FFORWM RHIENI GOFALWYR ABERTAWE

Dylanwadu ar newid cadarnhaol

Gwybodaeth i Rieni-Ofalwyr

Diweddarwyd 2024

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

Diolch i chwaraewyr y #LoteriGenedlaethol am wneud ein prosiect yn bosibl.

Rhagair

Prif bwrpas ein gwaith fel Fforwm Rhieni-Ofalwyr yn Abertawe yw ymgysylltu â theuluoedd lleol, fel y gallwn eu cynrychioli'n gywir trwy gyd-gynhyrchu a thrwy ein gwaith mewn partneriaeth â gwasanaethau lleol. Mae Fforwm Rhieni-Ofalwyr Abertawe yn casglu profiadau a barn teuluoedd lleol mewn amrywiaeth o ffyrdd gan gynnwys arolygon, arolygon barn, cyfryngau cymdeithasol ynghyd â thrafodaethau wyneb yn wyneb mewn boreau coffi, gweithdai a digwyddiadau eraill.

Mae hyn yn galluogi plant, pobl ifanc ac oedolion anabl a'u teuluoedd i gael llais fydd yn ganolog i'r broses o wneud penderfyniadau yn Abertawe.

Fodd bynnag, rydym hefyd yn sylweddoli bod gwybodaeth yn allweddol i lawer o deuluoedd i gael gafael ar gymorth, a gyda hyn mewn golwg mae'r Fforwm wedi cynhyrchu'r canllaw gwybodaeth hwn a fydd, gobeithio, yn ddefnyddiol i chi.

Ymunwch â'r Fforwm drwy ymweld â https://swanseapcf.org/join-us/ a galwch heibio am sgwrs yn un o'n boreau coffi rheolaidd.

Mae dolen ar ein gwefan hefyd at arweiniad byr i'r bobl y gallech ddod ar eu traws. Fel rhieni-ofalwyr ein hunain, mae PCF Abertawe wedi ceisio esbonio beth mae gwahanol bobl broffesiynol yn ei wneud, a hynny mewn geiriau syml. Mae teitlau proffesiynol yn gallu bod yn ddryslyd os nad ydych chi'n gyfarwydd â nhw, yn enwedig os ydych chi'n cwrdd â llawer o bobl newydd o wahanol gefndiroedd proffesiynol ar yr un pryd.

https://swanseapcf.org/wp-content/uploads/2023/01/People-you-may- meet-Jan-23.pdf

Cefnogaeth i Rieni-Ofalwyr

Fforwm Rhieni-Ofalwyr Abertawe Prif bwrpas ein gwaith fel Fforwm Rhieni-Ofalwyr yn Abertawe yw ymgysylltu â theuluoedd lleol, fel y gallwn eu cynrychioli'n gywir trwy gyd-gynhyrchu a thrwy ein gwaith mewn partneriaeth â gwasanaethau lleol. Mae Fforwm Rhieni-Ofalwyr Abertawe yn casglu profiadau a barn teuluoedd lleol mewn amrywiaeth o ffyrdd gan gynnwys arolygon, arolygon barn, cyfryngau cymdeithasol ynghyd â thrafodaethau wyneb yn wyneb mewn boreau coffi, gweithdai a digwyddiadau eraill.

Os oes gennych chi brofiadau yr hoffech eu rhannu cysylltwch ag info@swanseapcf.org
https://swanseapcf.org/

Er mwyn derbyn gwybodaeth reolaidd am ein gwaith, ymunwch â'n rhestr bostio:
https://swanseapcf.org/join-us/

Gall Rhieni-Ofalwyr ymuno â'n Grŵp Facebook preifat fan hyn:
https://www.facebook.com/groups/swanseapcf/

Mae **Joining the Dots Parent Carers** yn gymuned ar-lein ar draws Cymru i rieni-ofalwyr plentyn, person ifanc neu oedolyn gydag anghenion ychwanegol. Mae'n lle i rieni-ofalwyr a theuluoedd i gysylltu a rhannu cyngor ymarferol wrth iddyn nhw weithio gyda gwasanaethau. Mae'n fforwm cefnogol ar gyfer gofyn am gyngor ar iechyd, gofal cymdeithasol, addysg a phethau ymarferol a heriau bywyd bob dydd.
https://www.facebook.com/JTDTogether/

Mae **Lleisiau Rhieni yng Nghymru** (Parents Voices in Wales) yn cefnogi rhieni a gofalwyr gyda rhwydwaith ac adnoddau ar-lein a dangos y ffordd at wasanaethau.
https://parentsvoicesinwales.wordpress.com/

Mae **S.A.N (Cefnogi Anghenion Ychwanegol)** yn grŵp cymunedol gwirfoddol dan arweiniad cymheiriaid wedi'i leoli yng Nghastell-nedd Port Talbot, gan gynnig cefnogaeth a chyfeillgarwch i rieni, gofalwyr ac unigolion sydd ag anghenion ychwanegol.
https://www.facebook.com/groups/664637053711730/

Asesiadau Anghenion Gofalwyr Fel rhiant / gofalwr mae gennych hawl i gael asesiad o'ch anghenion eich hun, p'un a yw'r person dan eich gofal yn derbyn unrhyw wasanaethau gofal cymdeithasol ai peidio. Mae Asesiad o Anghenion Gofalwr yn benodol am eich anghenion chi ac nid anghenion y person rydych chi'n gofalu amdano/i. Mae llawer o ofalwyr yn cael Asesiad Anghenion Gofalwr tua'r un pryd ag y mae'r person y maent yn gofalu amdano/i yn cael asesiad o'i anghenion, ond gallwch ofyn am Asesiad Anghenion Gofalwr unrhyw bryd, hyd yn oed os nad yw'r person rydych yn gofalu amdano/i eisiau unrhyw gymorth gan y Gwasanaethau Cymdeithasol, neu os yw'm cael cymorth yn barod.
https://www.abertawe.gov.uk/asesiadoAnghenionGofalwr?lang=cy

Os yw eich plentyn dan 18 oed cysylltwch â:
Cyngor Canolog ar Blant, Tîm Cyfeirio ac Asesu (SPOC) Rhif ffôn: 01792 635700
E-bost: singlepointofcontact@swansea.gov.uk

Os yw eich plentyn yn 18 oed neu'n hŷn, cysylltwch â: Pwynt Mynediad Cyffredin (CAP)
Rhif ffôn 01792 636519 CAP@swansea.gov.uk

Mae **Canolfan Gofalwyr Abertawe** yn fudiad arbenigol sy'n darparu cefnogaeth i bob gofalwr yn cynnwys rhieni-ofalwyr a chyn-ofalwyr ar draws Dinas a Sir Abertawe. Maen nhw'n darparu cyngor ar fudd-daliadau lles, mynediad i grantiau a chronfeydd arbenigol, grwpiau cydgefnogi, hyfforddiant, cyfleoedd ymgynghori a digwyddiadau cymdeithasol.
Rhif ffôn: 01792 653344
https://www.swanseacarerscentre.org.uk/

Mae **InclusAbility Abertawe** yn cefnogi teuluoedd ag anableddau. Mae'n darparu cymuned ddiogel lle gall pobl drafod a rhannu syniadau i gefnogi ei gilydd ac yn cynnig gweithgareddau ar gyfer plant a theuluoedd.
E-bost: swansea@inclusability.org
https://www.facebook.com/groups/incswansea

Cenhadaeth **Gofalwyr Cymru** yw gwneud bywyd yn well i ofalwyr drwy roi cyngor a gwybodaeth arbenigol a chefnogaeth; drwy gysylltu gofalwyr â'i gilydd fel nad oes rhaid i neb ofalu ar ei ben ei hun; drwy ymgyrchu gyda'i gilydd am newidiadau parhaol a thrwy arloesi i ganfod ffyrdd newydd i gyrraedd a chefnogi gofalwyr.
https://www.carersuk.org/wales

Mae **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru** yn rhan o'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr, elusen genedlaethol sy'n ymroddedig i wella'r gefnogaeth a'r gwasanaethau ar gyfer gofalwyr di-dâl. Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn ceisio creu gwell dyfodol gydag ac ar gyfer gofalwyr yng Nghymru trwy godi ymwybyddiaeth, grymuso gofalwyr a dylanwadu ar newid.
https://carers.org/country/carers-trust-wales-cymru

CONTACT Mae'r elusen i deuluoedd sydd â phlant anabl yn cefnogi teuluoedd gyda'r wybodaeth a'r arweiniad gorau posibl.
https://contact.org.uk/

Mae **CONTACT Cymru** yn cynhyrchu amrywiaeth eang o wybodaeth i deuluoedd yng Nghymru ar bynciau fel anghenion addysgol arbennig, delio gyda dyled a phontio. Mae rhai cyhoeddiadau yn y Gymraeg ar gael yn eu llyfrgell adnoddau ar-lein.
https://contact.org.uk/wales

SCOPE Mae'r elusen cydraddoldeb anabledd yng Nghymru a Lloegr yn darparu cyngor a chefnogaeth am ddim ar-lein, sy'n annibynnol a diduedd, ar amrywiaeth o bynciau, ac mae cymuned ar-lein hefyd yn lle i wneud ffrindiau, rhannu eich profiadau, cael cyngor a thrafod y materion sy'n bwysig i chi.
https://www.scope.org.uk/family-services/

WellChild yw'r elusen genedlaethol i blant yn y DU sy'n ei gwneud yn bosibl i blant a phobl ifanc ag anghenion iechyd eithriadol gael gofal gartref yn hytrach nag yn yr ysbyty, lle bynnag y bo modd.
https://www.wellchild.org.uk/about-us/

Anghenion Ychwanegol Ffederasiwn Teuluoedd y Fyddin Mae cefnogaeth ar gael gan y gadwyn awdurdod yn ogystal â gan asiantaethau allanol. Mae AFF yma i helpu hefyd, felly os ydych chi'n cael unrhyw broblemau neu os ydych chi'n bryderus am y gefnogaeth rydych chi'n ei derbyn. Cysylltwch â'r Arbenigwr Iechyd ac Anghenion Ychwanegol ar additionalneeds@aff.org.uk neu ffoniwch 07552 861 983
https://aff.org.uk/advice/health-and-add/additional-needs/

Mae **Mirus** yn cefnogi pobl i feddwl am sut maen nhw am i'w bywyd fod, beth yw eu hamcanion, a beth maen nhw'n hoffi'i wneud. Maen nhw'n gweithio gyda'r bobl i wneud i hynny ddigwydd ac yn sicrhau fod gan bobl ddewis a rheolaeth dros beth maen nhw'n ei wneud, sut maen nhw'n cael eu cefnogi a sut maen nhw'n rhan o'u cymunedau.
https://www.mirus-wales.org.uk/

Cydlynwyr Ardaloedd Lleol Abertawe Gall eich cydlynydd ardal leol eich helpu i ddod o hyd i gyngor a chefnogaeth yn eich cymuned - gwneud cysylltiadau a ffrindiau newydd, cymryd rhan mewn grwpiau a gweithgareddau, goresgyn heriau personol, cael eich llais wedi'i glywed gan bobl sydd mewn grym a bod yn rhan o wella gwasanaethau cyhoeddus, gwneud eich cyfraniad i'ch cymuned neu feddwl am beth yw eich bywyd da.
https://swansea.gov.uk/localareacoordination

Amcan y **Grŵp Rhwydweithio Anabledd** sy'n cael ei gydlynu gan Dîm Partneriaeth a Chyfranogiad Cyngor Abertawe yw cynnig cyfleoedd i bobl anabl, eu ffrindiau, eu teuluoedd a'u gofalwyr a'r bobl broffesiynol sy'n gweithio gyda phobl anabl i rannu gwybodaeth ac i rwydweithio gyda'i gilydd.
Cysylltwch â: disabilitynetwork@swansea.gov.uk
Ffôn: 07814 104816 neu 07557 166038

Fforwm Anabledd Abertawe I hyrwyddo esmwythâd ac i helpu oedolion anabl sy'n byw yn Abertawe i gydnabod a gwireddu eu potensial yn eu bywydau eu hunain, yn eu cymunedau ac yn y gymdeithas gyfan.

Cynhelir cyfarfodydd Fforwm Anabledd Abertawe ar ddyddiau Mawrth bob yn ail fis. E-bostiwch cynthiaphillips000@gmail.com os hoffech chi ymuno ag un o'r cyfarfodydd.

Gwybodaeth Gyffredinol

Anabledd Cymru Gwybodaeth, sylwadau, barn a chyfleoedd ar gyfer cymryd rhan mewn ymgyrchu dros gydraddoldeb anabledd.
http://www.disabilitywales.org/
Ffôn: 029 20887325

Luke Clements yw Athro'r Gyfraith a Chyfiawnder Cymdeithasol Cerebra yn Ysgol y Gyfraith, Prifysgol Leeds. Mae profiad ymchwil academaidd a chyfreitha Luke yn ymwneud yn bennaf â hawliau pobl sy'n profi allgáu cymdeithasol, yn cynnwys pobl anabl a'u gofalwyr.
www.lukeclements.co.uk/

Mae **SIBs** yn elusen Brydeinig sy'n cynrychioli anghenion brodyr a chwiorydd pobl anabl. Mae gan frodyr a chwiorydd angen gydol oes am wybodaeth. Yn aml byddan nhw'n profi ynysu cymdeithasol ac emosiynol, ac mae'n rhaid iddyn nhw ddelio gyda sefyllfaoedd anodd. www.sibs.org.uk/

Elusen blant yw **NYAS (Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cenedlaethol)** sy'n darparu eiriolaeth a chynrychiolaeth gyfreithiol i blant pan fydd penderfyniadau pwysig yn cael eu gwneud amdanyn nhw.
https://www.nyas.net/get-support/

Mae **RADAR** yn allwedd fawr, amlwg, lliw arian sy'n agor dros 9,000 o doiledau hygyrch - y rhai sydd â mynedfa lydan a symbol anabl ar y drws. Mae cyfleusterau RADAR ar gael mewn 15 o doiledau o gwmpas Abertawe. Mae modd prynu allweddi RADAR am £5 drwy ddangos llythyr doctor neu ddogfen debyg gan Logi Cyfarpar Symudedd Abertawe neu drwy Amazon.

Toiledau Changing Places Nid yw toiledau arferol i'r anabl bob amser yn cwrdd ag anghenion pob person ag anabledd na'u gofalwyr. Mae toiledau Changing Places yn wahanol i doiledau anabl safonol gyda nodweddion ychwanegol a mwy o le er mwyn cwrdd ag anghenion. Mae gan Abertawe 15 toiled Changing Places bellach.
https://www.visitswanseabay.com/useful-information/accessibility-information/

Crelling Harnesses Cwmni sy'n cynnig dewis llawn o wregysau diogelwch a harneisiau i blant ac oedolion ag anghenion arbennig. Mae gwregysau a harneisiau wedi'u dylunio i gynnig cefnogaeth osgo neu i gynnig rhyw elfen o ataliaeth lle mae anawsterau dysgu ac ymddygiad heriol.
www.crelling.com

DEWIS Gwybodaeth ar wasanaethau sy'n gallu helpu yng Nghymru
www.dewis.wales

InfoEngine yw cyfeirlyfr ar-lein gwasanaethau'r Trydydd Sector (gwasanaethau gwirfoddol / cymunedol) sydd bellach yn cynnwys Cymru gyfan. Gallwch chwilio am wasanaethau sy'n berthnasol i'ch amgylchiadau chi.
https://en.infoengine.cymru/

Mae **Tîm Lleiafrifoedd Ethnig ac Ieuenctid Cymru** yn rhoi cyfle i bobl o leiafrifoedd ethnig i gyrraedd eu potensial llawn drwy raglenni cyfannol, wedi'u targedu a sensitif yn ddiwylliannol sy'n cynnwys addysg, cyflogaeth, iechyd, diogelwch a chydlyniad cymunedol.
https://www.eyst.org.uk/

Your Voice Advocacy Mae Your Voice Advocacy yn sefydliad sy'n darparu eiriolaeth annibynnol i bobl ag anableddau dysgu yn ardaloedd Castell-nedd Port Talbot ac Abertawe yn Ne Cymru.
https://www.yourvoiceadvocacy.org.uk

Mae **Advocacy Support Cymru** yn darparu eiriolaeth annibynnol i'r rhai mewn angen iechyd meddwl. Lle mae hynny'n bosibl, bydd eiriolwyr yn gwrando ar farn a dymuniadau'r unigolyn ac yn gweithredu yn ôl cyfarwyddyd yr unigolyn.
https://ascymru.org.uk

Disabled Living Elusen gofrestredig sy'n darparu gwybodaeth ddiduedd a chyngor am gyfarpar a gwasanaethau i unigolion anabl, eu teuluoedd a'u gofalwyr yn y DU.
https://www.disabledliving.co.uk/

Independence At Home Yn anelu i wella annibyniaeth, cysur, diogelwch, urddas ac ansawdd bywyd i bobl â salwch tymor hir ac anabledd. Os oes gennych chi neu aelod o'ch teulu salwch tymor hir neu anabledd a'ch bod angen cymorth ariannol tuag at gostau cyfarpar arbenigol neu addasiadau yn y cartref, efallai y byddan nhw'n gallu helpu.
https://independenceathome.org.uk/

Focus on Disability Gwefan annibynnol nid er elw wedi'i hymrwymo a'i hanelu at ddarparu gwybodaeth, canllawiau, cynhyrchion ac adnoddau i'r gymuned anabl, yr henoed a gofalwyr yn y DU.
https://focusondisability.co.uk/

Gwybodaeth ac Adnoddau yn Benodol i Gyflwr

Hands up for Downs Grŵp cefnogi ac elusen sy'n cael ei rhedeg gan rieni i blant â Syndrom Down a'u rhieni/gofalwyr. Maen nhw wedi'u lleoli yn Abertawe a'r ardaloedd cyfagos.
https://www.handsupfordowns.co.uk/

Grŵp Cefnogi Abertawe Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Rydyn ni'n grŵp cefnogi a chymuned sy'n tyfu i bobl ag awtistiaeth, rhieni / gofalwyr a'u teuluoedd a'u ffrindiau. P'un a yw person wedi cael diagnosis, ar y llwybr neu fod amheuaeth o awtistiaeth mae croeso mawr iddyn nhw ymuno â'n helusen a chael cefnogaeth, cyngor, digwyddiadau priodol a phleserus, cyrsiau a gweithdai ac ati.
https://www.facebook.com/groups/NASSwanseasup-port/

Brainkind Elusen Brydeinig sy'n helpu pobl i ffynnu ar ôl anaf i'r ymennydd, yn darparu adferiad arloesol a chefnogaeth barhaus i sicrhau bod bywyd ar ôl anaf i'r ymennydd yn gallu bod yn fywyd gwerth ei fyw.
https://brainkind.org/

Chinese Autism Support Mae'r prosiect hwn yn darparu gwasanaethau eiriolaeth sy'n sensitif yn ddiwylliannol ac yn amlieithog i helpu datrys materion neu bryderon y gall teuluoedd eu profi ynghylch addysg, iechyd a gwasanaethau cymdeithasol.
https://chineseinwales.org.uk/autismchinese/

Fforwm Anableddau Dysgu Mae Sefydliad Dinas Abertawe wedi partneru gyda Phartneriaeth Ranbarthol Gorllewin Morgannwg i ddarparu fforwm anableddau dysgu i oedolion. Eu nod yw goresgyn rhwystrau sy'n wynebu unigolion ag anableddau dysgu. I gael gwybod mwy,
e-bostiwch Lloyd@swansfoundation.org.uk

Canolfan Abertawe i Bobl Fyddar Yn helpu'r gymuned fyddar drwy gyfrwng amrywiaeth o ddigwyddiadau a gweithgareddau.
https://www.facebook.com/p/The-Swansea-Centre-For-Deaf-People-100064718014733/?locale=en_GB

SENSE I bawb sy'n byw gydag anableddau cymhleth, yn helpu pobl i gyfathrebu a chael profiad o'r byd.
www.sense.org.uk/

Talking Hands - Gwasanaeth i Blant a Phobl Ifanc Byddar a'u Teuluoedd Lle i deuluoedd a sefydliadau plant Byddar / Trwm eu clyw i rannu gwybodaeth ar wasanaethau ac addysg.
https://www.facebook.com/talkinghandscyp

Fforwm Rhieni a Gofalwyr Cymru Gyfan Sefydliad cenedlaethol sy'n cynrychioli llais a barn rheini a gofalwyr pobl sydd ag anableddau dysgu yng Nghymru.
https://www.facebook.com/AllWalesForum

Sefydliad ADHD Elusen niwroamrywiaeth, yn cynnig gwasanaeth gydol oes, seiliedig ar gryfder i'r rhai sy'n byw gydag ADHD, Awtistiaeth, Dyslecsia, DCD, Dyscalcwlia, OCD, Syndrom Tourette a mwy.
https://www.adhdfoundation.org.uk

Mae **Prosiect Calon ADHD** yn darparu cefnogaeth drwy gyfrwng gweithgareddau, gweithdai a hyfforddiant gyda phobl ifanc sydd â diagnosis neu sydd ar lwybr Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd - ADHD/ADD, a'u teuluoedd.
https://calonadhdproject.org

Cerebra Elusen unigryw gafodd ei sefydlu i helpu bywydau plant gyda chyflyrau ymennydd drwy ymchwil, addysgu a chefnogi plant a'u gofalwyr yn uniongyrchol.
www.cerebra.org.uk

Mae ganddyn nhw lyfrgell benthyg Llyfrau a Theganau a Gwasanaeth Cwsg
https://cerebra.org.uk/get-advice-support/library/
https://cerebra.org.uk/get-advice-support/sleep-advice-service

National Autistic Society Cymru Yn darparu amrywiaeth eang o wasanaethau, gwasanaethau cefnogi personol i bobl ar y sbectrwm awtistaidd a'u teuluoedd a'u gofalwyr.
https://www.autism.org.uk/what-we-do/wales

Awtistiaeth Cymru Mae amrywiaeth o adnoddau wedi cael eu datblygu mewn partneriaeth gyda phobl ag awtistiaeth, rhieni a gofalwyr a phobl broffesiynol sy'n esbonio'n glir beth yw awtistiaeth a sut y mae'n effeithio ar ryngweithio pobl awtistig â'r byd o'u cwmpas.
https://autismwales.org/ên

Cefnogaeth ASD (Anhwylder Sbectrwm Awtistaidd) Mae'r canllaw hwn yn anelu at gefnogi rhieni a gofalwyr plant a phobl ifanc y credwch eu bod yn awtistig neu sy'n aros am asesiad, neu sydd â diagnosis o Anhwylder Sbectrwm Awtistaidd
https://www.swansea.gov.uk/autismsupport

Anableddau Dysgu Cymru Elusen genedlaethol sy'n cynrychioli'r sector anableddau dysgu yng Nghymru. Mae'r ffocws ar greu Cymru sy'n rhoi gwerth ac yn cynnwys pob plentyn, person ifanc ac oedolyn sydd ag anabledd dysgu.
https://www.ldw.org.uk/

Mencap Cymru P'un a ydych chi'n berson ag anabledd dysgu, yn aelod o'r teulu neu'n ffrind, rydyn ni'n darparu'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i ddeall hawliau pobl ag anabledd dysgu ac i'w cefnogi i hygyrchu gwasanaethau neu i herio penderfyniadau.
Ffoniwch 0808 8000 300
https://wales.mencap.org.uk/

NDCS yw'r Gymdeithas Genedlaethol i Blant Byddar, sy'n darparu cyngor a chanllawiau ar amrywiaeth o bynciau yn cynnwys addysg, cyfathrebu, gofal cymdeithasol, camwahaniaethu, annibyniaeth a budd-daliadau lles.
https://www.ndcs.org.uk/about-us/where-we-work/wales/

RNIB Cymru Sefydliad Brenhinol Cenedlaethol y Deillion (RNIB) yw un o brif elusennau colli golwg y DU a'r gymuned fwyaf o bobl ddall a rhannol ddall.
https://www.rnib.org.uk/wales-cymru-1

Cŵn Tywys Cefnogaeth i ganfod ffyrdd o fyw'n heini, yn annibynnol ac yn dda gyda cholli golwg, yn cynnwys: Llinell Dywys - cefnogaeth dros y ffôn am gyngor ac arweiniad i riant, plentyn neu aelod o'r teulu.
https://www.guidedogs.org.uk/inspiring-stories/children-and-young-people-inspiring-stories/

ERIC Elusen Coluddyn a Phledren Plant Elusen sy'n canolbwyntio ar iechyd coluddyn a phledren holl blant ac ieuenctid yn eu harddegau yn y DU ac mae adnoddau defnyddiol ar gael ar y wefan.
www.eric.org.uk/

Epilepsi Cymru yw'r prif sefydliad epilepsi yng Nghymru, yn gwella bywydau pawb sy'n cael eu heffeithio gan y cyflwr.
Llinell Gymorth 0800 228 9016
http://www.epilepsy.wales/

Cymdeithas Syndrom Down Sefydliad Prydeinig, wedi ymroi i wella ansawdd bywyd pobl sydd â syndrom Down, gan hyrwyddo eu hawl i gael eu cynnwys yn llawn ac yn gyfartal gydag eraill.
https://www.downs-syndrome.org.uk/about-downs-syndrome/

Swan UK Cefnogaeth i deuluoedd sydd â phlentyn gyda syndrom heb enw. Gall plant sy'n cael eu heffeithio gan syndrom heb enw fod yn dioddef amrywiaeth o symptomau gwahanol ac mae pob plentyn yn debyg o gael ei effeithio'n wahanol.
www.undiagnosed.org.uk

Beat Eating Disorders Yn cynnig cefnogaeth i bobl sy'n cael eu heffeithio gan anhwylderau bwyta, yn ogystal â rhieni, brodyr a chwiorydd a gofalwyr eraill. Mae cefnogaeth ar gael yn y Gymraeg hefyd.
https://www.beateatingdisorders.org.uk/contact-us/

Diabetes UK Cymru Yn codi ymwybyddiaeth, gwella gofal a darparu cymorth, cefnogaeth a gwybodaeth i bobl â diabetes a'u teuluoedd ar draws Cymru.
https://www.diabetes.org.uk/in_your_area/wales

AFASIC Yn cefnogi a darparu gwybodaeth i deuluoedd â phlant ac oedolion ifanc sydd ag Anghenion Iaith, Lleferydd a Chyfathrebu (SLCN) gyda ffocws ar Anhwylder Datblygu Iaith (DLD)
www.afasic.org.uk/

I Can Elusen cyfathrebu plant sy'n darparu gwybodaeth ac adnoddau i rieni ac ymarferwyr. https://www.icancharity.org.uk/

Cerebral Palsy Cymru Ein cenhadaeth yw gwella ansawdd bywyd pob plentyn yng Nghymru sy'n byw gyda pharlys yr ymennydd. https://www.cerebralpalsycymru.org/get-support

Codi Ymwybyddiaeth o Anhwylder Datblygu Iaith Gwybodaeth am DLD ac adnoddau i deuluoedd, ffrindiau a phobl broffesiynol. https://radld.org

WhizzKidz Yn darparu cyfarpar o ansawdd uchel wedi'i deilwra i blant a phobl ifanc sydd angen cadeiriau olwyn, yn trefnu digwyddiadau am ddim i deuluoedd a chefnogi ysgolion drwy hyfforddi staff a darparu sesiynau sgiliau cadair olwyn i blant. https://whizz-kidz.org.uk

Reach Yn darparu cefnogaeth i blant gyda gwahaniaeth i'w breichiau ac i'w teuluoedd. Mae'r wefan hefyd yn cynnig hyfforddiant i athrawon ac adnoddau i'r ystafell ddosbarth i ddathlu a chofleidio gwahaniaethau. https://reach.org.uk

Limbpower Yn cynnig gweithgareddau corfforol, chwaraeon a gweithgareddau celf i unigolion sydd wedi colli coes neu fraich. www.limbpower.com

Lles a Iechyd Meddwl

Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAHMS) Dyma'r enw i ddisgrifio'r gwasanaethau GIG sy'n asesu ac yn trin pobl ifanc ag anawsterau emosiynol, ymddygiad neu iechyd meddwl.

Un Pwynt Cyswllt / Llinell Gyfeirio CAMHS Bae Abertawe 'Drws ffrynt' mynediad agored i CAMHS Bae Abertawe i bob plentyn / person ifanc a'u teuluoedd, ac i bob person proffesiynol. Yn darparu cyngor, cefnogaeth a thriage cyfeirio dros y ffôn i bawb. Yn darparu mynediad i Dîm Argyfwng CAMHS ar gyfer cyfeiriadau brys. Yn darparu cefnogaeth Clinigwr ar Ddyletswydd i'r rhai sydd eisoes yn rhan o CAMHS 9am - 5pm Llun i Gwener Cysylltwch â 01639 862744

Tîm Argyfwng CAMHS Bae Abertawe Yn gweithio 9am i 9.30pm saith diwrnod yr wythnos gan ddarparu asesu uniongyrchol a dilyniant tymor byr ar gyfer atgyfeiriadau brys. Dylai atgyfeiriadau ddigwydd drwy Un Pwynt Cyswllt CAHMS / y Llinell Atgyfeirio (01639 862744) Dydd Llun i Ddydd Gwener 9am - 5pm

Canolfan Llesiant Abertawe Yn cynnig amrywiaeth o brofiadau llesiant fforddiadwy a hygyrch i bobl o bob cefndir. Rhif ffôn: 01792 732071 https://www.wellbeingswansea.co.uk/

Nurturing Affective Care Yn cefnogi llesiant emosiynol plant ac oedolion gydag anableddau deallusol difrifol a dwys. https://nacwellbeing.org

Ymddiriedolaeth Charlie Waller Hyfforddiant iechyd meddwl, adnoddau ac ymgynghoriaeth gyda ffocws ar blant a phobl ifanc. www.charliewaller.org

Platfform Yr elusen iechyd meddwl a newid cymdeithasol. Yn gweithio gyda phobl sy'n profi heriau gyda'u hiechyd meddwl, a gyda chymunedau sydd eisiau creu gwell ymdeimlad o gysylltiad, perchenogaeth a llesiant yn y llefydd lle maen nhw'n byw. connect@platfform.org

MIND Abertawe Ymyrraeth gynnar, gweithdai grŵp, gwybodaeth a chefnogaeth un-i-un ar gyfer lles emosiynol. Sesiynau hunan gymorth gyda chefnogaeth i rai rhwng 11 a 18 oed. https://www.swanseamind.org.uk/our-services/children-young-people/

Yr Hangout Yn darparu ymyriadau dwys gyda cheffylau i bobl ifanc, drwy atgyfeiriadau, sy'n dioddef o orbryder neu faterion iechyd meddwl eraill sydd â risg cynyddol o unigedd cymdeithasol. thehangoutwales@gmail.com

Tidy Minds Gwybodaeth ar Iechyd Meddwl i Bobl Ifanc. Os ydych chi'n berson ifanc sy'n byw yn Abertawe neu Gastell-nedd Port Talbot, rydyn ni yma i'ch helpu i ddeall y ffordd rydych chi'n teimlo, a dod o hyd i'r cyngor a'r gefnogaeth iawn. https://tidyminds.org.uk/

Sorted Supported Cefnogaeth Emosiynol a Meddyliol i oedolion sy'n byw yn Abertawe neu Gastell-nedd Port Talbot i'ch helpu i ddeall sut rydych chi'n teimlo a dod o hyd i'r cyngor a'r gefnogaeth iawn.
https://www.sortedsupported.org.uk/

Llamau Y brif elusen ddigartrefedd yng Nghymru, yn cefnogi'r bobl ifanc a'r menywod mwyaf agored i niwed.
www.llamau.org.uk

Anxiety Support Cymru Yn cefnogi oedolion a phlant gyda'r brwydrau dyddiol o orbryder yn Abertawe a'r cylch.
https://www.facebook.com/anxietyswansea
anxietyswansea@outlook.com

Challenging Behaviour Foundation - Gwasanaeth Cefnogi Teuluoedd Yn darparu gwybodaeth a chefnogaeth am anghenion eich aelod o'r teulu sydd ag anabledd dysgu difrifol. Mae eu cefnogaeth yn gyfrinachol a fyddan nhw ddim yn eich barnu nac yn dweud wrthych chi beth i'w wneud.
https://www.challengingbehaviour.org.uk/for-family-carers/family-support-service/

Grow Cymru Elusen i fenywod wedi'i lleoli yn Abertawe sy'n cynnig amrywiaeth o ddigwyddiadau, dosbarthiadau, gwasanaethau a hyfforddiant sydd ar gael i fenywod mewn amgylchedd diogel a chefnogol lle gallwch chi adeiladu eich hyder, dysgu sgiliau newydd a chyflawni eich amcanion.
https://growcymru.org.uk/

Budd-daliadau a hawliau

Lwfans Byw i'r Anabl (DLA) yw'r prif fudd-dal i blant gyda chyflwr neu anabledd. Mae DLA yn helpu i gwrdd â'r costau ychwanegol allai ddod o ganlyniad i anabledd eich plentyn. Gallwch hawlio DLA hyd yn oed os nad oes gan eich plentyn ddiagnosis. Mae DLA yn cynnwys dwy elfen. Gan ddibynnu ar eu hamgylchiadau gallai eich plentyn fod yn gymwys i dderbyn un neu'r ddwy elfen. Nid oes prawf modd ar gyfer DLA felly does dim ots faint o incwm neu gynilion sydd gennych chi. Bydd rhaid i'ch plentyn gwrdd â rheolau penodol ynghylch statws mewnfudo a pha mor hir y mae wedi byw yn y DU.
Rhif ffôn: 0345 712 3456
https://www.gov.uk/disability-living-allowance-children
I gael cymorth i lenwi'r ffurflen gallwch wneud apwyntiad gyda Chanolfan Gofalwyr Abertawe
Ffôn: 01792 653344 neu Gyngor Ar Bopeth
(gweler isod)

Taliad Annibyniaeth Personol (PIP) I fod yn gymwys am PIP rhaid i chi fod rhwng 16 oed a'ch oedran Pensiwn y Wladwriaeth. Gall PIP eich helpu gyda rhai o'r costau ychwanegol os oes gennych chi anabledd neu iechyd gwael hirdymor. Gallwch wirio beth yw eich oedran Pensiwn y Wladwriaeth ar GOV.UK. Bydd angen i chi fod wedi byw yng Nghymru, Lloegr neu'r Alban am o leiaf 2 flynedd - oni bai eich bod yn ffoadur neu yn aelod o deulu agos ffoadur. Os ydych chi eisoes yn derbyn DLA a bod y DWP yn gofyn i chi hawlio PIP, mae yna reolau gwahanol.
https://www.gov.uk/pip

Cyngor Ar Bopeth Mae apwyntiadau ar gael ledled Abertawe a Castell-nedd Port Talbot. Gallan nhw gwrdd â chi mewn lleoliad allanol lleol, gartref (yn dilyn cynllunio ymlaen llaw) neu mewn grŵp rydych chi'n ei fynychu neu yn eu prif swyddfa yn Abertawe. Cyswllt: Llinell gyngor am ddim: ffôn: 08082787926
https://citizensadvicesnpt.org.uk/

Mae **Canolfan Gyfreithiol y Plant Cymru** yn wasanaeth dwyieithog ar draws Cymru sy'n darparu gwybodaeth a mynediad i gyngor cyfreithiol i blant a phobl ifanc.
https://childrenslegalcentre.wales/

Advicelink Cymru Gwasanaeth Cyngor ar Bopeth yw hwn wedi'i gyllido gan Lywodraeth Cymru gyda'r bwriad o helpu pobl sydd â'r angen mwyaf am wasanaethau cynghori, yn enwedig y rhai na fyddai fel arfer yn gofyn am gyngor. Gall pobl yng Nghymru gael gafael ar y gwasanaeth o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 5pm drwy ein rhif ffôn Advicelink Cymru: 0800 702 2020. Relay UK - os nad ydych chi'n gallu clywed neu siarad ar y ffôn, gallwch deipio'r hyn rydych chi eisiau'i ddweud: 18001 wedyn 08082 505 720

Credyd Gofalwyr Gallech chi gael Credyd Gofalwyr os ydych chi'n gofalu am rywun am o leiaf 20 awr yr wythnos. Mae Credyd Gofalwyr yn gredyd Yswiriant Gwladol sy'n helpu gyda bylchau yn eich cofnod Yswiriant Gwladol.
https://www.gov.uk/carers-credit

Lwfans Gofalwyr Os ydych chi'n gofalu am rywun am o leiaf 35 awr yr wythnos a'u bod nhw'n derbyn rhai budd-daliadau penodol. Does dim rhaid i chi fod yn perthyn i, nac yn byw gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano/i. Dydych chi ddim yn cael tâl ychwanegol os ydych chi'n gofalu am fwy nag un person. Os oes rhywun arall yn gofalu am yr un person â chi, dim ond un ohonoch chi all hawlio Lwfans Gofalwyr. Gall Lwfans Gofalwyr effeithio ar fudd-daliadau eraill rydych chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano/i yn eu derbyn. Rhaid i chi dalu treth ar y lwfans os yw eich incwm dros y Lwfans Personol.
https://www.gov.uk/carers-allowance

Deddf Absenoldeb Gofalwyr 2023 Bydd y ddeddfwriaeth newydd yn rhoi hyd at bum diwrnod y flwyddyn o absenoldeb heb dâl o'u gwaith i ofalwyr di-dâl i gefnogi eu cyfrifoldebau gofalu.
https://www.gov.uk/carers-leave

Cynllun Bathodyn Glas Mae'r cynllun yn darparu amryw o gonsesiynau parcio yn genedlaethol i helpu pobl sy'n anabl. Gall deiliaid bathodyn deithio naill ai fel gyrrwr neu fel teithiwr ac mae ganddynt hawl i barcio'n agos at eu cyrchfan. Llywodraeth Cymru sy'n gosod y rheolau ar gyfer dyfarnu'r bathodynnau.
https://www.swansea.gov.uk/bluebadge

Pasys bws i'r anabl Mae'r cynllun teithio consesiynol yn cael ei weinyddu gan Ddinas a Sir Abertawe ac mae'n berthnasol i blant a phobl ifanc gydag anableddau penodol. Mae'n golygu eu bod yn gallu teithio am ddim ar wasanaethau bws lleol yng Nghymru. Mae'r cynllun yn cael ei gyllido gan Lywodraeth Cymru. Mae person yn gymwys i dderbyn pàs bws cydymaith i fynd gyda'r plentyn neu'r person ifanc anabl lle mae barn feddygol yn cynghori nad yw'n gallu teithio ar gludiant cyhoeddus ar ei b/phen ei hun.
Ffôn 01792 636377
https://www.swansea.gov.uk/buspasses#who%20is%20eligible

Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl ar gyfer plant Mae grant cyfleusterau i'r anabl yn darparu addasiadau i bobl anabl sydd angen gwaith sylweddol (dim ots os ydych chi'n berchen ar eich cartref neu'n denant preifat). Mae'r holl geisiadau yn destun prawf modd ar wahân i geisiadau ar gyfer plant a phobl ifanc dan 19 oed sy'n ddibynnol.
www.swansea.gov.uk/homeadaptations

Cerdyn Adnabod Anabl Cenedlaethol (DID) Cafodd hwn ei gyflwyno mewn ymateb i bobl anabl yn gorfod cario gwaith papur i brofi fod ganddyn nhw'r hawl i ryw fath o fudd-dal anabledd er mwyn cael prisiau gostyngol. Mae hyn yn benodol i rieni plant ag anableddau ac anghenion arbennig, lle nad yw anabledd eu plant yn amlwg ar unwaith, megis awtistiaeth, oedi cyffredinol yn y datblygiad ac anableddau eraill ac sy'n ei chael hi'n anodd esbonio eu hanabledd, yn enwedig os yw'r plant yn bresennol a heb fod yn ymwybodol fod ganddyn nhw anabledd.
www.did-card.co.uk/

Hynt Cynllun mynediad cenedlaethol sy'n gweithio gyda theatrau a chanolfannau celfyddydol yng Nghymru i wneud yn siŵr fod yna gynnig cyson ar gael i ymwelwyr gydag amhariad neu ofynion mynediad penodol, a'u Gofalwyr neu Gynorthwywyr Personol. Os oes angen cefnogaeth neu gymorth arnoch chi i fynychu perfformiad mewn theatr neu ganolfan celfyddydau yna efallai y byddwch yn gymwys i ymuno â Hynt.
http://www.hynt.co.uk/en/about/what-is/

The Cinema Exhibitors' Association Card Cerdyn cenedlaethol y gellir ei ddefnyddio i ddilysu fod gan y deiliad hawl i gael un tocyn am ddim i berson sy'n mynd gyda nhw i'r sinema. 0845 123 1292
www.ceacard.co.uk/

Cronfa'r Teulu Yn helpu teuluoedd gyda phlant a phobl ifanc 17 oed neu iau ag anabledd difrifol i gael dewisiadau a'r cyfle i fwynhau bywyd arferol. Maen nhw'n rhoi grantiau ar gyfer pethau sy'n gwneud bywyd yn haws ac yn fwy pleserus i'r plentyn neu'r person ifanc anabl ac i'w teulu www.familyfund.org.uk/

Mae ganddyn nhw hefyd offeryn cefnogi - Canfod Mwy - i'ch helpu i ddod o hyd i wasanaethau sy'n eich siwtio chi a'ch teulu orau.
https://www.familyfund.org.uk/support/discover-more/

Working Families Cyngor i Rieni a Gofalwyr. Gwybodaeth i rieni a gofalwyr sy'n gweithio ar eu hawliau cyflogaeth, credydau treth a buddion yn y gwaith, absenoldeb mamolaeth a thadolaeth, opsiynau gweithio hyblyg a dirnadaeth mamolaeth. Mae hwn yn cynnwys adran yn benodol i rieni plant anabl.
https://workingfamilies.org.uk/advice-information/

Turn to Us Os ydych chi'n sâl, wedi'ch anafu neu ag anabledd efallai bod budd-daliadau, grantiau neu gefnogaeth ariannol arall ar gael i chi.
www.turn2us.org.uk/

Grantiau Anabledd Canllaw ar Grantiau i'r Anabl, yn helpu i ddod o hyd i'r grant cywir.
https://www.disability-grants.org/

Terfyn Bil Dŵr Cymru Tariff WaterSure Cymru. Os oes gennych chi fesurydd dŵr yn barod, neu os ydych chi wedi gwneud cais am un, bydd y tariff Terfyn Bil WaterSure Cymru yn rhoi terfyn ar y swm y mae'n rhaid i chi ei dalu am eich dŵr. Mae rhai gofynion cymhwyster. https://www.dwrcymru.com/en/support-with-bills/watersure-tariff

Chwarae a Hamdden

Mae **Buddies** yn rhan o raglen Local Aid i gynyddu gweithgareddau chwarae a hamdden y tu allan i'r ysgol i blant a phobl ifanc rhwng 12 ac 19 sydd wedi eu heffeithio gan anabledd. I gael ffurflen atgyfeirio neu am ragor o wybodaeth cysylltwch ag
Amanda@localaid.co.uk
Ffôn 07846 204358
http://www.localaid.co.uk/projects

Mae **Buddies Sadwrn** yn grŵp sy'n cwrdd drwy'r dydd ar ddyddiau Sadwrn (10am tan 3pm) yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau sy'n annog pobl ifanc i ennill sgiliau cymdeithasol ac annibyniaeth tra'n gwneud ffrindiau a chael hwyl.

Mae'r grŵp yn ddelfrydol i bobl ifanc sydd angen cefnogaeth un-i-un neu uwch ac sy'n ei chael hi'n heriol cael mynediad i'r gymuned.
http://www.localaid.co.uk/projects

Palms Up Darpariaeth i bobl ifanc rhwng 12 ac 19 oed sydd ag amrywiaeth o anghenion iechyd cymhleth, yn cynnwys bwydo peg, epilepsi ac anghenion cefnogi symudedd. Mae sesiwn 3 awr yn digwydd bob wythnos
http://www.localaid.co.uk/projects

Mae **Mynediad Cymunedol Buddies** yn ddarpariaeth i bobl ifanc rhwng 12 ac 19 gydag anghenion dysgu ychwanegol sydd angen cefnogaeth i gael mynediad ac i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol prif ffrwd, gan alluogi pobl ifanc i ddatblygu annibyniaeth a sgiliau cymdeithasol. Bydd y grŵp yma'n cwrdd mewn amryw o leoliadau; mae pobl ifanc yn chwarae rhan yn y gwaith o ddewis gweithgareddau ar gyfer pob sesiwn.
http://www.localaid.co.uk/projects

Dyversity Sesiwn mynediad agored, hygyrch i'r teulu cyfan yw hwn yn cefnogi pobl ifanc ar y sbectrwm awtistig neu sy'n aros am ddiagnosis. Rhaid i rieni aros, ac mae croeso i frodyr a chwiorydd. Dydd Llun 5 tan 7pm yn ystod tymor yr ysgol yn unig.

Yn cael ei gynnal yn Foyd, 300 Heol Caerfyrddin £2 y sesiwn i bob plentyn. Mae croeso i bob oedran. Does dim rhaid cael atgyfeiriad.
http://www.localaid.co.uk/projects

Mae **Grŵp Cefnogi Abertawe y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth** yn rhwydwaith cefnogi a chymuned sy'n tyfu i bobl ag awtistiaeth, rhieni / gofalwyr a'u teuluoedd a'u ffrindiau. P'un a yw person wedi cael diagnosis, ar y llwybr neu fod amheuaeth o awtistiaeth mae croeso mawr iddyn nhw ymuno â'n he-lusen a chael cefnogaeth, cyngor, digwyddiadau priodol a phleserus, cyrsiau a gweithdai ac ati.
https://www.facebook.com/groups/NASSwanseasup-port/

Mae **Interplay** yn integreiddio pobl ifanc ag anghenion arbennig i gyfleoedd chwarae a hamdden sydd ar gael i unrhyw blentyn yn eu cymuned. Eu hystod oedran yw 4 - 25 ac maen nhw'n darparu gweithgareddau gwyliau, ar ôl ysgol a phenwythnosau. Ffôn 01792 561119
https://www.facebook.com/InterplayPlayandLeisure/

Discovery Prifysgol Abertawe Gwirfoddolwyr creadigol gydag amynedd, hiwmor ac empathi i ddarparu a chefnogi gweithgareddau. **Active 18:** Yn darparu gweithgareddau sy'n datblygu sgiliau ein grŵp oedolion anabl Active 18 yn ogystal â darparu gofod lle gallan nhw gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol **Cynllun Gwirfoddoli â Chymorth:** Yn darparu cefnogaeth un-i-un bob wythnos i oedolion anabl, gan roi cwmni a chyfleoedd i wneud gweithgareddau gwirfoddoli.

Rhif ffôn: 01792 295743
https://discoverysvs.org/

Llyfrgell Cyfleoedd Chwarae a Hamdden Elusen gofrestredig sy'n darparu teganau a chyfarpar hamdden arbenigol i blant ac oedolion ag anabledd mewn gwasanaeth llyfrgell fenthyca. Am dâl bychan gall aelodau gael mynediad i ddewis o blith dros 500 o eitemau yn cynnwys stoc helaeth o gyfarpar aml-synhwyrol ac arbenigol. Mae modd benthyg stoc y llyfrgell am fis ar y tro ond am gyfnod hirach drwy drefniant arbennig.

Ffôn: 07546 267486 admin@plol.org.uk
https://www.facebook.com/ThePlayAndLeisureOppor-tunityLibrary/

Mae **Ymddiriedolaeth Gymunedol yr Elyrch** yn cynnig gweithgareddau pan-anabledd sy'n addas i blant ac oedolion gydag amrywiaeth o anableddau.
www.swanseacity.com/search?results_for=autism+

Mae mudiad **Chwaraeon Anabledd Cymru** yn ymroddedig i'r weledigaeth gyffredin hon ac mae'n credu fod ganddo rôl ganolog ac unigryw i helpu i arwain newid trawsffurfiannol drwy adeiladu ar brofiadau'r gorffennol a llwyddiannau diweddar.
https://www.disabilitysportwales.com/
Gallwch hefyd chwilio'n lleol https://www.disabilityspor-twales.com/en-gb/join- in/clubs

Mae **Circus Eruption** yn darparu gofod am ddim sy'n ddiogel a chefnogol i bobl ifanc ddysgu sgiliau syrcas.
Ffôn: 01792 795778
http://www.circuseruption.co.uk/

Mae **Prosiect ELI** yn darparu cariad a chysur i deuluoedd ag anghenion arbennig drwy gynnal digwyddiadau mewn amgylcheddau diogel lle gallan nhw ddod at ei gilydd a chysylltu gyda phobl eraill. https://www.eliproject.co.uk/

Mae **Prosiect Calon ADHD** yn darparu cefnogaeth drwy gyfrwng gweithgareddau, gweithdai a hyfforddiant gyda phobl ifanc sydd â diagnosis neu sydd ar lwybr Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd - ADHD/ADD, a'u teuluoedd. https://calonadhdproject.org/

Hwb CanDo Darpariaeth hyfforddi ar gyfer oedolion gydag AAA ac anableddau; dosbarthiadau ffitrwydd cynhwysol yn Abertawe. www.candohub.co.uk

Friends of Young Disabled FOYD Yn darparu canolfan i bobl ifanc anabl ac aelodau eraill o'r gymuned i gwrdd a defnyddio ei gyfleusterau i hyrwyddo cyfleoedd dysgu, cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a chael hwyl. https://www.facebook.com/foydswansea/?locale=en_GB

Surfability Yn darparu gwersi a phrofiadau syrffio ar draeth Bae Caswell i bobl ag anghenion ychwanegol oherwydd anabledd, salwch, anaf neu anawsterau dysgu. 01792 368482 https://surfabilityukcic.org/

BikeAbility Cymru Yn darparu cyfle beicio i bawb ei fwynhau. Cafodd ei sefydlu er mwyn galluogi pobl o bob gallu i fwynhau pleserau a manteision iechyd beicio. https://www.bikeabilitywales.org.uk/

LC Abertawe Mae'r Ganolfan Hamdden yn cynnig campfa, sba, parc dŵr, wal ddringo. Mae gofalwyr yn cael mynediad am ddim - ewch i'r dudalen hygyrchedd ar eu gwefan http://www.thelcswansea.com/open-access-statement

Siglen Ability (cadair olwyn) Parc Fictoria Abertawe Siglen wedi'i dylunio'n benodol i blant a phobl ifanc sy'n defnyddio cadair olwyn. Gellir ei defnyddio drwy agor clwyd sy'n cael ei rheoli gan allwedd Radar ac mae strapiau ar y siglen i gadw'r gadair olwyn o fewn adran bwrpasol. Gweler y fideo i gael cyfarwyddiadau https://www.gljones-playgrounds.co.uk/playground-equipment/swings/abilityswing-wheelchair-swing-detail

Ystafelloedd synhwyraidd Ar gael i'w harchebu yng **Nghanolfan Blant Integredig Abertawe**, Heol Epynt, Penlan, Abertawe, SA5 7AZ I archebu ystafell cysylltwch â'r dderbynfa, Ffôn 01792 572060 hefyd yng Nghanolfan Blant Mountain View 51 Heol Mayhill, Mayhill, Abertawe 01792 468584

Prosiect Oedolion Ifanc sy'n Gofalu, Canolfan Gofalwyr Abertawe Yn cynnig cefnogaeth 1 ac 1 gyfannol ac wedi'i theilwra (wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu ar-lein) ar gyfer teithiau, gweithgareddau a chyfleoedd. Mae'n rhoi cyfle i oedolion ifanc 16 i 25 oed sy'n ofalwyr i gwrdd ag eraill mewn sefyllfa debyg i ddysgu pethau newydd, ac yn bwysicaf oll mae'n rhoi egwyl haeddiannol iddyn nhw o'u rôl yn gofalu. Ffôn: 01792 653344 https://www.swanseacarerscentre.org.uk/projects/young-adult-carers-service/

Gweithredu dros Blant - **Ymlacio** Gwasanaeth sy'n cynnig gwyliau byr 2 noson mewn carafán sefydlog gyda phopeth angenrheidiol yng Ngogledd Gŵyr ar gyfer rhieni/gofalwyr plant hyd at 18 oed ag anghenion iechyd cymhleth neu anableddau. Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan Weithwyr Iechyd Proffesiynol, Gwasanaethau Cymdeithasol, Addysg a Fforwm Rhieni-Ofalwyr Abertawe. 01792 813522 nptswan- shortbreaks@actionforchildren.org.uk

Dangosiadau awtistiaeth gyfeillgar Dimensions Yn cynnal dangosiadau sinema sy'n awtistiaeth gyfeillgar bob mis. https://dimensions-uk.org/press-release/get-next-autism-friendly-cinema-screenings-ticket-free/

Gofalwyr Ifanc YMCA Mae Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Abertawe yn darparu cefnogaeth a gwybodaeth i ofalwyr ifanc rhwng 8 a 18 oed yn Abertawe. Maen nhw'n darparu: Asesiad o anghenion; Gwybodaeth; Cefnogaeth; Eiriolaeth a Dangos y Ffordd. Mae Gofalwr Ifanc yn unrhyw un dan 18 oed sy'n gofalu am aelod o'r teulu neu sy'n cael ei effeithio gan ofalu. Ffôn: 07946 348878 https://ymcaswansea.org.uk/what-we-do/family-youth-work/young-carers-service/

AccessAble Gwybodaeth fanwl ar fynediad i filoedd o leoliadau ar draws y DU: siopau, tafarnau, bwytai, sinemâu, theatrau, gorsafoedd trenau, gwestai, prifysgolion, ysbytai a mwy. https://www.accessable.co.uk/

Mae **InclusAbility Abertawe** yn cefnogi teuluoedd ag anableddau. Mae'n darparu cymuned ddiogel lle gall pobl drafod a rhannu syniadau i gefnogi ei gilydd ac yn cynnig gweithgareddau ar gyfer plant a theuluoedd. E-bost: swansea@inclusability.org https://www.facebook.com/groups/incswansea

Grŵp Theatr Rising Stars Yn rhedeg sesiynau drama a pherfformiadau i oedolion a phobl ifanc gydag anghenion dysgu ychwanegol, gan annog creadigrwydd ac annibyniaeth drwy sgiliau perfformio. risingstarstheatreco@hotmail.com

Fferm Gymunedol Abertawe Yn cynnig cyfleoedd gwirfoddoli i blant ac oedolion, gweithgareddau chwarae, hyfforddiant a chefnogaeth i gael gwaith. Mae croeso i ymwelwyr ddod i grwydro'r tiroedd, cwrdd â'r anifeiliaid a gweld sut mae bwyd yn cael ei gynhyrchu. info@swanseacommunityfarm.org.uk

SHINE Mae Sgiliau Bywyd Shine Cymru yn cynnig gwasanaeth cyfeillgar a hyblyg i Oedolion Ifanc ag ASD, Anawsterau Dysgu neu Anableddau mewn amgylchedd teuluol llawn hwyl info@shinecymru.co.uk

Vibe Youth Mudiad ieuenctid wedi'i leoli yn Abertawe sy'n darparu ffynhonnell o gefnogaeth sy'n ystyrlon ac yn berthnasol a datblygiad personol i blant a phobl ifanc.
https://vibeyouth.co.uk

Info-Nation - Info-Nation yw siop un alwad Abertawe ar gyfer pobl ifanc, yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth.
info-nation@swansea.gov.uk

Mae **Mixtub** yn glwb ieuenctid i rai rhwng 11 a 25 oed gyda galluoedd cymysg a'i nod yw rhoi i'w aelodau y pethau y mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc am eu cael; eu hannibyniaeth a rhyddid oddi wrth eu cyfrifoldebau o ddydd i ddydd ac i fod yn nhw eu hunain a chael hwyl mewn lleoliad diogel a symbylol. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â mixtupswansea@gmail.com neu 07543 273891
www.facebook.com/mixtupswansea/

Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Abertawe (FIS) Siop un alwad yn darparu gwybodaeth am ddim, o ansawdd da a diduedd ar amrywiaeth eang o Fatcrieon Gofal Plant a materion cysylltiedig â Phlant, Cefnogaeth i Deuluoedd a Theuluoedd.

Rhif ffôn: 01792 517222 https://www.swansea.gov.uk/fis

Hybiau Cymorth Cynnar Yn gweithio gydag unigolion a theuluoedd. Mae gan yr hybiau gysylltiadau partneriaeth amlasiantaethol i helpu i sicrhau bod y gefnogaeth iawn i'r teulu'n cael ei defnyddio ar yr adeg iawn. Gall teuluoedd gael eu hatgyfeirio gan ymarferydd o leoliad gofal plant, addysg, iechyd neu drydydd sector. Mae gwybodaeth i ymarferwyr ar gael ar https://www.swansea.gov.uk/practitionerreferral

Blynyddoedd Cynnar, Ymyrryd yn Gynnar Cyngor Abertawe - Gwasanaethu cefnogi teuluoedd Yn cefnogi teuluoedd i sefydlu a gwella sgiliau sy'n eu galluogi i helpu eu plentyn gwrdd â'u cerrig milltir datblygiadol. Yn annog teuluoedd i ymgysylltu a hyrwyddo sgiliau datblygiadol iaith, chwarae a chyfannol eu plentyn drwy ddarparu cefnogaeth fel dull teulu cyfan i blant rhwng 0 ac 11 oed drwy gyfrwng gwaith mynediad agored, grŵp ac un-i-un. 07887 055230 tracie.jennett@swansea.gov.uk

Mae **Canolfan Blant Stepping Stones** yn darparu gwasanaethau i blant cyn oed ysgol sydd ag anabledd yn ymddangos neu sydd wedi cael diagnosis gan ddarparu gweithgareddau un-i-un ac mewn grwpiau. Cysylltwch â'ch ymwelydd iechyd neu ffoniwch Action for Children Ffôn 01792 477130
https://www.actionforchildren.org.uk/how-we-can-help/our-local-services/find-our-services-near- you/step-ping-stones-childrens-centre/

Gofal Plant 30 awr am ddim gan Lywodraeth Cymru Yn cynnig mynediad am ddim i ofal plant hyblyg i deuluoedd sy'n gweithio ac yn rhieni i blant 3 a 4 oed. Mae cyllid ar gyfer anghenion ychwanegol a gellir cynnwys Lwfans Gofalwyr yn y cymhwysedd. Ewch i'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd am ragor o fanylion i weld ydych chi'n gymwys ar gyfer y cynnig a sut i wneud cais
www.swansea.gov.uk/childcareoffer

Dechrau'n Deg Abertawe Mae Dechrau'n Deg yn cynnig gofal plant rhan amser, o ansawdd da, wedi'i gyllido i blant rhwng 2 a 3 oed. Gyda Dechrau'n Deg bydd plant ifanc yn cael amrywiaeth eang a chytbwys o weithgareddau a phrofiadau sy'n addas i'w anghenion. Bydd hyn yn cefnogi eu datblygiad ac yn anelu i wella eu deilliant i baratoi ar gyfer yr ysgol ac at yr hir dymor.
https://www.swansea.gov.uk/article/2977/Flying-Start

Faith in Families Rainbow Rockets Sesiynau grwpiau bach sy'n cael eu cynnig mewn blociau 6 wythnos ar gyfer plant cyn oed ysgol sydd ag anghenion sy'n dod i'r amlwg neu rhai sydd wedi eu hadnabod: Cwtsh Cymunedol Bôn-y-maen 07872 993147
https://faithinfamilies.wales/bonymaen-community-cwtch/

Tiny Happy People Cyngor a chefnogaeth ar-lein ar gyfer datblygu sgiliau siarad, iaith a chyfathrebu cynnar.
www.bbc.co.uk/tiny-happy-people

Addysg, Addysg Bellach, Addysg Uwch, Cyflogaeth a Gwirfoddoli

Gwasanaeth Gweithwyr Achos ALN Mae Gweithwyr Achos ALN yn gyswllt allweddol a byddant yn gweithio'n gydweithredol gyda phawb sy'n rhan o addysg eich person ifanc er mwyn cael y canlyniadau gorau iddyn nhw. Gallwch weithio gyda nhw yn ystod adolygiad blynyddol eich person ifanc yn enwedig o gwmpas cyfnodau pontio (i ysgol newydd) neu newidiadau mewn darpariaeth neu os oes yna faterion penodol gyda chwrdd ag anghenion dysgwr y mae angen gweithio drwyddyn nhw. Gallan nhw ddarparu gwybodaeth, cyngor a chanllawiau ar unrhyw gam yn cynnwys lleoliadau blynyddoedd cynnar, ysgolion, colegau mewn ffordd agored, onest a thryloyw.
E-bost caseworker@swansea.gov.uk
https://www.swansea.gov.uk/alnprofessionalscase-

ALLFIE Rhwydwaith ymgyrchu a rhannu gwybodaeth genedlaethol sy'n cael ei arwain gan bobl anabl. Maen nhw'n ymgyrchu i bob dysgwr anabl gael yr hawl i fynediad a chael eu cefnogi mewn addysg prif ffrwd. Mae ALLFIE yn credu y dylai'r profiad addysg cyfan fod yn gynhwysol o ddysgwyr anabl y tu mewn i'r ystafell ddosbarth a'r tu allan iddo.
http://www.allfie.org.uk/

ASDES Helpu pobl ag awtistiaeth yn y farchnad swyddi. Maen nhw'n gallu helpu ceiswyr gwaith gydag asesiadau, proffilio galwedigaethol, lleihau straen, paru swyddi, hyfforddi a llawer o faterion eraill. Maen nhw hefyd yn gweithio gyda chyflogwyr sydd â chyflogedigion gydag ASD sydd angen cefnogaeth i gadw eu swyddi.
https://asdes.org.uk/

Addysg Ddewisol yn y Cartref Mae Abertawe'n darparu arweiniad i rieni sy'n ystyried neu sydd wedi penderfynu ar Addysg Ddewisol yn y Cartref ar gyfer eu plant.
https://swansea.gov.uk/electivehomeeducation

Mountain Movers Cymuned addysgol ALN gyfeillgar yn darparu gwasanaethau a chefnogaeth i deuluoedd sy'n dewis addysgu yn y cartref.
https://www.facebook.com/MountainMoversEduca- tion/

Ysgolion Meddyliol Iach Yn dod â chyngor, adnoddau a gwybodaeth y mae'u sicrwydd wedi'u gwarantu i helpu ysgolion cynradd i ddeall a hyrwyddo iechyd meddwl a lles plant. Eu nod yw cynyddu ymwybyddiaeth, gwybodaeth a hyder staff i'ch helpu chi i gefnogi disgyblion.
https://www.mentallyhealthyschools.org.uk/

Gyrfa Cymru Yn gallu helpu pobl ifanc ag anableddau a/neu ALN i baratoi i gael gwaith ac i ddod o hyd un-i-un a gwneud cais am y prentisiaethau, y cyrsiau a'r hyfforddiant iawn.
https://careerswales.gov.wales/my-future/support-for-parents-and-carers

Coleg Gŵyr Mae gan y coleg amrywiaeth o gyrsiau llawn amser a rhan amser ar gael, wedi'u teilwra ar gyfer myfyrwyr gydag anawsterau dysgu, anghenion addysg arbennig a/neu ofynion ymddygiadol.
https://www.gcs.ac.uk/ Sgiliau Byw'n Annibynnol
https://www.gcs.ac.uk/independent-living- skills#!pnl_all

Mynediad i Waith Yn gallu eich helpu i gael gwaith neu aros mewn gwaith os oes gennych chi gyflwr neu anabledd iechyd meddwl neu gorfforol. Bydd y gefnogaeth a gewch chi'n dibynnu ar eich anghenion. Drwy Fynediad i Waith gallwch wneud cais am: grant i helpu i dalu am gefnogaeth ymarferol gyda'ch gwaith a chefnogaeth yn rheoli eich iechyd meddwl yn y gwaith, ac arian i dalu am gefnogaeth cyfathrebu mewn cyfweliadau am swydd.
https://www.gov.uk/access-to-work

Cyflogaeth wedi'i Chynnal Mae Ymddiriedolaeth Shaw ac ELITE yn cynnig gwasanaethau cyflogaeth wedi'u cynnal yn Abertawe. Maen nhw'n darparu tîm o Gynghorwyr Cyflogaeth medrus iawn sy'n teithio ar draws Abertawe, Castell-nedd, Port Talbot a Gorllewin Cymru yn helpu'r rhai sydd dan anfantais neu ag anabledd i gael swyddi.
https://elitesea.co.uk/swansea/

Swyddfa Anableddau Prifysgol Abertawe Yn darparu gwasanaethau gwybodaeth ac arweiniad proffesiynol i fyfyrwyr anabl, myfyrwyr ag anghenion penodol a/neu gyflyrau meddygol o adeg gwneud cais hyd at raddio. Mae'r Swyddfa Anableddau yn rhan o Wasanaethau Cynhwysol Cefnogi Myfyrwyr.
https://www.swansea.ac.uk/disability/

Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe Mae gan Ganolfan Gwirfoddoli Abertawe wybodaeth ar gannoedd o gyfleoedd lleol a gall ddarparu'r holl gefnogaeth sydd ei hangen arnoch i gychwyn gwirfoddoli - cyngor ac arweiniad un-i-un, wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu drwy e-bost. 01792 544000
https://www.scvs.org.uk/volunteercentre

Clwb Dyslecsia Abertawe Yn darparu gweithgareddau llawn hwyl i adeiladu hyder ac i wella llesiant pobl ifanc dyslecsig rhwng 8 a 18 oed. Mae'r gweithgareddau'n amrywio ac yn gallu cynnwys crefftau, gemau, posau neu adeiladu pethau gyda hwyl a chyfeillgarwch yn ganolog. Mae'n cyfarfod bob wythnos yn ystod y tymor ysgol. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â dyslexiaclub@icloud.com https://www.facebook.com/groups/dyslexiaswansea/

Shaw Trust Elusen cyflogaeth amlwg sy'n helpu pobl i ddod o hyd i a chadw swyddi ystyrlon, darparu addysg a hyfforddiant i'r rhai sy'n cychwyn ar eu taith a'r rhai sy'n gobeithio symud ymlaen yn eu swyddi. https://shawtrust.org.uk/

Gofal Cymdeithasol

Tîm arbenigol yw **Tîm Anabledd Plant Abertawe** sy'n gofalu am anghenion penodol plant a phobl ifanc ag anableddau. Mae'r tîm yn cynnwys gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr cefnogi teuluoedd. Maen nhw'n gweithio'n agos gyda llawer o bobl broffesiynol gwahanol yn cynnwys: ymwelwyr iechyd, gweithwyr cymorth iechyd a therapyddion galwedigaethol. Ar gyfer atgyfeiriadau: Un Pwynt Cyswllt - 01792 635700 singlepointofcontact@swansea.gov.uk
Os yw eich achos yn agored i weithiwr cymdeithasol, ffoniwch: 01792 635180.

Mae'r Tîm Dyletswydd Brys ar gael y tu allan i oriau gwaith arferol ar: 01792 775501
ttps://www.swansea.gov.uk/mychildhasadisability

Y Tîm Anabledd Dysgu Cymunedol Mae'n gweithio ochr yn ochr â phobl ag anableddau dysgu a'u rhwydweithiau cefnogi i asesu anghenion, cytuno ar ddeilliannau a datblygu cynlluniau gofal. Mae'r timoedd yn darparu mynediad i wybodaeth, cyngor a chefnogaeth i bobl ag anableddau dysgu i gael at amrywiaeth eang o gymorth. Rhif ffôn cyswllt 01792 614100 neu e-bost CLDTDutyDesk@swansea.gov.uk

ADY - Gwasanaethau dydd i oedolion ifanc ag ADY / anabledd dysgu Mae nifer o wahanol wasanaethau dydd i oedolion ifanc sydd ag ADY neu anabledd dysgu. Er mwyn canfod pa wasanaeth fydd yn eich siwtio chi orau, bydd angen i chi gysylltu â'r Tîm Anabledd Dysgu Cymunedol (gweler uchod) fydd yn trafod eich cymhwysedd a'ch anghenion/ deilliannau. https://www.swansea.gov.uk/alndayservices

Mynegai Anabledd Plant Abertawe Mae'r gyfraith yn gofyn i bob awdurdod lleol gynnal cofrestr o blant a phobl ifanc o fewn eu hardal sydd ag unrhyw anabledd sy'n cael "effaith amlwg ar eu bywyd bob dydd". https://www.swansea.gov.uk/childdisabilityindex

Gwyliau Byr Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru Mae'r Cynllun Gwyliau Byr yn gronfa grant i fudiadau trydydd sector sy'n darparu gwyliau byr hyblyg, creadigol ac wedi'u personoli i ofalwyr di-dâl yng Nghymru. Wedi'i gyllido gan Lywodraeth Cymru, mae'r Cynllun Gwyliau Byr i ofalwyr di-dâl yn anelu at alluogi 30,000 o ofalwyr i gymryd gwyliau byr o ofalu erbyn 2025.
https://carers.org/around-the-uk-our-work-in-wales/amser

Taliadau Uniongyrchol Swm o arian sy'n cael ei roi i chi gan yr Awdurdod Lleol i brynu eich gwasanaethau gofal neu gefnogi eich hun yn hytrach na chael gwasanaethau wedi'u darparu gan yr Awdurdod Lleol. Daeth Taliadau Uniongyrchol i fod yn wreiddiol o ganlyniad i bwysau gan bobl anabl oedd eisiau cael mwy o ddewis a rheolaeth dros sut yr oedden nhw'n derbyn eu gwasanaethau.
https://www.swansea.gov.uk/directpayments

Iechyd

Ymwelydd Iechyd Anabledd Plant Mae gan yr Ymwelydd Iechyd Anabledd Plant brofiad a hyfforddiant mewn helpu plant gyda chyflwr meddygol a/neu anabledd. Ffôn: 01639 862764

Gwasanaeth Deintyddol yn y Gymuned (CDS) Yn darparu gofal deintyddol i bobl agored i niwed o bob oedran. Mae gan y CDS rai clinigau deintyddol sydd â chyfarpar arbenigol yn cynnwys platfformau lledorwedd cadeiriau olwyn a theclynnau codi sy'n galluogi trin cleifion mewn cadair olwyn yn ddiogel ac yn effeithiol. Dim ond mewn clinig CDS gyda'r cyfarpar priodol lle mae aelodau staff CDS sydd â'r hyfforddiant a'r profiad addas y gellir rhoi triniaeth fwy cymhleth megis gweinyddu tawelyddion. Mae'n rhaid cael atgyfeiriad i ddefnyddio'r gwasanaeth.
https://sbuhb.nhs.wales/community-primary-care/primary-care/community-dental-service/

Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Bae'r Gorllewin Yn darparu asesiadau a chefnogaeth i oedolion awtistig. Mae'r gwasanaeth hefyd yn darparu cyngor, cefnogaeth a chyfeirio ar gyfer rhieni-ofalwyr plant, pobl ifanc ac oedolion awtistig. I gael gwybod mwy ffoniwch 01639 862936 (mae gwasanaeth peiriant ateb ar gael)
https://sbuhb.nhs.wales/community-primary-care/a-z-community-primary-care/western-bay-integrated-autism-service/

Beth yw Asesiad Ruth Griffiths? Mae'r offeryn asesu datblygiadol hwn yn cael ei ddefnyddio gan baediatregwyr i asesu datblygiad y plentyn ar draws pob maes - Symudiadau, Personol, Cymdeithasol, Clyw ac Iaith, Cydsymud Gweld a Gafael a Pherfformiad. Yn dibynnu ar y canlyniadau, gall y Paediatregydd gyfeirio plant at wasanaethau eraill (Canolfan Blant Stepping Stones, Therapi Lleferydd, Ffisiotherapi, ac ati) i'w cefnogi i gyrraedd eu potensial llawn.

Canolfan Blant Hafan y Môr Siop un stop i blant ag anghenion ychwanegol, wedi'i lleoli yn Ysbyty Singleton. Mae'r gwasanaethau sydd ar gael yma yn cynnwys Nyrsys, Therapyddion Galwedigaethol, Paediatregwyr, Ffisiotherapyddion a Therapyddion Iaith a Lleferydd. Mae'r ganolfan hefyd yn darparu lle ar gyfer:

- Clinigau Amlddisgyblaethol
- Clinigau Orthopaedig
- Clinigau Orthoteg
- Llyfrgell Deganau
- Clinigau rhoi sblint ar freichiau

ffôn 01792 200400
https://sbuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-services/children-young-people/hospital-and-commu-nity-services/community-services-for-children/ndd-and-therapies/therapy-services/our-childrens-centres/

Mae **Gwasanaethau Therapi Plant a Phobl Ifanc** yn cynnwys Therapi Galwedigaethol (OT), Ffisiotherapi, Therapi Iaith a Lleferydd (SALT) a Maeth a Dieteteg. Darperir ein gwasanaethau ar draws Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe (BIPBA), sy'n cwmpasu Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot (CNPT). Mae'r therapyddion yn gweithio mewn amrywiaeth o leoliadau gan gynnwys Canolfannau Plant, meithrinfeydd, ysgolion, colegau, cartrefi cleifion, canolfannau iechyd ac ysbytai. Maen nhw'n darparu gwasanaeth i blant a phobl ifanc o'u genedigaeth hyd at eu pen-blwydd yn 19 oed.
https://sbuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-services/children-young-people/hospital-and-community-services/community-services-for-children/ndd-and-therapies/therapies/

Wynebu'r Her Tîm sy'n gweithio gyda phlant ag anableddau dysgu y gall eu hymddygiad herio'r bobl o'u cwmpas. Mae'r tîm yn cynnwys seicolegydd, arbenigwr ymddygiad, nyrsys ac arbenigwyr ymddygiad cynorthwyol. Maen nhw i gyd yn gweithio gyda'i gilydd i feddwl am ffyrdd o gefnogi'r plant i'w helpu i deimlo'n well, sy'n aml yn golygu bod eu hymddygiad yn dod yn llai heriol i bawb. Siaradwch â'ch paediatregydd cymunedol neu weithiwr cymdeithasol am atgyfeiriad.

Proffiliau Iechyd I helpu oedolion a phlant a phobl ifanc ag anableddau dysgu i gael gofal iechyd da a diogel ar yr adeg y mae ei angen arnynt. Mae'r proffil yn cynnwys gwybodaeth am anghenion iechyd, gofal a chymorth a chyfathrebu'r unigolyn.
https://executive.nhs.wales/functions/quality-safety-and-improvement/improvement-cymru/our-work/learning-disability/health-profile/health-profile-for-professionals/

Adnodd Hyrwyddo Ymddygiad Cadarnhaol Unwaith i Gymru Mae'r adnodd hwn ar gael i deuluoedd sy'n cefnogi unigolion ag anabledd dysgu drwy gydol eu hoes i uwchsgilio ac ymrymuso teuluoedd ar draws Cymru.
https://executive.nhs.wales/functions/quality-safety-and-improvement/improvement-cymru/our-work/learning-disability/featured-ldhip/positive-behaviour-support

Mae **Presgripsiynu Cymdeithasol** yn cysylltu oedolion â ffynonellau anfeddygol a fydd yn eu galluogi i wella eu hiechyd a'u lles. Gall y ffynonellau hyn gynnwys gweithgareddau, cyfleoedd, neu gysylltiadau â grwpiau cymunedol a mudiadau gwirfoddol. Nid yw'n wasanaeth brys nac acíwt, nid yw staff wedi'u hyfforddi'n feddygol ac mae cleifion yn chwarae rhan weithredol wrth gyd-gynhyrchu cynlluniau ac opsiynau i wella eu lles. Mae'r Gweithiwr Cyswllt Presgripsiynu Cymdeithasol yn darparu cysylltiad rhwng y meddyg teulu, y claf, prosiectau cymunedol, a sefydliadau'r trydydd sector. Mae presgripsiynu cymdeithasol yn ategu'r gwasanaeth meddygon teulu i gymryd golwg gyfannol ar iechyd a lles claf trwy gefnogi pobl i ail-ymgysylltu â'u cymuned. Gall eich meddyg teulu neu unrhyw weithiwr iechyd proffesiynol yn eich meddygfa wneud atgyfeiriadau.
https://www.scvs.org.uk/newwaystowellbeing