Rhifyn 25
Mawrth 2018

the index y mynegai

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

Diweddariad ADY t5
Gweithgareddau a Digwyddiadau Pasg t8 & 9
Dawns Rubicon t13

Mae’r Gwanwyn wedi Cyrraedd!

Croeso’n ôl i’n holl ddarllenwyr hyfryd, a chroeso i rifyn 25 y Mynegai!

Mae’r rhifyn hwn yn llawn gwybodaeth am wasanaethau a gweithgareddau yng Nghaerdydd a'r Fro.

Ers rhifyn diwethaf y Mynegai, rydym wedi bod yn trefnu a chynnal digwyddiadau ar gyfer teuluoedd plant a phobl ifanc sydd ag anableddau ac anghenion ychwanegol.

Llwyddiant Diwrnod Hwyl i’r Teulu ym mis Chwefror

Aeth mwy na 100 o bobl i’n digwyddiad yn Ysgol y Deri ym mis Chwefror. Roedd y canlynol ar gael i’r bobl a aeth i’r digwyddiad:

- Gweithgareddau a gwybodaeth am wasanaethau a chymorth gan Dîm Datblygu Chwarae'r Fro; Chwaraeon Anabledd; Pedal Emporium; Llyfrgelloedd y Fro; Dysgu Cymru; Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf; FACT; Byd Oshi; Ffederasiwn Rhieni
- Gweithdai cerddoriaeth a symudiad gan KeyCreate a Motion Control Dance
- Sesiynau synhwyraidd therapi cyffwrdd gan Touch Trust
- Caffi ymgynghori gyda Phlant yng Nghymru a Chyswllt

Os ydych yn gwybod am unrhyw ddigwyddiadau yr ydych yn credu y dylai'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd lleol fynd iddynt neu’u hysbysebu, cysylltwch â ni.

Fel arfer, os ydych yn gwybod am unrhyw deuluoedd a fyddai’n cael budd o gofrestru ar gyfer y Mynegai, gallant wneud felly trwy lenwi ein ffurflen gofrestru ar-lein neu drwy gysylltu â ni’n uniongyrchol.

Mwynhewch!

Julia Sky

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

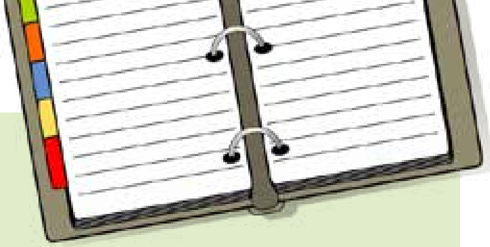
029 2035 1700

www.cardiff-fis.info

@CardiffFIS

Ariennir y Mynegai gan Grant Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru

Beth sydd ymlaen:



Ar ddydd Llun

Sesiwn Chwarae Blynyddoedd Cynnar yn Ysgol Gynradd Lakeside
Ar ddydd Llun yn ystod tymor yr ysgol, 1.15pm - 2.30pm
Am fwy o wybodaeth cysylltwch â'r Tîm Cynhwysiant Blynyddoedd Cynnar: 029 2067 1466

Ar ddydd Mawrth

Grŵp Chwarae am Ddim i Deuluoedd gyda KeyCreate (gweler tudalen 15)
Ar ddydd Mawrth, 10.00am – 12.00pm

Sesiwn Chwarae Blynyddoedd Cynnar yng Nghanolfan Blant Trelái a Chaerau
Ar ddydd Mawrth yn ystod tymor yr ysgol, 9.30am - 10.30am
Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Thîm Cynhwysiant y Blynyddoedd Cynnar: 029 2067 1466

Ar ddydd Mercher

Sesiwn Chwarae Blynyddoedd Cynnar yn Ysgol Feithrin Grangetown
Ar ddydd Mercher yn ystod tymor yr ysgol, 1.15pm - 2.30pm
Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Thîm Cynhwysiant y Blynyddoedd Cynnar: 029 2067 1466

Sesiynau Dawns Rubicon (gweler tudalen Ar ddydd Mercher, 4.30pm – 5.15pm

Ar ddydd Iau

Sesiwn Chwarae Blynyddoedd Cynnar yn Ysgol Melin Gruffydd
Ar ddydd Iau yn ystod tymor yr ysgol, 9.30am - 10.30am
Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Thîm Cynhwysiant y Blynyddoedd Cynnar: 029 2067 1466

Torri Trwyddo yng Nghlwb Rygbi Yr Eglwys Newydd (gweler tudalen 13)
Ar ddydd Iau, 5.00pm - 6.30pm

Digwyddiad Pontio yn Ysgol y Deri (gweler tudalen 11)
Ddydd Iau 26 Ebrill, 1.30pm - 3.30pm

Ar ddydd Gwener

Sesiwn Chwarae Blynyddoedd Cynnar ym Meithrinfa Tremorfa
Ar ddydd Gwener yn ystod tymor yr ysgol, 10.00am - 11.00am
Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Thîm Cynhwysiant y Blynyddoedd Cynnar: 029 2067 1466

Ar ddydd Sadwrn

Bore Coffi Amser Chwarae gyda Byd Oshi (gweler tudalen 10)
Bob dydd Sadwrn o 10.00am tan 1.00pm

Cwtsio gyda'n Gilydd (gweler tudalen 10)
Bob dydd Sadwrn o 10am tan 4pm

Ar ddydd Sul

Dangosiadau Sinema i Blant ag Awtistiaeth yn Sinemâu Cineworld, Showcase, Odeon a Vue (gweler tudalen 6)

Y Pasg

Sesiwn Pasg Bore Coffi Amser Chwarae
Dydd Sadwrn 31 Mawrth, 10.00am - 1.00pm

Almost Always Muddy yng Nghanolfan Mileniwm Cymru (gweler tudalen 7)
Dydd Sul 1 – dydd Sul 8 Ebrill

Easter Fundraiser for Vale Youth Speak Up (see page 11)
Tuesday 3 April, 10.00am – 2.00pm

Clwb Gwyliau'r Ysgol Creadigol am Ddim gan Vision 21 (gweler tudalen 9)
Ar ddiwrnodau'n ystod yr wythnos ddydd Mawrth 3 – dydd Gwener 13 Ebrill 2018, 9.30am - 3.00pm

Cynllun Chwarae Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf (gweler tudalen 9)
Dydd Mercher 4 – dydd Gwener 6 Ebrill a dydd Mercher – dydd Gwener 13 Ebrill, 10.05am – 12.00pm

Pasg o dan y Cysgodfa'r Dwyreiniol (gweler tudalen 8)
Dydd Gwener 6 Ebrill 2018, 11.00am - 3.00pm

Girl with Incredibly Long Hair yng Nghanolfan Mileniwm Cymru (gweler tudalen 7)
Dydd Mawrth 10 – dydd Sul 15 Ebrill

Gŵyl Ddawns i'r Teulu yng Nghanolfan Mileniwm Cymru (gweler tudalen 7)
Dydd Mercher 11 – dydd Sadwrn 14 Ebrill

Sesiwn Galw Heibio Cwrdd a Chyfarch Cynllun Ieuenctid (gweler tudalen 11)
Dydd Iau 12 Ebrill, 11.00am - 3.00pm

Mae Gwasanaethau Teuluoedd yn

Rydym wedi datblygu pwynt cyswllt newydd i gynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth.

You can contact **Cymorth i Deuluoedd** ar **0808 800 0038** a byddan nhw yn gallu dweud wrthych am y gwasanaethau all eich cefnogi chi a'ch teulu – gwasanaethau Teuluoedd yn Gyntaf a gwasanaethau eraill. Os carech siarad mewn mwy o fanylder â rhywun, gall rhywun alw draw yn eich cartref.

Mae pob un o wasanaethau Teuluoedd yn Gyntaf ar gael i'r holl deuluoedd sydd eu hangen yng Nghaerdydd. Mae gwasanaethau gennym hefyd sydd wedi eu dylunio'n benodol i helpu teuluoedd sydd a phlant anabl, nad sydd angen pecyn gofal a chymorth gan y Tîm Iechyd ac Anableddau Plant. Mae Teuluoedd yn Gyntaf yn gweithio gyda'r Rhaglen Dyfodol Anabledd i adolygu gwasanaethau er mwyn sicrhau eu bod yn wasanaethau y mae teuluoedd wedi eu nodi fel y rhai mwyaf defnyddiol iddynt.

Mae Teuluoedd yn Gyntaf bellach yn ariannu Y Mynegai a'r cylchlythyr hwn am ein bod wedi gwrando ar deuluoedd a chlywed pa mor bwysig yw meddu ar fwy o wybodaeth. Credwn fod y Mynegai wir wedi helpu teuluoedd i gael y wybodaeth ddiweddaraf o ran yr hyn sy'n digwydd. Rydym yn cydweithio gyda chydweithwyr ym Mro Morgannwg i wneud hyn, gan gydweithio i rannu syniadau ac arfer da a darparu gwybodaeth ledled Caerdydd a'r Fro.

Rydym hefyd yn gweithio gydag Addysg, Iechyd a Gwasanaethau Plant i ddatblygu perthynas newydd fel y gallwn geisio sicrhau fod plant a'u teuluoedd yn derbyn y math iawn o gymorth mor fuan ag y bo modd. Rydym wedi uno gyda'r Rhaglen Dyfodol Anabledd i ddatblygu gwasanaeth 'Gwell Na Llyfryn' mewn Clinigau Plant fel bod mwy a gwell gwybodaeth gan deuluoedd unwaith y derbyniant ddiagnosis.

Mae Teuluoedd yn Gyntaf hefyd wedi ymrwymo i weithio gydag Addysg ac ysgolion wrth i Gaerdydd baratoi ar gyfer cyflwyno Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a Thribiwnlys Addysg newydd. Rydym am helpu i sicrhau y gallwn gynnig cymorth i'r teulu ehangach lle bo angen hynny, a lleihau ail-adrodd drwy sicrhau fod pobl ifanc yn derbyn cynllun â'r person yn y canol a fydd yn ateb eu hanghenion.

Ein her yw ystyried sut orau i ddefnyddio'r cyllid cyfyngedig gan Lywodraeth Cymru, a newidiadau o ran arweiniad sy'n golygu y bydd gofyn i ni ddefnyddio'r cyllid sydd ar gael mewn modd ychydig yn wahanol. Mae hyn yn golygu na fyddwn yn cyllido cymaint o wahanol sefydliadau a gwasanaethau lluosog. Yn lle hynny byddwn yn anelu at ganolbwyntio adnoddau ar wasanaethau a nodwyd fel y rhai mwyaf buddiol. Byddwn hefyd yn ceisio sicrhau fod y gwasanaethau sy'n weddill yn parhau i cynnig y cymorth angenrheidiol.

Beth nesaf?

Golyga'r newidiadau hyn y gallwn roi cyllid newydd i bethau y mae rhieni'n eu hystyried yn bwysig. Un o'r prif flaenoriaethau a nodwyd gan rieni i ni yw'r angen am weithgareddau y tu allan i'r ysgol, a dewisiadau o ran gweithgareddau yn ystod cyfnodau gwyliau ysgol.

Yn sgil hynny, bydd Teuluoedd yn Gyntaf Caerdydd yn gweithio gyda'r Rhaglen Dyfodol Anabledd er mwyn sicrhau ein bod yn parhau i ymgysylltu â theuluoedd wrth ddylunio gwasanaethau newydd. Gall hyn gynnwys datblygu gwasanaethau arbrofol dros y flwyddyn ariannol nesaf, sy'n help i ddeall yr hyn sydd angen i ddarpariaeth gwasanaeth yn y dyfodol fod.

Gwyddom fod newid yn dwyn cyfleoedd cyffrous i gydweithio er mwyn sicrhau fod y gwasanaethau iawn yn eu lle i'r rheiny mewn angen ac i arwain gwelliannau yn y modd y darparwn wasanaethau.

Bydd y flwyddyn nesaf yn adeg pan fydd pethau yn dechrau newid a gwyddom y gall rhai o'r newidiadau fod yn destun pryder o ran yr hyn a olyga hynny i rai pobl.

Rydym wedi bod yn gwrando ar yr hyn mae teuluoedd wedi bod yn ei ddweud wrthym o ran y newidiadau a wnaed hyd yma, ond mae angen mwy o drafod i'n helpu ni i roi siâp ar wasanaethau'r dyfodol. Os carech fod yn rhan o'r broses, cysylltwch â ni ar FamiliesFirst@cardiff.gov.uk

Gyntaf yn Newid yng Nghaerdydd

Rhaglen Teuluoedd yn Gyntaf (o 1af o Ebrill 2018)

Porth i Deuluoedd:

- Cymorth i Deuluoedd 0808 800 0038
- Teuluoedd yn Gyntaf Cymorth Cynnar Gweithwyr Cymorth i Deuluoedd

Gwasanaethau:

- Gwasanaethau Cymorth Ieuenctid Teuluoedd yn Gyntaf
- Cefnogaeth Rhianta Teuluoedd yn Gyntaf
- Gwasanaeth Llesiant Teuluol Teuluoedd yn Gyntaf
- Teuluoedd yn Gyntaf Ffocws ar Anabledd

Cardiff Caerdydd · Teuluoedd yn Gyntaf · Families First · Ariennir gan Lywodraeth Cymru · Funded by Welsh Government

Putting Families First in Cardiff

Diweddariad ADY

Mae'r drefn ar gyfer cefnogi plant a phobl ifanc ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY) yng Nghymru yn newid. Ar 12 Rhagfyr 2017 pasiwyd yn unfrydol Fesur Anghenion Dysgu Ychwanegol a Thribiwnlys Addysg (Cymru) gan Gynulliad Cenedlaethol Cymru a daeth yn Ddeddf yn dilyn derbyn Cydsyniad Brenhinol ar 24 Ionawr 2018.

Llywodraeth Cymru Welsh Government

Caiff y Ddeddf ei chefnogi gan reoliadau a Chod ADY newydd, ill dau wedi eu hadolygu ac wedi ymgynghori arnynt yn ystod Hydref 2018. Rhagwelir y bydd y ddau yn eu lle erbyn diwedd 2019 yn dilyn craffu gan y Cynulliad.

Bydd cyfnod o roi'r ddeddf ar waith dros dair blynedd o fis Medi 2020, gan ddefnyddio ymagwedd gorfodol graddol. Bydd dysgwyr sydd a datganiadau eisoes yn trosglwyddo i'r drefn newydd o fewn dwy flynedd, a phob dysgwr arall â chynlluniau anstatudol o fewn tair blynedd.

Bydd y drefn Anghenion Addysgol Arbennig presennol yn diflannu'n raddol erbyn Haf 2023.

Er mwyn helpu ymarferwyr i roi'r drefn newydd ar waith rydym ar hyn o bryd yn datblygu canllaw gweithredu manwl i'w gyhoeddi yn ystod Gwanwyn 2018. Bydd y canllaw hwn yn egluro'r cyfnodau amser ar gyfer rhoi cynlluniau datblygu unigol ar waith i bob cohort o ddysgwyr yn yr ymagwedd graddol.

Am fwy o wybodaeth ewch i www.gov.wales/ALN

SENReforms@gov.wales
#AdditionalLearningNeeds
#AnghenionDysguYchwanegol

Sgrinio Dimensions Cyfeillgar i Awtistiaeth

Mae addasiadau cyfeillgar i awtistiaeth wedi eu dylunio i wneud y sinema yn fwy cynhwysol a hygyrch i bobl â sensitifrwydd synhwyraidd, ynghyd ag eraill all gael budd o'r awyrgylch hwn.

Canllawiau a rannwn gyda'n sinemâu partner yw'r addasiadau hyn. Rydym yn annog sinemâu lleol i bersonoli eu dangosiadau i helpu gwesteion i deimlo'n fwy cyfforddus a'u cefnogi i gynnal safonau uchel.

Mae addasiadau yn cynnwys

- Awyrgylch hamddenol lle mae pobl yn deall anghenion plant a theuluoedd ag awtistiaeth
- Cadw'r goleuadau yn isel
- Cadw'r sain yn isel
- Dim hysbysebion (oni bai eu bod yn rhan o'r ffilm)
- Staff wedi derbyn hyfforddiant ymwybyddiaeth o awtistiaeth
- Mynediad anabl
- Parth ymlacio, lle bo gofod
- Rhyddid i symud o gwmpas ac eistedd lle y mynnoch
- Dod â'ch bwyd a'ch diod eich hun
- Mynediad am ddim i ofalwyr a cherdyn CEA dilys
- Templed stori gymdeithasol am ddim, lawrlwythwch yma

Mae **Cineworld** yn cynnal dangosiad sinema cyfeillgar i awtistiaeth ar Sul cyntaf pob mis am 11am.

Mae **Showcase** yn cynnal dangosiad sinema cyfeillgar i awtistiaeth ar ail Sul pob mis am 10am.

Mae **ODEON** yn cynnal dangosiad sinema cyfeillgar i awtistiaeth ar drydydd Sul pob mis am 10.15am.

Mewn detholiad o sinemâu, mae ODEON yn arbrofi gyda dangosiadau i gynulleidfaoedd hŷn.

Mae **Vue** yn cynnal dangosiad sinema cyfeillgar i awtistiaeth ar Sul ola'r mis am 10.15am.

Am fwy o wybodaeth a manylion dangosiadau ffilm penodol ewch i wefan Dimensions. www.dimesions-uk.org

Cerdyn CEA

Mae'r Cerdyn CEA yn gynllun a ddatblygwyd ar gyfer sinemâu'r DU gan Gymdeithas Sinemâu y DU (UKCA).

Mae'r cerdyn yn galluogi ymwelydd a sinema sydd ag anghenion ychwanegol i dderbyn tocyn arall am ddim er mwyn i rywun fynd gyda nhw wrth ymweld a sinema sy'n rhan o'r cynllun.

Am fwy o wybodaeth gan gynnwys meini prawf cymhwysedd ewch i www.ceacard.co.uk

Canolfan Mileniwm Cymru

Y Pasg hwn rydym wrth ein boddau i gael nifer o weithgareddau a pherfformiadau cyfeillgar i deuluoedd a phobl ifanc y carem eu rhannu â chi. Mae manylion ein gweithgareddau am ddim a'n perfformiadau â chymorth i'w cael islaw, yr hyderwn a fydd yn rhoi'r profiad gorau posib i chi gyda ni.

Mae Perfformiadau Hamddenol yn agored i bawb, ond mae'r amgylchedd wedi ei addasu'n benodol ar gyfer teuluoedd sydd â phlant ar y Sbectrwm Awtistig, unigolion ag anhwylderau synhwyraidd a chyfathrebu, y rheiny ag anableddau dysgu ac unrhyw un a fyddai'n cael budd o amgylchedd fwy ymlaciol.

Almost Always Muddy, Dydd Sul 1 – Dydd Sul 8 Ebrilll

Chi yw'r Llunwyr Storïau. Estynnwn wahoddiad i chi ddefnyddio'r holl deunyddiau i adeiladu'r olygfa ar gyfer stori heddiw.

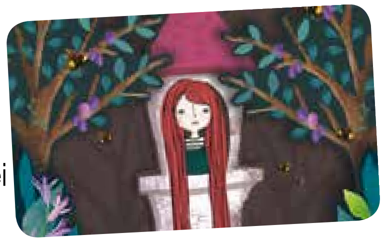
***Perfformiad hamddenol:** Dydd Sul 8 Ebrill 11.00am a 3.00pm gyda chyfieithu ar y pryd iaith arwyddo BSL*

Byddwn yn dod â Almost Always Muddy i Ddigwyddiad y Pasg dan Loches y Dwyrain Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro, felly dewch draw i ddweud helo! (gw. tud 8)

Gweithgaredd Teuluol y Pasg, Dydd Llun 2 – Dydd Sul 14 Ebrill

Am ddod â'r teulu i weld Almost Always Muddy neu The Girl with Incredibly Long Hair? Gwnewch yn fawr o'ch ymweliad drwy ymuno â ni i gael rhywfaint o hwyl cyn neu wedi'r sioe. Byddwn yn y cyntedd gyda'r llwch llachar yn barod!

Girl with Incredibly Long Hair; Dydd Mawrth 10 – Dydd Sul 15 April



Ymunwch â Rapunzel, ei Mam, a'i ffrind newydd daf yn y goedwig wrth iddynt gychwyn ar antur, antur fydd yn gofyn am help gennych chi.

***Perfformiad hamddenol:** Dydd Sadwrn 14 a Dydd Sul 15 Ebrill, 11.00am*

***Perfformiad BSL:** Dydd Gwener 13 Ebrill, 11.00am a 3.00pm*

***Taith Gyffwrdd:** Dydd Sadwrn 14 a Dydd Sul 15 Ebrill, 10.15am*

Penwythnos Ddawnsio i'r Teulu, Dydd Mercher 11 – Dydd Sadwrn 14 Ebrill

Awr gorlawn o ddawns gan rai o gwmnïau mwyaf deniadol a bywiog Cymru, a chyfle i ddawnsio!

***Disgrifiad Sain a Thaith Gyffwrdd:** Dydd Sadwrn 14 Ebrill, 12.30pm*

Mae'r hwyl cyson yn parhau gyda'n Sadyrnau Teuluol wythnosol a'r Amser babanod misol, mae mwy o wybodaeth i'w gael ar ein gwefan.

www.wmc.org.uk/families/

Gweithgareddau a

Pasg o dan y Cysgodfa’r Dwyreiniol

Yn dilyn llwyddiant ysgubol ein Diwrnod hwyl Hollol Gynhwysol i Deuluoedd yn ysgol y deri fis Chwefror, rydym yn cynnig digwyddiad cyffrous arall i deuluoedd.

Bydd Y Pasg dan Loches y Dwyrain yn ddigwyddiad arall hollol gynhwysol mewn lleoliad hygyrch. Bydd y digwyddiad yn cynnwys:

- Hwyl i’r Teulu gan Pedal Emporium, Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf
- Gweithdai gan Motion Control Dance
- Perfformiadau rhyngweithiol gan Almost Always Muddy
- Celf a Chrefft gan Dechrau’n Deg, Llyfrgelloedd y Fro, Bullies Out; PACE
- Sesiynau ffitrwydd gan y Canolfannau Hamdden
- Cerddoriaeth gan Bro Radio
- Adloniant gan VPOD Gwasanaeth Ieuenctid y Fro

Bydd teuluoedd sy’n mynychu yn derbyn gostyngiad o 10% mewn caffis a siopau lleol ar y diwrnod.

Dydd Gwener 6 Ebrill, 11am - 3pm
Lloches y Dwyrain, Ynys y Barri

Mae eich Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd lleol wedi ymuno a Chanolfan Mileniwm Cymru a Thîm Almost Always Muddy i roi dau berfformiad am ddim yn ein Digwyddiad Pasg dan Loches y Dwyrain

Sioe deuluol fyrfyfyr a rhyngweithiol yn archwilio’r dychymyg, hwyl chwarae, bod yn ddewr, a darganfod eich bod yn ddewrach nag a feddylioch ei bod hi’n bosib!

Croeso i’r Iard Stori – y tu mewn mae trysorfa o baletau, tiwbiau, rhwydi, bwcedi, jync a phosibiliadau.

Chi yw'r Llunwyr Storïau. Estynnwn wahoddiad i chi ddefnyddio’r holl deunyddiau i adeiladu’r olygfa ar gyfer stori heddiw.

Bydd Ceidwaid yr Iard Stori wedyn yn plethu eich awgrymiadau a’ch creadigaethau yn chwedl epig.

Bydd yn stori fyrfyfyr wedi ei harwain gan y byd y bydd y bobl ifanc wedi ei greu a’r awgrymiadau ganddynt. Mae’r sioe yn unigryw i bob cynulleidfa a’r risgiau y maent yn barod i’w cymryd gyda’u hadeilad a’u dychymyg.

Perfformiad y Bore: 11.30am – 12.30pm
Perfformiad y Prynhawn: 2.00pm – 3.00pm
Canllaw Oed: 7+

Noder: Os yw eich plentyn yn sensitif i synau uchel, rydym yn argymell eich bod yn dod ag amddiffynwyr clustiau gyda chi, ond peidiwch â phoeni bydd rhai ar gael gennym hefyd.

Mae Almost Always Muddy yn hollol gynhwysol a gall y tîm gynnig Taith Gyffwrdd, Disgrifiad Sain a chyfieithydd ar y pryd BSL i gefnogi’r plant os bydd angen.

Cysylltwch â Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro i gadw’ch lle!

01446 704704 / fis@valeofglamorgan.gov.uk

Digwyddiadau Pasg

Clwb Gwyliau gan Gweledigaeth 21

Clwb Gwyliau Ysgol Creadigol Am Ddim gan Gweledigaeth 21 wedi ei ariannu gan Plant Mewn Angen, ar gyfer pobl ifanc ag anghenion dysgu ychwanegol 14 – 18 oed.

Mae'r clwb yn canolbwyntio ar archwilio creadigrwydd a gwneud ffrindiau, adeiladu sgiliau cymdeithasol a rhyngweithio drwy weithio gydag eraill mewn awyrgylch greadigol a hwyliog.

Dydd Mawrth 3 Ebrill - Dydd Gwener 6 Ebrill, 9.30am - 3.00pm

Dydd Llun 9 Ebrill - Dydd Gwener 13 Ebrill, 9.30am - 3.00pm

Lleoliadau amrywiol yng Nghaerdydd gan gynnwys: Spectrwm, Printhaus a Chapter Arts.

Bydd y grŵp yn cymryd rhan mewn ffotograffiaeth, drama, cerameg, argraffu, batik a rhwymo llyfrau a fydd oll yn dilyn thema cymuned.

Am fwy o wybodaeth neu i ymuno heddiw cysylltwch â Sarah Glazier ar 029 20575828 or sarah.glazier@v21.org.uk

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf Bro

Cynllun chwarae i blant 4 - 11 oed sy'n byw yn y Fro

Pethau i'w cofio:

- Gall y cynllun chwarae gynnig cymorth 1:1 lle bo angen
- Rhaid trafod cymorth meddygol ac anghenion gofal personol wrth archebu lle oherwydd mae modd trefnu'r cymorth ond nid yw wastad ar gael

Dydd Mercher 4, dydd Iau 5 a dydd Gwener 6 Ebrill 2018, 10.05am – 12.00pm
Dydd Mercher 11, dydd Iau 12 a dydd Gwener 13 Ebrill 2018, 10.05am – 12.00pm
Ysgol y Deri, Sully Road, Penarth, CF64 2TP

Am fwy o wybodaeth neu i gadw lle cysylltwch â Joanne Jones, Swyddog Datblygu Chwarae ar 01446 704809 / playdevelopment@valeofglamorgan.gov.uk

Sesiynau Dydd Sadwrn

Bore Coffi Amser Chwarae Oshi's World

Ar gyfer teuluoedd â phlant ag anghenion ychwanegol, anabledd neu gyflwr sy'n cyfyngu ar fywyd.

Mae Oshi's World yn elusen deuluol sy'n anelu at ddarparu lleoliad chwarae cynhwysol i bob plentyn, lle gall rhieni a gofalwyr ymlacio a chael paned hefyd.

Pryd: Bob dydd Sadwrn o 10.00am tan 1.00pm

Ble: Neuadd Gymunedol Byrd Crescent, Penarth, Bro Morgannwg, CF64 3QU

Sesiynau'r dyfodol i gynnwys:

Sesiwn Pasg: Dydd Sadwrn 31 Mawrth, 10.00am - 1.00pm

Bydd crefftau thematig a gweithgareddau gennym tra bydd Cheryl yn cynnal ei sesiynau Bath Gong yn y ffau synhwyrau. Cadwch le yn y sesiwn hon. Awgrymwn rodd o £3.

Sesiwn Trin Gwallt Nesaf: Dydd Sadwrn 14 Ebrill, 10.00am - 1.00pm

Gwnewch apwyntiad gyda'n torrwr gwallt Mel, yn ei salon synhwyraidd unigryw ac ymlaciol. Mae Mel wedi gwirfoddoli ei hamser am dros flwyddyn ac mae ei chleientiaid yn ei hargymell yn fawr. Cadwch le ar y sesiwn hwn. Awgrymwn rodd o £3.

Am fwy o wybodaeth am grwpiau wythnosol, sesiynau chwarae synhwyraidd a thorri gwallt ewch i:

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

@oshis_world

Oshis World

Cwtch Together

Mae Cwtch Together yn gynllun chwarae cynnes a chroesawgar, sy'n cynnig lle i chwarae, creu ffrindiau newydd a chael llawer o hwyl i blant ag anableddau, eu gofalwyr a'u teuluoedd!

Nod Cwtch Together yw bod yn gynllun sy'n darparu ar gyfer eich plant fel unigolion, gan ddathlu eu diddordebau personol a'r hyn maen nhw'n ei fwynhau.

Datblygir Cwtch Together gan Wasanaethau Chwarae Plant Cyngor Caerdydd, rhieni o Gaerdydd a Fforwm Rhieni a Gofalwyr Cymru Gyfan. Rydym yn tyfu drwy'r adeg ac yn gwerthfawrogi cyfraniad pawb. Ein gobaith yw ehangu'n gyson a chroesawu wynebau newydd i gymuned Cwtch Together.

Ble: Canolfan Gymunedol Meithrinfa Grangetown, Ferry Road, CF11 0XR

Pryd: Bob dydd Sadwrn 10.00am-4.00pm

Cost: Am ddim

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Sophie o Fforwm Cymru Gyfan ar 029 20811120

Ysgol y Deri - Digwyddiad Pontio 2018

Yn dilyn llwyddiant y llynedd, byddwn yn cynnal ein Digwyddiad Pontio blynyddol i rieni disgyblion ym mlwyddyn 9 i Flwyddyn 14.

Diben y diwrnod yw i rieni gael y cyfle i rannu gwybodaeth, ystyried y broses bontio wedi ysgol, derbyn cyngor ymarferol, a chasglu gwybodaeth.

Fe fydd ystod o sefydliadau a grwpiau cymorth yn arddangos ar y dydd ar gyfer pontio a chyfleoedd y tu hwnt i'r ysgol.

Pryd: Dydd Iau 26 Ebrill 2018, 1.30am - 3.00pm

Ble: Ysgol Y Deri, Sully Road, Penarth, Bro Morgannwg, CF64 2TP

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Stacey Long, Swyddog Pontio Ôl-16: slong@yyd.org.uk / 029 2035 2280

Teenscheme – Darparwyr Newydd, Lleoliad Newydd, Amseroedd Newydd!

Bydd cynllun Teenscheme Teuluoedd yn Gyntaf y Fro yn ail-gychwyn fis Mai 2018 o dan y darparwr newydd – Pobl y Fro yn Gyntaf, ac yn y lleoliad newydd – Canolfan Gymunedol Byrd Crescent, Penarth.

Rydym wedi'n cyffroi yn fawr ac yn edrych ymlaen i gwrdd â llawer o bobl ifanc – mae croeso i wynebau cyfarwydd a wynebau newydd!

Sesiwn Galw Heibio Cwrdd a Chyfarch Teenscheme
Byddwn yn cynnal y digwyddiad yma i bobl ifanc a rhieni/gofalwyr ddod i gwrdd â Thîm Pobl yn y Fro yn Gyntaf ac i sgwrsio gyda ni am Teenscheme.

Dydd Iau 12 Ebrill, 11.00am - 3.00pm
Swyddfeydd Pobl y Fro yn Gyntaf, Hamilton House, 123 Broad Street, y Barri, CF62 7AL

Teenscheme Teuluoedd yn Gyntaf y Fro
Bydd Teenscheme yn cael ei gynnal am y tro cyntaf dan Bobl yn Gyntaf y Fro yn ystod Hanner Tymor mis Mai.

Dydd Iau 31 Mai a Dydd Gwener 1 Mehefin, 10am – 3.00pm
Neuadd Gymunedol Byrd Crescent, Penarth, Bro Morgannwg, CF64 3QU

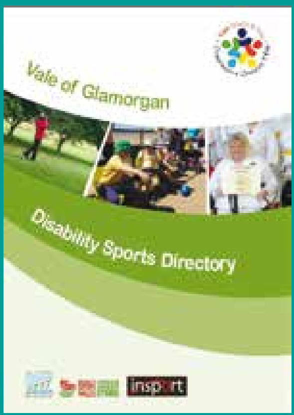
Os hoffech chi fwy o wybodaeth cysylltwch â: Pobl y Fro yn Gyntaf ar 01446 732926 neu e-bostiwch movingonwell@gmail.com

Digwyddiad Codi Arian y Pasg ar gyfer Cystadleuaeth Boned y Pasg Llais Ieuenctid y Fro, Gweithgareddau a mwy!
Dydd Mawrth 3 Ebrill, 10am – 2pm
Eglwys Salem, Beryl Road, Y Barri, CF62 8DN
Mynediad £2

Chwaraeon Anabledd Cymru

Mae Chwaraeon Anabledd Cymru yn fenter ar y cyd rhwng Chwaraeon Cymru, Ffederasiwn Chwaraeon Anabledd Cymru ac awdurdodau lleol. Ein nod yw datblygu cyfleoedd chwaraeon cymunedol o ansawdd i bobl anabl yng Nghymru.

Chwaraeon Anabledd yn y Fro



Cyfeiriadur newydd Chwaraeon Anabledd yn y Fro

Mae'r Cyfeiriadur Chwaraeon Anabledd yn rhestru rhai o'r clybiau ym Mro Morgannwg sy'n cynnig cyfleoedd i bobl o bob oed ag ystod o alluoedd gwahanol. Byddwn yn eich annog i gysylltu â'r clybiau yn uniongyrchol i drafod addasrwydd. Os oes angen unrhyw gyngor pellach arnoch, cysylltwch.

Gallaf hefyd eich cynorthwyo chi gyda gwybodaeth am ein Fforwm Anabledd Chwaraeon, a dod o hyd i fwy o glybiau ar draws De-ddwyrain Cymru, sesiynau 'rhoi cynnig arni', cyllid a llawer iawn mwy!

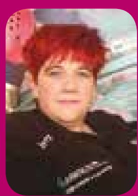
Simon Jones,
Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru
Ffôn: 01446 704728
E-bost: sljones@valeofglamorgan.gov.uk

Chwaraeon Anabledd yng Nghaerdydd

O fewn Caerdydd mae ystod eang o ddarpariaeth chwaraeon i bobl anabl o bob oed gan gynnwys boccia, criced, pêl-droed, tennis cadair olwyn, pêl-fasged cadair olwyn, karate, beicio, nofio, a llawer mwy.

P'un a ydych yn chwilio am batrwm byw iach neu am gymdeithasu a gwneud ffrindiau newydd, cadw'n heini,neu roi cynnig yn y dyfodol ar y Gemau Paralympaidd, y Deaflympics neu'r Gemau Olympaidd Arbennig, fe ddylai fod rhywbeth yna ar eich cyfer.

Os carech wybodaeth bellach am chwaraeon anabledd yng Nghaerdydd o ran cymryd rhan, clwb, hyfforddi, neu wirfoddoli, yna cysylltwch.



Joanna Coates-McGrath
Cydlynydd Chwaraeon Anabledd
Ffôn: 029 2020 5284
E-bost: jcoates-mcgrath@cardiffmet.ac.uk

Breaking Through

Mae Breaking Through yn gwmni budd cymunedol sy'n cynnig gweithdai celfyddydau perfformio i blant ag anghenion ychwanegol.

Rydym yn cynnig sesiwn wythnosol bob nos Iau yng Nghlwb Rygbi'r Eglwys Newydd, lle byddwn yn gweithio drwy amryw ymarferion a gemau ar ddawns, drama a chân.

Mae'r gweithgareddau hyn yn canolbwyntio ar sgiliau bywyd hanfodol o gyfathrebu i waith tîm, tra'n datblygu hyder a hunan-barch – a chael hwyl!

Mae amrywiaeth o fyfyrwyr gennym gydag ystod o anghenion.

Rydym ar agor i oedrannau amrywiol ond fel rheol bydd myfyrwyr rhwng 7 – 13 oed yn mynychu.

Dros y ddwy flynedd ddiwethaf, rydym wedi canfod bod sesiynau yn hynod fuddiol, gan gynyddu hyder plant yn ystod y cyfnod pontio rhwng yr ysgol gynradd ac uwchradd.

Yn fwyaf pwysig, mae Breaking Through yn cynnig amgylchedd cyfforddus i bobl ifanc, felly rydym wedi gweld cyfeillgarwch yn ffurfio droeon a thro!

Mae'r gweithdai yn cael eu cynnal mewn awyrgylch gadarnhaol, lle daw pawb i adnabod ei gilydd. Mae rhieni yn aros yn yr ystafell gydol y sesiynau – o berfformiadau bychain i sesiynau "dangos a dweud" wythnosol. Rydym yn canfod ein hunain yn creu ein cymuned ein hunain lle mae'r myfyrwyr yn teimlo'n gyfforddus i allu mynegi eu hunain.

Pryd: Bob dydd Iau, 5.00pm - 6.30pm
Ble: Clwb Rygbi'r Eglwys Newydd, yr Eglwys Newydd, Caerdydd, CF14 2TH

breakingthroughcic@gmail.com

Breaking Through CIC

@BreakingThruCIC

Dawns Rubicon

Mae gan Rubicon hanes o gynnig gweithgareddau dawns i bobl ifanc ag anableddau ac anawsterau dysgu, mewn ysgolion a chyfleusterau dawns ledled De Cymru. Ar hyn o bryd mae Rubicon yn cynnal dosbarthiadau dawns i bobl ifanc ag anableddau dysgu / anghenion ychwanegol yn Rubicon ar nosweithiau Mercher:

conFUSION (13+ oed) Grŵp perfformio i bobl ifanc ag anableddau dysgu
Dydd Mercher, 4.30pm – 5.15pm
£3.00 y sesiwn

Fusion (12+ oed) Sesiwn agored i bobl ifanc ag anableddau dysgu
Dydd Mercher, 4.30pm – 5.15pm
£3.00 y sesiwn

Dawns Rubicon, Nora St, Caerdydd, CF24 1ND

Rydym yn cynnal y sesiynau hyn o'n stiwdios hygyrch llawn. Mae sesiynau yn hwyliog ac egnïol, ac rydym yn cynnig cyfleoedd perfformio lle bynnag y gallwn. Cynhelir ein sesiynau gan ein harweinydd dawns hynod brofiadol Esther Kilbride sydd â dros 5 mlynedd o brofiad o weithio gyda dawnswyr ag anableddau dysgu.

02920 491477 / info@rubicondance.co.uk

Dysgwyr Ysbrydoledig

Mae Dysgwyr Ysbrydoledig yn athrawon anghenion addysgol arbennig arbenigol a profiadol sy'n gymwys i gynnig asesiad, dysgu uniongyrchol a monitro disgyblion ag anawsterau dysgu penodol ac anghenion dysgu ychwanegol ar draws pob cyfnod allweddol a dysgwyr sy'n oedolion. Rydym yn brofiadol yn hyfforddi'r athrawon ysgol a chynorthwywyr dysgu mewn ystod o ymyriadau a dulliau ardystiedig ac achrededig. Gall ysgolion gysylltu â ni er mwyn gweld pa ystod o gyrsiau Hyfforddiant Mewn Swydd y gallwn eu darparu.

Yng Nghanolfan y Dysgwyr Ysbrydoledig gallwn gynnig ymgynghoriad cychwynnol i deuluoedd lle byddwn yn ceisio sefydlu achosion unrhyw bryder yn ymwneud â datblygiad a gwahaniaeth dysgu eich plentyn. Ar ben hyn gallwn gynnig ystod o asesiadau ac adroddiadau trylwyr ym meysydd datblygiadol penodol lleferydd ac iaith, dyslecsia, llythrennedd, rhifedd ac anawsterau dysgu cyffredinol. Gallwn hefyd gynnig cyngor a chefnogaeth yn ymwneud â ADHD, Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig, DCD, a Syndrom Irlene.

Rydym bellach yn cynnig menter newydd; Therapi yn Seiliedig ar Lego i gefnogi anghenion ymddygiad dysgwyr.

Mae Therapi Lego yn cefnogi: -

- Cyfathrebu cymdeithasol
- Anghenion ADHD
- Iaith fynegiannol
- Hyder
- Sgiliau sylwi a gwrando

Carem gymryd y cyfle i ddymuno Pasg hapus i chi gyd ac edrychwn ymlaen i'ch cefnogi chi yn 2018.

www.inspired-learners.co.uk

Inspired Learners Ltd

07706 415 651
Hayley@inspired-learners.co.uk

The Inspired Learners Centre,
161 Holton Road, Barry, CF63 4HP

Barnardo's – Rhan y Rhiant mewn ADHD

Credwch mewn plant
Believe in children
Barnardo's Cymru

A yw eich plentyn wedi ei effeithio gan ADHD? A ydych am wybod mwy am y cyflwr?

Gall rhan y rhieni mewn ADHD eich helpu i ddeall ychydig bach yn fwy a'ch helpu i gwrdd â rhieni eraill sy'n mynd drwy bethau tebyg i'r hyn yr ydych chi a'ch plant yn ei brofi.

Mae hon yn rhaglen 8 wythnos sy'n cynnwys:

• Beth yw ADHD? • Cyfathrebu

• Meddyginiaeth • Addysg

• Dulliau Rhianta • Hunan-Barch • Canmol

• Ymweliadau gan Siaradwyr Gwadd

Am fwy o wybodaeth cysylltwch a Fay Bowring, Ymarferydd Teuluol, ar 029 2057 7074

KeyCreate

Mae KeyCreate yn cynnal gweithdai braf a chreadigol i bawb o bob oed a gallu yn Ne Cymru.

Cylch Chwarae Teuluol Am Ddim

Cylch chwarae cynhwysol i blant cyn ysgol a rhai a addysgir gartref sydd ag anabledd neu anghenion ychwanegol.

Bob dydd Mawrth o 10am - 12pm
Neuadd Gymunedol Byrd Crescent, Penarth, CF64 3QU

Mae sesiynau yn cynnwys:

- Cyd-ganu i gerddoriaeth fyw
- Storïau synhwyraidd
- Chwarae blêr
- Chwarae meddal
- Teganau a llyfrau
- Ystafell synhwyraidd

Adloniant Parti Pen-blwydd Cynhwysol i Blant

Gallwn gynnig gweithdai cerddoriaeth a storïau o ansawdd wedi eu teilwra ar gyfer Parti Pen-blwydd eich plentyn. Bydd hyn yn sicrhau y bydd yn llwyddiant ym meddyliau'r plant, eu brodyr a chwiorydd hefyd!

Yn fwyaf pwysig mae ein holl weithdai yn gwbl hygyrch i bob gallu!

Cysylltwch â ni os oes diddordeb gennych mewn dysgu mwy amdanom neu os ydych yn edrych am rywbeth heblaw am glown neu gonsuriwr.

Gallwch ddatgloi potensial creadigol eich plentyn drwy roi'r cyfle i ni gynnig parti cofiadwy i BAWB ei fwynhau...

www.keycreatewales.co.uk
dave@keycreatewales.co.uk
07810 018 165
KeyCreate Wales

Heads Above The Waves

Mae Head Above the Waves yn sefydliad di-elw sy'n codi ymwybyddiaeth o iselder a hunan-niweidio ymhlith pobl ifanc. Rydym yn hyrwyddo dulliau cadarnhaol a chreadigol o ymdopi â dyddiau gwael.

Mae hunan-niweidio yn effeithio ar 1 mewn 12 person ifanc, ond eto i gyd mae'n parhau'n fater y mae pobl yn parhau i gael anhawster yn ymdopi ag ef, ei drafod a'i ddeall. Weithiau, gall helpu fod mor syml â chael sgwrs, ond canfu astudiaeth gan YoungMinds fod 71% o bobl ifanc, 70% o rieni, a 60% o athrawon yn dweud nad ydynt yn teimlo y gallan nhw siarad am hunan-niweidio.

Yn y 10 mlynedd diwethaf, mae niferoedd y rhai sydd wedi eu derbyn mewn ysbytai yn sgil hunan-niweidio wedi cynyddu 68%, a phroffwydir y bydd y ffigwr hwn yn parhau i gynyddu. Drwy gael pobl i siarad yn fwy agored am hunan-niweidio (yn yr un modd ag y gwnawn gyda defnyddio cyffuriau neu ryw anniogel) a gwneud pobl yn ymwybodol o'r help sydd ar gael, gobaith Heads Above the Waves yw lleihau y niferoedd hyn.

Pwy ydym ni
Caiff Heads Above the Waves ei redeg gan ddau yn eu hugeiniau sy'n anelu at wneud gwahaniaeth. Rydym oll wedi profi hunan-niweidio, ar ryw ffurf neu gilydd. Am ein bod ni wedi bod drwyddo, rydym yn awyddus i rannu ein profiadau a rhoi gwybod i eraill: dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

Rydym am gwrdd â phobl ar eu lefel nhw, heb fod yn blentynnaidd neu'n nawddoglyd, oer a chlinigol. Dydyn ni ddim yn weithwyr meddygol proffesiynol – ni yw ni – yn cysylltu â phobl sy'n teimlo'r un fath â ni.

Ein Cenhadaeth
Mae hunan-niweidio yn effeithio ar 1 mewn 12 person ifanc, eto i gyd mae'n parhau'n fater y mae pobl yn parhau i gael anhawster yn ymdopi ag ef, ei drafod a'i ddeall. Ein nod ni yw newid hyn.

Ein Gwerthoedd
Rydym am ei gwneud hi'n haws i bobl siarad yn onest ac agored am hunan-niweidio, heb ofni stigma neu anwybodaeth. Ond yn fwy na hynny, rydym am ei gwneud hi'n haws i bobl siarad am unrhyw beth sy'n eu poeni, ac i sylweddoli, os yw'n eich poeni, yna mae'n fater pwysig sy'n werth ei drafod, a gwneud rhywbeth yn ei gylch.

Ymweld â gwefan Heads Above The Waves

Mae Heads Above The Waves yn adnodd gwych sy'n cynnwys:

- Pethau i roi cynnig arnynt – Technegau Ymdopi Cadarnhaol
- Ti Ddim Ar Ben Dy Hun – Y Blog
- Cyngor ar ei ben – Gwybodaeth ddefnyddiol

@HATW_uk
Heads Above The Waves
www.hatw.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 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.