Tîm o Amgylch y Teulu / Team Around the Family · Dechrau'n Deg / Flying Start · Rhianta a Chefnogaeth i Deuluoedd / Parenting and Family Support

Gwybodaeth i rieni
ac ymaferwyr

Rhianta a Chefnogaeth i Deuluoedd

Dechrau’n Deg a Gwasanaethau Ymyrraeth Gynnar

Porth Cymorth Cynnar
Cyngor Sir Ceredigion

Gwybodaeth i deuluoedd â phlant 0-18 oed sy’n byw yng Ngheredigion

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

I weithio gyda ni, cysylltwch â ni:

Clic: 01545 570 881

taf@ceredigion.gov.uk
dechraundeg@ceredigion.gov.uk

Rhianta a Chefnogaeth i Deuluoedd Ceredigion

Egluro ein gwasanaeth

Mae’r Tîm Rhianta a Chefnogaeth i Deuluoedd yn rhan o’r Porth Cymorth Cynnar. Ein prif nod yw cynorthwyo teuluoedd i sicrhau bod modd iddyn nhw wella eu lles, bod yn fwy cydnerth, gwella’r berthynas rhwng aelodau’r teulu, a gwireddu eu potensial. Mae ein system gymorth yn cynnwys:

- Tîm o Amgylch y Teulu,
- Dechrau’n Deg,
- Allgymorth a Gofal Plant Dechrau’n Deg,
- Cymorth i Deuluoedd a Chymorth Magu Plant,
- a Chyfarfodydd Grŵp Teulu.

Am fwy o wybodaeth ewch i'n gwefan:

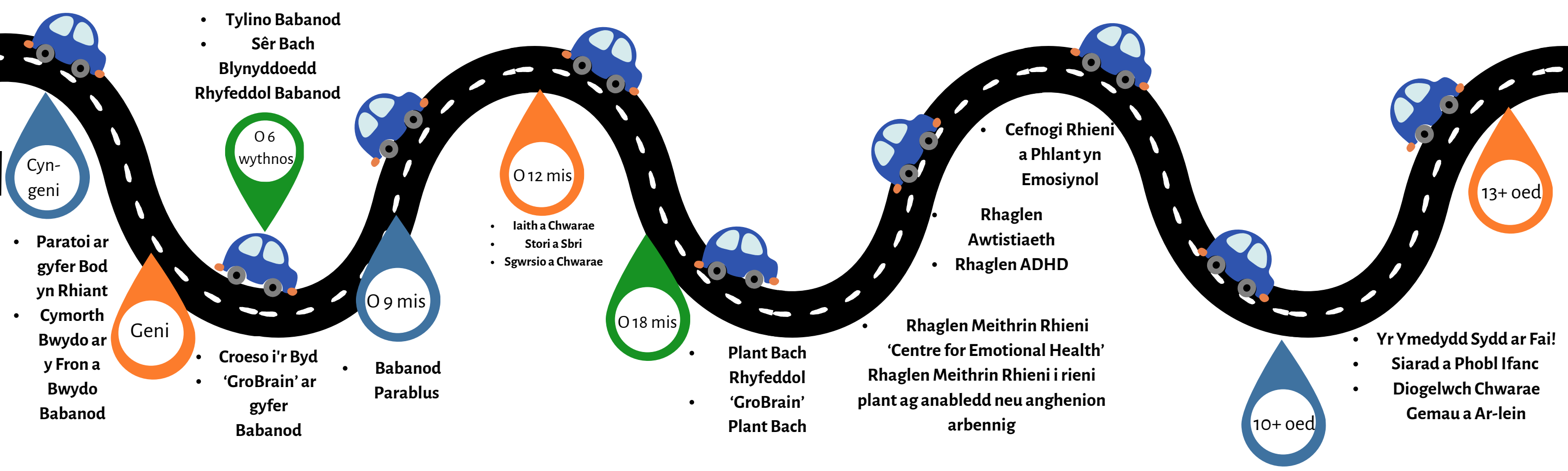
https://www.ceredigion.gov.uk/preswyliwr/lles-a-gofal/cymorth-i-blant-pobl-ifanc-a-theuluoedd/cymorth-rhianta-a-teulu/

Sganiwch y cod QR i fynd i'r wefan

Map Ffordd Cyrsiau a Grwpiau

Mae gennym ystod eang o gyrsiau a grwpiau ar gyfer rhieni a gofalwyr plant 0-18 oed

Geni >>> 18 Mlynedd



Cyrsiau a grwpiau addas ar gyfer rhieni a gofalwyr plant 0-18 oed

Cadw’r Plentyn Mewn Cof > Helpu Fi, Helpu Ti > Rhaglenni ‘Centre for Emotional Health’ > Grwp Rhieni Ifanc > Oneplusone

Cyngor Sir Ceredigion County Council

01545 570 881
clic@ceredigion.gov.uk

Teuluoedd Ceredigion Families

Tîm o Amgylch y Teulu

Mae Tîm o Amgylch y Teulu yn dîm bach o Gydlynwyr Unigol a Chefnogaeth i Deuluoedd sydd wedi'u lleoli mewn lleoliadau amrywiol ledled Ceredigion.

Bwriedir i'r Tîm gydweithio â theuluoedd i nodi eu cryfderau a'u hanghenion er mwyn iddyn nhw baratoi eu cynlluniau eu hunain ar gyfer eu teuluoedd nhw i'w tywys tuag at wireddu eu hamcanion.

Sut mae hyn yn gweithio?

- Bydd rhywun – chi neu weithiwr proffesiynol – yn pryderu neu'n gofidio am blentyn, person ifanc neu deulu.
- Byddwch chi – neu weithiwr proffesiynol – yn llenwi ffurflen cais i gael cymorth, gan nodi'r hyn sy'n peri pryder i chi (neu'r gweithiwr proffesiynol) a'r hyn y byddech chi (neu'r gweithiwr proffesiynol) yn hoffi cael cymorth gydag e. Byddwn ni hefyd yn cadarnhau eich bod yn cytuno i ni rannu gwybodaeth amdanoch chi a'ch teulu â gwasanaethau eraill.
- Bydd Cydgysylltydd Cymorth i Unigolion yn cysylltu â'r teulu, a bydd yn dechrau pwyso a mesur ffyrdd o helpu.
- Byddwn yn gofyn i nifer fach o bobl a allai helpu, yn ein tyb ni, fod yn rhan o'r Tîm o Amgylch y Teulu.
- Bydd pob un ohonom yn cydweithio i gytuno ar gamau gweithredu ac i baratoi cynllun.
- Bydd aelod o'r tîm yn sicrhau bod y cynllun yn cael ei ddilyn.

Sganiwch y cod QR i fynd i'r wefan

Dechrau'n Deg

Un o fentrau Llywodraeth Cymru yw Dechrau'n Deg. Bwriedir iddi ddarparu mwy o gymorth a chyfleoedd i deuluoedd â phlant, **o'r cyfnod cynenedigol hyd at dair blwydd 11 mis, sy'n byw mewn ardaloedd Dechrau'n Deg** yng Ngheredigion.

Mae'n darparu pedwar gwasanaeth craidd, sef;

- Gwasanaeth Iechyd y Blynyddoedd Cynnar
- Gofal Plant
- Cymorth Magu Plant
- Cymorth Cynnar o ran Iaith

Cymhwysedd Cymorth Dechrau'n Deg

I wirio a ydych yn gymwys, gallwch roi eich cod post yn y gwiriwr cod post ar ein gwefan:
https://www.ceredigion.gov.uk/preswyliwr/lles-a-gofal/cymorth-i-blant-pobl-ifanc-a-theuluoedd/cymorth-rhianta-a-teulu/dechrau-n-deg/
neu cysylltwch â ni ar dechraundeg@ceredigion.gov.uk
neu ffoniwch 01545 570 881.

Sganiwch y cod QR i fynd i'r wefan

Rydym yn darparu'r gwasanaethau a ganlyn:

- Gwasanaeth Tîm Iechyd y Blynyddoedd Cynnar sy'n cynnwys Gweithwyr Iechyd Proffesiynol a Gweithwyr Teuluoedd sy'n gallu darparu cymorth dwys

- Gofal plant sesiynol o'r ansawdd uchaf, wedi'i ariannu, i blant dwy i dair oed. Darperir y gwasanaeth gofal plant mewn lleoliad o'ch dewis chi am ddwy awr a hanner y dydd, bum diwrnod yr wythnos, 39 wythnos y flwyddyn

- Cymorth Iaith Gynnar

Dechrau'n Deg

Rydym yn darparu'r gwasanaethau a ganlyn:

- Cymorth magu plant drwy sesiynau un i un neu sesiynau grŵp sy'n trafod testunau fel:

- Paratoi i fod yn rhieni
- Helpu Fi i Helpu Ti
- Croeso i'r byd
- Bwydo ar y fron
- Symud o laeth i brydau bwyd (diddyfnu), a deiet iach
- Trefn ddyddiol, cysgu, a hyfforddi i ddefnyddio'r toiled. Rhianta cadarnhaol
- Cydnerthedd a lles emosiynol. Ymdrin ag ymddygiad plant, a'i reoli

- Heriau eraill o ran magu plant
- Cyfeirio at wasanaethau eraill
- Cymorth ymarferol, gan gynnwys cael gafael ar - Dalebau Banciau Bwyd, Offer diogelwch yn y cartref, a chyngor a chymorth o ran sut i wneud yn siŵr bod eich cartref yn ddiogel i blant chwarae ynddo.

Mae'r amseroedd a'r lleoliadau diweddaraf ar gyfer ein holl grwpiau a chyrsiau ar gael ar ein tudalen Facebook:

Teuluoedd Ceredigion Families

Neu gallwch sganio'r cod QR i fynd i'n Hysbysfwrdd

Gofal Plant Dechrau'n Deg

Os ydych yn byw mewn ardal Dechrau'n Deg, efallai y byddwch yn gallu derbyn gofal plant rhan-amser wedi'i ariannu a ddarperir gan staff cymwys a hyfforddedig iawn.

Gallai fod yn bosibl cynnig lle meithrin **o'r tymor ar ôl ail ben-blwydd eich plentyn hyd at ddiwedd y tymor y mae'n troi'n dair oed.**

Mae gofal plant ar gael am **2½ awr y dydd, 5 diwrnod yr wythnos am o leiaf 39 wythnos y flwyddyn.** Gall rhieni ddewis lleoliad neu ddarparwr.

Mae'n bosibl y byddai lle yn cael ei ariannu yn:

- Gylch Meithrin
- Gwarchodwr plant
- Gylch chwarae
- Feithrinfa ddydd

"Mae'r feithrinfa yn anhygoel gyda fy mab. Roeddwn i'n bryderus iawn amdano'n mynd gan nad yw erioed wedi bod mewn lleoliad fel yna o'r blaen, ond mae wrth ei fodd ac maen nhw'n bendant yn tawelu fy meddwl"

Mae pob lleoliad Dechrau'n Deg yn cael ei fonitro gan Dîm Ymgynghorol i sicrhau bod y plant yn cael y gofal gorau posibl.

Mae'r profiadau newydd hyn yn y Feithrinfa yn adeiladu ar yr wybodaeth a'r sgiliau y bydd eich plentyn eisoes wedi'u meithrin gartref gyda chi. Ceir perthynas dda rhwng lleoliadau gofal plant Dechrau'n Deg a staff Dechrau'n Deg, staff Dysgu Sylfaen, a rhieni, i sicrhau eu bod yn adnabod pob un o'r plant cyn iddyn nhw ddechrau yn y feithrinfa a bod yr holl wybodaeth berthnasol yn cael ei rhannu â'r lleoliad priodol y bydd y plant yn mynd iddo yn dair oed.

Mae lleoliadau Dechrau'n Deg yn cydweithio'n agos â thîm amlasiantaethol i gynorthwyo plant ag anghenion dysgu ychwanegol, ac maen nhw'n darparu cymorth priodol.

Cymorth Rhianta

Mae ein **Swyddog Rhianta a Gweithwyr Teulu** medrus yn gweithio ochr yn ochr â rhieni a Gofalwyr i gryfhau gwydnwch teuluol. Ein nod yw gwneud hyn drwy gefnogi rhieni i:

- **Gwella eu lles eu hunain**
- **Magu hyder**
- **Dysgu sgiliau newydd**

Rydym yn llunio ac yn strwythuro **cynlluniau gweithredu** gyda theuluoedd drwy ddefnyddio'r dull **Arwyddion Diogelwch a Llesiant** sy'n helpu i nodi atebion posibl yn hytrach na chanolbwyntio ar broblemau. Mae hyn yn cynorthwyo aelodau'r teulu i nodi'r camau a fydd yn sicrhau bod modd iddyn nhw **gyflawni eu nodau nhw**, ac i gymryd y camau hynny.

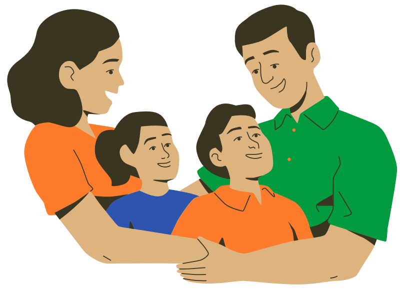
Gall y gwasanaethau a ddarperir gennym ni helpu oedolion â threfn y dydd, darparu hyfforddiant iddyn nhw o ran technegau rhianta cadarnhaol, a'u helpu i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a chymunedol.

Mae ein Swyddog Rhianta a'n Gweithwyr Teuluoedd yn cydweithio'n agos â'r Tîm o Amgylch y Teulu ac asiantaethau eraill. Yn ogystal â'n **grwpiau a'n cyrsiau**, **mae cymorth pwrpasol un i un ar gael i gynorthwyo teuluoedd yr ardal hefyd.**

Rydym yn sicrhau bod yr wybodaeth gywir ddiweddaraf ar gael bob amser i sicrhau bod modd i deuluoedd wneud dewisiadau gwybodus a'u bod yn gwybod am yr holl wasanaethau sydd ar gael iddyn nhw.

Cyfarfodydd Grŵp Teulu

Mae Cyfarfod Grŵp Teulu yn **annog ac yn grymuso** teuluoedd o oedolion, plant a phobl ifanc. Efallai y bydd angen i chi wneud penderfyniad mawr neu ddatrys problem anodd. Nod cyfarfod Grŵp Teulu yw eich cefnogi i **wneud Cynllun Teulu** ochr yn ochr â'r bobl bwysig yn eich bywyd.



Mae Cyfarfodydd Grŵp Teulu yn eich helpu i ddod at eich gilydd i wneud penderfyniadau:

- gyda'i gilydd
- am eich plant, neu
- am rywun arall sy'n bwysig i chi

Rydym yn defnyddio'r gair "teulu" i gynnwys plant, rhieni, perthnasau, ffrindiau agos neu hyd yn oed bobl yn eich rhwydwaith cymunedol.

Bydd eich teulu yn cael cymorth gan **Gydlynydd Cyfarfodydd Grŵp Teulu** i ddod â phobl bwysig eich teulu at ei gilydd. Yn y Cyfarfod Grŵp Teulu bydd eich teulu yn cael y cyfle i wneud penderfyniadau a chreu Cynllun Teulu yn ystod amser teulu preifat.

Am fwy o wybodaeth holwch aelod o'r Tîm Rhianta a Chymorth i Deuluoedd neu cysylltwch â Clic ar : 01545 570 881
NEU
I gael eich cyfeirio at y Gwasanaeth Cyfarfodydd Grŵp Teulu, gofynnwch i aelod o'r Tîm Rhianta a Chymorth i Deuluoedd.

Y Blynyddoedd Rhyfeddol – Babanod Rhyfeddol

The Incredible Years®

Beth yw'r rhaglen hon?

Rhaglen **wyth wythnos i rieni babanod, o'u geni hyd nes iddyn nhw ddechrau cropian,** yw Babanod Rhyfeddol.

- Mae'r rhaglen yn cael ei rhedeg am **2 awr yr wythnos** gan ddau aelod o staff hyfforddedig.
- Mae'r rhaglen yn cynnig cyfle i chi rannu eich profiadau a'ch syniadau ag eraill, tra'n ehangu eich gwybodaeth mewn amgylchedd cefnogol.
- Gallwch ddod â'ch babi gyda chi.

"Fel mam am y tro cyntaf, fe ddarparodd y rhaglen lawer iawn o wybodaeth i fi ac fe ddysgais i lawer iawn yn gyflym iawn."
"Cwrdd â ffrindiau newydd a gwrando ar straeon pobl eraill am fagu plant, gan ddysgu sut i baratoi fy mabi ar gyfer cyfnodau pan fyddwn ni ar wahân, a rhyngweithio ag eraill/cael cymorth gan eraill."

Y manteision

- ·Cwrdd â rhieni a theuluoedd lleol eraill
- Rhannu eich profiadau a'ch syniadau chi ag eraill
- Cynorthwyo'ch babi i deimlo'n saff ac yn ddiogel, a theimlo'i fod yn cael ei garu

Yn ystod y cwrs, byddwn ni'n trin a thrafod:

- Dod yn rhiant
- Cyfathrebu â'ch babi
- Cael cymorth gan eraill
- Diddyfnu (symud o laeth i brydau bwyd)
- Sut mae'ch babi'n datblygu yn ystod ei flwyddyn gyntaf
- Byddwn yn eich cefnogi i fondio gyda'ch plentyn a chreu ymlyniad positif

Y Blynyddoedd Rhyfeddol – Plant Bach Rhyfeddol

Beth yw'r rhaglen hon?

Rhaglen **wyth wythnos** yw'r rhaglen Plant Bach Rhyfeddol. Bydd dau aelod staff hyfforddedig yn darparu'r rhaglen drwy sesiynau a fydd yn para **dwy awr yr wythnos i rieni plant rhwng 18 mis a phedair oed.**

“Rwy'n ddiolchgar iawn fy mod wedi cael cyfle i ddysgu ac i dyfu gyda fy mhlentyn bach.”

“Roedd yn ddefnyddiol iawn clywed safbwyntiau pobl eraill am fagu plant.”

“Fe ddarparodd Sarah a Miles y cwrs yn fendigedig. Roedd modd i ni reoli stranciau'n llawer gwell ac mae ymddygiad ein plentyn bach yn gwella o hyd ac o hyd. Diolch yn fawr!”

Y manteision

- Cynorthwyo rhieni i reoli ymddygiad eu plant yn effeithiol wrth iddyn nhw dyfu a datblygu.
- Cwrdd â rhieni eraill a mynd ati ar yr un pryd i ddysgu sut i reoli camfihafio gan ddefnyddio strategaethau rhianta cadarnhaol sy'n briodol i oedran y plentyn.

Yn ystod y cwrs, byddwn ni'n trin a thrafod ffyrdd o wneud y pethau hyn:

- Hybu perthynas gadarnhaol rhwng y rhiant a'r plentyn.
- Cryfhau sgiliau emosiynol a chymdeithasol plant bach.
- Defnyddio strategaethau disgyblu cadarnhaol.
- Rheoli ymddygiad arferol plant bach.
- Hybu sgiliau cyn-ysgol plant bach.

GroBrain – Cwrs Babanod

GroBrain™

Beth yw'r cwrs hwn?

Cwrs **i rieni babanod, o'r cyfnod cynenedigol hyd at ddeuddeg mis,** yw cwrs babanod GroBrain.

Mae'n trin a thrafod creu cwlwm agosrwydd, emosiynau, profiad rhieni a babanod, a datblygiad yr ymennydd.

- Sut mae profiadau a pherthnasoedd cynnar yn creu cysylltiadau yn yr ymennydd
- Mae'r rhaglen yn canolbwyntio ar y rôl hollbwysig y mae rhieni a gofalwyr yn ei chwarae o ran creu'r cysylltiadau yn ymennydd eu babanod yn ystod 1001 diwrnod cyntaf hollbwysig eu bywydau
- Effaith straen ar ymennydd babi
- Sut i sylwi ar giwiau ac arwyddion eich babi, ac ymarfer ffyrdd o gysuro babi
- Sut i reoli emosiynau eich babi
- Sut i greu cwlwm agosrwydd â'ch babi
- Tylino babanod
- Ystyried y cysylltiadau rhwng deiet a dewisiadau ffordd o fyw yn ystod beichiogrwydd a datblygiad ymennydd babi

"Fel rhieni, roedd yr wybodaeth am ymennydd ein babi newydd yn ddiddorol dros ben ac rwy'n edrych ymlaen at ymuno â chwrs plant bach GroBrain i ddysgu mwy.

Gwybodaeth ymarferol

- Mae'r rhaglen yn cael ei darparu mewn ffordd anffurfiol mewn grwpiau sy'n cynnwys tua deg rhiant. **Cwrs i rieni sy'n disgwyl babi neu rieni/gofalwyr babanod 0-12 mis yw GroBrain. Mae'r cwrs yn cael ei gynnal dros gyfnod o bedair wythnos.**

GroBrain
Cwrs Plant Bach

Beth yw'r cwrs hwn?

Cwrs i rieni a gofalwyr plant bach rhwng **blwydd a thair oed** yw hwn. Mae'r Cwrs Plant Bach yn adeiladu ar y Cwrs Babanod, gan roi cipolwg newydd ar ymddygiad plant bach, o safbwynt niwrowyddoniaeth, i helpu rhieni/ gofalwyr i **osod sylfeini cadarn ar gyfer lles emosiynol eu plant.**

I'r grwpiau magu plant sy'n cwrdd **wyneb yn wyneb**, mae'r Cwrs Plant Bach yn cynnwys **pum sesiwn sy'n para tua dwy awr**, gyda digon o amser ar gyfer gweithgareddau grŵp, trafodaethau, cwisiau, a choffi.

Mae'r cwrs yn cynnwys sesiynau sy'n trafod:

- Datblygiad ymennydd plant bach
- Ymlyniad a datblygiad emosiynol
- Cynorthwyo plant bach i reoli eu hymddygiad
- Cyfathrebu, chwarae a pharatoi i fynd i'r ysgol

"Fe wnes i fwynhau'r cwrs, ond yn bwysicach na hynny, roedd e mor ddefnyddiol ar ddechrau fy siwrnai i fod yn rhiant plentyn bach. Fe wnaeth i mi ystyried y rhyngweithio rhyngof i a'm merch drwy gydol y dydd, a pha mor bwysig yw hynny iddi hi a'i hymennydd wrth iddo ddatblygu. Fe fu iddo ailbwysleisio pa mor bwysig yw bod yn bresennol a bod yn y foment, ac rwy'n meddwl am hyn yn aml.
Rwy'n teimlo fy mod yn fwy parod am y stranciau sydd eisoes wedi dechrau ac a fydd, yn anochel, yn digwydd yn amlach, ac rwy'n deall llawer yn well pam eu bod yn digwydd. Bydd fy mhartner hefyd yn mynd ar y cwrs i dadau er mwyn i ni fod mor barod â phosib a magu ein merch yn yr un ffordd cymaint â phosib."

Tylino Babanod

Beth yw'r cwrs hwn?

Mae tylino babanod yn eich **helpu chi i greu cwlwm agosrwydd â'ch babi**. Cyn bod babanod yn gallu siarad, maen nhw'n cyfathrebu a'r byd o'u hamgylch drwy gyffyrddiad. Mae tylino yn ffordd o **gyfathrebu â'ch babi cyn ei fod/bod yn gallu siarad.**

Mae'r cwrs yn cynnwys **chwe sesiwn** ar gyfer **rhieni babanod rhwng wyth wythnos a saith mis oed.**

Y manteision

- Cysuro'ch babi, tawelu'ch babi
- gwella cwsg eich babi
- helpu'ch babi i fagu pwysau'n well
- helpu'ch babi i dreulio'i fwyd
- gwella cylchrediad y gwaed
- Gall hefyd leihau symptomau iselder ôl-enedigol

"Rwy' wedi bod yn tylino fy mabi bob nos amser gwely ac mae'r cwlwm agosrwydd rhyngon ni a Dad wedi tyfu."

"Gweithgaredd hyfryd i'w wneud gyda'ch babi mewn amgylchedd hamddenol a chroesawgar. Does dim pwysau o gwbl. Ry'ch chi'n gallu gwneud cymaint neu gyn lleied ag y mae'ch babi eisiau ei wneud ar y diwrnod."

"Mae'r gweithwyr i gyd yn gyfeillgar iawn ac yn gwneud i chi deimlo'n gartrefol. Roedd yn ddosbarth gwych i gwrdd â rhieni eraill ynddo".

Rhaglen Meithrin Rhieni

THE CENTRE FOR EMOTIONAL HEALTH

Beth yw'r rhaglen hon?

Rhaglen magu plant sy'n para **deg wythnos ar gyfer rhieni a gofalwyr plant tair i dair ar ddeg oed** yw hon. Mae'n **gwella iechyd emosiynol rhieni a phlant ac yn cryfhau'r berthynas rhwng aelodau'r teulu**.

Mae 'Centre for Emotional Health' yn credu bod plant yn rhoi boddhad, yn ysbrydoli ac yn hwyl, ond gall gofalu amdanyn nhw fod yn her ac achosi straen. Mae'r Rhaglen Meithrin Rhieni yn helpu i ymdrin â'r heriau hyn er mwyn i chi gael **bywyd teuluol hapusach a thawelach**.

Mae'n ceisio cynorthwyo oedolion i ddeall ac i reoli eu teimladau a'u hymddygiad, ac i fod yn fwy cadarnhaol ac anogol yn eu perthynas â'u plant a'i gilydd. Mae'n annog pobl i feithrin perthynas rhwng ei gilydd sy'n rhoi dechrau emosiynol iach i blant ac oedolion ac yn cyfrannu at ddysgu.

Yn ystod y cwrs a fydd yn para deg wythnos, byddwch chi'n trin a thrafod pynciau fel:

- Deall pam fod plant yn ymddwyn fel y maen nhw.
- Cydnabod y teimladau sydd wrth wraidd gwahanol fathau o ymddygiad (ein rhai ni a'u rhai nhw).
- Pwyso a mesur gwahanol ffyrdd o ddisgyblu.
- Cael hyd i ffyrdd o feithrin cydweithrediad a hunanddisgyblaeth mewn plant.
- Pwysigrwydd gofalu amdanon ni ein hunain.

"Cwrs gwych a grŵp gwych o bobl. Allwn i ddim bod wedi dymuno gwell profiad. Yn dilyn y cwrs, rwy'n deall yn well pam fod fy mab yn ymddwyn fel y mae weithiau, ac rwy'n ymateb i'r ymddygiad yn wahanol erbyn hyn ac mae'r canlyniad yn fwy cadarnhaol."

"Mae'r Llyfr Posau Magu Plant a gefais i'w gadw ar ddechrau'r cwrs wedi bod yn ddefnyddiol iawn i'm hatgoffa o'r sesiynau, ac rwy'n gallu trosglwyddo'r wybodaeth i'm partner oherwydd nid oedd modd iddo fynd i'r sesiynau."

Rhaglen Meithrin Rhieni i rieni a gofalwyr plant ag anghenion ychwanegol

THE CENTRE FOR EMOTIONAL HEALTH

Beth yw'r rhaglen hon?

Rhaglen wedi'i theilwra **i rieni a gofalwyr plant tair i dair ar ddeg oed** ag anghenion ychwanegol yw'r Rhaglen Meithrin Rhieni hon.

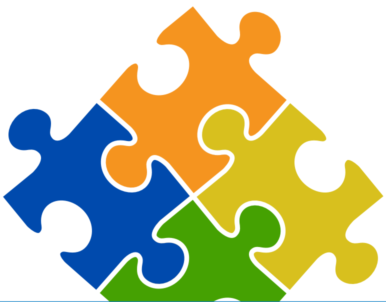
Mae'r rhaglen sy'n para **deg wythnos** yn rhannu syniadau a strategaethau i helpu:

- i gynorthwyo plant pan fydd eu hemosiynau yn eu llethu,
- egluro pam fod plant yn ymddwyn fel y maen nhw,
- rhoi cymorth cymheiriaid gan rieni sydd mewn sefyllfaoedd tebyg ac sydd wedi cael profiadau tebyg.

Pa destunau sy'n cael eu trafod?

.

- Deall pam fod plant yn ymddwyn fel y maen nhw.
- Cydnabod y teimladau sydd wrth wraidd gwahanol fathau o ymddygiad (ein rhai ni a'u rhai nhw).
- Pwyso a mesur gwahanol ffyrdd o ddisgyblu.
- Cael hyd i ffyrdd o feithrin cydweithrediad a hunanddisgyblaeth mewn plant.
- Pwysigrwydd gofalu amdanon ni ein hunain.



"Mae gwybod bod rhieni eraill yn wynebu heriau tebyg i mi yn ddefnyddiol."

"Mae deall bod rhywbeth wrth wraidd yr ymddygiad bob amser wedi fy helpu i fod yn fwy empathig, ac rwy'n ymateb yn fwy cadarnhaol nawr."

Grŵpiau Talking Teens

THE CENTRE FOR EMOTIONAL HEALTH

Beth yw'r grwpiau hyn?

Yn seiliedig ar yr ymchwil ddiweddaraf i'r glasoed, ac yn gydnaws ag egwyddorion y Rhaglen Meithrin Rhieni,
Mae'r grwpiau hyn yn rhoi **darlun cadarnhaol o ddatblygiad pobl ifanc yn eu harddegau** ac yn canolbwyntio ar y **berthynas rhwng aelodau'r teulu,** cyfathrebu, negodi, penderfynu, a strategaethau i leihau gwrthdaro.conflict.

Dros y cwrs pedair wythnos byddwch yn edrych ar byncIau gan gynnwys:

- Pwyso a mesur pwysigrwydd rhieni i bobl ifanc yn eu harddegau.
- Meithrin dealltwriaeth rhieni o ddatblygiad pobl ifanc yn eu harddegau a'r modd y mae datblygiad yr ymennydd yn dylanwadu ar ymddygiad.
- Meithrin dealltwriaeth rhieni o bwysigrwydd gwrando, cyfathrebu geiriol, a chyfathrebu di-eiriau.
- Hybu dulliau cadarnhaol o bennu ffiniau a datrys problemau.
- Rhoi cyfle i rieni rannu eu profiadau ag eraill.

"Fe wnes i wir fwynhau'r rhaglen hon. Roedd yn ddefnyddiol cwrdd â rhieni eraill ac roedd yn braf cael cyfle i drafod yr heriau ry'n ni'n eu hwynebu gartref. Ro'n i'n teimlo nad o'n i ar fy mhen fy hun a bod pobl yn gwrando arna i."

Cadw Eich Plentyn Mewn Meddwl

Beth yw'r rhaglen hon?

Oedolion yn gweithio gyda'i gilydd o fewn cwrs am **pedair wythnos a ddarperir i rieni a gofalwyr**.

Mae'r Ganolfan Iechyd Emosiynol yn defnyddio gwybodaeth ac ymchwil am effaith gwrthdaro rhwng rhieni a'i deuluoedd i gynyddu dealltwriaeth rhieni o ddylanwad perthnasoedd rhieni a'i plant ac maent yn cysylltu'r ddealltwriaeth hon â rhai **strategaethau allweddol ar gyfer cynnal a gwella rhianta a lleihau gwrthdaro rhwng rhieni o fewn teuluoedd.**

Pynciau a Gwmpesir a Chanlyniadau:

Dros y cwrs pedair wythnos byddwch yn edrych ar byncia u gan gynnwys:

- Hunanymwybyddiaeth
- Disgwyliadau priodol
- Ffiniau a Disgyblaeth Bositif
- Empathi
- Archwilio pwysigrwydd perthnasoedd cadarnhaol o fewn teuluoedd
- Datblygu dealltwriaeth rhieni o effaith eu perthnasoedd rhyngbersonol ar blant a phobl ifanc
- Hyrwyddo dulliau cadarnhaol o leihau gwrthdaro rhwng rhieni
- Rhoi cyfle i rieni rannu eu profiadau ag eraill

Rhaglen SPACE (Cynorthwyo Rhieni a Gofalwyr yn Emosiynol)

Beth yw'r rhaglen hon?

Mae'r rhaglen 'SPACE' yn rhaglen ymyrraeth grŵp sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac sydd wedi'i brofi i gefnogi rhieni/gofalwyr, plant a phobl ifanc i ymateb i'r heriau o dyfu i fyny mewn byd llawn straen, sy'n newid yn barhaus. Mae'n cefnogi rhieni i gael gwell dealltwriaeth o'r heriau wrth fagu plant trwy ddulliau cadarnhaol sy'n seiliedig ar gryfderau. Gan ddefnyddio egwyddorion sy'n seiliedig ar drawma, mae'r rhaglen yn helpu rhieni i ddeall pam fod plant yn ymddwyn mewn ffordd benodol er mwyn 'lleihau risgiau; cryfhau gallu rhianta; datblygu ac adeiladu gwytnwch a chynnal newid cadarnhaol.'
Rhaglen **bedair wythnos** y gellir ei darparu mewn grwpiau yw hon.

Beth yw'r manteision?

- Deall y cysylltiad rhwng emosiynau ac ymddygiadau.

- Dysgu strategaethau i barhau i feithrin cydnerthedd unigolion a theuluoedd.
- Caffael gwybodaeth a sgiliau i roi dewisiadau ffordd o fyw iach ar waith.

"Rwy'n ddiolchgar dros ben. Rwy'n teimlo fy mod wedi fy ngrymuso a'm hannog i fod yn rhiant mwy cadarnhaol."

"Mae'r cwrs wedi fy helpu i arllwys fy nghwd ac i gael cyngor gan aelodau eraill o'r grŵp. Roedd yn ddefnyddiol iawn."

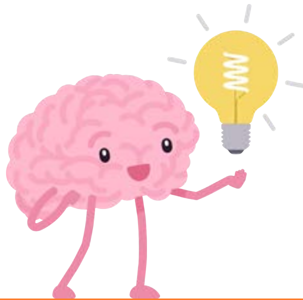
"Fe ddigwyddodd y cwrs hwn ar yr adeg iawn yn fy mywyd i mi a'm plant, ac ni allaf ddiolch ddigon i chi."

Rhoi'r Bai ar yr Ymennydd

Beth yw'r gweithdy hwn?

Gweithdy diwrnod a ddatblygwyd gennym ni fel tîm yw Rhoi'r Bai ar yr Ymennydd. Yn ystod y gweithdy, rydym yn trin a thrafod testunau fel **datblygiad ymennydd pobl ifanc, cyfathrebu, datganiadau 'fi', pennu rheolau a ffiniau,** a llawer mwy**.**

Mae'r gweithdai hyn yn cael eu cynnal ledled y sir ac maen nhw ar gael **i rieni pobl ifanc rhwng wyth ac un ar bymtheg oed.**



Y manteision?

- Deall y cysylltiad rhwng emosiynau ac ymddygiadau.
- Dysgu strategaethau i barhau i ddatblygu gwydnwch unigol a theuluol.
- Ennill gwybodaeth a'r offer i roi dewisiadau ffordd iach o fyw ar waith.

Rydym hefyd yn darparu gweithdy Rhoi'r Bai ar yr Ymennydd i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd. Trefnir y gweithdy hwn yn ôl y galw, a gellir ei ddarparu drwy MS Teams neu wyneb yn wyneb.

"Mae wedi bod yn fuddiol dilyn y cwrs hwn. Mae'n ddefnyddiol gwybod beth sy'n digwydd i'r ymennydd pan fydd yn datblygu a sut gall hyn effeithio ar eu hymddygiad. Rwy'n credu bod angen i'm mab wybod hyn hefyd er mwyn iddo ddeall beth sy'n digwydd."

"Roedd hi'n braf cwrdd â rhieni eraill sydd yn yr un sefyllfa â ni. Mae'n help gwybod nad ydych chi ar eich pen eich hun."

Gweminar Diogelwch Chwarae Gemau a Ar-lein

Beth yw’r gweithdy hwn?

Mae'r gweminar yn **sesiwn dwy awr o hyd ar-lein sy'n ceisio cynyddu gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o'r risgiau sy'n gysylltiedig â chwarae gemau ar-lein a defnyddio'r rhyngrwyd.** Rydym yn amlygu cyfyngiadau oedran a dulliau cyfathrebu. Mae'r gweithdy wedi'i anelu at **rieni/gofalwyr plant a phobl ifanc yn ogystal â gweithwyr proffesiynol.**

Yn ystod y gweminar, bydd cyfle i’r rhai sy’n mynychu rannu gwybodaeth, gofyn cwestiynau a chael cyngor ar sut i fod yn ddiogel ar-lein.

Mae‘r pynciau a drafodir yn cynnwys:

- Deall Gemau Ar-lein
- Ystadegau Hapchwarae y DU
- Manteision ac anfanteision Hapchwarae Ar-lein
- Golau Glas a Melatonin
- Yr hyn i'w wneud a'i beidio
- Beth yw Graddfa PEGI?
- Prynu Mewn Gêmau - ‘Microtransactions’
- Risgiau
- Cyfryngau cymdeithasol
- Sut i adnabod bwlio seiber

Mae'r gweminar yn cael ei gyflwyno dros MS Teams, rhowch wybod i ni eich cyfeiriad e-bost pan fyddwch chi'n cysylltu â ni os hoffech chi fynychu.

“Rwy’n hoffi’r syniad o un tâl, byddwn am leihau’r amser a dreulir ar hapchwarae. Maen nhw'n colli gymaint o gwsg ac yn aros ar ddihun tan hwyr - dwi'n teimlo'n hen!!

Gweithdy Ymwybyddiaeth o ADHD

Beth yw'r gweithdy hwn?

Gweithdy i rieni sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn cael ei gynnal ochr yn ochr â Nyrs Arbenigol ADHD Pediatrig, a'r Tîm Rhianta a Chefnogaeth i Deuluoedd, yw hwn.

Bydd yn **datblygu dealltwriaeth o'r Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD), yr hyn y bydd diagnosis ADHD yn ei olygu i rieni a phlant, a strategaethau i fynd i'r afael â rhai o'r ymddygiadau cyffredin.** Mae ein gweithdai'n ystyried pob agwedd ar fywyd person ifanc, gan obeithio y bydd rhieni wedi'u paratoi'n well i wynebu'r siwrnai o'u blaenau.

"I ddechrau, ro'n i'n gyndyn o ddilyn rhaglen magu plant. Rwy' wedi dysgu cymaint ac mae'r ymddygiad yn newid llawer mwy os gwnewch chi ddal ati i bwysleisio'r pethau cadarnhaol gyda'ch plentyn."

Rhaglen **chwe wythnos** yn cael ei chyflwyno mewn sesiynau 2 awr yw hon ac, i fodloni meini prawf y grŵp, mae'n **rhaid bod gan y rhai sy'n ei dilyn blentyn sydd wedi cael diagnosis ADHD, neu blentyn sy'n aros i gael diagnosis.**

"Ry'ch chi'n gwybod eich bod yn dysgu i fod yn rhiant gwell, felly ro'n i'n fodlon gwneud y rhaglen hon. Doedd hi ddim yn anodd, ac ro'n i'n ei gwneud am reswm da."

Rhaglen Awtistiaeth Cyflwr ar y Sbectrwm Awtistig (ASC)

Beth yw'r rhaglen hon?

Mae'r Rhaglen Awtistiaeth yn para **deg wythnos** ac yn cael ei darparu'n rhithiol drwy **sesiynau dwy awr**.

Cafodd y rhaglen hon ei llunio **i ggefnogi rhieni plant ar restr aros y Tîm Niwroddatblygiadol i gael asesiad awtistiaeth, neu os yw eu plentyn wedi derbyn diagnosis Awtistiaeth.**

- Yn ystod y rhaglen, byddwn yn trin a thrafod testunau amrywiol sy'n ymwneud ag awtistiaeth, ynghyd ag ymddygiadau ac anawsterau cyffredin. Bydd gweithwyr proffesiynol perthnasol o Geredigion yn rhoi cyflwyniadau ynghylch eu meysydd arbenigol ac yn egluro sut y gall teuluoedd gael cymorth ganddyn nhw.

- I fodloni meini prawf y grŵp, rhaid bod gan y rhai sy'n dilyn y rhaglen blentyn sydd wedi cael diagnosis cyflwr ar y sbectrwm awtistig (ASC) yn ddiweddar, neu blentyn sy'n aros i gael diagnosis.

"Roedd y sesiynau'n llawn gwybodaeth ac yn hygyrch oherwydd roedden nhw'n cael eu darparu ar-lein. Mae cael cyfle i glywed gweithwyr proffesiynol, fel siaradwyr gwadd, yn trafod eu meysydd arbenigol wedi fy helpu i ddeall y cymorth sydd ar gael i mi a'r teulu."

One Plus One

oneplusone

Beth yw'r cyrsiau hyn?

Cyrsiau ar-lein am ddim y gall rhieni eu cwblhau yn ôl eu pwysau yw'r rhain. Maen nhw'n **ymyriadau digidol sy'n seiliedig ar dystiolaeth i newid ymddygiad**: Fi, ti a'r babi hefyd, Dadlau'n well, a Cael pethau'n iawn i'r plant. Gall rhieni gwblhau'r cyrsiau hyn ar eu pen eu hunain neu gyda Gweithiwr Teuluoedd. I gael mynediad at y cyrsiau hyn, anfonwch e-bost atom ni.

Fi, Ti a'r Babi hefyd

Mae'r cwrs hwn yn helpu **rhieni newydd a rhieni sy'n disgwyl babi** i addasu i'r newidiadau sy'n gallu digwydd i'w perthynas yn sgil dod yn rhieni. Mae hefyd yn **codi ymwybyddiaeth o effaith straen a gwrthdaro ar eu babi**. Bydd rhieni sy'n cwblhau'r cwrs hwn yn meithrin sgiliau i reoli unrhyw wrthdaro rhyngddyn nhw mewn ffordd fwy adeiladol.

Dadlau'n Well

Mae'r cwrs hwn yn helpu i godi ymwybyddiaeth o **wrthdaro rhwng rhieni, a'i effaith ar blant.** Bydd rhieni'n meithrin sgiliau i ymdopi â straen gyda'i gilydd, ac i **reoli'r gwrthdaro rhyngddyn nhw mewn ffordd fwy adeiladol.**

Cael Pethau'n Iawn i'r Plant

Mae'r cwrs hwn yn defnyddio technegau hyfforddiant modelu ymddygiad i helpu **rhieni sy'n gwahanu** i weld sut maen nhw'n rhoi eu plant yng nghanol eu gwrthdaro.
Mae'n helpu rhieni i feithrin sgiliau cyfathrebu cadarnhaol er mwyn iddyn nhw fagu'u plant mewn ffordd gydweithredol a chael hyd i atebion gyda'i gilydd.

I gael mynediad i'r tri chwrs eich hun ewch i'n gwefan:

https://www.ceredigion.gov.uk/preswyliwr/lles-a-gofal/cymorth-i-blant-pobl-ifanc-a-theuluoedd/cymorth-rhianta-a-teulu/perthnasoedd-teuluol/

Sganiwch y cod QR i fynd i'r wefan

Gŵpiau eraill ar gael

Chat and Play

Grŵp i rieni a theuluoedd â phlant 0-4 oed. Cymorth, Celf a Chrefft, a gweithgareddau

Babanod Gyda'i Gilydd

Grŵp i rieni â babanod, o rai newyddanedig i rai nad ydyn nhw wedi dechrau cerdded eto. Cymorth, Canu, Sgwrsio a Stori

Sêr Bach

Rhieni babanod 0-12 oed
Straeon, Gêmau, Chwarae Anniben, a Chanu

Grŵp Rhieni Ifanc

Ar gyfer rhieni 26 oed ac iau
Gyda phlant 0-4.
Mae croeso hefyd i famau a thadau ifanc sy'n disgwyl babi.
Cyfle i rieni ifanc a'u plant ddod at ei gilydd, mewn awyrgylch cyfeillgar a hamddenol lle gallant gymdeithasu a chael hwyl!

Stori a Sbri

Rhieni plant 0-4 oed.

Celf a Chrefft, Straeon a Chanu

Iaith a Chwarae

Grŵp i rieni plant 0-4 oed sy'n hybu Datblygiad Iaith, Chwarae a Chanu

Grŵp Cymorth Bwydo ar y Fron

Ar gyfer y rhai sy'n feichiog, rhieni, gofalwyr, babanod a'u brodyr a chwiorydd

Babanod Parablus

Ar gyfer babanod 0-12 mis. Syniadau, Caneuon, Chwarae a Gemau i helpu babanod i ddechrau siarad

Mae'r amseroedd a'r lleoliadau diweddaraf ar gyfer ein holl grwpiau a chyrsiau ar gael ar ein tudalen Facebook Neu gallwch sganio'r cod QR i fynd i'n Hysbysfwrdd:

Teuluoedd Ceredigion Families

Cwestiynau Cyffredin

“Ydw i’n gymwys i gael cymorth gan y Tîm Rhianta a Chefnogaeth i Deuluoedd?”

Ydych. Gall unrhyw deulu â phlant a/neu bobl ifanc (0-18) sy’n byw yng Ngheredigion gael mynediad i'n gwasanaethau cymorth.

“Pa wasanaethau sy’n cael eu darparu gan y Tîm Rhianta a Chefnogaeth i Deuluoedd?”

- Cydgysylltu’r Tîm o Amgylch y Teulu
- Cymorth Magu Plant
- Dechrau’n Deg
- Cyfarfodydd Grŵp Teulu
- Canolfannau Plant a Theuluoedd

Ydw i’n gymwys i gael cymorth Dechrau’n Deg?”

Sganiwch y cod QR i fynd i'r wefan

I weld a ydych chi’n gymwys, rhowch eich cod post yn y gwirydd cod post ar y wefan, https://www.ceredigion.gov.uk/preswyliwr/lles-a-gofal/cymorth-i-blant-pobl-ifanc-a-theuluoedd/cymorth-rhianta-a-teulu/dechrau-n-deg/
neu anfonwch e-bost atom ni yn dechraundeg@ceredigion.gov.uk
neu ffoniwch 01545 570 881.

“Os ydw i’n byw mewn ardal Dechrau’n Deg, pa gymorth sydd ar gael?”
I rieni/gofalwyr plant o’r cyfnod cynenedigol hyd at dair oed ac 11 mis, mae gwasanaethau ychwanegol ar gael, gan gynnwys Gwasanaethau Iechyd y Blynyddoedd Cynnar, Cymorth Magu Teulu, a Chymorth Grŵp, fel y disgrifir yn y llyfryn hwn. Mae’r wybodaeth ddiweddaraf am amseroedd a lleoliadau’r grwpiau i’w gweld ar ein tudalen Facebook, Teuluoedd Ceredigion Families.

“Beth yw’r gost?”
Mae’r gwasanaethau a ddisgrifir yn y llyfryn hwn yn cael eu hariannu’n llwyr. Nid oes unrhyw gost ychwanegol i rieni na gofalwyr.

“Ble bydd raid i mi fynd, a phryd?”
Bydd Tîm Rhianta a Chefnogaeth i Deuluoedd Ceredigion yn cydweithio â’ch teulu chi i baratoi cynllun i ddarparu’r cymorth gorau i’ch teulu chi. Gall ddarparu’r cymorth yn unigol neu mewn grŵp, naill ai yn eich cartref chi neu mewn lleoliadau ledled Ceredigion. Mae ein tîm yn mynd ati i sicrhau bod y lleoliadau hyn yn ddymunol, yn groesawgar ac yn hygyrch i bawb. Bydd grwpiau fel arfer yn cwrdd yn ystod tymor yr ysgol, ond bydd rhai grwpiau’n cwrdd drwy gydol y flwyddyn.

Cwestiynau Cyffredin

“Ble gallaf gael y wybodaeth ddiweddaraf am y grwpiau a’r cyrsiau hyn?”

Mae’r wybodaeth ddiweddaraf am ddyddiadau ac amseroedd ein grwpiau a’n cyrsiau ar gael ar ein tudalen Facebook, **Teuluoedd Ceredigion Families**. Mae gwybodaeth fanylach ar gael ar ein gwefan neu drwy chwilio ar wefan DEWIS (**www.dewis.cymru**) Neu gallwch sganio'r cod QR i fynd i'n Hysbysfwrdd:

www.Dewis.Cymru
Cael dewis a chymryd rheolaeth
www.Dewis.Wales
Have choice and take control

“Oes cyfleusterau crèche ar gael i blant iau?”

Mae cyfleusterau crèche yn cael eu darparu am ddim ar gyfer rhai o’n grwpiau a’n cyrsiau. Rhaid cadw lle ymlaen llaw. Gallwch chi drafod hyn gyda gweithiwr teuluoedd cyn ymuno â’r grŵp neu’r cwrs.

“Oes lluniaeth ar gael?”

Rydym ni’n darparu diodydd a byrbrydau iach ar gyfer llawer o’n grwpiau a’n cyrsiau. Cysylltwch â ni os oes gennych chi unrhyw ofynion deietegol arbennig ac fe wnawn ni ein gorau glas i ateb eich gofynion penodol di

“Pwy fydd yno?”

Mae aelodau o Dîm Rhianta a Chefnogaeth i Deuluoedd Ceredigion yn arwain pob un o’n rhaglenni grŵp. Maen nhw wedi cael hyfforddiant llawn i arwain pob un o’r rhaglenni a ddarperir gennym ni, ac mae ganddyn
nhw brofiad o weithio gyda rhieni, plant a phobl ifanc. Os bydd ein tîm yn gweithio gyda chi yn unigol, byddwch chi’n gweithio gydag un neu ddau aelod o’n tîm.

Sganio codau QR i fynd i wefannau

“Ble galla i gael gafael ar ffurflen gais?”

Gallwch chi gael gafael ar ein ffurflen drwy fynd i’n gwefan https://www.ceredigion.gov.uk/preswyliwr/lles-a-gofal/cymorth-i-blant-pobl-ifanc-a-theuluoedd/cymorth-rhianta-a-teulu/y-tim-o-amgylch-y-teulu/
Neu drwy anfon e-bost at : taf@ceredigion.gov.uk

“Ble alla i gael gwybodaeth am ofal plant yng Ngheredigion?”

https://www.ceredigion.gov.uk/preswyliwr/lles-a-gofal/cymorth-i-blant-pobl-ifanc-a-theuluoedd/gofal-plant/gofal-plant-yng-ngheredigion/

Canolfannau Plant a Theuluoedd

Yn ein canolfannau rydym yn gobeithio creu amgylchedd cynnes a meithringar i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd ei fwynhau. Mae gennym amrywiaeth o weithgareddau a grwpiau yn wythnosol. Mae'r sesiynau hyn yn cynnig cyfleoedd i ddatblygu, chwarae a chwrdd â theuluoedd lleol.

Canolfan Deuluol Penparcau

Mae Canolfan Deuluoedd Penparcau wedi'i lleoli ar Heol Tyn y Fron ym Mhenparcau.

What3words///loncian.urddo.cyfarth

Canolfan Enfys Teifi

Mae Canolfan Plant Integredig Enfys Teifi wedi'i lleoli ar Stryd Napier, Aberteifi.

What3words///diddrwg.golygaf.maestir

Canolfan Integredig i Blant yr Eos

Mae Canolfan Integredig i Blant yr Eos wedi'i lleoli ym Mhenparcau.

What3words///twymodd.roced.ildiodd

Rydym hefyd yn gweithio gyda Chanolfannau Teulu a Hybiau Cymunedol eraill ar draws Ceredigion.

- Hwb Fforwm Penparcau
- Hwb Cymunedol Borth
- Canolfan Deuluol RAY Ceredigion
- Jig-so Aberteifi
- Canolfan Deuluol Llandysul
- Canolfan Deuluol Tregaron
- Canolfan Deuluol Llanbedr Pont Steffan

Sganiwch y cod QR i fynd i'r wefan

Dolenni Defnyddiol a Manylion Cyswllt

Clic: 01545 570 881

taf@ceredigion.gov.uk
dechraundeg@ceredigion.gov.uk

I gael rhagor o wybodaeth, sganiwch y codau QR isod.

Gwefan	Facebook	Dewis	Hysbysfwrdd

Ewch i'n gwefan:
/https://www.ceredigion.gov.uk/preswyliwr/lles-a-gofal/cymorth-i-blant-pobl-ifanc-a-theuluoedd/cymorth-rhianta-a-teulu/

Ewch i'n hysbysfwrdd:
https://www.ceredigion.gov.uk/preswyliwr/lles-a-gofal/cymorth-i-blant-pobl-ifanc-a-theuluoedd/cymorth-rhianta-a-teulu/hysbysfwrdd-rhianta-a-chefnogaeth-i-deuluoedd/

Mae'r amseroedd a'r lleoliadau diweddaraf ar gyfer ein holl grwpiau a chyrsiau ar gael ar ein tudalen Facebook:

Teuluoedd Ceredigion Families