

Rhifyn 31
Hydref 2019



Yn index
y mynegai

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

Newydd Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd tudalen 4

Straeon Rhieni tudalenna 12 & 13

Sioe Theatr Gynhwysol yng Nghanolfan Mileniwm Cymru Tudalen 14



Helo i'r Hydref!

Niwl y bore, pwmpenni, dail coch, melyn ac oren...Dyma'ch croesawu i gylchgrawn Hydref 2019 a rhifyn rhif 31 o "Y Mynegai".



Ers cylchlythyr yr Haf, rydyn ni wedi bod yn brysur yn roi gwybod am Y Mynegai i deuluoedd a gweithwyr proffesiynol ledled Caerdydd a'r Fro. Rydym wedi parhau i weithio mewn partneriaeth gydag ysgolion Caerdydd a'r Fro i gefnogi teuluoedd. Rydym wedi cwrdd â grwpiau rhieni, gweithwyr proffesiynol a sefydliadau cymorth i roi gwybod i gynifer o bobl â phosibl am y gwasanaeth.

Rydym wedi bod i nifer o ddigwyddiadau llwyddiannus fel yr Autism Directory – Live 2019, a chynnal ein digwyddiadau ein hunain hefyd fel Picnic a Chwarae. Fe wnaethon ni barhau i ymweld â Chanolfannau Plant Llandochoau, Dewi Sant ac Arch Noa bob mis i gwrdd â theuluoedd a gweithwyr meddygol proffesiynol i rannu gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael iddyn nhw.

Beth sy'n newydd ers y rhifyn diwethaf?

Gwasanaeth rhanbarthol ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg. Mae'r Mynegai nawr yn cyrraedd dros 2200 o bobl, sy'n cynnwys 1465 o deuluoedd a 750 o weithwyr proffesiynol ar hyd a lled Caerdydd a'r Fro.

Yng Nghaerdydd, mae'r Mynegai bellach yn rhan o'r gwasanaeth newydd, Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd. Mae eu gwasanaeth cymorth cynnar yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd drwy un pwynt

mynediad, Porth y Teulu. Mae'r Porth yn cynnig llwybr atgyfeirio clir a hygyrch i unrhyw un â phryderon lles am blentyn neu sydd am ddysgu mwy am y cymorth sydd ar gael i deuluoedd. Mae rhagor o wybodaeth ar dudalen 4. Ym Mro Morgannwg, mae'r Mynegai'n parhau i fod yn rhan o'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd.

Os ydych chi'n adnabod unrhyw un fyddai'n elwa o gofrestru â'r Mynegai, cofiwch roi gwybod iddynt y gallan nhw gofrestru drwy'r ffurflen ar-lein neu drwy gysylltu â ni ar y rhifau isod. Os ydych chi'n deulu neu'n weithiwr proffesiynol â stori i'w rhannu, rhowch wybod i ni. Rydyn ni wastad yn chwilio am storïau newydd a difyr i'w rhannu gyda'n darllenwyr.

Mwynhewch eich Darllen!

Didem Ozertok-Evans


Swyddog Mynegai Rhanbarthol
(Caerdydd a'r Fro)

Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd

03000 133 133

CyswlltFAS@caerdydd.gov.uk

<https://www.cardiffamilies.co.uk/cy/>

  **@CACIDCaerdydd**

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro

0800 587 10 14

theindex@valeofglamorgan.gov.uk

<https://www.valeofglamorgan.gov.uk/ggd>

   **@ValeFIS**



Ariennir Y Mynegai gan Grant Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru



Beth sy'n digwydd:

Dydd Llun

Clwb Ar Ôl Ysgol KeyCreate

Dydd Llun, 3.30pm – 5.30pm
Canolfan Gymunedol Glyndwr
Glyndwr Avenue, Penarth, CF64 3ND
dave@keycreatewales.co.uk

Cyfarfodydd rhieni The One Group

(gweler tudalen 16)
Dydd Llun, 1.15-2.30pm,
Ysgol Gynradd Howardian, CF23 9NB

Dydd Mawrth

Clwb LGBTQ (gweler tudalen 9)

Bob Dydd Mawrth (tymor ysgol), 6pm-9pm

Grŵp Aros a Chwarae KeyCreate

Dydd Mawrth, 10am-12pm Canolfan
Gymunedol Glyndwr,
Glyndwr Avenue, Penarth, CF64 3ND
dave@keycreatewales.co.uk

Cyfarfodydd rhieni The One Group

(gweler tudalen 16)
Dyddiau Mawrth, 9.30-10.45,
Amhariad Aml-Synnwyr,
Canolfan Blant Trelái a Chaerau, CF5 4SX

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro (gweler tudalen 8) Dydd Mawrth – Dydd Iau

Dydd Mercher

Stiwio Ddawns Rubicon yng Nghaerdydd, dosbarthiadau addas i blant a phobl ifanc ag anawsterau dysgu

Bob Dydd Mercher, dosbarthiadau dawn
amrywiol
I rai 7-25 oed, 16:00 - 18.30 cyswllt
02920 491477 info@rubicondance.co.uk

Cyfarfodydd rhieni The One Group

(gweler tudalen 16)
Dydd Mercher, 1.15-2.30pm,
Ysgol Feithrin Grangetown, CF11 7DT

Dydd Iau

Anableddau Plant Stiwdio Local Motion yn y Barri

Dosbarthiadau am 4.30-5.15pm i rai 5-11 oed
a 5.30-6.45pm i rai 12+ oed
cyswllt 07725038778 neu
info@motioncontroldance.com

Y Clwb Byddar Cŵl (gweler tudalen 9)

Bob Dydd Iau, (tymor ysgol)

Clwb Cynhwysiant Trelái (Gweler tudalen 9)

Bob Dydd Iau (tymor ysgol)

Cyfarfodydd rhieni The One Group

(gweler tudalen 16)
Dydd Iau, 1.30-2.30pm, Ysgol
Gymraeg, Glan Ceubal, CF14 2QQ

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro

(gweler tudalen 8) Dydd Mawrth – Dydd Iau

Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro

Cynllun yr Arddegau (gweler tudalen 9)
Dydd Iau a Gwener ar gyfer cyfnod y gwyliau

Dydd Gwener

Cyfarfodydd rhieni The One Group

(gweler tudalen 16)
Dyddiau Gwener, 9.30-11am, Ysgol Feithrin
Tremorfa CF24 2TG

Clwb Ieuenctid Sy'n Gadael Gofal

(gweler tudalen 9) Bob Dydd Gwener (tymor
ysgol), 6pm-9pm

Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro

Cynllun yr Arddegau (gweler tudalen 9)
Dydd Iau a Gwener ar gyfer cyfnod y gwyliau

Dydd Sadwrn

Byd Oshi – Sesiynau Dewch i Chwarae

Dydd Sadwrn, 10am-1pm
Canolfan Gymunedol Byrd Crescent,
Penarth anna@oshisworld.org
Cwtsho Ynghyd (gweler tudalen 8)
Dydd Sadwrn, 10am – 4pm

Boreau Coffi NAS

20 Hydref, 17 Tachwedd, 15 Rhagfyr,
10.30am-12.00pm

Clwb Nofio Beaver y Barri (gweler tudalen 15)

Prynhawniau Sadwrn, 3.00pm-5.00pm

Clwb cynhwysiant Cathays

(gweler tudalen 9) bob Dydd Sadwrn,
pafiliwn Ieuenctid, Butetown, 10am-1pm

Dydd Sul

Clwb Sul (gweler tudalen 9)

Bob Dydd Sul (tymor ysgol), Canolfan
Gymunedol Gabalfa, 5pm-9pm

Lansiad Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd

Mae Caerdydd yn buddsoddi mewn teuluoedd!

Mae rhaglen newydd o wasanaethau, Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd, bellach ar gael i deuluoedd, rhieni, plant a phobl ifanc yng Nghaerdydd.

Mae Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd wedi dod ag ystod o wasanaethau cymorth, cyngor a gwybodaeth cyfredol a newydd ynghyd i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd trwy ddatblygu pwynt mynediad unigol, y Porth i Deuluoedd. Mae'r Porth yn cynnig llwybr atgyfeirio clir a hygyrch i unrhyw un â phryderon lles am blentyn neu sydd am ddysgu mwy am y cymorth sydd ar gael i deuluoedd.

Mae'r gwasanaeth yn ymgorffori:

Helpu Teuluoedd – tîm o ymgynghorwyr cymorth i deuluoedd sy'n gysylltiedig â'r Porth i Deuluoedd a all weithio gyda theuluoedd yn y cartref ac yn y gymuned – gan gynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth ar ystod o destunau.

Cymorth i Deuluoedd – Tîm o weithwyr proffesiynol aml-ddisgyblaethol yn cydweithio dros gyfnod hirach i ddod o hyd i'r ateb iawn i'r teulu. Bydd y tîm Cymorth i Deuluoedd yn gweithio â theuluoedd sy'n wynebu materion mwy cymhleth neu ddifrifol.

Rhianta 0-16 Caerdydd – Tîm o weithwyr rhianta proffesiynol a fydd yn gweithio gyda theuluoedd sydd angen cymorth rhianta i helpu i wella hyder rhianta, sgiliau, llesiant, gwydnwch a pherthnasau teuluoedd.

Gall gweithwyr proffesiynol neu aelodau'r cyhoedd wneud atgyfeiriadau neu geisiadau am gymorth neu gyfeirio at wasanaethau.

Gallwch gysylltu â Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd trwy ffonio 03000 133 133 neu drwy gysylltu â CyngorACymorthiDeuluoedd@caerdydd.gov.uk

 @CACIDCaerdydd

 @CACIDCaerdydd



Mabwysiadu'r Fro, y Cymoedd a Chaerdydd

Mabwysiadu'r Fro, y Cymoedd a Chaerdydd yw'r gydweithfa i wasanaethau mabwysiadu Cyngor Bro Morgannwg, Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful, Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf a Chyngor Dinas Caerdydd.



Rydym yn chwilio am deuluoedd a hoffai fabwysiadu neu sy'n ystyried mabwysiadu. Gallwch fabwysiadu fel person sengl neu os ydych wedi priodi neu'n cyd-fyw

â'ch phartner. Gallwch fabwysiadu os oes gennych blant neu ddim. Yn syml, rydym yn chwilio am bobl sy'n gallu cynnig cartref sefydlog, diogel a derbyngar i blentyn/plant.



Rydym yn cynnal nosweithiau gwybodaeth rheolaidd ac ar gael dros y ffôn neu e-bost i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych chi.

I siarad ag aelod o'n tîm cysylltwch â: contact@adopt4vvc.org neu 0800 023 4064 neu ewch i'n gwefan: www.adopt4vvc.org.

Cynllun Anableddau Cudd Blodyn yr Haul

Nod y
cynllun
yw rhoi
gwybod

i aelodau staff a chydweithwyr bod gan y gwisgwr anabledd cudd a bod angen cymorth ychwanegol arno. Does dim rhestr gymhwys o anableddau cudd.



Mae ar gyfer pobl o bob oed sy'n ystyried bod ganddynt anabledd cudd, ac mae croeso iddynt ei ddefnyddio os ydynt yn credu y bydd yn eu helpu. Mae'r cynllun Anableddau Cudd Blodyn yr Haul wedi'i fabwysiadu yn y DU gan y rhan fwyaf o feysydd awyr mawr y DU, archfarchnadoedd a chwmnïau rheilffordd, a'r GIG.

Does dim angen I.D. na gwaith papur i gael

un. Nid yw'r un peth â bathodyn glas. Mae yno i gynnig cymorth ac argymhellir bod y rhiant

neu ofalwr yn gwisgo'r cortyn gwddf os nad yw'n addas i'r person sydd â'r anabledd.

Gall y pris amrywio rhwng £0.45 a £0.55

Gallwch brynnu'r cortynnau gwddf yma - <https://www.hiddendisabilitiesstore.com/>

Os oes gennych unrhyw ymholiadau pellach e-bostiwch customersupport@hiddendisabilitiesstore.com



APP CYMORTH CYNTAF St John Ambulance

St John Ambulance yw'r hyfforddwr cymorth cyntaf iechyd a diogelwch a iechyd meddwl o ddewis i gannoedd o filoedd o gwmnïau, awdurdodau lleol, ac aelodau'r cyhoedd.



Nid yw'r app Cymorth Cyntaf Symudol am ddim hwn yn disodli'r manteision o ddysgu cymorth cyntaf ar gwrs St John Ambulance, ac nid ydyw chwaith mor fanwl â'r llyfryn cymorth cyntaf llawn. *Onid pan fo argyfwng, bydd yn eich helpu i wybod beth i'w wneud ar yr adegau hynny pan all gwybodaeth sylfaenol o gymorth cyntaf wneud y gwahaniaeth.*

Mae'r app hwn yn cynnwys y cyngor a'r protocolau cymorth cyntaf diweddaraf ar gyfer delio â sefyllfaoedd o argyfwng. Mae'n

hawdd ei ddilyn â chanllawiau darluniadol a chyfarwyddiadau llafar. Ar gael i ddefnyddwyr dyfeisiau symudol Android™, BlackBerry® ac iPhone®, mae ein app cyngor cymorth cyntaf yn cynnig cyngor hawdd ei ddilyn ar amrywiaeth o sefyllfaoedd cymorth cyntaf, gan gynnwys

- CPR
- Argyfyngau diabetig
- Tagu
- Adweithiau alergaidd.



Rhaid i chi fod o leiaf 17 oed i lawrlwytho'r app hwn.

Gallwch gyrchu mwy o wybodaeth trwy <http://www.sja.org.uk/sja/first-aid-advice/free-mobile-first-aid-app.aspx>

Llyfrau Darllen yn Well ar Bresgripsiwn ar gyfer Iechyd Meddwl yng Nghymru

Mae Darllen yn Well yn cynnig llyfrau achrededig a defnyddiol i gefnogi iechyd a llesiant.



Caiff ei gyflawni gan The Reading Agency, ar y cyd â Libraries Connected, gyda chyllid gan Llywodraeth Cymru, Cyngor Celfyddydau Lloegr a Wellcome. Mae partneriaid iechyd arweiniol yn cefnogi'r cynllun, ac mae'n cael ei gynnig mewn llyfrgelloedd cyhoeddus.

Mae Darllen yn Well yn eich cefnogi chi i ddeall a rheoli eich iechyd a llesiant gan ddefnyddio darllen defnyddiol. Mae arbenigwyr iechyd yn cefnogi'r llyfrau, ynghyd â phobl sy'n byw â'r cyflyrau perthnasol, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Efallai y bydd gweithiwr proffesiynol iechyd yn argymhell teitl i chi, neu gallwch ymweld â'ch llyfrgell leol a benthg ylyfr eich hun.

Mae pedair rhestr lyfrau ar gael ar hyn o bryd:

- Darllen yn Well ar gyfer iechyd meddwl;

<https://reading-well.org.uk/books/books-on-prescription/mental-health>

- Darllen yn Well ar gyfer pobl ifanc; <https://reading-well.org.uk/books/books-on-prescription/young-people-mental-health>
- Darllen yn Well ar gyfer cyflyrau hir-dymor; <https://reading-well.org.uk/books/books-on-prescription/long-term-conditions>
- Darllen yn Well ar gyfer Dementia; <https://reading-well.org.uk/books/books-on-prescription/long-term-conditions>

Gallwch ddarllen rhagor am y project hwn yn Gymraeg <https://reading-well.org.uk/cymru> neu yn Saesne <https://reading-well.org.uk/wales>

**READING
WELL**

I gael rhagor o wybodaeth am y cynllun, ewch i'r wefan Darllen yn Well www.reading-well.org.uk neu e-bostiwch readingwell@readingagency.org.uk

Gofalwyr Ifanc Project Amser i Mi

Mae gofalwr ifanc yn rhywun dan 18 oed sy'n helpu i ofalu am rywun yn ei deulu, neu ffrind, neu'n sâl, anabl neu'n camddefnyddio cyffuriau ac alcohol.



Mae project 'Amser i Mi' yn broject i ofalwyr ifanc ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg. Nod y project yw rhoi cymorth i bobl ifanc 7-18 oed sydd â chyfrifoldeb gofal. Gall y seibiau hyn gynnwys cymorth sgiliau bywyd, cymorth unigol neu gyfleoedd seibiant.

Ym Mro Morgannwg rydym yn cynnal clwb ieuentid i ofalwyr ifanc yn YMCA y Barri. Mae'r clwb ieuentid yn lle i ofalwyr ifanc gwrrd â gofalwyr ifanc eraill, cael cymorth gan weithwyr project a datblygu sgiliau bywyd a chael lle diogel i ymlacio. Mae project Amser i Mi hefyd yn cynnig seibiant gyda'r nos, triplau dydd hwyl a

gweithdai addysgol.

Mae'r Fro hefyd wedi datblygu fforwm gofalwyr ifanc o'r enw AVAH (Gwranddo ar Bob Llais). Mae'n fodd i ofalwyr ifanc roi llais i bobl ifanc eraill sy'n cael eu heffeithio gan eu rôl ofalu. Mae'r fforwm yn helpu i ddatblygu projectau a syniadau all helpu gofalwyr ifanc yn well yng nghymuned y Fro.

I gael rhagor o wybodaeth am broject gofalwyr ifanc Amser i Mi ewch i wefan YMCA Caerdydd yn <http://www.ymcacardiff.wales>

YMCA

Os hoffech gael ffurflen atgyfeirio neu ofyn cwestiynau am y project ffoiniwch ni ar 02920 465 250 neu e-bostiwch valeyongcarers@ymcacardiff.wales / cardiffyoungcarers@ymcacardiff.wales / cardiffyoungcarers@ymcacardiff.wales

Y Cynnig Gofal Plant

Wyddech chi fod cymorth ychwanegol ar gael mewn darpariaethau gofal plant i blant ag anghenion ychwanegol sy'n cael y Cynnig Gofal Plant?



Os yw'ch plentyn 3-4 oed yn cael arian gan y Cynnig Gofal Plant, gall ei ddarparwr gofal plant ofyn am gymorth ychwanegol i sicrhau bod anghenion ychwanegol eich plentyn yn cael eu bodloni. Gallai fod angen y canlynol ar ddarparwyr gofal plant:

- hyfforddiant ychwanegol ar anghenion meddygol penodol neu hyfforddiant mwy cyffredinol ar ofalu am eich plentyn;
- darn o offer chwarae neu ddysgu arbenigol;
- addasiadau ffisegol i ofal plant;
- neu staffio i helpu i ofalu am eich plentyn ac i fodloni ei anghenion penodol.

Os ydych o'r farn fod gan eich plentyn angen ychwanegol a allai ofyn am fwy o help tra ei fod

mewn gofal plant, gallwch nodi hynny ar eich ffurflen gais Cynnig Gofal Plant.

Cysylltwch â'r canlynol i gael rhagor o wybodaeth: Os ydych chi'n byw yng Nghaerdydd – Tîm Cynnig Gofal Plant Caerdydd Gwefan:

www.caerdydd.gov.uk
Ffoniwch: 029 2035 1713

E-bost: cynnigofalplantcaerdydd@caerdydd.gov.uk

Os ydych chi'n byw ym Mro Morgannwg - Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro: Gwefan: www.valeofglamorgan.gov.uk/fis Ffoniwch: 01446 704704 Ebst: fis@valeofglamorgan.gov.uk



Cynllun Gofal Plant â Chymorth i Blant Anabl

Mae'r cynllun i rieni sy'n gweithio, neu'r sawl mewn addysg llawn amser a gall dalu am gymorth unigol mewn gofal plant i blant ag anabledau.



Mae gan rieni hawl i 18 awr yr wythnos, yn ystod hanner tymor a gwyliau'r haf, a hefyd 8 awr o ofal cofleidiol yn ystod y tymor, y gellir ei rannu rhwng brechwat a gofal ôl-ysgol.

Rhaid i Rieni/Gofalwyr fod mewn gwaith amser llawn neu addysg amser llawn i gael cyllid. Yn bwysig, nid yw'r arian hwn yn talu am weithgareddau allgyrsiol fel y Clwb Mathemateg, Clybiau Gwyddoniaeth neu

Ddosbarthiadau Dawns gan yr ysgol.

Lleoliad; yr holl ddarparwyr gofal plant Cofrestredig

Amser: Amseroedd Tymor a Hanner Tymor a Gwyliau Haf y Clwb Ôl-ysgol a Brechwast Oedran: 5-14 oed

Ffi: Rhiant/Gofalwr yn talu ffioedd gofal plant

I gael gwybodaeth cysylltwch â Karen Barker, cydlynnydd Chwarae Plant Anabl ar 02920 873956 neu e-bostiwch KBarker@caerdydd.gov.uk

Mae Bro Morgannwg hefyd yn rhedeg Cynllun Lleuedd â Chymorth. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â: Rebecca Satherley-Thomas 01446 709269 rsatherlythomas@valeofglamorgan.gov.uk



Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf y Fro i blant 4-11 oed gydag anghenion ychwanegol sy'n byw yn y Fro.



Ar ôl haf hynod lwyddiannus gyda 76 o blant yn mynychu'r Clwb Gwyliau, a 374 o gyfranogwyr dros y 12 diwrnod, mae Tîm Datblygu Chwarae'r Fro yn paratoui at gynnal eu darpariaeth Hanner Tymor yr Hydref.

Dydd Mawrth 29 – Dydd Iau 31 Hydref 2019

10.00am – 3.00pm Ysgol y Deri, Sully Road, Penarth, CF64 2TP

Mae'r gweithgareddau'n cynnwys: Chwarae Synhwyrol, Chwarae Blêr, Gemau Awyr Agored, Celf a Chrefft, Modelu Sothach a llawer mwy!

Gwybodaeth bwysig:

- Mae cadw lle'n hanfodol er mwyn sicrhau'r lefelau cymorth cywir ar gyfer plant sy'n mynychu'r Clwb Gwyliau. Peidiwch â throi i fyny i'r cynllun oni bai eich bod chi



wedi cadw lle ymlaen llaw.

- Dyrennir y lleoedd ar sail y cyntaf i'r felin.
- £10 y dydd. Ni ddarperir cinio felly gwnewch yn si r eich bod yn dod â chinio a diodydd gyda chi.
- Gall y cynllun chwarae gynnig cymorth 1:1 lle bo angen
- Mae'n rhaid trafod cymorth meddygol ac anghenion gofâl personol wrth archebu lle gan y gellir trefnu hyn ond nid yw bob amser ar gael



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



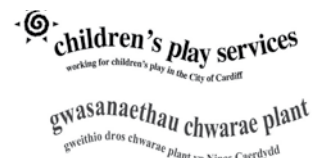
Project Chwarae Anabledd Anableddau Ynghyd Cwtsh Sadwrn

Mae Project Chwarae Anabledd Ynghyd Cwtsh Sadwrn i blant anabl a'u teuluoedd ac mae croeso i bawb. Nid oes cyfyngiad oed. Rydym yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau ac yn cael hwyl mawr.



Rhedir yr elusen gan 4 rhiant/gofalwr i blant anabl sy'n dod i'r ddarpariaeth. Mae Rhieni/Gofalwyr sy'n dod yn gwbl gyfrifol am eu plant ac mae gweithwyr chwarae cymwys yn cael eu cyflogi i hwyluso gweithgareddau chwarae.

Rydym ar agor bob dydd Sadwrn 10am – 4pm yng Nghanolfan Gymunedol Meithrinfa Grangetown, Ferry Road, CF11 0XR. Mae mynediad yn £1.



Dewch draw am wybodaeth, neu cysylltwch â Karen Barker, cydlynnydd Chwarae Plant Anabl ar 02920 873956 neu e-bostiwch KBarker@caerdydd.gov.uk



Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro

Teenscheme y Fro yn cyflwyno Sam, sydd wedi dod yn Gynorthwy-ydd Cymorth ar ôl bod yn fynychwr.

Mae Darpariaeth Ieuenctid Gynhwysol y Fro yn cael ei gynnal gan Vale People First yng Nghanolfan Gymunedol Byrd Crescent ym Mhenarth. Darpariaeth yn ystod y gwyliau i bobl ifanc rhwng 12 a 18 oed sydd ag anghenion ychwanegol yw Teenscheme, sy'n cynnig seibiant anffurfiol i deuluoedd yn ystod gwyliau'r ysgol.



Hoffem adrodd i chi am yr effaith a gafodd y ddarpariaeth gwyliau hon ar bobl fynychodd yn ymroddgar fel Sam. Dywedodd arweinydd y Teenscheme wrthym fod Sam wedi dechrau cymryd rhan yn y gweithgareddau gwyliau hyn fel disgybl mwy na deng mlynedd yn ôl. Daeth hi wedyn yn wirfoddolwr i gefnogi mynychwyr eraill dan arweiniad yr arweinydd grŵp.



Mae Sam nawr yn un o'r cynorthwywyr cymorth annwyl i bawb yn y Teenscheme. Mae ei chydweithwyr a'r bobl ifanc sy'n cael ei help wrth eu boddau yn ei chael hi'n agos atynt. Mae'r Teenscheme wedi bod yn glwb gweithgareddau y mae pobl ifanc ag anghenion ychwanegol yn dwlu arno, ond hefyd yn ymarfer mewn datblygu

sgiliau bywyd; mae Sam yn enghraifft berffaith fel un o'u straeon llwyddiant. Bydd pobl ifanc yn cael eu cadw'n brysur gyda gweithdai, celf a chrefft, chwaraeon, cerddoriaeth a theithiau. Yn bwysicaf fyth, mae gofal a chroeso cynnes iddynt gan yr holl staff cynorthwyol a phan fydd teuluoedd yn dod â'u plant nhw neu'n eu casglu, cânt bob amser y pleser o weld y llawenydd a chlywed y chwerthin.



Dyma'r darpariaethau ar gyfer y gwyliau sydd i ddod;

- Dydd Iau 31 Hydref a dydd Gwener 1 Tachwedd 2019, 10.00am – 3.00pm.
- Digwyddiad Disgo a Bingo Calan Gaeaf a gaiff ei gynnal ddydd Gwener 1 Tachwedd 2019, 5:30pm – 7:30pm
- Bydd diwrnod Sinema ar ddydd Gwener 4 Ionawr, 2019.

Awgrymir rhodd £5 fesul plentyn y dydd a bydd angen trefnu pecvn bwyd i qinio.

Vale People First
'Getting out, Getting on'



Mae angen cwblhau llyfr 'Amdanaf i' os mai dyma'r tro cyntaf i'ch plentyn ddod. I gael mwy o wybodaeth neu i gadw'ch lle, cysylltwch â Vale People First: 01466 732926 neu e-bostiwch movingonwell@gmail.com

Darpariaethau Cynhwysol sy'n cael eu cynnal gan Wasanaeth Ieuenctid Caerdydd

Mae'r clybiau ieuenctid hyn yn gynhwysol i unigolion a grwpiau sydd ag anghenion penodol ac nid ydynt yn mynd i glybiau ieuenctid prif ffrwd oherwydd rhesymau personol, diwylliannol, crefyddol neu gymdeithasol

- Clwb LHDTQ (11-25 oed) yng Nghanolfan Gymunedol Cathays. Bob dydd Mawrth, 6pm-9pm
- Clwb Byddar Cw^l (11-25 oed) yn y Ganolfan Pobl Fyddar ar Heol Casnewydd. Bob dydd Iau, 6pm-9pm
- Clwb Cynhwysol Trelái (11-25 oed) yng Nghanolfan Hamdden y Gorllewin. Bob dydd Iau, 6pm-9pm

- Clwb Pobl Ifanc sy'n Gadael Gofal (14-25 oed) yng Nghanolfan Ieuenctid Grassroots. Bob dydd Gwener 6pm-9pm
- Clwb Cynhwysol Cathays (11-25 oed) yng Nghanolfan Gymunedol Cathays. Bob dydd Gwener 6pm-9pm
- Clwb Gofalwyr Ifanc (11-25 oed) ym Mhafiliwn Ieuenctid Butetown. Bob dydd Sadwrn 10am-1pm
- Clwb Sul (11-25 oed) yng Nghanolfan Gymunedol Gabalfa. Bob dydd Sul 5pm-8pm



 Cardiff Youth Service

Mae'r Cerdyn CEA

Mae'r Cerdyn CEA yn gynllun cerdyn cenedlaethol a ddatblygwyd i sinemâu y DU gan Gymdeithas Sinema'r DU (UKCA) Mae'r Cerdyn yn galluogi rhywun anabl sy'n mynd i'r sinema i gael tocyn am ddim i rywun fynd gyda nhw wrth fynd i sinema sy'n rhan o'r cynllun.



Fe'i datblygir gan Weithgor Anabledd UKCA, y mae ei aelodau'n cynnwys arddangoswyr a dosbarthwyr ffilm, ac elusennau anabledd cenedlaethol fel Action on Hearing Loss, RNIB, Dimensions a Nychdod Cyhyrol y DU.

I wneud cais, rhaid i'r sawl sydd angen cymorth fod yn 8 oed neu'n hŷn a bod yn cael un o'r canlynol:

- Lwfans Byw i'r Anabl
- Lwfans Gweini

- Taliad Annibyniaeth Bersonol
- Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog
- Chofrestriad Nam Difrifol ar y Golwg (Cofrestrir yn Ddal ynghynt)
- Cofrestriad Nam ar y Golwg (Golwg Rannol gynt)

I wneud cais bydd angen tystiolaeth eich bod yn gymwys, ffotograff a thaliad o £6. Mae'r cerdyn yn ddilys am flwyddyn a gallwch wneud cais ar-lein neu drwy'r post: www.caecard.co.uk/apply

Os oes gennych gwestiynau am y cerdyn a sut mae'n gweithio cysylltwch â ni ar 01244 526 016 neu e-bostiwch info@ceacard.co.uk



I ddysgu pa sinemâu cyfagos sy'n derbyn Cerdyn CEA, a mwy am sgriniadau hygyrch dilynwch y ddolen ganlynol <https://www.ceacard.co.uk/cinema-chains>



Cerdyn Adnabod Pobl Anabl

Cyflwynwyd y Cerdyn Adnabod Pobl Anabl fel ymateb i bobl anabl yn cyhoeddi sylwadau ar nifer o safleoedd ar y cyfryngau cymdeithasol yn dweud eu bod yn blino ar fynd â'u gwaith papur i bobman i brofi bod ganddynt hawl ar ryw fath o fudd-daliad anabledd i gael gostyngiad pris.



Yn benodol mae rhieni plant ag anableddau ac anghenion arbennig, nad yw anabledd eu plant yn amlwg yn syth, megis awtistiaeth, oedi datblygiadol cyffredinol ac anableddau eraill, yn ei chael yn anodd egluro eu hanabledd, yn arbennig os yw'r plant yn bresennol ac yn anwybodol bod arnynt

anabledd.

Nod Cerdyn Adnabod Pobl Anabl yw diddymu'r angen i unigolion fynd â'u dogfennaeth bapur i bobman o hyd. Bydd ffotograff y deiliad ar y cerdyn ac ni chaiff ond ei gyflwyno i bobl anabl sy'n cael rhywfaint o lwfans anabledd neu dystiolaeth feddygol i gefnogi eich cais.

Mae hon yn fenter anabledd unigryw yn gwella bywydau pobl anabl. Rhoddir un Cerdyn Adnabod Pobl Anabledd cydnabyddedig mawr ei angen i bob person anabl. Mae hwn yn un cerdyn adnabod newydd hawdd a syml!

Am ragor o ymholiadau, cysylltwch ag admin@didcard.co.uk

<https://www.did-card.co.uk/apply.php>



Cannoedd o blant yn rhoi cynnig ar chwaraeon newydd yng Nghyfres Insport Chwaraeon Anabledd Cymru

Menter ar y cyd yw Chwaraeon Anabledd Cymru rhwng Chwaraeon Cymru, Ffederasiwn Chwaraeon Anabledd Cymru ac Awdurdodau Lleol. Ein nod yw datblygu cyfleoedd chwaraeon cymunedol o safon i bobl anabl yng Nghymru.



Dychwelodd digwyddiad Insport Chwaraeon Anabledd Cymru i Brifysgol Met Caerdydd ym mis Medi a daeth mwy na 700 o blant i roi cynnig ar dros 20 o chwaraeon cynhwysol gwahanol gyda ni.

Mae'r digwyddiad hwn yn rhoi'r cyfle i deuluoedd ac ysgolion weld pa chwaraeon mae eu plant yn eu mwynhau a dysgu am gyfleoedd lleol i gymryd rhan yn y gamp yn rheolaidd. Rhoddodd dros 100 o hyfforddwyr a gwirfoddolwyr o'u hamser i'r digwyddiad gan gyflwyno diwrnod llawn hwyl gan gynnwys dringo, saethyddiaeth, pêl-fasged cadair olwyn, boccia, tennis bwrdd, pêl-droed a llawer mwy.

Mae llawer o weithgareddau chwaraeon yn digwydd yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg drwy gydol y flwyddyn. Os hoffech ddysgu mwy am chwaraeon lleol i blant anabl a'u brodyr a chwiorydd, cysylltwch â:

Joanna Coates-McGrath, Cydlynnydd Chwaraeon Anabledd Cymru ar gyfer Chwaraeon Caerdydd: jcoates-mcgrath@cardiffmet.ac.uk neu 029 2020 5284



Simon Jones, Cydlynnydd Chwaraeon Anabledd Cymru ar gyfer Bro Morgannwg: sljones@valeofglamorgan.gov.uk neu 01446 704728 neu ewch i: www.valeofglamorgan.gov.uk/disabilitysport am restr o glybiau



Ewch i <https://www.chwaraeonanableddcymru.com/clubs/1?force=2> am restr o glybiau fesul ardal a champ.



Clwb Gwyliau am ddim Vision 21 & Prosiectau Hyfforddi Cymunedol

Mae Vision 21 yn gwneud gwahaniaeth i fywydau pobl drwy leoliadau dysgu a gwaith. Credwn y dylai fod gan bawb ag anabledd fynediad i ystod eang o gyfleoedd hyfforddi o safon sydd wedi'u dylunio a'u cyflawni i wneud y mwyaf o'u potensial.



Mae gan Vision 21 dau project hyfforddiant ar bymtheg yn y gymuned yng Nghaerdydd, Casnewydd, Caerffili, Blaenau Gwent a Bro Morgannwg.

Mae'r projectau'n hyfforddi myfyrwyr mewn lleoliadau gwaith realistig. Mae nifer o'r projectau hyn yn agored i'r cyhoedd ac yn gyfle i hyfforddeion ymarfer yr ystod eang o sgiliau sydd eu hangen i ennill cyflogaeth â thâl.

Gweithiwn gyda'n hyfforddeion i ddatblygu eu

sgiliau a'u hunanhyder drwy gynnig cyfleoedd iddynt ddysgu sgiliau go iawn ar gyflymder sy'n iawn iddyn nhw gyda chymorth priodol.



Cymerwn atgyfeiriadau gan amrywiaeth o ffynonellau gan gynnwys ysgolion, colegau, Gweithiwr Cymdeithasol, rhieni/gofalwyr a Gyrfa Cymru. Rhaid i ymgeiswyr fod o leiaf yn 14 oed.

Mae gennym glwb gwyliau am ddim yn dod yn fuan i bobl ifanc ag anghenion dysgu ychwanegol sy'n 14-18 oed a gynhelir rhwng 28 Hydref a 1 Tachwedd.

I gael gwybodaeth a ffurflen atgyfeirio ffoniwch ni ar 02920 62119 neu lawrlwythwch y ffurflen atgyfeirio: <https://www.v21.org.uk/student-referrals-v21>



Sbectrwm, Bwlch Rd, Y Tyllgoed Caerdydd, CF5 3EF <https://www.v21.org.uk>

Rhieni yn Rhannu Eu Barn a'u Profiad

A & Me gan Margaret Sutherland

Mae Margaret yn un o'r rhieni y mae eu plant wedi cofrestru gyda'r Mynegai. Mae'n rhannu profiadau a strategaethau ei theulu o ran Awtistiaeth yn ei blog.



Rwy'n cael fy neffro am 1am gyda Rhys yn cyfrif i 100. Rwy'n ymlwybro drws nesaf. Mae Rhys yn gwbl effro yn adrodd ei rifau, yn mynd drwy ei gardiau fflach newydd.

"Mae'n amser gwely," medde fi.

"98, 99, 100!" Mae Rhys yn ateb nerth ei ben.

Rwy'n rhoi'r flanced amdano, "Nos Da"

30 eiliad yn ddiweddarach...

"10, 20, 30..."

Rwy'n rhegi dan fy anadl ac yn dychwelyd drws nesaf. Mae gwên lydan yn aros amdanaf. Mae e eisiau rhannu ei gêm gyfrif gyda fi. Eisiau cysgu ydw i! Rwy'n rhoi cwtsh iddo gan obeithio yr aiff e nôl i gysgu.

"2, 4, 6, 8, 10"

Dim ond un peth sydd i'w wneud. Mae ei gardiau fflach wrth galon ei gêm. Os gallaf gael y cardiau oddi wrtho, rwy'n si r yr aiff e, a fi, i gysgu. Rwy'n ystyried fy opsiynau, ac yn penderfynu mynd am y dull, Un Tro Arall, Wedi Benu.

"Rhys, Un Tro Arall ar y Cardiau." Mae Rhys yn murmur, "Cardiau, Wedi Benu!" Rwy'n mynd â'r cardiau ac yn eu rhoi y tu allan i'w ddrws yn barod ar gyfer y bore. Mae'n gwgu, ac yn ypsetio ychydig, ond yn gwybod ei fod wedi ei drechu.

Rwy'n mynd nôl i'r gwely, yn gwybod bod yr hyn a sbardunodd ei gyfrif bellach yn ddiogel yn y cyntedd. Mae popeth yn ddistaw unwaith eto.

Tan 5am... "56, 57, 58..."



Chwiliwch am @AandMeBlog ar Facebook i ddarllen mwy am ein profiadau gydag Awtistiaeth neu drwy'r ddolen ganlynol <https://www.facebook.com/AandMeBlog/>

Rhiant yn rhannu ei stori a'i strategaethau i'w helpu i fyw gyda Syndrom Osgoi Galw Patholegol (PDA)

Ar ôl treulio blynyddoedd yn ceisio cael diagnosis o awtistiaeth i'w phlentyn a chael ein wrthod gan glinigwyr a gweithwyr proffesiynol eraill, doedden ni ddim yn gwybod lle i fynd nesa.

Roedden ni'n ffodus i gael sgwrs ar hap am Syndrom Osgoi Galw Patholegol (OGP) a'n harweiniodd at y



llwybr cywir, ac at ddiagnosis. Dangosodd hyn i ni fod atebion ar gael drwy siarad am ein problemau gyda ffrindiau, cydweithwyr neu hyd yn oed sgysiau achlysurol mewn digwyddiadau neu fforymau cymdeithasol.

A minnau'n Ymarferydd Niwroieithyddol, Therapydd Symudiadau Cinetig, ac yn Hypnothrerapydd, dysgais fy hun i edrych ar bethau o safbwynt gwahanol. Galluogodd hyn i mi gael golwg llawer mwy cadarnhaol ar fywyd yn ogystal ag ar fy rhianta a thrwy glirio fy

'meichiau' emosiynol, rwyf yn rhiant sydd lawer yn fwy 'presennol'. Mae fy nheulu cyfan wedi cael budd wrth i mi newid fy marn am rianta ac am ymddygiad fy mherson ifanc.

Fy strategaethau OGP:

Mae'n bwysig deall bod pob plentyn yn wahanol ac felly ni fydd pob strategaeth yn gweithio i bawb. Drwy brofiad, rwyf wedi dod i sylweddoli bod cylchdroi strategaethau yn aml yn gweithio'n well na defnyddio un dull yn gyson. Er enghraifft, gall gwisgo droi yn ras yn rhwydd iawn. Fodd bynnag, drwy ddefnyddio tactegau gwahanol yn eu tro byddech yn gallu cyrraedd eich nod yn y pen draw beth bynnag y bo.

Hefyd, gallai dweud SORI mewn sefyllfa heriol, pan fo llawer o densiynau, leddfu'r sefyllfa honno. Rwy'n canfod weithiau y bydd dweud sori i dawelu'r person yn aml yn datrys y sefyllfa ei hun. Er enghraifft, roedd fy mab i'n mwynhau rhôl bacwn un diwrnod ac roedd eisiau un arall arno. Yn anffodus, doedd dim rholiau bacwn ar ôl y bore hwnnw. Cyn iddo ddechrau ymateb i'r sefyllfa nad oedd yn barod amdani, ymddiheurais yn ddiwyll iddo ac ymddengys i hynny wella'r sefyllfa ac aeth ati i ddewis rhywbeth gwahanol.

Ystyrir yn aml fod ymddiheuro yn arwydd o wendid. Fodd bynnag, gallaf weld hyn fel

CRYFDER am yn bydd yn tawelu'r sefyllfa a gallwn symud ymlaen yn hytrach na chael chwalfa lwyr fydd yn golygu y byddai pawb yn colli amser ac egni.

Ar y llaw arall, rwyf wedi dod i gredu y gall bod yn wirion a chadw golwg hwyliog ar sefyllfa weithio weithiau hefyd, yn enwedig pan fo angen newid meddylfryd eich plentyn neu ei farn. Mae enghreifftiau i'w cael pan wyf wedi neidio o gwmpas oherwydd diflastod neu hyd yn oed ganu weithiau, os ydych wedi clywed fy llais yna byddwch yn bendant am roi eich sylw i fi yn fuan iawn, er mwyn i fi roi'r gorau i'r hyn rwy'n ei wneud!!!!

Os sylwch fod eich plant yn cael trafferthion i gwblhau tasg, er enghraifft i bacio eu bag ysgol. Oherwydd yr osgoi galw, ni allant ofyn am help ond mi fyddent yn ddigon hapus i glywed eich bod yn cynnig help - a gallwch ymestyn eich cefnogaeth drwy ddweud y gallwn wneud hyn gyda'n gilydd?

Mae Nicola yn rhiant arall sydd â phlentyn wedi'i gofrestru ar Y Mynegai ac mae hi am rannu ei stori bersonol hi am OGP drwy rannu ei strategaethau ei hun gyda chi.



Adborth gan rai o'r rhieni sydd wedi cofrestru gyda'r Mynegai

'Rydw i'n gweithio i sefydlid Dechrau'n Deg. Mae pawb yr ydw i wedi cwrdd â nhw o'r tîm Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd wrth gynrychioli'r Mynegai wedi bod yn gymwynasgar ac maen nhw'n rhoi llawer o gyngor i'r teuluoedd yr ydw i'n gweithio gyda nhw. Mae'r teuluoedd yn dweud eu bod nhw'n meddwl bod y tîm yn deall eu sefyllfa a'u bod teimlo'n fodlon gyda'r help a gawsant a ble i droi. Mae llawer o'r teuluoedd yr ydym ni'n eu helpu yn dechrau cysylltu â chi. Felly, diolch i chi eto am eich holl gymorth.'

'Cefais i wasanaeth ardderchog gan eich tîm pan oeddwn yn helpu teulu sydd wedi cael eu hailgartrefu yma gan y Swyddfa Gartref o Syria sydd â bachgen 14 mlwydd oed ag awtistiaeth. Mae'r teulu bellach wedi cofrestru i dderbyn gwybodaeth am weithgareddau a grwpiau cymorth a hefyd grŵp gweithgareddau iddo fynd iddo yn y gwyliau. Mae'r wybodaeth a roddwyd wedi galluogi eu mab i gael y wybodaeth nad oes ganddyn nhw ac felly byddwn yn bendant yn argymhell eich gwasanaeth i bobl eraill.'

Mi hoffwn fod wedi gwybod am y Mynegai lawer ynghynt pan gafodd fy mab ddiagnosis yn wreiddiol ond mae dod o hyd i wybodaeth yn anodd pan nad ydych yn gwybod am beth yr ydych yn edrych amdano. Rydw i'n creu bod angen i'r GIG eich hyrwyddo mwy ar y cam diagnosis.'

Sioe Theatr Gynhwysol am Bryder yng Nghanolfan y Mileniwm

Cwmni Collar and Cuffs - The Christmas Clock

Bydd y cwmni theatr gerddorol a synhwyrol penigamp, Collar & Cuffs Co, yn

dychwelyd i Ganolfan y Mileniwm yng Nhaerdydd rhwng 20 a 22 Rhagfyr gyda sioe gwirion, drewllyd a hudol dros y Nadolig, 'The Christmas Clock'.



Mae bob perfformiad gyda chyfleusterau iaith arwyddion Prydain, maent yn gyfle i ymlacio ac yn cael eu gwahaniaethu ar gyfer bob person sy'n mynychu; addas ar gyfer plant rhwng 0-7 oed ac yn hollol gynhwysol ar gyfer anghenion arbennig, gan gynnwys ADDLI - os ydych yn dwlu ar lefel gynnwys Cbeebies, mae'r sioe hon yn berffaith i chi.

Tic toc, tic toc... mae'r cloc yn symud ymlaen ond nid yw'r Nadolig yn cyrraedd! Ond, beth os yw hud a lledrith y Nadolig y tu mewn yn aros? Os nad ydych yn aros yn ddigon da, efallai y byddwch yn colli'r holl synau, aroglau, blasau, gweadau a'r holl ddisgleirio wrth gyfri' i lawr at y

Diwrnod Mawr!

Ymunwch ag Ysbryd y Nadolig gan ymchwilio drwy draddodiadau'r yl, a chael syniadau gwych ar helpu plant i ymdopi gyda'r holl gyffro gan ddefnyddio chwarae synhwyrol.

Adolygiad Rhiant, Rhagfyr 2018

"Aethon i weld The Christmas Clock y prynhawn 'ma... roedd yn hollol wahanol i unrhyw beth yr ydym wedi'i brofi o'r blaen.

Lleoliad bychan a chyfforddus gyda dwy o fenywod doniol â lleisiau hyfryd, yn datgelu haen ar ôl haen o olygfeydd synhwyrol gan ddiddori oedolion a phlant."



Lle: Ystafell Preseli, Canolfan Mileniwm Cymru

Pryd: 20-22 Rhagfyr, dechrau am 11:30 a 13.30

Pris: £7

I gael rhagor o wybodaeth neu i gadw tocyn ewch i <https://www.wmc.org.uk/cy/digwyddiadur/2019/the-christmas-clock/> Neu ffoniwch: 029 2063 6464

Sgriniad Ystyrion o Awtistiaeth o Abominable

Gallwch fynd â'r plantos i sgriniad Ystyrion o Awtistiaeth dros hanner tymor Hydref i weld Abominable yng Nghanolfan Gelfyddydau Memo yn y Barri.

Pryd: Dydd Mawrth 29 Hydref 11am

Tocynnau: £3.50 ymlaen llaw a £4.00 wrth y drws

Ble: Gladstone Road, Y Barri

Bro Morgannwg CF62 8NA

Swyddfa Docynnau: 01446 738622 - enquiries@barrymemo.co.uk



Dreigiau Rasredeg Caerdydd

Mae Dreigiau Rasredeg Caerdydd yn grŵp bychan sy'n hyfforddi yn Lecwydd, lle mae deg o fframiau Rasredeg gwahanol ar gael.



Ffrâm â thair olwyn yw rasredwr sy'n eich cefnogi chi gyda chyfrwy a phlât brest, ac mae ganddo garn fel beic. Does dim pedalau a bydd eich traed ar y ddaear.

Un o'r rhesymau pam ddechreuon ni'r grŵp hwn bron pedair blynedd yn ôl yw bod rhedeg rasys yn gamp symudedd posibl i'r rheiny sydd â phroblemau symudedd. Gallwch redeg rasys fel gweithgaredd hamdden, er mwyn hyfforddi neu i gystadlu. Mae'n gamp sydd wedi'i ddatblygu yn Denmarc, lle daeth i'r amlwg tua 20 mlynedd yn ôl, ac mae ar fin dod yn gamp Paralympaidd.

Mae Dreigiau Rasredeg yn gwneud eu gorau i gefnogi pobl sydd â symudedd cyfyngedig drwy gynnal sesiynau 'rasredeg' yn Nhŷ Chwaraeon Dinas Caerdydd.

Rydym yn hyfforddi bob dydd Gwener yn Lecwydd, Caerdydd – tu allan – tan hanner tymor, a thu mewn – yn ystod y gaeaf yn y Tŷ Chwaraeon. Mae gennym ystafell newid hygrych a hoist symudol.

Mae croeso i bobl o bob oed, does dim angen profiad, a bydd offer rasredeg a chefnogaeth ar gael.



Mae rasio'n gwneud i chi deimlo'n dda!

Ddim yn dweud y dylech,


ond waeth os ydych yn arafach neu'n gyflymach,

Gydag olwynion a chyfrwy gall bara,

Felly rhowch gynnig arno a mynd amdani,

gwneud ffrindiau, cael hwyl, a dwlu!

I gael rhagor o wybodaeth ewch ar ein tudalen Facebook @

 RacerunningDragonsCardiff neu cysylltwch â ni ar 07803 770962

Clwb Nofio Barry Beavers yn lansio gwefan newydd

Mae'r clwb yn elusen gofrestrdig, a sefydlwyd yn 1981. Mae'n croesawu aelodau o bob ardal. Nid oes unrhyw gyfyngiad oedran ac rydym yn croesawu pawb waeth beth fo'u hanabledd.



Mae ganddynt Hyfforddwyr Halliwick gwirfoddol cymwys.

Mae gan y clwb ochr gymdeithasol weithgar gyda digwyddiadau blynyddol ar gyfer pob aelod, teuluoedd a ffrindiau i'w mwynhau.

Ewch i weld gwefan wych newydd Clwb Nofio Barry Beavers.

www.barrybeavers.co.uk

Ffôn: 01446 403000 / 747683 /

 @BarryBeaversDSC



Cefnogaeth Grŵp Rhieni yng Nghaerdydd - Yr Un Grŵp

Ydych chi'n rhiant neu ofalwr i blentyn, 0 – 5 oed, ag angen ychwanegol?

Os felly, dewch i Grŵp 1. Mae'r rhain yn grwpiau difyr am ddim sy'n rhoi'r cyfle i gwrdd â rhieni a phlant eraill a chael cyngor gan lechyd, Addysg, Gofal Cymdeithasol a'r Trydydd Sector.

Nid oes angen atgyfeiriad na diagnosis!

Dyma ddywedodd Cindy, rhiant o Grŵp 1 Tremorfa am Grŵp 1.

'Ni allaf argymhell y grŵp hwn ddigon. Rydych yn cael eich croesawu â gwên fawr a choffi poeth. Mae'n lleoliad anffurfiol gwych i gael gwybodaeth a chymorth gan weithwyr proffesiynol, ac i'ch plentyn chwarae'n rhydd. Ac i wneud ffrindiau newydd sydd wedi neu yn mynd trwy'r un siwrne â'ch teulu chi. Mae'r staff wedi bod yn werthfawr iawn i mi.'

Dewch draw i gwrdd â phobl newydd, cael paned, sgwrs a chymryd rhan mewn gweithgareddau newydd gyda'ch plentyn.

- Dydd Llun, 1.15-2.30pm
Ysgol Gynradd Howardian, CF23 9NB

- Dydd Mawrth, 9.30am – 10.45am
Nam Aml-synhwyrdd Canolfan Blant Trelái a Chaerau, CF5 4SX




- Dydd Mercher, 1.15-2.30pm
Ysgol Feithrin Grangetown, CF11 7DT
- Dydd Iau, 1.30-2.30pm
Ysgol Gymraeg Glan Ceubal, CF14 2QQ
- Dydd Gwener, 9.30-11am
Ysgol Feithrin Tremorfa, CF24 2TG

Mae grwpiau'n dod i'r Fro cyn bo hir!

Bydd y grwpiau'n rhedeg yn ystod y tymor yn unig

Mae grwpiau'n dod yn fuan i'r Fro

 **I gael rhagor o wybodaeth dilynwch ni ar Facebook Grwp 1 Group, Twitter @grwp1group neu ffoniwch 02920 671466.**



One Group Grŵp Un

Are you the parent or carer of a child, birth to five, with an additional need?
(Mae chi'n rhiant neu ofalwr i blant 0-5 oed gyda angen ychwanegol)

If so, come along to meet new people, have a cuppa, a chat and join in with new activities with your little one

These groups provide an opportunity to meet other parents and children and get advice from Health, Education, Social Care and more.

Monday, 1.15-2.30pm
Howardian Primary School, CF23 9NB

Tuesday, 9.30-10.45am
Multi-Sensory Impairment Ely & Ceirau Children's Centre, CF5 4SX

Wednesday, 1.15-2.30pm
Grange Town Nursery School, CF11 7DT

Thursday, 1.30-2.30pm
Ysgol Gymraeg Glan Ceubal, CF14 2QQ

Friday, 9.30-11am
Tremorfa Nursery School, CF24 2TG

Groups are coming soon to The Vale!
Vale of Glamorgan

It's fun, friendly and free!

Follow us on Twitter @grwp1group
Find us on Facebook Grwp 1 Group
Groups are run school term time only
029 2067 1466

Disclaimer
The majority of organisations included in this newsletter are not managed or run by the City of Cardiff Council and Vale of Glamorgan Council. The newsletter has been compiled in an effort to assist you in contacting services. The City of Cardiff Council and Vale of Glamorgan Council cannot be held liable for the services provided by any external organisation named in this newsletter and cannot be held liable for any damage or loss caused by any inaccuracy in this newsletter, nor for the actions of any of the external organisations listed.

The listing of an organisation in this newsletter does not imply that the City of Cardiff Council and Vale of Glamorgan Council endorse that organisation, nor does the absence of any organisation imply that we do not support it.