Rhifyn 19
Hydref 2016

CARDIFF CAERDYDD

VALE of GLAMORGAN BRO MORGANNWG

the index
y mynegai

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

Beth sydd ymlaen? Tudalen 3
Beth sy'n newydd? Tudalennau 6 & 7
Hyfforddiant i ofalwyr Tudalennau 10 & 11

DIWEDDARIAD YR HYDREF

Gobeithio eich bod i gyd wedi cael haf bendigedig, a'ch bod yn edrych ymlaen yn awr at dymor yr Hydref.

Mae'r rhifyn hwn yn llawn o erthyglau gwych, diweddariadau gwasanaeth a dyddiadau ar gyfer eich dyddiadur.

Ers y rhifyn diwethaf o'r cylchlythyr, bu Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Caerdydd yn gweithio gyda nifer o sefydliadau a phartneriaid i gael gwybod sut y gallant ein helpu i gofrestru pobl ar y Mynegai a lledaenu'r gair am y Mynegai yn mynd yn fyw yng Nghaerdydd.

Mae Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Caerdydd yn y broses o recriwtio eu Gweinyddwr Mynegai Anabledd ei hun a fydd yn galluogi gwneud hyd yn oed mwy o gynnydd i sefydlu'r Mynegai yng Nghaerdydd.

Yn awr mae gennym bron i 100 o deuluoedd wedi cofrestru yng Nghaerdydd a bydd hyn yn parhau i dyfu dros y misoedd nesaf wrth i ni ddechrau mynychu mwy o ddigwyddiadau a gweithgareddau allgymorth yn y Ddinas.

Os byddwch yn gweld y tîm pan fyddwn allan, dewch draw am sgwrs ac i gael gwybod mwy am y gwasanaethau a gweithgareddau sydd ar gael i chi a'ch teulu.

Gallwch hefyd ein dilyn ar Facebook a Twitter sydd ar gael trwy ein gwefannau ar http://ggd-caerdydd.info/ a www.bromorgannwg.gov.uk/fis lle gallwch fanteisio ar ein cyfeiriaduron gofal plant, gwasanaethau cymorth i deuluoedd a gweithgareddau.

Fel bob amser, mae croeso i chi gysylltu â'r naill neu'r llall o'r Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd am ragor o wybodaeth ynghylch unrhyw beth yn y newyddlen, neu unrhyw beth arall lle y credwch y gallem helpu!

Mwynhewch y darllen!

Julia Sky,
Gweinyddwr Mynegai Anabledd,
Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro
mynegaianabledd@bromorgannwg.gov.uk
01446 704736

Ar gyfer Caerdydd cysylltwch â:
mynegaianabledd@caerdydd.gov.uk
029 2035 1700

Mae'r Mynegai'n cael ei gyllido gan Grant Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru.

Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf Bro Morgannwg

A oes gennych chi blant 0-18 mlwydd oed? Angen cyngor, cefnogaeth neu arweiniad?

Gall magu teulu fod fel reid mewn ffair - un funud yr ydych yn ddigon hapus a bodlon yn mynd ymlaen o ddydd i ddydd, a'r funud nesaf mae bob peth wedi ei droi ben i waered. Felly, pan fyddwch yn taro'r gwaelod, lle gallwch chi droi am gyngor a chymorth ar gyfer eich teulu?

Cysylltwch â Llinell Gymorth Teuluoedd yn Gyntaf:
0800 0327 322

Dydd Llun - Dydd Gwener
9.00am - 12.00pm
1.00pm - 4.30pm

Bydd Llinell Cyngor Teuluoedd yn Gyntaf yn anelu at gyflawni'r canlynol:

- Gwrando a rhoi cyngor ar sut y gallwch fodloni anghenion eich teulu
- Gwrando a'ch helpu i adnabod a chael mynediad at wasanaethau i'ch teulu ym Mro Morgannwg
- Gwrando a darparu cefnogaeth emosiynol a chanllawiau ymarferol i'ch helpu i ddatrys eich pryderon a phroblemau teuluol. A yd

Os na allwn ateb eich cwestiynau neu ddatrys eich pryderon, byddwn yn gwneud pob ymdrech i ganfod gwasanaeth sy'n gallu.

E-bost:
familiesadviceline@bromorgannwg.gov.uk
Gwefan:
www.bromorgannwg.gov.uk/familiesfirst

Beth sydd 'mlaen?

DYDD LLUN

Dydd Llun am 4pm (Yn ystod y Tymor yn Unig)
Adventure Rangers
Tŷ Robin Goch, Robins Lane, Y Barri, CF63 1QB.
Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Candice Ringer ar **01446 709269**

DYDD MAWRTH

Dydd Mawrth am 9.30am (Yn ystod y Tymor yn Unig)
Grŵp Cefnogi Rhieni y Blynyddoedd Cynnar yng Nghanolfan Plant Trelái a Chaerau (gweler tudalen 9)

Dydd Mawrth am 4.45pm
Clwb Ôl Ysgol y Touch Trust yng Nghanolfan Mileniwm Cymru, Plas Bute, Bae Caerdydd, CF10 5AL. Sesiynau'n costio £5 y plentyn.
Am fwy o wybodaeth cysylltwch â **02920 635660 / info@touchtrust.co.uk**

Dydd Mawrth 1 & 8 Tachwedd 10.30am – 12.30pm
Gweithdai Lles Iechyd am ddim yn Llyfrgell y Barri (gweler tudalen 10)

Dydd Mawrth 17 Ionawr, 10am – 12pm
Gemau Caerdydd - Badminton yng Nghanolfan Genedlaethol Chwaraeon Cymru (gweler tudalen 5)

Dydd Mawrth 3 Ionawr 2017, 6pm
Peter Pan: Perfformiad Hamddenol yn Theatr Newydd, Caerdydd (gweler tudalen 12)

DYDD MERCHER

Dydd Mercher am 1.15pm (Yn ystod y Tymor yn Unig)
Grŵp Cefnogi Rhieni Blynyddoedd Cynnar yn Ysgol Gynradd yr Eglwys Newydd (gweler tudalen 9)

Dydd Mercher 2 & 30 Tachwedd, 10am – 12pm
Grŵp Cefnogi Rhieni Afasic Cymru yn Afasic Cymru, Titan House (gweler tudalen 9)

Dydd Mercher 19 Hydref 2016, 10am – 2.30pm
Gwybodaeth Cronfa'r Teulu a Diwrnod Cefnogaeth yn Neuadd y Ddinas Caerdydd (gweler tudalen 8)

DYDD IAU

Dydd Iau am 9.30am (Yn ystod y Tymor yn Unig)
Grŵp Cefnogi Rhieni y Blynyddoedd Cynnar yn Ysgol Gymraeg Melin Gruffydd (gweler tudalen 9)

Dydd Iau am 4.30pm
Dawns Local Motion yn YMCA y Barri (gweler tudalen 12)

DYDD GWENER

Dydd Gwener am 10am (Yn ystod y Tymor yn Unig)
Grŵp Cefnogi Rhieni y Blynyddoedd Cynnar yn Ysgol Feithrin Tremorfa (gweler tudalen 9)

Dydd Gwener Olaf y Mis am 2pm
Grŵp Cefnogi Rhieni ADHD yn Llyfrgell Rhydypennau (gweler tudalen 7)

Dydd Gwener 2 Rhagfyr, 10am – 12.30pm
Gemau Caerdydd - Boccia yng Nghanolfan Chwaraeon Talybont (gweler tudalen 5)

DYDD SADWRN

Dydd Sadwrn am 10am
Bore Coffi yn Rhad ac am Ddim Oshi's World yn Ysgol Y Deri, Penarth (gweler tudalen 7)

Dydd Sadwrn 12 Tachwedd & Dydd Sadwrn 17 Rhagfyr, 10.30am – 12pm
Bore Coffi Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yn Neuadd Pioneer, Y Barri CF62 8DN.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â **nascardiff@nas.org.uk**

HANNER TYMOR YR HYDREF

Dydd Llun 24 & Dydd Mawrth 25 Hydref 10am – 3pm (i 12 – 18 oed)

Dydd Mercher 26 – Dydd Gwener 28 Hydref 10am – 3pm (i 4 – 11 oed)

Cynlluniau Hanner Tymor yn Ysgol Y Deri, Penarth (gweler tudalen 8)

LLWYDDIANNAU'R HAF!

Chwarae yn y Fro

Yn ystod gwyliau'r haf, cynhaliwyd clwb gwyliau yn Ysgol Y Deri, Penarth mewn partneriaeth â Thîm Datblygu Chwarae y Fro.

Mwynhaodd y disgyblion gael mynediad at yr ardaloedd chwarae tu allan a gweithgareddau megis celf a chrefft, straeon synhwyraidd a hyd yn oed disgo gyda DJ Sterling.

Hefyd cafodd y disgyblion fynediad at gyfleusterau arbenigol megis y pwll hydrotherapi a'r wal ddringo.

Os hoffech gael mwy o wybodaeth cysylltwch â Stuart Masterton, Swyddog Ymgysylltu Teuluoedd (**smasterton@yyd.org.uk**) neu Jo Jones, Swyddog Datblygu Chwarae (**joajones@bromorgannwg.gov.uk**)

KEYCREATE

Mae KeyCreate yn sefydliad newydd sbon sy'n cynnal gweithdai drama a cherddoriaeth o safon uchel ar gyfer plant ac oedolion ag anableddau.

Hwylusir y gweithdai gan Dave Morris, sydd â chefndir proffesiynol mewn drama ac sy'n perfformio fel cerddor, a chanddo brofiad o dros ddegawd o weithio yn y sector celfyddydau ac anabledd. Ar ôl tymor yr haf cyntaf llwyddiannus, mae KeyCreate wedi cynnal gweithdai mewn ysgolion arbennig gan gynnwys Ysgol y Deri drwy Dîm Datblygu Chwarae Bro Morgannwg. Yn ogystal, mae sefydliadau adnabyddus sefydledig megis Sense Cymru, Follow Your Dreams, a Sparkle yn mwynhau gweithdai rheolaidd.

Gyda'r addewid o ffurfio gweithdai grŵp oedolion rheolaidd yn fuan, grŵp aros a chwarae newydd gwych i blant i ymddangos cyn bo hir yn y Fro, a gwaith gyda Sgrinio Cyfeillgar i Ddementia Canolfan Gelfyddydau Chapter, mae cryn dipyn o bethau cyffrous ar y gweill! **Beth am ddod i weld beth sy'n digwydd, ac archebu KeyCreate ar gyfer eich gweithdy cyntaf?**

Gan ddefnyddio elfennau o gerddoriaeth fyw, adrodd straeon, drama, celf a chrefft, cerddoriaeth, gemau, gweithgareddau synhwyraidd a thechnegau therapiwtig, gall KeyCreate ddod â phrofiad hwyliog, creadigol ac addysgol i bawb.

I gael rhagor o wybodaeth ac i ymuno â'n grŵp ewch i www.facebook.com/keycreatewales neu archebwch eich gweithdy pwrpasol eich hun trwy gysylltu â Dave ar **davebobmorris@hotmail.com** neu **0781 001 81 65**

Cystadlaethau Cynhwysol Gemau Caerdydd 2016 – 2017

Mae Gemau Caerdydd yn rhaglen cystadleuaeth etifeddiaeth Olympaidd a Pharalympaidd ar gyfer ysgolion yng Nghaerdydd. Rydym yn cynnig amrywiaeth o gyfleoedd cystadleuol cynhwysol i ddisgyblion gystadlu mewn awyrgylch cyfeillgar a hamddenol.

Cystadlaethau sydd i ddod:

- Boccia (Ysgolion cynradd ac uwchradd) Dydd Gwener 2il Rhagfyr, 10am – 12.30pm yng Nghanolfan Chwaraeon Talybont
- Badminton (Cyfnod Allweddol 3 & 4) Dydd Mawrth 17eg Ionawr, 10am – 12pm yng Nghanolfan Genedlaethol Chwaraeon Cymru

Am y rhaglen chwaraeon lawn neu i gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Gemau Caerdydd.
Ffôn: **029 2020 5282**
E-bost:
cardiffgames@cardiffmet.ac.uk

Wizzybug: Rhoi eu holwynion cyntaf i blant ag anabledd

I'r rhan fwyaf o blant, mae'r gallu i symud o gwmpas fel y mynnont yn rhywbeth a gymerir yn ganiataol. Ond mae nifer o blant nad ydynt yn gallu cerdded neu symud yn rhwydd oherwydd anabledd.

Mae gorfod dibynnu ar aelod o'r teulu i'w symud a'u lleoli yn golygu eu bod yn colli'r cyfle i ddatblygu sgiliau symud ac archwilio eu hamgylchedd drwy chwarae.

Mae gallu symud hefyd yn bwysig i wneud ffrindiau a datblygu sgiliau cyfathrebu a chymdeithasol.

Mae'r Wizzybug yn gadair olwyn fodur sy'n hwyl i'w defnyddio, a chafodd ei dylunio gan yr elusen Designability i blant rhwng 14 mis - 5 oed, er bod rhai plant yn gallu aros ynddi ychydig yn hirach, yn dibynnu ar eu maint.

Yn anffodus, mae'r cyllid GIG ar gyfer cadeiriau olwyn modur i blant dan 5 yn gyfyngedig iawn, felly penderfynodd Designability roi benthyg y Wizzybugs am DDIM drwy gynllun benthyciad.

Diolch i roddion hael, maent yn gallu helpu tua 120 o blant bob blwyddyn.

Hyd yma, mae'r Wizzybugs wedi cael eu hailgartrefu gyda phlant sydd â chyflyrau megis parlys yr ymennydd, atroffi cyhyrau'r cefn a spina bifida. Ond yr unig feini prawf cymhwyster yw eu bod yn mynd i blant a allai elwa o gael mwy o symudedd, sy'n gallu eistedd yn ddiogel mewn Wizzybug, ac yn gallu dangos rhywfaint o reolaeth annibynnol.

I gael gwybod mwy am Designability a Chynllun Benthyca Wizzybug, ewch i **www.wizzybug.org.uk** neu ffoniwch **01225 824103**

BETH SY'N

MindHub Newydd

Mae Cyngor Ieuenctid Caerdydd (CIC) yn edrych ymlaen yn fawr i lansio'r wefan MindHub newydd.

Datblygwyd yr hyb digidol hwn gan aelodau'r cyngor ieuenctid mewn partneriaeth â Bwrdd Iechyd y Brifysgol (BIP) fel canlyniad uniongyrchol i'r ffaith bod pobl ifanc ar draws Caerdydd wedi gosod Iechyd Meddwl fel mater arweiniol iddynt am ddwy flynedd yn olynol.

Mae'r Hyb yn darparu gwybodaeth a chysylltiadau i wasanaethau mewn perthynas ag iechyd a lles emosiynol. Mae CIC yn ceisio mynd i'r afael â'r mater heriol o ddarparu gwybodaeth ar amrywiaeth o bynciau iechyd meddwl (er enghraifft Rhywioldeb a Hunaniaeth Rhywedd a Phendilio Tymer/Hwyliau) mewn ffordd slic a hygyrch.

Ewch i **www.mindhub.wales** i ymweld â'r adnodd ar-lein hwn.

Teuluoedd Gyda'i Gilydd

Mae Gweithredu Teulu ac Atal y Fro yn gweithio mewn partneriaeth i gyflenwi'r project Teuluoedd Gyda'i Gilydd: sef project Cymru gyfan sy'n anelu at ddarparu cefnogaeth arbenigol i deuluoedd sydd mewn perygl. O fewn y project mae gennym y gwasanaethau canlynol:

EPIC
Mae project EPIC yn arbenigo mewn gweithio gyda throseddwyr a'r rhai sydd wedi'u niweidio gan gam-drin domestig. Cynigir lle i ddefnyddwyr gwasanaeth ar y rhaglen grŵp, a chynigir cymorth therapiwtig parhaus i gyplau. Bydd gweithiwr diogelwch i fenywod yn cefnogi'r rhai a niweidiwyd, felly bydd y perygl yn cael ei fonitro'n gyson. Mae'r rhai a niweidiwyd hefyd yn cael eu cynnig cymorth un-i-un a chymorth grŵp.

Cymorth i'r teulu
Mae'r gwasanaeth cymorth i deuluoedd yn cynnig cefnogaeth tymor hir i deuluoedd sy'n profi materion fel: camddefnyddio sylweddau, tlodi, iechyd meddwl, neu broblemau tai. Mae'r teulu yn cael cynnig cefnogaeth 1-1 yn y gymuned i'w helpu i gael gwared ag unrhyw rwystrau sy'n eu hatal rhag cyflawni ffordd o fyw gadarnhaol.

Amenedigol
Mae'r gwasanaeth amenedigol yn cefnogi rhieni sy'n dioddef problemau iechyd meddwl, neu sydd mewn perygl o ddioddef problemau o'r fath. Bydd y cydlynwyr amenedigol yn cynnig asesiad o anghenion rhieni, ac yna'n eu cysylltu ag un o'n cyfeillion hyfforddedig. Cefnogir rhieni i fynychu ac ymgysylltu ag asiantaethau eraill.

Atgyfeiriadau
Bydd Teuluoedd Gyda'i Gilydd yn derbyn hunan-atgyfeiriadau neu atgyfeiriadau gan asiantaethau, ac maent yn cwmpasu Caerdydd a'r Fro.

Cysylltwch â **02920 789732** neu e-bostiwch familiestogether@family-action.org.uk

NEWYDD?

Gwasanaeth Lles Emosiynol newydd wedi cychwyn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Mae Change, Grow, Live (CGL) wedi lansio gwasanaeth cefnogi ymyrraeth gynnar newydd i bobl ifanc o dan 18 oed sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg o 1 Gorffennaf 2016. Comisiynwyd y Gwasanaeth Lles Emosiynol Pobl Ifanc mewn ymateb i angen lleol a chenedlaethol a bydd yn darparu gwasanaethau unigryw wedi'u teilwra i'r rhai yn y grŵp oedran hwn.

Mae'r gwasanaeth yn canolbwyntio ar ymyrraeth gynnar a chymorth i blant a phobl ifanc sy'n byw ag anawsterau emosiynol ac iechyd meddwl, yn ogystal â'r rhai a allai fod yn cyfranogi mewn 'ymddygiadau peryglus', megis camddefnyddio cyffuriau ac alcohol, hunan-niweidio, gweithgarwch troseddol neu ryw anniogel. Mae'r gwasanaethau a fydd ar gael yn cynnwys asesu ac atgyfeiriadau i bartneriaid iechyd meddwl perthnasol, gweithdai cefnogi pobl ifanc i ddatblygu mecanweithiau ymdopi a gwytnwch, cyfleoedd i weithio gyda phobl ifanc eraill, a chymorth un i un gan staff arbenigol.

Bydd y gwasanaeth yn ategu a gweithio'n agos â gwasanaethau eraill ar gyfer plant a phobl ifanc ar draws Caerdydd a'r Fro, a ddarperir gan ofal eilaidd a sylfaenol, gwasanaethau cymdeithasol, gwasanaethau ieuenctid, gwasanaethau troseddwyr ifanc a gwasanaethau cyffuriau ac alcohol y GIG. Bydd hefyd yn gweithio gyda mentrau cymorth eraill fel Teuluoedd yn Gyntaf a darpariaeth y Trydydd Sector i gefnogi iechyd meddwl a lles ehangach y boblogaeth.

Am fwy o wybodaeth neu i wneud atgyfeiriad, gallwch gysylltu â'r tîm ar **0800 008 6879** (Rhadffôn) neu e-bostiwch **SPOC@cgl.org.uk** Fel arall, ewch i dudalen Facebook: **https://www.facebook.com/CGLEmotionalWellbeingService**

Helen Jackson
Rheolwr Gwasanaeth - Gwasanaeth Lles Emosiynol

GRWPIAU NEWYDD I DEULUOEDD YNG NGHAERDYDD A'R FRO

Grŵp Cefnogi Rhieni ADHD Newydd

A yw eich plentyn wedi cael ei effeithio gan ADHD neu'n disgwyl am ddiagnosis? A fyddech chi'n elwa o gefnogaeth gan rieni eraill? A ydych angen gwybodaeth am wasanaethau a chymorth yn yr ardal?

Dewch i ymuno â ni am baned, cacen a sgwrs

Pryd: Dydd Gwener olaf y mis
Amser: 2.00pm - 3.00pm
Lle: Llyfrgell Rhydypennau, Heol Llandennis, Caerdydd, CF23 6EG

Am fwy o wybodaeth cysylltwch ag ADHD Caerdydd: **adhdcardiff@gmail.com**

Bore Coffi Newydd Oshi's World ym Mhenarth

Man cyfarfod hollol hygyrch i deuluoedd â phlant gydag anghenion arbennig/ychwanegol, anableddau neu gyflyrau sy'n cyfyngu ar fywyd.

Galwch heibio am baned a chacen. Mae croeso cynnes i frodyr a chwiorydd a theuluoedd.

Pryd: Bob Dydd Sadwrn
Amser: 10.00am - 1.00pm
Lle: Ysgol Y Deri, Sully Road, Penarth, CF64 2TP

Am fwy o wybodaeth cysylltwch ag Anna drwy e-bost: **anna@oshisworld.org**

Diwrnod Gwybodaeth a Chymorth am Ddim Cronfa'r Teulu

Dewch i'n diwrnod galw heibio am ddim!

Dysgwch fwy am wasanaethau cymorth, grantiau, y wybodaeth sydd ar gael i chi a'ch plentyn neu berson ifanc anabl.

Pryd: Dydd Mercher 19 Hydref 2016
Amser: 10.00am – 2.30pm
Lle: Ystafell Cynghrair D, Neuadd y Ddinas Caerdydd, Gorsedd Gardens Road, Caerdydd, CF10 3ND

Am fwy o wybodaeth e-bostiwch **comms@familyfund.org.uk** neu ewch i'r dudalen ddigwyddiadau ar wefan Cronfa'r Teulu ar **www.familyfund.org.uk**

Family Fund
Helping disabled children

Cynlluniau Hanner Tymor yr Hydref yn Y Fro

Yn dilyn partneriaeth lwyddiannus arall yr haf hwn, bydd y Tîm Datblygu Chwarae ac Ysgol Y Deri yn ôl gyda'i gilydd i ddarparu wythnos o gyfleoedd chwarae cyffrous i blant a phobl ifanc ag anableddau ac anghenion ychwanegol yn y Fro drwy gydol Hanner Tymor yr Hydref.

Cynllun Ieuenctid i 12 – 18 oed
Pryd: Dydd Llun 24 a Dydd Mawrth 25 Hydref
Amser: 10am – 3pm
Lle: Ysgol Y Deri, Sully Road, Penarth, CF64 2TP

Cynllun Chwarae i 4 – 11 oed
Pryd: Dydd Mercher 26, Dydd Iau 27 a Dydd Gwener 28 Hydref
Amser: 10am – 12pm & 1pm – 3pm
Lle: Ysgol Y Deri, Sully Road, Penarth, CF64 2TP

Pethau i'w Cofio:
Mae'r ddau gynllun yn gallu cynnig cefnogaeth 1: 1, cymorth meddygol a gofal personol lle bo angen.

Vale Sports & Play
Chwaraeon a Chwarae Y Fro

Bydd tâl am blant sydd wedi cofrestru i aros ar y safle am ginio. Nid yw hyn yn cynnwys cinio, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn darparu pecyn cinio a diodydd.

Ysgol Y Deri

Am fwy o wybodaeth neu i archebu lle i'ch plentyn cysylltwch â Jo Jones, Swyddog Datblygu Chwarae ar **01446 704809** / **playdevelopment@bromorgannwg.gov.uk**

I ddisgyblion Ysgol Y Deri, cysylltwch â Stuart Masterton, Swyddog Ymgysylltu Teuluoedd ar **029 2035 2280** / **smasterton@yyd.org.uk** am fwy o wybodaeth.

Grŵp Cefnogi Rhieni Afasic Cymru

A yw eich plentyn yn cael anhawster siarad a deall iaith?

Dewch draw i gwrdd â theuluoedd eraill mewn sefyllfa debyg...

- Cael gwybod beth i'w wneud os yw eich plentyn yn cael anhawster siarad a/neu deall iaith
- Cael gwybod sut i gael cymorth ychwanegol i'ch plentyn
- Cael gwybodaeth, rhannu syniadau, cyngor, dysgu pethau ymarferol a hwyliog i roi cynnig arnynt adref i annog datblygiad iaith

Pryd: Dydd Mercher 2 & 30 Tachwedd 2016
Amser: 10.00am - 12.00pm

Lle: Afasic Cymru, Titan House, Canolfan Fusnes Bae Caerdydd, Lewis Road, Ocean Park, Caerdydd, CF24 5BS

Am fwy o wybodaeth cysylltwch ag Esther Goodhew yn Afasic Cymru

Ffôn: **029 2046 5854**
E-bost: **esther@afasiccymru.org.uk**

Llinell Gymorth Rhieni Afasic Cymru: **0300 666 9410** (Dydd Llun - Dydd Gwener, 10.30am - 2.30pm)

Gwasanaeth Cynhwysiant y Blynyddoedd Cynnar

Os ydych yn byw yng Nghaerdydd a bod gennych blentyn 0-3 mlwydd oed sydd ag Angen Dysgu Ychwanegol, mae gan Wasanaeth Cynhwysiant y Blynyddoedd Cynnar Caerdydd lawer o gefnogaeth i'w gynnig i chi a'ch plentyn!

Hoffem eich gwahodd i'n grwpiau rhieni am ddim ledled Caerdydd ar gyfer teuluoedd gyda phlant 0 - 3 oed.

Dewch i ymuno â ni am baned o goffi/ te a sgwrs gyda'ch plentyn.

Bydd yn rhoi cyfle i chi gwrdd â'r Tîm Cynhwysiant, teuluoedd eraill a phlant o'r un oedran.

Mae'r sesiynau cefnogi rhieni yn rhedeg bob wythnos (yn ystod y Tymor yn Unig):

Bob Dydd Mawrth o 9.30am – 10.30am Canolfan Plant Trelái a Chaerau, Michaelston Road, Trelái, Caerdydd, CF5 4SX

Bob Dydd Mercher o 1.15pm – 2.30pm Ysgol Gynradd yr Eglwys Newydd, Erw Las, Yr Eglwys Newydd, Caerdydd, CF14 1NL

Bob Dydd Iau o 9.30am – 10.30am (Mae hwn yn grŵp dwyieithog, yn y Gymraeg/ Saesneg) Ysgol Gymraeg Melin Gruffydd, Heol Glan-Y-Nant, Yr Eglwys Newydd, CF14 1AP

Bob Dydd Gwener o 10.00am – 11.00am (Bydd Pippa Clarke, Ymwelydd Iechyd Anghenion Arbennig, yn mynychu'n wythnosol)

Ysgol Feithrin Tremorfa, Mona Place, Caerdydd, CF24 2TG

- Sesiynau toiled
- Sesiynau Makaton
- Sesiynau Dechrau Da
- Sesiynau synhwyraidd
- Sesiynau cwsg

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â'r Tîm Anabledd/ Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar yn:

Canolfan Plant Trelái a Chaerau Michaelston Road Trelái CAERDYDD CF5 4SX
Ffôn: **029 2067 1479 / 029 2067 1466**
Gwefan Saesneg
www.cardiff.gov.uk/schools
Gwefan Gymraeg
www.caerdydd.gov.uk/ysgolion

Cwrs Iechyd a Lles AM DDIM EPP Cymru

A ydych chi'n ofalwr? A fyddech chi'n hoffi dysgu ffyrdd o ymdopi? Dewch draw i gwrs am ddim a gynhelir gan y GIG.

Beth a ddysgwch:

- Rheoli symptomau fel poen a blinder
- Delio â dicter, ofn a rhwystredigaeth
- Ymdopi â straen, iselder a hunanddelwedd isel
- Bwyta'n iach a chysgu'n dda
- Gwneud penderfyniadau a gwell anadlu
- Technegau ymlacio a chynghorion ymarfer corff rheolaidd
- Gwell cyfathrebu a sut i fod yn fwy cadarnhaol
- Cynllunio a datrys problemau

Gweithdy'r Fro (sesiwn 1.5 awr)

Gweithdy 1: Edrych ar ôl eich iechyd meddwl

Dydd Mawrth 1 Tachwedd, 10.30am – 12.30pm yn Llyfrgell y Barri, King Square, Y Barri, CF63 4RW

Gweithdy 2: Edrych ar ôl eich iechyd corfforol

Dydd Mawrth 8 Tachwedd, 10.30am – 12.30pm yn Llyfrgell y Barri, King Square, Y Barri, CF63 4RW

I archebu eich lle anfonwch neges destun gyda'ch enw a "DIDDORDEB" i **07976 050 178**

Cwrs chwe wythnos (2.5 awr yr wythnos)

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â **029 2033 5403**

Carol Young (Caerdydd) - **carol.young@wales.nhs.uk**

Carol Stingl (Y Fro) - **carol.stingl@wales.nhs.uk**

Cwrs ar-lein

Gall y cwrs ar-lein fod yn arbennig o ddefnyddiol i'r rhai sy'n cael anhawster mynd allan o'r tŷ, yn byw mewn ardaloedd gwledig, yn gweithio'n llawn amser neu mewn addysg llawn amser, sydd â chyfrifoldebau gofalu neu deuluol neu a fyddai'n well ganddynt wneud cwrs ar-lein yn hytrach nag mewn lleoliad grŵp.

Am fwy o wybodaeth neu i archebu lle ar gwrs, ffoniwch Michelle neu Elois ar 01286 674236 neu e-bostiwch eppcymru.bcuhb@wales.nhs.uk

Am fwy o wybodaeth ewch i **www.eppwales.org**

INSPIRED ACTION

Mae'r Groes Goch Brydeinig, a ariennir gan Spirit 2012, yn rhedeg project gwirfoddoli cynhwysol i bobl ifanc 15 - 25 oed. Mae'r project yn cynnig y cyfle i bobl ifanc gymryd rhan yng ngwaith y Groes Goch fel gweithio mewn siop elusen, dysgu cymorth cyntaf, neu sefydlu Project Gweithredu Cymdeithasol i wneud gwahaniaeth yn eu cymuned. Mae gan y project arian ar gael i helpu pobl gael mynediad at y cyfleoedd hyn, a bydd yn talu am gymorth personol, cludiant hygyrch ac offer.

Mae gan wirfoddolwyr ifanc Inspired Action weithiwr ymgysylltu pwrpasol i'w helpu i ymgartrefu yn eu rôl, a bydd y gweithiwr ymgysylltu'n cynnig cefnogaeth iddynt trwy gydol y cyfnod gwirfoddoli er mwyn sicrhau eu bod yn cael y gorau o'u gwaith gwirfoddol. Byddant hefyd yn cael hyfforddiant mewn arweinyddiaeth, hyder, pendantrwydd, trafod a chydraddoldeb i bobl anabl!

Mae'r Gwirfoddolwr Inspired Action Ifanc Jacob John yn wirfoddolwr gweinyddol rhannol ddall i'r Groes Goch Brydeinig. Rhoddodd Inspired Action gyfarpar hygyrch i alluogi Jacob wirfoddoli ac ennill y sgiliau gwaith pwysig yr oedd eu hangen i ddilyn gyrfa mewn gweinyddiaeth.

BritishRedCross

Defnyddiodd Jacob ei brofiadau gyda'r Groes Goch Brydeinig i sicrhau cyflogaeth gyda Chwmni Yswiriant Admiral. Bu'r cynnydd yn hyder Jacob yn rhyfeddol ac mae hyd yn oed wedi arwain at iddo roi cyflwyniadau yn Llundain a mynychu digwyddiadau i wirfoddolwyr ifanc y Groes Goch ar draws y DU.

Os hoffech ddysgu mwy am y project neu gymryd rhan, cysylltwch â Hannah Morris ar **hmorris@redcross.org.uk** neu ar **029 20695740 / 07710 365712**

HYFFORDDIANT TOUCH TRUST I OFALWYR/GWEITHWYR CYMORTH

Hyfforddiant y Touch Trust a rhaglen 'Cyfathrebu drwy Gyffwrdd'

Trwy ei raglen symud creadigol drwyddedig mae'r 'Touch Trust' yn gwneud gwahaniaeth sylweddol i fywydau unigolion o'r gymuned anabl.

Gan ddefnyddio technegau yn seiliedig ar symudiad addysgol creadigol Laban, mae babanod a'u mamau, oedolion a'u gofalwyr; hyd yn oed y rhai sydd â dementia, yn elwa'n aruthrol, yn enwedig yn eu hunanhyder a hunan-barch wrth iddynt brofi llwyddiant! Yn ogystal, mae eu teuluoedd yn cael cefnogaeth a chymorth.

Rydym yn cynnal rhaglen hyfforddi a hefyd yn cynnig gweithdy diwrnod 'Cyfathrebu trwy Gyffwrdd' i ofalwyr, rhieni a gweithwyr proffesiynol cysylltiedig. Mae'n brofiad cyfannol, synhwyraidd a mynegiannol sy'n galluogi rhywun i fod yn arweinydd sesiwn Touch Trust neu dim ond i gael syniadau a thechnegau newydd i wella eich galluoedd o ran deall a helpu eich gwesteion/ cleientiaid/ defnyddwyr gwasanaethau.

Ewch i www.touchtrust.co.uk am fwy o wybodaeth neu cysylltwch â Karen Woodley drwy e-bost **Karen.woodley@touchtrust.co.uk** neu ffoniwch **029 2063 5664**

Peter Pan: Perfformiad Hamddenol

Pryd: **Dydd Mawrth 3 Ionawr 2017**
Amser: **6.00pm**
Lle: **Theatr Newydd, Plas-y-parc, Caerdydd, CF10 3LN**

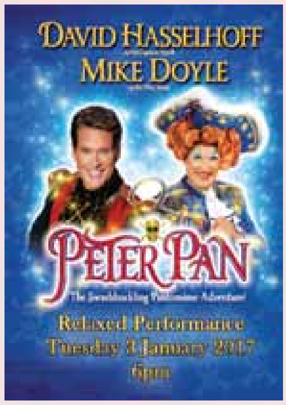
Eleni bydd pantomeim y Theatr Newydd unwaith eto'n cynnig Perfformiad Hamddenol ar gyfer plant a phobl ifanc sydd ag awtistiaeth, anableddau dysgu, ac anhwylderau synhwyraidd a chyfathrebu.

Yn y perfformiad arbennig unigol hwn o Peter Pan ar ddydd Mawrth 3 Ionawr am 6pm, gwneir addasiadau i'r sioe er mwyn galluogi presenoldeb pobl nad ydynt fel arfer yn gallu mynychu.

Bydd yr addasiadau hyn yn cynnwys:

- Newidiadau i oleuadau
- Lleihau sain
- Dileu rhai effeithiau arbennig
- Addasiadau i'r sgript
- Dim cyfyngiadau ar fynd a dod yn ystod y perfformiad
- Ardal ymlacio yn y cyntedd

Mae tocynnau ar gyfer y Perfformiad Hamddenol ar werth yn awr am un ai £16 neu £11 yr un, yn ogystal â Thâl Gwasanaeth Tocynnau.



Mae'r Theatr Newydd yn rhan o'r cynllun mynediad cenedlaethol Hynt sef cynllun cerdyn sy'n rhoi'r hawl i chi gael tocyn yn rhad ac am ddim os ydych yn Gynorthwyydd Personol neu'n Ofalwr. I gael gwybod os ydych yn gymwys ac i lawrlwytho ffurflen gais ewch i: **www.hynt.co.uk** neu ffoniwch **0344 225 2305** am fwy o wybodaeth.

I archebu tocynnau, ewch i Swyddfa Docynnau'r Theatr Newydd neu ffoniwch 029 2087 8889.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y Perfformiad Hamddenol o Peter Pan, cysylltwch â'r Theatr Newydd trwy e-bost **ntmailings@caerdydd.gov.uk** neu ffoniwch **029 2087 8787**.

Cwmni Dawns Local Motion yn Perfformio yn Llundain!

Gwahoddwyd Cwmni Dawns Local Motion i berfformio yn yr Unlimited Festival - y llwyfan dawns ieuenctid cynhwysol cyntaf, a gynhaliwyd yng Nghanolfan Southbank, Llundain ym mis Medi.

Roeddent yn wirioneddol broffesiynol wrth berfformio eu darn "Alice in Wonderland", ochr yn ochr â grwpiau dawns ieuenctid eraill ar draws y DU.

Mae'r grŵp hwn o ddawnswyr ymroddedig yn cyfarfod yn yr YMCA bob dydd Iau i greu a rhannu eu brwdfrydedd dros ddawns. Diolch i arian gan y Sefydliad Un Teulu, mae'r grŵp dawns yn awr yn perfformio mewn digwyddiadau cymunedol lleol a hyd yn oed mewn rhai cenedlaethol

Am fwy o wybodaeth ynglŷn ag archebu dosbarthiadau dawns i bobl ag anableddau sy'n byw ym Mro Morgannwg ac ardaloedd cyfagos, cysylltwch â Motion Control Dance trwy e-bostio **info@motioncontroldance.com** neu ewch i'r wefan **www.motioncontroldance.com**

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.