contact a family
for families with disabled children

Summer Bulletin 2011

FREE FILM SHOWINGS AND WORKSHOPS

Contact a Family is known for its hugely successful free film showings. Hundreds of children and their families have enjoyed a varied number of films and activities all over Wales this year. We try to get to as many cinemas as possible in Wales and have two new venues: Brynmawr on the Heads of the Valleys Road and Builth Wells.

FORTHCOMING FILMS

Saturday 25th June
BRYNMAWR
Market Hall Cinema
YOGI BEAR + CIRCUS SKILLS
Film starts 1pm

Saturday 23rd July
BUILTH WELLS
Wyeside Arts Centre
CARS 2 + CREATIVE ART
Film starts 11.30am

If we have not been to your area yet please send your cinema ideas to Jill Bartlett, address below. As well as the film there are creative and fun workshops for all the family run by workshop facilitators experienced with children with additional needs. Funded by **BBC CHILDREN IN NEED**.

Everything is free including refreshments for all but please book with Jill on 01248 670965 or jill.bartlett@cafamily.org.uk

Pic: Kate Barrett

Circus skills in Cardiff

FEEDBACK FROM PARENTS:

"The film showing was fantastic. It was the first time we had brought O to the cinema and it was a great success". "Excellent! Lovely to see a film together". "It relaxed my son, who was able to sit at the back as he was anxious. This helped him to enjoy the film". "Great idea to have the sound a little lower and the lights a little brighter and NO ads!" "Really enjoyed the event as we could be ourselves". "A good way for all the children to meet each other". "Definitely coming again!".

Keith Bowen, Wales Manager
NATIONAL POLICY AND CAMPAIGNING (Swansea)
keith.bowen@cafamily.org.uk
01792 390203 Monday – Friday

Jill Bartlett, Workshop Dev.Officer
WORKSHOPS & EVENTS (Y Felinheli, Gwynedd)
jill.bartlett@cafamily.org.uk
01248 670965 17 hrs pw

Andrew Kirby, Dev. Asst. (Temp)
ENQUIRIES, NEWSLETTER AND DATABASE (Cardiff)
andrew.kirby@cafamily.org.uk
029 20 396624 21 hrs pw

contact a family
for families with disabled children

Summer Bulletin 2011

HOLIDAYS AND BREAKS

Families with disabled children know only too well that many obstacles and barriers stand in the way of a happy family holiday. Contact a Family has published a comprehensive **Guide to Holidays, Play and Leisure** which is available **free of charge from our helpline**. Here are a small selection of additional contacts and ideas. Please call free for the full Guide on the number below.

For general holiday ideas check out: www.disabledholidaydirectory.co.uk or call free on 0800 993 0796.

For autism spectrum-friendly holidays have a look at: www.thethomascentre.co.uk or call 01507 363463. This dedicated centre in Lincolnshire has self catering accommodation which has been highly recommended by our families.

Haven Holidays is another full time favourite with some good special offers at the moment. www.haven.com or call 0871 230 1930 (10p per minute)

Ty Popsy is a 6 berth wheechair accessible caravan near Saundersfoot for partially sighted children. Ty Popsy also run group trips to Disneyland Paris with queue saving VIP passes! www.popsy.org.uk 01633 440949

The highly family-friendly Esprit Holiday Company offer full childcare facilities and comes highly recommended by one of our parents. www.espritski.com. 01252 618300

Pic: Blackshaw Family

Leo ski!

Contact a Family asked Paul Nadin of Disabled Holiday Directory for his Top Tips. This is what he said:

Do your research. Don't presume other people know what your needs are. Consider using a specialist agency who will ask clear and concise questions on your families specific needs.

Remember that small isn't always beautiful. There's nothing like a large resort with ramps, lifts and clear signage to make a holiday a little easier. Try self-catering when in the UK as many UK property owners are now very aware of some adaptions required. There's often more room and you can set the space up as you need it. www.disabledholidaydirectory.co.uk (0800 993 0796) has a good selection of accessible properties with wheelchair access, wet rooms, hoists and response alarms in the UK.

Don't let others make assumptions about what is and isn't possible - you know what your family can and can't do. Prepare your family about what might be on offer, you don't want to promise your child waterskiing and then the adaption needed for your disabled child is already in use by someone else. It is better to underestimate and the let your children be surprised by a brilliant and exciting activity.

Top Destination! Enjoy a fully accessible holiday in Benidorm, with an accessible beach, water wheelchairs, a flat promenade, accessible accommodation, great family entertainment, theme parks & water parks it is a top seller for families with a disabled child.

When you're there! If you are in a hotel ask if your dining table can be reserved for you during your stay. That way, you know it's set up how you need it. Always ask. You'd be surprised what help a hotel or resort may be able to offer. Thanks Paul ☺

www.cafamily.org.uk
Free national helpline
0808 808 3555

cyswllt teulu
i deuluoedd gyda phlant anabl

Bwletin yr Haf 2011

DANGOSIADAU FFILM A GWEITHDAI AM DDIM

Mae Cyswllt Teulu'n adnabyddus am eu dangosiadau hynod o lwyddiannus o ffilmiau am ddim. Mae cannoedd o blant a'u teuluoedd wedi mwynhau amrywiol nifer o ffilmiau a gweithgareddau drwy Gymru i gyd eleni. 'Rydym yn ceisio mynd i gymaint o sinemâu â phosibl yng Nghymru, ac mae gennym ddau fan cyfarfod newydd: Brynmawr ar Ffordd Blaenau'r Cymoedd a Llanfair-ym-Muallt.

FFILMIAU AR DDOD

Dydd Sadwrn, y 25ain o Fehefin
BRYNMAWR
Sinema Neuadd y Farchnad
YOGI BEAR + SGILIAU'R SYRCAS
Mae'r ffilm yn dechrau am 1pm

Dydd Sadwrn, y 23ain o Orffennaf
LLANFAIR-YM-MUALLT
Canolfan Gelfyddydau Wyeside
CARS 2 + CELFYDDYD GREADIGOL
Mae'r ffilm yn dechrau am 11.30am

Os nad ydym wedi bod yn eich ardal eto, a fyddech cystal ag anfon eich syniadau sinema at Jill Bartlett, y cydgysylltydd dangos ffilmiau. Yn ogystal â'r ffilm, mae yna weithdai creadigol a llawn hwyl ar gyfer yr holl deulu a gynhelir gan hwyluswyr gweithdai sydd â phrofiad gyda phlant sydd ag anghenion ychwanegol. Ariannir gan **PLANT MEWN ANGEN Y BBC**.

Mae popeth am ddim, yn cynnwys lluniaeth i bawb, ond bwciwch gyda Jill, os gwelwch yn dda, ar 01248 670965 neu jill.bartlett@cafamily.org.uk

Pic: Kate Barrett

Sgiliau'r syrcas yng Nghaerdydd

ADBORTH GAN RIENI:

"Roedd dangosiad y ffilm yn fendigedig. Dyna'r tro cyntaf y gwnaethom fynd ag O i'r sinema ac 'roedd yn llwyddiant mawr". "Ardderchog! Hyfryd gweld ffilm gyda'n gilydd". "Fe wnaeth ymlacio fy mab, a oedd yn gallu eistedd yn y cefn gan ei fod yn orbryderus. Fe wnaeth hyn ei gynorthwyo i fwynhau'r ffilm". "Syniad gwych i gael y sain ychydig yn is a'r goleuadau ychydig yn ddisgleiriach a DIM hysbysebion!" "Wedi gwirioneddol fwynhau'r digwyddiad, gan ein bod ni'n gallu bod yn ni'n hunain". "Ffordd dda i'r plant i gyd gyfarfod â'i gilydd". "Yn bendant yn dod eto!"

Keith Bowen, Rheolwr Cymru
POLISI CENEDLAETHOL AC YMGYRCHU (Abertawe)
keith.bowen@cafamily.org.uk
001792 390203 Dydd Llun – Dydd Gwener

Jill Bartlett, Swyddog Datblygu Gweithdai
GWEITHDAI A DIGWYDDIADAU (Y Felinheli, Gwynedd)
jill.bartlett@cafamily.org.uk
01248 670965 17 awr yr wythnos

Andrew Kirby, Cynorthwyydd Datblygu (Dros Dro)
YMHOLIADAU, TAFLEN NEWYDDION A CHRONFA DDATA (Caerdydd)
andrew.kirby@cafamily.org.uk
029 20 396624 21 awr yr wythnos

cyswllt teulu
i deuluoedd gyda phlant anabl

Bwletin yr Haf 2011

GWYLIAU A SEIBIANNAU

Mae teuluoedd gyda phlant anabl yn gwybod ond yn rhy dda bod yna lawer o rwystrau yn bodoli rhag gwyliau teuluol hapus. Mae Cyswllt Teulu wedi cyhoeddi **Canllawiau i Wyliau, Chwarae a Hamdden** cynhwysfawr, sydd ar gael **yn ddi-dâl oddi wrth ein llinell gymorth**. Dyma ddetholiad bychan o gysylltiadau a syniadau ychwanegol. Galwch am ddim, os gwelwch yn dda, am y Canllawiau llawn ar y rhif isod.

Am syniadau gwyliau cyffredinol, ewch i: www.disabledholidaydirectory.co.uk neu galwch am ddim ar 0800 993 0796.

Am wyliau sy'n ystyriol iawn o sbectrwm awtistiaeth, cymerwch olwg ar: www.thethomascentre.co.uk neu galwch 01507 363463. Mae gan y ganolfan bwrpasol hon yn Swydd Lincoln lety hunanarlwyo sydd wedi'i argymell yn gryf gan ein teuluoedd.

Mae Haven Holidays yn ffefryn llawn amser arall gyda rhai cynigion arbennig da ar hyn o bryd. www.haven.com neu galwch 0871 230 1930 (10 ceiniog y funud)

Mae Ty Popsy yn garafán 6 gwely sy'n hygyrch i gadeiriau olwyn ger Saundersfoot ar gyfer plant sy'n rhannol ddall. Mae Ty Popsy hefyd yn cynnal tripiau i grwpiau i Disneyland, Paris, gyda thocynnau Pobl Bwysig i osgoi ciwio! www.popsy.org.uk 01633 440949

Mae'r Esprit Holiday Company, sy'n hynod o ystyriol o deuluoedd, yn cynnig cyfleusterau gofal plant llawn, ac mae'n cael ei argymell yn gryf gan un o'n rhieni. www.espritski.com. 01252 618300

Pic: Blackshaw Family

Leo ski!

Fe ofynnodd Cyswllt Teulu i Paul Nadin o Disabled Holiday Directory am ei Gynghorion Gorau. Dyma'r hyn a ddywedodd:

Gwnewch eich gwaith ymchwil. Peidiwch â rhagdybio bod pobl eraill yn gwybod beth yw'ch anghenion. Ystyriwch ddefnyddio asiantaeth arbenigol fydd yn gofyn cwestiynau eglur a chryno am anghenion penodol eich teulu. Cofiwch nad yw bychan bob amser yn brydferth. Nid oes dim byd fel cyrchfan fawr gyda rampiau, lifftiau ac arwyddion eglur i wneud gwyliau ychydig yn haws. Rhowch dro ar hunanarlwyo pan ydych yn y Deyrnas Unedig, gan fod llawer o berchnogion eiddo yn y DU yn awr yn ymwybodol iawn o rai addasiadau sydd eu hangen. Mae yna yn aml fwy o le, ac fe allwch chi osod y lle gwag i fyny fel y bydd arnoch ei angen. Mae gan www.disabledholidaydirectory.co.uk (0800 993 0796) ddetholiad da o eiddo hygyrch gyda mynediad i gadeiriau olwyn, ystafelloedd gwlyb, teclynnau codi a larymau ymateb yn y DU. Peidiwch â gadael i eraill wneud rhagdybiaethau am yr hyn sydd yn bosibl ac nad sydd yn bosibl - fe wyddoch beth y gall eich teulu'i wneud a ddim ei wneud. Paratowch eich teulu am yr hyn a all fod yn cael ei gynnig; nid oes arnoch eisiau addo sgïo dŵr i'ch plentyn ac yna mae'r addasiad sydd ei angen ar gyfer eich plentyn anabl eisoes yn cael ei ddefnyddio gan rywun arall. Mae'n well disgwyl llai ac wedyn gadael i'r plant gael eu synnu gan weithgaredd gwych a chyffrous.

Cyrchfan o Fri! Mwynhewch wyliau llwyr hygyrch yn Benidorm, gyda thraeth hygyrch, cadeiriau olwyn dŵr, promenâd gwastad, llety hygyrch, adloniant gwych i'r teulu, parciau thema a pharciau dŵr – mae'n lle sy'n gwerthu'n rhagorol i deuluoedd gyda phlentyn anabl.

Pan ydych chi yno! Os ydych chi mewn gwesty, gofynnwch a ellir neilltuo'ch bwrdd bwyd ichi yn ystod eich arhosiad. Yn y modd hynny, fe wyddoch ei fod wedi'i osod y ffordd mae arnoch ei angen. Gofynnwch bob amser. Fe synnech pa gymorth y gall gwesty neu gyrchfan ei gynnig. Diolch Paul ☺

www.cafamily.org.uk
Llinell gymorth genedlaethol am ddim
0808 808 3555