

# Cyfeiriadur Chwaraeon Anabledd



## Sir Bro Morgannwg



## Clybiau Chwaraeon a Gweithgareddau Corfforol sy'n Ystyried Iechyd Meddwl yn y Fro

### Y Barri

**Clwb Pêl-droed Tref Y Barri United  
Pob Anabledd**  
[nwlatham65@gmail.com](mailto:nwlatham65@gmail.com)

**Clwb Gymnasteg YMCA Y Barri**  
01446 724000

**Clwb Pêl-rwyd Red Dragons**  
[carlandmelanie@sky.com](mailto:carlandmelanie@sky.com)

**Canolfan Hamdden Y Barri - Nofio**  
01446 403000

**Canolfan Hamdden Y Barri –  
atgyfeiriadau meddyg teulu**  
01446 403000

**Forces Fitness**  
<http://forcesfitness.co.uk/>  
[info@forcesfitness.co.uk](mailto:info@forcesfitness.co.uk)

**LiveFIT Cymru**  
<http://www.lovelifelivefitness.co.uk/>

**Hyfforddiant Personol  
Michelle Grant**  
[https://m.facebook.com/  
thetrainstation2/](https://m.facebook.com/thetrainstation2/)  
07402 715829

**Nija Yoga**  
[nijayoga@gmail.com](mailto:nijayoga@gmail.com)



### Penarth

**Rhwydwaith Breeze Caerdydd a'r Fro  
(Beicio)**  
[https://www.facebook.com/  
BreezeNetworkCardiffandVale/](https://www.facebook.com/BreezeNetworkCardiffandVale/)  
[BreezeSEWales@gmail.com](mailto:BreezeSEWales@gmail.com)

**Forces Fitness**  
<http://forcesfitness.co.uk/>  
[info@forcesfitness.co.uk](mailto:info@forcesfitness.co.uk)

**LiveFIT Cymru**  
<http://www.lovelifelivefitness.co.uk/>

**Clwb Rygbi Old Penarthians**  
<http://oldpenarthians.rfc.wales>  
[facebook.com/OldPensRFC](https://facebook.com/OldPensRFC)

**Clwb Bowlio Dan Do Sili**  
<https://www.sullyindoorbowlsclub.org.uk>

I gael rhagor o wybodaeth  
cysylltwch â Simon Jones,  
Uwch Swyddog Byw'n Iach,  
Cyngor Bro Morgannwg ar  
01446 704728 neu [sjlones@  
valeofglamorgan.gov.uk](mailto:sjlones@valeofglamorgan.gov.uk)

### Y Fro Wledig

**Rhwydwaith Breeze Caerdydd a'r  
Fro (Beicio)**  
[https://www.facebook.com/  
BreezeNetworkCardiffandVale/](https://www.facebook.com/BreezeNetworkCardiffandVale/)  
[BreezeSEWales@gmail.com](mailto:BreezeSEWales@gmail.com)

**Canolfan Hamdden Y Bont-faen –  
atgyfeiriadau meddyg teulu**  
01446 403000

**Forces Fitness**  
<http://forcesfitness.co.uk/>  
[info@forcesfitness.co.uk](mailto:info@forcesfitness.co.uk)

**Clwb Bowlio Llanilltud Fawr**  
<http://lmbc.wales/>  
[club.sec@lmbc.wales](mailto:club.sec@lmbc.wales)

**Canolfan Hamdden Llanilltud Fawr**  
01446 403000

**Clwb Tennis Llanilltud Fawr**  
<https://clubspark.lta.org.uk/>  
LlantwitMajorTennisClub

**Clwb Achub Bywydau'r Rhw's**  
[https://www.facebook.com/  
rhooselifeguardsclub/](https://www.facebook.com/rhooselifeguardsclub/)

**CPD The Saints dan 10 a dan 12**  
<https://www.facebook.com/stathanfcl/>

**Clwb Achub Bywydau Syffio'r Fro**  
[https://www.facebook.com/  
valesurflifesavingclub/](https://www.facebook.com/valesurflifesavingclub/)  
01446 711745

Os ydych yn gweld hyfforddwr neu wirfoddolwr yn un o'r clybiau uchod yn gwisgo Bathodyn MV neu Fand Arddwrn, byddant wedi cael Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl ac ar gael i helpu os oes angen.



## Manteision ymarfer corff:-



Lleihau braster y corff



Gostwng pwysau gwaed



Cynyddu hyd oes



Cryfhau eich calon



Cryfhau'r cyhyrau



Gwell a tymer



Gwella system imiwnedd



Bywyd cymdeithasol gwell

# Clybiau Chwaraeon yn y Fro

## Rhestr Cysylltiadau

Chwaraeon a Datblygu Chwarae  
Bro Morgannwg

**Karen Davies**

**Rheolwr Chwaraeon a Datblygu Chwarae**

01446 704793

[kjdavies@valeofglamorgan.gov.uk](mailto:kjdavies@valeofglamorgan.gov.uk)

**Rachel Shepherd**

**Cydlynnydd Pobl Ifanc Actif**

07730 749485

[Rlshepherd@valeofglamorgan.gov.uk](mailto:Rlshepherd@valeofglamorgan.gov.uk)

**Simon Jones**

**Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru**

01446 704728

[sljones@valeofglamorgan.gov.uk](mailto:sljones@valeofglamorgan.gov.uk)

**Joanne Jones**

**Swyddog Datblygu Chwaraeon**

01446 704809

[joajones@valeofglamorgan.gov.uk](mailto:joajones@valeofglamorgan.gov.uk)

**Gwefannau**

[www.valeofglamorgan.gov.uk/sportsandplay](http://www.valeofglamorgan.gov.uk/sportsandplay)

[www.disabilitysportwales.com](http://www.disabilitysportwales.com)

**Facebook**

[@valesportsplay](https://www.facebook.com/valesportsplay)

**Twitter**

Chwaraeon Anabledd Cymru yn y Fro - [@ValeDSW](https://twitter.com/ValeDSW)

Datblygu Chwaraeon yn y Fro - [@valesportnews](https://twitter.com/valesportnews)

# Croeso i Gyfeiriadur Chwaraeon i Bobl Anabl yn Y Fro

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 o ansawdd uchel yn y gymuned ar gyfer pobl anabl yng Nghymru.

Mae'r cyfeirlyfr hwn yn rhestru rhai o'r clybiau ym Mro Morgannwg sy'n cynnig cyfleoedd i bobl o bob oedran gydag ystod o alluoedd gwahanol. Byddwn yn eich annog i gysylltu â'r clybiau yn uniongyrchol er mwyn trafod addasrwydd. Os bydd angen rhagor o gyngor arnoch chi, cysylltwch â ni.

## Insport

Mae clybiau chwaraeon ar draws Cymru yn cael eu hannog i gofrestru gyda chynllun achredu 'Insport' Chwaraeon Anabledd Cymru er mwyn dangos pa mor ymrwymedig y maent i ddarparu cyfleoedd chwaraeon o ansawdd uchel i bobl sydd ag anableddau.

Mae'r cynllun yn dangos i rieni ac i aelodau posibl y clwb fod y clwb yn cyflawni safon ansawdd benodol, a'r gobaith yw y bydd yn arwain at fwy o niferoedd o bobl anabl yn mwynhau chwaraeon rheolaidd yng Nghymru.

Hefyd, gallaf eich helpu gyda gwybodaeth am ein Fforwm Chwaraeon Anabledd, dod o hyd i ragor o glybiau ar draws De Ddwyrain Cymru, sesiynau 'rhoi cynnig arni', cael gafael ar gyllid a llawer mwy!

Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru

**Simon Jones,**

Ffôn: 01446 704728

E-bost: [sljones@valeofglamorgan.gov.uk](mailto:sljones@valeofglamorgan.gov.uk)



Mae pedair lefel wahanol yn y cynllun Insport, yn dechrau â 'Insport Rhuban' hyd at 'Insport Aur'.

 - **INSPOINT RHUBAN**

 - **INSPOINT EFYDD**

 - **INSPOINT ARIAN**

 - **INSPOINT AUR**

Cyfeiriadur Chwaraeon Anabledd

## PYSGOTA

### Pysgotwyr Morgannwg

Mae'r clwb yn darparu ar gyfer plant ac oedolion anabl gyda safleoedd gwahanol ledled y Fro, cysylltwch â'r Cydlynnydd Pysgota i bobl Anabl, Mrs Amanda Joseph.

☎ 07837 130351

✉ disabledangling@glamorgananglersclub.co.uk

## SAETHYDDIAETH

### Caerau Dragon Bowman

Mae'r Clwb hwn yn darparu ar gyfer oedolion a phlant, maent wedi eu lleoli yn Ysgol Uwchradd Gatholig Richard Gwyn Sant. Cysylltwch â'r clwb yn y cyfeiriad e-bost isod i gael rhagor o wybodaeth.

✉ secretary@caeraudragonbowman.wales

## ATHLETAU

### Barry and Vale Harriers

Caiff y clwb ei gynnal bob dydd Mercher o 6.30-7.30 pm ym Mharc Jenner rhwng mis Ebrill a mis Hydref ac yn Neuadd Gymunedol Sain Nicolas yn Y Barri rhwng mis Tachwedd a mis Mawrth. Mae ystod o weithgareddau yn cael eu cynnal bob wythnos. Cysylltwch â'r prif hyfforddwr Shawn Sullivan

☎ 07584 011179

✉ biomechanic69@cloud.com

## BADMINTON

### Clwb Badminton Ieuenctid y Barri

Clwb Badminton cynhwysol sy'n ymarfer yng Nghanolfan Hamdden y Barri bob dydd Mercher o 7pm tan 8pm.

☎ 07858 951522

✉ barryjuniorbc@gmail.com

### Clwb Badminton Ieuenctid Penarth

Clwb Badminton cynhwysol sy'n ymarfer yng Nghanolfan Hamdden Penarth bob dydd Gwener o 7pm tan 8pm

☎ 07515 761522

✉ leywoolley@hotmail.com



## BOWLIO

### Clwb Bowlio Canolog Y Barri

Mae cadair olwyn benodol ar gyfer bowlio ar gael yn y clwb hwn fel y gall pobl chwarae ar y lawnt. Cysylltwch â'r clwb i gael rhagor o fanylion. Gareth Thomas ar

☎ 01446 623049

✉ garethth@google.com

### Clwb Bowlio a Chwrlw VIP Y Barri

Mae hwn yn glwb bowlio sy'n darparu ar gyfer oedolion, ac os hoffech wybod rhagor, cysylltwch â Daphne Macintyre ar

☎ 01446 401612

### Clwb Bowlio Y Rhws

Mae Cadair Olwyn Fowlio ar gael yn y clwb. Cysylltwch â Jo Hopkins i gael rhagor o wybodaeth ar

☎ 01446 710366



### Clwb Bowlio Dan Do Sili

Llawer o gyfleoedd i chwarae, mae croeso i bawb ac mae nifer o gadeiriau olwyn ar gyfer bowlio ar gael.

☎ 02920 530999

🌐 [www.sullyindoorbowlsclub.org.uk](http://www.sullyindoorbowlsclub.org.uk)

✉ [indoorbowls@sullysportsclub.com](mailto:indoorbowls@sullysportsclub.com)

### Clwb Bowlio Windsor

Mae'r Clwb yn glwb bowlio sydd wedi hen ymsefydlu a gall ddarparu ar gyfer oedolion anabl. Cysylltwch â Brian Rogers

☎ 02920 191129

## DAWNS

### Grŵp Dawnsio Local Motion

Grŵp dawnsio ar gyfer oedolion a phlant anabl o 3 oed ac i fyny sy'n cynnig cyfleoedd penodol neu gynhwysol. Lleolir y clwb yn Yr Hyb, YMCA, Y Barri. Cysylltwch ag Emma Mallam

☎ 07725 038778

🌐 [www.motioncontroldance.com](http://www.motioncontroldance.com)

## PÊL-DROED

### Barry Town Utd PFC

Mae hyfforddiant yn cael ei gynnal yn Stadiwm Parc Jenner ar ddydd Mawrth rhwng 6 ac 8 pm. Mae timau'n cynnwys o dan 12, dan 16 ac Oedolion. Hefyd mae cyfleoedd cystadleuol ar gael yn y clwb. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Neil Latham ar

☎ 07827 334818

✉ [snapper.latham@btinternet.com](mailto:snapper.latham@btinternet.com)



### Cogan Coronation

Clwb cynhwysol prif ffrwd, cysylltwch â'r clwb cyn dod er mwyn sicrhau bod sesiynau yn briodol.

☎ 07814 863929

✉ [wesleydrew@greenhousecardiff.co.uk](mailto:wesleydrew@greenhousecardiff.co.uk)

## GOLFF

### Clwb Golff Parc Cottrell

Ffoniwch am wybodaeth am sesiynau cynhwysol. Pob Oed. Gareth Bennett

☎ 01446 781781

### Clwb Golff Sir Forgannwg

Chwaraewr Proffesiynol y Clwb. Pob Oed. Andrew Kerr-Smith

☎ 02920 707401

### Clwb Golff Sain Tathan

Pob Oed. Mae cyfleoedd cynhwysol ar gael, ffoniwch Anita McKinstry i gael rhagor o wybodaeth ar

☎ 01446 751043

✉ [rafstathan@golfclub.fsbusiness.co.uk](mailto:rafstathan@golfclub.fsbusiness.co.uk)

### Clwb Golff Southerndown

Pob Oed. Chwaraewr Proffesiynol y Clwb- John Peters

☎ 01656 880476



### Clwb Golf y Gemau Olympaidd Arbennig

Bydd sesiynau'n cael eu cynnal bob dydd Gwener o 5pm tan 6pm yng Nghlwb Golf Saint Andras Plant i Fyny. Cysylltwch â Jeff Savory ar

 07803165581

### Clwb Golf Saint Andras

Bu John Hastings sef Chwaraewr Proffesiynol y Clwb, yn darparu gwersi sy'n benodol i golff anabl ers nifer o flynyddoedd. Pob Oed

 01446 722227

 [info@standrewsmajorgolfclub.com](mailto:info@standrewsmajorgolfclub.com)

### Vale Golf Resort

Mae gan Chwaraewyr Proffesiynol y clwb wybodaeth gynhwysol dda. Pob Oed

 01443 667800

## GYMNASTEG

### Gymnasteg YMCA Y Barri

Gall y clwb gynnig cyfleoedd cynhwysol o 3 oed i fyny, ffoniwch i gael rhagor o wybodaeth.

 01446 724000

### Clwb Gymnasteg Penarth

Clwb sydd wedi hen ymsefydlu ac sy'n gysylltiedig â'r gemau Olympaidd Arbennig ac â phrofiad ganddo o gymnasteg i bob anabl. Croeso i bob oed. Jeff Savory

 07803165581

### Clwb Rhythmig yn yr Academi

Clwb gymnasteg cynhwysol a chreadigol a leolir yng Nghanolfan Hamdden Holm View, y Barri.

 [rhythmic@theacademywales.co.uk](mailto:rhythmic@theacademywales.co.uk)

 [www.facebook.com/Rhythmic-at-The-Academy](https://www.facebook.com/Rhythmic-at-The-Academy)

## MARCHOGAETH

### Canolfan Farchogaeth Liege Manor

Am fyw o wybodaeth cysylltwch â Sarah Bassett

 01446 781648

 [www.liegemanor.com](http://www.liegemanor.com)

## JUDO

### Budokan Sili

Cysylltwch â Charlotte Gamble i gael rhagor o wybodaeth ar

 07502 012895

## KARATE

### Clwb Karate Llanilltud Fawr

Mae'r clwb yn cyfarfod yn y 'Gathering Place' yn Sain Tathan bob dydd Mercher a dydd Gwener. Yn addas o 5 oed ac i fyny. Cysylltwch â Simon Dodd ar

 07917 441138

 [simondodd89@gmail.com](mailto:simondodd89@gmail.com)



## Karate Jutsu Kai Penarth

Mae'r clwb wedi ei leoli yn Nghanolfan Hamdden Penarth ac mae dosbarthiadau rheolaidd drwy gydol yr wythnos. Yn addas ar gyfer 5 oed ac yn hŷn, i gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Lee Costa ar

☎ 07974 972479

✉ karatejutsu@hotmail.co.uk

## Karate y Fro

Mae Karate Y Fro yn glwb wedi hen ymsefydlu sydd â dosbarthiadau anabledd a chynhwysol, sy'n addas o 5 oed ac i fyny. Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Rob Copeland ar

☎ 07986 872953

✉ Robert@valekarate.com

🌐 www.valekarate.com



## CAIACIO

### Caiacio y Gemau Olympaidd Arbennig

Mae'r clwb hwn yn cael ei gynnal yn y Mole yn Y Barri, anelir y clwb at bobl sydd ag Anableddau Dysgu ond mae croeso i bawb. Cysylltwch â Jeff Savory i wirio addasrwydd.

☎ 07803 165581

✉ specialolympicswales@gmail.com

## PÊL-RWYD

### Clwb Pêl-rwyd Plant y Dreigiau Coch

Clwb Pêl Rwyd Cydlynol sydd ag aelodaeth fawr. Mae hyfforddiant ar ddydd Sul o 3pm ymlaen. Mae sesiynau'n cynnwys Baby Tots, Mini Tots, o dan 10 hyd at o dan 15.

Mel Helleman

☎ 07793 652300

✉ carlandmelanie@sky.com

## PETANQUE

### Clwb Petanque Penarth

Yn agored i oedolion a phlant, mae'r clwb yn Y Cymin ym Mhenarth. Cysylltwch â David Rapley ar

☎ 07939 610023

✉ dgrapley@yahoo.com

## SAETHU REIFFLAU

### Clwb Targedau Awyr LS Haven

Clwb cynhwysol sydd â'r opsiwn o Saethau Reiffau Lasers yn ogystal â Pistol a Reiff. Jonathan Gould

☎ 07852216884

✉ sec2.lshavenatc@gmail.com

### Clwb Reiffau Penarth

Cysylltwch ag Eddie Pearce ar

☎ 02920 706105

✉ penarthrifleclub@googlemail.com

## HWYLIO

### Celtic Capability Sailing

Pwrpas Capability Sailing yw cynnig cyfleoedd i bobl o bob gallu a chefnidir i gael profiad o hwylio. Wedi ei leoli yng Nghanolfan Gymunedol Hwyllo a Gweithgareddau Dŵr y Barri ym Mro Morgannwg, rydym yn cynnig sesiynau rhagflas ar hwylio a chysiau hefyd.

✉ [admin@capabilitysailing.co.uk](mailto:admin@capabilitysailing.co.uk)  
🌐 <https://www.capabilitysailing.co.uk/>

### Sailability, Canolfan Hwyllo Caerdydd

Cynhelir sesiynau ar fore dydd Mercher rhwng 10am a 12pm am £7 y pen mewn partneriaeth â'r Ymddiriedolaeth Innovate. Bydd yr uchod yn ailgychwyn ar 8 Mai 2019.

Mae Project Gwirfoddol Sailability Caerdydd yn ailgychwyn ar 8 Mai 2019 gyda sesiynau bob pythefnos rhwng 2pm a 5pm. Rhaid cadw lle.

☎ (029) 20 877 977  
✉ [wateractivity@cardiff.gov.uk](mailto:wateractivity@cardiff.gov.uk)

### Clwb Hwyllo Sili

Cysylltwch â'r clwb ymlaen llaw oherwydd bod ganddynt hyn-a-hyn o offer yn unig ar gyfer hwylio i bobl anabl. Christopher Parr

☎ 07771 903523  
✉ [cparr1@btconnect.com](mailto:cparr1@btconnect.com)

## HOCI SLED

### Hysgwn Caerdydd

Bydd y Clwb yn hyfforddi yng Nghanolfan Iâ Cymru Mae croeso i oedolion a phlant, cysylltwch â'r clwb i gael rhagor o wybodaeth.

✉ [contact@cardiffhuskies.com](mailto:contact@cardiffhuskies.com)  
🌐 [cardiffhuskies.com](http://cardiffhuskies.com)

## NOFIO

### Barry Beavers

Bydd y clwb yn hyfforddi yng Nghanolfan Hamdden Y Barri bob dydd Sadwrn rhwng 5pm a 6pm. Mae'r clwb yn agored i oedolion a phlant a bydd y clwb hefyd yn darparu cyfleoedd cystadleuol mewn galas nofio lleol. Cysylltwch â Patricia Finch ar h

☎ 01446 747683  
✉ [patriciafinch@sky.com](mailto:patriciafinch@sky.com)

### Gwersi Swimability

Mae Gwersi Nofio Anabledd yng Nghanolfannau Hamdden Y Barri, Penarth a Llanilltud Fawr. Plant 5+ oed Ffoniwch i gael amserau'r gwersi ac i gadw lle.

☎ 01446 403000

## TENNIS BWRDD

### Academi Tennis Bwrdd y Fro

Ffoniwch George Evans, y Prif Hyfforddwr, i gael rhagor o wybodaeth. Mae croeso i oedolion a phlant.

☎ 01446 711297  
✉ [tanglewoodfive@aol.com](mailto:tanglewoodfive@aol.com)

## TENNIS

### Tennis Cymunedol Y Barri

Mae Cyfleoedd Cynhwysol gan gynnwys gwersi ar gael yn y clwb, cysylltwch â Penny Mickelson,

☎ 07816 311263

✉ [info@barryctc.co.uk](mailto:info@barryctc.co.uk)

### Clwb Tennis Lawnt Dinas Powys

Mae cyfleoedd cynhwysol gan gynnwys gwersi ar gael yn y clwb, ffoniwch y clwb i wirio addasrwydd

✉ [dpltc\\_secretary@hotmail.com](mailto:dpltc_secretary@hotmail.com)



### Clwb Tennis Lawnt Penarth

Mae cyfleoedd cynhwysol gan gynnwys gwersi ar gael yn y clwb, ffoniwch i wirio addasrwydd. Simon Elias

☎ 02920 706392

✉ [info@pltc.org.uk](mailto:info@pltc.org.uk)

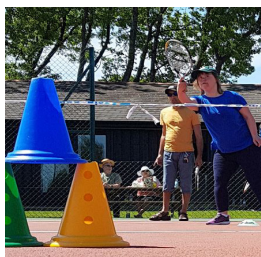
### Clwb Tennis Lawnt Windsor Penarth

insport

Mae cyfleoedd cynhwysol gan gynnwys gwersi ar gael yn y clwb, ffoniwch i wirio addasrwydd. Mae gan hyfforddwyr y clwb ystod lawn o brofiad o dennis anabledl a buont yn cynnal sesiynau ers nifer o flynyddoedd.

☎ 07923 991833

✉ [admin@windsorlawntennisclub.org.uk](mailto:admin@windsorlawntennisclub.org.uk)



### Academi Tennis y Fro

Mae Academi Tennis y Fro yn darparu rhaglenni tennis o fewn Bro Morgannwg. Ein gweledigaeth yw datblygu tennis o fewn y gymuned trwy wneud tennis yn fwy hygyrch a fforddiadwy gyda chyfleusterau gwych i bawb eu defnyddio

☎ 07909 987359

✉ [info@valetennisacademy.co.uk](mailto:info@valetennisacademy.co.uk)

### Sgwad Tennis

Rydym yn cynnal rhaglenni anabledl ym Mro Morgannwg /Rhondda Cynon Taf ac yn rheoli Clwb Anabledldau Dysgu y Cardiff Stars. Ochr yn ochr â'n gweithgareddau hyfforddi mae rhaglenni cystadlaethau, a Gwersylloedd County Challenger Tennis Cymru ar gyfer chwaraewyr tennis iau sy'n cystadlu'n rheolaidd.

☎ 07903 524456

✉ [Robert.wedlake@tennissquad.net](mailto:Robert.wedlake@tennissquad.net)

## TRAMPOLINIO

### Clwb Trampolinio Bro Caerau

Mae'r clwb hwn yn cael ei gynnal yn Ysgol Pen y Garth. I gael rhagor o wybodaeth am addasrwydd dosbarthiadau, cysylltwch â Craiger Solomons ar

✉ [cvtc@hotmail.co.uk](mailto:cvtc@hotmail.co.uk)

# Cyfleoedd ar gyfer Gweithgareddau Corfforol yn y Fro



## BEICIO

### Clwb Beicio Hygyrch y Fro

Ar gyfer oedolion a phlant, mae'r clwb hwn yn cael ei gynnal yn Stadiwm Parc Jenner ddydd Mercher a dydd Gwener 1pm - 5pm. Mae ystod dda iawn o feiciau addasol ar gael i bobl eu defnyddio. Cysylltwch â Cliff Hayes

☎ 01446 420533

✉ [chayes89@btinternet.com](mailto:chayes89@btinternet.com)

## EXTEND

### Extend yn y Fro

Mae sesiynau'n cael eu cynnal yn Eglwys yr Holl Saint, Southerndown, Neuadd Gymunedol Y Rhws a'r 'Gathering Place, Sain Tathan. Shirley Dodd-Clark

☎ 07990 976160

☎ [www.extendinthevale.com](http://www.extendinthevale.com)

## STIWDIOS FFITRWYDD

### Canolfannau Hamdden y Fro

Ceir campfeydd yn Y Barri, Y Bontfaen, Llanilltud Fawr a Chanolfannau Hamdden Penarth.

☎ 01446 403000

☎ [www.leisurecentre.com](http://www.leisurecentre.com)

### Snap Fitness, Y Barri

Mae cyfleoedd cynhwysol ar gael, ffoniwch i wirio eu haddasrwydd. The Pumphouse, Hood Road, Y Barri, Barry, CF62 5QN.

☎ 01446 736 328

☎ [barry@snapfitness.co.uk](mailto:barry@snapfitness.co.uk)

## CYCHOD MODUR

### Clwb Cychod Modur Addasol Y Fro

Mae'n cael ei gynnal yn y Mole, Dociau'r Barri. Mae cwch modur yn addas ar gyfer un gadair olwyn ar y tro. Cliff Hayes.

☎ 01446 420533,

☎ [chayes89@btinternet.com](mailto:chayes89@btinternet.com)

## RHEDEG AR Y FFORDD

### Major Milers Running Club, Llanilltud Fawr

Clwb rhedeg cyfeillgar yn Llanilltud Fawr. Rydym yn cynnal sesiynau rhedeg rheolaidd ar nos Fawrth ac Iau. Beth bynnag yw eich nod neu eich gallu, dyma'r clwb i chi.

✉ [https://twitter.com/Milers\\_Running](https://twitter.com/Milers_Running)

### Rhedwyr Penarth a Dinas

Ffoniwch i wirio llwybrau hygyrch ac amserau cwrdd. Jim McCollach

☎ 07772 920528

✉ [James.I.mcculloch@btopenworld.com](mailto:James.I.mcculloch@btopenworld.com)

### Rhedeg i Ferched ym Mhenarth

Ffoniwch i wirio llwybrau hygyrch ac amserau cwrdd. Cysylltwch â Sophie Wilkinson ar

✉ [geast@valeofglamorgan.go.uk](mailto:geast@valeofglamorgan.go.uk)

## Seriously Mad Runners

Mae gennym aelodaeth amrywiol o redwyr o wahanol alluoedd – o ddechreuwr pur, i redwyr marathon profiadol.

Beth bynnag yw eich gallu, bydd croeso ichi yn ein grŵp.

✉ [Seriouslymadrunners@outlook.com](mailto:Seriouslymadrunners@outlook.com)

## Rhedeg i Fenywod ym Mhenarth

Ffoniwch i wirio llwybrau hygyrch ac amserau cwrdd. Erika Fitzgibbon

☎ 07870 796322

✉ [e.fitzgibbon@talktalk.net](mailto:e.fitzgibbon@talktalk.net)

## RHEDEG

### Rhedeg yn y Parc – Ynys y Barri

Mae'n daith rhedeg 5 cilometr, bob dydd Sadwrn am 9:00 am, sy'n cael ei gynnal ar Bromenâd Ynys Y Barri, Y Barri, Bro Morgannwg, CF62 5TJ. Cewch gymryd rhan am ddim. Nid yw'n addas i ddefnyddwyr cadeiriau olwynion sy'n ddechreuwr.

☎ [www.parkrun.org.uk/barryisland/](http://www.parkrun.org.uk/barryisland/)

### Rhedeg yn Parc i Blant – Parc Romilly

Mae'n daith rhedeg 2 cilometr ar gyfer plant yn unig (4-14 oed), bob dydd Sul am 9:00am, Parc Romilly, Romilly Parc Road, Y Barri, Bro Morgannwg, CF62 6RN, Cewch gymryd rhan am ddim. Mae'n addas i ddefnyddwyr cadeiriau olwynion.

☎ [www.parkrun.org.uk/barry-juniors](http://www.parkrun.org.uk/barry-juniors)

## YSTAFELLOEDD SYNHWYRAIDD

### Clwb Rhyngswynhwyrol

Mae'r Ystafell Amlsynhwyraidd rhyngweithiol ar gael ddydd Llun i ddydd Gwener 10am-4pm, dydd Sadwrn a dydd Sul 1pm-4pm yn 33 Laleston Close, Y Barri, CF63 1TZ. Awgrymir rhodd o £5 yr ymweliad (hanner diwrnod). Cliff Hayes

☎ 014446 420533

✉ [chayes@btinternet.com](mailto:chayes@btinternet.com)

## TAI CHI

### Motion Control

Cynhelir yng Nghanolfan Gymunedol y Rhws

☎ 07725 038778

☎ [www.motioncontroldance.com](http://www.motioncontroldance.com)

## CANOLFANNAU IEUENCTID Y FRO

Mae'r Ystafell Amlsynhwyraidd rhyngweithiol ar gael ddydd Llun i ddydd Gwener 10am-4pm, dydd Sadwrn a dydd Sul 1pm-4pm yn 33 Laleston Close, Y Barri, CF63 1TZ. Awgrymir rhodd o £5 yr ymweliad (hanner diwrnod). Cliff Hayes

☎ [www.valeofglamorgan.gov.uk](http://www.valeofglamorgan.gov.uk)

## CERDDED

### Valeways

Mae Valeways yn cynnig teithiau cerdded a chyfleoedd gwirfoddoli ledled Bro Morgannwg.

☎ <http://www.valeways.org.uk>

## PÊL-DROED WRTH GERDDED

Clwb NEWYDD a fydd yn dechrau ym Mhenarth yn gynnar yn 2018. Cysylltwch â Sophie Wilkinson i gael rhagor o fanylion ar

☎ 01446 704896

✉ [geast@valeofglamorgan.gov.uk](mailto:geast@valeofglamorgan.gov.uk)

## IOGA

### Yogalicious

Mae Sesiynau'n cael eu cynnal yn Y Barri, ym Mhenarth ac yn Ninas Powys drwy gydol yr wythnos. Cysylltwch â Rachel Cahalane ar

☎ 07884 002910

✉ [rachel@yogalicious.co.uk](mailto:rachel@yogalicious.co.uk)

# Mae Angen Gwirfoddolwyr

Mae tîm datblygu chwaraeon a chwarae Bro Morgannwg bob amser yn chwilio am wirfoddolwyr a all helpu i gynnig ystod o gyfleoedd ar draws y sir

Mae'r tîm yn awyddus i glywed gan unrhyw un 14 oed neu'n hŷn a hoffai wirfoddoli a gwneud gwahaniaeth i bobl eraill ym Mro Morgannwg.

Mae rhywbeth i bawb, ni waeth a ydych am hyfforddi i fod yn hyfforddwr, helpu mewn clwb, mynd yn weinyddwr chwaraeon, gyrru cerbyd, neu fod yn gyfaill i berson anabl. Rydym yn darparu hyfforddiant, cefnogaeth a mentora.

## I gael gwybod rhagor, ffoniwch

Simon Jones ar 01446 704728

neu e-bostiwch: [sljones@valeofglamorgan.gov.uk](mailto:sljones@valeofglamorgan.gov.uk)





# Chwaraeon Anabledd mewn Ysgolion

## Chwaraeon mewn Ysgolion Cynradd

Nod Adran Datblygu Chwaraeon a Chwarae Y Fro yw peri i blant ysgolion cynradd i fod yn actif o oedran cynnar trwy annog mwy o blant 4-11 oed i gymryd rhan mewn chwaraeon allgyrsiol neu weithgareddau corfforol. Byddwn yn hapus i weithio gydag unrhyw ysgol gynradd er mwyn helpu i roi cefnogaeth

## Hyfforddiant Cynnwys yr Anabl i Blant

Mae hwn yn gwrs awr i ddisgyblion ysgol a gafodd ei greu i wella eu gwybodaeth a dealltwriaeth o gynhwysiant; y ddau prif faes ffocws yw dysgu mwy am yr hyn y gall plant, pobl ifanc ac oedolion ei wneud, ac i blant ddysgu sut i gynnwys eu holl ffrindiau ym mhob gweithgaredd Addysg Gorfforol a chwarae. Mae'r cwrs yn agored i bob Ysgol Gynradd a Grwpiau Lleol mewn lwniiform e.e. Sgowntiaid a Geidiaid.

## Chwaraeon mewn Ysgolion Uwchradd



### 5x60

Mae'r Cynllun 5x60 yn ymwneud â pheri i ddisgyblion ysgolion uwchradd i fod yn fwy actif yn amlach trwy eu hannog i wneud ymarfer corff am o leiaf 60 munud, bum diwrnod yr wythnos.

Ewch at y swyddog 5x60 yn eich ysgol i gael gwybod am yr amserlen weithgareddau newydd sydd ar gael y tymor hwn.

## Cynlluniau Chwarae Gwyliau

Cynhelir y rhain mewn adeiladau cymunedol megis ysgolion, eglwysi a chanolfannau cymunedol. Maent ar gyfer plant 5-11 oed a chynhelir pob sesiwn am 1 awr a 55 munud fel arfer. Yn ystod y sesiwn gall plant ddewis cymryd rhan mewn gweithgareddau megis celf a chrefft, gemau bwrdd, chwarae dŵr a chwaraeon.

Rydym yn gallu cynnig gwasanaeth cynhwysfawr i sicrhau y gall plant anabl gymryd rhan mewn cynlluniau chwarae. Mae'r cymorth a gynigir yn cynnwys cymorth un i un, nyrs gofrestredig a chynorthwydd gofal personol.

### Cysylltwch â

Jo Jones, y Swyddog Datblygu Chwarae ar **01446 704809**  
neu [joajones@valeofglamorgan.gov.uk](mailto:joajones@valeofglamorgan.gov.uk)



VALE of GLAMORGAN



[www.valeofglamorgan.gov.uk/sportsandplay](http://www.valeofglamorgan.gov.uk/sportsandplay)

 @ValeDSW @Valesportnews

[www.disabilitysportwales.com](http://www.disabilitysportwales.com)