cyswllt teulu cymru
i deuluoedd gyda phlant anabl

Hydref 2009

mewn cyswllt

Cylchlythyr Cyswllt Teulu Cymru

Cymru

Ty fewn

30 Dim Allan 1
Llofnodwch i gael ein cylchlythyr yn electronig 2
Cymerwch ran yn un o'n gweithdai 3
Cyswllt Teulu a Chefnogi Cynnar yng Nghymru 3
Adroddiad Beth Sy'n Gwneud y Teulu yn Gryfach 4
Cronfa Ymddiriedolaeth Plant ... 5
Rhoi cyfle campus i bobl ifanc anabl 6
Gofalwyr a Gwaith Gofal Croesffyrdd 7
Grwpiau Syndrom Downs 7
Ffurflen Archebu Cyswllt Teulu . 8

Swyddfa Lleol

Cyswllt Teulu Cymru
33-35 Heol y Gadeirlan
Caerdydd
CF11 9HB
Ffôn: 029 2039 6624
Ffacs: 029 2039 6625
e-bost: wales.office@cafamily.org.uk
Web: www.cafamily.org.uk
Llinell Cymorth Di-Dal y DU:
0808 808 3555

30 Dim Allan – Cyswllt Teulu yn dathlu ei ben-blwydd yn 30 oed

Darllenwch sut ydym yn dathlu 30 mlynedd o gryfhau teuluoedd gyda phlant anabl

Rydym yn dathlu ein 30 mlwyddiant blwyddyn yma! Am y tri degawd diwethaf, rydym wedi bod yn cryfhau teuluoedd gyda phlant anabl ar draws y Deyrnas Unedig trwy ddarparu cyngor a gwybodaeth a'u cysylltu ag eraill sydd â phlentyn gyda'r un cyflwr i'w cefnogi.
Fel rhan o'n dathliadau 30ain pen-blwydd, byddwn yn lansio adroddiad ac arddangosfa 'Ein Teulu, Ein Dyfodol', gan roi sylw i obeithion, uchelgais ac ofnau ystod eang o deuluoedd, yn cynnwys tri o Gymru. Fel rhan o hyn, byddwn yn cynnal digwyddiad ar 17 Tachwedd yng Nghynulliad Cenedlaethol Cymru, a byddwn yn wahodd Gweinidogion allweddol, Aelodau Cynulliad ac Aelodau Seneddol i fod yn bresennol.

Rydym hefyd wedi ymgyrchu am well hawliau i deuluoedd, ond mae'r ymgyrch yn parhau. Mae nifer y plant anabl wedi cynyddu'n sylweddol ers yr 1970au oherwydd datblygiadau meddygol a chynnydd yn y diagnosis a'r adroddiadau – rhwng 1975 a 2002 fe gododd y boblogaeth o blant anabl 62% tra mai dim ond 7% oedd y cynnydd yn y boblogaeth yn gyffredinol. A, thra bu newidiadau yn y gwasanaethau cefnogi a'r hawliau i deuluoedd gyda phlant anabl, mae llawer i'w wneud o hyd i sicrhau bod teuluoedd yn medru byw'r bywyd y maent yn ei ddewis. Felly mae ein gwaith yn parhau i fod yr un mor allweddol yn awr ag yr oedd 30 mlynedd yn ôl.

30 mlynedd o gryfhau teuloedd gyda plant anabl

Llofnodwch i gael ein cylchlythyr yn electronig

Derbyniwch ein cylchlythyr drwy e-bost, cadw'n gyfoes a helpu i ostwng ein costau

Diolch i bawb sydd wedi anfon eich cyfeiriadau e-bost atom er mwyn ein galluogi i anfon ein cylchlythyr a chyhoeddiadau eraill sy'n cael eu cyhoeddi yn electronig yn y dyfodol.

Erbyn dechrau 2010 rydym yn anelu at anfon ein cylchlythyr a chyhoeddiadau eraill allan yn y ffordd hon i bawb sydd â mynediad at y rhyngrwyd, gan ein galluogi i leihau ein costiau postio. Ni fydd derbyn cylchlythyr yn y ffordd hon yn cael unrhyw effaith ar y wybodaeth y byddwch yn ei derbyn a byddwch yn dal i gael gwybod am ddigwyddiadau a gweithgareddau Cyswllt Teulu. Yn ogystal â hyn, byddwch hefyd yn derbyn y newyddion diweddaraf rhwng cylchlythyrau.

Cofrestrwch nawr

Anfonwch e-bost o'ch cyfeiriad dewisedig dan y teitl "**CYLCHLYTHYR E-BOST**" at **katie.barrett-goode@cafamily.org.uk** Yng nghorff yr e-bost, nodwch eich **ENW, CYFEIRIAD POST** a'r **SIR** yr ydych yn byw ynddi. Am ragor o wybodaeth am y gwasanaeth hwn cysylltwch â Katie ar 029 2039 6624

Gyda phwy i gysylltu

Keith Bowen
Rheolwr Cymru

- Unrhyw faterion yn ymwneud ag ymgyrchu a pholisi cenedlaethol.
- Cysylltu gyda sefydliadau gwirfoddol eraill.
- Hyfforddiant ar gyfer gweithwyr proffesiynol.

e-bost: keith.bowen@cafamily.org.uk
Ffôn: 01792 390 203

Katie Barrett-Goode
Swyddog Datblygu Grŵp ac

- Ymholiadau cyffredinol neu unigol yn ymwneud â phlentyn anabl.
- Datblygu grwpiau lleol.
- Taflenni gwybodaeth a chyhoeddiadau.
- Unrhyw beth i wneud â thaflen newyddion neu restr bostio Cyswllt Teulu Cymru.

e-bost: katie.barrett-goode@cafamily.org.uk
Ffôn: 029 2039 6624

Jill Bartlett
Swyddog Datblygu a Gweithiwr Cefnogi Teuluoedd

- Gweithdai ar gyfer rhieni.
- Dyddiau i'r teulu.
- Digwyddiadau a gweithgareddau.
- Cefnogaeth unigol i deuluoedd yng Ngogledd Cymru.

e-bost: jill.bartlett@cafamily.org.uk
Ffôn: 01248 670965

Cymerwch ran yn un o'n gweithdai

Archebwch le yn awr yn ein penwythnosau preswyl, dangosiadau ffilm a gweithdy

Mae Cyswllt Teulu Cymru yn darparu gweithdai ar amrywiaeth o bynciau. Rydym wedi cael cychwyn prysur i'r flwyddyn gyda gweithdai yn cael eu cynnal ar Dyfu a Rhywioldeb, Hyfforddiant Makaton ac Ewyllysiau ac Ymddiriedolaethau.

Rydym hefyd yn falch i ddweud i ni fod yn llwyddiannus yn cael grant gan Plant mewn Angen fel y medrwn barhau i gynnal gweithdai yng Nghymru. Bydd yr arian hwn yn ein helpu i ddarparu chwe dangosiad ffilm am ddim mewn gwahanol leoliadau ar draws Cymru gyda gweithdy cerdd yn rhedeg yn gyfochrog. Rhoddwyd arian pellach hefyd i gynnal penwythnosau preswyl yn ystod 2009-10.

Penwythnosau preswyl

- Penwythnos hyfforddi cadair olwyn yng Ngwersyll Glan-llyn, Y Bala, Gwynedd, 20-22 Tachwedd – ARCHEBWCH NAWR!
- Penwythnos gweithgareddau teulu yn Llangrannog, Mawrth 26-28 2010
- Rydym yn gobeithio cael penwythnos yng nghanolfan Stackpole yn Sir Benfro hefyd yn ystod mis Mawrth (dyddiad i'w gadarnhau).

Bydd manylion pellach o'r gweithdai yma yn dilyn yn y Cylchlythyr nesaf.

Dangosir ffilm am ddim i'r teulu a gweithdy cerdd

Gweler y daflen amgaeedig am fanylion pryd a ble y mae'r ffilm yn cael ei dangos a llenwch hi a'i dychwelyd i archebu eich lle!

Gweithdai diwrnod

- **Tyfu a rhywioldeb** (2 ddiwrnod), 3 a 10 Tachwedd, Wrecsam
- **Tyfu a rhywioldeb**, dyddiad i'w gadarnhau, Ceredigion
- Sgyrsiau Budd-daliadau, 22 Hydref – Aberpennar, 12 Tachwedd – Gwynedd, 1 Rhagfyr – Sir y Fflint, 14 Ionawr – Sir Benfro – ARCHEBWCH NAWR!

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu eich bod yn dymuno archebu lle cysylltwch naill ai trwy e-bost at jill.bartlett@cafamily.org.uk neu ffoniwch 01248670965. Hoffem ddiolch i Plant Mewn Angen ac Asiantaeth Ffilm Cymru sydd wedi cyfrannu at wneud y digwyddiadau hyn yn bosibl.

Cyswllt Teulu a Chefnogi Cynnar yng Nghymru

Cefnogi Cynnar yw ffordd Llywodraeth Cynulliad Cymru o sicrhau bod gwasanaethau i blant ifanc anabl a'u teuluoedd yn cael eu cydlynu yn well ac yn canolbwyntio mwy ar deuluoedd. Ei nod yw helpu plant ifanc sy'n anabl neu sydd ag anghenion cymhleth i gael gwasanaethau wedi eu cydlynu, cefnogaeth a gwybodaeth o safon uchel, dulliau sy'n rhoi pwyslais ar y plant a theuluoedd a chefnogaeth sy'n eu galluogi hwy a'u teuluoedd i fyw bywydau arferol.

Mae'n hanfodol bod rhieni a gofalwyr yn cael rhan mewn gwneud yn siŵr bod Cefnogi Cynnar yn digwydd yng Nghymru. Heb gyfraniad rhieni a gofalwyr ni allwn fod yn hyderus y bydd Cefnogaeth Gynnar yn gwneud yr hyn y mae i fod i'w wneud i deuluoedd plant ifanc anabl. Dyna lle mae cyfraniad Cyswllt Teulu. Rydym yn gweithio i dynnu cymaint o rieni a gofalwyr i mewn â phosibl o'r cyfnod cynnar hwn, ac fe fyddem yn falch iawn o gael clywed gennych.

Er bod Cefnogi Cynnar yn canolbwyntio ar wasanaethau i blant dan 5 oed, rydym yn deall pa mor werthfawr y mae profiadau blaenorol rhieni, ac felly, byddai gennym ddiddordeb mewn cael clywed gan rieni plant anabl o BOB oed o bob rhan o Gymru. Mae'r ffyrdd y gallwch gymryd rhan yn cynnwys y canlynol:

- Mynychu digwyddiadau
- Eistedd ar Grwpiau Llywio
- Hyfforddiant. Os oes gennych brofiad o hyfforddi eisoes neu os hoffech ddatblygu sgiliau hyfforddi yna fe allwn gynnig hyfforddiant i chi i ddod yn hyfforddwr cymeradwy ar gyfer Cefnogi Cynnar.
- Darllen trwy neu drafod rhai o'r deunyddiau Cefnogi Cynnar, gydag aelodau o dîm Cefnogi Cynnar.

Ar hyn o bryd rydym hefyd yn arbennig o awyddus i glywed gan rieni a all fod â diddordeb mewn cyd-gadeirio neu gymryd rhan ar y panel rhieni yn y lansiad yng Nghaerdydd (gweler y daflen amgaeedig). Am ragor o wybodaeth ar hyn, os oes gennych ddiddordeb mewn cymryd rhan neu eich bod yn adnabod rhywun sydd â diddordeb, cysylltwch â Katie Barrett-Goode yn katie.barrett-goode@cafamily.org.uk neu ffoniwch 029 2039 6624

Adroddiad Beth Sy'n Gwneud y Teulu yn Gryfach

Mae adroddiad newydd gan Cyswllt Teulu yn canfod fod diffyg gwasanaethau, agweddau tuag at anabledd a diffyg cefnogaeth gan weithwyr proffeisynol yn creu rhwystrau i deuluoedd wrth fyw bywyd cyffredin gyda phlant anabl

Er mwyn cyd-daro â'n pen-blwydd, mae Cyswllt Teulu yn ddiweddar wedi cyhoeddi ymchwil newydd yn seiliedig ar arolwg a gwblhawyd gan deuluoedd ar ein gwefan. Mae'r ymchwil hwn yn tanlinellu'r ffordd y mae teuluoedd yn teimlo eu bod yn dioddef stigma ac yn cael eu cau allan o gymdeithas. Cwblhawyd yr arolwg gan 615 o deuluoedd a darganfu mai agweddau negyddol tuag at anabledd, ynghyd â diffyg gwasanaethau yw'r prif rwystrau sy'n atal teuluoedd gyda phlant anabl rhag byw bywydau arferol.

Mae'r canfyddiadau allweddol yn cynnwys:

- Dywedodd bron i 70% o deuluoedd gyda phlant anabl bod y graddau y mae eu cymuned neu gymdeithas yn deall a derbyn anabledd yn wael neu'n anfoddhaol.
- Dros 60 y cant o deuluoedd yn dweud nad ydynt yn teimlo bod gweithwyr proffesiynol yn gwrando arnynt.
- Nid yw gwasanaethau cefnogi allweddol fel seibiant byr, gweithiwr allweddol a gofal plant ar gael i bron hanner y teuluoedd.
- Dywedodd dros 60% o deuluoedd nad oeddynt yn teimlo bod cymdeithas yn rhoi gwerth iddynt yn eu rôl fel gofalwyr.
- Dywedodd hanner y teuluoedd â phlant anabl bod y cyfle i fwynhau chwarae a hamdden gyda'i gilydd yn wael neu'n anfoddhaol.

Mae Cyswllt Teulu yn galw am:

- I lywodraeth y Deyrnas Unedig fuddsoddi mewn ymgyrch i godi ymwybyddiaeth o anghenion teuluoedd â phlant anabl.
- Hyfforddiant Cydraddoldeb Anabledd i bawb sy'n gweithio mewn rôl sy'n wynebu'r cyhoedd yn y Deyrnas Unedig.
- Ffocws cryfach ar ymwybyddiaeth anabledd mewn ysgolion.
- Llywodraeth y Deyrnas Unedigi ymrwymo i adolygu budd-daliadau i ofalwyr ar unwaith gydag amserlen glir ar gyfer diwygio.

Er mwyn darllen copi llawn o'r adroddiad, ewch i www.cafamily.org.uk/pdfs/wmmfs.pdf

Mae Plant Anabl yn Cyfri Cymru yn rhoi sylw i ohiriadau hir mewn darpariaeth cadeiriau olwyn

Diolch yn fawr iawn i bawb a ddaeth draw i'r digwyddiad Mae Plant Anabl yn Cyfri Cymru yn y Senedd ar Ddydd Mercher 8 Gorffennaf.

Mynychodd dros 40 o bobl i leisio eu pryderon am yr oedi annerbyniol wrth ddarparu cadeiriau olwyn i blant anabl a phobl ifanc.

Cynhaliwyd y digwyddiad i gyd-daro â Dadl Ceidwadwyr Cymru a gynhaliwyd mewn cyfarfod llawn o'r Senedd y prynhawn hwnnw. Gellir darllen adysgrif o'r drafodaeth ar www.cynulliadcymru.org Neu gallwch wylio'r drafodaeth ar www.senedd.tv

Galwad frys i sicrhau bod plant anabl yn derbyn taliadau Cronfa Ymddiriedolaeth Plant newydd

Yn y flwyddyn nesaf byddwn yn gweld plant anabl yn ennill £100 ychwanegol bob blwyddyn i'w cyfrif Cronfa Ymddiriedolaeth Plant, ond gwnewch yn siwr eich bod yn hawlio Lwfans Byw i'r Anabl i fod yn gymwys

Mae Cyswllt Teulu yn galw ar deuluoedd gyda phlant anabl i gael cyngor brys am eu hawl i gael budd-daliadau.

O 2010 bydd y Llywodraeth yn cyfrannu £100 bob blwyddyn at gyfrifon Cronfa Ymddiriedolaeth Plant plant anabl, gyda phlant difrifol anabl yn derbyn £200 y flwyddyn. Er mwyn cael budd o'r taliadau yma mae'n rhaid i'r plentyn dderbyn Lwfans Byw Anabledd (DLA) a chael ei eni ar neu ar ôl 1 Medi 2002. Mae'r taliadau cyntaf yn daladwy yn Ebrill 2010 i'r rhai sy'n derbyn DLA ar unrhyw bryd yn 2009-10.
Dywedodd Sarah Rush, Pennaeth Cynghori yn Cyswllt Teulu: "DLA yw'r budd-dal allweddol a gynlluniwyd i dalu am y costau ychwanegol o fagu plentyn anabl. Er gwaethaf hyn, nid yw mwy na hanner y teuluoedd gyda phlant anabl yn hawlio £119.45 yr wythnos posibl. Mae'n hanfodol i bob teulu sydd â phlentyn anabl sy'n gymwys i dderbyn DLA ei hawlio.

"I'r teuluoedd hynny y mae eu plant yn saith oed ag iau ym mis Medi dylech wneud cais yn awr i sicrhau bod eich plentyn yn derbyn y taliad blynyddol sylweddol i'w Cronfa Ymddiriedolaeth Plant."

Mae gan Cyswllt Teulu, yr elusen sy'n cefnogi pob teulu sydd â phlant anabl, linell gymorth rad ac am ddim ar – 0808 808 3555 – gydag arbenigwyr ar fudd-daliadau yn gweithio arni.

Mae teuluoedd plant anabl yn wynebu sialensiau ariannol anferth ac maent yn fwy tebygol o fod yn byw mewn tlodi na theuluoedd eraill. Er gwaethaf hyn, mae llawer nad ydynt yn hawlio'r budd-daliadau y mae ganddynt hawl i'w derbyn.

Ychwanegodd Sarah Rush: "Fe fyddem yn annog teuluoedd i ffonio'r llinell gymorth am gyngor am hawlio DLA a budd-daliadau eraill a chael yr incwm mwyaf. Fe fyddem hefyd yn annog teuluoedd sydd eisoes yn derbyn DLA i gael gwiriad budd-daliadau llawn i sicrhau eich bod yn cael bob ceiniog y mae gennych hawl iddi."

Rhoi cyfle campus i bobl ifanc anabl

Darllenwch sut i medrwch gymryd rhan gyda Chwaraeon Anabledd yng Nghymru

Mae llawer o wahanol glybiau a grwpiau chwaraeon ar draws Cymru i bobl anabl. Gall y rhain fod mewn lleoliad aml-anabledd, penodol i anabledd neu integredig (rhai anabl a rhai heb fod yn anabl).

Er mwyn darganfod pa glybiau chwaraeon sydd ar gael yn eich ardal chi ewch i wefan Chwaraeon Anabledd www.disability-sport-wales.org

Profiad rhiant

Mae Alex Elsaesser yn ysgrifennu am ei brofiad ef, a'i deulu o chwaraeon anabledd: "Ym 1998, roeddwn yn gwylio'r newyddion rhanbarthol. Beth ddaeth i'r golwg ond llun o dîm sgïo Cymru yn y Gemau Olympaidd Arbennig. Fe wnes i feddwl, 'fe allai fy merch Alissa fod yn un o'r tîm yna rhyw ddiwrnod'. Fe wnes i ddechrau holi. Fe wnes i ddarganfod, heblaw'r Gymdeithas Farchogaeth i'r Anabl, nad oedd unrhyw gamp arall i blant anabl yn ein sir wledig yng Ngorllewin Cymru.

Mae Alissa yn awr wedi bod yn marchogaeth gyda nhw ers nifer o flynyddoedd, a 2 flynedd yn ôl, fe wnaeth hi lwyddo yn y gystadleuaeth ranbarthol a chael mynychu'r Bencampwriaeth Genedlaethol yng Ngholeg Marchogaeth Hartpury yn Swydd Gaerloyw.

Ychydig flynyddoedd yn ôl fe wnaeth Swyddog Datblygu ar gyfer Anabledd Chwaraeon gael ei benodi yn ein sir. Gyda'i help hi, fe wnes i ymuno â rhai eraill i gychwyn clwb sgïo. Nid wyf yn sgïwr mawr ac nid oeddwn yn gwybod dim am sgïo i'r anabl. Fe wnaethom gael help gan Glwb Sgïo Prydain i'r Anabl oedd yn rhedeg sesiynau ar lethrau sgïo sych ac artiffisial o gwmpas Prydain. Gyda chyllid Sportlot fe lwyddwyd i brynu offer sgïo arbennig o'r Unol Daleithiau. Fe wnes i ddechrau mynd ag Alissa a'i chwaer Jessica i sesiwn sgïo fisol ar lethr sgïo artiffisial ym Mhen-bre. Roedd yn waith caled i gychwyn, ond ychydig aeafau yn ôl fe aethom ar y gwyliau sgïo i Ffrainc gan y Clwb Sgïo Prydeinig. Roedd hyfforddwyr sgïo profiadol yno ar gyfer pob sgïwr anabl ac fe ddysgodd Jessica sut i fod yn Helpwraig. Hwn oedd y gwyliau gweithgareddau gorau erioed, ond bod Alissa am fabwysiadu ei hyfforddwyr fel ei rhieni newydd!

Yng nghanolfan Sgïo Pen-bre fe wnaethom gyfarfod Harri Jenkins, sydd â pharlys yr ymennydd ac sy'n defnyddio cadair olwyn. Mae'n rasiwr profiadol, yn nofiwr ac yn chwaraewr boccia profiadol hefyd ac mae wedi ennill 3 medal aur (am rasio cadair olwyn) yn y Chwaraeon Athletaidd Cenedlaethol. Pan oedd yn cynrychioli Cymru, fe wnaeth dorri'r record Brydeinig dan 15 oed. Fe wnaeth Harri hefyd gynrychioli Cymru yn y Bencampwriaeth Boccia Genedlaethol. Dywedodd Ruth, mam Harri, wrthyf, "Mae chwaraeon wedi gwneud gwahaniaeth anferth i Harri a'i les. Mae wedi caniatáu iddo fod yn dawel ei feddwl a derbyn ei anabledd. Mae'n meddwl ei fod yn ffodus a'i fod wedi gwneud llawer mwy, cyfarfod â mwy o bobl ddiddorol a bod mewn lleoedd mwy cyffrous na'r rhan fwyaf o'i gyfoedion".

Cymrwch rhan mewn chwaraeon i'r anabl

Mae nifer gynyddol o gyfleoedd chwaraeon i'r anabl i blant trwy Gymru i gyd, ac, i gael rhagor o wybodaeth am hyn cysylltwch ag Anabledd Chwaraeon Cymru yn www.chwaraeon-anabledd-cymru.org neu ffoniwch 0845 846 0021.

Ice Cool Kids

Mae Ice Cool Kids yn elusen leol yn ardal Castell-nedd Port Talbot ac Abertawe. Mae'n codi arian i fynd â grŵp o blant anghenion arbennig lleol i sgïo, yn y wlad hon a thramor. Mae gan y plant yma amrywiaeth o gyflyrau, rhai ohonynt yn cyfyngu ar eu hoes. Mae sesiynau yn digwydd yn fisol ar lethr sgïo sych Pen-bre.

Y nod yw rhoi cyfle i'r plant arbennig iawn yma gael profi gweithgaredd y byddent yn cael eu cau allan ohono fel arfer. Mae cymryd rhan yn y gweithgaredd therapiwtig hwn, nid yn unig yn caniatáu iddynt wireddu breuddwyd ond hefyd mae'n rhoi ymdeimlad o hwyl, mwynhad ac o gyflawni rhywbeth iddynt. Mae sgïo yn helpu i hyrwyddo cydlynu, cydbwysedd, rheoli symudiad ac iechyd cyffredinol a lles. Mae'n galluogi'r plant i ddatblygu eu gallu ac i gyflawni eu potensial, a thrwy hynny wella eu hannibyniaeth ac ansawdd eu bywyd.

Am ragor o wybodaeth am Ice Cool Kids ewch i http://icecoolkids.homestead.com

Gofalwyr a Gwaith Gofal Croesffyrdd

Gadewch i Gofal Croesffyrdd Cymru wybod eich barn ar faterion cyflogaeth

Mae Gofal Croesffyrdd Cymru newydd ddechrau gweithio ar brosiect dwy flynedd newydd yn ymwneud â Gofalwyr a Gwaith. Mae'r gwaith hwn yn cael ei gefnogi gan yr Adran dros Blant, Addysg Gydol Oes a Sgiliau yn Llywodraeth Cynulliad Cymru ac mae ganddo nifer o nodau allweddol

- Datblygu partneriaethau gyda chyflogwyr a'u helpu i ddatblygu strategaethau ar gyfer cefnogi gofalwyr yn eu gwaith.
- Cynnig hyfforddiant codi ymwybyddiaeth i staff Canolfan Byd Gwaith.
- Rhoi gwybodaeth a dylanwadu ar ddatblygu polisi yn Llywodraeth Cynulliad Cymru.
- Cefnogi datblygiad gwasanaethau lleol cynaliadwy ar gyfer gofalwyr sy'n gweithio sy'n hyblyg, personol ac yn caniatáu i ofalwyr a'r rhai y maent yn gofalu amdanynt i fyw'n annibynnol a gydag urddas.
- Ymchwilio i anghenion hyfforddi gofalwyr sy'n chwilio am waith a chysylltu â darparwyr hyfforddiant.

Mae Gofal Croesffyrdd Cymru wedi cydnabod y maes hwn o'u gwaith fel blaenoriaeth ac maent yn awyddus i'w yrru ymlaen. Maent wedi cyflogi cydlynydd prosiect i arwain yn y maes hwn. Cychwynnodd Cath Bowen gyda thîm Cymru ar 1 Mehefin 2009. Mae Cath yn awyddus iawn i glywed gan gyflogwyr, darparwyr gwasanaeth, llunwyr polisïau ac yn bennaf oll, gofalwyr ar draws Cymru.

- A ydych chi'n rhiant sy'n gofalu sy'n ceisio jyglo gwaith a gofal? Neu efallai nad ydych yn gweithio ar y funud ond y byddech yn hoffi meddwl am fynd yn ôl i waith/ddechrau gweithio?
- Beth fyddai'n helpu i'ch cael yn ôl i waith?
- Beth fyddai'n ei gwneud yn haws i chi aros yn eich gwaith?
- Pa wasanaethau fyddai/ sydd arnoch eu hangen?
- Beth mae eich cyflogwr yn ei wneud yn dda? Beth arall allai eich cyflogwr ei wneud?
- Efallai eich bod yn gyflogwr? Sut allem ni eich helpu chi i helpu eich gweithwyr?

Byddem yn falch iawn o gael clywed gennych am y materion uchod dros y misoedd nesaf, yn arbennig os ydych yn byw yn ein hardaloedd treialu yng Ngogledd a De Ddwyrain Cymru. Am ragor o wybodaeth neu i gymryd rhan cysylltwch â Cath Bowen, Cydlynydd Prosiect Gofalwyr a Gwaith, Cymru trwy swyddfa Gofal Croesffyrdd Cymru ar 02920090087 neu cath.bowen@crossroads.org.uk

Grwpiau Syndrom Downs

Mae **Grŵp Cefnogi Syndrom Downs Canolbarth Cymru** yn cynnal cyfarfod anffurfiol bob mis i deuluoedd ar brynhawn Sul yn 'Oakwellbarns', 4 milltir tu allan i Lanidloes, Powys. Mae'r cyfarfodydd yma yn gyfle i'r teulu cyfan ddod draw, gan roi cefnogaeth i frodyr a chwiorydd ac i gyfeillgarwch ddatblygu rhwng ein plant (yn ogystal â'r rhieni!).

Peidiwch â phoeni os hoffech gael cefnogaeth ond nad ydych yn medru mynychu'r cyfarfodydd. Mae llawer o deuluoedd yn yr ardal hon ar wasgar yn ddaearyddol dros bellter mawr, ac felly, gall llawer o'r gefnogaeth y mae'r grŵp yn ei gynnig gael ei wneud dros y ffôn/trwy e-bost. Mae croeso i bawb pa bynnag mor agos neu bell y maent yn byw a pha bynnag mor aml neu anaml y maent am ddod.

HE-DS (Addysg Gartref a Syndrom Downs)
Grŵp cefnogi cenedlaethol newydd i deuluoedd sy'n addysgu eu plant gyda syndom downs gartref neu sy'n ystyried gwneud hyn.

Mae gan y grŵp hwn fforwm gwybodaeth, trafodaeth a chefnogaeth ar yahoo lle mae Christine Waterman o Education Otherwise ar gael i roi cyngor cyfreithiol a gwybodaeth sydd o ddiddordeb. Mae'r grŵp hefyd yn cyfarfod am benwythnos teuluol blynyddol yn 'oakwellbarns' Powys, Cymru.

Am ragor o wybodaeth am y naill grŵp neu'r llall cysylltwch ag Anita ar anitakolaczynska@yahoo.co.uk neu ffoniwch 01686 413502

Am ragor o wybodaeth am grwpiau o amgylch Cymru cysylltwch a'r cymdeithas Syndrom Downs at wales@downs-syndrome.org.uk neu ffoniwch 029 2052 2511 neu 01834 813332

Ffurflen Archebu Cyswllt Teulu

Enw _____ Mudiad (os ym mherthnasol) _____
Ebost _____ Sir _____
Fe hoffwn ni dderbyn fersiwn trydannol o'r cylchlythyr trwy ebost ☐
Cyfeiriad _____
Côd post _____ Rhif ffôn _____
Mae copiau cyntaf o'r tafenni ffeithiau i gyd yn di-dal, er y codir tâl o 50 ceiniog yr un am gopïau ychwanegol oni bai y datgenir yn wahanol)
Fe hoffwn gael fy nghynnwys ar eich rhestr bostio ☐

Y mae yna amryw o daflenni gwybodaeth yn y Gymraeg ar gael ar ein gwefan www.cafamily.org.uk

Pan fo ar eich plentyn anghenion ychwanegol **(£1.00 am bob copi ychwanegol)** Pecyn Gwybodaeth Budd-daliadau a Credydau Treth (yn cynnwys nifer o daflenni feithiau)	
Pecyn Gwybodath Teulu – brodyr a chwiorydd – neiniau a teidiau – tadau – perthnasau	
Pecyn Gwybodath Teulu – brodyr a chwiorydd – neiniau a teidiau – tadau – perthnasau	
Pecyn Amdano ddiagnosis – (cael neu byw heb ddiagnosis, ymddygiad, cyflyrau genetig a mwy)	
Gwyliau, Chwarae a Hamdden	
Pontio	
Anghenion Addysgol Arbennig – Cymru	
Lwfans Cynhaliaeth Addysg	
Y GIG a gofalu am blentyn anabl	
Ynglyn â theuluoedd sydd â phlentyn anabl	
Canfod a thalu am ofal plant	
Gweithio	
Cymhorthion, Cyfarpar ac Addasiadau	
Gwasaneathau plant anabl yn Lloegr a Cymru	
Ymdrin â Dyled – Cymru a Lloegr	
Arweiniad y Gaeaf : cymorth gyda biliau tanwydd a chadw'n gynnes	
Cael taliadau uniongyrchol tuag at eich plentyn anabl (Lloegr a Chymru)	
Arian pan fo eich plentyn yn cyrraedd 16	
Arweiniad o ran delio gyda bwlio: ar gyfer plant anabl	
Cysgu	
Bwydo a Bwyta	
Hyfforddiant pot/toiled	
Addysg Rhyw a Pherthnasau ar gyfer pobl ifanc sydd ag anableddau corfforol: llyfryn ar gyfer athrawon	
Tyfu'n oedolyn, rhyw a pherthnasau: llyfryn i gymorth rhieni plant anabl ieuainc	
Tyfu'n oedolyn, rhyw a pherthnasau: llyfryn ar gyfer pobl anabl ieuainc	
Taflenni wybodaeth cyffredinol Cyswllt Teulu Cymru – Gweithdai – Gwasanaeth Cefnogi Teuluoedd ayyb.	
Taflen wybodaeth: Canfod Gwybodaeth Feddygol ar y Rhyngrwyd	
Ffurflen archebu Cyfeirlyfr Cyswllt Teulu	
Rhestr wirio rieni – esboniad syml o'r help sydd ar gael i rieni	

A fyddech cystal â dychwelyd y ffurflen hon i Cyswllt Teulu Cymru, 33-35 Heol y Gadeirlan, Caerdydd CF10 5EB neu ffoniwch inni ar 029 2039 6624 neu anfonwch e-bost at katie.barrett-goode@cafamily.org.uk