Rhifyn 26
Gorffennaf 2018

the index y mynegai

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

That Dog Has Got a Beard t6
Chwarae yr Haf t7 - 9
Chwaraeon yr Haf t10 - 11

Dyma'r Haul Yn Dod

Ydych chi i gyd mewn hwyliau gwisgo fflip-fflops gan fod yr haf wedi cyrraedd?!

Helo ddarllenwyr y Mynegai a Haf Hapus i chi.

Dwi'n llawn cyffro i gyflwyno fy hun oherwydd caiff ein rhifyn haf ei ddosbarthu i dros 600 o deuluoedd yn y Fro a 400 o deuluoedd yng Nghaerdydd. Mae bron 1,000 o weithwyr proffesiynol wedi eu cofrestru ar restr postio'r Mynegai, sy'n golygu y gall y Mynegai eu helpu i gydlynu eu gwasanaethau a rhoi rhagor o ddarpariaethau ar waith i chi. Felly, rwy'n cyfarch bron 2,000 o ddarllenwyr ac rwy'n falch iawn o gyflwyno fy hun fel eich Swyddog newydd ar gyfer y Mynegai.

Cafodd yr hyfryd Julia Sky ei secondio i rôl arall yn y Fro a dwi wedi bod yn cyflawni ei dyletswyddau er mwyn parhau i ddatblygu'r Mynegai o wybodaeth sy'n canolbwyntio ar y teulu ledled Caerdydd a'r Fro. Ers i mi ymgymryd â'r swydd, dwi wedi bod yn brysur yn hyrwyddo'r Mynegai, rwyf hyd yn oed wedi cael y pleser o gwrdd â rhai ohonoch chi wrth ymweld ag ysgolion a grwpiau rhieni.

Rwyf wedi gwneud addewid i gysylltu â theuluoedd a gweithwyr proffesiynol a bod yn barod i roi gwybodaeth am wasanaethau, digwyddiadau a chefnogaeth ar gyfer ein tanysgrifwyr presennol.

Mae'r Mynegai y tu fewn i'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd felly os ydych chi'n gwybod am unrhyw ddigwyddiadau rydych chi'n credu y dylen ni eu mynychu neu eu hyrwyddo, cysylltwch â ni.

At hynny, os ydych chi'n gwybod am unrhyw deuluoedd a fyddai'n elwa ar gofrestru gyda'r Mynegai, rhowch wybod iddynt a gallant gofrestru trwy ein ffurflen gofrestru ar-lein neu trwy gysylltu â ni yn uniongyrchol.

Rwy'n gobeithio y bydd yr haf hwn yn dod â llawer o hwyl a chwerthin i chi a'ch teulu a pheidiwch ag anghofio gwisgo eich eli haul...

Mwyhewch y darllen!

Didem Ozertok-Evans

Swyddog Y Mynegai

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Lleol

Mae eich Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Lleol yn siop un stop ar gyfer teuluoedd y mae angen gwybodaeth arnynt am ofal plant, gweithgareddau ar gyfer plant a phobl ifanc a gwasanaethau cymorth i deuluoedd. Gallwch gysylltu â ni'n uniongyrchol, ewch i'n gwefan lle y gallwch chwilio ein cyfeirlyfr ar-lein, ac ewch i'n tudalennau cyfryngau cymdeithasol:

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Y Fro

01446 704704

www.valeofglamorgan.gov.uk/fis

@ValeFIS

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Caerdydd

029 2035 1700

www.cardiff-fis.info

@CardiffFIS

Ariennir y Mynegai gan Grant Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru.

Beth sydd ymlaen:

Dydd Llun

Clwb Gwyliau Ysgol Creadigol am Ddim gan Vision 21 (gweler tudalen 8)
Yn ystod yr wythnos, 9.30 am – 3pm o ddydd Mercher 25 Gorffennaf – Dydd Gwener 31 Awst

Dydd Mawrth

Clwb Gwyliau Ysgol Creadigol am Ddim gan Vision 21 (gweler tudalen 8)
Yn ystod yr wythnos, 9.30 am – 3pm o ddydd Mercher 25 Gorffennaf – Dydd Gwener 31 Awst

Clwb Gwyliau Teuluoedd Yn Gyntaf y Fro (gweler tudalen 8)
Dydd Mawrth i ddydd Gwener, 10am – 3pm o ddydd Mawrth 31 Gorffennaf i ddydd Gwener 24 Awst

Grŵp Aros a Chwarae Cynhwysol KeyCreate (gweler tudalen 14)
Dydd Mawrth, 10am - 12pm

Dydd Mercher

Clwb Gwyliau Ysgol Creadigol am Ddim gan Vision 21 (gweler tudalen 8)
Yn ystod yr wythnos, 9.30 am – 3pm o ddydd Mercher 25 Gorffennaf – Dydd Gwener 31 Awst

Clwb Gwyliau Teuluoedd Yn Gyntaf y Fro (gweler tudalen 8)
Dydd Mawrth i ddydd Gwener, 10am – 3pm o ddydd Mawrth 31 Gorffennaf i ddydd Gwener 24 Awst

Grŵp Aros a Chwarae Cynhwysol KeyCreate (gweler tudalen 14)
Dydd Mercher, 10am – 12pm

Dydd Iau

Clwb Gwyliau Ysgol Creadigol am Ddim gan Vision 21 (gweler tudalen 8)
Yn ystod yr wythnos, 9.30 am – 3pm o ddydd Mercher 25 Gorffennaf – Dydd Gwener 31 Awst

Clwb Gwyliau Teuluoedd Yn Gyntaf y Fro (gweler tudalen 8)
Dydd Mawrth i ddydd Gwener, 10am – 3pm o ddydd Mawrth 31 Gorffennaf i ddydd Gwener 24 Awst

Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro – Teenscheme (gweler tudalen 9)
Dydd Iau a dydd Gwener, 10am – 3pm o ddydd Iau 26 Gorffennaf – dydd Gwener 31 Awst

Dydd Gwener

Clwb Gwyliau Ysgol Creadigol am Ddim gan Vision 21 (gweler tudalen 8)
Yn ystod yr wythnos, 9.30 am – 3pm o ddydd Mercher 25 Gorffennaf – Dydd Gwener 31 Awst

Clwb Gwyliau Teuluoedd Yn Gyntaf y Fro (gweler tudalen 8)
Dydd Mawrth i ddydd Gwener, 10am – 3pm o ddydd Mawrth 31 Gorffennaf i ddydd Gwener 24 Awst

Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro – Teenscheme (gweler tudalen 9)
Dydd Iau a dydd Gwener, 10am – 3pm o ddydd Iau 26 Gorffennaf – dydd Gwener 31 Awst

Dydd Sadwrn

Byd Oshi – Sesiynau Dewch i Chwarae (gweler tudalen 12)
Pob dydd Sadwrn, 10am - 1pm

Dydd Sul

Nofio yng Nghanolfan Hamdden y Dwyrain (gweler tudalen 10)
Dydd Sul 15 a 22 Gorffennaf, 2pm – 3pm

Pictures In Motion (gweler tudalen 11)
Dydd Sul 15 Gorffennaf, 1.30pm - 3.30pm

Digwyddiadau

Sesiwn Galw Heibio i Ofalwyr (gweler tudalen 13)
Dydd Mawrth 17 Gorffennaf, 9.30am-11.30am

Diwrnod Chwarae Cenedlaethol (gweler tudalen 7)
Dydd Mercher 1 Awst, 3pm - 7pm

Picnic a Chwarae yn y Parc Canolog (gweler tudalen 7)
Dydd Gwener 10 Awst, 11am - 3pm

Barbeciw Teuluol Blynyddol Byd Oshi (gweler tudalen 12)
Dydd Sadwrn 18 Awst, 12pm

Cyfres Insport (gweler tudalen 10)
Dydd Gwener 7 a dydd Sadwrn 8 Medi, 10am - 4pm

Rhaglen Cygnet Barnardo's ym Mro Morgannwg

Beth yw Cygnet?

Mae'r rhaglen hon ar gyfer rhieni a gofalwyr i blant a phobl ifanc 5-18 oed. Mae'r rhaglen wedi'i dylunio er mwyn:

- Gwella dealltwriaeth rhieni o gyflyrau'r Sbectrwm Awtistig
- Helpu rhieni i ddatblygu eu gwybodaeth am y byd o safbwynt plentyn ar y sbectrwm awtistig a'r hyn sy'n llywio eu hymddygiad
- Rhoi cyngor ar strategaethau ymarferol y gall rhieni eu defnyddio gyda'u plant
- Cyfeirio rhieni at adnoddau Cyflyrau ar y Sbectrwm Awtistig perthnasol

Credwch mewn plant Believe in children Barnardo's Cymru

- Rhoi cyfle i rieni gwrdd â rhieni eraill sydd wedi cael profiadau tebyg i gael cymorth ac i ddysgu gan ei gilydd

Rhaglen Cygnet Nesaf Barnardo's:

Y Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig, TŷAvon, Stanwell Road, Penarth
Bob dydd Gwener o 7 Medi tan 19 Hydref 10am - 12.30pm

Cysylltu â Barnardo's Cymru: 02920577074

Cymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol Cymru

Cymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol Cymru yw'r brif elusen yng Nghymru i bobl sydd ar y sbectrwm cyflyrau awtistiaeth a'u teuluoedd. Gyda chymorth gan ein haelodau, cefnogwyr a gwirfoddolwyr, rydyn ni'n rhoi gwybodaeth, cymorth a gwasanaeth arloesol ac rydyn ni'n ymgyrchu dros fyd gwell i bobl awtistig.

Mae adran ar wefan Cymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol Cymru sy'n cynnwys syniadau'n benodol ar gyfer gwyliau a diwrnodau allan mewn lleoliadau ystyriol o awtistiaeth a chynghorion ar fynd â phlentyn sydd ar sbectrwm awtistiaeth i wahanol leoliadau. Gallwch chi weld y dudalen hon drwy ddilyn y ddolen hon **https://www.autism.org.uk/about/family-life/holidays-trips.aspx?sc_lang=cy-GB#**

Mae cynllunio gwyliau'n gallu bod yn gyffrous ac eto'n straenus i'r sawl sy'n teithio gyda rhywun ar y sbectrwm awtistiaeth, gan fod pethau ychwanegol i'w hystyried.

The National Autistic Society Cymru / Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru

Er mwyn cael gwybodaeth am ddewis lleoedd i ymweld â nhw, cyrraedd yno, paratoi ar gyfer y daith ac ystyriaethau ymarferol, ewch i: **http://www.autism.org.uk/about/family-life/holidaystrips/preparation.aspx**

Mae Cyfeiriadur Gwasanaethau Awtistiaeth y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol, er nad argymhelliad mo hyn, yn rhestru lleoliadau gwyliau yn y DU a thramor sydd wedi nodi eu bod yn addas i bobl sydd ag Awtistiaeth.

Mwynhewch eich gwyliau haf!

I gael rhagor o wybodaeth am grwpiau lleol yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, ewch i www.cardiffandvaleautism.org.uk

Gwyliau Byr gyda Derwen!

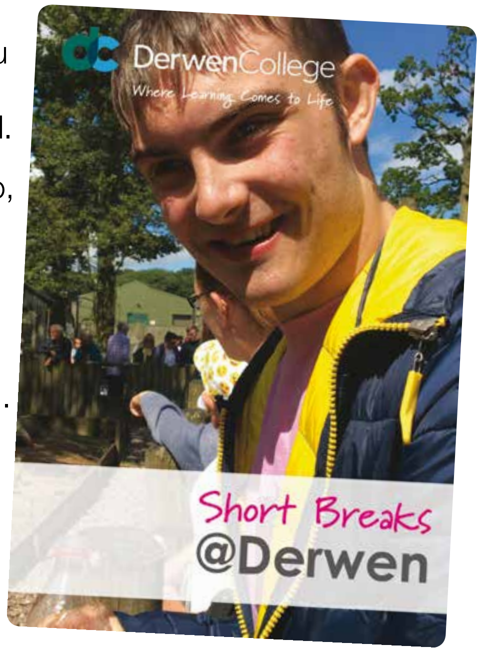
Mae gwyliau byr yn gyfle i fyfyrwyr presennol a darpar fyfyrwyr ymlacio gyda Derwen. Mae gwesteion yn gallu gwneud amrywiaeth o weithgareddau a theithiau a gallan nhw ddefnyddio cyfleusterau'r campws. Mae gwyliau'n gallu bod yn gyfle gwych i ymlacio gyda ffrindiau, cwrdd â phobl newydd a darganfod atyniadau lleol.

Lletyau a chymorth
Bydd gan westeion eu hystafell eu hunain gyda'u cyfleusterau ymolchi eu hunain. Bydd modd iddyn nhw ddefnyddio cegin gymunedol a lolfa lle mae teledu a chyswllt rhyngrwyd diwifr. Mae prydau'n cael eu paratoi'n ôl gofynion a dymuniadau'r unigolyn. Mae'r llety'n llachar ac yn fodern ac mae staff gofal profiadol wrth law i roi cymorth pan fydd ei angen ac i sicrhau bod pawb yn mwynhau i'r eithaf wrth aros yno. Mae gan Goleg Derwen sgôr 'Da' gan y Comisiwn Ansawdd Gofal ac mae hynny'n adlewyrchu'r safonau gofal uchel a'r arfer da yn y sefydliad.

Gweithgareddau
Mae ystod o weithgareddau ar gael gan ddibynnu ar ddymuniadau'r gwestai a'r tywydd.

Gall gweithgareddau o ddydd i ddydd gynnwys:

- Nofio, pêl-fasged, campfa, a phêl-droed.
- Teithiau i'r traeth, parciau thema ac atyniadau lleol.
- Siopa, coginio, bowlio deg a sinema.
- Ymlacio, gemau a chymdeithasu.



Mae modd trefnu gwyliau byr drwy gydol y flwyddyn (ac eithrio pythefnos y Nadolig) o fis Awst 2018.

Rhoddir gwybodaeth am gostau ar gais.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:
VonBailey-Bolton
von.bailey-bolton@derwen.ac.uk
01691 661234

Cronfa'r Teulu

Cronfa'r Teulu yw elusen fwyaf y DU sy'n rhoi grantiau i deuluoedd sy'n magu plant a phobl ifanc sy'n anabledd neu'n ddifrifol sâl. Y llynedd, gwnaethom roi 88,119 o grantiau neu wasanaethau gwerth dros £33 miliwn i deuluoedd ledled y DU.

Mae ein grantiau'n amrywio o deganau synhwyraidd, talebau dillad ac eitemau hanfodol fel peiriannau golchi neu gelf ystafell wely i seibiant i deuluoedd ac eitemau mwy fel offer chwarae awyr agored, consolau gemau, cyfrifiaduron neu gyfrifiaduron llechen.

Carem weld mwy o geisiadau i Gronfa'r Teulu; yn ddiweddar newidiom ein harlwy yng Nghymru a hoffem sicrhau eich bod chi'n gwybod am y newidiadau a'r cymorth parhaus y gallwn ei roi i deuluoedd yng Nghymru.

Am fwy o wybodaeth ewch i:
www.familyfund.org.uk
01904 571050 / 07393 147718

That Dog Has Got a Beard

Helô, Natalie Beattie dwi, ac yn ddiweddar fe wnes i hunan-gyhoeddi llyfr plant o'r enw 'That Dog Has Got a Beard!' Mae'r llyfr am fy nghi i, Buster. Mae ganddo farf go iawn! Ac mae'n sôn am ganlyniadau bod yn wahanol.

Mae'r stori hefyd yn seiliedig rywfaint ar fy mhrofiadau o fagu fy mab Ethan sydd ag Awtistiaeth ac ADHD. Neges syml y stori yw ei bod hi'n iawn bod yn wahanol, a thaw hynny sy'n eich gwneud chi'n arbennig ac yn unigryw.

Ysgrifennais y llyfr i ddechrau oherwydd bob tro aethon ni â Buster am dro byddai pobl yn stopio i ofyn 'oes gan y ci yna farn?' Yna cysylltais y frawddeg hon i awtistiaeth fy mab, wrth i bobl stopio a syllu arno neu ddweud pethau annifyr. Felly penderfynais ddangos i bobl drwy lygaid ci a'i deulu cariadus fod bod yn wahanol yn beth da – rhywbeth i'w dderbyn a rhywbeth i fod yn falch ohono.

I ddechrau, daeth Buster atom i helpu ag awtistiaeth Ethan, ond does ganddyn nhw ddim perthynas glos ac weithiau mae'n dychryn Buster. Dwi'n meddwl bod Buster yn derbyn hyn a bydd yn osgoi Ethan os oes angen ... ond eto dwi wedi'u gweld nhw'n cwtsho lan weithiau!

Fi sydd agosaf at Buster, ond mae'r holl deulu'n ei garu – hyd yn oed Ethan yn ei ffordd ei hun. Mae Buster yn un o'r teulu, mae e hyd yn oed yn meddwl ei fod yn berson weithiau. Mae'n hollol unigryw.

Mae ystyr pwerus a phwysig iawn gan y llyfr – i godi ymwybyddiaeth o bobl ag anableddau a'u derbyn. Rydym wedi bod ar ITV Cymru, yn y Daily Mail a phapurau newydd lleol gan gynnwys y South Wales Echo!

Mae'r llyfr ar gael ar-lein ac ar y dudalen Facebook.

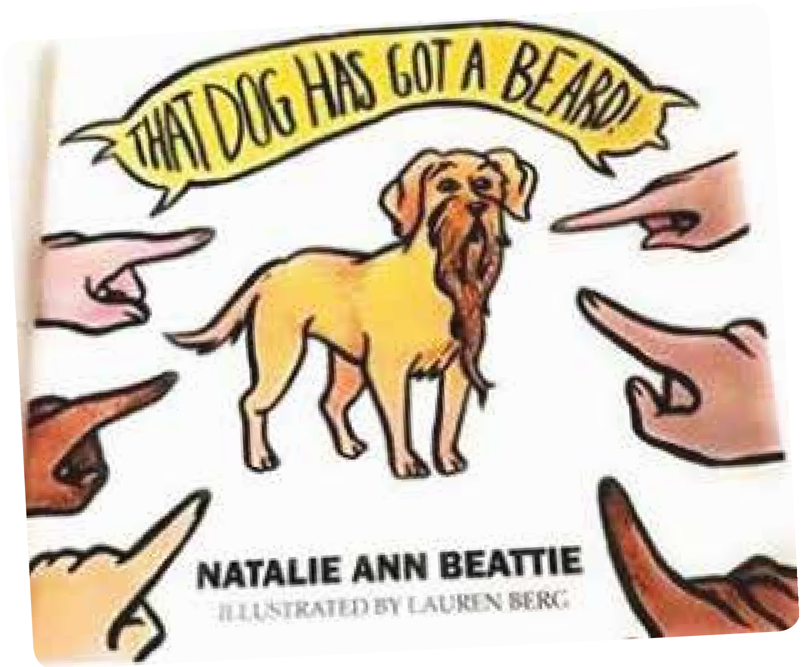
Diolch,

Natalie Beattie.

I gael rhagor o wybodaeth mae croeso i chi fynd i dudalen Facebook Buster yn ogystal ag i'n siop ar-lein:

www.thatdoghasgotabeard.com

@thatdoghasgotabeard



Eich Hawl i Chwarae

Deall Eich Hawliau!

Mae gan bob plentyn a pherson ifanc hawliau. Mae'r hawliau hyn yn bethau sydd angen ar blant a phobl ifanc i fod yn ddiogel, yn iach ac yn hapus. Mae gan y Cenhedloedd Unedig restr o'r holl hawliau sydd gan blant. Enw'r rhestr hon yw Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, neu CCUHP yn fyr.

I ddarganfod mwy ewch i www.hawliauplant.cymru
@uncrc_wales

I gael mwy o wybodaeth am waith Comisiynydd Plant Cymru ewch i: www.complantcymru.org.uk

Erthygl 12: Eich hawl I ddweud beth ddylai ddigwydd ac I rywun wrando arnoch

Erthygl 13: Eich hawl i gael gwybodaeth.

Erthygl 15: Eich hawl i gyfarfod â ffrindiau ac ymuno â grwpiau a chlybiau.

Erthygl 23: Eich hawl i ofal arbennig a chymorth os ydych yn anabl er mwyn i chi fyw bywyd llawn ac annibynnol.

Erthygl 29: Eich hawl i fod y gorau y gallwch fod.

Erthygl 31: Eich hawl i ymlacio a chwarae.

Diwrnod Chwarae Cenedlaethol

I ddathlu 31 mlynedd o Ddiwrnod Chwarae, thema eleni yw hawl plant i chwarae.

Mae Erthygl 31 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn dweud bod gan bob plentyn yr hawl i chwarae.

Dydd Mercher 1 Awst 2018, 3pm - 7 pm Parc Romilly, Y Barri

Picnic a Chwarae yn y Parc Canolog

Mae Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro unwaith eto'n cynnal Diwrnod Llawn Hwyl i'r Teulu sydd am ddim ac yn gwbl gynhwysol!

Dydd Gwener 10 Awst 11am - 3pm

Parc Canolog a Sgwâr y Brenin, y Barri, CF63 4RW

Bydd y digwyddiad yn gyfle i deuluoedd yng Nghaerdydd a'r Fro i gymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau awyr agored llawn hwyl a chyffro gan gynnwys chwaraeon, chwarae a gweithgareddau crefft!

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro ar 01446 704704

HWYL YR HAF W

Chwara

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro

Cynllun chwarae ar gyfer plant 4 – 11 oed sy'n byw yn y Fro

Dydd Mawrth i ddydd Gwener, 10 am – 3pm* o ddydd Mawrth 31 Gorffennaf i ddydd Gwener 24 Awst

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

£10 y dydd, ni ddarperir cinio felly gwnewch yn siŷr eich bod yn dod â chinio a diodydd gyda chi.

Noder: Bydd y sesiwn 10am – 3pm yn cael ei chynnal yn amodol ar Gofrestru AGC. Os caiff cofrestru ei ohirio, bydd sesiynau'n cael eu cynnal rhwng 10.05am a 12pm

- Gall y cynllun chwarae gynnig cymorth 1:1 lle bo angen
- Rhaid trafod anghenion gofal personol a chymorth meddygol wrth gadw lle, oherwydd gellir trefnu hyn ond nid yw bob amser ar gael

I gael rhagor o wybodaeth neu i gadw lle, cysylltwch â Joanne Jones, Swyddog Datblygu Chwarae: 01446 704809 / playdevelopment@valeofglamorgan.gov.uk

Clwb Gwyliau Ysgol Dewisiadau Creadigol am Ddim

Mae Cyfle Cymru yn cynnig Clwb Gwyliau Ysgol am ddim o blant rhwng 14 a 18 oed sydd ag angen dysgu.

Manteisiwch ar y gweithdai AM DDIM a chofrestrwch heddiw!

Mae'r clwb gwyliau ysgol, a ariennir gan Blant mewn Angen yn canolbwyntio ar weithgareddau creadigol, rhyngweithio a meithrin sgiliau cymdeithasol. Arweinir y sesiynau gan artistiaid proffesiynol sy'n canolbwyntio ar wahanol bynciau creadigol.

Mae gweithgareddau'n cynnwys:

- Crefft Papur
- Cerameg
- Drama

- Cerflunio
- Gwneud Printiau
- Paentio
- Cerddoriaeth
- Tynnu Lluniau

Pryd: Dydd Llun – dydd Gwener, 9.30am – 3pm (25 Gorffennaf – 31 Awst)
Ble: Amrywiol (Caerdydd)
Pwy: Pobl ifanc rhwng 14-18 oed gydag anhawster dysgu

Mae gweithdai am ddim – er nad yw hyn yn cynnwys trafnidiaeth, bwyd na chostau cymorth 1:1.

**I gael rhagor o wybodaeth am weithgareddau ar gyfer y gwyliau neu i gofrestru, cysylltwch â Kylie Fuller:
029 2062 1194 / kylie.fuller@v21.org.uk**

WEDI DECHRAU

ae Haf

Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol – Cynllun Glasoed

Roedd hi'n wych gweld wynebau cyfarwydd a wynebau newydd yn rhan o'r Cynllun Glasoed ym mis Mai. Byddai'n well fyth gweld mwy o bobl ifanc yn mynychu Cynllun Glasoed yr Haf! Edrychwn ymlaen at gwrdd â chi!

Cysylltwch â Vale People First i gael eich copi chi o'r llyfr "Amdanaf i" – i'w lenwi a'i anfon yn ôl cyn i chi fynychu!

Mae nyrs a chynorthwyydd personol gennym ar y safle drwy gydol y Cynllun Glasoed.

Mae gennym lawer o weithgareddau wedi eu cynllunio ar gyfer Cynllun Glasoed yr Haf gan gynnwys Chwaraeon, V-Pod, Gemau Cyfrifiadurol, Pŷl, Gemau, Ystafell Synhwyraidd, Celf a Chrefft, Canu a Chydganu, Disgo, Bingo, Gwesteion a llawer iawn mwy!!

Lleolir y Cynllun Glasoed yn yng Nghanolfan Gymunedol Cwrt y Fil drwy'r haf.

Vale People First
'Getting out, Getting on'

Teuluoedd yn Gyntaf
Families First

Canolfan Gymunedol Cwrt y Fil, Byrd Crescent, Penarth CF64 3QU

Dydd Iau 26 Gorffennaf, dydd Gwener 27 Gorffennaf, yna bob dydd Iau a dydd Gwener ym mis Awst 2018, 10.00am – 3.00pm

Bydd angen i chi ddod â chinio a lluniaeth ar gyfer y diwrnod.

Awgrymir eich bod yn rhoi rhodd gwerth £5.00 y dydd ar gyfer pob unigolyn ifanc – aiff yr arian hwn tuag at y "pethau ychwanegol" y mae'r bobl ifanc yn dweud wrthym yr hoffent eu gweld yn rhan o'r Cynllun Glasoed.

Edrychwn ymlaen at groesawu aelodau newydd!

Os hoffech unrhyw wybodaeth bellach, cysylltwch â ni ar: 01446 732926 / movingonwell@gmail.com

HWYL YR HAF W

Chwarae

Nofio yng Nghanolfan Hamdden y Dwyrain

Mae Canolfan Hamdden y Dwyrain wedi bod yn profi sesiynau nofio i blant ag anghenion ychwanegol a'u teuluoedd drwy fis Gorffennaf.

Bydd y sesiynau ddim ar gael i'r cyhoedd a bydd staff pwll ychwanegol yno i roi awgrymiadau ar fagu hyder eich plentyn yn y dŷ heb gerddoriaeth, gyda goleuadau isel a gall plant wisgo amddiffynwyr clust, masgiau snorclo a dod a'u fflotiau eu hunain os hoffent – a dim chwibanau!

Gall plant eistedd ar yr ochr, ymdrochi eu traed a gall rhieni nofio a chael sgwrs hefyd!

Pryd: Dydd Sul 1 Gorffennaf, dydd Sul 8 Gorffennaf, dydd Sul 15 Gorffennaf a dydd Sul 22 Gorffennaf 2.00pm - 3.00pm
Lle: Llanrumney Avenue, Llanrhymni, Caerdydd, CF3 4DN

Nofio Iau £2.15
Nofio Oedolion £4.40

Mae Cyfres Insport yn ôl!

Mae Cyfres Insport yn ôl yng Nghaerdydd Dydd Gwener 7 a Dydd Sadwrn 8 Medi 2018, 10am – 4pm NIAC, Prifysgol Met Caerdydd, Campws Cyncoed, Cyncoed, CF23 6XD

P'un ai a ydych wedi bod o'r blaen ai peidio, byddem wrth ein bodd pe gallech ymuno â ni eleni i ddathlu 15 mlynedd o'r digwyddiad hwn.

Mae "Cyfres Insport" Chwaraeon Anabledd Cymru yn cynnig dros 20 o gampau i blant anabl ac oedolion i roi cynnig arnynt gyda'u teuluoedd a'u ffrindiau. Gallwch hefyd ddod i wybod am glybiau chwaraeon lleol sy'n benodol i bobl anabl neu sy'n glybiau cynhwysol.

Gallwch ddod i'r digwyddiad ar unrhyw adeg rhwng 10am a 4pm a gall mynychwyr roi cynnig ar gymaint o gampau ag y dymunant.

Bydd y digwyddiad yn darparu ar gyfer pob lefel gallu a phob lefel o nam ac mae mynediad am ddim. Mae parcio am ddim i ddeiliaid bathodyn glas neu hyd at £1 os nad oes bathodyn gennych.

Mae croeso i chi fynychu ar y naill ddiwrnod neu'r llall a byddem yn argymell i chi ddod ar y Dydd Sadwrn os yn bosib gan fod Dydd Gwener yn brysur tu hwnt gyda grwpiau ysgol.

Am fwy o wybodaeth neu i gadw lle cysylltwch â
Jo Coates-McGrath: 029 2020 5284 / jcoates-mcgrath@cardiffmet.ac.uk
Nia Jones: 029 2033 4924 / nia.jones@disabilitysportwales.com

WEDI DECHRAU

on yr Haf

Motion Control Dance yn cyflwyno Pictures in Motion

Mae Stiwdio Motion Control Dance yn fôr o weithgaredd! Mae ein tri dosbarth dawns anabledd Local Motion lleol, ynghyd â'n holl ddosbarthiadau eraill, nawr yn gweithio tuag at greu darn o ddawns i'w berfformio yn ein sioe Haf flynyddol.

Dydd Sul 15 Gorffennaf 1.30pm - 3.30pm

Memo Arts Centre, Gladstone Road, Y Barri, CF62 8NA

Y thema eleni yw Pictures in Motion

Byddwch yn gweld casgliad o ddarnau sydd wedi eu hysbrydoli gan ffilmiau dros y blynyddoedd, traciau sain a themâu ffilmiau.

Am fwy o wybodaeth am ein dosbarthiadau dawns anabledd, cysylltwch â Sam: sam@motioncontroldance.com

I brynu tocynnau e-bostiwch info@motioncontroldance.com / 07725038778

Ariennir Dosbarth Dawns Plant Local Motion gan Sefydliad Cymunedol Cymru, Cynllun Comic Relief

Hwyl yr Ŵyl

Cymerodd Ysgolion Gynradd Parc Jenner a Palmerston ran yng Ngŵyl Amser Shytl Badminton Cymru yng Nghanolfan Hamdden Penarth.

Roedd yn ŵyl gynhwysol sy'n gwella sgiliau badminton plant, boed yn anabl neu beidio, a defnyddiwyd ystod o offer addasol drwy'r bore a helpodd bawb i gymryd rhan.

Trefnwyd yrŵyl gan Badminton Cymru ac Adran Datblygu Chwaraeon Bro Morgannwg. Dywedodd Simon Jones, Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru, "Roedd hi'n ŵyl wych wrth i ddisgyblion o bob gallu gael cyfle i chwarae yn erbyn ei gilydd, a gwnaethai'r offer hi'n bosibl i ”awb gymryd rhan.”

Mae Bro Morgannwg yn ffodus iawn o gael Clwb Badminton Penarth a'r Cylch a Chlwb Badminton Iau y Barri sy'n ddau glwb a achredir gan Insport.

Cofiwch gysylltu â nhw os hoffech chi gêm o fadminton!

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Simon Jones, Swyddog Datblygu Chwaraeon Anbledd Cymru ar 01446 704728 / sljones@valeofglamoran.gov.uk

Clwb Badminton Penarth a'r Cylch
Dydd Gwener 7pm-8pm
Canolfan Hamdden Penarth
Ley Woolley – 02920 701098 / Leywoolley@hotmail.com

Clwb Badminton Iau y Barri
Dydd Mercher 7pm-8pm
Canolfan Hamdden y Barri
07858 951522
barryjuniorbc@gmail.com

Byd Oshi Dydd Sadwrn Haf

Rydyn ni yn Oshi's World yn darparu gweithgareddau chwarae am ddim bob bore Sadwrn i blant ag anableddau a'u teuluoedd. Wedi ein hysbrydoli gan fy mab, Osian, rydym yn elusen gofrestredig deuluol, sydd â'r nod o greu cyfleoedd chwarae a chymdeithasu synhwyraidd a chynhwysol llawn hwyl i'n plant.

I roi syniad i chi o'r hyn i'w ddisgwyl.... Rydym yn darparu te, coffi a chacennau am ddim yn y brif neuadd. Mae'r gornel stori yma hefyd, ynghyd â chelf a chrefftau, chwarae llanast ac mae'r sesiynau mwy bywiog yma hefyd, megis dawns, jingle jangle jo a chwaraeon anabl. Mae gennym ardal synhwyraidd hyfryd i ymlacio ynddi hefyd, a chael amser tawel i ffwrdd o weddill y gweithgareddau. Mae'r stafell synhwyraidd yn lleoliad gwych ar gyfer torri gwallt, tylino, therapi sain ac i ymlacio.

Mae croeso i chi ddod unrhyw bryd yn ystod y bore. Gallwch ymuno yn y sesiwn neu fwynhau paned a'r awyrgylch cyfeillgar.

Mae gwasanaeth gwahanol yn cael ei gynnig bob wythnos, felly dilynwch ni ar Facebook neu drwy ein gwefan i gael y wybodaeth ddiweddaraf. Mae'r sesiynau yn boblogaidd iawn, ac weithiau byddwn yn gofyn i deuluoedd gadw lle ar gyfer gweithgareddau penodol megis torri gwallt a thylino. Mae croeso i chi gysylltu os oes gennych gwestiynau. Mae'r lleoliad yn hygyrch gyda chadeiriau olwyn ac mae gofod newid llawn offer yno hefyd.

Mae 'na ddigwyddiad cyffrous ar y gorwel hefyd, ein barbeciw blynyddol ar gyfer teuluoedd yn Llynnoedd Cosmeston am ganol dydd ar 18 Awst. Bydd hwn yn gyfle i deuluoedd ddod at ei gilydd a mwynhau'r haf mewn man prydferth, diogel a chynhwysol. Cawson ni hwyl fawr y llynedd ac rydym yn edrych ymlaen yn eiddgar at y nesaf ŷ

Edrychwn ymlaen at gwrdd â chi!!

Cariad, Anna (Mam Oshi a Gwirfoddolwraig) Xxx

Sesiynau Dydd Sadwrn Byd Oshi
Bob dydd Sadwrn, 10yb – 1yp
Neuadd Gaymunedol Byrd Crescent, Penarth, Bro Morgannwg, CF64 3QU

Barbeciw Blynyddol Byd Oshi i'r Teulu
Dydd Sadwrn 18 Awst, 12pm
Llynnoedd Cosmeston, CF64 5UY

Digwyddiad i'r teulu cyfan, byddem wrth ein bod yn eich gweld chi yno!

Glaw neu hindda, bydd gennym gazebo rhag y glaw neu'r haul.

Dewch i ymuno â ni yn y parc lle mae'r plant wrth eu bodd.

Oedolion £2 Plant AM DDIM

Cysylltwch ag Oshi's World i gadw lle

Oshi's World
www.oshisworld.org
anna@oshisworld.org
@oshis_world
Oshis World

Clinic Galw Heibio Gofalwyr

Gwybodaeth a chymorth am ddim I ofalwyr plant / pobl ifanc.

- Asesiadau Gofalwyr
- Syddog Cymorth Gofalwyr
- Gwasanaeth Gwybodaeth I Deuluoedd
- Y Mynegai

Dydd Mawrth 17 Gorffenaf 2018, 10yb – 11.30yb
Palmerston Adult Learning Centre, Cadoc Crescent, Barri, CF63 2NT

Am fwy o wybodaeth cyslltwch:
01446 704704 /
fis@valeofglamorgan.gov.uk

the index y mynegai

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro
Vale Family Information Service

Gofalwyr Ifanc mewn Ysgolion

Mae gofalwr ifanc yn rhywun o dan 18 oed sy'n darparu gofal heb dâl i berson arall – gallai hyn fod yn berthynas neu rywun arall! Gallant ddarparu gofal ymarferol neu gorfforol, helpu gyda gofal personol, a helpu gyda thasgau domestig a/neu gymorth emosiynol.

Amcangyfrifir bod 700,000 o ofalwyr ifanc yn y DU a dangosodd arolwg diweddar ym Mro Morgannwg y gallai 1 allan o 12 (8%) o ddisgyblion mewn ysgolion cynradd neu uwchradd fod yn ofalwyr ifanc.

Mae cyfleoedd cyffrous i ysgolion uwchradd ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg i gymryd rhan yn y Rhaglen Gofalwyr Ifanc mewn Ysgolion (RhGImY) a ddarperir gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr De-ddwyrain Cymru.

Cafodd y RhGImY ei chomisiynu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a Chynghorau Caerdydd a'r Fro i gefnogi ysgolion i weithredu'r rhaglen er mwyn deall, hysbysu, adnabod a gwrando ar ofalwyr ifanc a'u cefnogi.

Cyflwynwyd y dyfarniad am gyflawni 'Hanfodion' y RhGImY i Ysgol Gyfun y Barri, sef y cyntaf yng Nghymru. Mae'r cyflawniad hwn yn adlewyrchu'r gwaith y mae Ysgol Gyfun y Barri yn ei wneud i adnabod a chefnogi gofalwyr ifanc yn eu hysgol. Mae'r staff a'r myfyrwyr yn derbyn gwybodaeth am beth yw gofalwr ifanc a'r arwyddion bod rhywun yn ofalwr ifanc o bosibl. Gyda'r rhaglen hon, byddant yn gallu adnabod gofalwyr ifanc yn gynharach a chael dealltwriaeth fwy am anghenion gofalwyr ifanc.

Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth am Ofalwyr Ifanc mewn Ysgolion yn: https://carers.org/young-carers-schools-wales a gellir gweld map rhyngweithiol sy'n dangos cymorth i ofalwyr ifanc mewn ysgolion yn https://carers.org/content/young-carers-schools-map

Relax Kids

Yn creu plant a phobl ifanc digyffro, hyderus a gwydn.

Lles emosiynol yw sylfaen llwyddo ym mhob agwedd ar ein bywydau, a gall iechyd meddwl cadarnhaol ein helpu i ddelio â'r heriau sydd ynghlwm wrth fywyd modern.

Yn ein sesiynau defnyddiwn amrywiaeth o dechnegau gan gynnwys gemau, ymestyn/ioga, tylino, technegau anadlu, sicrwydd ac ymlacio i helpu i ddysgu am ein hemosiynau a sut i'w rheoleiddio.

Anturiaethau Hudolus i blant 5-11 oed

Dyddiau Iau ym mis Awst, 6pm – 7.20pm

Chill Skills – dosbarthiadau Sgiliau Bywyd Hwyliog ar gyfer plant 11 oed ac yn hŷn Dyddiau Iau ym mis Awst, 7.30pm – 8.45pm

Canolfan Lles Penarth, Harriet Street, Penarth, Bro Morgannwg CF64 4BU

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Kathryn Donovan, Relax Kids:
07903 716 325 /
info@wellbeingsouthwales.co.uk
www.wellbeingsouthwales.co.uk

KeyCreate

I blant ag anghenion ychwanegol, anableddau a chyflyrau sy'n cyfyngu ar fywyd.

Dewch draw am sgwrs, paned, sesiwn cerddoriaeth/stori, chwarae ac antur i'r synhwyrau.

Gan arbenigwyr mewn Chwarae, Addysg Anabledd a Chelf Greadigol

Bob Dydd Mawrth, 10yb – 12yp
Byrd Crescent Neuadd Gymynedol, Penarth, CF64 3QU - 07772 143 068

Bob Dydd Mercher, 12.45yp – 2.45yp
Ocean Arts, Caerdydd, CF24 5JX
029 2132 0030

www.keycreatewales.co.uk

dave@keycreatewales.co.uk

07810 018 165

KeyCreate Wales

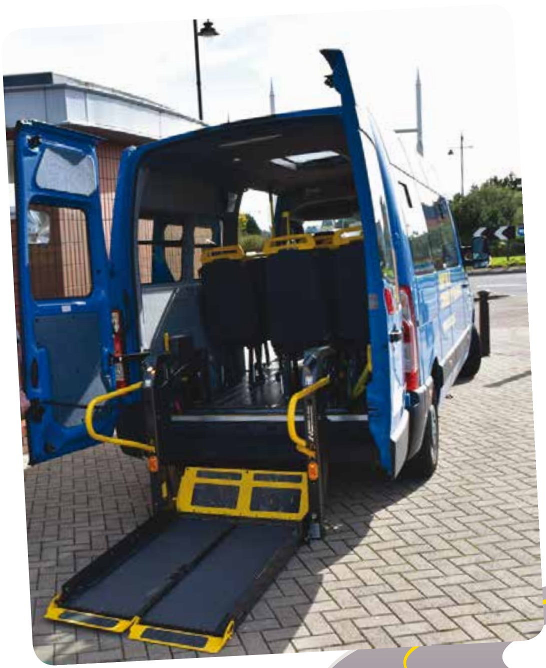
Trafnidiaeth Gymunedol Dwyrain y Fro

Mae Trafnidiaeth Gymunedol Dwyrain y Fro'n elusen sydd wedi rhoi gwasanaethau trafnidiaeth penodol a phersonol i gymunedau ardaloedd Penarth a'r Barri ers 1986, gan sicrhau nad yw pobl dan anfantais oherwydd diffyg trafnidiaeth addas. Mae gennym ddau fws mini arbennig sy'n cael eu gyrru gan wirfoddolwyr. Mae lle i ddeuddeg teithiwr ymhob un, a'r gyrrwr, a gellir llwytho cadeiriau olwyn iddynt.

Mae'r bysus mini ar gael i sefydliadau, grwpiau anffurfiol neu unigolion, sy'n aelodau EVCT, i'w defnyddio at eu hanghenion trafnidiaeth gymunedol. Mae aelodaeth ar agor i bawb yn Nwyrain Bro Morgannwg. Nod cyffredinol y sefydliad yw sicrhau bod trafnidiaeth ar gael i bawb fel y gall pawb gyfrannu at fywyd y gymuned. Yn 2017 gwnaeth y bysus mini dros 220 o deithiau, gan fynd ag aelodau ar dripiau siopa, i gyfarfodydd, mabolgampau ysgol, am ginio ac i ystod o ddigwyddiadau eraill gan gynnwys fynd i weld y Goleuadau Nadolig (lle cawsom ganiatâd arbennig i yrru drwy'r ardaloedd i gerddwyr!).

Mae ffi flynyddol fechan i ymaelodi ac ar ôl hynny codir ar gleientiaid yn seiliedig ar sawl milltir a deithiwyd o ddrws i ddrws. Mae'r taliadau cynnwys costau gweithredu fel yswiriant a chynnal a chadw yn ogystal â chyfrannu swm bach at ariannu cerbydau newydd.

Rydym ar gael yn www.evct.org.uk neu cysylltwch â'n Cydlynydd, Sharon Jesson ar 02920 705 138 neu drwy e-bostio enquiries@evct.og.uk



Headroom

Beth yw Seicosis?

Mae Seicosis yn broblem iechyd meddwl sydd fel arfer yn datblygu yn ystod y glasoed. Yn nodweddiadol, bydd pobl ifanc sy'n cael profiad o seicosis yn clywed lleisiau, yn meddu ar gredoau anarferol ac yn cael meddyliau anhwylus. Gall y profiadau hyn fod yn drallodus ac yn llethol iawn a gallant rwystro pobl rhag gwneud yr hyn maen nhw angen ei wneud neu maen nhw eisiau ei wneud. Mae tystiolaeth gref bod ymyrraeth gynnar mewn seicosis yn arwain at ganlyniadau gwell i bobl ifanc.

Headroom

Mae Headroom yn wasanaeth seicosis i'r ieuenctid sy'n gweithio gyda phobl ifanc 14-25 oed ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg sy'n cael episod cyntaf o seicosis (FEP). Mae Headroom yn darparu therapi gwybyddol ymddygiadol ar gyfer seicosis, ymyrraeth i deuluoedd, cymorth gydag addysg, iechyd a lles corfforol a grŵp cymorth i ofalwyr.

Cymorth gan Barnardo's

Mae gennym ddau Weithiwr Cymorth Barnardo's sy'n darparu ymyrraeth 12 wythnos sy'n canolbwyntio ar y person. Mae cymorth Barnardo's yn canolbwyntio ar osod nodau, cynyddu gweithgareddau cymdeithasol, corfforol a hamdden, yn ymgysylltu yn y gymuned, a chael hyd at addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant. Mae Barnardo's hefyd yn cynnal grwpiau cymdeithasol ar gyfer y bobl ifanc maent yn gweithio gyda nhw.

Credwch mewn plant Believe in children Barnardo's Cymru

Atgyfeirio

Mae Headroom yn cymryd atgyfeiriadau gan y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) i bobl ifanc o dan 18 oed, neu Dîm Iechyd Meddwl Cymunedol (CMHT) i bobl ifanc dros 18 oed. Os ydych yn pryderu am berson ifanc, anogwch nhw i weld ei feddyg teulu a all wneud atgyfeiriad.

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.