Rhifyn 33
Mawrth 2020

the index y mynegai

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

Tudalen 10 Cerdd Charlie
Tudalen 14 KeyCreate
Tudalen 15 GWISGo

Y gwanwyn!

Helo bawb a chroeso i Rifyn 33 y Mynegai. Rydym yn gobeithio bod 2020 yn eich trin yn dda. Rydym eisoes wedi wynebu storm Dennis a storm Ciara y gaeaf hwn, felly gadewch i ni obeithio am wanwyn dymunol.

Mae gennym bellach Swyddog Mynegai newydd Gemma Owen. Dechreuodd Gemma ym mis Ionawr ac mae hi wedi treulio ei hamser yn mynychu sesiynau allgymorth, yn cwrdd â rhieni ac yn dysgu'r grefft! Roedd hyn yn cynnwys ymweld â Dave yn Keycreate, ewch i dudalenxx am fwy o wybodaeth am y gwasanaeth y mae Keycreate yn ei ddarparu.

Hoffem ddiolch i'r rhieni a gwblhaodd yr arolwg am ddyfodol y cylchlythyr. Rydym yn awyddus i ddarparu gwasanaeth sy'n parhau i ddiwallu eich anghenion. Os nad ydych wedi llenwi'r arolwg eto, mae croeso ichi wneud hynny. Mae eich barn yn bwysig i ni:

Trigolion y Fro: https://www.surveymonkey.co.uk/r/5CKMX3K

Trigolion Caerdydd: https://surveys.childcareincardiff-training.co.uk/login.asp?a=1 –cod pas: MYNEGAI2020

Yn y rhifyn hwn mae gennym hefyd gerdd hyfryd a ysgrifennwyd gan Sarah, am ei mab Charlie. Mae hi wedi rhannu cerdd o'r blaen a ysgrifennodd pan oedd Charlie'n mynd trwy ddiagnosis, yn 3 oed. Hoffai nawr rannu cerdd mae hi wedi ei hysgrifennu a Charlie yn 5 oed.

Cofiwch, os ydych yn gwybod am unrhyw un a fyddai'n elwa o ymuno â'r Mynegai, rhowch wybod iddyn nhw y gallant gofrestru drwy ddefnyddio'r ffurflen ar-lein neu gysylltu â ni ar y rhifau isod. Os ydych chi'n deulu neu'n weithiwr proffesiynol gyda stori i'w rhannu, rhowch wybod i ni gan ein bod bob amser yn chwilio am straeon newydd a chyffrous i'w rhannu gyda'n darllenwyr.

Mwynhewch y Mynegai!

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
Cardiff Family Advice and Support

Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd

CyswlltFAS@caerdydd.gov.uk

03000 133 133

www.cardifffamilies.co.uk

@CardiffCFAS

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro
Vale Family Information Service

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro

theindex@valeofglamorgan.gov.uk

0800 587 10 14

www.valeofglamorgan.gov.uk/theindex

@ValeFIS

Ariennir y Mynegai gan Grant Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru

Digwyddiadau:

Gofynnwch i'r darparwr a yw'r gwasanaeth yn rhedeg yn ystod gwyliau'r Pasg

Dydd Llun

Cwrdd â rhieni eraill gyda'r One Group Parent Dydd Llun 1.15pm - 2.30pm, Ysgol Gynradd Howardian, Caerdydd, CF23 9NB

Dydd Mawrth

Clwb LHBTC Bob dydd Mawrth (yn ystod y tymor), 6.00pm-9.00pm Canolfan Gymunedol Cathays

Grŵp Aros a Chwarae KeyCreate Dydd Mawrth, 10.00am - 12.00pm Canolfan Gymunedol Glyndwr, Glyndwr Avenue, Penarth, CF64 3ND dave@keycreatewales.co.uk

Mae'r One Group Parent yn trefnu cyfleoedd i gyfarfod ar gyfer rhieni ddydd Mawrth, 9.30am-10.45am, Nam Amlsynhwyraidd, Canolfan Blant Trelái a Chaerau, CF5 4SX

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro Dydd Mawrth – dydd Iau (yn ystod y Pasg) ewch i dudalen 4

Teenscheme (Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro) 14 Ebrill 10.00 am – 3.00 pm (ewch i dudalen 5)

Tref y Barri Pan Disability FC Barry Town Dydd Mawrth 6.00pm – 7.00pm, Parc Jenner, Y Barri (ewch i dudalen 16)

Dydd Mercher

Stiwdio Ddawns Rubicon yng Nghaerdydd, dosbarthiadau sy'n addas i blant a phobl ifanc sydd ag anawsterau dysgu Bob dydd Mercher, amrywiol ddosbarthiadau dawns i 7-25oed, 4.00 pm – 6.30 pm cyswllt 02920 491477 neu info@rubicondance.co.uk

Mae'r One Group Parent yn trefnu cyfleoedd i gwrdd ar gyfer rhieni ddydd Mercher, 1.15pm-2.30pm, Ysgol Feithrin Grangetown, CF11 7DT

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro Dydd Mawrth – dydd Iau (yn ystod y Pasg) ewch i dudalen 4

Heini, Actif a Dan Do Canolfan Gymunedol Parc Fictoria, dydd Mercher yn ystod y tymor, 4.30 pm – 6.00 pm Julia Sky 01446 704809

Teenscheme (Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro) 15 Ebrill 10.00am – 3.00pm (ewch i dudalen 5)

Dydd Iau

Stiwdio Motion Lleol i Blant ag Anableddau yn y Barri Dosbarthiadau am 4.30pm - 5.15pm ar gyfer plant 5-11 oed a 5.15pm - 6.30pm ar gyfer plant sy'n 12 oed+ cysylltwch ar 07725038778 neu info@motioncontroldance.com

Clwb Cŵl Pobl Fyddar Bob dydd Iau (yn ystod yn y tymor), 6.30pm - 9.00pm Canolfan i Bobl Fyddar, Heol Casnewydd, Caerdydd

Clwb Cynhwysol Trelái Bob dydd Iau (yn ystod y tymor) 6.00pm - 9.00pm Canolfan Hamdden y Gorllewin, Caerdydd

Cwrdd â rhieni eraill gyda'r One Group Parent Dydd Iau, 1.30-2.30pm, Ysgol Gymraeg, Glan Ceubal, CF14 2QQ

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro Dydd Mawrth – dydd Iau (yn ystod y Pasg) ewch i dudalen 4

Heini, Actif a Dan Do Neuadd Gymuned Witchill, dydd Iau yn ystod y tymor, 4.30pm – 6.00pm Julia Sky 01446 704809

Dydd Gwener

Mae'r One Group Parent yn trefnu cyfleoedd i gwrdd ar gyfer rhieni dydd Gwener, 9.30-11am, Ysgol Feithrin Tremorfa, CF24 2TG

Clwb i Bobl Ifanc sy'n Gadael Gofal Bob dydd Gwener (yn ystod y tymor), 5:30pm-8:30pm Ar gyfer pobl ifanc sy'n gadael gofal 13-25 oed Canolfan Ieuenctid Grassroots, Caerdydd

Teenscheme (Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro) 17 Ebrill 10.00 am – 3.00 pm (ewch i dudalen 5)

Dydd Sadwrn

Byd Oshi – Sesiynau Dewch i Chwarae Dydd Sadwrn, 10.00am-1.00pm Canolfan Gymunedol Cilgant Byrd, Penarth, anna@ashisworld.org

Clwb Nofio Afancod y Barri Prynhawniau Sadwrn, 3.00pm-5.00pm Canolfan Hamdden y Barri

Clwb Cynhwysol Cathays Bob dydd Sadwrn, Pafiliwn Ieuenctid Butetown, 10.00am-1.00pm.

Beth sy'n digwydd yn y

Rhaglen Gwyliau'r Pasg 2020

Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd (GGD) yn llunio rhaglen o weithgareddau, digwyddiadau a chynlluniau chwarae sy'n digwydd dros wyliau'r Pasg i blant a'u teuluoedd. Gallwch weld beth sy'n digwydd yn y parciau, llyfrgelloedd, canolfannau hamdden, cynlluniau chwarae gwyliau a llawer mwy. Bydd y wybodaeth ar wefan GGD erbyn 30 Mawrth 2020:

www.valeofglamorgan.gov.uk/fis

Os hoffech gael e-bost cyn gynted ag y caiff y rhaglen ei chyhoeddi, gallwch gofrestru ar ein rhestr bostio drwy ymweld â gwefan GGD neu gysylltu â ni:

01446 704704, fis@valeofglamorgan.gov.uk

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro
Vale Family Information Service

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro

Mae Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro ar gyfer plant oedran 4 – 11 oed sydd ag anghenion ychwanegol, ac sy'n byw yn y Fro.

Mae Tîm Datblygu Chwarae'r Fro yn paratoi i gynnal eu darpariaeth Hanner Tymor y Pasg.

Pryd:
Dydd Mawrth 7 – dydd Iau 9 Ebrill 2020
10.00am – 3.00pm
Dydd Mawrth 14 – dydd Iau 16 Ebrill 2020
10.00am – 3.00pm

Ble:
Ysgol y Deri, Sully Road, Penarth, CF64 2TP

Mae'r gweithgareddau'n cynnwys: Chwarae Synhwyraidd, Chwarae Bler, Gemau Awyr Agored, Celf a Chrefft, Modelu Geriach a chymaint mwy! Gwybodaeth bwysig:

- Mae'n hanfodol archebu lle er mwyn sicrhau bod y lefelau cywir o gymorth ar gael i blant sy'n mynychu Clwb Gwyliau. Peidiwch â dod heb archebu lle.
- Cynigir lleoedd ar sail y cyntaf i'r felin.
- £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

Vale Sports & Play
Chwaraeon a Chwarae Y Fro

Am fwy o wybodaeth neu i gadw lle cysylltwch â Joanne Jones, Swyddog Datblygu Chwarae ar 01446 704809 / playdevelopment@valeofglamorgan.gov.uk

Fro dros wyliau'r Pasg?

Teenscheme

Vale People First sy’n rhedeg Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol Darpariaeth yn ystod y gwyliau i bobl ifanc rhwng 12 a 18 oed sydd ag anghenion ychwanegol yw hon, sy'n cynnig seibiant anffurfiol i deuluoedd yn ystod gwyliau'r ysgol.

Mae pobl ifanc yn cael eu cadw'n brysur gyda gweithdai, celf a chrefft, chwaraeon, cerddoriaeth a theithiau. Yn bwysicaf oll, maent yn cael gofal ac yn cael eu croesawu'n galonnog gan yr holl staff cymorth a phan fydd teuluoedd yn gadael neu'n casglu eu plant cânt eu trin â chwerthin a llawenydd bob amser.

Dyma'r dyddiadau gwyliau sydd ar y gweill:

14, 15, 17 Ebrill 2020 10.00am – 3.00pm
Canolfan Gymunedol Y Rhws

Nid yw'r lleoliad wedi'i drefnu eto felly cysylltwch â Vale People First.

Bydd gofyn i chi ddarparu cinio a lluniaeth gyda chi ar gyfer y dydd.

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

Mae angen cwblhau Llyfr 'Amdanaf i' os mai dyma'r tro cyntaf i’ch plentyn ddod.I gael mwy o wybodaeth neu i gadw’ch lle, cysylltwch â Vale People First

Ffôn: 07866 564741 neu e-bost: movingonwell@gmail.com

Vale People First
'Getting out, Getting on'

Cynnig Gofal Plant

Mae Cyllid Cynnig Gofal Plant wedi helpu i gefnogi plentyn ag anghenion cymhleth

Astudiaeth Achos

Fel rhan o'm rôl fel Athro Arbenigol ar Dîm Cynhwysiant y Blynyddoedd Cynnar, rwyf wedi gweithio gydag Abigail, merch fach sydd wedi elwa'n fawr ar y Cynnig Gofal Plant.

Daeth y Tîm Cynnig Gofal Plant ag Abigail at fy sylw i ddechrau gan ei bod yn ferch fach â namau cymhleth, aml-synhwyraidd. Roedd hi eisoes yn adnabyddus i Dîm Cynhwysiant y Blynyddoedd Cynnar gan y bu’n mynychu'r feithrinfa ddydd ers pan oedd yn fabi ifanc ac yn cael cyllid ar gyfer cymorth ychwanegol drwy'r Cyfle Cyntaf. O gofio hyn, roedd modd i fi ddarllen ei holl wybodaeth gefndirol cyn ymweld â hi yn y lleoliad.

Yn ystod fy ymweliad, arsylwais ar Abigail a thrafod ei hanghenion â'r staff, gan ddarparu strategaethau a chyngor ar y ffordd orau i'w chefnogi hi. Cytunom y byddai amrywiaeth ehangach o deganau synhwyraidd o fudd, ynghyd â darparu cyllid er mwyn parhau i roi cymorth ychwanegol i oedolion. At hynny, roedd y cynnig gofal plant yn gallu ariannu hyfforddiant priodol i'r staff ar 'Brofiadau Synhwyraidd' a 'Chynhwysiant i Bawb' a ddarperir gan Dîm Cynhwysiant y Blynyddoedd Cynnar.

Mae cefnogaeth y Cynnig Gofal Plant wedi cynnig cysondeb i Abigail ac mae wedi gallu parhau i gael cymorth priodol mewn lleoliad cyfarwydd tra oedd eu rhieni’n gallu parhau i weithio.

Athro Arbenigol, Tim Cynhwysiant y Blynyddoedd Cynnar, Cyngor Caerdydd

Project Uwchgylchu Gweledigaeth 21

Mae'r Project Uwchgylchu, yn yr Hen Goleg yn y Barri, yn fenter gymdeithasol Gweledigaeth 21 sy'n cefnogi cyfleoedd newid bywyd i bobl ag anawsterau dysgu.

Mae'r Project Uwchgylchu yn cynnig y cyfle i hyfforddeion ddysgu amrywiaeth o dechnegau gwaith coed ac adfer ynghyd â chrefftau eraill. Gan ddod o hyd i ddeunyddiau o sawl ffynhonnell, mae'r hyfforddeion yn helpu i benderfynu beth fydd y cynnyrch terfynol, ac yna, gyda chymorth, yn rhoi eu syniadau ar waith. Mae cyfleoedd hyfforddi yn cynnwys:

- Uwchgylchu/ailgylchu amrywiaeth eang o eitemau a deunyddiau gwahanol
- Creu eitemau gwerthadwy o sothach.
- Adfer dodrefn
- Adnabod offer a chyfarpar gwaith coed
- Defnyddio offer llaw a phŵer
- Sandio a pharatoi pren a gorffeniadau eraill
- Paentio, staenio a gorffen pren a deunyddiau eraill
- Ailglustogi
- Cynnal a chadw offer a chyfarpar
- Sgiliau manwerthu
- Sgiliau cymdeithasol

Rydym ar hyn o bryd yn ceisio recriwtio mwy o hyfforddeion i'r prosiect. Mae sesiynau blasu am ddim ar gael i ddarpar hyfforddeion roi cynnig ar nifer o wahanol sgiliau adnewyddu. Mae'r project hefyd yn hapus i ymgymryd ag ail-baentio dodrefn/comisiynau adfer.

Ystod oedran: Gallwn gymryd hyfforddeion 14 oed a hŷn (er bod y rhan fwyaf o atgyfeiriadau oedran ysgol yn tueddu i fod ychydig dan 16).

Sesiynau: Ar hyn o bryd, mae'r project yn cael ei gynnal yn yr Hen Goleg ar ddydd Mawrth, dydd Mercher a dydd Iau o 9am tan 3pm. Pan fo nifer yr hyfforddeion wedi codi, bydd yn ymestyn i bum niwrnod yr wythnos

Amser: Ar y cyfan mae pobl yn cofrestru i ddod am gyfnod amhenodol

Atgyfeiriad: Er bod y rhan fwyaf o hyfforddeion V21 yn cael eu hariannu drwy'r Gwasanaethau Cymdeithasol, mae hefyd yn bosibl hunangyfeirio

Cysylltwch â: Tina Butler ar 07445943154 neu tina.butler@v21.org.uk

Gwasanaethau Dydd Anableddau Dysgu

Mae gwasanaeth dydd anabledd dysgu Bro Morgannwg yn wasanaeth awdurdod lleol sy'n darparu cymorth i oedolion ag anabledd dysgu, ac sydd hefyd yn dangos angen mewn ffordd gymhleth.

Rydym yn gweithio'n agos gydag unigolion, eu teuluoedd/gofalwyr a gweithwyr Iechyd a Gofal Cymdeithasol proffesiynol i gynnig cyfleoedd yn y gymuned a thrwy'r dydd, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n seiliedig ar eu nodau a'u dyheadau eu hunain. Mae'r holl sesiynau wedi'u teilwra i anghenion yr unigolyn ac yn cael eu cyflwyno mewn ffyrdd sy'n gwella eu lles cyffredinol. Er enghraifft, rydym yn cefnogi pobl mewn sesiynau megis Dawns, Therapi Cyffwrdd, Cyfathrebu Cynhwysol, Ffisiotherapi a Garddio yn ein rhandir.

Ein prif ffocws yw galluogi unigolion i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi drwy gymryd rhan mewn gweithgarwch ystyrlon drwy gynnig amrywiaeth o gyfleoedd. Nodir rhai o'r rhain uchod, yn ogystal â gwirfoddoli a chyflogaeth â chymorth. Rydym yn hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol drwy bresenoldeb cymunedol ac yn cynyddu annibyniaeth drwy annog datblygiad sgiliau. Rydym yn annog potensial i'r eithaf drwy gynnig dewis a rheolaeth i unigolion dros eu bywydau pob dydd. Drwy ddarparu cymorth cynhwysol lleol o safon i bobl, mae Gwasanaeth Dydd Anabledd Dysgu Bro Morgannwg hefyd yn darparu seibiant gwerthfawr i deuluoedd a gofalwyr.

Rydym ni hefyd wrthi'n datblygu project 'SeeME' unigryw a chyffrous, sy'n cynnig dull newydd o gofnodi gwybodaeth am unigolion. Rydyn ni'n cydgynhyrchu proffiliau fideo gydag unigolion, gan gofnodi'r pethau sy'n bwysig ganddyn nhw a rhoi gwybodaeth i ni am eu bywydau, eu harferion a'u hangerdd.

Ystyrir atgyfeiriadau 18 oed ymlaen a chant eu gwneud gan Weithiwr Cymdeithasol/Rheolwr Achos unigolion yn dilyn asesiad lles sy'n nodi canlyniadau ac anghenion personol.

Cysylltwch â ni os hoffech gael rhagor o wybodaeth am beth rydym yn ei gynnig.

Sarah Sidman-Jones ar 01446 731121

Sut y galla'i....?

Ydych chi'n 14-19 oed? Oes gennych chi gwestiynau am eich cynlluniau presennol neu gynlluniau ar gyfer y dyfodol? Hoffem glywed gennych a byddwn yn dod o hyd i'r atebion. Byddwn wedyn yn eu cyhoeddi yn y cylchlythyr nesaf.

Er enghraifft:

C: 'Sut mae cael Tocyn Theatr?'

A: Mae Theatr y Sherman yn cynnig 'Sherman 5' lle gallwch gael tocynnau disgownt. Cysylltwch â 029 20 646 982, www.shermantheatre.co.uk

Anfonwch eich cwestiynau at:
Theindex@valeofglamorgan.gov.uk

Engage to Change

Helpu pobl ifanc ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth i gael gwaith am dâl.

Ble rydyn ni nawr a beth rydyn ni wedi'i ddysgu hyd yn hyn?
Mae Engage to Change yn broject 5 mlynedd a ariennir gan Lywodraeth Cymru drwy gronfa gymunedol y Loteri Genedlaethol i helpu pobl ifanc ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth i gael gwaith am dâl.

Bydd y project yn cychwyn ar ei flwyddyn olaf ym mis Mehefin 2020 a chynhyrchodd Dr Steve Beyer bapur briffio yn ddiweddar ar gynnydd y project hyd yn hyn, yr hyn rydym wedi'i ddysgu o'r project hyd yma am yr hyn sy'n gweithio i bobl ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth mewn perthynas â chyflogaeth.

Cefndir
Mae pobl ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth yn aml yn wynebu llawer o heriau wrth geisio dod o hyd i waith cyflogedig a'i gadw. Mae Engage to Change wedi dangos yn glir y gall pobl ifanc ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth lwyddo i ddod o hyd i waith cyflogedig a'i gadw, gyda'r cymorth cywir.

Mae'r ystadegau cyflogaeth ar gyfer pobl ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth yn y DU yn dorcalonnus o isel. Dyna pam mae Engage to Change yn gweithio'n galed i ddangos yr hyn y gall pobl ifanc ei gyflawni pan fyddant yn derbyn y cymorth cywir.

Beth sy'n gweithio?
Mae Engage to Change wedi dangos y gellir goresgyn llawer o'r heriau y mae pobl ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth yn eu hwynebu drwy gyflogaeth â chymorth gyda hyfforddwr gwaith. Gall y model hwn helpu pobl i ddod o hyd i swydd drwy:

- Dreulio amser yn deall pa swyddi sydd o ddiddordeb i bobl yr hyn y maent yn dda am ei wneud a'r math o swydd ac amgylchedd gwaith y mae arnynt eu hangen.
- Defnyddio lleoliadau swyddi a rhoi cynnig arni i helpu pobl i benderfynu beth y maent am ei wneud a pha gymorth y gallai fod ei angen arnynt.
- Canfod a thrafod swydd sy'n cwrdd â thalentau ac anghenion yr unigolyn, nid dim ond unrhyw swydd sydd ar gael.
- Rhoi cyngor a chymorth i gyflogwyr gynnal cyfweliadau hygyrch a sefydlu gweithwyr yn eu swydd a'u goruchwylio.
- Cynllunio'n dda gyda phobl a theuluoedd, a helpu gyda budd-daliadau lles i sicrhau y byddant yn well eu byd mewn gwaith.

Efallai y bydd angen help ar bobl i ddysgu ac i gadw swydd.

Cynnydd y project
Ers Rhagfyr 2019, mae'r model hwn wedi galluogi partneriaid project Engage to Change i gefnogi 284 o bobl ifanc mewn lleoliadau gwaith am dâl am gyfnodau hyd at 6 mis gyda 166 o'r lleoliadau hyn yn arwain at swyddi â thâl.

I fod yn llwyddiannus mae angen ymrwymiad i:

- Waith yn waith go iawn a fyddai'n cael ei wneud gan eraill
- Gweithio mewn lleoliadau gwaith arferol ochr yn ochr â chyd-weithwyr a goruchwylwyr nad ydynt yn anabl
- Cyflogau go iawn ar y cyfraddau cyflog priodol ar gyfer y swydd
- Paru doniau ac anghenion pobl â'r swyddi y byddant yn eu gwneud

gyfer Fy Nyfodol

- Cydnabod pwysigrwydd hyfforddiant a chymorth ar y safle.

Beth nesaf?
Mae angen i'r hyn a ddysgir o Engage to Change gael ei wreiddio mewn polisi ac arfer ledled Cymru. Mae angen i Lywodraeth Cymru ac awdurdodau lleol gydnabod manteision busnes, cymdeithasol ac economaidd cyflogaeth gynhwysol a hyrwyddo'r rhain mor eang â phosibl. Dylid creu cyfleoedd ar gyfer profiad gwaith â chymorth, wedi eu teilwra at unigolion, tra bo pobl ifanc yn dal i

fod mewn addysg, gyda'r bwriad o drosglwyddo i waith cyflogedig yn y dyfodol. Rhaid i waith â thâl gael ei ystyried yn opsiwn ymarferol i bobl ifanc ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth a rhaid i'r cymorth angenrheidiol i gyflawni hyn fod ar gael.

Samantha Williams, Swyddog Cyfathrebu, Engage to Change

I gael yr adroddiad llawn ac rhagor o wybodaeth am Engage to Change, cysylltwch â:

029 2068 1160
engagetochange@ldw.org.uk

Cynllunio Cymorth
Eich helpu i wireddu'ch amcanion.

Ydych chi wedi ystyried eich dyfodol? Hoffech chi gael cymorth i ymchwilio i wahanol gyfleoedd a dysgu sgiliau newydd? Efallai y gallwn ni eich helpu!

Mae'r Gwasanaeth Cynllunio Cymorth ar gael drwy Gyngor Bro Morgannwg a Chyngor Caerdydd. Bethan Evans, Cynllunydd Cymorth y Fro, sy'n dweud ychydig mwy wrthym am y gwasanaeth ym Mro Morgannwg.

Rydym yn gweithio ochr yn ochr â'r Tîm Cymorth Cymunedol ym maes Gwasanaethau Cymdeithasol Oedolion. Gallwn eich cefnogi os oes gennych anabledd dysgu sydd wedi cael diagnosis, yn 18 oed, neu'n gwneud cynlluniau ar gyfer pan fyddwch yn 18, ac angen cymorth arnoch i ystyried eich amcanion a'ch dyheadau at y dyfodol. Gallwn eich helpu i lunio cynllun neu lwybr i gyflawni hyn ac archwilio pa gymorth y bydd ei angen arnoch. Bydd Cynllunydd Cymorth yn cael ei ddynodi i chi a fydd yn cwrdd â chi a'r bobl sy'n bwysig i chi, i'ch helpu i ystyried yr hyn sy'n bwysig i chi.

Enghreifftiau o ffyrdd y gallwn eich helpu:

- Ymchwilio i gyfleoedd newydd lleol i chi e.e. clybiau chwaraeon
- Eich cyfeirio at weithgareddau newydd yn eich ardal e.e. cyrsiau hyfforddi
- Creu cynllun i'ch helpu i wireddu eich amcanion e.e. eich helpu i ddod o hyd i waith gwirfoddoli sy'n arwain at waith cyflogedig
- Trefnu a mynychu sesiynau blasu e.e. dod gyda chi i rolau gwirfoddoli i ddechrau
- Cynllunio llwybrau i weithgareddau cymunedol

Rydym yn derbyn atgyfeiriadau gan y Tîm Cymorth Cymunedol. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â'ch rheolwr achos ar 01446 731105. LDsupportplanner@valeofglamorgan.gov.uk

Os nad ydych yn dymuno gweithio gyda'r tîm, ond yn teimlo bod angen cymorth ychwanegol arnoch, cysylltwch â Cyswllt Un Fro ar 01446 700111 a gofyn am asesiad o'ch anghenion gofal a chymorth.

Os ydych yn byw yng Nghaerdydd, gallwch gysylltu â'r Cynllunwyr Cymorth ar: 029 2053 6111

Cerdd Charlie

Rhannodd Sarah, mam Charlie, gerdd o'r blaen pan oedd Charlie'n dair oed ac yn mynd drwy'r cam diagnosis. Nawr bod Charlie yn bump oed, roedd Sarah eisiau rhannu cerdd arall mae hi wedi ysgrifennu:

'Ysgrifennais i'r gerdd olaf pan oedden ni'n mynd drwy ddiagnosis. Roedd Charlie yn 3 oed ac roedd bywyd yn bur ansicr. Mae bellach yn 5 oed ac rydym yn dal i gael cyfnodau da a drwg ond roeddwn eisiau i ddarllenwyr sydd efallai'n mynd drwy ddiagnosis ar hyn o bryd, sy'n gyfnod caled iawn, i weld bod bywyd yn dda ac y bydd popeth yn iawn'

Charlie

Wel nawr rwyt ti'n bump
A 'myd sy'n llawn gras
Er y byddi o dro i dro
Â rhywrai yn cwmpo mas

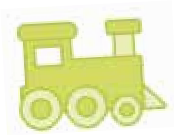
Darllenaist y llyfrau
A mynd ar bob cwrs
A nawr mai Awtistiaeth
Yn air sy'n rhwydd yn dy sgwrs

Bellach mae gennyt chwaer fach
Nad wyt eto'n siwr ohoni!
Ond wrth i amser basio
Yn saff, ei charu fyddi

Eto'n ddyddiol daw i dy ran
Anawsterau, rhai'n ysgymun
Ond trwyddynt rwy'n siwr y doi di
Yn dy ffordd ddihafal dy hun

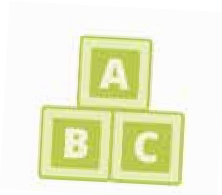
Teithiaist mor bell
Ond nid ras droed mohoni
Yn raddol a bob yn dipyn
Y byddi di'n ymdopi

Weithiau rydw i'n crïo
Yn ysu clywed dy lais
Mae ein bod ni ar wahan
Fel dyrnu briw neu glais



Rwy'n dal i bryderu
Am yr hyn ryw ddydd a ddaw
Ond wrth dy ymyl byddaf
I afael yn dy law

Â gwên ddi-ffael bob bore
Chwerthin wrth ddeffro byddi
A'r cyfan sydd ar dy feddwl
Yw chwarae, hwyl, sbort, a sbri



Dysgaist gymaint inni
Heb hyd 'noed yngan gair
Pwy sydd eisiau bod run fath
Pan wyt i mi mor ddisglair ŵ

Cariad Mam x

Symud a Chodi a Chario

Arweiniad Ymarferol i Rieni a Gofalwyr Anffurfiol

Ydych chi'n helpu i ofalu am rywun yn y gymuned (aelod o'r teulu neu ffrind) sy'n byw yng Nghaerdydd neu ym Mro Morgannwg, ac mae arnoch angen ychydig o arweiniad ar symud a chodi a chario?

Ydych chi am wybod mwy am ddulliau codi a chario diogelach wrth gynorthwyo person i symud; neu am ba offer sydd ar gael?

Os ateboch 'ydw' i unrhyw o'r uchod efallai y byddwch am ddod i un neu ddwy o'n sesiynau ymwybyddiaeth codi a chario.

Er y caiff y sesiynau eu cynnal mewn ystafell hyfforddiant codi a chario, maent yn anffurfiol iawn a chewch baned a bisged hyd yn oed.

Cynhelir yr holl sesiynau yn:

Ystafelloedd Hyfforddiant Codi a Chario Hyfforddiant Cymdeithasol Caerdydd a'r Fro. Neuadd y Ddinas, Caerdydd. CF10 3ND

Dim ond hyn a hyn o leoedd sydd ar gael, i gadw lle ar unrhyw un o'r sesiynau neu am fwy o gyngor cysylltwch â:

Tina Windels, Ymgynghorydd/Hyfforddwr Codi a Chario, Hyfforddiant Gofal Cymdeithasol Caerdydd a'r Fro. Ffôn: 029 20871111 twindels@cardiff.gov.uk

Rwy'n aml yn bell o'm desg yn rhoi hyfforddiant, gwnewch yn siŵr eich bod yn gadael eich manylion cyswllt ac fel arfer gallaf ymateb o fewn 24 awr.

Dydd Mawrth 11 Chwefror 2020.
Amser: 10.00 - 1.30

Gweithredu egwyddorion symud a chodi a chario a helpu person i godi ar ei sefyll, cerdded ac eistedd

- Cyflwyniad i egwyddorion cyffredinol codi a chario diogelach – mesurau syml i osgoi'r perygl o achosi niwed i chi eich hun
- Rhoi cymorth i rywun sy'n defnyddio cadair olwyn, technegau gwthio/tynnu, mynd i'r afael â chyrbau a llechweddau
- Cynorthwyo person i sefyll, eistedd a cherdded
- Pa ddewis sydd gen i wrth gynorthwyo person heb anaf i godi oddi ar y llawr?
- Offer sydd ar gael i gynorthwyo sefyll e.e. Stedy a pheiriannau troi cleifion

Dydd Mercher 19 Chwefror 2020.
Amser: 10.00 - 1.30

Gwelyau a Theclynnau Codi

- Cynorthwyo gyda rholio a symudedd sylfaenol yn y gwely
- Egwyddorion defnyddio slingiau ac offer codi cleifion yn ddiogel
- Codi i/o gadair a'r gwely

Nodiadau: Mae cyrsiau tebyg ar gael ym Mro Morgannwg. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Thîm Cyswllt Un Fro (C1V) Ffôn: 01446 700111. www.valeofglamorgan.gov.uk/carers dewis 'hyfforddiant'

Os teimlwch fod angen arweiniad neu gymorth cyffredinol ychwanegol arnoch cysylltwch â:

Caerdydd: Tîm Pwynt Cyswllt Cyntaf. Ffôn: 029 20234234

Tîm Therapi Galwedigaethol Cymunedol. Ffôn: 029 20234222

Tîm In Bound a Therapi Galwedigaethol Cymunedol Bro Morgannwg. Ffôn: 01446 700111

This Information is available in English. Contact us to get a copy.

Gymnasteg yn YMCA Y Barri

Mae Clwb Gymnasteg YMCA Y Barri yn cynnig ystod o wasanaethau gymnasteg hwylus a difyr o gymnasteg i fabis i gymnasteg gystadleuol uwch. Mae'r dosbarthiadau'n gynhwysol a bydd staff yn gwneud cymaint ag y gallant i addasu sesiynau i anghenion unigol. Nodwch na allant gynnig darpariaethau un i un ar hyn o bryd.

Mae'r dosbarthiadau'n amrywio o ddechreuwyr llwyr i gymnasteg ar lefel uchel. Mae gan y clwb raglen cyn ysgol eang iawn, sy'n cynnwys dosbarthiadau galw heibio i rieni a phlant yn ogystal â dosbarthiadau annibynnol wedi'u strwythuro. Mae ganddynt ddosbarthiadau ar ôl ysgol i blant pedair oed a hŷn, a bydd y plant yn cael eu rhoi mewn grwpiau oedran. Mae ganddynt ddosbarthiadau trampolînio ac yn ddiweddar maent wedi dechrau dosbarth anabledd cystadleuol ar gyfer plant ag anghenion ychwanegol sydd â diddordeb mewn cystadlu yn strwythur cystadlu Gymnasteg Cymru.

Mae Clwb Gymnasteg YMCA Y Barri wedi ennill Gwobr Arian Insport a byddant wedi cyflawni Gwobr Aur Insport erbyn mis Mawrth 2020.

Mae gan hyfforddwyr lawer o brofiad gyda phlant yn y clwb sydd ag awtistiaeth, ADHD a syndrom Downs. Ar hyn o bryd, mae'r clwb yn ehangu ac yn datblygu darpariaethau ar gyfer plant ag anabledd ac anghenion ychwanegol.

Mae staff hefyd wedi cwblhau hyfforddiant gymnasteg mewn Cynhwysiant Anableddau, Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth ynghyd â Hyfforddiant Iechyd Meddwl.

Ble: YMCA Y Barri, Court Road, Tregatwg, Y Barri, CF63 4EE

Ystod oedran: Croeso i bob oedran, o gymnasteg i fabis ychydig wythnosau oed i gymnasteg i blant yn eu harddegau.

Darpariaeth cyn ysgol: Dydd Mawrth - Dydd Gwener 9.00am - 3.00pm (dosbarthiadau amrywiol)

Dosbarthiadau ar ôl ysgol: Dydd Llun - Dydd Gwener

Anabledd Cystadleuol: Dydd Mercher 5.30pm – 7.00pm

Cysylltu: 01446 724000 Sophie@ymcabarry.org.uk Facebook: @ymcabarry www.ymcabarry.org.uk

Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf

Mae'r Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth i rieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol sydd wedi, neu sydd yn gweithio gyda phlant rhwng 0-18 oed sy'n byw ym Mro Morgannwg.

Mae'r Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf yn cynnig gwasanaeth personol lle bydd bob ymgynghorydd yn gwrando ar anghenion pob teulu ac yn eu hasesu. Bydd ymgynghorydd yn rhoi cyngor i'r teulu a fydd yn eu galluogi i ddatrys eu pryderon yn annibynnol neu'n helpu'r teulu i ddod o hyd i wasanaethau fydd yn eu cefnogi ymhellach.

Y Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf yw'r pwynt mynediad cyntaf ar gyfer asiantaethau eraill megis Gwasanaeth Rhianta'r Fro, Gwasanaeth Lles Ieuenctid y Fro a Dechrau'n Deg (Allgymorth a Mwy). Bellach, y Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf yw'r pwynt mynediad ar gyfer gwneud cais am asesiad Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Rhieni.

O 1 Ebrill 2020, bydd ychydig o newidiadau i'r Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf. Rydym wedi bod yn gweithio'n galed i ddiweddaru ein logo, ein taflenni a'n posteri fydd yn cael eu rhannu dros yr ychydig fisoedd nesaf. Yn ogystal â hyn, bydd y Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf ar agor drwy'r dydd.

Gallwch gysylltu â'r Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf ar ddyddiau'r wythnos o 9.00am - 4.30pm ar 0800 0327 322 neu ar familiesadviceline@valeofglamorgan.gov.uk

Y Gymdeithas Awtistig Genedlaethol – Cangen Caerdydd a'r Fro

Mae Cangen Cymdeithas Awtistig Genedlaethol Caerdydd a'r Fro yn grŵp awtistiaeth sy'n cael ei redeg yn bennaf gan rieni plant sydd ar y sbectrwm awtistig. Maent oll yn rhoi o'u hamser yn wirfoddol, a chafodd ei sefydlu yn 2004. Gallant gynnig cymorth i gyfoedion a rhannu gwybodaeth mewn awyrgylch cyfeillgar a chroesawgar.

Gydol y flwyddyn maent yn cynnal boreau coffi, nosweithiau cymdeithasol a digwyddiadau codi arian. Gall rhai cyfarfodydd gynnwys siaradwyr gwadd ac mae rhai'n fwy anffurfiol.

Maent yn postio digwyddiadau lleol ar eu tudalen Facebook - @CAVNAS

Bydd boreau coffi CAG Y Barri'n cael eu cynnal ar y dyddiau Sadwrn canlynol:

14 Mawrth 2020

6 Mehefin 2020

12 Medi 2020

12 Rhagfyr 2020

10.30am – 12.00pm

Neuadd Pioneer, 2 Beryl Road,
Y Barri CF62 8DN

Arwyr Nofio

Amdanaf i!

Rwy'n filwr gafodd ei ryddhau o'r fyddin am resymau meddygol wnaeth gymhwyso fel Athro Nofio ASA pan roeddwn yn gwasanaethu (ar y pryd) yng Nghatraeth yng ngogledd Swydd Efrog; cymhwysais fel hyfforddwr lefel 2 yn 2000.

Cefais lawdriniaeth fawr ar fy asgwrn cefn yn 2016, ac roedd hynny'n golygu bod angen i mi gynyddu nifer yr oriau yr oeddwn yn y pwll o'i gymharu â fy mhrif swydd yn eistedd wrth ddesg. Rwyf wedi treulio 12 mis yn gweithio gydag ysgolion nofio amrywiol o amgylch de Cymru, a nawr mae gennyf ysgol nofio fy hun. Mae Help For Heroes wedi fy helpu i sefydlu'r fenter hon ac rwy'n ddiolchgar dros ben! Rwy'n dwlu ar y ffaith fy mod yn dysgu sgil am oes i'r rheiny sydd ei angen. Does gen i ddim problem yn addasu fy ngwersi i anghenion penodol hefyd.

Mae pob gwers yn para 30 munud:

Coleg yr Iwerydd - Llanilltud Fawr
Dydd Llun 5:00pm tan 6:30pm
Dydd Gwener 4:00pm tan 7:00pm

Parc Ffont-y-gari - Y Rhws
Dydd Sul 6:00pm tan 8:00pm

Yn ystod y dydd - Parc Ffont-y-gari neu Goleg yr Iwerydd

Gallaf gynnig gwersi nofio preifat un i un i Oedolion a Phlant. Rwyf ar gael i ddysgu plant sy'n cael eu haddysg gartref, a phlant gydag anghenion ychwanegol. Rwyf hefyd yn hapus i siarad am opsiynau gwersi ar y cyd hefyd.

Dywedodd Gemma Warren, rhiant i blentyn sy'n mynd i wersi Carl:

'Ers i fy merch Ellie ddechrau cael gwersi nofio gyda Carl, mae ei sgiliau nofio wedi gwella'n aruthrol ac mae ei hyder yn y dŵr a thu allan i'r dŵr wedi tyfu'n ofnadwy! Gweithiodd Carl yn galed iawn i ennill ei hymddiriedaeth gan fod ganddi Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig ac anghenion dysgu eraill. Mae ei hiwmor, a'i ddulliau dysgu hwylus, distaw, ymlaciol a gweledol wedi ei galluogi hi i gyflawni'r hyn nad oedd yn gallu ei wneud gyda hyfforddwyr eraill. Mae'n caru'r gwersi!"

Cysylltwch â ni i drafod eich anghenion nofio!

07730 587285
carl.marsh@swimheroes.co.uk
Facebook: @SwimHeroes

KeyCreate

Mae KeyCreate yn wasanaeth dielw unigryw ym Mro Morgannwg. Rydym yn cyfuno elfennau o gerddoriaeth, drama a therapïau celfyddydol, drwy adrodd straeon ac archwilio synhwyraidd i gynnig gweithdai creadigol ac addysgol pwrpasol i bobl o bob oed a gallu. Mae KeyCreate yn gweithio gyda rhestr gynyddol o sefydliadau ac elusennau gan gynnwys TŷHafan, Noah's Ark, Latch, Sense Cymru, ynghyd ag Ysgolion Arbennig, Unedau Plant a Chanolfannau Dydd ledled de Cymru.

"Roedd yn hollol gynhwysol ac mae pob plentyn yn cyflawni rhywbeth er gwaethaf yr oedrannau a'r gallu hynod wahanol. Roeddwn wrth fy modd cymaint yr oeddent yn dathlu mewnbwn pob plentyn, waeth pa mor fach… rwyf am i rieni pob plentyn ag anghenion arbennig i wybod amdano!" Annamarie, Rhiant

"Mae Dave yn adnodd arbennig ac mae ei sesiynau'n rhoi hapusrwydd pur i'n disgyblion sydd ag anawsterau dysgu dwys a lluosog." Athro Ysgol Arbennig

Grwpiau Aros a Chwarae

Rydym yn croesawu babis a phlant o bob gallu i'n Grwpiau Aros a Chwarae i Deuluoedd yn Neuadd Glyndŵr 10am - hanner dydd ar ddydd Mawrth. Mae ein grŵp cynhwysol yn gynnes a chroesawgar, yn galluogi plant a'u teuluoedd i adeiladu cyfeillgarwch a sgiliau, dysgu i werthfawrogi a chyfathrebu â phobl gydag amryw o anghenion, a chymryd rhan mewn chwarae o safon gyda chefnogaeth arweinwyr sy'n gymwys a phrofiadol wrth chwarae, addysg a'r celfyddydau creadigol.

Yn ogystal ag amser chwarae rhydd, byrbrydau iachus ac amser i rieni sgwrsio ac adeiladu rhwydwaith cymorth, mae pob sesiwn aros a chwarae'n cynnwys gweithdy KeyCreate wedi'i deilwra i ddatblygu'r blynyddoedd cynnar ac i anghenion y grŵp. Mae'r canu, y symudiadau, yr adrodd straeon, y gerddoriaeth a'r gweithdai synhwyraidd yn boblogaidd iawn ac yn adeiladu sgiliau cyfathrebu a rhyngbersonol y plant.

Mewn tywydd gwell mae gennym weithgareddau a chwarae dŵr hygyrch yn ein gardd synhwyraidd gymunedol fawr, felly dewch â dillad i newid ar gyfer ychydig o hwyl flêr.

"Fy mhrofiad i o'r sesiynau yw eu bod nhw'n codi calon ac yn gryf iawn o ran adeiladu ysbryd cymunedol. Ysbrydoledig iawn." Emma, merch ifanc ag anableddau.

Partïon Pen-blwydd a Digwyddiadau

Mae KeyCreate yn cynnig Adloniant Pen-blwydd ac Achlysuron Arbennig i grwpiau o blant ac oedolion o bob gallu. Gallwn ddod i gynnal gweithdy neu drefnu'r adloniant a'r gweithgareddau ar gyfer digwyddiad cyfan. Rydym yn cynnal partïon Nadolig ar gyfer timau maethu a mabwysiadu ac elusennau plant ynghyd â phartïon pen-blwydd ac Achlysuron Diwedd Tymor mewn ysgolion ac i unigolion. Cysylltwch i gael rhagor o wybodaeth.

"Cawsom weithdy KeyCreate ar gyfer parti pen-blwydd ein plentyn yn 4 oed ac roedd pawb wrth eu boddau, gan gynnwys yr oedolion!" Katy, Rhiant

dave@keycreatewales.couk
facebook@keycreatewales
078 1001 8165

Uniform'd

Mae Uniform'd yn sefydliad gwych lle gall pobl ailgylchu eu gwisg ysgol ddiangen.

Sefydlwyd Uniform'd gan riant yng Nghaerdydd, a oedd yn wynebu ei heriau ei hun pan oedd arni angen prynu gwisg newydd ar gyfer ei mab ar ôl iddo dyfu'n sydyn.

Sefydlodd Rhiannon Thomas dudalen ar Facebook lle gallai pobl ofyn am wisg ysgol a rhoi gwisg ddiangen. Mae'r hyn a ddechreuodd gydag ychydig o ymholiadau wedi troi'n llwyddiant mawr, gan wasanaethu Caerdydd a rhan o'r Fro (y Barri a Dwyrain y Fro). Dau riant sydd wedi cymryd yr awenau – Rhiannon Thomas a Becca James – ac mae ganddyn nhw nifer o helpwyr gwirfoddol.

Gallwch gysylltu â nhw yn uniongyrchol neu drwy'r post ar eu tudalen Facebook gan nodi'r wisg mae ei hangen arnoch neu yr hoffech ei rhoi. Mae ganddynt nifer o fannau gollwng – yng Nghaerdydd gallwch adael gwisgoedd yn yr Hybiau sydd ar gael ledled y ddinas:

https://www.cardiff.gov.uk/CYM/preswylydd/hybiau-a-swyddfeydd-tai/Pages/default.aspx

Yn y Fro, mae 'A Class Apart', Castle Drive yn Ninas Powys, siop Awesome Wales, Heol Holltwn, y Barri ac optometrydd 'Jones and Jones' ar y Stryd Fawr, y Barri yn derbyn rhoddion. Os na allwch gyrraedd y lleoliadau hyn, gallwch gysylltu â Rhiannon yn uniongyrchol a bydd hi'n trefnu amser a lle.

Mae ganddynt yr holl wisgoedd ysgol ar gael yn ogystal â chotiau, bagiau, esgidiau a dillad gweithgareddau allgyrsiol megis pecynnau carate, pecynnau gymnasteg, dillad pêl-droed a gwisgoedd ar gyfer diwrnod y llyfr.

Mae'r holl ddulliau cyswllt yn 100% yn ddienw ac am ddim.

Dyma ychydig o adborth:

Achos arbennig. Dw i newydd roi hen wisg fy merch. Gobeithio aiff i deulu arall sydd mewn angen

Menter wych i helpu teuluoedd ar draws Caerdydd a'r Fro. Mae cynifer o wisgoedd o ansawdd da yn mynd yn y bin pan y gallai teuluoedd eraill eu defnyddio.

Facebook Rhoi gwisgoedd ysgol Caerdydd a'r Fro a'r Barri

E-bost: uniformdonation@gmail.com

Ffôn Symudol: 07446982475

Pan Disability FC Barry Town

Mae CPA Tref Y Barri yn cynnig cyfleoedd pêl-droed hwylus, diogel, hamddenol, strwythuredig a chystadleuol i blant a phobl ifanc gydag anabledd.

Rydym yn chwilio am chwaraewyr gwrywaidd a benywaidd o 10 i 14 oed o bob gallu.

Nosweithiau Mawrth – 6.00pm – 7.00pm

Parc Jenner, Y Barri (ar yr arwyneb 3G)

- Mae'r holl hyfforddwyr a gwirfoddolwyr wedi cael gwiriad y GDG.
- Mae gan dri o'n hyfforddwyr fathodynnau trwydded C mewn allfaes, ac mae gan un hyfforddwr drwydded C mewn Cadw Gôl.
- Clwb Insport ydyn ni ac rydym yn rhan o Gynghrair Anabledd De Cymru gyda gwyliau'n cael eu cynnal bob mis.

I gymryd rhan cysylltwch â:

Neil Latham - 07827 334818
Nwlatham65@gmail.com

Dwi'n Ofalwr Ifanc

Clwb Ieuenctid Gofalwyr Ifanc

Dydd Mercher 13-18 oed
6.30pm – 8.30pm

Dydd Gwener 8-12 oed
4.30pm – 6.30pm

Yn YMCA Y Barri

I gael rhagor o wybodaeth am ofalwyr ifanc yn dy ardal di, cer i:
www.ymcacardiff.wales neu e-bostia
Bethany.Riley@ymcacardiff.wales
Facebook: YMCA Cardiff Young Carers

Mae angen asesu'r holl bobl ifanc cyn iddynt ddechrau yn y clwb.

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.