Rhifyn 15
Hydref
2015

the index y mynegai

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

Am Haf a Hanner t6-8
Beth sydd Ymlaen t2
Newyddion Chwaraeon t10
Grŵp newydd ar gyfer plant cyn ysgol t12

Dyfodiad yr Hydref

Wrth i'r dyddiau fyrhau, mae'r plant wedi dychwelyd i'r ysgol, mae'r dail yn newid eu lliw ac mae pobl yn dechrau meddwl am y Nadolig!! Mae'r haf yn ymddangos yn atgof pell, ond mae gennym rai erthyglau, lluniau ac adborth gwych am y cynllun chwarae yn ystod yr haf a'r cynllun ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau. Yn ogystal, mae gennym ddyddiadau ar gyfer Cynlluniau yn ystod Hanner Tymor mis Hydref.

Rydym wedi ystyried eich adborth, gan greu adran 'Beth sydd Ymlaen' newydd, fel bod modd i chi gael gwybod am unrhyw grwpiau a gweithgareddau newydd yn hawdd.

Efallai eich bod yn ymwybodol o'r ffaith bod Zoe Duncan, ein Gweinyddwr ar gyfer Mynegai, wedi gadael ei swydd ym mis Gorffennaf i symud i'w rôl newydd ym Mhrifysgol Caerdydd, gan gynorthwyo myfyrwyr y mae ganddynt anableddau. Roeddem yn drist iawn i'w gweld yn mynd, a hoffem ddymuno yn dda iddi yn ei rôl newydd. Rydym yn recriwtio i'r swydd hon ar hyn o bryd, felly yn y cyfamser, a fyddech gystal â chysylltu gyda rhif ffôn Mynegai o hyd, neu anfonwch e-bost at aelod o Dîm y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd, a byddant yn fodlon helpu.

01446 704736
disabilityindex@valeofglamorgan.gov.uk
www.valeofglamorgan.gov.uk/disabilityindex

Becky Wickett, Swyddog Gwybodaeth, Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd

Ariannir Y Mynegai gan Deuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru.

Beth sydd Ymlaen:

- Mae Grŵp Cymorth Epilepsi Cymru yn cyfarfod ar y dydd Mercher cyntaf o'r mis yn Llynnoedd Cosmeston rhwng 10am a chanol dydd. Yn ogystal, mae grŵp cymorth yn cyfarfod yn y Barri ar ddydd Mawrth cyntaf y mis, rhwng 10:30am a 12:30pm yn y Swyddfeydd Dinesig, y Barri.

  Cysylltwch â Lesley Williams am ragor o wybodaeth: 07710 395 070 www.epilepsy-wales.org.uk
- Mae Thrive (sy'n cael ei redeg gan y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth) yn cynnal sesiynau chwarae meddal bob yn ail nos Sul yng Nghanolfan Chwarae Meddal Coconuts, Sully Moors Road, Penarth, CF64 5RP: 1, 15 a 29 Tachwedd 5:15pm – 6:45pm.
- Cynllun ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau 26 a 27 Hydref. Ar gyfer pobl ifanc 12-19 oed (gweler tudalen 6).
- Cynllun chwarae 27, 28, 29 Hydref. Ar gyfer plant 4-11 oed (gweler tudalen 7-8).
- Grŵp Cymorth i Rieni Afasic: 21 Hydref, 10am – canol dydd a 9 Rhagfyr, 10am – canol dydd – darparir mins-peis! (Gweler tudalen 4).
- Gweithdy Cyfathrebu trwy Gyffwrdd gan Touch Trust, 11 Tachwedd (gweler tudalen 5).
- Clwb Nofio Para-Nofio Titaniaid De Cymru:
  Bob nos Fawrth yng Nghanolfan Hamdden y Barri, 6-7:15pm
  Bob nos Fercher ym Mhwll Nofio y Pîl, Pen-y-bont ar Ogwr, 7-8pm
  Bob nos Iau yng Nghanolfan Hamdden y Barri, 5:45-6:30pm (gweler tudalen 10).
- Clwb Targed Awyr LS Haven, Pen Dwyreiniol y Barri. Bob nos Sul, 6:30 – 8:30pm ar gyfer plant ac oedolion 10+ oed (gweler tudalen 10)
- Diwrnod Hawliau Gofalwyr 20 Tachwedd (gweler tudalen 11)
- SEND – dosbarth dydd newydd i oedolion ifanc y mae ganddynt anghenion arbennig, a gynhelir yn Eglwys y Bedyddwyr Salem, Ffordd Beryl, Y Barri, CF62 8DN, Bob dydd Gwener 10am-3pm (gweler tudalen 3)
- Cornel Rhieni a Phlant Bach:
  Archwilwyr Bychain, ar gyfer plant cyn ysgol bob prynhawn dydd Mawrth ym Mhenarth.
  Grŵp Cerdded Tootling Tots, ar gyfer plant cyn ysgol, a gynhelir mewn parciau amrywiol bob bore dydd Gwener am 10am. (gweler tudalen 12)

SEND DIWRNODAU ANGHENION ADDYSGOL ARBENNIG

Dosbarth dydd newydd i oedolion ifanc y mae ganddynt anghenion arbennig yn y Barri

Rydym yn wasanaeth dydd newydd cyffrous i oedolion ifanc ac aeddfed (16+) y mae ganddynt fân anableddau dysgu i anableddau dysgu cymedrol yn y Barri a Chaerdydd. Ar hyn o bryd, rydym yn cynnig lleoliad dydd rhwng 10am a 3pm yn y Barri bob dydd Gwener, gan gynnwys yn ystod hanner tymor:

Eglwys y Bedyddwyr Salem, Ffordd Beryl, Y Barri, CF62 8DN

Bob dydd Gwener 10am-3pm

Mae SEND yn wasanaeth dydd addysgol ac rydym yn cynnig dwy awr yr wythnos o hyfforddiant Saesneg a mathemateg i fyfyrwyr!

Prif nod SEND yw 'parhau gyda sgiliau bywyd ar ôl i'r coleg orffen' a rhoi ymdeimlad o batrwm i'r oedolion hyn ar ôl i'w cyfnod yn y coleg ddod i ben.

Yn ogystal, rydym yn cynnig nifer fawr o weithgareddau hwyliog sy'n cynnwys: pysgod a sglodion dydd Gwener, sgiliau byw'n annibynnol a phrynhawniau ffilm (gyda phopgorn am ddim). Mae gennym ein timau Boccia ein hunain hyd yn oed: Sêr SEND a Chorynnod SEND!

Mae nifer y lleoedd yn gyfyngedig ac maent yn llenwi yn gyflym-peidiwch colli cyfle! Am ragor o wybodaeth am ein gwasanaeth a sut i archebu, trowch at ein gwefan: www.speacialneedscardiff.co.uk ac mae modd i chi gysylltu â Laura White hefyd (07861 378311) laura@specialneedscardiff.co.uk

Sylwer nad yw SEND ar gael yn rhad ac am ddim, ond am ragor o wybodaeth am y prisiau, am gyllid ac ynghylch talu am eich lle, trowch at y wefan neu cysylltwch â Laura yn uniongyrchol.

AFASIC CYMRU

Afasic CYMRU voice for life llais ar gyfer bywyd Charity No. 1045617

ARIENNIR GAN Y LOTERI LOTTERY FUNDED

A yw'ch plentyn chi yn cael anhawster wrth siarad a deall iaith?

Mae modd i'n grwpiau cymorth i rieni helpu.
Efallai y bydd plentyn neu berson ifanc y mae ganddynt Anghenion Iaith, Lleferydd a Chyfathrebu (SLCN):

- Yn cael anhawster i ddeall iaith
- Yn cael anhawster i ddysgu a chofio geiriau, a rhoi geiriau at ei gilydd i ffurfio brawddegau
- Yn cael anhawster wrth fynegi lleferydd yn glir
- Yn cael anhawster wrth ddefnyddio iaith mewn ffordd briodol mewn cyd-destun

Efallai y bydd plant a phobl ifanc y mae ganddyn SLCN yn wynebu rhai o'r anawsterau uchod neu bob un ohonynt. Mae pob unigolyn yn wahanol.

Grwpiau Cymorth i Rieni a Gweithiwr Cymorth i Deuluoedd newydd

Fy enw i yw Esther Goodhew a fi yw'r gweithiwr cymorth i deuluoedd rhan-amser newydd ar gyfer Bro Morgannwg. Fel rhiant i dri o blant fy hun, y mae gan ddau ohonynt Anghenion Iaith, Lleferydd a Chyfathrebu (SLCN), rydw i'n deall y sialensiau sy'n codi mewn bywyd a gwerth a phwysigrwydd cymorth rheolaidd, a hynny nid yn ystod cyfnodau o angen yn unig. Weithiau, mae angen sgwrs gyfeillgar gyda phobl sy'n deall ar bob un ohonom. Rydw i'n therapydd iaith a lleferydd cymwys hefyd, ac rydw i'n ymwybodol o'r prosesau amrywiol, ac y maent yn aml yn rhai dryslyd, sy'n gysylltiedig gyda chynorthwyo plant y mae ganddynt SLCN o bersbectif proffesiynol ac fel rhiant.

Fy rôl i fel Gweithiwr Cymorth i Deuluoedd yw helpu rhieni a gofalwyr i ddod o hyd i'r wybodaeth a'r cymorth priodol y mae angen iddynt ei gael ac i ddarparu amgylchedd diogel a chroesawgar lle y mae modd rhannu syniadau a dysgu gan bobl sy'n gwybod orau – rhieni eraill. Mae'n hanfodol bod teuluoedd yn gwybod bod eraill yn wynebu'r un heriau a bod y cymorth ar gael!

Ar hyn o bryd, cynhelir y grwpiau cymorth i rieni yn ein swyddfa yng Nghaerdydd, 203 Tŷ Titan, Heol Lewis, Caerdydd CF24 5BS, ac mae'r dyddiadau yn ystod tymor yr hydref fel a ganlyn:

Dydd Mercher 21 Hydref, 10am – 12pm

Dydd Mercher 9 Rhagfyr, 10am – 12pm – darparir mins-peis!

Mae croeso i chi bicio heibio ac ymuno gyda ni. Byddwch yn cael croeso cynnes a bisgedi bob amser

Mae Llinell Gymorth i Rieni Afasic ar gael rhwng 10.30am a 2.30pm yn ystod yr wythnos ar 0300 666 9410 esther@afasiccymru.org.uk

Cynllun Cerdyn Teithio Gostyngol i Bobl Ifanc

Mae Cynllun Teithio Gostyngol Cymru i Bobl Ifanc ar gyfer pobl ifanc rhwng 16 ac 18 oed. Bellach, mae modd i chi wneud cais am fyngherdynteithio, sy'n cynnig gostyngiad o 1/3 oddi ar y gost o deithio ar fws. Mewngofnodwch i gov.wales/mytravelpass i wneud cais am eich cerdyn. Bydd angen i chi ddarparu llun lliw maint pasport a chadarnhau eich enw, eich dyddiad geni a'ch cyfeiriad.

Ar ôl i chi ymgeisio, anfonir cerdyn atoch fel bod modd i chi fynd ar y bws a chychwyn ar eich taith i gyfleoedd teithio rhatach. Cofiwch bod fyngherdynteithio ar gael i bobl ifanc 16-18 oed yn unig, ac y maent yn byw yng Nghymru.

Os bydd gennych chi unrhyw ymholiadau, ffoniwch ni ar 0300 200 22 33 neu anfonwch e-bost at enquiries@mytravelpass.cymru

Ariannir Cerdyn y Cynllun Teithio gan Lywodraeth Cymru.

Gweithwyr Cymorth i Deuluoedd newydd ar gyfer Cymdeithas Frenhinol y Deillion

Mae teuluoedd sy'n cynnwys plentyn neu berson ifanc sy'n cael eu heffeithio gan nam difrifol ar eu golwg yn wynebu amrediad o sialensiau, boed hynny yn rhai ymarferol, ariannol, addysgol neu emosiynol.

Mae'n Gweithwyr Cymorth i Deuluoedd, sy'n gweithio ar draws Cymru a Lloegr, yn cynnig cymorth parhaus wrth i wasanaethau priodol gael eu trefnu trwy gyfrwng asiantaethau eraill, a nes bod y teulu yn teimlo nad oes angen ein cyswllt ni mwyach. Rydym yn gweithio mewn partneriaeth gyda theuluoedd, plant a phobl ifanc er mwyn eu galluogi i fanteisio ar eu potensial llawn, yn enwedig pan fyddant yn cael diagnosis, gan wella sgiliau bywyd ac yn ystod cyfnodau o argyfwng. Rydym yn cynorthwyo plant a phobl ifanc o'u genedigaeth nes y byddant yn 25 oed.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â: 01903 245379 info@royalblindsociety.org

Touch Trust (llun)

Bydd Touch Trust yn cynnal gweithdy undydd ynghylch Cyfathrebu Trwy Gyffwrdd ar ddydd Mercher 11 Tachwedd 2015.

Mae Touch Trust yn elusen flaengar sy'n cynnig rhaglenni symud creadigol unigryw i unigolion y mae ganddynt anableddau dysgu, y rhai sy'n cael eu heffeithio gan anhwylder ar y sbectrwm awtistig (ASD), anghenion cymhleth, ymddygiad sy'n herio, a grwpiau eraill agored i niwed yn y gymuned.

Ein nod yw cynorthwyo hunan-ddatblygiad a dysgu gydol oes gweithredol o fewn amgylchedd cymdeithasol, creadigol ac sy'n meithrin.

Mae Touch Trust wedi ymrwymo i fodel cymdeithasol anabledd. Mae'n holistig ac yn

gwerthfawrogi mynegiant personol, perthnasoedd a hapusrwydd. Rydym yn gweld pob person fel teimlad, gan ddyheu am fod yn "gyflawn" a byddwn yn defnyddio'r holl synhwyrau i bennu ymdeimlad o werth a mwynhad. Trwy gyfrwng cyffwrdd, byddwn yn datblygu ymlacio, cyfathrebu cadarnhaol, empathi a lles – rhinweddau hanfodol i unrhyw fod dynol er mwyn i–ddynt deimlo boddhad.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â: 02920 635660, info@touchtrust.co.uk www.touchtrust.co.uk

Touch Trust Limited, Canolfan Mileniwm Cymru, Plas Bute, Bae Caerdydd, Caerdydd, CF10 5AL.

AM HAF A HANNER!!

Cynllun All Youth Matters ar gyfer pobl ifanc yn eu Harddegau

Mae All Youth Matters (Prosiect Ieuenctid Penarth yn flaenorol) wedi cael haf gwych. Gwnaeth ein Cynllun ar gyfer Pobl Ifanc yn eu harddegau ymweld â Chanolfan Addysg Dow Corning er mwyn gwneud ychydig bysgota. Gwnaethom gwblhau ein Gwobrau Arian Inspire trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon. Yn ogystal, gwnaethom berfformio pantomeim, cynnal y digwyddiad bingo a'r disgo enwog, creu roced a fyddai'n hedfan i'r lleuad, cwblhau jig-so a oedd yn cynnwys mil o ddarnau a chael LLAWER IAWN o hwyl gyda'r holl weithgareddau yr ydym yn eu cyflawni. Roedd hyn yn cynnwys celf a chrefft, gemau pêl, Xbox, animeiddio a gwnaethom gynhyrchu ffilm hyd yn oed!

Mae'n bleser gennym gyhoeddi'r dyddiadau ar gyfer Cynlluniau ar gyfer Pobl ifanc yn eu Harddegau ym mis Hydref a Rhagfyr 2015. Gwnewch yn si r eich bod yn eu nodi yn eich calendr!

- Dydd Llun 26 a dydd Mawrth 27 Hydref
- Dydd Llun 21 a dydd Mawrth 22 Rhagfyr

Mae'r Cynllun i Bobl Ifanc Anabl yn eu Harddegau yn cynnig darpariaeth i bobl ifanc 12 i 19 oed. A fyddech gystal â darparu cinio pecyn a diodydd. Ein lleoliad newydd yw: Canolfan Gymunedol Cadoxton Moors, Y Barri.

Cyfarwyddiadau – oddi ar Edmund Place (trowch i'r chwith oddi ar Ffordd Caerdydd cyn y goleuadau traffig ger Dow Corning, os ydych yn dod o Ffordd y Mileniwm, neu dylech gymryd y troad cyntaf i'r dde yn syth ar ôl y goleuadau traffig os ydych yn dod o gyffordd McDonalds).

Mae nifer y lleoedd yn gyfyngedig ac mae'n rhaid i'r unigolion gael eu cyfeirio, ac mae'n rhaid i'r Llyfr Defnyddiol gael ei lenwi. Rydym yn fodlon derbyn rhodd o £5.00 y dydd ar gyfer gemau a/neu deithiau y bydd y bobl ifanc sy'n mynychu yn penderfynu eu trefnu.

Am wybodaeth bellach, cysylltwch â: Tracey Downes: 01446 677337, cbcp@penarthyouthproject.org.uk NEU piciwch heibio i:

All Youth Matters (hen Swyddfa Tai), Clos Aberaeron, Gibbonsdown, Y Barri, Bro Morgannwg.

Mae'r Cynllun i Bobl Ifanc Anabl yn eu Harddegau yn bosibl o ganlyniad i gyllid a ddarparir gan Raglen Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru.

Rhaglen Chwarae yn ystod yr Haf yn Llawn Hwyl!

WAW! mae'r plant wedi cael haf i'w gofio. Ar draws Bro Morgannwg, mae plant wedi mwynhau amrediad o gyfleoedd a ddarparwyd gan y Tîm Chwaraeon a Datblygu Chwarae, gan gynnwys cynlluniau chwarae, Ceidwaid Chwarae, sesiynau chwaraeon a diwrnodau hwyl i'r teulu.

Gwnaeth gwyliau'r haf gychwyn wrth i'r Tîm Chwarae gynnal wythnos o hyfforddiant, gan gynnwys cymorth cyntaf, codi a chario, amddiffyn plant, hyfforddiant chwarae a Makaton. Bu'r wythnos hon yn hynod o werthfawr, nid yn unig oherwydd yr hyfforddiant, ond hefyd, oherwydd y cyfleoedd i ddatblygu fel tîm.

Cynhaliwyd cynlluniau chwarae mewn lleoliadau amrywiol ac roeddent yn cynnwys Canolfan Gymunedol Murchfield, Dinas Powys, Canolfan Hamdden Holmview, Y Barri, Canolfan Blant Integredig Gorllewin y Fro, Llanilltud Fawr, Ysgol Gynradd Parc Jenner, Y Barri ac Ysgol Y Deri, Penarth.

At ei gilydd, cynhaliodd y Tîm Chwarae 16 diwrnod (32 sesiwn) o'r cynllun chwarae, a chawsant 661 o gofrestriadau (mae modd i blentyn gofrestru fwy nag unwaith, oherwydd efallai y byddant yn mynychu mwy nag un cynllun chwarae). Roedd 47 o blant yn gysylltiedig gyda gweithiwr allweddol a gwnaethant fynychu 593 o sesiynau. At ei gilydd, roedd y plant wedi mynychu 1,895 o sesiynau.

Roedd y gweithgareddau a gynigiwyd yn cynnwys celf a chrefft, coginio, modelu sothach, modelu clai, gwisgo i fyny, gemau y tu allan, gweithgareddau chwaraeon ac adeiladau cuddfannau.

Yn anffodus, ni wnaeth 11 o blant fynychu'r sesiynau a neilltuwyd iddynt, a chollwyd 34 lle o ganlyniad i'r ffaith na hysbyswyd y tîm chwarae.

Mae'r sesiynau hyn yn hynod o werthfawr i'r plant sy'n mynychu ac i'w teuluoedd. Dylid manteisio ar bob cyfle i hysbysu'r tîm er mwyn galluogi i blentyn arall gael y lle.

Law yn llaw gyda'r Cynlluniau Chwarae, bu'r Tîm Chwarae yn cynnal sesiynau Ceidwaid Chwarae mewn parciau a safleoedd agored, Diwrnodau Hwyl i'r Teulu a gwnaethant fynychu digwyddiadau arbennig hefyd.

Mae partneriaid sydd wedi cyfrannu at y rhaglen lwyddiannus yn ystod yr haf yn cynnwys Cymunedau yn Gyntaf y Barri, Cyngor Cymuned Dinas Powys, Tai Unedig Cymru, Morrisons Y Barri, Banc Bwyd y Fro, GGD Y Fro, Cyngor Tref Llanilltud Fawr, Cyngor Tref Penarth, Cyngor Cymuned Y Wig, Cyngor Tref y Barri, Meysydd Chwarae Cymru, Ysgol Gynradd Parc Jenner, Ysgol Y Deri, World at Play, Tîm Digwyddiadau Bro Morgannwg a Brigâd Dân Penarth. Ariannir elfen anabledd y cynlluniau chwarae gan Deuluoedd yn Gyntaf.

Yn ogystal, mae'r Tîm Datblygu Chwarae a Chwaraeon wedi ymuno gyda Morrisons y Barri er mwyn darparu byrbrydau ffrwythau iach i'r plant sy'n mynychu'r cynlluniau chwarae. Ffurfiwyd partneriaeth gyda Banc Bwyd y Fro hefyd, sydd wedi darparu grawnfwydydd ar gyfer y cynlluniau. Mae hwn wedi bod yn brosiect llwyddiannus iawn ac mae wedi galluogi i nifer fawr o blant i fanteisio ar fyrbrydau iach yn ystod gwyliau'r haf.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r Tîm Chwarae: 01446 704809 playdevelopment@valeofglamorgan.gov.uk neu bydd adroddiadau cynhwysfawr am y ddarpariaeth chwarae yn ystod yr haf ar gael ar y wefan erbyn diwedd mis Hydref 2015: www.valeofglamorgan.gov.uk/play

Yn parhau ar y dudalen nesaf

Mae'r adborth o'r cynllun chwarae wedi bod yn hynod o gadarnhaol:

'Mae fy mab bach i wrth ei fodd yn y cynllun chwarae, byddai'n mynychu bob dydd o'r gwyliau os byddai ganddo yr hawl i wneud hynny. Mae'r holl staff yn wych ac maent wastad yn gymwynasgar iawn. Diolch am gynnig lle iddo'
(Mam i fachgen 9 oed cwadriplegig gyda pharlys yr ymennydd)

'Ni fyddwn yn gallu ymdopi gyda fy merch awtistig yn ystod y gwyliau heb y cyfleuster rhyfeddol hwn! Mae'r staff yn ardderchog a cheir cymaint o weithgareddau. Mae'r plant wastad wedi blino'n lân!'
(Rhiant plentyn sydd ag awtistiaeth)

'Anfonais fy mhlentyn 7 oed a'm plentyn 5 oed ac nid ydynt wedi stopio siarad am yr amser gwych a gawsant ac maent yn edrych ymlaen at ddychwelyd'.
(Rhiant i ddau o blant, 5 a 7 oed)

DYDDIADAU CYNLLUN CHWARAE YN YSTOD HANNER TYMOR MIS HYDREF

Mae'r cynllun chwarae ar gyfer plant 4-11 oed.

27, 28 a 29 Hydref yn Ysgol Gynradd Tregatwg

10:05am – 12 a 1:05pm – 3pm

Os bydd angen cymorth ychwanegol ar eich plentyn yn y cynllun chwarae, bydd angen i chi siarad gyda'r Tîm Chwarae neu'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd ymlaen llaw, er mwyn trafod eu gofynion. Cysylltwch â: Jo Jones: 01446 709809 neu GGD: 01446 704704 www.valeofglamorgan.gov.uk/sportsdevelopment

Gwybodaeth Bwysig i bobl sy'n cael eu heffeithio gan Epilepsi

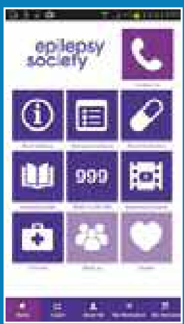
epilepsy society

Cynllun Cerdyn Melyn

Mae'r Gymdeithas Epilepsi wedi cynhyrchu taflen ffeithiau newydd yn esbonio'r Cynllun Cerdyn Melyn ar gyfer pobl y mae ganddynt epilepsi. Mae'n esbonio sut i adrodd am sgil-effeithiau cyffuriau gwrth-epileptig, pa wybodaeth i'w chynnwys a ble i gael Cerdyn Melyn.

The Yellow Card Scheme is vital in helping the Medicines and Healthcare Products Regulatory Agency (MHRA) monitor the safety of all healthcare products in the UK to ensure they are acceptably safe for patients and those that use them. Reports can be made for all medicines including vaccines, blood factors and immunoglobulins, herbal medicines and homeopathic remedies, and all medical devices available on the UK market. For more information visit: www.epilepsysociety.org.uk/yellow-card-scheme

Ap ffôn clyfar newydd



Mae gan y Gymdeithas Epilepsi ap ffôn clyfar newydd am ddim ar gyfer ffonau Android ac iPhone, ac mae'n cynnwys dyddiadur trawiadau a gwybodaeth ynghylch cymorth cyntaf. Mae'n ffordd ryngweithiol o helpu pobl i reoli eu hepilepsi dros eu ffôn. Am ragor o wybodaeth ac i lawrlwytho'r ap, trowch at: www.epilepsysociety.org.uk/free-epilepsy-smartphone-app

Changing Places Changing Lives

Lansiodd Consortiwm Changing Places ei ymgyrch yn 2006 ar ran nifer o bobl nad ydynt yn gallu defnyddio toiledau hygyrch safonol. Mae hyn yn cynnwys pobl y mae ganddynt anableddau corfforol ac anableddau dysgu dwys a lluosog, yn ogystal â'r henoed. Mae'r consortiwm yn cynnwys nifer o ofalwyr gan gynnwys rhywun sydd wedi bod yn aelod o Ffederasiwn i Rieni Caerdydd a'r Fro ers tro, Elaine Gee.

Mae cyfleusterau Changing Places yn helpu pobl i fwynhau'r gweithgareddau dydd i ddydd y mae nifer ohonom yn eu cymryd yn ganiataol. Heb ddarpariaeth ddigonol, rhaid i ofalwyr newid y sawl y maent yn gofalu amdanynt ar lawr toiled brwnt a chyfyng. Mae hyn yn beryglus, yn anlanwaith ac yn anurddasol. Y dewis arall yw cyfyngu ar deithiau i ychydig oriau, neu beidio mynd allan o gwbl.

Mae'r ymgyrch yn galw am osod toiledau yn yr holl leoedd cyhoeddus mawr. Mae hyn yn cynnwys canol dinasoedd, canolfannau siopa, lleoliadau celfyddydau, ysbytai, gorsafoedd gwasanaeth ar draffyrdd, safleoedd hamdden, gorsafoedd rheilffordd mawr a meysydd awyr. Mae'r cyfleusterau ar gael i'r cyhoedd ac maent yn cynnwys digon o le a'r offer cywir, gan gynnwys mainc newid y mae modd newid ei huchder a pheiriant codi.

Cychwynnodd yr ymgyrch gydag 8 cyfleuster yn y DU, a dim ond 1 yng Nghymru. Bellach, ceir dros 700 o rai cofrestredig ar draws y DU, ac mae 27 o'r rhain yng Nghymru. Ymhlith y lleoliadau mwyaf diweddar i osod cyfleuster o'r fath yw Stadiwm y Mileniwm yng Nghaerdydd. Mae modd gweld rhestr o leoliad y cyfleusterau hyn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg ar wefan gwybodaeth Ffederasiwn Rhieni Caerdydd a'r Fro www.whereyoustand.org

Cyfleuster newydd Changing Places yn Stadiwm y Mileniwm, Caerdydd.

Am gyngor ynghylch ymgyrchu lleol, gwybodaeth dechnegol a'r wybodaeth ddiweddaraf ynghylch lleoliad pob toiled Changing Places yn y DU, trowch at: www.changing-places.org

NEWYDDION CHWARAEON

Clwb Para-Nofio Titaniaid De Cymru

Yn ddiweddar, gwnaethpwyd rhai newidiadau i glwb Titaniaid De Cymru (Academi Anabledd y Fro yn flaenorol), er mwyn iddynt fod yn Glwb Para-Nofio cystadleuol annibynnol. Bellach, mae'r clwb yn aelod cyswllt cyflawn o Nofio Cymru ac mae ei gr p cyntaf o nofwyr wedi mynd trwy'r broses ddosbarthu, ac mae'r nofwyr hyn wedi cofrestru ar gyfer eu cystadleuaeth gyntaf ar lefel Genedlaethol hefyd. Bydd ail gr p o nofwyr yn cwblhau eu proses ddosbarthu yn ystod cystadleuaeth Arwyr Nofio Cymru ym mis Medi ym Mhwll Cenedlaethol Cymru, Abertawe. Mae'r clwb yn cynnal 3 sesiwn yr wythnos o hyd, sef:

- Bob nos Fawrth yng Nghanolfan Hamdden y Barri – 6-7:15pm
- Bob nos Fercher ym Mhwll Nofio Pîl, Pen-y-bont ar Ogwr – 7-8pm
- Bob nos Iau yng Nghanolfan Hamdden y Barri – 5:45-6:30pm

Mae'r clwb yn gyfle gwych i nofwyr y mae ganddynt namau corfforol neu nam ar eu golwg i fanteisio ar amgylchedd hyfforddi cystadleuol strwythuredig ym maes Para-Nofio. Mae ar gyfer pobl 8-35 oed

Bwriadwn ychwanegu sesiwn ychwanegol yng Nghaerdydd ar ryw adeg yn y dyfodol.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch ag Emily Griffiths, Prif Hyfforddwr y Titaniaid: swimming_emilp@hotmail.co.uk www.welshparaswimming.co.uk www.swimwales.org

DFC Cochion y Fro yn Mynd o Nerth i Nerth

Ar ôl ymrwymo i bartneriaeth gyda Chlwb Pêl-droed Tref y Barri yn ddiweddar, mae Cochion y Fro wedi llwyddo i ennill Cwpan Super. Cynhaliwyd hwn yng Nghaerdydd, ac roedd timau o bob cwr o'r byd wedi cystadlu ynddo. Llwyddodd y tîm i fynd trwy'r twrnamaint heb i unrhyw un eu curo a gwnaethant chwarae'n wych. Rhaid canmol y chwaraewyr a'r staff hyfforddi am eu hymdrech a'u hymrwymiad.

O ganlyniad i'w partneriaeth newydd, Clwb Pêl-droed Tref y Barri fydd enw Cochion y Fro.

Clwb Targed Awyr LS Haven

Pen Dwyreiniol y Barri
Pistol Aer a Reiffl Aer 6 Llath a 10 Metr .177 Calibr yn Unig

Mae'n clwb wedi cael ei Achredu gydag Insport ac mae'n meddu ar yswiriant llawn ac mae'n aelod cyswllt o Gymdeithas Genedlaethol Reifflau Calibr Bach (NSRA). Cynhaliwyd Archwiliad DBS o'n holl Staff ac maent yn cael eu llywodraethu gan Bolisi Amddiffyn Plant NSRA

Rydym yn cynnig amgylchedd diogel, cynnes a chyfeillgar ac rydym ar agor i bobl o bob oed dros 10 oed, gan gynnwys mamau a thadau (Rhaid bod oedolyn yn mynychu gyda'r rhai dan 12 oed).

Bob nos Sul 6:30 – 8:30pm
Cysylltwch â: 07852216884
sec2.lshavenatc@gmail.com
http://www.lshaventargetclub.btck.co.uk

Mae angen gwirfoddolwyr mewn clybiau dawns a chwaraeon anabledd amrywiol. Cysylltwch â Simon Jones am ragor o wybodaeth 01446 704728

Diwrnod Hawliau Gofalwyr 2015

Bob blwyddyn, cynhelir dau ddigwyddiad cenedlaethol i godi ymwybyddiaeth ac er mwyn cydnabod rôl amhrisiadwy gofalwyr. Fel arfer, cynhelir yr Wythnos Gofalwyr, sy'n cydnabod y cyfraniad a wneir gan ofalwyr, sy'n codi ymwybyddiaeth (ee ymhlith Aelodau Seneddol) ac sy'n darparu gwybodaeth am yr help a'r cymorth sydd ar gael, tua canol mis Mehefin. Mae'r Diwrnod Hawliau Gofalwyr (CRD) yn sicrhau bod gofalwyr yn ymwybodol o'u hawliau (yn enwedig budd-daliadau), a chynhelir hwn tua diwedd mis Tachwedd.

Eleni, cynhelir y Diwrnod Hawliau Gofalwyr ar ddydd Gwener 20 Tachwedd 2015 ac yn ôl Carers UK, bydd y Diwrnod yn canolbwyntio ar:

- Sicrhau bod gofalwyr yn ymwybodol o'u hawliau.

Bob blwyddyn, bydd dros 2 filiwn o bobl yn dod yn ofalwyr. Mae nifer yn ei chael hi'n anodd ymdopi gyda dryswch y gwasanaethau a'r hawliau, ac ni fyddant yn cael cymorth ariannol ac ymarferol. Ac nid yw hyn yn wir am bobl y mae gofalu yn rhywbeth newydd iddynt yn unig – weithiau, ni fydd y rhai sydd wedi bod yn gofalu am flynyddoedd yn ymwybodol o'u hawliau.

- Rhoi gwybod i ofalwyr ble y mae modd iddynt gael help a chymorth.

Mae gofalu yn gallu cynnig pob math o sialensiau. Rydym yn dymuno bod pob gofalwr yn gwybod ble i droi am gyngor, gwybodaeth a chyngor, boed hynny yn eu cymuned leol neu ar-lein.

- Codi ymwybyddiaeth o anghenion gofalwyr.

Mae'r Diwrnod Hawliau Gofalwyr yn codi ymwybyddiaeth o anghenion gofalwyr ymhlith y cyhoedd, penderfynwyr a gweithwyr proffesiynol, gan ein helpu ni i wireddu ein gweledigaeth o gymdeithas sy'n parchu, sy'n gwerthfawrogi ac sy'n cynorthwyo gofalwyr".

Mae gwefan Carers UK yn cynnwys rhagor o wybodaeth hefyd:

www.carersuk.org/news-and-campaigns/campaigns/carers-rights-day

Am ragor o wybodaeth am unrhyw ddigwyddiadau CRD lleol, ynghyd â hyfforddiant a gynhelir cyn bo hir ar gyfer gofalwyr yn y Fro, cysylltwch â'r Gwasanaethau Gofalwyr ar 01446 704604 neu trowch at www.valeofglamorgan.gov.uk/carers a dilynwch y ddolen digwyddiadau a hyfforddiant.

carers RIGHTS DAY

Hyfforddiant i Ofalwyr

Mae EPP Cymru (Rhaglen Addysg i Gleifion) yn darparu cyrsiau iechyd a lles i ofalwyr, gan gynnwys:

- Cyflwyniad i Hunan-reoli – un gweithdy tair awr i ofalwyr a phobl y mae ganddynt broblemau iechyd.
- Gweithdy Iechyd Meddwl a Lles ar gyfer gofalwyr (1.5 awr) yn Ysbyty y Barri
- Gweithdy Iechyd Corfforol a Lles ar gyfer gofalwyr.

Trowch at dudalen Hyfforddiant Gofalwyr ar y we am ddyddiadau a rhagor o wybodaeth: www.valeofglamorgan.gov.uk/carers neu cysylltwch â James Livingstone: 01446 704604

Grwpiau Newydd ar gyfer Plant Cyn Ysgol ym Mhenarth – Cornel Rhieni a Phlant Bach

Mae dau grŵp newydd wedi cychwyn ym Mro Morgannwg ar gyfer plant cyn ysgol a'u rhieni a'u gofalwyr. Mae'r rhain yn grwpiau cynhwysol, lle y mae croeso i blant o bob gallu, a lle y cynigir darpariaeth ar eu cyfer. Ginny Bourne yw'r arweinydd, ac mae ganddi brofiad helaeth o weithio gyda phlant a phobl ifanc y mae ganddynt anghenion arbennig ac ychwanegol.

Mae Archwilwyr Bychain yn grŵp strwythuredig ar gyfer plant cyn ysgol 0-4 oed, y byddant yn ei fynychu gyda'u rhieni/gofalwyr, ac fe'i seiliwyd ar chwarae synhwyraidd, crefft, Makaton, tylino, rhigymau a straeon.

Ar hyn o bryd, cynhelir y sesiynau bob prynhawn dydd Mercher yng Nghanolfan Gymunedol Penarth Isaf, Ffordd Brockhill, Penarth, CF64 5QD. Efallai y bydd grwpiau newydd yn cychwyn yn y dyfodol, felly os oes gennych chi ddiddordeb ond nid ydych ar gael ar ddydd Mercher, dylech gysylltu o hyd. Y gost yw £11 am dair sesiwn ragarweiniol, yna £4.25 yr un am sesiynau pellach neu £40 am 10 sesiwn bellach os byddant yn cael eu harchebu fel bloc ar gyfer un plentyn. Mae gostyngiadau ar gael i blant ychwanegol.

Ceir grŵp caeedig ar Facebook o'r enw 'Parents and Tots Corner Little Explorers', y mae modd i rieni ymuno ag ef er mwyn cael rhagor o wybodaeth, neu cysylltwch â Ginny: virginiamayk@yahoo.com

Mae Tootling Tots yn grŵp cerdded ar gyfer plant cyn ysgol 0-4 oed, y byddant yn ei fynychu gyda'u rhieni/gofalwyr. Mae'r ffocws ar annog rhieni i fynd allan i fwynhau awyr iach trwy gerdded gyda grŵp a chynnig syniadau am weithgareddau i ddiddanu'r plant a chynorthwyo'u datblygiad holistig.

Cynhelir sesiynau mewn gwahanol barciau bob bore dydd Gwener am 10am a byddant yn costio £1 am y plentyn cyntaf a 50c am blant ychwanegol. Mae'r holl leoliadau a'r llwybrau yn hygyrch i gadeiriau gwthio a chadeiriau olwyn. Ceir grŵp caeedig ar Facebook o'r enw 'Parents and Tots Corner Tootling Tots' y mae modd i rieni ymuno ag ef er mwyn cael rhagor o wybodaeth, neu cysylltwch â Ginny: virginiamayk@yahoo.com

Gwefan Iechyd Hawdd ei Ddeall Cymru

Mae gwefan Iechyd Hawdd ei Ddeall Cymru yn rhoi gwybodaeth Hawdd ei Deall i bobl y mae ganddynt anableddau dysgu a'u teuluoedd ynghylch amrywiaeth eang o bynciau sy'n ymwneud ag iechyd a lles. Mae'n cynnwys pob maes iechyd y gallech feddwl amdano, o ASD, diet, teuluoedd, y ffliw, bwyta, canser, i deimladau a ffitrwydd. Mae'n werth troi ato: www.easyreadhealthwales.org.uk Ceir llinell gymorth hefyd: 0808 8081111

Datblygwyd y wefan gan sefydliadau trydydd sector amrywiol ac mae'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru.

Ymwadiad

Ni chaiff mwyafrif y sefydliadau sy'n cael eu cynnwys yn y cylchlythyr hwn eu rheoli na'u rhedeg gan Gyngor Bro Morgannwg. Paratowyd y cylchlythyr mewn ymdrech i'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 nid oes modd iddo fod yn atebol am unrhyw ddifrod neu golled sy'n cael ei achosi gan unrhyw anghywirdeb yn y cylchlythyr hwn, nac am weithredoedd unrhyw rai o'r sefydliadau allanol a restrir.

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