Rhifyn 18
Gorffennaf 2016

# the index y mynegai

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


Mynegai Caerdydd yn fyw! tudalen 2
Hwyl yr Haf tudalennau 9
Cynhwysiant yn Infinity tudalen 12

# MAE'R HAF AR EI FFORDD!

**Croeso i 18fed rhifyn y Mynegai a'r argraffiad cyntaf i gael ei gynhyrchu ar y cyd rhwng Cyngor Dinas Caerdydd a Chyngor Bro Morgannwg.**

Ers ein rhifyn yn y gwanwyn, rydyn ni wedi bod yn gweithio'n agos gyda Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Caerdydd i ddatblygu Mynegai Caerdydd. Gan mai hwn yw'r rhifyn cyntaf i roi sylw i Gaerdydd a'r Fro, mae'n cynnwys mwy fyth o wybodaeth a chefnogaeth, gan roi gwybodaeth i deuluoedd am beth sy'n digwydd ledled y ddwy sir dros haf 2016!

Mae'r Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd wedi bod allan yn dal ati i hybu'r Mynegai. Rydyn ni'n dal ati i fynd i ddigwyddiadau ac yn ymweld ag ysgolion, grwpiau rhieni, gweithwyr iechyd proffesiynol a sefydliadau cefnogi i roi gwybod i gymaint o bobl â phosib amdanom ni.

Ar hyn o bryd mae gennym ni fwy na 400 o deuluoedd wedi'u cofrestru ledled Bro Morgannwg ac rydyn ni'n edrych ymlaen at weld llawer mwy o deuluoedd ledled Caerdydd yn cofrestru yn ystod y misoedd sydd i ddod. Rydyn ni wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth i lunio taflen wybodaeth newydd i hybu'r Mynegai Anabledd. I ofyn am gopi papur, cysylltwch â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd neu lawrlwythwch gopi o'r wefan: www.cardiff-fis.info / www.valeofglamorgan.gov.uk/disabilityindex

A chofiwch hoffi Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Caerdydd a Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro ar Facebook i gael y wybodaeth ddiweddaraf am ofal plant, digwyddiadau a gweithgareddau yr haf yma.

Gobeithio y byddwch chi'n mwynhau cylchlythyr yr haf a dymunaf i chi'r haf mwyaf heulog y gall Cymru ei gynnig!

**Julia Sky**
**Gweinyddwr y Mynegai Anabledd**
**01446 704 736**
**disabiltyindex@valeofglamorgan.gov.uk**

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

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd
Family Information Service

Teuluoedd yn Gyntaf
Families First

# Mae'r Mynegai yn fyw yng Nghaerdydd!

**Ydych chi'n byw yng Nghaerdydd?**

Os ydych chi, mae gennym ni newyddion da – mae'r Mynegai Anabledd ar gael yn eich ardal chi nawr.

Cofrestrwch gyda'r Mynegai a byddwch yn gallu derbyn gwybodaeth ddefnyddiol am beth sy'n digwydd yng Nghaerdydd ar gyfer plant ag anghenion ychwanegol.

Yn ychwanegol at y cylchlythyr chwarterol, byddwch yn derbyn bwletinau e-bost rheolaidd a hefyd mynediad hwylus at yr holl wybodaeth a'r arweiniad y gallwn ni eu darparu am wasanaethau cefnogi, gofal plant, gweithgareddau a digwyddiadau.

Ers mynd yn fyw ym mis Ebrill, rydyn ni wedi bod yn gweithio gydag amrywiaeth o wasanaethau i greu mwy o ymwybyddiaeth o'r Mynegai yng Nghaerdydd. Rydyn ni hefyd wedi mynychu nifer o ddigwyddiadau a gweithgareddau mewn ysgolion ac ysbytai i esbonio beth mae'n ei olygu a beth rydyn ni'n ei wneud fel Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd. Mae hyn wedi arwain eisoes at gryn nifer o rieni yng Nghaerdydd yn cofrestru eu plentyn i fod ar y mynegai a gweithwyr proffesiynol eisiau gwybod sut gallant ei gefnogi.

Cewch gofrestru i fod ar y mynegai drwy:

- Ymweld â'n gwefan ni yn www.cardiff-fis.info/parenting
- Anfon e-bost atom yn DisabilityMynegai@cardiff.gov.uk
- Ffonio 029 2035 1700

Hefyd mae posib dilyn Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Caerdydd ar Facebook a Twitter i dderbyn gwybodaeth gyson am beth sy'n digwydd yng Nghaerdydd.

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd
Family Information Service

# Sgiliau Byw'n Annibynnol

**Ydych chi'n 14 – 18 oed ac yn byw yn y Fro neu'n 14 -25 oed ac yn byw yng Nghaerdydd? Ydych chi eisiau dysgu sgiliau newydd a chael hwyl? Os ydych chi wedi ateb OES, mae'r rhaglen Sgiliau Byw'n Annibynnol yn berffaith i chi!**

Mae ein gwasanaeth yn darparu cynllunio sy'n rhoi lle canolog i'r unigolyn a chefnogaeth bwrpasol i alluogi pobl ifanc i ddatblygu eu sgiliau byw'n annibynnol. Rhoddir cymorth drwy waith grŵp a chefnogaeth un i un ac mae'n gallu cynnwys diogelwch cymunedol, hyfforddiant teithio, coginio, defnyddio arian, ymuno â chlwb lleol, sgiliau cymdeithasol a magu hyder.

**Os oes gennych chi ddiddordeb mewn cael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Joanne Harper, Heather McDowall neu Martine Palmer yn Barnardo's ar 02920577074.**

# CAUDWELL CHILDREN

**Mae Caudwell Children yn elusen ledled y DU sy'n cefnogi teuluoedd sydd â phlentyn ag anabledd neu gyflwr sy'n cyfyngu ar ei fywyd. Rydyn ni'n cefnogi plant o'u genedigaeth tan eu pen blwydd yn 19 oed er mwyn gwneud yn siŵr eu bod nhw'n cael y gefnogaeth ymarferol ac emosiynol hanfodol y maen nhw, a'u teulu, ei hangen mewn cyfnodau o argyfwng.**

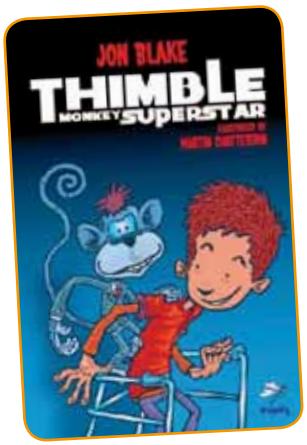
Mae'r elusen yn gallu darparu cyllid tuag at offer hanfodol, triniaethau a therapïau sy'n galluogi plant i gyrraedd eu llawn botensial, gan gynnwys cadeiriau olwyn, offer synhwyraidd, beiciau therapi tair olwyn a chadeiriau gwthio arbenigol.

Yng Nghymru, mae gennym ni dîm cefnogi'r teulu sy'n cynnwys staff a gwirfoddolwyr sy'n gallu darparu cefnogaeth i deuluoedd yn eu cartrefi. Gall y gefnogaeth gynnwys helpu teuluoedd i ddefnyddio amrywiaeth eang o wasanaethau a chyllid sydd ar gael iddyn nhw, cefnogaeth emosiynol i aelodau'r teulu a chefnogaeth ymarferol i alluogi plentyn i ddatblygu hyder a hunan-barch, sgiliau cymdeithasol a chyfathrebu, a gweithgareddau mynediad yn y gymuned leol.

Os yw'r teulu'n ennill llai na £45k y flwyddyn (heb gynnwys budd-daliadau) ac os oes gan y plentyn ddiagnosis neu os yw'n mynd drwy broses o gael diagnosis, gallwn eu helpu nhw.

**I gael mwy o wybodaeth cysylltwch ag Anna ar 07824431868/ Anna.Morris@Caudwellchildren.com neu ewch i www.caudwellchildren.com**

# THIMBLE MONKEY SUPERSTAR




'Rydw i wedi bod yn awdur plant llwyddiannus am fwy na 30 mlynedd ond mae Thimble Monkey Superstar, a gyhoeddwyd ym mis Mai gan Firefly Press, yn rhywbeth newydd i mi. Y rheswm am hynny yw am fod y prif gymeriad, Jams, wedi'i seilio ar fy mab i fy hun, Jordi, sydd â pharlys yr ymennydd.

Does dim hanner digon o lyfrau i blant sy'n cynnwys cymeriadau ag anableddau, ac o straeon tylwyth teg i Roald Dahl, mae gwahaniaeth corfforol yn cael ei gysylltu'n rhy aml â rhywun cas a drwg. Roeddwn i eisiau creu cymeriad oedd yn ddim byd ond hynny - cymeriad. Mae anabledd Jams yn rhan o bwy ydyw ond dydi Jams ddim yn cael ei ddiffinio ganddo. Mae hefyd yn gynnes, doniol, creadigol ac optimistig – dipyn bach fel Jordi.

Mae Thimble Monkey Superstar wedi bod yn llwyddiant mawr gyda'r plant sydd wedi'i ddarllen am ei bod yn stori ddoniol a hwyliog. Gobeithio y bydd yn arwain at gyfres ac y bydd llawer mwy o blant eisiau ymgolli yn anturiaethau Jams a'r gwniadur.

O'r dechrau un, rydyn ni wedi cynnwys Bobath Cymru yn y gwaith o hybu'r llyfr. Mae Bobath, darparwr pwysig ar therapi i blant sydd â pharlys yr ymennydd, yn gwerthu'r llyfr ar eu gwefan ac yn cael cyfran o'r elw.' - Jon Blake, Awdur

**I brynu'r llyfr ewch i http://www.bobathwales.org/shop/thimble-monkey-superstar-by-jon-blake/**

# CEFNDIR BOBATH CYMRU

**Bob blwyddyn yng Nghymru mae tua 70 o blant yn cael eu geni gyda pharlys yr ymennydd. Mae Canolfan Therapi Plant Bobath yng Nghymru'n darparu therapi arbenigol i blant o'u geni nes eu bod nhw'n 18 oed, gyda'r nod o wella ansawdd eu bywyd drwy wella swyddogaeth a lles.**

Mae ffisiotherapyddion, therapyddion galwedigaethol a therapyddion iaith a lleferydd cymwys yn cydweithio'n agos i edrych ar anghenion unigol pob plentyn.

Mae mwy na 75% o gyllid Bobath Cymru'n cael ei gasglu drwy godi arian. Heb gefnogaeth y cyhoedd, ni fyddai'r ddarpariaeth yn gallu dal ati i gynnig gwasanaeth y mae ei wir angen.

"Rydw i wir yn mwynhau darllen y llyfr yma; roedd mor braf gweld prif gymeriad gydag anabledd heb i hynny fod yn thema fawr yn y stori ... Llyfr grêt i bob plentyn!"
*- Jenny Carroll, Cyfarwyddwr a Ffisiotherapydd Ymgynghorol*

"Rydyn ni wrth ein bodd bod Jon, y mae ei fab Jordi wedi cael triniaeth gan Bobath Cymru, a Firefly Publishing, wedi dewis Bobath Cymru i elwa o werthiant y llyfr doniol yma."
*- Gail Griffiths, Pennaeth Codi Arian*

**I gael mwy o wybodaeth am Bobath Cymru cysylltwch â 029 2052 2600 / info@bobathwales.org**

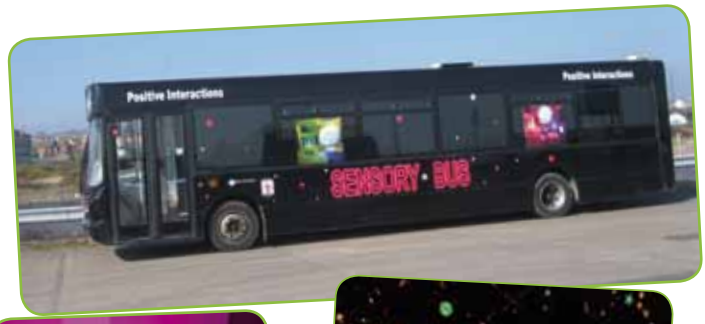
# Bws Synhwyrau Positive Interactions

**Mae ein bws ni wedi cael ei drawsnewid yn ystafell synhwyrau symudol erbyn hyn ac mae ar gael i'w logi!**

Mae ystafelloedd synhwyrau'n gallu bod o fudd i bawb, ac yn arbennig plant ac oedolion sydd ag anghenion ychwanegol, problemau ymddygiad, anhwylderau prosesu synhwyraidd, anableddau gan gynnwys dementia, Awtistiaeth, anaf i'r ymennydd, poen cronig a'r rhai sy'n derbyn gofal lliniarol.

Mae'r bws wedi'i rannu'n ddwy ystafell. Mae un yn gwbl hygyrch i gadeiriau olwyn, gyda thiwb swigod, taflunydd, offer opteg ffibrau a bagiau ffa. Mae'r ystafell arall i fyny dau ris yng nghefn y bws ac yn ystafell uwch-fioled gyda thema gofod goleuo yn y tywyllwch. Mae'r prisiau'n dechrau o £20 yr awr i sesiynau rhieni/gofalwyr ac mae'r bws ar gael i chi yn unig. Rhaid i bob defnyddiwr fod yng nghwmni person cyfrifol bob amser.

**I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â ni:**
**Facebook /Positive-interactions**
**Twitter @sensorybus**
**Ffôn Symudol: 07530717091**
**E-bost: positive.interactions@hotmail.com**



# Tîm Niwroddatblygiad Newydd

**Mae gwasanaeth newydd ar gael ar gyfer plant a phobl ifanc sydd ag anhwylderau niwroddatblygiad, gan gynnwys Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistig (ASD) ac Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD).**

Ein Hamcanion (yn unol â'r strategaeth Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc):

- Un pwynt mynediad ar gyfer asesu, diagnosis ac ymyrryd ar gyfer anhwylderau niwroddatblygiadol (gall meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol gyfeirio at y tîm).
- Llwybr gofal unigol i blant a phobl ifanc sydd ag ADHD/ ASD yn unol â chanllawiau NICE.
- Gwell dealltwriaeth o ASD ac ADHD ar draws yr holl asiantaethau, er mwyn cefnogi plant a phobl ifanc yn effeithiol, a'u teuluoedd/ gofalwyr.
- Dod â sgiliau'r tîm amlddisgyblaethol at ei gilydd a chydweithio'n agos gyda'r gwasanaethau presennol a'r asiantaethau trydydd sector.

Aelodau'r tîm: Seiciatrydd Plant a Phobl Ifanc; Seicolegydd Clinigol; Arbenigwyr Nyrsio; Therapydd Iaith a Lleferydd; Therapydd Galwedigaethol; Cydlynwyr; Fferyllydd

**Manylion Cyswllt:**

**Tîm Niwroddatblygiad, Y Ganolfan Plant, Ysbyty Dewi Sant, Treganna, Caerdydd CF11 9XB**

**029 2053 6800**

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro | Cardiff and Vale University Health Board

# HWYL YR HAF V



## Beth sy'n digwydd yn y Fro i deuluoedd yr Haf yma?

**Mae Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro wedi llunio rhaglen o bopeth sy'n digwydd yn y Fro ar gyfer plant, pobl ifanc a theuluoedd yn ystod gwyliau'r haf o'r ysgol.**

Mae gwybodaeth am y canlynol ar gael:

- Digwyddiadau i deuluoedd
- Cynlluniau chwarae dros y gwyliau
- Gweithgareddau mewn llyfrgelloedd a chanolfannau hamdden
- A llawer mwy ...

Mae'r rhaglen ar gael fel amserlen ar-lein ac felly mae posib i chi chwilio am weithgareddau yn ôl dyddiad, ac mae'n cynnwys gwybodaeth am gost, lleoliad, amser, ystod oedran a manylion cyswllt.

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro
Vale Family Information Service

**Ewch i: www.valeofglamorgan.gov.uk/fis**
**Ffôn: 01446 704704**
**E-bost: fis@valeofglamorgan.gov.uk**

**Mae posib cael y wybodaeth ddiweddaraf drwy hoffi ein tudalen ni ar Facebook, 'Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd y Fro - Vale Family Information Service'.**

## CHWARAEON ANABLEDD YN Y FRO

**Tennis yng Nghlwb Tennis Lawnt Windsor Penarth**
Dydd Mawrth 2 a Dydd Mawrth 23 Awst, 1.30pm – 2.30pm
Lleoliad – Clwb Tennis Lawnt Windsor Penarth, Rhodfa Larkwood, Penarth, CF64 3JJ
*Cysylltwch â Rob Wedlake i gadarnhau presenoldeb - 07903 524 456*
**7+ oed**

**Gymnasteg**
Bob dydd Llun a dydd Gwener o 25 Gorffennaf ymlaen – 26 Awst, 9.30am – 3.15pm
Lleoliad - Uned 2-3 Stad Tŷ Verlon, Clos Verlon, Y Barri, CF63 2BE
Cost: £25 y dydd
*Cysylltwch â Jess Savory am fwy o wybodaeth 07803 165 581 / penarthgymnasticsclub@gmail.com*
**5+ oed**

**Sesiynau Nofio Anabledd yr Haf**
Dydd Mercher, 10am – 10.30am yng Nghanolfan Hamdden y Barri
Dydd Gwener, 10am – 10.30am yng Nghanolfan Hamdden Penarth
*Am fwy o wybodaeth cysylltwch â 01446 403000*
**8+ oed**

**LS Haven ATC, Saethu Reiffl Laser**
Dydd Iau 18 a Dydd Iau 25 Awst, 11am – 12pm
Lleoliad – Canolfan Gymunedol Ynys y Barri, Heol Friars, Ynys y Barri, Y Barri, CF62 5TR
*Cysylltwch â Richie Phillips i gadarnhau presenoldeb - 01446 748 688*
**10+ oed**

**Clwb Pêl Droed Anabledd Tref y Barri**
Dydd Mawrth 2 a Dydd Mawrth 9 Awst, 6pm - 8pm
Lleoliad – Stadiwm Parc Jenner, Heol y Barri, Y Barri CF62 9BG
(Rhaid gwisgo esgidiau stŷds wedi'u mowldio)
*Cysylltwch â Neil Latham am fwy o wybodaeth - 07827 334 818*
**7+ oed**

**Clwb Beicio Hygyrch y Fro**
Bob dydd Mercher a dydd Gwener, 1pm-5pm
Lleoliad - Stadiwm Parc Jenner, Heol y Barri, Y Barri CF62 9BG
Cost – rhodd o £3
*Cysylltwch â Cliff Hayes am fwy o wybodaeth - 01446 420 533*
**5+ oed**

**Gwersi Golff Olympaidd Arbennig**
Dydd Mawrth 26 Gorffennaf a Dydd Mawrth 2 Awst, 2pm-3pm
Lleoliad – Clwb Golff St Andrews, Heol Ddwyreiniol Coldbrook, Y Barri, CF63 1BL
*Cysylltwch â Jeff Savory am fwy o wybodaeth 07803 165 581*
**7+ oed**

**Am fwy o wybodaeth am Chwaraeon Anabledd yn y Fro, cysylltwch â Simon Jones 01446 704728 / sljones@valeofglamorgan.gov.uk**

# WEDI DECHRAU

## AF YN Y FRO

## Cynllun Chwarae'r Arddegau a'r Cynllun Chwarae yn y Fro

**Cynllun Chwarae'r Arddegau (i ieuenctid 12 – 18 oed)**
Ysgol Y Deri, Heol Sili, Penarth, Bro Morgannwg, CF64 2TP

Dyddiau Llun a Mawrth ym mis Awst 10.00am – 3.00pm: 1 a 2, 8 a 9, 15 ac 16, 22 a 23 Awst

**Cynllun Chwarae (i blant 4 – 11 oed)**
Ysgol Y Deri, Heol Sili, Penarth, Bro Morgannwg, CF64 2TP

Dyddiau Mercher, Iau a Gwener ym mis Awst 10am – Hanner dydd ac 1pm – 3pm: 3, 4 a 5, 10, 11 a 12, 17, 18 ac 19, 24, 25 a 26 Awst

**Beth allwch chi ei ddisgwyl gan y Cynllun Chwarae a Chynllun Chwarae'r Arddegau?**
Mae'r Cynllun Chwarae a Chynllun Chwarae'r Arddegau'n cynnig gweithgareddau hwyliog, am ddim i bawb sy'n bresennol. Maen nhw'n cynnwys : chwarae synhwyraidd, gweithgareddau awyr agored, gweithgareddau chwaraeon, jync fodelu a gweithgareddau crefft.

Bydd ffi o £10 i blant sydd wedi cofrestru i aros ar y safle am ginio. Nid yw hyn yn cynnwys cinio felly cofiwch wneud yn siŵr eich bod yn darparu pecyn bwyd i ginio a diod!

Mae'r cynlluniau'n gallu cynnig cefnogaeth 1:1, cefnogaeth feddygol a gofal personol yn ôl yr angen.

Cofiwch y bydd aelod o'r tîm yn ceisio cysylltu â chi cyn y cynllun haf i archebu lle i'ch plentyn. Felly gwnewch yn siŵr bod gan y Tîm Chwarae eich gwybodaeth gyswllt gywir. Os nad yw eich plentyn wedi bod mewn cynllun o'r blaen ac os yw'n dymuno dod yr Haf yma, cysylltwch â'r Tîm Chwarae i ofyn am Lyfr Defnyddiol ac i drafod gofynion eich plentyn.

**Am fwy o wybodaeth, i ddiweddaru eich manylion neu i archebu lle i'ch plentyn, cysylltwch â Jo Jones, Swyddog Datblygu Chwarae, ar 01446 704809 / playdevelopment@valeofglamorgan.gov.uk**

## Hwyl AM DDIM i'r Teulu yn y Fro

Diwrnod Chwaraeon a Chwarae @ Parc Canol Y Barri, Dydd Sadwrn 30 Gorffennaf, 11am – 3pm

Diwrnod Chwarae Cenedlaethol @ Parc Belle Vue Penarth, Dydd Mercher 3 Awst, 3pm – 7pm

Diwrnod o Hwyl i'r Teulu – Dod Allan i Chwarae @ Parc Victoria Y Barri, Dydd Mercher 7 Awst, 3pm – 7pm

Diwrnod o Hwyl i'r Teulu – Dod Allan i Chwarae @ Gerddi Gladstone Y Barri, Dydd Mercher 24 Awst, 3pm – 7pm

Bydd darpariaeth chwaraeon a chwarae amrywiol, am ddim, ledled y Fro drwy gydol yr haf. Am raglen lawn yr haf, cysylltwch â'r Tîm Datblygu Chwaraeon a Chwarae ar 01446 704793 neu edrychwch ar Raglen Haf y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd (manylion ar dudalen 6).

# HWYL YR HAF WEDI

## HWYL YR HAF YNG NGHAER

### Digwyddiad Cyfres Insport Chwaraeon Anabledd Cymru

**Mae Insport yn fenter gan Chwaraeon Anabledd Cymru sy'n cydnabod ymrwymiad i gynnwys pobl anabl mewn chwaraeon a bydd Cyfres Insport yn cynnig dewis ehangach o chwaraeon i ddarparu ar gyfer pob nam.**

Mae'r digwyddiad yma'n addas ar gyfer pob lefel o allu a nam, gan gynnwys y rhai sydd ag anghenion cefnogi dwys. Bydd y digwyddiad yn cynnig mwy nag 20 o gampau, gan roi cyfle i bawb sy'n bresennol flasu cymaint o chwaraeon ag y maen nhw'n dymuno. Bydd offer chwaraeon y gellir ei addasu a chadeiriau olwyn chwaraeon ar gael i'w defnyddio.

Dydd Gwener 9 a Dydd Sadwrn 10 Medi 2016, 10am – 4pm

Lleoliad – Y Ganolfan Athletau Dan Do Genedlaethol, Campws Cyncoed, Prifysgol Metropolitan Caerdydd, Heol Cyncoed, Caerdydd, CF23 6XD

**Am wybodaeth ac archebion, cysylltwch â 029 2020 5284 / office@disabilitysportwales.com**

### Vision 21 – dewisiadau creadigol

**Gweithdai creadigol am ddim i bobl ifanc 14 – 18 oed ag anghenion dysgu**

Dyddiau'r wythnos rhwng dydd Iau 21 Gorffennaf a dydd Gwener 26 Awst, 9.00am – 3.00pm
Canolfan Sbectrwm, Heol Bwlch, Y Tyllgoed, Caerdydd, CF5 3EF

Mae prosiect Dewisiadau Creadigol Vision 21 yn cynnal amrywiaeth o sesiynau a thechnegau hanner diwrnod rhyngweithiol ar gyfer dysgwyr ym myd y ddrama, cerddoriaeth, symudiad a'r celfyddydau gweledol mewn partneriaeth â Cherddoriaeth Gymunedol Cymru a Theatr Hijinx. Mae'r myfyrwyr yn cael cyfle i ddysgu sgiliau newydd, ennill hyder, cyfarfod ffrindiau newydd a chael hwyl mewn awyrgylch cefnogol.

**I gofrestru am le AM DDIM neu am fwy o wybodaeth cysylltwch â V21: 029 2062 1194 Kylie.fuller@v21.org.uk**

### Gwersylloedd Gwyliau Haf Chwaraeon Caerdydd

**Gweithgareddau ffitrwydd a chrefft hwyliog a chynhwysol i blant 7 - 11 oed.**

Y sesiynau'n cael eu cynnal rhwng 8.30am a 3.00pm ond nid oes cinio'n cael ei ddarparu.
£25 y dydd neu £80 yr wythnos (10% o ostyngiad i frawd neu chwaer)
Dydd Llun 25 Gorffennaf – Dydd Gwener 29 Gorffennaf
*Lleoliad – Canolfan Gymunedol Maes Y Coed, 1 Gerddi Jubilee, Caerdydd, CF14 4PP*

Dydd Llun 1 Awst – Dydd Gwener 5 Awst a
Dydd Llun 8 Awst – Dydd Gwener 12 Awst
*Lleoliad – Ysgol Uwchradd Cathays, Crown Way, Caerdydd, CF14 3XG*

**Am wybodaeth ac archebion, cysylltwch â Chwaraeon Caerdydd: 029 2020 5286 / sportcardiff@cardiffmet.ac.uk**

**Ewch i'r dudalen Darpariaethau Gwyliau ar wefan Chwaraeon Caerdydd am fwy o wybodaeth ac atebion i gwestiynau cyffredin: www.cardiffmet.ac.uk/sport-cardiff**

# DECHRAU

## RDYDD

### Sesiwn Blasu Golff Am Ddim i Ferched a Genethod

**Ymunwch â Chwaraeon Caerdydd ac 'Academi Golff y Ddinas' am gyflwyniad am ddim i golff.**

7+ oed (rhaid i blant dan 10 oed gymryd rhan gydag oedolyn)

Dydd Sul 24 Gorffennaf, 1pm – 3pm

Lleoliad – Clwb Golff Caerdydd, Rhodfa Sherborne, Caerdydd, CF23 6SJ

**Am wybodaeth ac archebion, cysylltwch â 029 2020 5285 / fbenningwood@cardiffmet.ac.uk**

## CYNLLUN YR ARDDEGAU YNG NGHAERDYDD

**Cynllun yr Arddegau (i ieuenctid 11 – 18 oed)**

Canolfan Gymunedol Ieuenctid Cathays, 36 - 38 Teras Cathays, Caerdydd, CF24 4HX
Dydd Llun – Dydd Gwener, 10.00am – 1.00pm ac 1.00pm – 4.00pm
25 – 19 Gorffennaf, 1 – 5, 8 – 12 a 15 - 19 Awst

**Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Dylan Thomas James: Email@cathays.org.uk neu chairman@ccycp.org.uk / 029 2037 3144 neu 029 2025 5872**

**Edrychwch ar wefan Canolfan Gymunedol ac Ieuenctid Cathays yn www.cathays.org.uk**

# SHINE CYMRU

**Mae Shine yn darparu cefnogaeth arbenigol cyn genedigaeth a thrwy gydol oes i unrhyw un sy'n byw gyda spina bifida a/neu hydroseffalws, yn ogystal â'r rhieni, teuluoedd, gofalwyr a staff iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol.**

Rydyn ni'n gweithio ar lefel genedlaethol a lleol i ddarparu'r gwasanaethau yma drwy gyfrwng y timau gwasanaethau arbenigol canlynol:

- Tîm Cefnogi a Datblygu
- Tîm Datblygu Iechyd
- Gwasanaethau Addysg Ymgynghorol
- Gweithwyr Datblygu Therapyddion Galwedigaethol

Drwy gyfrwng ein strwythurau rhanbarthol mae'r timau hyn ar gael yn eich ardal chi yng Nghymru ac, ar ôl i chi gysylltu â nhw, bydd Shine yn gwneud popeth posib i sicrhau eich bod yn derbyn yr holl wybodaeth a'r gefnogaeth y mae arnoch chi eu hangen.

Mae rhai o'r mentrau sydd wedi'u cynllunio'n benodol ar gyfer ein haelodau iau yn cynnwys:

**Sêr Bach / Little Stars – Prosiect Ymyrraeth Gynnar Shine Cymru**

Mae'r prosiect yma'n canolbwyntio ar ddatblygu a darparu ymyrraeth gynnar, gan gefnogi darpar rieni sydd wedi cael diagnosis cyn geni o spina bifida a/neu hydroseffalws, rhieni newydd, a rhieni/gofalwyr plant 10 oed ac iau. Mae'n helpu ac yn galluogi'r plant yma i fyw bywydau iach a hapus, drwy fwy o annibyniaeth, gwell rheolaeth ar y cyflwr a thrwy gysylltiadau â chymuned Shine. Mae'r prosiect yn cael ei gyllido gan raglen Gwasanaethau Cyhoeddus Cynaliadwy Llywodraeth Cymru.

Mae **Dyma Fi! / This is Me!** yn glwb sydd wedi'i gynllunio i gysylltu aelodau 11 – 18 oed sydd â spina bifida a/neu hydroseffalws gyda'i gilydd.

**I gysylltu anfonwch e-bost i: wales@shinecharity.org.uk neu ffoniwch 01733 555988**

**Cofiwch hoffi ein tudalen ni ar Facebook - ourShine - yn: www.facebook.com/shineUKcharity www.shinecharity.org.uk**

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

ARIENNIR GAN Y LOTERI
LOTTERY FUNDED

# LITTLE EXPLORERS

**Mae Little Explorers yn grŵp cyn ysgol cynhwysol i blant o bob gallu fynd iddo gyda'u rhieni/gofalwyr. Mae thema wahanol ym mhob sesiwn ac mae'n seiliedig ar chwarae synhwyrol, crefftau, tylino, chwarae dychmygus, straeon, hwiangerddi a Makaton, sydd o fudd mawr i'r rhai sydd ag anghenion arbennig ac ychwanegol.**

Bob dydd Mercher yn ystod y tymor, 1.45pm - 2.45pm

Lleoliad – Canolfan Gymunedol Penarth Isaf, Brockwill Way, Penarth

Bob dydd Iau yn ystod y tymor, 10.00am – 11.00am

Lleoliad – Neuadd Eglwys Fethodistaidd Dewi Sant, Heol Winston, Y Barri

Mae'r sesiynau yn ystod y tymor yn costio £4.35 y plentyn a £2.35 am bob brawd neu chwaer ychwanegol. Mae'r sesiynau yn ystod gwyliau'r haf yn costio £4 y plentyn a £1 am bob brawd neu chwaer ychwanegol (gall yr amseroedd, dyddiadau a lleoliadau amrywio felly cofiwch gysylltu ymlaen llaw).

I gadw eich lle yn y sesiwn, mae archebu ymlaen llaw yn syniad da (ond ddim yn orfodol) gan fod y llefydd yn brin ac mae posib cynllunio sesiynau wedyn yn benodol ar gyfer pawb sydd ym mhob sesiwn.

**I gael mwy o wybodaeth ymunwch â grwp y Little Explorers ar Facebook a bydd posib i chi anfon neges ataf i arno, neu ar e-bost ar virginia@parentsandtotscorner.co.uk**

# SNAP Cymru – Partneriaeth Teulu

**Rydyn ni eisiau sicrhau bod teuluoedd yn cael gwybodaeth, cyngor ac arweiniad am Anghenion Addysgol Arbennig eu plant 0-25 oed. Rydyn ni eisiau i farn a dymuniadau plant a phobl ifanc gael sylw ac, ochr yn ochr â barn y rhieni, eu defnyddio fel sail ac i ddylanwadu ar ddatblygu polisïau ac arferion AAA.**

- Rydyn ni'n gwrando ar eich pryderon
- Eich helpu chi i baratoi ar gyfer cyfarfodydd
- Helpu gyda gwaith papur
- Eich helpu chi i gyfathrebu gyda'r ysgol a datrys unrhyw anghytuno'n fuan
- Darparu hyfforddiant ar AAA, Eithrio a Chwarae ar gyfer gweithwyr proffesiynol, rhieni a gwirfoddolwyr

*Rydyn ni'n chwilio am wirfoddolwyr i'n cefnogi ni gyda'r gwaith yma. Edrychwch ar y wefan am fanylion.*

**Cewch wybodaeth berthnasol, gan gynnwys taflenni manwl a chwestiynau cyffredin, ar y wefan www.snapcymru.org**

**Llinell Gymorth 0845 120 37 30**

**Dydd Llun i Ddydd Gwener 9.30 am – 4.30 pm - mae peiriant ateb ar gael ar adegau eraill. Byddwn yn eich ffonio'n ôl os byddwch yn gadael neges.**

# KEYCREATE – Gweithdai Drama a Cherddoriaeth

**Mae KeyCreate yn sefydliad newydd sbon sy'n darparu gweithdai drama a cherddoriaeth o safon uchel i blant ac oedolion sydd ag anableddau. Mae'r gweithdai'n cael eu hwyluso gan Dave Morris, sydd â chefndir proffesiynol ym myd y ddrama ac yn gerddor sy'n perfformio. Mae ganddo fwy na degawd o brofiad yn gweithio ym maes y celfyddydau a'r sector anabledd.**

Mae KeyCreate wedi cynnal gweithdai mewn ysgolion arbennig, gan gynnwys Ysgol y Deri, ac mae'n cynnal gweithdai rheolaidd i Wasanaethau Dydd i Oedolion a Sense Cymru, yng Nghaerffili. Gan ddefnyddio elfennau o gerddoriaeth fyw, adrodd straeon, drama, celf a chrefft, cerddoriaeth, gemau, gweithgareddau synhwyraidd a thechnegau therapiwtig, mae KeyCreate yn gallu creu profiad hwyliog, creadigol ac addysgol i bawb.

"Roedd e 100% yn gynhwysol"

"Roeddwn i wrth fy modd fel roedd yn dathlu cymaint ac roedd cyfraniad gan bob plentyn, dim ots pa mor fach. Dyma beth sy'n ei wneud mor arbennig ac mae ei angen – mae mor wahanol i ddosbarthiadau cerddoriaeth prif ffrwd ac rydyn ni'n hunanymwybodol iawn nad ydi [ein plentyn ni] yn gallu dal offerynnau na chanu fel y plant eraill."

"Rydw i eisiau i bob rhiant sydd â phlentyn ag anghenion arbennig gael gwybod am y sefydliad yma!"

**I gael gwybodaeth am ddigwyddiadau sydd i ddod yr Haf yma, ewch i www.facebook.com/keycreatewales neu archebwch eich gweithdy pwrpasol eich hun a chysylltu â Dave ar davebobmorris@hotmail.com neu 0781001 8165**

# AUTISM FLEDGLINGS

**Gyda mwy nag 20 mlynedd o brofiad ar y cyd, mae Autism Fledglings yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau sy'n cynnwys technegau Dadansoddi Ymddygiad Cynhwysol/Addysgu Ymddygiad Llafar. Mae'r rhain yn cynnwys darparu gwasanaeth ymgynghorol ar gyfer: rhaglenni cartref, ysgol arbennig, meithrinfa, cynnwys mewn prif ffrwd a chanolfannau seibiant.**

Mae DYC/AYLI yn defnyddio egwyddorion gwyddonol i addysgu ymddygiad/sgiliau sy'n bwysig i'ch plentyn. Mae pwyslais mawr ar gadarnhau positif ac mae'r therapi'n canolbwyntio ar gymell eich plant i ddysgu. Mae'r rhaglenni ymddygiad llafar yn gynhwysfawr ac yn rhoi sylw i'r diffygion o ran sgiliau sydd gan eich plentyn, fel: cydweithredu, cyfathrebu, chwarae, hunangymorth, sgiliau cymdeithasol ac academia.

Y sgil gyntaf fyddwn ni'n ei haddysgu i'ch plentyn yw sut mae cydweithredu. Rydyn ni'n addysgu'r sgil yma drwy adnabod pob ffurf ar gadarnhau posib yn amgylchedd eich plentyn ac wedyn yn defnyddio'r rhain i gymell eich plentyn i gydweithredu a dysgu.

Er mwyn helpu i leihau unrhyw ymddygiad amhriodol, byddwn yn addysgu eich plentyn i gyfathrebu ei anghenion a'i ddyheadau gan ddefnyddio system sy'n briodol iddo ef neu hi e.e. lleferydd, iaith arwyddion, PECS neu gymorth cyfathrebu.

Yn Autism Fledglings rydyn ni'n arbenigo mewn datblygu lleferydd gan ddefnyddio amrywiaeth o weithdrefnau fel technegau ymddygiad, Talk Tools, ysgogiadau cyffwrdd, Kaufman a Nuffield.

**www.autismfledglings.co.uk**
**kerry.autismfledglings@gmail.com**

# CYNHWYSIANT YM MHARC TRAMPOLINIO INFINITY, CAERDYDD

**Rydyn ni i gyd yn hoffi bownsio yma yn Infinity ac rydyn ni'n credu y dylai pawb gael cyfle i ymuno yn y bwrlwm! Rydyn ni wedi sefydlu sesiynau Cynhwysiant i gynnig amgylchedd diogel i blant sydd ag anghenion ychwanegol ddod i chwarae, ymlacio a chael hwyl!**

Bydd trampolinio'n cryfhau'r esgyrn ac yn annog ffitrwydd. Mae cynnwys sesiwn neidio ym mywyd eich plentyn yn golygu na fydd yn cadw draw oddi wrth ffitrwydd corfforol a bydd yn gwella ei sgiliau motor.

Mae ein sesiynau cynhwysiant yn cael eu cynnal yn wythnosol. Bydd y staff yr un rhai bob wythnos ac yn dod i adnabod eich plentyn. Bydd yr ymwelwyr rheolaidd yn sefydlu perthynas gydag aelodau'r staff a chwsmeriaid eraill yn fuan iawn, sy'n golygu bod eich plentyn yn cael cyfle i ymarfer ei sgiliau cymdeithasol gydag wynebau cyfarwydd bob wythnos!

Awtistiaeth oedd y ffocws wrth gynllunio'r sesiynau yma ond maen nhw'n agored i unrhyw un a fyddai'n elwa o sesiwn tawelach yn y parc.

Mae'n bwysig iawn i ni bod Infinity ar gael i bawb a bod pawb sy'n dod yma'n cael y profiad gorau posib. Rydyn ni'n croesawu unrhyw adborth ar y sesiynau.

Mae Cynhwysiant @ Infinity yn cael ei gynnal bob dydd Mawrth, 5.00 – 6.00pm, ar gyfer pawb sy'n 18 mis + oed. Parc Trampolinio Infinity, 4 Heol Pengam, Caerdydd, CF24 2RQ

**Os hoffech chi archebu sesiwn neu os hoffech gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â ni ar: 029 20003323 / community@infinitycardiff.co.uk.**

**Ewch i'n gwefan ni www.infinitytrampolinepark.co.uk neu edrychwch ar ein tudalen ni ar Facebook: Parc Trampolinio Infinity Caerdydd**

# DIWEDDARIAD TYMOR YR HAF YSGOL Y DERI

Aeth dosbarthiadau ein Hadran Gynradd i Sw Bryste a chafodd bawb ddiwrnod gwych!

Fe hoffai Ysgol Y Deri ddweud diolch ENFAWR i chi yng Nghlwb Rotari Penarth am ein gwahodd ni ar eich trip i Folly Farm - fe gafodd y disgyblion i gyd amser grêt.

Mwynhaodd disgyblion y Chweched Dosbarth drip preswyl i Kiln Park. Roedd y gweithgareddau'n cynnwys ymweld â'r Parc Deinosor, Oakwood, Folly Farm a Bluestone, yn ogystal â physgota macrell a thrip i lan y môr. Cafodd y disgyblion i gyd amser ffantastig ac fe gawson ni gyfle i ymarfer sgiliau bywyd a bod yn annibynnol.

Bydd Ysgol Y Deri yn gweithio mewn partneriaeth â'r Tîm Datblygu Chwaraeon i gyflwyno darpariaeth chwarae dros wyliau'r haf.

**Os hoffech gael mwy o fanylion, cysylltwch â Stuart neu Marie-Claire, y Swyddogion Ymgysylltu â Theuluoedd, ar 02920 353380**

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.