

Rhifyn 20
Ionawr 2017



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

Gofalwyr Ifanc tudalen 3
Chwaraeon a Chwarae tudalennau 4 & 5
Mamau'n Gwneud Gwahaniaeth tudalennau 6 & 7
Clwb Ieuencid Newydd tudalen 9



Blwyddyn Newydd Dda!

Helo Ddarllenwyr y Mynegai a Blwyddyn Newydd Dda i chi gyd.

I ba le aeth 2016?! Mae'n teimlo fel dim ond ddoe pan gyflwynais fy hun fel Gweinyddwr newydd y Mynegai Anabledd yn y Fro a'ch croesawu i 2016.

Ers dod i'r swydd yn y Fro rwyf wedi bod yn eich diweddarau gyda chynnydd y Mynegai yng Nghaerdydd a aeth yn fyw fis Ebrill diwethaf, ac ym mis Gorffennaf gwelwyd y cylchlythyr cyntaf ar y cyd.

Y Flwyddyn Newydd hon rwy'n cyflwyno fy hun fel Swyddog Mynegai Anabledd Caerdydd!

Byddaf nawr yn gweithio gyda Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Caerdydd bob dydd Llun a dydd Mawrth yn ogystal â Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro bob dydd Mercher, Iau a Gwener.

Yng Nghaerdydd byddaf yn brysur yn lledaenu'r neges am y Mynegai i deuluoedd a gweithwyr proffesiynol er mwyn annog teuluoedd newydd i ymuno â'r gwasanaeth anhygoel yma.

Yn y Fro byddaf yn parhau i gysylltu â theuluoedd newydd a gweithwyr proffesiynol gan fod wrth law i roi gwybodaeth ynglŷn â



gwasanaethau, digwyddiadau a chymorth i'r tanysgrifwyr sydd eisoes gennym!

Os nad ydych wedi nodi eich cyfeiriad e-bost ar y Mynegai yna gwnewch hynny yn 2017. Drwy roi eich cyfeiriad e-bost yn ogystal â derbyn y cylchlythyr, byddwch hefyd yn derbyn eNewyddion y Mynegai sy'n dod â'r newyddion diweddaraf i chi ar bopeth o gyrsiau hyfforddi a grwpiau cymorth i weithgareddau hamdden a digwyddiadau unigol.

Dymunaf Flwyddyn Newydd Dda i chi ac edrychaf ymlaen at weld beth fydd gan 2017 i'w gynnig!

Julia Sky

Mynegai y Fro:
Mynegai Anabledd
Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd
Swyddfa'r Dociau
Y Barri
Bro Morgannwg
CF63 4RT

01446 704 736
disabilityindex@valeofglamorgan.gov.uk
www.valeofglamorgan.gov.uk/disabilityindex

Mynegai Caerdydd:
Gwasanaeth Gwybodaeth i
Deuluoedd
Y Ganolfan Gynadledda
East Moors Road
Caerdydd
CF24 5RR

029 2035 1700
disabilityindex@cardiff.gov.uk
www.ggd-cardiff.info

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



Gofalwyr Ifanc

Llais i Ofalwyr Ifanc!

Tachwedd 2015 - Mawrth 2016

Young Carers Speak Out!

November 2015 to March 2016



Gofalwyr Ifanc yw plant a phobl ifanc o 7 i 18 oed, sy'n helpu i ofalu am aelod o'r teulu o ganlyniad i salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu ddibyniaeth. Ni fydd pob plentyn neu berson ifanc yn y sefyllfa hon yn ofalwr ifanc ond, os ydynt, byddant yn aml yn ysgwyddo cyfrifoldebau gofal ymarferol a/neu emosiynol a ddisgwylir fel rheol gan oedolyn.

Adroddiad Gofalwyr Ifanc

Mae Cyngor Dinas Caerdydd, Cyngor Bro Morgannwg, Bwrdd Iechyd y Brifysgol a YMCA Caerdydd wedi bod yn gweithio gyda grŵp ofalwyr ifanc i wella'r wybodaeth a'r cymorth sydd ar gael i ofalwyr ifanc wrth eu gwaith.

O ganlyniad i hyn, cynhaliwyd arolwg byr, a gynlluniwyd gan ofalwyr ifanc, ym mis Chwefror 2016.

Defnyddiwyd y wybodaeth hon, ynghyd â gwybodaeth o'r Gweithdai a gynhaliwyd yn nigwyddiad Young Carers Speak Out! ar 31 Mawrth 2016 i baratoi'r Adroddiad Gofalwyr Ifanc.

Mae'r adroddiad llawn ynghyd â fersiwn sy'n addas i blant a phobl ifanc ar gael i'w weld a'i lawrlwytho o dudalennau Gofalwyr Ifanc Bro Morgannwg drwy

www.valeofglamorgan.gov.uk/carers

Project Gofalwyr Ifanc 'Time for Me'

Caiff y project ieuencid yma ei redeg gan YMCA Caerdydd sy'n rhoi cymorth i Ofalwyr Ifanc yng Nghaerdydd a'r Fro.

Mae 'Time for Me' yn cynnig hoe i Ofalwyr Ifanc o'u gwaith yn gofalu drwy gynnig profiadau newydd, cyfle i gwrdd â gofalwyr ifanc eraill, cyrchu cymorth a chngor a chael hwyll!

I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â'r Tîm Gofalwyr Ifanc:

Cardiff – 029 2046 5250 /

MynegaiAnabledd@caerdydd.gov.uk

Y Fro - 07966 834 506 /

carys.jenkins@ymcacardiff.wales

Pecyn Cymorth Gofalwyr Ifanc i Weithwyr Proffesiynol

Mae yna hefyd becyn cymorth Gofalwyr Ifanc sydd wedi'i anelu at weithwyr proffesiynol yn y meysydd Iechyd, Addysg a Gwasanaethau Cymdeithasol, sy'n nodi, neu sydd â chysylltiad â gofalwyr ifanc ac oedolion sy'n ofalwyr ifanc.

Comisiynwyd y pecyn gan Lywodraeth Cymru a'i gynhyrchu gan Youth Friendly, gyda chymorth Rhwydwaith Gofalwyr ifanc a gofalwyr a phobl broffesiynol eraill.

I weld y pecyn ewch i

www.youngcarerstoolkit.co.uk



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



Chwaraeon a Chwarae yn y Fro

Cymerwch ran yn 2017 – Chwaraeon Anabledd yn y Fro

Clwb Athletau Barry and Vale Harriers

Pryd: Bob Dydd Mercher 7pm – 8pm
Lleoliad: Canolfan Gymunedol Neuadd St Nicholas, St Nicholas Road, Y Barri, CF62 6QX
Cyswllt: Shawn Sullivan ar biomechanic69@me.com

Grŵp Dawns Local Motion

Mae Grŵp Dawns Local Motion yn glwb dawns sefydledig a chanddynt ystod o ddsbarthiadau ar gael. Mae'r Hyfforddwyrs dawns yn hynod brofiadol ac yn creu dawnsfeydd sy'n gweddu i anghenion yr unigolyn. Mae'r Clwb yma wedi cyrraedd nod Efydd Insport.

Pryd: Bob dydd Iau 4.30pm – 7.30pm
Lleoliad: Yr Hyb, YMCA Y Barri
Cyswllt: Emma Mallam ar 01446 733622

Karate'r Fro

Mae Karate'r Fro yn cynnig sesiwn sy'n benodol i bobl anabl gan bwysleisio fod Karate i bawb yn ogystal â bod yn ffordd wych i wella cydlynad, cydbwysedd a ffitrwydd.

Pryd: Bob Dydd Mawrth 5pm – 6pm
Lleoliad: Dojo yng Nghanolfan Hamdden y Barri
Cyswllt: Rob Copeland ar 07986 872953 / Robert@valekarate.com

Hwyl Mis Chwefror yn y Fro

Bydd y Tîm Datblygu Chwarae ac Ysgol y Deri yn ôl gyda'i gilydd i roi wythnos o gyfleodd chwarae i blant a phobl ifanc ag anableddau ac anghenion ychwanegol yn y Fro wedi ei ariannu gan Fenter Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru.

Cynllun yr Ardegau ar gyfer 12 - 18 oed

Pryd: Dydd Llun 20 a Dydd Mawrth 21 Chwefror
Amser: 10am – 3pm
Lleoliad: Ysgol Y Deri, Heol Sili, Penarth, CF64 2TP

Cynllun Chwarae ar gyfer Plant 4 – 11 oed

Pryd: Dydd Mercher 22, Dydd Iau 23 a Dydd Gwener 24 Chwefror
Amser: 10am – 3pm
Lleoliad: Ysgol Y Deri, Heol Sili, Penarth, CF64 2TP



Clwb Gymnasteg Penarth

Clwb Gymnasteg Penarth yw un o'r clybiau mwyaf profiadol yn Ne Cymru ac mae wedi bod yn cynnal Gymnasteg Anabledd am dros 25 o flynyddoedd. Mae gan y clwb ystod eang o ddsbarthiadau i ddewis o'u plith ac mae wedi ei gysylltu'n gryf hefyd gyda'r Gemau Olympaidd Arbennig sydd â chyfleoedd i gystadlu yn lleol a chenedlaethol.

Lleoliad: Unedau 2 & 3, Tŷ Verlon Estate, Cardiff Road, Y Barri, CF63 2BE

Cyswllt: Jeff Savory ar 07803 165581

Mae llawer mwy o gyfleoedd ar gael yn y Fro, os hoffech gael copi o Gyfarwyddiadur Chwaraeon Anabledd y Fro, cysylltwch â Simon Jones, Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru ar 01446 704728 /

sljones@valeofglamorgan.gov.uk



Chwaraeon a Chwarae yng Nghaerdydd

Cystadlaethau Cynhwysol Gemau Caerdydd yn Parhau

Gemau Caerdydd yw'r rhaglen gystadleuaeth sy'n deillio o waddol y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd i ysgolion yng Nghaerdydd. Cynigiwn ystod o gyfleoedd cystadlu cynhwysol i alluogi disgyblion i gystadlu mewn awyrgylch gyfeillgar ac ymlaciol.

Cystadlaethau:

Gymnasteg (Ysgolion Cynradd ac Uwchradd)

Dydd Gwener 3 Chwefror, 10am - 2.00pm yng nghanol Caerdydd

Aml-Gamp (Cyfnod Allweddol 3 a 4)

Dydd Mawrth 7 Chwefror, 10am - 12.30pm yng Nghanolfan Hamdden y Gorllewin

Aml-gamp (Blwyddyn 3 - 6)

Dydd Iau 16 Chwefror, 10am - 12.30pm yng Nghanolfan Hamdden y Gorllewin

Gwasanaethau Chwarae Plant Caerdydd

Mae Gwasanaethau Chwarae Plant yn cefnogi plant a phobl ifanc anabl ledled Caerdydd.

Mae Karen Barker, y Cydlynnydd Chwarae Plant Anabl yn cysylltu plant â chyfleoedd chwarae a chysylltu plant a phobl ifanc â darpariaeth gofal plant.

Clybiau Hwylwen

Mae clybiau "Hwylwen" yn rhedeg 5 diwrnod yr wythnos yn ystod gwyliau'r ysgol gan gynnig tridiau'r wythnos i blant.

Rhaid i'r plant sy'n mynychu fod wedi cael eu hatgyfeirio gan weithiwr proffesiynol ac mae'r cynlluniau ar gyfer plant 8 - 11 oed.

Mae Gwasanaethau Chwarae Plant yn cefnogi darpariaeth chwarae yn:

- Ysgol Arbennig The Hollies (trwy gydol y Pasg)
- Ysgol Arbennig Tŷ Gwyn (2 wythnos dros yr Haf)
- Canolfan Blant Dewi Sant (bob dydd Sadwrn)

Mae Gwasanaethau Chwarae Plant hefyd yn cefnogi elusennau megis Thrive Caerdydd, Rhwydwaith Cwtch, a Phosau Awtistiaeth trwy ariannu neu gynnal sesiynau chwarae wedi eu teilwra i anghenion y grŵp.

Pêl-fasged Parth Cynhwysol (Cyfnod Allweddol 3 a 4)

Dydd Iau 9 Mawrth, 10am - 2.30pm yn Chwaraeon Cymru

I weld y rhaglen lawn o chwaraeon neu am fwy o wybodaeth cysylltwch â Gemau Caerdydd.

Ffôn: 029 2020 5282

E-bost: cardiffgames@cardiffmet.ac.uk



children's play services
working for children's play in the City of Cardiff



Gofal plant

Mae Gwasanaethau Gofal Plant yn cefnogi rhieni/gofalwyr sy'n gweithio neu mewn addysg amser llawn yn y Clwb Ar Ôl Ysgol yn Ysgol Arbennig The Hollies. Gwneir hyn trwy gyfrwng y Tasglu Gofal Plant a'r Archwiliad Strategaeth Gofal Plant ar gyfer Plant Anabl 5 -14 oed.

Mae'r gefnogaeth hon yn ddibynnol ar gyllid bob blwyddyn ac mae cyllid yn brin.

Am fwy o wybodaeth ynghylch chwarae a gofal plant ar gyfer plant a phobl ifanc anabl yng Nghaerdydd cysylltwch â Karen Barker, Cydlynnydd Chwarae Plant anabl ar 029 2087 3956 / 07976 056 110

Os hoffech gael wybodaeth am ddarpariaeth gofal plant arall, gweithgareddau i blant neu gymorth i deuluoedd yng Nghaerdydd, cysylltwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd ar 029 2035 1700



Mamau'n Gwneud



Mae'n rhaid bod rhywbeth yn cael ei roi i famau yn wardiau mamolaeth Caerdydd sy'n eu gwneud yn Arwyr. Mae merched nad oeddent wedi gorfod meddwl am ddeddfwriaeth elusennol, datganiadau i'r wasg neu lobio gwleidyddol erioed o'r blaen bellach yn mynd ati i sefydlu eu helusennau eu hunain ac yn profi y gallan nhw wneud gwahaniaethau enfawr i fywydau pobl eraill. Mae'r grŵp, a adnabyddir fel 'Mamau'n Gwneud Gwahaniaeth', yn cael help a chymorth gan Gyngor Trydydd Sector Caerdydd. Daethpwyd â'r pum mam leol ysbrydoledig ynghyd am y tro cyntaf mewn cinio yng Nghaerdydd cyn y Nadolig i rannu eu straeon.

Recovery Mummy

Mae gan Charlotte Harding reswm da iawn i deimlo y gall helpu Mamau wella yn dilyn problemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau. Bu Charlotte yn sobr am bron i ddwy flynedd cyn rhoi genedigaeth i'w phlentyn cyntaf. Ar ôl cydnabod nad oedd y cwlwm rhyngddi a'i phlentyn yr hyn y dylai fod, datblygodd iselder ôl-enedigol, seicosis ôl-enedigol ac fe drodd at alcohol. "Edrychais am help ond er bod yna nifer o grwpiau cymorth ar gael, roeddwn i'n ei chael yn anodd cyrraedd grwpiau gyda fy mabi newydd ac yn raddol gwaethygodd fy iechyd." Sefydlodd



Charlotte 'Recovery Mummy' sy'n rhoi cymorth i famau sy'n dioddef anawsterau iechyd meddwl yn sgil genedigaeth, eu partneriaid ac aelodau o'r teulu y mae'r sefyllfa hon yn effeithio arnynt. Mae'r elusen yn cynnal grwpiau a gweithdai i Famau a theuluoedd sydd angen cymorth.

www.recoverymummy.org

CFit Wales

Darganfu Eilish Blade bwysigrwydd maeth, ymarfer corff a therapiau holistig pan ddarganfu bod Ffiibrosis Systig ar ei mab Sean. Ei nod yw hyrwyddo buddion ymarfer corff ar gyfer pobl â Ffiibrosis Systig. Mae Eilish a Sean wedi gweithio'n galed i gyflwyno newidiadau i batrwm eu bywydau yn seiliedig ar ymarfer corfforol sy'n lleddfu symptomau Sean. Diolch i waith caled Eilish, mae'r Ymddiriedolaeth Ffiibrosis Systig erbyn hyn yn cydnabod y gall pobl o bob oed gael budd o raglen llesiant ac ymarfer corff. Nod CFit Wales yw codi arian i gynyddu ymwybyddiaeth ymhlith bobl broffesiynol a chynorthwyo pobl yng Nghymru sydd â Ffiibrosis Systig i ymarfer y corff a gwella ansawdd eu bywydau.



www.cysticfibrosis.org.uk

Kyle's Goal

Mae gan Katherine Simmons hanes hir o frwydro i wneud newidiadau. Roedd ei mab Kyle Beere yn fachgen deuddeg mlwydd oed ffit, iach, deallus ac actif. Ar 14 Tachwedd 2009 aethpwyd ag ef i Ysbyty Athrofaol Cymru (YAC) yng Nghaerdydd yn dioddef o gur pen difrifol ac fe aeth yn anymwybodol cyn pen dim. Roedd yn dioddef o waedlif anferth ar ei ymennydd a achoswyd gan gyflwr prin iawn sef Anffurfiadau Arteriovenous (AAV). Sefydlwyd elusen Kyle's Goal pan ddwedwyd wrth Kyle y byddai'n rhaid i adferiad tymor hir Kyle ddigwydd yn y ganolfan adferiad plant agosaf yn Surrey, lle bu'n aros am naw mis. Mae Kyle's Goal yn gobeithio codi £7m i adeiladu canolfan ar gyfer gwasanaethau adfer anafiadau ymennydd i gleifion mewnol ac allanol, er mwyn galluogi plant o Gymru i gael adferiad yn agosach at eu cartrefi.



www.kylesgoal.org.uk

d Gwahaniaeth

ADHD Caerdydd

Sefydlwyd ADHD Caerdydd gan Sarah Bailey, ar ôl iddi sylweddoli nad oedd unrhyw gymorth ar gael i deuluoedd yng Nghaerdydd pan fo plentyn wedi cael diagnosis o Adhd. Mae'r elusen, a sefydlwyd yn yr Hydref 2016, yn anelu at gynorthwyo teuluoedd trwy gynnig gwybodaeth a chynghor. Mae gan lawer o blant ag Adhd anghenion cymorth ychwanegol o fewn byd addysg, eu cymuned a'u cartrefi ac mae'r elusen yn cynnal gweithdai i helpu i ddiwallu'r anghenion hynny. Yn 2017 mae'r elusen yn cynnal gweithdai ar ymwybyddiaeth ofalgar, hyfforddiant cysgu, rhianta cadarnhaol a rhoi gwybodaeth i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio mewn ysgolion, maes iechyd ac eraill. Cynhelir y cyfarfodydd ledled Caerdydd ac mae Sarah Jane yn teimlo os gall gysylltu â rhieni eraill, y bydd Adhd Caerdydd yn achubiaeth i gymaint o deuluoedd.

www.adhdcardiff.co.uk



Jacob Abraham Foundation

Sefydlodd Nicola Abraham y Jacob Abraham Foundation yn dilyn marwolaeth ei mab ym mis Hydref 2015; roedd Jacob yn 24 pan laddodd ei



hun. Roedd yn ymddangos yn ddydd ifanc hapus a oedd yn boblogaidd, doniol, athletaidd a golygus gyda ffrindiau a theulu yr oedd yn ei garu'n fawr. Bu i sioc y sefyllfa orfodi Nicola i weithredu ar ôl teimlo nad oedd unrhyw wasanaethau ar gael yn y gymuned yn dilyn marwolaeth Jacob a marwolaeth ei gyfaill agos Andrew yn ddiweddarach. Nod y Jacob Abraham Foundation yw atal hunanladdiad a helpu pobl ifanc eraill sy'n dioddef o bryder, iselder a theimlad o ddigofaint llwyr. Maen nhw'n cynnig cymorth ymarferol ac emosiynol, yn hyfforddi gweithwyr proffesiynol ar ymwybyddiaeth hunanladdiad yn ogystal â chodi ymwybyddiaeth ynghylch iechyd meddwl a hunanladdiad, yn enwedig ymhlith dynion ifanc yng Nghymru.

www.jacobsfoundation.org.uk

Find out more

Gallwch ddysgu mwy am sefydlu neu gynnal eich sefydliad cymunedol neu elusen trwy gysylltu â:



Cyngor Trydydd Sector Caerdydd (C3SC):
www.c3sc.org.uk / enquiries@c3sc.org.uk
/ 029 2048 5722

Gwasanaethau Gwirfoddol Morgannwg (GGM):
www.gvs.wales / enquiries@gvs.wales
/ 01446 741 706

Cynllun Cymheiriaid Rhieni Pobl yn Gyntaf y Fro

Mae Pobl yn Gyntaf y Fro yn gweithio mewn partneriaeth gydag Anabledd Dysgu Cymru i gynnig eiriolaeth gan gymheiriaid i rieni ag anabledd dysgu ledled De Cymru.

Rydym yn cynnal cyfarfodydd i rieni sydd ag anabledd dysgu bob yn ail wythnos am 2 awr mewn lleoliad o'u dewis. Rydym yn siarad am faterion yn ymwneud â rhianta, anghenion iechyd plant, hygyrchedd, staff iechyd sy'n gweithio gyda nhw ac unrhyw fater/pwnc arall o'u dewis.

Mae'r cyfarfodydd yn cael eu harwain gan y defnyddwyr ac yn addas i blant. Gallwch ddod â'ch plentyn i'r cyfarfod os dymunwch. Mae'r rhieni yn cefnogi ei gilydd ac yn rhannu eu straeon a'u syniadau ac yn gwneud ffrindiau. Mae hyn yn eu helpu i wrthsefyll unigrwydd, teimlo'n ynysig ac weithiau'n rhwystredig.

Mae Pobl yn Gyntaf y Fro hefyd yn hwyluso cyfarfodydd Rhwydwaith Rhieni De Cymru, mae hwn yn fforwm sy'n cynnwys rhieni ag anabledd dysgu a gweithwyr proffesiynol. Maer cyfarfodydd yn gweithredu fel cyfrwng i Lywodraeth Cymru ymgyrchu dros hawliau rhieni anabl. Cynhelir y cyfarfodydd bob chwarter a gallant gael eu cynnal yn unrhyw le yn Ne Cymru. Gall staff Pobl yn Gyntaf y Fro helpu unrhyw un sydd angen trafnidiaeth neu gymorth i fynychu'r cyfarfodydd.

Vale People First
'Getting out, Getting on'



Os hoffech ddysgu mwy am y project, cysylltwch â Liz Davidson neu Rose Brewer yn swyddfa Pobl yn Gyntaf y Fro ar 01446 732926 neu gallwch gysylltu â Samantha Williams yn Anabledd Dysgu Cymru ar 02920 681160.

Llwyddiant Aaron yng Ngemau Trawsblaniad Prydain!

Cafodd Aaron drawsblaniad aml-berfeddol yn 2009.

Yn haf 2016, mynychodd Aaron Gemau Trawsblaniad Prydain am yr ail flwyddyn!



Derbynwyr trawsblaniadau yw aelodau'r timau ni waeth beth fo'u galluoedd a chynrychiolodd Aaron Ysbyty Plant Birmingham yn y gemau gan mai yn yr ysbyty honno y cafodd ei drawsblaniad.

Yn yr un modd â'r Gemau Olympaidd, mae Gemau Trawsblaniad Prydain yn dechrau gyda seremoni agor swyddogol ac yn gorffen gyda noson gyflwyno pan gaiff y gwobrau eu rhoi.

Eleni enillodd Ysbyty Plant Birmingham y gwobrau am y Tîm Afu Plant Gorau a'r Tîm Plant Gorau yn gyffredinol.

Enillodd Aaron dair medal i gyd sef Aur yn y gystadleuaeth wibio 50m i flynyddoedd 6 -8; Arian yn y gystadleuaeth Tennis i flynyddoedd 6 -8; ac Efydd yn y gystadleuaeth Tennis Bwrdd i flynyddoedd 6 - 8.



LLONGYFARCHIADAU MAWR i Aaron am ei gamp yn y Gemau!

Am fwy o wybodaeth am y digwyddiad neu i ddysgu mwy am Gemau Trawsblaniad Prydain 2017 ewch i www.britishtransplantgames.co.uk

Project Chwarae Cwtsh yng Nghanolfan Chwarae Adamsdown

Ydych chi'n rhiant neu ofalwr plentyn anabl neu blentyn ag anghenion ychwanegol?

Mae Project Chwarae Cwtsh yn cynnig amgylchedd diogel, ysgogol a chefnogol i blant ag anableddau a'u teuluoedd.

Gall plant gyfarwyddo eu chwarae eu hunain, gyda chymorth gweithwyr chwarae cymwys.

Gall rhieni/gofalwyr ymuno yn y gweithgareddau neu eistedd yn ôl, ymlacio a mwynhau paned o goffi a sgwrs gyda rhieni eraill!

Mae gweithgareddau yn cynnwys celf a chrefft, chwarae meddal, ystafell synhwyraidd, man chwarae awyr agored, gemau, lluniaeth a mwy!

Lleoliad: Canolfan Chwarae Adamsdown, Howard Gardens, Adamsdown, Caerdydd, CF24 0EF

Pryd: Bob dydd Sadwrn

Amser: 10am – 4pm

Cost: £1 y teulu.

Web:

www.cwtchnetwork.org.uk



Facebook: The Cwtch Network

“Dim ond plant â galluoedd gwahanol welwn ni, nid plant ag anableddau”



Mae croeso i deuluoedd o Gaerdydd a'r Fro fynd yno.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Karen Barker, Cyd-lynydd Project:
07976 056 110 / KBarker@caerdydd.gov.uk



Clwb Ieuenctid Afasic Cymru Nawr Ar Agor i Bobl Ifanc yng Nghaerdydd a'r Fro!



Mae Afasic Cymru wedi agor drysau ei glwb ieuenctid diweddaraf yng Nghaerdydd ac mae croeso i bobl ifanc o Gaerdydd a'r Fro fynd yno.

Pryd: Bob dydd lau yn ystod y tymor

Amser: 6pm – 8pm

Lleoliad: "The Adventure" Scout Hut, Circle Way East, Llanedern, Caerdydd, CF23 9PD

Cost: £1 y sesiwn

Nod y Clwb Ieuenctid a ariennir gan Gronfa'r Loteri Fawr yw rhoi cyfleoedd i bobl ifanc i:

- Wella sgiliau cyfathrebu cymdeithasol
- Eu galluogi i sefydlu a chynnal cyfeillgarwch
- Gwella eu sgiliau bywyd
- Lleihau teimladau o allgau cymdeithasol

Mae gan y Clwb Ieuenctid leiafswm o 2 staff cymorth yn gweithio gyda phobl ifanc i annog eu cyfranogiad ac nid yw'n cynnig cefnogaeth 1:1.

Dylai'r bobl ifanc sy'n mynychu'r clwb fod yn barod ac yn abl i fynychu yn annibynnol ar eu rhieni/gofalwyr.

Fel clybiau ieuenctid eraill Afasic Cymru dros Gymru, caiff y gweithgareddau eu cynllunio gyda'r bobl ifanc a gallant gynnwys celf a chrefft, gemau bwrdd, coginio, siop byrbrydau, noson sinema.... Mae'r rhestr yn ddi-ddiwedd felly dewch draw ac ymuno yn yr hwyl gyda'ch ffrindiau newydd!

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Jo, Cydlynnydd y Project: jo@afasiccymru.org.uk / 07922 188 009

Grŵp Cefnogi Rhieni Afasic Cymru

A yw eich plentyn yn cael anawsterau wrth siarad a deall iaith?

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

- Dysgwch beth i'w wneud os yw eich plentyn yn cael anawsterau wrth siarad â/neu ddeall
- Dysgwch sut i gael help 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 lau 26 Ionawr, 16 Chwefror a 30 Mawrth

Amser: 10.00am - 12.00pm

Lleoliad: 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)

Teleofal



Cyfeiria 'Teleofal' at ystod o wasanaethau a dyfeisiau sy'n defnyddio technoleg i alluogi pobl sy'n agored i niwed i fyw gyda mwy o annibyniaeth a diogelwch y tu mewn a thu allan i'w cartrefi eu hunain. Mae'n bosib mai 'Teleofal' yw'r unig wasanaeth a ddefnyddir gan unigolyn, neu gall fynd law yn llaw â gwasanaethau eraill fel rhan o becyn gofal.

Teleofal Caerdydd

Mae Teleofal Caerdydd yn wasanaeth gaiff ei weithredu gan Gyngor Dinas Caerdydd sydd wedi ymrwymo i'ch cynorthwyo chi i fyw yn annibynnol yn eich cartref eich hun. Mae'r gwasanaeth wedi ei lunio i helpu'r rhai hynny sy' anabl, agored i niwed neu oedrannus drwy ddefnyddio synwryddion diwifr o amgylch y cartref sy'n canfod peryglon yn syth.

Y peth gorau am Teleofal Caerdydd yw ei fod o fudd i'r defnyddiwr a'r gofalwyr, gan gynnig sicrwydd bob awr o'r dydd a'r nos.

Enghraifft o sut gall Teleofal Caerdydd helpu plant a phobl ifanc yw'r defnydd o'r Synhwyrdd Epilepsi.



Beth yw'r Synhwyrdd Epilepsi?

Defnyddir synwryddion epilepsi i fonitro pobl ag epilepsi wrth iddyn nhw gysgu. Mae technoleg synhwyrdd sydd dan batent yn canfod symudiad yn y gwely ac yn gallu gwahaniaethu rhwng symudiadau arferol a thrawiadau epilepsi.

Sut mae'r Synhwyrdd Epilepsi yn gweithio?

Mae synhwyrdd epilepsi yn galluogi trawiadau i gael eu canfod ar unwaith, gan sicrhau y gall rhieni/gofalwyr ymateb yn syth os bydd angen, ond fel arall ni fydd yn amharu ar gwsg y defnyddiwr. Mae'r synhwyrdd diweddaraf yn monitro arwyddion hanfodol y defnyddiwr gan gynnwys curiad y galon a phatrymau anaflu i ganfod ystod o drawiadau epileptig. Bydd y larwm yn seinio pan fydd y system yn synhwyrdd symudiadau sy'n gysylltiedig â thrawiad epileptig am fwy na'r cyfnod oedi rhagosodedig, y gellir ei osod rhwng 10-20 eiliad. Drwy gysylltu'r synhwyrdd epilepsi â'r system alwadau Gymorth Gofal gall rybuddio rhiant/gofalwr fod trawiad epilepsi yn mynd rhagddo Pan fydd y synhwyrdd seinio, bydd y system alwadau Cymorth Gofal yn dirgrynu, gwneud sw^n a goleuo.

Ar gyfer yr holl wasanaethau Teleofal yng Nghaerdydd cysylltwch â 02920 53 7080 / Telecare@cardiff.gov.uk I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.telecarecardiff.co.uk

Teleofal yn y Fro

Fel rheol mae dyfeisiau Teleofal wedi eu cysylltu â'r Ganolfan fonitro 24 awr, 365 diwrnod y flwyddyn yng Nghanolan Gyswilt Un Fro (C1V) yn y Barri. Yma bydd gweithredwyr cymwys yn cael eu hysbysu'n gyflym am unrhyw ddamwain neu achos brys fel y gallant ddilyn y camau priodol. Fel arall, gall gwasanaethau Teleofal unigol fod wedi eu cysylltu yn uniongyrchol â gofalwr, neu gallant sefyll ar eu traed eu hunain (e.e. nodyn atgoffa awtomatig i gymryd meddyginiaeth).

Mae dwy lefel o wasanaeth ar gael ar hyn o bryd yn y Fro:



TeleV

Mae TeleV yn cynnwys ystod o offer sy'n cynorthwyo â diogelwch personol ac amgylcheddol. Mae'r unigolyn yn cael ei gysylltu â'r ganolfan fonitro drwy'r offer monitro hawdd ei ddefnyddio sydd wedi ei gysylltu â ffôn confensiynol neu soced drydan. Caiff unigolion grogdlws di-wifr, y gellir ei wisgo am y gwddf, yr arddwrn neu ar wregys. Mae TeleV ar gael i holl drigolion Bro Morgannwg am gost fechan.



TeleV+

Mae TeleV+ yn cynnig gwasanaeth mwy unigol ac arbenigol i helpu unigolion i reoli peryglon ychwanegol i'w diogelwch a'u hannibyniaeth, efallai fel rhan o becyn gofal cyfan. Gall offer arbenigol helpu gyda chyflyrau fel epilepsi, dementia a chrwydro, problemau o ran symudedd neu ansadrydd a syrthio, yr angen i atgoffa pobl i gymryd meddyginiaeth a'u hail-alluogi ar ôl dod allan o ysbyty.



Mae TeleV hefyd ar gael i holl drigolion Bro Morgannwg. Yn ddibynnol ar eu hasesiad a'u hamgylchiadau, mae'n bosib y bydd gofyn i unigolion gyfrannu at gost wythnosol y gwasanaeth.

Ar gyfer yr holl wasanaethau Teleofal yn y Fro cysylltwch â 01446 700 111 / c1v@valeofglamorgan.gov.uk I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.valeofglamorgan.gov.uk/telecare

Gwybodaeth a Chyngor i Deuluoedd



Canolfan Plant Llandochoau

Mae Anne, yn y llun ar y dde, yn gweithio i Linell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf y Fro ac mae ar hyn o bryd yn darparu gwasanaeth Desg Pwynt Cyswllt Gyntaf yng Nghanolfan Plant Llandochoau. Mae Anne yn hapus i sgwrsio gyda chi yn y ganolfan a bydd Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf wedyn yn cysylltu â chi i drafod eich opsiynau.



0800 0327 322
Dydd Llun - Dydd Gwener
9.00am - 12.00pm
1.00pm - 4.30pm

Mae'r Llinell Gyngor yn cynnig gwasanaeth personol sy'n anelu at wrando ac asesu anghenion pob teulu. Mae'r Llinell Gyngor yn rhoi cymorth i deuluoedd i'w galluogi i ddatrys eu pryderon yn annibynnol, neu yn helpu teuluoedd i nodi gwasanaethau ac yn helpu i gyfeirio teuluoedd atynt.

Os na fydd Anne ar gael siaradwch ag aelod o staff yn y Ganolfan Plant yn Llandochoau a fydd yn gallu trosglwyddo'ch manylion i Linell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf.

Dyddiadau i'w nodi ar gyfer Desg Pwynt Cyswllt Gyntaf Canolfan Plant Llandochoau
Dydd Llun 6 a 20 Chwefror (prynhawn)
Dydd Mercher 25 Ionawr a 15 Chwefror (bore)

Mae Llinell Gymorth Teuluoedd yn Gyntaf yn bwynt cyswllt cyntaf i deuluoedd â phlant 0 – 18 oed sy'n byw ym Mro Morgannwg.

Canolfan Plant Dewi Sant

Mae Sandy, yn y llun ar y dde, yn Ymarferydd Gwybodaeth a Chyngor sy'n gweithio yn y Tîm Anabledd o Amgylch y Teulu sy'n rhan o'r elusen Gweithredu Dros Blant.



Mae Sandy yn bresennol mewn nifer o'r clinigau gaiff eu darparu i asesu Plant a Phobl Ifanc



ar gyfer ASA ac ADHD. Ei gwaith yw siarad â phobl ifanc a'u teuluoedd i sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r gwasanaethau sydd ar gael ac a all fod o ddiddordeb iddynt.

Os bydd angen unrhyw atgyfeiriadau gall Sandy nodi manylion cyswllt y teulu a chysylltu â nhw ar adeg cyfleus i gwblhau un asesiad byr.

I gael gwybodaeth bellach, cysylltwch â Melissa Griffiths, Rheolwr Rhaglen Tîm Anabledd o Amgylch y Teulu ar 029 2022 8033 CDT@Actionforchildren.org.uk

Cymorth Rhianta ADHD ac ASA Barnardo's



Datblygodd y cynllun peilot hwn trwy gyfrwng y Gronfa Gofal Canolraddol (CGC) i gefnogi darpariaeth estynedig ar gyfer teuluoedd ag anghenion cymhleth ledled Caerdydd a'r Fro.

Gall y peilot cyffrous hwn gynnig:

- Cymorth rhianta 1:1 a chynghor mewn lleoliad o ddewis y rhiant/gofalwr gan ymarferwyr profiadol, i drafod materion yn ymwneud â rhianta plentyn sydd wedi cael diagnosis o ADHD neu ASA.

- Grŵp rhianta ADHD 6 wythnos, i roi'r cyfle i rieni rannu straeon, gwneud ffrindiau, dysgu a datblygu strategaethau rhianta newydd i gefnogi eu plentyn.

Mae'n rhaid bod y plentyn wedi diagnosis cadarn a gall atgyfeiriad i'r cynllun gael ei wneud gan weithiwr iechyd proffesiynol.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Fay Browning, Barnardo's Cymru ar 029 2057 7074 / 029 2022 9585

Cynllun Gweithredu Strategol Llywodraeth Cymruar ASA



Rydym wedi ymrwymo i weithio i wella bywydau plant ac oedolion ag Anhwylderau'r Sbectwm Awtistig (ASA).

Rydym yn deall yr heriau mae pobl ag awtistiaeth a'u teuluoedd yn eu hwynebu bob dydd, a'i bod yn allweddol fod gwasanaethau cymorth ar waith.

Cymru oedd y wlad gyntaf yn y DU i fabwysiadu dull cenedlaethol o ymdrin ag awtistiaeth pan lansiodd ei Gynllun Gweithredu Strategol ASA yn 2008.

Rydym wedi gwneud cynnydd sylweddol ers hynny ac erbyn hyn wedi diweddaru'r Cynllun gan ddefnyddio adborth gan bobl awtistig a'u teuluoedd a'u Gofalwyr.

Caiff ei gefnogi gan y Gwasanaeth Awtistiaeth Cenedlaethol Integredig.

Mae'r Cynllun yn amlinellu camau i:

- gyflwyno amser aros o 26 wythnos fel targed o'r atgyfeiriad i'r apwyntiad cyntaf i blant ag awtistiaeth.

- trawsnewid y cymorth addysgol a gynigir i blant ag ASA
- rhoi llwybr asesu cenedlaethol ar waith ar gyfer plant
- gwella cyfleoedd cyflogaeth i bobl ag awtistiaeth
- cynorthwyo sefydliadau i fod yn fwy ystyrlon o Awtistiaeth
- codi ymwybyddiaeth o ran y wybodaeth ac adnoddau sydd ar gael

cefnogir y gwasanaeth hwn gan £6m dros dair blynedd. Bydd hyn yn golygu y bydd timau arbenigol ar waith ym mhob ardal yn cynnig diagnosis, cymorth yn y gymuned a chynghor a gwybodaeth.

Bydd grŵp ymgynghorol yn monitro'r gwaith o weithredu'r Cynllun a chaiff ei werthuso'n annibynnol.

Am fwy o wybodaeth ac i weld y Cynllun, ewch i www.gov.wales I gael gwybodaeth am y Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig ewch i www.ASDinfoWales.co.uk

Ymwadiad

Nid yw mwyafrif y sefydliadau sydd wedi'u cynnwys yn y cylchlythyr yma'n cael eu rheoli na'u rhedeg gan Gyngor Dinas Caerdydd na Chyngor Bro Morgannwg. Mae'r cylchlythyr wedi cael ei lunio mewn ymdrech i'ch helpu chi i gysylltu â gwasanaethau. Ni ellir dal Cyngor Dinas Caerdydd na Chyngor Bro Morgannwg yn atebol am y gwasanaethau a ddarperir gan sefydliad allanol a enwir yn y cylchlythyr yma ac ni ellir eu dal yn atebol am unrhyw ddiifrod neu gollod 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.