â'ch tîm lleol os oes gennych stori i'w rhannu, neu ddigwyddiad yr hoffech i ni ddod iddo!

Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd

03000 133 133
Ymynegai@caerdydd.gov.uk
https://cardiff-fis.info/?lang=cy
@CardiffFIS

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro

0800 587 10 14
theindex@valeofglamorgan.gov.uk
www.valeofglamorgan.gov.uk/ggd
@ValeFIS

Diweddariadau Lleol:

Mae Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd yn gartref i amrywiaeth o wasanaethau gwybodaeth, cyngor a chymorth newydd a chyffrous ar gyfer plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yng Nghaerdydd. Mae gwaith Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Caerdydd ac Y Mynegai nawr yn rhan o'r gwasanaeth newydd!

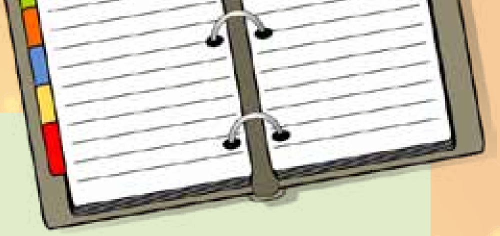
Y rhif ffôn newydd ar gyfer Y Mynegai yng Nghaerdydd yw 03000 133 133

Mae Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro wedi creu rhaglen ar gyfer popeth sy'n digwydd yn y Fro a'r tu hwnt ar gyfer plant. Pobl ifanc a'u teuluoedd yn ystod gwyliau'r haf. Gallwch weld Rhaglen Gweithgareddau'r Gwyliau ar-lein **www.valeofglamorgan.gov.uk/ggd**

Mae gan Y Mynegai yn y Fro rif ffôn NEWYDD Ffoniwch 0800 587 10 14 i drafod y cymorth y mae ei angen ar eich plentyn

Ariennir Y Mynegai gan Grant Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru

Beth sydd ymlaen:



Dydd Llun

Cynlluniau Chwarae Gwasanaethau Chwarae Plant Caerdydd (gweler tudalen 8)
Dydd Llun – dydd Gwener

Grŵp y Blynyddoedd Cynnar VI
(gweler tudalen 12)
Dydd Llun 22 Gorffennaf a 5 Awst

Clwb ar ôl ysgol KeyCreate
Dydd Llun, 3.30pm – 5.30pm
Canolfan Gymunedol Glyndwr, Glyndwr Avenue, Penarth CF64 3ND
dave@keycreatewales.co.uk

Dydd Mawrth

Cynlluniau Chwarae Gwasanaethau Chwarae Plant Caerdydd (gweler tudalen 8)
Dydd Llun – dydd Gwener

Clwb LGBTQ (gweler tudalen 10)
Bob dydd Mawrth (adeg y tymor)

Grŵp Aros a Chwarae KeyCreate
Dydd Mawrth, 10am - 12pm
Canolfan Gymunedol Glyndwr, Glyndwr Avenue, Penarth CF64 3ND
dave@keycreatewales.co.uk

Cynllun Chwarae Funshine
(gweler tudalen 8) Dydd Mawrth – dydd Iau

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro
(gweler tudalen 9) Dydd Mawrth – dydd Iau

Dydd Mercher

Cynlluniau Chwarae Gwasanaethau Chwarae Plant Caerdydd (gweler tudalen 8)
Dydd Llun – dydd Gwener

Cynllun Chwarae Funshine
(gweler tudalen 8) Dydd Mawrth – dydd Iau

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro
(gweler tudalen 9) Dydd Mawrth – dydd Iau

Gwersyll Gwyliau Bluebirds Ability
(gweler tudalen 6)
Dydd Mercher ym mis Awst

Dydd Iau

Cynlluniau Chwarae Gwasanaethau Chwarae Plant Caerdydd (gweler tudalen 8)
Dydd Llun – dydd Gwener

Cynllun Chwarae Funshine
(gweler tudalen 8) Dydd Mawrth – dydd Iau

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro
(gweler tudalen 9) Dydd Mawrth – dydd Iau

Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro – Teenscheme (gweler tudalen 11)
Bob dydd Iau a dydd Gwener ym mis Awst

Lleisio Barn yr Ieuenctid yn y Fro
(gweler tudalen 11) Bob dydd Iau

Clwb Cŵl Pobl Fyddar (gweler tudalen 10)
Bob dydd Iau (yn ystod yn y tymor)

Clwb Cynhwysol Treléi (gweler tudalen 10)
Bob dydd Iau (yn ystod yn y tymor)

Dydd Gwener

Cynlluniau Chwarae Gwasanaethau Chwarae Plant Caerdydd
(gweler tudalen 8) Dydd Llun – dydd Gwener

Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro – Teenscheme (gweler tudalen 11)
Bob dydd Iau a dydd Gwener ym mis Awst

Clwb i Bobl Ifanc sy'n Gadael Gofal
(gweler tudalen 10)
Bob dydd Gwener (adeg y tymor)

Dydd Sadwrn

Boreau Coffi y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol (gweler tudalen 7
dyddiau Sadwrn, 10:30am – 12:00pm

Cwtsio gyda'n gilydd (gweler tudalen 12)
Dydd Sadwrn, 10am – 4pm

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

Clwb i Bobl Ifanc sy'n Gadael Gofal
(gweler tudalen 10)
Bob dydd Sadwrn (adeg y tymor)

Dydd Sul

Clwb Dydd Sul (gweler tudalen 10)
Bob dydd Sul (adeg y tymor)

Digwyddiadau

Cyfres Insport (gweler tudalen 6)
Dydd Gwener 13 a dydd Sadwrn 14 Medi, 10am - 4pm

Cyfeirlyfr BYW Awtistiaeth
(gweler tudalen 6)
Dydd Gwener 27 Medi, 10am – 4pm

Taith Gerdded Hwyliog Arch Noah i'r Teulu Cyfan (gweler tudalen 6)
Dydd Sul 15 Medi 2019

Lansio Gwasanaeth NEWYDD Navigate

Mae Navigate yn rhaglen chwe wythnos am ddim o gymorth ar-lein a thros y ffôn i rieni, yng Nghymru a Lloegr, sydd â phlentyn 0-18 oed sy'n cael ei asesu am ddiagnosis anabledd posibl neu sydd wedi derbyn diagnosis anabledd yn ddiweddar(o fewn 12 mis).

Y nod yw rhoi cymorth emosiynol ac ymarferol i blant ag anabledd a'u harwain drwy'r cyfnod cynnar hwn. Mae hefyd yn gyfle i rieni siarad am bethau mewn lle diogel.

Mae'r gwasanaeth am ddim hwn yn cynnwys:

- cymorth emosiynol ac ymarferol dros gyfnod o chwe wythnos
- sesiynau unigol sy'n benodol i'ch anghenion unigol
- rhaglen strwythuredig bwrpasol i helpu i ateb unrhyw heriau sy'n dod i'r amlwg.

Roeddem yn ddigon ffodus i gael gwahoddiad i lansiad gwasanaeth Navigate yn eu swyddfeydd yng Nghaerdydd, lle cyfarfuom ag ymgynghorwyr a chlywsom gan Melanie, rhiant sydd wedi defnyddio'r rhaglen.

"Helo, Melanie dwi ac mae fy merch 7 oed ar y llwybr Awtistiaeth gyda'r Tîm Niwroddatblygu yn Ysbyty Dewi Sant. Cafodd ei geni ddeufis yn gynnar. Dechreuodd ei gwahaniaethau ddod i'r amlwg pan oedd yn 3 oed, gan ddatblygu dros y blynyddoedd. Erbyn ei bod yn 5 oed, roedd ei hymddygiad yn her gyson.

Cafodd ei disgyblu'n aml yn yr ysgol yn ystod y Cyfnod Sylfaen. Roedd hefyd yn cael problemau synhwyraidd a gyda thalu sylw, canolbwyntio, trefnu, cymdeithasu, strancio a mwy. Mae wedi bod yn yr un ysgol a'r un gymuned gyda'r un plant ers 5 mlynedd a does ganddi'r un ffrind. Mae fy merch wedi cael ei chamddeall am y rhan fwyaf o'i bywyd. Bu'n broses araf, ddryslyd ac emosiynol i gael yr help sydd ei angen arni, ac nid ydym yno eto.

"Ym mis Chwefror eleni, cefais e-bost gan Y Mynegai yn sôn am Navigate, rhaglen gymorth 6 wythnos i rieni â phlentyn ar y llwybr diganostig, neu sydd newydd gael diagnosis. Erbyn hynny, roeddwn wedi arfer â rhoi cynnig ar bopeth, ond roedd yn wych clywed bod cyfle i rieni yn fy union sefyllfa i, ac ro'n i'n teimlo'n obeithiol.

Anfonais gais ar unwaith, gan gael fy apwyntiad cyntaf bum diwrnod yn ddiweddarach!! Roedd hi fel manna o'r nefoedd. Fy ymgynghorydd oedd Emma a dechreuom drwy drafod agweddau gwahanol ar fy mywyd gan gynnwys lles emosiynol, gofalu am fy mhlentyn, arian, addysg fy mhlentyn a bod yn deulu. Gosodais bob un yn ei drefn, o ran sut roeddwn i'n ymdopi ymhob maes, o 1 i 5. Roedd hyn yn ddefnyddiol iawn wrth benderfynu pa feysydd oedd bwysicaf a dewis cwpl i ganolbwyntio arnynt am y 6 wythnos.

Roeddwn yn canolbwyntio ar addysg fy mhlentyn, gofalu am fy mhlentyn a'm lles emosiynol. Fy hyder a'm llwyddiant o ran cael help i'm plentyn yn yr ysgol sgoriodd isaf.

Roedd hi mor hawdd siarad ag Emma. Roedd yn rhoi sicrwydd imi drwy gydol y rhaglen. Roedd yn addfwyn ac yn wybodus, gan fy nwyn i gyfrif am y ffocws a'r cynllun gweithredu y cytunwyd arno. Roedd yno bob amser le i mi drafod unrhyw beth a oedd ar fy meddwl, a llwyddom i weithio'n dda gyda'n gilydd.

Melanie ac Emma yn llywio'r lansiad

Mae Navigate yn enw addas: fe'm rhoddodd ar y trywydd cywir. Gwnaeth fy helpu i fynd drwy rywfaint o'r derminoleg a chamu at fy nodau, ynghyd â rhoi cymorth emosiynol imi drwyddi.

Melanie yn hollol awen

Ar ôl pob galwad, anfonai Emma e-bost yn crynhoi'r sgwrs a'r camau gweithredu y cytunwyd arnynt. Cafodd y ddau ohonom waith cartref a fagodd fy hyder ac a'm cadwodd yn rhan o bethau. Am fod fy nodau wedi'u torri'n gamau bach, ac fy mod i'n gwybod taw am hyn-a-hyn o amser y byddwn gyda Navigate, roedden nhw'n haws o lawer eu cyflawni.

Roedd gwybod y cawn i siarad â rhywun unwaith yr wythnos yn codi'r pwysau ac yn gadael i mi hoelio fy sylw.

Melanie a'i merch Morgan

Rwy'n ddiolchgar am raglen Navigate a byddwn yn ei hargymell i unrhyw un yn yr un sefyllfa. Diolch am bopeth!"

I gael rhagor o wybodaeth ac i ymuno â'r gwasanaeth ffoniwch ni am ddim neu cwblhewch ffurflen gais ar-lein. Bydd aelod o'r tîm mewn cysylltiad o fewn dau ddiwrnod gwaith.

0808 801 0510
www.scope.org.uk/navigate

Diwrnod Agored Dysgwyr wedi'u Hysbrydoli

Agorodd Dysgwyr wedi'u Hysbrydoli ei ddrysau i weithwyr proffesiynol a rhieni ar ddydd Iau 16 Mai 2019 i arddangos y Ganolfan fwy a chyfoes ar Heol Holltwn, y Barrri.

Nododd y Diwrnod Agored ddathliad o ddwy flynedd o lwyddiant a gwaith caled. Agorodd y Ganolfan ei drysau'n wreiddiol ym mis Mawrth 2017 yn frwd dros fod yn gefn i ADY, ac o ganlyniad rydym bellach yn gwasanaethu'r Fro, Caerdydd a Rhondda Cynon Taf.

Roedd y Diwrnod Agored yn gyfle i'r Tîm Dysgwyr wedi'u Hysbrydoli lansio gwasanaeth lles newydd sydd â'r nod o roi cymorth iechyd meddwl i ddysgwyr yn y gymuned drwy ymyriadau therapiwtig.

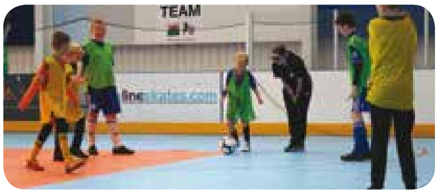
Mae'r Tîm Dysgwyr wedi'u Hysbrydoli wedi bod yn brysur yn manteisio ar hyfforddiant fel Therapi Celf, Therapi Lego a hyfforddiant mewn Trawma ac Ymlyniad i atgyfnerthu ein harlwy a rhoi'r math cywir o gymorth lles.

Rhoddodd y Diwrnod Agored hefyd gyfle i ni gael ein cyflwyno â Thystysgrif Partneriaeth Gweithio gan y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd am ein partneriaeth waith barhaus!

Rydym yn ddiolchgar tu hwnt am y cymorth a'r cyngor a roddodd y Tîm Gwasanaeth Gwybodaeth i Gwsmeriaid i ni a gobeithiwn barhau i gydweithio i roi cymorth a chyngor pwysig!

Gwersylloedd Gwyliau Bluebirds Ability

Mae Elusen yr Adar Gleision yn gwahodd cyfranogwyr presennol a newydd posibl grŵp Bluebirds Ability (pant dan 16 oed ag anabledd) i Dŷ Chwaraeon Dinas Caerdydd i gymryd rhan mewn gwersyll gwyliau hwyl yn ystod Gwyliau'r Haf.



Yn rhan o'r diwrnod, bydd y plant yn cymryd rhan mewn nifer o weithgareddau chwaraeon, gan gynnwys pêl-droed a phêl-rwyd, yn ogystal â nifer o weithgareddau a gemau cynhwysol eraill i wella sgiliau gwaith tîm a magu hyder.

Yn dechrau am 9.30am, bydd y diwrnod yn helpu'r plant i fyw bywyd mwy iach ac actif yn ystod gwyliau'r ysgol, a bydd cinio'n cael ei weini cyn i'r plant gael eu casglu am 2pm.

Rhwng 9.30am a 2pm bob dydd Mercher ym mis Awst

Tŷ Chwaraeon, Clos Parc Morgannwg, Caerdydd CF11 8AW

Am ragor o wybodaeth, neu i gofrestru ewch i: www.cardiffcityfcfoundation.org.uk

Caiff y sesiwn am ddim ei hariannu gan broject Plant mewn Angen y BBC

Cyfres Insport

Mae Cyfres Insport Chwaraeon Anabledd Cymru yn rhoi cyfle i blant ac oedolion anabl, ynghyd â'u teulu a'u ffrindiau, roi cynnig ar dros 20 o wahanol fathau o chwaraeon. Gallwch ddysgu am glybiau chwaraeon lleol hefyd sydd naill ai'n gynhwysol neu'n arbennig i bobl ag anableddau.

Rhwng 10am a 4pm ddydd Gwener 13 Medi 2018 (Ysgolion a Grwpiau)

Rhwng 10am a 4pm ddydd Sadwrn 14 Medi 2018 (Teuluoedd ac Unigolion)

Canolfan Athletau Dan Do Genedlaethol, Campws Cyncoed, Cyncoed CF23 6XD

I gael rhagor o wybodaeth neu i gadw lle, cysylltwch â
Jo Coates-McGrath: 029 2020 5284
jcoates-mcgrath@cardiffmet.ac.uk

Nia Jones: 029 2033 4924
nia.jones@disabilitysportwales.com

Taith Gerdded Hwyl i'r Teulu Arch Noa 2019

Dydd Sul 15 Medi

Helpwch i gefnogi plant a theuluoedd yn Ysbyty Arch Noa i Blant Cymru drwy gofrestru'ch teulu chi ar gyfer ein taith gerdded 3k neu 10k ar hyd Morglawdd Bae Caerdydd.

£7.50 yr oedolyn
£5 y plentyn

www.noahsarkcharity.org/familyfunwalk
029 2184 7310

Cyfeirlyfr Awtistiaeth YN FYW

Rhwng 10am a 4pm ddydd Gwener 27 Medi

Stadiwm Dinas Caerdydd, Caerdydd CF11 8AZ

Mae'r Cyfeirlyfr Awtistiaeth YN FYW (a alwyd yn flaenorol yn Sioe Awtistiaeth Cymru) yn dychwelyd i Gaerdydd ym mis Medi 2019 am ddiwrnod arbennig arall o help, cymorth a gwybodaeth i'r gymuned awtistiaeth.

Bydd yr arddangosfa yn cael ei chynnal ar ddau lawr bellach ac mae iddi fwy o stondinau nag erioed o'r blaen. Yn ogystal â'r prif Lawr Arddangos, mae **Parth Cymorth** newydd eleni sy'n canolbwyntio ar grwpiau a gwasanaethau cymorth nid er elw, yn ogystal â **Chornel Gyrfaoedd** i roi ychydig o ragflas ar driniaethau drwy gydol y dydd. Bydd y **Gornel Artistiaid** yn dychwelyd hefyd i arddangos dawn artistig y sbectrwm awtistig.

Mae diwrnod llawn seminarau a grwpiau trafod pynciau llosg, yn ogystal â'r cyfle i gyfarfod â rhai o'r arddangoswyr un wrth un yn ein hystafelloedd preifat.

Dros y ddwy flynedd diwethaf, mae 85% o'r adborth rydym wedi'i gasglu ynghylch y sioeau wedi bod yn 'Wych' neu'n 'Rhagorol' ac rydym yn hyderus y bydd eleni unwaith eto yn rhoi cyfle i chi gyrchu gwasanaethau, cymorth a gwybodaeth i'ch helpu i gael y cymorth sydd ei angen arnoch.

I gael eich tocynnau AM DDIM cofrestrwch yn https://theautismdirectorylive.com/visiting/

Chwythu Swigod ar gyfer Awtistiaeth

Mae Cymdeithas Awtistig Genedlaethol Caerdydd a'r Fro wedi bod yn chwythu swigod ar gyfer Awtistiaeth ar draeth Ynys y Barri ar 7 Ebrill i nodi Wythnos Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth y Byd.

Boreau Coffi Cangen Caerdydd a'r Fro

Dydd Sadwrn, 10.30am – 12.00pm

28 Gorffennaf, 15 Medi, 20 Hydref, 17 Tachwedd, 15 Rhagfyr

Neuadd Pioneer, Beryl Road, Y Barri

Dewch draw am sgwrs gyfeillgar a phaned. Croeso i bawb.

Mae ardal chwarae meddal ar gael hefyd.

NASCardiff@nas.org.uk

Cynlluniau Chwarae'r Haf Gwasanaethau Chwarae Plant Caerdydd

Mae ein Timau Chwarae Cymunedol yn cynnal cynlluniau chwarae ar draws Caerdydd ar gyfer plant a phobl ifanc 5-14 oed sy'n byw yng Nghaerdydd.

Bydd cynlluniau chwarae yn cael eu cynnal o ddydd Llun i ddydd Gwener yn ystod gwyliau'r haf. Ewch i dudalen we y Gwasanaethau Chwarae Plant i gael gwybodaeth a gaiff ei diweddaru'n wythnosol am leoliadau ac amseroedd ar gyfer pob tîm chwarae cymunedol https://www.cardiff.gov.uk/CYM/preswylydd/Hamdden-parciau-a-diwylliant/Chwarae-Plant/play_teams/Pages/default.aspx

Mae timau chwarae cymwys yn hwyluso ystod eang o weithgareddau yn ogystal ag annog y plant a'r bobl ifanc i greu eu rhai eu hunain. Gwneir pob ymdrech i ddiwallu anghenion unigol pob plentyn a pherson ifanc a ddaw.

Mae'r ddarpariaeth chwarae yn cael ei chynnal ar sail mynediad agored sy'n cynnig cyfleoedd chwarae mewn ffordd fel mai'r unig ffordd y gellir goruchwylio'r plant a'r bobl ifanc yw os ydynt ar y safle.

Gall plant a phobl ifanc ag anghenion dysgu ychwanegol ddod i'r cynlluniau chwarae mynediad agored drwy'r system atgyfeirio.

Bydd Cydlynydd Chwarae Plant Anabl y Gwasanaethau Chwarae Plant yn asesu a yw'r lleoliad yn addas a chaiff diogelwch ei ystyried yn y lle cyntaf cyn i'r plentyn ddod.

Am ragor o wybodaeth ac amodau atgyfeirio, cysylltwch â Karen Barker, Cydlynydd Chwarae Plant Anabl:

029 2087 3956
KBarker@cardiff.gov.uk

Cynllun Chwarae Mynediad Caeëdig Funshine ar gyfer Plant ag Anghenion Ychwanegol

Mae'r cynllun chwarae hwn ar gyfer plant ag anableddau 8-11 oed sy'n byw yng Nghaerdydd. Caiff y plant gyfleoedd drwy'r cynllun i gael profiad o weithgareddau chwarae o'u dewis gyda thipyn bach o strwythur.

Mae'r cynllun chwarae yn cael ei gynnal rhwng 10am a 3pm ar gyfer Plant a Phobl Ifanc Anabl, o ddydd Mawrth i ddydd Iau. Rydym yn gweithredu yn ystod hanner tymor a gwyliau'r haf ac eithrio'r Pasg a'r Nadolig.

Cysylltir y plant â'r gwasanaeth drwy broses atgyfeirio yr Ymwelwyr Iechyd Anghenion Arbennig, Gweithwyr Cymdeithasol ac unrhyw weithiwr proffesiynol arall. Mae'r cynllun chwarae yn gweithredu ar gyfer plant a phobl ifanc 8-11 oed sy'n byw yng Nghaerdydd ac mae'n cael ei gynnal bob adeg gwyliau'r ysgol (ac eithrio adeg y Nadolig), o ddydd Mawrth i ddydd Iau.

Am ragor o wybodaeth ac amodau atgyfeirio, cysylltwch â Karen Barker, Cydlynydd Chwarae Plant Anabl:

029 2087 3956

KBarker@cardiff.gov.uk

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro

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

Dydd Mawrth 30 Gorffennaf, dydd Mercher 31 Gorffennaf a dydd Iau 1 Awst

Dydd Mawrth 6 Awst, dydd Mercher 7 Awst a dydd Iau 8 Awst

Dydd Mawrth 13 Awst, dydd Mercher 14 Awst a dydd Iau 15 Awst

Dydd Mawrth 20 Awst, dydd Mercher 21 Awst a dydd Iau 22 Awst

10.00am – 3.00pm

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

Rhaid cadw lle ymlaen llaw, felly i osgoi cael eich siomi peidiwch â dod i gymryd rhan yn y cynllun oni bai eich bod wedi archebu ymlaen llaw. Mae iechyd a diogelwch yr holl blant yn hollbwysig a heb gymorth addas, ni fydd modd i blant nad ydynt wedi archebu lle yn y clwb gwyliau gymryd rhan.

£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 un wrth un yn ôl yr angen
- Rhaid trafod cymorth meddygol ac anghenion gofal personol wrth archebu lle oherwydd 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

Rhodd Ariannol Hael i'r Clwb Gwyliau

Mae teulu Coombes wedi rhoi rhodd o £500 yn garedig i Glwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro i ddiolch am yr holl gymorth y mae'r tîm wedi'i roi i'w merch Hannah yn y blynyddoedd diwethaf.

Bydd y rhodd yn cael ei ddefnyddio tuag at brynu offer chwarae i'r plant a phobl ifanc sy'n mynychu'r Clwb Gwyliau. Diolch YN FAWR i deulu Coombes oddi wrth holl blant a staff y Clwb Gwyliau.

Darpariaethau Cynhwysol sy'n cael eu cynnal gan Wasanaeth Ieuenctid Caerdydd

Mae Gwasanaeth Ieuenctid Cyngor Caerdydd yn hyrwyddo cynhwysiant a chydraddoldeb. Mae'r gwasanaeth wedi darparu gwasanaethau cynhwysol ar hyd a lled Caerdydd am fwy na degawd.

Mae'r clybiau ieuenctid hyn yn gynhwysol i unigolion a grwpiau sydd ag anghenion penodol ac nid ydynt yn mynd i glybiau ieuenctid prif ffrwd oherwydd rhesymau personol, diwylliannol, crefyddol neu gymdeithasol.

Ar hyn o bryd, mae gwasanaethau cynhwysol yn cael eu cynnal ledled Caerdydd yn ystod y tymor ysgol yn unig. Y rhain yw:

Clwb LHDTQ (11-25 oed) yng Nghanolfan Gymunedol Cathays.
Bob dydd Mawrth, 6pm – 9pm

Clwb Byddar Cŵl (11-25 oed) yn y Ganolfan Pobl Fyddar ar Heol Casnewydd.
Bob dydd Iau, 6pm – 9pm

Clwb Cynhwysol Trelái (11-25 oed) yng Nghanolfan Hamdden y Gorllewin.
Bob dydd Iau, 6pm – 9pm

Clwb Pobl Ifanc sy'n Gadael Gofal (14-25 oed) yng Nghanolfan Ieuenctid Grassroots.
Bob dydd Gwener 6pm – 9pm

Clwb Cynhwysol Cathays (11-25 oed) yng Nghanolfan Gymunedol Cathays.
Bob dydd Gwener 6pm – 9pm

Clwb Gofalwyr Ifanc (11-25 oed) ym Mhafiliwn Ieuenctid Butetown.
Bob dydd Sadwrn 10am – 1pm

Clwb Sul (11-25 oed) yng Nghanolfan Gymunedol Gabalfa.
Bob dydd Sul 5pm– 8pm

Cardiff Youth Service

Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol Caerdydd

Yn ystod gwyliau'r haf, mae Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol Caerdydd yn cynnal cynllun Teenscheme i blant rhwng 11 a 25 oed yng Nghanolfan Gymunedol Cathays, rhwng 10am a 4pm.

36 - 38 Cathays Terrace, CF24 4HX
029 2037 3144
CCYCP
@CCYCP1

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â Debbie Davies: debbie.davies@cathays.org.uk

Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro

Teenscheme

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

Darpariaeth yn ystod y gwyliau i bobl ifanc rhwng 12 a 19 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.

Bob dydd Iau a dydd Gwener ym mis Awst
10.00am - 3.00pm
Canolfan Gymunedol Byrd Crescent, Penarth, Bro Morgannwg CF64 3QU

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

Mae angen cwblhau llyfr 'Amdanaf i' os dyma'ch tro cyntaf yn mynychu. I gael rhagor o wybodaeth neu i gadw lle, cysylltwch â Vale People First:
01446 732926
movingonwell@gmail.com

Llais Ieuenctid y Fro

Bob nos Iau
5.30 – 7.30pm
yng Nghanolfan Blant Gibbonsdown, Ramsey Road, y Barri.

I bobl ifanc 16 - 25 oed ag anableddau dysgu. Rydyn ni'n canolbwyntio ar hunan-eiriolaeth gyda hwyl, gwneud ffrindiau, magu hyder a dysgu sut i ddweud eich dweud a chael clust.

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â
01446 732936
movingonwell@gmail.com

Ariennir Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro gan Deuluoedd yn Gyntaf ac fe'i rheolir gan Vale People First.

Vale People First

Mae Vale People First yn cynnal llawer o gyfarfodydd a grwpiau eraill ac mae croeso i bawb sydd ag anabledd dysgu.

Moving on Well

Nod y project hwn yw helpu pobl ifanc sydd am symud o'u rhieni/gofalwyr neu unrhyw lety arall i fyw'n annibynnol.

Cefnogir pobl ifanc i wneud cynlluniau ac fe'u cynorthwyir trwy'r broses o symud ymlaen.

I gael mwy o wybodaeth siaradwch â Jo Price ar 07747 321097

Rhagor o Grwpiau

- Grŵp Dynion • Bywydau Go Iawn
- Grŵp Menywod • Cymunedau Actif
- Grŵp Rhieni • Hyfforddiant Llythrennedd
- a Hyfforddiant TGCh
- Hyfforddiant Cymorth Cyntaf

Mwy o wybodaeth am Vale People First:

I gael mwy o wybodaeth am unrhyw un o'r grwpiau hyn a gynhelir gan Vale People First, cysylltwch â Liz Davidson:
01446 732926
liz.davidson@learningdisabilitywales.org.uk

Cwtch Together

Project chwarae ag anableddau yn Grangetown yw Cwtch Together sy'n hyrwyddo chwarae cynhwysol ar gyfer plant anabl a'u teuluoedd.

Nod Cwtch Together yw bod yn gynllun sy'n darparu ar gyfer eich plant fel unigolion, gan ddathlu eu diddordebau a'u mwynhad. Ein bwriad yw darparu amrywiaeth o weithgareddau, gan gynnal digwyddiadau misol a hynny yn ystod gwyliau'r ysgol hefyd!

Bob dydd Sadwrn, 10 am - 4pm

Canolfan Gymuned Feithrin Grangetown, Ferry Road, CF11 0XR

Digwyddiadau'r Haf:

13 Gorffennaf – Garddwest Haf a Phaentio Wyneb

20 Gorffennaf – Barbeciw a Chastell Neidio'r Haf

27 Gorffennaf – Diwrnod Mabolgampau

Y Ffi Mynediad yw £1

Gall gweithwyr chwarae cymwysedig hwyluso chwarae ac annog sgiliau cymdeithasol mewn amgylchedd diogel dan do ac awyr agored.

Cwtch Together

Grŵp VI y Blynyddoedd Cynnar

Cefnogi teuluoedd gyda phlant 0-4 oed gyda nam ar eu golwg

Oes gennych blentyn 0-4 oed gyda nam ar y golwg?

Mae ein Grŵp Blynyddoedd Cynnar yn dod â babanod a phlant cyn oed ysgol sydd â nam ar eu golwg ynghyd mewn amgylchedd llawn hwyl sy'n annog symud cynnar a dysgu trwy chwarae.

Mae'r grŵp hefyd yn rhoi'r cyfle i rieni gwrdd â'i gilydd a rhannu eu profiadau, yn magu eu hyder ac yn eu cefnogi i gynyddu potensial eu plant cymaint â phosib.

GUIDE DOGS Cymru

Ymunwch â ni rhwng 10.30am ac 11.30am yng Nghanolfan Gymuned Castleland, y Barri
22 Gorffennaf a 5 Awst 2019

I gael mwy o wybodaeth neu i gadw'ch lle, cysylltwch â:

michelle.green@guidedogs.org.uk

0345 1430195
07468711894

Lansio Cân Caerdydd

Ar 3 Ebrill cynhaliwyd digwyddiad lansio yn Ysgol Gynradd Radnor ar gyfer Cân Caerdydd, sef anthem ar gyfer Caerdydd sydd wedi cael ei recordio i godi arian ar gyfer Bobath Wales, y ganolfan ar gyfer therapi parlys yr ymennydd.

Mae'r gân wedi cael ei hysgrifennu gan Jon Blake, awdur plant o Gaerdydd, y mae ei fab Jordi wedi derbyn triniaeth sawl gwaith yn Bobath. Ar y dechrau y bwriad oedd i Jordi ganu'r gân, ond pan gafodd ei alw i mewn i gael llawdriniaeth sylweddol i dorri ac ailosod ei morddwydydd, camodd ei chwaer fach Zazie a'i ffrind Nat i'r adwy, gyda cymorth corau Treganna a Chapter.

Gellir lawrlwytho'r gân o dudalen Bobath ar Bandcamp am £1 yn unig (ceir mwy o fanylion yn www.bobathwales.org)

Ceir fideo'r gân yn **https://youtu.be/Hyb8_Slu94E**

Mae Jon yn hapus ateb cwestiynau am y gân yn jonblakeauthor@gmail.com

Home Start Caerdydd

Elusen gofrestredig annibynnol ydyn ni sy'n cefnogi teuluoedd sy'n byw yng Nghaerdydd.

Mae angen cymorth, cyfeillgarwch, cyngor neu gefnogaeth ar lawer o rieni yn ystod y blynyddoedd cynnar hynny pan fo plant yn ifanc. Nid oes unrhyw reolau ar gyfer fagu teulu ac weithiau mae'n gallu teimlo'n llethol, yn enwedig os yw eich teulu yn mynd trwy gyfnod anodd.

Mae ein holl wirfoddolwyr yn rhieni eu hunain neu mae ganddynt brofiad helaeth o ofal plant, ac maen nhw'n deall yr anawsterau sydd gan rai teuluoedd.

Rydym yn cefnogi rhieni wrth iddynt fagu hyder, cryfhau eu perthnasoedd â'u plant ac ehangu eu cysylltiadau â'r gymuned leol. Rydym yn sicrhau bod rhieni'n gwybod nad yw eu problemau nhw yn anarferol ac nad ydynt ar eu pennau eu hunain.

Mae help wrth law. Rydym yn cefnogi unrhyw deulu y mae ein hangen arnynt, ar yr amod eu bod yn bodloni'r meini prawf penodol.

Ar ôl gofyn am ein cymorth, byddwch yn cwrdd ag un o'n trefnwyr lleol a fydd yn eich paru'n ofalus ag un o'n gwirfoddolwyr. Bydd ein gwirfoddolwyr yn ymweld â chi am gwpl o oriau'r wythnos a rhoi cymorth emosiynol ac ymarferol i chi.

Os ydych yn byw yng Nghaerdydd ac mae gennych o leiaf un plentyn dan 5 oedi ac rydych yn teimlo y byddech chi'n cael lles o gael cymorth gwirfoddolwr, gallwch atgyfeirio eich hun i Home-Start Caerdydd trwy gwblhau ffurflen atgyfeirio fer neu gysylltu â'r swyddfa.

Rydym hefyd yn derbyn atgyfeiriadau gan deuluoedd sy'n ffoaduriaid neu'n ceisio lloches a chan blant dan y gwasanaeth niwroddatblygiad hyd at 11 oed.

029 2036 0876 / 029 2063 0903
admin@homestartcardiff.org.uk
www.homestartcardiff.org.uk

Diwrnodau Gweithgareddau National Star yng Nghymru

Ymunwch yn ein diwrnodau gweithgareddau rhyngweithiol llawn hwyl ar thema yn ein coleg ym Mhont-y-pŵl, sydd ar gael i bobl ifanc 16-25 oed sydd ag anableddau corfforol a dysgu neu anaf caffaeledig i'r ymennydd.

Mae National Star yng Nghymru yn cynnig cyfleusterau ym Mamhilad, ger Pont-y-pŵl, a fydd yn rhoi'r cyfle i chi fwynhau amrywiaeth o weithgareddau rhyngweithiol llawn hwyl. Mae pob diwrnod ar thema yn cynnwys celf a chrefftau, profiadau gydag anifeiliaid, gwibdeithiau byr, gweithgareddau synhwyraidd, coginio a boccia. Bydd pob diwrnod yn dechrau gyda Wakey Shakey, ein sesiwn foreol gorfforol a synhwyraidd!

Mae'r diwrnodau thema yn cynnwys:

- Roald Dahl
- Y Gofod
- Diwylliant Cymru
- Y Tymhorau

Dydd Llun 29 Gorffennaf – dydd Mercher 31 Gorffennaf

Dydd Mercher 21 Awst – dydd Gwener 23 Awst

National Star yng Nghymru, Tŷ Caerllion, Pont-y-pŵl, Torfaen NP 0HZ

Mae pob diwrnod yn para o 9am tan 5pm yn ystod gwyliau'r Pasg a'r haf. Gallwch archebu diwrnodau unigol neu wythnos lawn (mae gostyngiad ar gael ar gyfer archebion wythnos lawn). Gellir darparu costiad llwyr ar gais. Bydd blaendal 20% yn sicrhau eich archeb.

I gael mwy o wybodaeth, gofyn am argaeledd neu sicrhau eich archeb, cysylltwch â ni:

01242 534928
staractivities@nationalstar.org
www.nationalstar.org/staractivities

Sherman 5 yn Theatr y Sherman

Project yn Theatr y Sherman, Caerdydd yw Sherman 5.

Ei nod yw chwalu rhwystrau a gwneud ein theatr mor agored a hygyrch â phosib.

Rydym yn croesawu plant a phobl ifanc o bob gallu i Theatr y Sherman ac yn cynnig aelodaeth Sherman 5 i deuluoedd gyda phlant neu bobl ifanc sydd ag anableddau neu anghenion ychwanegol. Gall grwpiau fod yn aelodau hefyd.

Gall aelodau Sherman 5 fanteisio ar docynnau ar ostyngiad i weld sioeau (gan ddibynnu ar argaeledd) – cost tocynnau yw **£5** neu **£2.50** i'r rhai dan 25 oed. Rydym hefyd yn cynnig perfformiadau hamddenol ar gyfer rhai sioeau.

I gael gwybod mwy am ymuno â Sherman 5 ac am sut gallwn ni gefnogi eich teulu neu grŵp i ddod i'r theatr, cysylltwch â Siân Mile, Hwylusydd Sherman 5, yn sian.mile@shermantheatre.co.uk neu ffoniwch 029 20 646 982.

I gael mwy o wybodaeth am yr hyn sy'n digwydd, ewch i www.shermantheatre.co.uk

Caiff Sherman 5 ei ariannu'n hael gan Sefydliad Paul Hamlyn.

Engage to Change

"Dwi'n dwlu ar y lle 'ma. Yn ogystal â bod yn swydd i fi, dyma fy lle diogel. Dwi'n dwlu ar fod yma a dwi mor ddiolchgar fy mod wedi cael y cyfle i ddod yma a datblygu." Levi Owen, cyfranogwr Engage to Change sydd bellach mewn cyflogaeth.

Mae'r project Engage to Change bellach ar waith ledled Cymru gyfan i gynorthwyo pobl ifanc fel Levi sy'n 16-25 oed ac sydd ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth i leoliadau gwaith â thâl sy'n para 6-12 mis. Ein nod yw helpu'r bobl ifanc hyn i gyflawni eu potensial llawn trwy eu cynorthwyo i gael profiad yn y gweithle a datblygu sgiliau trosglwyddadwy trwy ddull sy'n seiliedig ar yr unigolyn. I wneud hyn rydym yn cynnig hyfforddiant gwaith un-i-un a chymorth cyflogaeth arbenigol i'r person ifanc ac i'r cyflogwr.

Caiff y project ei gynnal mewn partneriaeth rhwng Anabledd Dysgu Cymru, yr asiantaethau cyflogaeth â chymorth Agoriad Cyf ac ELITE Supported Employment, y sefydliad hunaneirioli a'r partner gwerthuso Pobl yn Gyntaf Cymru Gyfan, y partner ymchwil Prifysgol Caerdydd, ac ar y cyd â'r rhaglen interniaeth ryngwladol Project SEARCH.

Mae profiadau'r bobl ifanc sy'n ymwneud ag Engage to Change wedi dangos bod modd i bobl ag anabledd dysgu neu Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth ddod o hyd i gyflogaeth ystyrlon gyda'r cymorth priodol.

I wybod mwy, darllen hanes Levi ac archwilio rhai o'n llwyddiannau eraill, ewch i'n gwefan www.engagetochange.co.uk neu cysylltwch ag Anabledd Dysgu Cymru trwy e-bostio engagetochange@ldw.org.uk neu ffonio 029 2068 1160.

Caiff y project ei hwyluso trwy gyllid gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol mewn partneriaeth â Llywodraeth Cymru.

Go Wales

Lefelu'r maes chwarae Profiad Gwaith a hyrwyddo Amrywiaeth.

Cyflawni drwy Brofiad Gwaith
Achieve through Work Experience

Cronfa Gymdeithasol Ewrop
European Social Fund

Mae cyflogwyr graddedigion yn rhoi profiad gwaith ar frig eu rhestr wrth ystyried recriwtio graddedigion. Mae rhai myfyrwyr, oherwydd eu cefndir neu eu hamgylchiadau personol, yn elwa ar gymorth i sicrhau profiad gwaith sy'n berthnasol i yrfa.

Mae **pob prifysgol yng Nghymru** yn gweithio gyda myfyrwyr dawnus a chyflogwyr i hwyluso cyfleoedd profiad gwaith o safon sydd o fudd i'r ddau barti:

- Bydd myfyrwyr yn cael profiad gwaith sy'n berthnasol i yrfa er mwyn gwella eu CV a dangos sgiliau cyflogadwyedd
- Bydd cyflogwyr yn cael cyfle i elwa ar israddedigion sy'n dod â syniadau newydd ac yn atgyfnerthu'r gweithlu.

Lleoliadau profiad gwaith hyblyg: 1 – 30 diwrnod

Rydym yn gweithio gyda myfyrwyr llawn amser dan 25 oed sy'n gallu ticio'n gadarnhaol i o leiaf un o'r canlynol:

- Anabledd neu gyflwr iechyd sy'n cyfyngu ar waith
- Cefndir Du ac Ethnigrwydd Lleiafrifol
- Cyfrifoldebau gofalu neu ofal plant
- Yn derbyn gofal neu wedi gadael gofal
- O gymdogaeth lle nad oes llawer yn derbyn addysg uwch.

www.gowales.co.uk
029 2087 0181

Rhaglen Darganfod CSA ym Mhrifysgol Caerdydd

Mae Prifysgol Caerdydd yn cynnal cyfres o weithgareddau i bobl ifanc 14-19 oed sydd â Chyflyrau ar y Sbectrwm Awtistig (CSA). Nod y gweithgareddau hyn yw cynyddu ymwybyddiaeth o'r dewisiadau addysg bellach ac uwch sydd ar gael yng Nghymru ac yng ngweddill y DU.

Project Darganfod: Mis Hydref i fis Mawrth - 17:30-19:30 nos Fawrth

Os hoffech chi wybod mwy am fywyd prifysgol, dewch i'n project mentora a gynhelir rhwng mis Hydref a mis Mawrth bob blwyddyn academaidd. Bob yn ail nos Fawrth rydym yn cwrdd ar gampws Cathays Prifysgol Caerdydd a chymryd rhan mewn sesiynau strwythuredig sy'n canolbwyntio ar agweddau gwahanol ar fywyd prifysgol – o lety i ddatganiadau personol a llunio CV. Mae grŵp o ryw 15-20 o bobl ifanc sy'n dod ac rydym hefyd yn cynnig Pizza am ddim ym mhob sesiwn!

Diwrnod Ymweld Darganfod: Mis Ionawr – digwyddiad undydd

Diwrnod ymweld sy'n rhoi cyfle i bobl ifanc a'u teuluoedd ymweld â'r brifysgol ar ddiwrnod llawer mwy tawel na'r 'Diwrnodau Agored' cyffredinol. Byddwch yn dysgu am y cymorth penodol sydd ar gael i fyfyrwyr â CSA, yn ogystal ag ymweld â'r ysgol academaidd o'ch dewis.

Ysgol Haf Darganfod: Mis Gorffennaf – Cwrs Preswyl Deuddydd

Ym mis Gorffennaf rydym yn trefnu cwrs preswyl deuddydd i bobl ifanc 14-19 oed. Dros y ddau ddiwrnod, rydym yn cymryd rhan mewn sesiynau rhyngweithiol mewn amrywiaeth o bynciau, yn ogystal ag amser cymdeithasu a sgyrsiau addysgol. Hefyd bydd y cyfranogwyr yn cael cyllideb i brynu cynhwysion a choginio gyda'i gilydd yn eu fflatiau. Mae'r ysgol haf yn gyfle gwych i ymweld â phrifysgol a chael gwybod sut mae'n gweithredu ac am yr amrywiaeth o opsiynau a chymorth sydd ar gael

i bobl ifanc.

Mae ein holl ddigwyddiadau'n cael eu cefnogi gan fyfyrwyr prifysgol presennol o sawl maes y mae ganddynt amrywiaeth o brofiadau. Byddan nhw wrth law i ateb unrhyw cwestiynau sydd gennych am fywyd prifysgol, yn ogystal ag i sicrhau eich bod yn mwynhau eich ymweliad â'r brifysgol.

Os ydych yn penderfynu dod i'r brifysgol, gall fod yn ddefnyddiol iawn i siarad â'r Tîm Cymorth Myfyrwyr yn y sefydliad o'ch dewis. Gall sefydliadau gynnig:

Cyswllt dynodedig yn y Tîm Cymorth

Cymorth ariannol megis bwrsariaethau neu gyngor

Gwirio ac asesu ar gyfer anawsterau dysgu penodol

Gwasanaethau cwnsela a lles

Mae Prifysgol Caerdydd hefyd yn cynnig digwyddiad pontio i fyfyrwyr cyn y disgwylir iddynt ddechrau eu cwrs. Gallan nhw aros dros nos yn un o neuaddau preswyl y brifysgol ac ymgyfarwyddo'n fwy â'r campws cyn i bawb arall gyrraedd.

Os hoffech chi gael ragor o wybodaeth am ein projectau, mae pob croeso i chi gysylltu â ni:

Helena Fern
02920 870020
discovery@cardiff.ac.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.