



Cylchlythyr Hydref y Mynegai - Mis Hydref 2020 Rhifyn 35



Croeso i Gylchlythyr Hydref y Mynegai

Annwyl Ddarllenwyr

Gobeithio eich bod yn cadw'n iawn yn ystod y cyfnod ansicr hwn. Rydyn ni wedi bod mewn rhyw fath o gloi ers bron i 7 mis bellach ac er y bu ambell obaith o ddychwelyd i 'normal', dyw'r 'normal' heb ddychwelyd.

Mae bywyd yn heriol i bob un ohonon ni mewn gwahanol ffyrdd, ond yn enwedig i deuluoedd sydd â phlant ag anghenion penodol ac a allai fod wedi bod yn hunan-warchod ers tipyn.

Gobeithio y bydd y cylchlythyr hwn yn helpu i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am wasanaethau a gweithgareddau newydd nad ydych efallai wedi clywed amdanynt nac wedi ymgysylltu â nhw a'r blaen. Rydyn ni'n hapus iawn i rannu stori benodol gyda chi am wraig ifanc a ddefnyddiodd yr amser i ddatblygu ei sgiliau celf ac sydd bellach â'i busnes bach ei hun yn gwerthu crochenwaith ar Etsy.

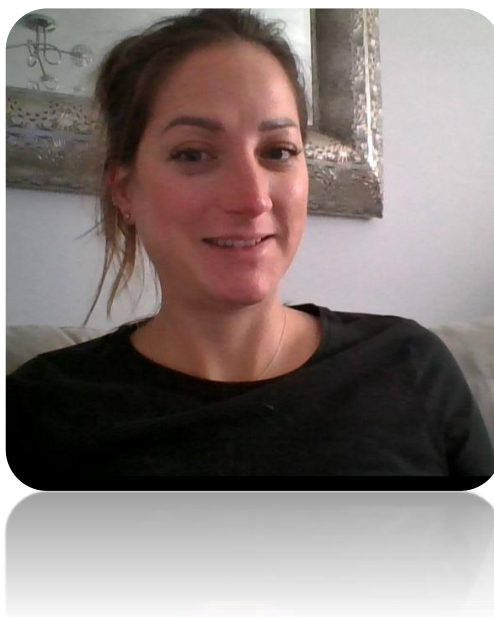
Mae ein Tîm Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd wedi gorfod ffarwelio'n â Gemma Owen, ein Swyddog Mynegai, yn anffodus. Dim ond ers mis Ionawr mae Gemma wedi bod gyda ni ac mae wedi treulio'r rhan fwyaf o'r amser hwnnw yn gweithio gartref. Gadawodd ddiwedd mis Medi i gael babi a dymunwn yn dda iddi. Byddwn yn gweld dy eisiau.

Os hoffech rannu eich stori gyda ni, argymhell gwasanaeth y gallwn ei hyrwyddo, neu roi unrhyw adborth i ni am y cylchlythyr, yna bydden ni wrth ein bodd yn clywed gennych. Cysylltwch â ni:

TheIndex@valeofglamorgan.gov.uk

0800 5871 014

Ariennir Y Mynegai drwy gyllid Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru



Dweud eich dweud am wasanaethau i blant ag anableddau yn y Fro

Rydym yn cynnal rhai sesiynau ymgynghori gyda rhieni plant ag anableddau, i drafod gwasanaethau yn y Fro. Bydd hyn yn digwydd ar-lein ac ni fydd yn para mwy nag awr.

Os hoffech fod yn rhan o hyn e-bostiwch: TheIndex@valeofglamorgan.gov.uk

Rhowch wybod i ni beth fyddai eich hoff lwyfan ar-lein a pha adeg o'r dydd fyddai'n addas i chi. Gobeithiwn gynnal y rhain ym mis Tachwedd.

Oherwydd cyhoeddiadau diweddar, gall fod newidiadau i rai o'r gwasanaethau sydd yn y cylchlythyr hwn

Cynnwys:

1. Hanner Tymor yr Hydref - Teenscheme, Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf, Syniadau a Gweithgareddau i'r Teulu
2. Pontio, Cynllunio ar gyfer Fy Nyfodol - Celf Romana, Gweithio ar Les, Sbectrwm Awtistig Connections Cymru,
3. Sefydliadau Lleol - KeyCreate, Gofalwyr Ifanc, Clinig Sunflower Y Barri, Ysgol Y Deri
4. Sefydliadau Cenedlaethol - Sibs, Gwasanaeth Ambiwlans Cymru – Shoctober, Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth, Straeon ac Odlau Amlsynhwyrdd, Follow Your Dreams, Gweld, Clywed, Ymateb Cymru Barnardo, MIND - Rheoli eich teimladau ynghylch newidiadau cloi – i bobl ifanc, BreatheUK

Hanner Tymor yr Hydref

Teenscheme



Teenscheme yr Hydref! (ariennir drwy Deuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru)

Cynhaliwyd ein Teenscheme haf yn ein lleoliad newydd yn y Rhws. Roedd yn lleoliad mor wych, byddwn yno eto am ddau ddiwrnod arbennig dros Galan Gaeaf:

Dydd Iau 29 Hydref, 10am – 3pm

Dydd Gwener 30 Hydref 10am - 3pm

Canolfan Gymunedol Y Rhws, Stewart Road, Y Barri, CF62 3EZ

Gyda neuadd wedi ei haddurno'n arbennig ar gyfer calan Gaeaf, a chelf a chrefft a gemau gwych â chyfle i ennill gwobrau. Yn ogystal â'n hystafell synhwyrdd "dros dro" arferol, gemau dan do ac awyr agored (yn dibynnu ar y tywydd), sgysiau a thrafodaethau grŵp, dysgu arwyddo geiriau Makaton – a chân o bosibl!

Bydd angen i chi ddod â phecyn cinio, a gwerthfawrogi cyfraniad o £5 y dydd os gallwch.

Bydd y staff i gyd yn gwisgo Cyfarpar Diogelu Personol gan gynnwys masgiau neu fisorau, ffedogau a menig.

Ond - hyn a hyn o leuedd sydd ar gael.

Trwy atgyfeiriad yn unig y gellir cymryd rhan yn Teenscheme o hyd.

Gellir gofyn am lyfrau "Amdanaf i" drwy e-bostio movingonwell@gmail.com. Ar hyn o bryd, e-bost yw'r ffordd gyflymaf a hawsaf o gael mynediad i'r llyfr atgyfeirio "Amdanaf i".

Roedd ein Cynllun Teenscheme Haf yn dipyn o lwyddiant gydag ystafell synhwyrdd gludadwy, project gardd, celf a chrefft, gemau dan do ac awyr agored, gemau, sgysiau a thrafodaethau grŵp, dathliadau pen-blwydd a llawer mwy.

Adborth gan Rieni



Tîm Datblygu Chwarae'r Fro

Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf

Fel y nodwyd yn y mynegai yn gynharach, ni fydd modd cynnal clwb gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf yn Ysgol y Deri yn ystod hanner tymor, ond mae gennym rywfaith o leoedd yn ein lleoliad arall ym Mryn y Don, Dinas Powys. Cysylltwch â Joanne Jones i gael rhagor o wybodaeth:

01446 704809

playdevelopment@valeofglamorgan.gov.uk



Syniadau a Gweithgareddau i'r Teulu

Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd a Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf wedi llunio rhestr o weithgareddau a syniadau i deuluoedd. Rydym wedi cynnwys adran ar gyfer Calan Gaeaf a Hanner Tymor:



[Syniadau a Gweithgareddau i'r Teulu 2020](#)

Pontio - Creu Cynllun ar gyfer Fy Nyfodol

Celf Romana

Pan ddechreuodd y cyfnod cloi ym mis Mawrth roedd Romana Thomas, 22 oed, hanner ffordd drwy ei thrydedd flwyddyn yng Ngholeg Weston House ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ac roedd yn cael amser gwyh.

Mae Romana yn byw ym Mhenarth gyda'i mam Angela a'i brawd Ben.

Eglurodd mam Romana fod angen rhywbeth ar Romana yn ystod y cyfnod cloi i'w chadw'n brysur ac i gael trefn ddyddiol. Dechreuodd wneud crochenwaith a chelf ac roedd wrth ei bodd. Mae elusen Follow Your Dreams wedi bod yn wych, eglurodd. Maen nhw'n gwneud sesiynau dawns, bingo a chelf ar-lein ac fe anfonon nhw focs o ddeunyddiau celf i'r tŷ i roi Romana ar ben y ffordd. Mae Romana bellach wedi dechrau ei busnes celf bach ei hun ar Etsy, ac mae wedi derbyn archebion o bob rhan o Gymru: [Etsy RomanaMakes](#)



"Mae wedi bod yn ffordd wych iddi ganolbwyntio ar rywbeth a chael trefn arferol eto, sydd mor bwysig iddi. Bob dydd Gwener rydyn ni'n mynd i gael sglodion ac yna'n dod yn ôl i wneud ychydig o waith celf. Mae hi wrth ei bodd – dwi'n meddwl y byddwn ni wrthi am byth!"

Mae'r busnes - 'Romana Makes' - yn cynnwys creadigaethau fel addurniadau wal broc môr, goleuadau te, brodwaith a chrochenwaith.

"Gyda'r arian rydyn ni'n ei gael o werthu'r darnau celf, rydyn ni'n mynd i geisio prynu odyd ac olwyn crochenwaith er mwyn iddi allu creu darnau cerameg."

Mae Romana bellach yn ôl yn y coleg ac yn hapus iawn yno. Mae hi wir wedi colli ochr gymdeithasol y coleg yn ystod y cyfnod cloi ac mae bellach wedi dechrau syrffio! Pan fo'n dod nôl ar ddydd Gwener, rydyn ni'n dechrau ar y gelf a'r crochenwaith ac wedyn yn chwarae ein gêm wythnosol o fingo ar-lein.

Esboniodd mam Romana ei bod hi'n teimlo ychydig ar goll nawr bod ei phlant yn ôl yn yr ysgol a'r coleg. "Roedd y cyfnod cloi mor brysur i rieni a gofawyr mae gennyf amser ar fy nwylo erbyn hyn ond does dim llawer o fy angen i! Byddai'n wych petai ofawyr yn gallu dod

at ei gilydd, mewn ffordd sy'n cadw pellter cymdeithasol, i gael rhywfaint o gysylltiad ag eraill."

Mae Angela yn argymhell elusen [Follow Your Dreams](#) yn gryf, a gallwch ddarllen mwy amdanynt yn y cylchlythyr hwn.

Mae ysfa greadigol Romana wedi bod yn gynhaliaeth i ni i gyd. Mae hi'n falch o'r hyn mae hi wedi'i wneud ac rydyn ni'n falch ohoni."

I gael gwybod mwy am waith Romana, ewch i:

[Facebook: @RomanasMakes](#)

[Etsy: RomanaMakes](#)

Cafodd stori Romana ei chynnwys yn y [Penarth Times](#)



Gweithio ar Lles



Sesiynau Ar-Lein Zoom

Ydych chi eisiau darganfod mwy ynglŷn â Gweithio ar Lles, y gwasanaeth cyflogaeth newydd ar gyfer pobl anabl 16+ yng Nghymru?

Dewch draw i un o'n sesiynau galw heibio ar-lein i gwrdd â'r tîm a dysgu rhagor.

- Dydd Mercher 4 Tachwedd am 11am
- Dydd Mawrth 17 Tachwedd am 11am

I archebu lle, cysylltwch â:
gweithioarles@scope.org.



Legacy 
Conversation
Into Action

SCOPE = Equality for disabled people

Sbectrwm Awtistig Connections Cymru

Rydym yn falch iawn o rannu newyddion o'r diwedd am ein project newydd a ariennir gan Lywodraeth Cymru.

Rydym ni'n llawn cyffro o fod yn gweithio mewn partneriaeth â Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Caerdydd a'r Fro, Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Gwent a Llywodraeth Cymru i ddarparu cymorth i oedolion awtistig 16 oed a hŷn ledled Caerdydd, Bro Morgannwg, Casnewydd, Caerffili, Torfaen, Blaenau Gwent a Sir Fynwy.



Ariannwyd SAC Cymru i ddarparu cymorth budd-daliadau sy'n benodol i awtistiaeth, cymorth cyflogaeth i mewn i waith a chymorth addysgol yn y rhanbarthau a nodir uchod.

I ddechrau, cefnogaeth i gael ei ddarparu o bell, ond y cynllun hir dymor yw darparu cymorth yn lleol pan fydd yn ddiogel gwneud hynny.

I gael rhagor o wybodaeth neu i gofrestru i gael cymorth, cysylltwch â SAC Cymru drwy:

e-bost: info@asc-cymru.org neu

Ffôn: 02920228794.

I gael rhagor o wybodaeth am eich Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Lleol, cysylltwch â:

Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Caerdydd a'r Fro CAV.IAS@wales.nhs.uk

Gwefan: [Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Caerdydd](#)

Edrychwn ymlaen at glywed gennych!

Sefydliadau Lleol

KeyCreate

(Oherwydd cyhoeddiadau diweddar, ni fydd y sesiynau synhwyrdd awyr agored yn cael eu cynnal rhwng 26 Hydref a 01 Tachwedd.)

Mae KeyCreate wedi bod yn ystyried gwahanol ffyrdd o alluogi teuluoedd i ddod at ei gilydd i gael hwyl yn eu sesiynau synhwyrdd awyr agored. Maen nhw'n cael eu cynnal bob dydd lau 10am - hanner dydd yng Nghanolfan Gymunedol Glyndŵr, Penarth. Maen nhw wedi bod yn boblogaidd iawn a bydd angen i chi gadw lle. Y gost yw £3.50 y pen a gallwch archebu lle yma: [Tudalen Facebook @KeyCreateWales](#)



Mae [Stol Coffi](#) yn mynychu'r sesiynau i gynhesu pawb a dyma'u hadborth:

"Dyma un o'r lleoedd mwyaf braf ym Mhenarth. Rydych chi'n creu awyrgylch mor anhygoel Mae'n bleser llwyr bod yn rhan ohono 🍌 ac rwy'n caru'r dinosor 🦖 helo gan Dave!"

Mae KeyCreate yn sefydliad di-elw sy'n darparu gweithdai addysgol, synhwyrdd a chreadigol i blant ac oedolion o bob gallu. Rydyn ni'n cyfuno cerddoriaeth, symud, drama ac adrodd straeon i feithrin sgiliau datblygiadol a hunan-barch drwy archwilio a chwarae synhwyrdd. Rydyn ni'n arbenigwyr mewn chwarae, addysg ac anabledd a gallwn deilwra ein sesiynau at anghenion a dewisiadau'r bobl rydyn ni'n gweithio gyda nhw.

Fel arfer, rydyn ni'n gweithio wyneb wrth wyneb ond rydyn ni wedi addasu ein sesiynau er mwyn gallu darparu ein gwasanaethau yn ystod argyfwng Covid19.

Maen nhw hefyd yn darparu llawer o wasanaethau eraill gan gynnwys gweithdai adrodd straeon synhwyrdd, dysgu sgiliau hyfforddi ac adloniant ar gyfer partion pen-blwydd plant.

Felly, cysylltwch â nhw.

Mae ganddynt wefan hygyrch newydd! <http://www.keycreatewales.co.uk/>

Ffôn 07810 018165

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



Follow us on Social Media for Project Updates & Information



Facebook
Cardiff Young Carers @ YMCA Cardiff Group
Vale of Glamorgan Young Carers @ YMCA Cardiff Group
Cardiff & Vale Young Adult Carers @ YMCA Cardiff Group
Instagram
@cardiffyoungcarers
@ymcayoungcarersvale
Twitter
@robyncymca_g
@bethanyymca



To place a referral in Cardiff, please contact the Cardiff Council Family Gateway at 03000 133 133

To place a referral in the Vale, please contact YMCA Cardiff at 02920 465 250



YMCA
CARDIFF

Clinig Sunflower Y Barri - Clinig llygaid arbenigol i'r rhai ag anghenion ychwanegol

Helo bawb Helen ydy fy enw i ac rwy'n optegydd yn Specsavers, Y Barri. Credaf y dylai unrhyw un sydd ag anghenion ychwanegol gael mynediad at ofal llygaid mewn amgylchedd braf ac ar y stryd fawr. Mae gen i lawer i'w ddysgu ond dwi'n gyffrous iawn i gyflwyno'r clinig sunflower cyntaf ddydd Sul 11 Hydref! Ynghyd â'm cydweithiwr Katie, byddwn yn cynnal clinig arbenigol i unrhyw un sy'n ei chael yn anodd cael prawf llygaid 'safonol' neu sydd ag unrhyw anghenion ychwanegol. Mae croeso i chi gysylltu â mi ag unrhyw ymholiadau.



Mae'r clinigau sunflower yn cael eu cynnal ar adegau pan fo'r siop yn dawel iawn. Fel arfer, fodd bynnag, mae'r siop yn brysur ac yn swmllyd gyda llawer o bethau'n digwydd. Mae'r laniardiau hyn ar gael yn y dderbynfa i'w defnyddio yn y siop. Gallwn wedyn fod yn ymwybodol y gallech fod eisiau rhywle tawelach i eistedd neu osgoi aros.

Mae gennym lyfrau lluniau yn mynd â chi drwy daith prawf llygaid a gallwch gasglu'r rhain 7 diwrnod cyn y prawf i fynd trwyddynt gyda'ch plant.

Os oes gennych unrhyw ymholiadau, mae croeso i chi gysylltu:

Ysgol Y Deri - A Special School

Rwy'n siŵr eich bod i gyd wedi gweld y rhaglen ddogfen wych ar y BBC 'A Special School', sy'n rhoi cipolwg i ni ar fywyd Ysgol y Deri.

Am y tro cyntaf mae camerâu'n cael ffilmio bywyd go iawn yn ysgol arbennig fwyaf Prydain, gan wthio ffiniau a herio camdybiaethau.



Gallwch ddal i fyny ar bob un o'r 3 pennod ar BBC iPlayer:

[A Special School](#)

Sefydliadau Cenedlaethol

Sibs

For brothers and sisters
of disabled children and adults

Diben Sibs yw cefnogi pobl sy'n tyfu i fyny gyda brawd neu chwaer anabl neu sydd wedi tyfu i fyny gyda brawd neu chwaer anabl. Dyma'r unig elusen yn y DU sy'n cynrychioli anghenion dros hanner miliwn o frodyr a chwiorydd ifanc a thros filiwn a hanner o frodyr a chwiorydd sy'n oedolion. Maen nhw'n cynnig gwybodaeth, cymorth a hyfforddiant ar faterion yn ymwneud â brodyr a chwiorydd i frodyr a chwiorydd sy'n oedolion neu'n blant a phobl ifanc, rhieni a gweithwyr proffesiynol.

www.youngsibs.org.uk

Mae gan Sibs adran benodol ar gyfer brodyr a chwiorydd y mae Coronafeirws yn effeithio arnyn nhw:

[Effaith Coronafeirws ar frodyr a chwiorydd](#)

Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol

Mae'r Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol wedi lansio ei [gwefan newydd Awtistiaeth Cymru](#). Yn ogystal â chyrraedd mwy o bobl a theuluoedd awtistig a'u helpu, rydym yn sicrhau y bydd hyd yn oed yn well i weithwyr awtistiaeth proffesiynol. I gefnogi hyn, rhwng nawr a diwedd y flwyddyn, byddwn yn raddol yn integreiddio erthyglau o Network Autism i'n prif safle. Ar ôl cwblhau hyn byddwn yn cau'r wefan Network Autism.

Bydd y wefan newydd yn darparu ystod ehangach fyth o gynnwys a grëir gan weithwyr awtistiaeth proffesiynol ac ar eu rhan. Ac, os ydych yn gyfrannwr, bydd eich erthyglau nawr yn cyrraedd cynulleidfa fwy.



Byddwn hefyd yn parhau i ychwanegu cynnwys newydd ar gyfer gweithwyr proffesiynol at y safle newydd.

Mae gan Gangen Caerdydd a'r Fro o'r Gymdeithas Awstistiaeth Genedlaethol ei thudalen Facebook ei hun: [@CAVNAS](#)

Shoctober - Gwasanaeth Ambiwylans Cymru

Bob blwyddyn mae Gwasanaeth Ambiwylans Cymru yn ymweld ag ysgolion ar hyd a lled y wlad drwy gydol mis Hydref i hyrwyddo Shoctober, ymgyrch i ddefnyddio 999 yn gywir ac i ddangos sut i wneud Adfywio Cardio-pwlmonaidd (CPR) yn gywir pan fo rhywun yn cael trawiad ar y galon.

Eleni rydyn ni'n falch o gyflwyno animeiddiad lle mae Jac masgot ein Hymddiriedaeth a Kim yn dod yn fyw. Yn yr animeiddiadau cewch gyfle i gwrdd â Catrin, sy'n 9 oed yn chwaer fawr i Abi, sy'n 4 oed ac yn fyddar. Maen nhw'n dysgu am argyfyngau 999 a sut i wneud CPR yn ddiogel. Mae'r animeiddiad hefyd ar gael yn [Saesneg](#) ac [iaith Arwyddion Prydain](#).



[Animeiddiad - Shoctober gyda Catrin ac Abby 2020](#)

Straeon ac Odlau Amlsynhwyrdd – Defnyddio'r Synhwyrddau!



Rhyming Multisensory Stories
Storytelling Through the Senses



Mae www.rhymingmultisensorystories.com yn wefan sy'n cynnig adnoddau am ddim, sydd â'r nod o gysylltu unigolion ag anghenion addysgol arbennig, 3-19 oed, â llenyddiaeth a diwylliant mewn ffordd sy'n ystyrlon i'w bywydau.

Mae straeon amlsynhwyrdd yn adrodd stori gan ddefnyddio propiau (eitemau rhad sydd yn y cartref) i ddefnyddio'r synhwyrddau, a chaniatáu i'r gwrandawr ddefnyddio ei synhwyrddau i ddeall y byd o'i gwmpas mewn ffordd hwyliog ac ysgogol.

Mae adrodd straeon yn creu bond rhwng y storiwr a'r gwrandawr, yn gwella lles, yn helpu'r cof ac yn datblygu sgiliau cyfathrebu ac iaith.

Mae arsylwi'r ymatebion i symbyliadau synhwyrdd yn eich galluogi i ddeall pa synhwyrddau mae unigolyn yn hoffi eu defnyddio i gyfoethogi bywyd pob dydd mewn meysydd fel diet, anghenion synhwyrdd, cynlluniau gofal a gweithgareddau hamdden.

Mae pob stori'n cynnwys canllaw 'Sut i adrodd stori amlsynhwyrdd', cymorth gweledol a gweithgareddau ymestyn synhwyrdd â thema.

Felly, boed am gael help gyda hylendid dwylo yn ystod pandemig Covid-19, am fynd ar daith synhwyrdd drwy India neu am ymuno â'r Tri Mochyn Bach ar eu hanturiaethau, bydd y wefan hon o gymorth mawr - mae stori yn eich disgwyl.

Mae croeso bob amser i'ch sylwadau. Mae croeso i chi gysylltu â fi:

©2020 Victoria Navin

Gwefan: www.rhymingmultisensorystories.com

E-bost: rhymingmultisensorystories@outlook.com

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

Twitter: @RhymingStories

Follow Your Dreams

Mae Follow Your Dreams yn elusen genedlaethol sy'n ysbrydoli plant a phobl ifanc ag anableddau dysgu i ddilyn eu breuddwydion.

Ein gweledigaeth yw i blant a phobl ifanc sydd ag anableddau dysgu gydnabod eu potensial, bod yn uchelgeisiol a chael cyfle i ddilyn eu breuddwydion. Mae'r elusen yn canolbwyntio ar alluoedd plant, yn tyfu ac yn datblygu sgiliau drwy ddarparu digwyddiadau creadigol a rhyngweithiol, grwpiau cymunedol a gweithdai.



Ymhlith y digwyddiadau diweddar bu gweithdai creu pypedau/theatr a digwyddiadau menter yn cynnwys pethau fel gwneud/gwerthu cacennau bach, tyfu ffrwythau a llysiau a gwerthu a chynhyrchu tlysau.

Gallwch [ymuno â'u rhestr bostio](#) i gael y wybodaeth ddiweddaraf. Gallwch hefyd ddod yn aelod am ond £15 y flwyddyn.

I gael rhagor o wybodaeth ac i gadw lle, ewch i'w gwefan: [Follow Your Dreams](http://www.followyourdreams.org.uk)

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

Gweld, Clywed, Ymateb Cymru Barnardo's

Bydd Gweld, Clywed, Ymateb Cymru Barnardo's yn gweithio gyda theuluoedd ledled Cymru, yn cynnig cymorth ymarferol a therapiwtig gan gynnwys cwnsela saith diwrnod yr wythnos. Y nod yw helpu rhai sy'n wynebu ystod eang o heriau, boed yn orbryder, unigrwydd ac unigedd neu'n blant sy'n poeni am ddychwelyd i'r ysgol a rhieni sy'n poeni am dor-perthynas neu dlodi.



Mae ffurflen atgyfeirio ar-lein gyfrinachol ar gae, yn ogystal â llinell gymorth am ddim a hyb cymorth:

<https://www.barnardos.org.uk/gweld-clywed-ymateb-cymru>

0800 157 7015

Is-hyb Anghenion Addysgol Arbennig ac Anabledd

Mae ganddyn nhw hyb penodol ar gyfer plant ag anghenion addysgol arbennig ac anabledd: [Is-hyb Anghenion Addysgol Arbennig ac Anabledd](#) Mae'n cynnwys amrywiaeth o adnoddau, offer, fideos a mwys, gan gynnwys:

- Esbonio Coronafeirws a chael cymorth
- Eich teulu a'ch lles
- Cymorth gyda budd-daliadau
- Adnoddau i rieni yn Iaith Arwyddion Prydain
- Archwilio pryderon am Coronafeirws gyda'ch plentyn
- Llyfrau lluniau i blant



Rheoli eich teimladau ynghylch newidiadau cloi – i bobl ifanc

Gwybodaeth i bobl ifanc sy'n cael trafferth gyda'u teimladau ynghylch newidiadau cloi, ac sydd am wybod sut i ymdopi ac addasu.

Mae'r cyfnod cloi wedi bod yn anodd i lawer o bobl. Ac er bod rhai o'r rheolau'n newid, mae llawer na allwn ei wneud o hyd, pethau rydyn ni'n gweld eu heisiau, pethau sy'n ein poeni o hyd.

Gall llawer o newid ac ansicrwydd achosi straen mawr.

Rydyn ni yma i'ch helpu i ddeall eich teimladau, ac awgrymu ambell ffordd gadarnhaol o ymdopi:

[Mind - Rheoli eich teimladau ynghylch newidiadau cloi – i bobl ifanc](#)



BreathUK - Cwnsela am ddim i bobl sy'n cael trafferth ymdopi o ran eu hiechyd meddwl oherwydd covid-19

Mae Breath UK wedi cyhoeddi eu bod yn gallu cynnig cwnsela am ddim i bobl yn unrhyw ran o'r Deyrnas Gyfunol sydd wedi eu heffeithio gan Covid-19.

Mae wyth o sesiynau cwnsela sydd wedi eu hariannu yn llawn ar gael ar-lein a thros y ffôn o 1 Hydref. Os dymunwch barhau i dderbyn sesiynau cwnsela wedi'r 8 sesiwn cychwynnol yna codir cyfraddau talu safonol. Gall eu cwnselwyr weithio gyda phlant sydd dros 7 oed ac oedolion.

Mae Covid-19 wedi cael effaith fawr ar fywydau llawer, gan gynnwys creu straen ariannol, anawsterau o ran perthnasoedd, galar, teimladau ynysig ac o unigrywdd. Fel ymateb i'r pandemig, rydym wedi sicrhau sawl ffynhonell arian er mwyn cynnig cymorth proffesiynol i'r rhai sydd yn wynebu heriau â'u hiechyd meddwl.

Rydym yn parhau i weithio gyda phobl i oresgyn y problemau sy'n eu hwynebu, o reoli straen a gorbryder i ddatblygu hyder.

Sut i gael gafael ar y cwnsela

Gall pobl gyrchu'r gwasanaeth cwnsela am ddim trwy lawrlwytho ffurflen atgyfeiriad yma:

<https://breathe-uk.com/funded-free-counselling/>

Neu cysylltwch â ni yn uniongyrchol:

hello@breathe-uk.com

02920 440191

Lleolir BreathUK yng Nghaerdydd.

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.



0800 5871 014

TheIndex@valeofglamorgan.gov.uk

www.valeofglamorgan.gov.uk/TheIndex



01446 704704

fis@valeofglamorgan.gov.uk

www.valeofglamorgan.gov.uk/fis