

VALE of GLAMORGAN



Rhifyn 14  
Gorffennaf  
2015



Yn **index**  
y **mynegai**

Y cylchlythyr i blant a phobl ifanc sydd ag anghenion arbennig a phenodol ym Mro Morgannwg

**Hwyl yr Haf t4 a 5**

**Ffocws ar...Awtistiaeth t6, 7 ac 8**

**Cyfle i Chi Ddweud eich**

**Dweud t10 ac 11**





# Mae'r haf ar y gorwel...

**...mae'r gwyliau bron wedi cyrraedd, a bydd yr haul yn gwenu yn braf (gobeithio), fel bod modd i ni gyd fwynhau'r tymor, cael hwyl a manteisio i'r eithaf ar yr hyn a gynigir yn ystod gwyliau tra bod y diwrnodau yn hir.**

Ceir sawl rheswm dros ddatlu y tymor hwn, nid y lleiaf oherwydd ein bod yn llongyfarch enillwyr ein Helfa Wyau Pasg, Toby a Luke – da iawn a gobeithio eich bod wedi mwynhau eich gwobrau siocled!

Gan ystyried mwy o'ch adborth, nid yn unig y mae'r rhifyn hwn o'r cylchlythyr, sef rhifyn rhif 14, yn rhoi gwybodaeth i chi am weithgareddau a diweddariadau, ond mae'n cynnig cydbwysedd hefyd, gyda detholiad o erthyglau o bersbectif rhai o'r plant / pobl ifanc a'u teuluoedd. Byddwn yn dathlu cyflawniadau Bradley a Kacey yn adran Cyfle i chi Ddweud eich Dweud ar dudalennau 10 ac 11, ac yn diolch i Claire am ei chyfraniad agored a gonest ynghylch ei phrofiad hi o awtistiaeth yn ein hadran Ffocws ar dudalen 7.

Mae'r haf yn cynnig y cyfle i wneud nifer fawr o weithgareddau arbennig yn yr awyr agored, y maent yn amhosibl yn ystod misoedd rhewllyd y gaeaf. Os oes yn well gennych chi fwynhau diwrnod ymlaciol ar y traeth, neu os ydych yn chwilio am rhywbeth mwy egniol, rydw i'n si r bod rhywbeth ar gael at ddant pawb, gyda nifer fawr o ddewisiadau yn ein hadran Hwyl yr Haf ar

dudalennau 4 a 5.

I rai ohonom, mae'n amser mentro ymhellach i fwrdd hefyd, i ddarganfod lleoedd hygyrch i ymweld â nhw a sut y mae modd i chi fod yn ddiogel yn ein hadran Mynd allan ar dudalen 9.

Mae'n siŵr eich bod yn ymwybodol o'r ffaith mai un o ddibenion y Mynegai Anabledd yw'ch diweddarau am ddatblygiadau, gwybodaeth a gweithgareddau, a chan geisio gwella'n gweithgarwch cyfathrebu ymhellach, rydym yn bwriadu lansio e-fwletin i'w ddsbarthu rhwng cylchlythyrau. A oes gennych chi ddi-ddordeb? Trowch at dudalen 12 am fanylion ynghylch sut y gallwch gofrestru ar ei gyfer. A pheidiwch ag anghofio troi at ein Hysbysfwrdd Mynegai ar-lein hefyd.

Mawr obeithiaf y byddwch yn mwynhau darllen y rhifyn hwn, a byddem yn croesawu eich sylwadau ac unrhyw awgrymiadau sydd gennych. Wedi'r cyfan, mae'r cylchlythyr ar eich cyfer chi.

Gan ddymuno gwyliau haf hapus iawn i chi,

Zoë Duncan  
Gweinyddwr y Mynegai Anabledd  
01446 704 736

Ariannir y Mynegai gan Grant Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru



## Llongyfarchiadau i enillwyr ein Helfa Wyau Pasg, Toby a Luke



Toby



Luke

# Dewch i ymuno â Vale Youth Speak Up!!

Vale People First  
"Getting out, Getting on"



**A ydych chi'n berson rhwng 16 a 25 oed sydd ag anabledd dysgu? A hoffech chi wneud ffrindiau newydd, magu hyder a manteisio ar gyfleoedd na fydddech yn eu cael fel arfer? Yna dewch i ymuno â Vale Youth Speak Up!**

Mae Vale Youth Speak Up yn gr p sy'n caniatáu i bobl sydd ag anableddau dysgu i fynegi eu barn, i gymryd rhan mewn gweithgareddau hwyliog ac i fod yn gyfrifol am y gr p. Byddwn yn cyflawni pob math o weithgareddau, megis creu ffilmiau sy'n cyfleu neges bwysig, a chaiff y ffilm ei dangos ar draws y byd.

Yn ogystal, byddwn yn mynd ar deithiau i wledydd tramor hefyd. Hyd yn hyn, rydym wedi teithio i Wlad Pwyl, yr Almaen, Lithwania a llawer mwy!

Byddwn yn mynd ar wahanol deithiau hefyd. Byddwn yn mynd i glybiau nos, digwyddiadau

byw, neu ar daith i Lundain hyd yn oed.

Yn ogystal, byddwn yn ceisio delio â bwlio a gwahaniaethu neu unrhyw faterion difrifol eraill y bydd pobl y mae ganddynt anableddau dysgu yn eu hwynebu.

Mae'r gr p yn cyfarfod yng Nghanolfan Gristnogol Parkside, St Brides Way, Y Barri CF63 1TZ bob nos lau rhwng 17:30 a 19:30. Byddwn yn cyfarfod trwy gydol gwyliau'r haf.

Am ragor o wybodaeth, ffoniwch Ros Brewer ar 07764 968 340 neu ffoniwch Vale People First ar 01446 732 926.



## Changing Places, Changing Lives

**Mae Consortiwm Changing Places yn gr p o sefydliadau sy'n gweithio er mwyn cefnogi hawliau pobl y mae ganddynt anableddau dysgu dwys a lluosog i fanteisio ar eu cymuned.**

Maent wedi lansio ymgyrch ar y ran y bobl hynny nad oes modd iddynt ddefnyddio toiledau safonol, gan ymgyrchu dros osod toiledau Changing Places mewn mannau cyhoeddus mawr. Ar hyn o bryd, ceir 27 o doiledau Changing Places yng Nghymru, y mae modd i'r cyhoedd fanteisio arnynt, ac y maent yn cynnwys digon o le a'r offer cywir, gan gynnwys mainc newid y mae modd addasu ei huchder a theclyn codi.

I gael gwybod mwy, i ymuno â'r ymgyrch, i rannu eich profiad, neu i ddod o hyd i doiled, trowch at: [www.changing-places.org](http://www.changing-places.org)



## Symud Tuag Bontio

**Efallai eich bod yn cofio ein bod wedi rhoi Ffocws ar Bontio yn rhifyn 13, a gwnaethom eich hysbysu ein bod yn paratoi Pecyn Pontio.**

Mae'r geiriad wedi cael ei gymeradwyo erbyn hyn, ac rydym wedi symud ymlaen i'r cam dylunio. Yn ogystal, rydym yn ystyried y cam o gynhyrchu fersiwn hawdd ei ddeall o Pontio: Symud o Blentyndod i Fyd Oedolion. Canllaw i Rien / Gofalwyr Pobl Ifanc 14+ sydd ag Anableddau



# HWYL YR HAF

## Beth sy'n digwydd yn ystod yr haf eleni?

Popeth y mae angen i chi ei wybod am yr hyn sy'n digwydd yn y Fro yn ystod gwyliau haf yr ysgol:



## Taflen Wybodaeth Gweithgareddau'r Haf 2015

**Gweithgareddau, cynlluniau chwarae, cynlluniau gofal plant yn ystod y gwyliau, digwyddiadau a mwy ar gyfer plant, pobl ifanc a theuluoedd ym Mro Morgannwg.**

Trowch at: [www.valeofglamorgan.gov.uk/fis](http://www.valeofglamorgan.gov.uk/fis) i weld y rhaglen

Ffoniwch Dîm y Gwasanaeth Gwybodaeth i

Deuluoedd: 01446 704 704

E-bost: [fis@valeofglamorgan.gov.uk](mailto:fis@valeofglamorgan.gov.uk)

## Mwynhewch ddiwrnod ar lan y môr

**Mae cadeiriau olwyn sy'n addas ar gyfer pob math o dir a'r traeth ar gael yn Ynys y Barri, gan roi'r cyfle i fwy o ymwelwyr i fynd allan ar y traeth ym Mae Whitmore, ac mae'r rhain yn cael eu darparu gan Glwb Rhyngsynhwyrdd yn y Fro.**

Ceir tair cadair, y mae modd eu benthycu yn rhad ac am ddim a'u gwrthio ar hyd y tywod heb iddynt suddo, diolch i'w holwynion llydan a'u dyluniad unigryw.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Thwristiaeth Bro Morgannwg ar 01446 704 867 neu [tourism@valeofglamorgan.gov.uk](mailto:tourism@valeofglamorgan.gov.uk)



## Cydiwch mewn beic ac ewch am dro o gwmpas trac y stadiwm



**Mae Clwb Beicio Ymaddasol y Fro yn cael ei gynnal yn Stadiwm Parc Jenner, Y Barri CF63 1NJ bob dydd Mercher a dydd Gwener rhwng 1pm a 5pm o fis Mawrth i fis Medi.**

Mae gennym feiciau, treiciau a thandemau arbenigol niferus, sy'n galluogi plant, pobl ifanc ac oedolion y mae ganddynt anableddau amrywiol neu symudedd cyfyngedig, i fanteisio ar ac i fwynhau cyffro beicio. Gan ein bod yn glwb dielw, rydym yn dibynnu ar roddion, grantiau a gweithgarwch codi arian er mwyn talu am y prosiect; ac mae'r clwb yn cael ei redeg gan wirfoddolwyr. Awgrymir cyfraniad o £2.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Cliff Hayes ar 01446 420 533 neu [valecycleclub@outlook.com](mailto:valecycleclub@outlook.com)

# Cynllun i Bobl Ifanc yn eu Harddegau - Dyddiadau i'ch dyddiadur



**Mae'n bleser gan All Youth Matters (Prosiect Ieuenctid Penarth yn flaenorol), gyhoeddi'r dyddiadau ar gyfer y Cynlluniau i Bobl Ifanc yn eu Harddegau yn ystod mis Gorffennaf a mis Awst 2015. Gwnewch yn si r eich bod yn eu nodi yn eich calendr!**

Gorffennaf: Dydd Llun 27 a dydd Mawrth 28  
 Awst: Dydd Llun 3 a dydd Mawrth 4  
 Dydd Llun 10 a dydd Mawrth 11  
 Dydd Llun 17 a dydd Mawrth 18  
 Dydd Llun 24 a dydd Mawrth 25th

Mae'r Cynllun Anabledd i Bobl Ifanc yn eu Harddegau yn bosibl o ganlyniad i gyllid a ddarparir gan Raglen Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru, ac mae'n cynnig darpariaeth i bobl ifanc 12 i 19 oed.

A fydddech gystal â darparu cinio pecyn a diodydd.  
 Cynhelir y Cynllun Haf i Bobl Ifanc yn eu Harddegau yng Nghanolfan Gymunedol Cadoxton Moors,

Cefn Edmund Place, Oddi ar Ffordd Caerdydd, Y Barri CF63 2NX.

Mae nifer y lleoedd yn gyfyngedig ac mae'n rhaid iddynt fod yn destun cyfeiriad, ac mae'n rhaid i'r Llyfr Defnyddiol gael ei lenwi.

Rydym yn fodlon derbyn cyfraniad o £5 y diwrnod ar gyfer gemau a / neu deithiau y bydd y bobl ifanc sy'n mynychu yn penderfynu arnynt, ac yn ddiweddar, gwnaethom dreulio diwrnod yn pysgota gyda Physgotwyr Y Barri yng Nghanolfan Addysg Dow Corning. Cafodd y Cynllun i Bobl Ifanc a'r staff ddiwrnod braf yn dal pysgod ac yn eu rhyddhau yn ôl i Bwll y Doc. Diolch yn fawr iawn i Catherine yng Nghanolfan Addysgol Dow Corning, ac i Bysgotwyr Y Barri a'r Fro am eu holl help, eu cymorth, eu haddysgu ac am yr hwyll!

Am wybodaeth bellach, cysylltwch â Tracey Downes ar 029 20 211 747 neu anfonwch e-bost at [cbcp@penarthyouthproject.org.uk](mailto:cbcp@penarthyouthproject.org.uk)

## Mwynhau dawnsio gyda Motion Control Dance

Mae Motion Control Dance yn cynnig cyfleoedd i blant a phobl ifanc sydd ag anableddau i fanteisio ar, i brofi ac i fwynhau amrywiaeth o weithgarwch dawnsio.

Rydym wrth ein bodd i groesawu Cwmni Dawns Candoco o Lundain i gynnal cynllun yn ystod yr haf ar gyfer plant a phobl ifanc sydd ag anableddau yn YMCA ar 10 ac 11 Awst. Bydd y cyfranogwyr yn creu ymadroddion y bydd ein tiwtoriaid yn mynd ati wedi hyn i greu darn perfformio ohonynt ar 13 ac 14 Awst, cyn i'r plant a'r bobl ifanc berfformio yng Nghlwb Rygbi Y Barri

ar ddydd Sul 16 Awst.

Cost y cynllun haf fydd £20 am 10 awr o ddawnsio.

Dylai unrhyw un y maent yn dymuno cymryd rhan yn y cynllun haf neu yr hoffent gael gwybod mwy am Motion Control Dance gysylltu ag Emma Mallam ar 07725 038 778 neu [motioncontroldance@gmail.com](mailto:motioncontroldance@gmail.com)

Mae Emma yn falch o gyhoeddi bod Motion Control Dance (MCD) wedi llwyddo i sicrhau statws elusen a'i fod bellach yn Sefydliad Elusennol Corfforedig (CIO) annibynnol, a'i rif cofrestru yw 1161551.



## Gallwch edrych ymlaen at Gynllun Chwarae llawn hwyl yn ystod yr haf

- Mae gwyliau'r haf ar y gorwel. Mae'r Tîm Datblygu Chwaraeon a Chwarae yn trefnu haf hwyliog yn llawn gweithgareddau a gemau trwy gydol y gwyliau mewn lleoliadau amrywiol yn y Fro. Mae'n gyfle i'ch plentyn chi roi cynnig ar amrediad o wahanol bethau a fydd yn meithrin eu hyder a'u hunan-barch, ond yn anad dim, mae'n addo cynnig digon o HWYL!
- Dyddiadau a lleoliadau a gadarnhawyd hyd yn hyn:

27 tan 30 Gorffennaf yn Ysgol Iau Murch, Dinas Powys

18 tan 20 Awst yn Ysgol Parc Jenner, Y Barri

Trowch at y wefan am ddyddiadau a lleoliadau pellach.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r Tîm Datblygu Chwaraeon a Chwarae ar 01446 704 809



# FFOCWS AR... AWTISTIAETH



Mae'r llun yn dangos aelodau Cangen NAS Caerdydd a'r Fro mewn Digwyddiad Prif Siaradwyr a gynhaliwyd yn ddiweddar

**Mae awtistiaeth yn anabledd datblygiadol gydol oes sy'n effeithio ar y ffordd y mae person yn cyfathrebu gyda phobl arall ac yn ymwneud â nhw. Mae'n effeithio ar y ffordd y maent yn gwneud synnwyr o'r byd o'u cwmpas hefyd.**

Mae awtistiaeth yn rhan o'r sbectrwm awtistiaeth ac weithiau, cyfeirir ato fel anhwylder ar y sbectrwm awtistiaeth, neu ASD.

Weithiau, gelwir y tri phrif faes o anhawster y mae pawb sydd ag awtistiaeth yn eu rhannu, yn 'driad o ddiffygion'. Y rhain yw:

- anhawster gyda chyfathrebu cymdeithasol
- anhawster gyda rhyngweithio cymdeithasol
- anhawster gyda dychymyg cymdeithasol

Mae modd i bawb sydd ag awtistiaeth gael budd gan ddiagnosis amserol a'r cyfle i fanteisio ar wasanaethau a chymorth priodol.

Mae Cangen Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth (NAS) Caerdydd a'r Fro yn gr p cymorth ar gyfer awtistiaeth, a arweinir gan rieni. Caiff y gr p ei redeg gan wirfoddolwyr, rhieni yn bennaf, sy'n byw yn yr ardal leol. Ffurfiwyd y gangen yn 2004 ac mae'n cynnig:

**Cymorth gan Gymheiriaid** trwy gydol y flwyddyn ar ffurf boreau coffi, gweithdai, noson gymdeithasol a digwyddiadau codi arian. Mewn rhai boreau coffi, bydd gennym siaradwyr gwadd y mae ganddynt wybodaeth eang am anabledd a chymorth, a bydd eraill yn gyfleoedd anffurfiol i ddod ynghyd i gael sgwrs. Cynhelir y cyfarfodydd yng Nghaerdydd, Y Barri a Phenarth.

**Gweithdai / Prif siaradwyr**, sy'n gallu cynnwys materion synhwyrdd; rheoli straen; rheoli dicter; diet; gweithdai ynghylch cwsg; cymorth i frodyr a chworydd; rhywioldeb ac oed aeddfedrwydd; diweddariadau am waith ymchwil ynghylch awtistiaeth; a siaradwyr rhyngwladol. Rydym yn croesawu unrhyw un y mae ganddynt bryderon ac y byddent yn dymuno cael gwybod mwy am awtistiaeth. Ni fydd angen i chi fod wedi cael diagnosis.

**Gweithgareddau i'r Teulu**, a gynhelir gan Thrive, ac maent yn cynnig sesiynau chwarae meddal rheolaidd i blant a phobl ifanc y mae ganddynt awtistiaeth, a'u brodyr a'u chworydd. Cynhelir y sesiynau yn Coconuts bob yn ail ddydd Sul rhwng 17:15 a 18:45.

Am ragor o wybodaeth, anfonwch e-bost at [nascardiff@nas.org.uk](mailto:nascardiff@nas.org.uk) neu chwiliwch amdanom ar Facebook National Autistic Society – Cardiff and the Vale branch [www.cardiffandvaleautism.org.uk](http://www.cardiffandvaleautism.org.uk)



# Awtistiaeth, Ein Profiad Ni...

**Mae Claire yn rhannu profiadau ei theulu hi gyda Mynegai, gan fyfyrto am eu taith hyd yn hyn.**

"Nid ydym yn deulu confensiynol, a phan oeddwn yn feichiog, fy ngofid mwyaf oedd y byddai ein plant yn cael eu bwlio yn yr ysgol gan bod ganddynt 2 fam.

Ganwyd fy mab tlws ym mis Chwefror 2011. Roedd ganddo lygaid mawr brown ac roedd yn llond ei groen – ein bachgen annwyl ni. Roeddem wedi cynllunio ein bywyd, ac yn edrych ymlaen at weld ein bechgyn yn tyfu gyda'i gilydd, gan wrando arnynt yn chwerthin ac yn chwarae.

2 flynedd yn ddiweddaraf, roeddem yn eistedd y tu allan i swyddfa'r therapydd lleferydd, gan edrych ymlaen yn eiddgar am yr apwyntiad yr oeddem wedi bod yn aros 6 mis amdano. Roeddem wedi sylwi nad oedd yn siarad rhyw lawer pan oedd yn 18 mis oed, roedd ei frawd yn 12 mis oed ac roedd ef wedi dechrau ceisio dweud ambell i air. Nid oeddwn yn gwybod beth i'w ddisgwyl yn yr apwyntiad cyntaf hwnnw, nid oedd yn hapus ei fod wedi gorfod aros a chawsom anhawster i'w ddifyrru. Ar ddiwedd apwyntiad a wnaeth bara awr, gofynnodd y Therapydd laith a Lleferydd (SALT) a oedd unrhyw un wedi sôn wrthym am awtistiaeth...dyma oedd dechrau ein taith.

Bu'n rhaid i ni aros tua blwyddyn am ddiagnosis, ar ôl cael ein cyfeirio at Lwybr Asesu Cyfathrebu Cymdeithasol (SCAP), ac yn ystod y flwyddyn honno, bu sawl apwyntiad therapi lleferydd, paediatregydd ac ENT. Treuliais y rhan fwyaf o'm nosweithiau ar y Rhyngwyd yn darllen pob erthygl y gallwn ddod o hyd iddi am awtistiaeth. Po fwyaf yr oeddwn yn ei ddarllen, y mwyaf yr oeddwn yn ei adnabod, ond roedd wastad gronyn o amheuaeth... nid fy machgen i.

Ar ôl i SCAP gwblhau eu hasesiadau, gwnaethom gyfarfod gyda'r paediatregydd i gael y canlyniadau. Roedd diwrnod y diagnosis wedi cyrraedd – Awtistiaeth. Roedd gennym enw, label, diagnosis. Teimlais ryddhad fel ton, ond ni wnaeth hyn bara'n hir. Dilynwyd hyn gan dristwch a oedd yn debyg i alar ac roeddwn yn llefain drwy'r amser, yn gofidio am y dyfodol ac yn teimlo'n drist am y ffaith y byddai'n rhaid i'n cynlluniau newid.

Argymhellwyd Thrive Cardiff i ni gan ein SALT, ac aethom i sesiwn chwarae meddal, gan gyfarfod rhai aelodau hyfryd yr oedd ganddynt blant h n ar y sbectrw, ac yr oeddent yn bellach ar hyd eu taith. Gwnaethom dreulio amser yn siarad gydag un o'r mamau. Dechreuodd fy nagrau lifo. Roeddwn yn

teimlo mor drist, ond ar yr un pryd, roeddwn yn teimlo rhywfaint o ryddhad fy mod wedi darganfod rhwydwaith cymorth mor wych.

Tua'r adeg hon, aethom i'r Expo Awtistiaeth yng Nghaerdydd, a oedd yn ddiwrnod gwych ac a fu'n drobwynt i ni. Tan yr adeg honno, roeddwn wedi treulio pob diwrnod yn llefain, yn gofidio'n fawr am y dyfodol. Roedd wedi bod yn straen mawr ar ein teulu, ac yn ystod y dyddiau mwyaf tywyll, roeddwn wedi dod i'r casgliad mai gwahanu fel teulu oedd yr unig ddewis i ni. Daethom oddi yno gyda gobaith ac optimistiaeth, ac yn benderfynol i gydweithio er mwyn sicrhau bod ein teulu yn llwyddo.

Gyda chymorth ein SALT, aethom ati i addysgu ein mab sut i ddefnyddio PECs, a gofynnwyd i ni i ddod o hyd i'w gymhellwr. Beth oedd yn dwli arno? Roedd hynny'n hawdd...chwythu swigod. Gwnaeth rhywbeth glicio a daeth yn gyfarwydd ag ef yn gyflym iawn. Nid oes ganddo unrhyw eiriau, ond gyda help cardiau lluniau bach, mae'n gallu dweud wrthym yn union yr hyn y mae'n ei ddymuno. Ei ffeffryn ar hyn o bryd yw 'tiptops' wedi'u rhewi!

Gwnaethom archebu lle ar raglen EarlyBird, a wnaeth newid ein bywyd. Gwnaethom ddysgu am awtistiaeth, sut i gyfathrebu gyda'n mab yn llwyddiannus a rheoli ymddygiad. Cyn mynychu, roeddwn wedi bod yn ddigon naif i gredu y byddai popeth yn iawn unwaith y byddai'n gallu siarad, ond sylweddolais yn fuan mai cryfhau'r strategaethau cyfathrebu yr oeddem wedi dechrau eu gweithredu oedd y peth allweddol. Trwy gyfrwng EarlyBird, rydym wedi gwneud rhai ffrindiau da iawn, gan gyd-dynnu gyda nhw ar unwaith, a rhyngom, rydym wedi bod yn cynnal boreau coffi misol trwy gyfrwng cangen NAS Caerdydd a'r Fro, gan helpu yn ystod y sesiynau chwarae meddal ecsgliwsif a drefnir gan Thrive.

Rydym wedi cael cymorth gwych gan deuluoedd eraill, y maent yn deall ein sefyllfa i'r dim.

Mae'n mab yn 4 oed erbyn hyn, ac ar ôl treulio bron i flwyddyn mewn dosbarth meithrin prif ffrwd, penderfynwyd y bydd yn mynychu'r lleoliad ymyrraeth gynnar yn Ysgol Y Dderi o fis Medi.

Heb os, mae'r flwyddyn ers y diagnosis wedi bod yn un o uchafbwyntiau ac isafbwyntiau. Rydym yn mynd trwy'r profiad hwnnw o hyd, ond yn symud yn ein blaen yn y gobaith o adeiladu ar y sylfeini yr ydym wedi'u gosod. Rydym yn cael diwrnodau da a diwrnodau gwael, ac nid ydym yn gwybod beth sydd gan y dyfodol i'w gynig, ond fel teulu, rydw i'n gwybod y byddwn yn gwneud ein gorau glas ar gyfer ein bachgen bach annwyl ni."

# EarlyBird yn cynnig gobaith i rieni / gofalwyr

**Os yw'ch plentyn chi dan 5 oed, ac os ydynt wedi cael diagnosis awtistiaeth yn ddiweddar, mae modd i raglen EarlyBird eich helpu chi i ddeall awtistiaeth eich plentyn, a'ch cynorthwyo yn ystod y cyfnod rhwng cael y diagnosis a'r adeg pan fyddant yn cael eu gosod mewn ysgol, gan helpu i sicrhau arferion da yn gynnar er mwyn achub y blaen ar ddatblygiad ymddygiad amhriodol.**

Mae'r rhaglen, sy'n cael ei rhedeg gan weithwyr proffesiynol lleol y mae ganddynt brofiad a dealltwriaeth o anhwylderau ar y sbectwm awtistiaeth, yn rhaglen 3 mis i rieni, sy'n cyfuno sesiynau hyfforddiant mewn grwpiau i rieni gydag ymweliadau cartref unigol, pan ddefnyddir adborth ar fideo er mwyn eich helpu i weithredu'r hyn y byddwch yn ei ddysgu, wrth i chi weithio gyda'ch plentyn. Trwy ddefnyddio strategaethau er mwyn ymdopi a gweithgarwch rhyngweithio strwythuredig, mae rhaglen EarlyBird yn eich galluogi i gael eich grymuso ac i deimlo fel eich bod yn gallu rheoli'r sefyllfa unwaith eto, yn ogystal â rhoi'r cyfle i chi rannu syniadau ac i feithrin eich hyder, gan gydweithio gyda'r gweithwyr proffesiynol a'r teuluoedd eraill yn y rhaglen.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch ag Eli Wapner-Carter ar 029 2035 2280 neu anfonwch e-bost at [ecarter@yyd.org.uk](mailto:ecarter@yyd.org.uk)



## Neilltuwch Amser am Baned

Dyma'ch cyfle chi i gyfarfod a siarad gyda rhieni a gofalwyr eraill plant ac oedolion sydd ag awtistiaeth, dros baned o goffi / te mewn amgylchedd cyfeillgar a chroesawgar. Mae Cangen NAS Caerdydd a'r Fro yn cyfarfod yn Neuadd Pioneer, Ffordd Beryl, Y Barri CF62 4AN rhwng 10:30 a 12:00 ar y dyddiau Sadwrn canlynol yn ystod yr haf eleni: 18 Gorffennaf, 8 Awst a 12 Medi.

## Dolenni Defnyddiol

Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol Cymru

[www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk)

029 2062 9312

[cymru@nas.org.uk](mailto:cymru@nas.org.uk)

Autism Puzzles

[autimpuzzles.co.uk](http://autimpuzzles.co.uk)

029 2061 6361

[autimpuzzles@hotmail.co.uk](mailto:autimpuzzles@hotmail.co.uk)

Mae Autism Directory

[www.theautismdirectory.com](http://www.theautismdirectory.com)

mewn partneriaeth gyda Living Autism yn cynnig llinell gymorth sy'n gallu helpu a chynnig cymorth

0113 815 0210

Thrive

<http://thrivec Cardiff.org/>

[info@thrivec Cardiff.org](mailto:info@thrivec Cardiff.org)

029 2033 9895

Cyngor ynghylch Awtistiaeth i Oedolion Bro Morgannwg

01446 731 105

[adultautismadvice@valeofglamorgan.gov.uk](mailto:adultautismadvice@valeofglamorgan.gov.uk)



# MYND ALLAN

## Siop un Stop ar gyfer Adolygiadau ynghylch Mynediad i'r Anabl

**Mae Euan's Guide, [www.euansguide.com](http://www.euansguide.com), yn wefan sy'n cynnwys adolygiadau ynghylch mynediad i'r anabl mewn amrediad o lleoliadau h.y. bwyta, gwystai, sinemâu, meysydd chwarae ac ati.**

Y g r sy'n gyfrifol am y wefan yw Euan MacDonald o Gaeredin, a gafodd ddiagnosis Clefyd Niwronau Motor yn 2003. Er hyn, roedd Euan yn dymuno ymweld â bwyta, bariau, gwyliau cerddorol, gwystai ac ati o hyd, ac ar y dechrau, yr unig ffordd y gallai ddarganfod a oedd mynediad addas ar gael oedd trwy fynd yno i weld. Ar ôl blynyddoedd o ymchwilio, roedd Euan a'i deulu wedi creu cyfeiriadur lleol ynghylch mynediad i'r anabl, ac roeddent yn awyddus i rannu hwn gydag eraill yr oedd ganddynt anghenion mewn perthynas â mynediad. Wrth gwrs, arweiniodd hyn at Euan a'i chwaer Kiki yn creu 'Euan's Guide'.

Ers ei lansio yn 2003, mae adolygiadau ynghylch mynediad i'r anabl wedi mynd ymhell y tu hwnt i Gaeredin, ac mae nifer y lleoliadau sy'n cael eu hadolygu yng Nghymru yn dechrau tyfu. Mae modd i unrhyw un ysgrifennu adolygiad ar y wefan am ddim, felly os ydych yn gwybod am unrhyw

le sydd wedi / nad yw wedi bodloni'ch anghenion o ran hygyrchedd, dyma'r man i roi gwybod i eraill am hyn.

Rhoddir sgôr i'r lleoliadau ar sail graddfa 5 seren, a byddant yn cael eu marcio ar sail eu cyfleusterau parcio, mynediad i'r lleoliad, eu staff a'u toiledau.

Mae'r dyfyniad hwn gan Euan yn crisialu'r wefan:

“Nod Euan's Guide yw grymuso pobl anabl trwy ddarparu gwybodaeth a fydd yn rhoi hyder a dewisiadau iddynt wrth fynd allan. Mae Euan's Guide yn ddewis amgen i wneud galwadau ffôn a chwilio ar y we am oriau, ac yn bwysicach oll, mae'n cael gwared ar 'ofni'r anghyfarwydd' wrth ymweld â lleoliad am y tro cyntaf.”

Trowch at [www.euansguide.com](http://www.euansguide.com) am ragor o wybodaeth.



## Byddwch yn ddiogel gyda cherdyn ICE

**Mae'n syml, mae cerdyn ICE yn gerdyn y byddwch yn ei gario gyda chi i bob man y byddwch yn mynd. Os byddwch fyth mewn argyfwng ac os na fydd modd i chi siarad dros eich hun, bydd eich cerdyn ICE yn cynnwys yr holl wybodaeth bwysig y bydd angen i ymatebwyr cyntaf ei chael er mwyn sicrhau bod eich anghenion meddygol yn cael eu bodloni mewn ffordd gywir a diogel.**

Yn ogystal, mae'n cynnwys manylion cyswllt y bobl yr ydych wedi'u dewis i gael eu hysbysu – fel y mae'r cerdyn yn nodi – mewn argyfwng. Darparir cardiau mewn pecynnau gyda sticeri a Chylchau Allweddol cyfatebol, sy'n helpu i ddangos i ymatebwyr cyntaf eich bod yn cario



cerdyn ICE.

Ceir amrediad o gardiau ICE i blant, ac yn ogystal, ceir cerdyn ychwanegol dewisol i rieni, ar gyfer rhieni plant y mae ganddynt anghenion arbennig, e.e. awtistiaeth. Asperger, ADHD. Mae'n rhybuddio ymatebwyr brys, os na fydd modd i chi eu cynghori, bod gan eich plentyn anghenion arbennig ac y dylid gofalu amdanynt gan gadw hyn mewn cof, os byddwch chi mewn damwain neu'n mynd yn anhwylyd yn sydyn. Mae'r cefn yn cynnwys lle safonol i nodi manylion cyswllt mewn argyfwng a'r wybodaeth feddygol ar eich cyfer chi, y rhiant.

Trowch at [www.icecard.co.uk/child-ice](http://www.icecard.co.uk/child-ice)

# CYFLE I CHI DD



## Bradley yw Hyrwyddwr yr Hyrwyddwyr

**Roedd Kiki, sy'n fam, yn dymuno rhannu cyflawniad ei mab Bradley ym maes carate. Mae Bradley yn 10 oed ac mae ganddo anghenion addysgol arbennig / oedi datblygiadol cyffredinol oherwydd ei fod wedi cael strôc cyn ei enedigaeth. Yng ngeiriau Kiki, mae'n fachgen bach anhygoel sy'n Hyrwyddwr yr Hyrwyddwyr Carate y Fro ar gyfer y flwyddyn 2014/15.**

Roedd yn rhaid i mi fanteisio ar y cyfle i gael gwybod mwy.

Dyma'r hyn yr oedd gan Bradley i'w ddweud...

"Rydw i wedi bod yn gwneud carate ers 6 blynedd. Rydw i'n dwli ar carate gan ei fod yn cynnig y cyfle i mi gyfarfod fy ffrindiau a dysgu katas newydd ond y peth yr ydw i'n ei fwynhau fwyaf yw taro a chicio'r padiau. Bu'n rhaid i mi fynd i nifer fawr o gystadlaethau o gwmpas Cymru, gan ennill pwyntiau a medalau." Cyflawniad gwych, da iawn!

Dyweddodd Kiki wrthym "Roeddem yn dymuno i Bradley ddechrau gwneud chwaraeon er mwyn helpu ei gydsymud ac er mwyn iddo wneud ffrindiau. Ond roeddem yn gwybod na fyddai chwaraeon gr p fel pêl-droed yn helpu Brad gan nad oedd modd iddo ddilyn cyfarwyddiadau. Wrth ymweld â'r YMCA, sylwais bod Carate y Fro yn cynnal dosbarthiadau anghenion arbennig. Cawsom ein gwahodd i ddod i weld a fyddai'n ei hoffi. Roedd yn ei hoffi. Ac roedd y ffaith ei fod yn ddosbarth bach a oedd yn cael ei deilwra i'w

dealltwriaeth yn ymddangos yn berffaith iddo.

Roeddem ychydig yn ofidus ar y dechrau gan nad oedd Bradley yn gallu gwrando yn dda iawn ac nid oeddem yn gwybod a oedd modd iddo ddeall y rhyngweithio. Ond ar ôl y wers gyntaf gyda Sensei Rob, roeddem yn synnu faint yr oedd Bradley wedi'i ddydsu, a'i fwynhau.

Mae Bradley wedi cael budd aruthrol o carate. Mae wedi dysgu disgyblaeth iddo, mae wedi gwella'i allu cydsymud a'i ffocws, mae wedi cynyddu ei allu i wrando ac i ganolbwyntio am gyfnodau hir. Mae wedi tyfu trwyddo, mae wedi gwneud rhai ffrindiau oes, a thrwy gyfrwng y cystadlaethau, mae wedi dysgu ei bod yn iawn i fod yn wahanol.

Fel rhieni, rydym wedi mwynhau ei weld yn aeddfedu ac yn gwneud rhywbeth y mae'n dwli arno. Rydym wedi cyfarfod pobl gwych, ac mae'n rhywbeth y mae modd i ni gyd ei fwynhau gyda'n gilydd fel teulu."

Mae Carate y Fro yn cynnig carate i bawb, ac mae'n cael ei redeg gan y Prif Hyfforddwr, Rob Copeland 6ed Dan a'r ysgrifennydd, Cathy Copeland. Maent yn cyfarfod yn The Hub ar Court Road, Y Barri, ac maent yn cynnal dosbarthiadau anghenion arbennig ar nos Fawrth rhwng 18:00 a 19:00, ac yna ar ddydd Sadwrn rhwng 13:00 a 14:00. I gael gwybod mwy, trowch at: [www.valekarate.com](http://www.valekarate.com) neu ffoniwch Sensei Rob ar 07904 582 123.



# DWEUD EICH DWEUD...

## Kacey yw Dinesydd Ifanc y Flwyddyn 2015 Penarth

I'n darllenwyr sy'n mynychu'r Cynlluniau ar gyfer Pobl Ifanc yn eu Harddegau, mae'n si r y byddwch yn adnabod Kacey, a enwebwyd gan All Youth Matters am ei holl waith caled, ei hymrwymiad a'i hymroddiad i'r prosiectau y bu'n gwirfoddoli iddynt. Enwebwyd Kacey yn y categori Cymunedol, ac roedd yn gyd-enillydd.

Cydnabuwyd ei gwaith gwirfoddol diflino, wrth iddi fod yn Gyd-enillydd gwobr Arobryn Dinesydd Ifanc y Flwyddyn 2015 Penarth!

Yn ei geiriau hi, dywedodd Kacey wrth Mynegai am ei phrofiad:

“Yn wreiddiol, bûm yn ymwneud gyda'r Siop Wybodaeth ym Mhenarth ers yr oeddwn yn ifanc, felly pan gaedd y siop honno, symudais i glwb ieuencid, lle'r oedd digon o gyfleoedd i gymryd rhan bob amser. Roeddwn yn hoffi cael cyfrifoldebau a chymryd rhan yn y broses o wneud penderfyniadau. Roedd un o'r prosiectau y bûm yn gwirfoddoli iddo yn archwilio Cynllun Anabledd i Bobl Ifanc yn eu Harddegau All Youth Matters yn unol â'r Safonau i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru, a phan welais yr hwyl yr oedd y bobl ifanc yn ei gael wrth i'r staff 'ymgysylltu' gyda nhw, roeddwn yn dymuno gwneud yr un peth, er mwyn i mi wneud gwahaniaeth hefyd.

“Y peth gorau am wirfoddoli yw sylwi ar y gwahaniaethau yr ydych yn eu gwneud. Mae gweld eich bod yn peri i rywun wenu neu'n helpu rhywun i gyflawni rhywbeth na fyddent wedi breuddwydio y byddent yn gallu ei wneud, yn deimlad da iawn. Mae eu gweld yn teimlo'n falch o'u hunain oherwydd eu bod wedi cyflawni rhywbeth anhygoel, yn brofiad mor werth chweil.

“Heb os, mae wedi newid y ffordd y byddaf yn edrych ar bobl a'u bywydau. Rydw i'n llai tueddol o farnu pobl a byddaf yn dod i adnabod



rhywun a dysgu am eu cefndir yn gyntaf. Mae wedi cynnig nifer o gyfleoedd i mi hefyd, gan roi syniad i mi o'r mathau o bethau yr ydw i'n gallu eu gwneud yn dda, a'r hyn y byddwn yn dymuno ei wneud yn y dyfodol.

“Mae'n braf cael eich cydnabod am y pethau yr ydych yn eu gwneud. Wrth gwrs, rydych yn gwybod eich bod yn gwneud gwahaniaeth pan fo modd i chi weld newid, ond mae teimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi gan y gymuned yn brafiach fyth. Credaf ei bod yn bwysig rhoi'r gwobrau hyn hefyd, gan ei fod yn codi ymwybyddiaeth o'r pethau da y mae pobl ifanc yn eu gwneud yn y gymuned.

“Heb os, mae gwirfoddoli yn gallu eich helpu i dyfu fel unigolyn. Byddwch yn ymgymryd â chyfrifoldebau, sy'n eich helpu i feithrin annibyniaeth a sgiliau bywyd. Mae'n gallu cynnig nifer fawr o gyfleoedd a rhagolygon gyrfa i chi. Rydw i wedi gwneud rhai ffrindiau da hefyd, ac os byddai fyth angen unrhyw beth arnaf, gwn y byddai modd i mi droi at bobl am gyngor.”

I gael gwybod mwy am All Youth Matters (prosiect ieuencid Penarth yn flaenorol) a'u Cynllun haf ar gyfer Pobl Ifanc yn eu Harddegau, trowch at dudalen 5.



# RHOI'R WYBODAETH DDIWEDDARAF I CHI

## Mae Ffederasiwn Rhieni Caerdydd a'r Fro wedi symud!



O 15 Mehefin 2015, byddwn yn: Sbectrwm, Bwlch Road, Fairwater, Caerdydd CF5 3EF. Ein rhif ffôn newydd yw 029 2056 5917.

Anfonwch e-bost at [admin@parentsfed.org](mailto:admin@parentsfed.org) os bydd gennych chi unrhyw ymholiadau.

Mae'r Ffederasiwn Rhieni yn elusen a arweinir gan rieni sy'n cael ei rhedeg gan ac ar gyfer teuluoedd a gofalwyr pobl y mae ganddynt anabledd dysgu.

Rydym yn cynnig gwybodaeth a gwasanaethau cyfeirio, rydym yn siarad o blaid gofalwyr ac yn cydlynu amrywiaeth o wasanaethau cymorth wyneb yn wyneb. Cysylltwch â ni am ragor o fanylion neu mae croeso i chi alw heibio i'n swyddfa newydd am sgwrs!

## All Youth Matters yn Symud

Mae gwaith adeiladu yn digwydd yn Byrd Crescent ar hyn o bryd, sef cartref All Youth Matters (Prosiect Ieuenctid Penarth yn flaenorol), ac maent wedi symud i Aberaeron Close, Gibbonsdown, Y Barri, Bro Morgannwg CF62 9BT am y tro, a'u rhif ffôn yno yw 01446 677 337



## A ydych chi wedi cofrestru ar gyfer E-Fwletin Mynegai?

**Mae nifer ohonoch wedi mynegi diddordeb mewn cael gwybodaeth reolaidd yn ystod y cyfnod rhwng rhifynnau o gylchlythyr Mynegai.**

Rydym wedi cychwyn ar y broses hon trwy gyflwyno Hysbysfwrdd Mynegai, ac rydym yn bwriadu datblygu hynny ymhellach nawr trwy baratoi e-fwletin rheolaidd a fydd yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi trwy gydol y flwyddyn. I gofrestru er mwyn cael yr e-fwletin, dim ond nodi'ch cyfeiriad e-bost y bydd angen i chi ei wneud, os nad ydych chi wedi gwneud hynny yn barod. Ffoniwch 01446 709 736 neu anfonwch e-bost at [disabilityindex@valeofglamorgan.gov.uk](mailto:disabilityindex@valeofglamorgan.gov.uk) Os nad oes modd i chi fanteisio ar gyfleuster e-bost, ac os hoffech gael eich cynnwys, ffoniwch fi, Zoë.

## Mae gan Down's Heart Group rif ffôn newydd!

**Sylwer bod gennym rif ffôn newydd. Mae modd i chi ein ffonio ni nawr ar 0300 102 1644 neu anfon ffacs atom ar 0300 102 1645.**



Bydd galwadau a wneir i rifau 03 yn costio'r un faint â galwadau cenedlaethol i rifau 01 neu 02, ac maent yn cael eu cynnwys ym mhhecynnau cynhwysol nifer o ddarparwyr.

### Ymwadiad

Ni chaff y rhan fwyaf o'r sefydliadau sy'n cael eu cynnwys yn y cylchlythyr hwn eu rheoli neu eu rhedeg gan Gyngor Bro Morgannwg. Cynhyrchwyd y cylchlythyr er mwyn ceisio'ch cynorthwyo chi i gysylltu â gwasanaethau. Ni all Cyngor Bro Morgannwg fod yn atebol am y gwasanaethau a ddarparir gan unrhyw sefydliad allanol a enwir yn y cylchlythyr hwn ac ni all fod yn atebol am unrhyw ddiifrod neu gollod a achosir gan unrhyw anghywirdeb yn y cylchlythyr hwn, nac am weithredoedd unrhyw rai o'r sefydliadau allanol a restrir.

Nid yw'r weithred o restru sefydliad yn y cylchlythyr hwn yn awgrymu bod Cyngor Bro Morgannwg yn cymeradwyr sefydliad hwnnw, ac nid yw absenoldeb unrhyw sefydliad yn awgrymu nad ydym yn ei gefnogi.