

Newyddion, gwybodaeth a chysylltiadau i deuluoedd

“Nid diogi yw gorffwyso, ac nid yw gorwedd weithiau ar y glaswellt o dan y coed ar ddiwrnod o haf, yn gwrando ar furmur y dŵr, neu wyllo'r cymylau yn mynd heibio ar draws yr awyr, yn wastraff amser o bell ffordd”

-John Lubbock



Danteithion Difyr

Ydych chi'n edrych am ddanteithion difyr i'ch oeri yn ystod yr haf ond sy'n iachus hefyd i'ch plant bach? Does dim rhaid i chi edrych ymhellach am ddanteithion na'r un ffrwythus a blasus yma! Ewch ati yn syml iawn i dorri melon dŵr yn ddarnau, torrwrch linell fechan gyda chylllell finfog i mewn i groen y melon ac yna rhoi ffon lollipop yno. Gallwch naill ai roi'r rhain yn yr oergell neu'r rhewgell ar y cam hwn, neu eu trochi mewn ychydig o iogwrt, eu haddurno gyda darnau siwgr mân lliwgar, neu ddarnau siocled, ac yna eu rhewi dros nos.

Haf o Hwyl

Mae'r Haf o Hwyl yn ôl unwaith eto eleni ac rydym wedi cael ein difethaf gan y dewis amrywiol o weithgareddau. Ariennir yr holl weithgareddau gan Lywodraeth Cymru, felly maen nhw'n hollol AM DDIM. I wybod beth sydd ar gael i'ch plant, sicrhewch eich bod yn dilyn 'Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd - Powys' ar Facebook ac ymuno â'n cynllun 'Play in Powys- Chwarae ym Mhowys' trwy chwilio ar Facebook neu trwy sganio'r cod QR isod. Fe fyddwn yn diweddarau'r tudalennau hyn yn rheolaidd gyda gweithgareddau fel y byddant yn cael eu cadarnhau a thrwy gydol y Gwyliau. Fe fyddwn hefyd yn postio syniadau am ddim/cost isel i ddifyrru'r teulu yn ystod y gwyliau haf hwn ar ein cyfryngau cymdeithasol.



Rwyf wedi dysgu cymaint o fynychu'r cwrs Plentyn Rhyfeddol. Mae ein cartref yn llawer mwy tawel a digynnwrf ac mae fy merch yn hapusach o ganlyniad i hynny. Rwyf yn teimlo fod gennyf y dulliau i drafod ymddygiadau ac emosiynau mwy anodd. Ni allaf ddiolch digon i arweinwyr y cwrs.

Mae'r tîm Cymorth Cynnar yn cynnig cyrsiau am ddim i hyrwyddo rhianta positif ac yn eich helpu i feithrin cyfres o ddulliau a strategaethau i'ch cefnogi wrth rianta. Mae cyrsiau niferus gan ddibynnu ar oedran eich plentyn. Isod mae trosolwg ohonynt i gyd;

Eich baban rhyfeddol®- Yn addas i rieni plant 0-6 mis. Byddwch yn dysgu am arwyddion a llefain eich baban, rhoi cyfleoedd priodol i'ch baban chwarae a Dysgu, ymennydd a datblygiad eich baban, sut i ofalu am eich hun yn ystod dyddiau, wythnosau a misoedd cyntaf magu plant, sut i gyfathrebu â'ch baban, , i dderbyn cyngor ar ddiogelwch babanod a chael y cyfle i greu cysylltiadau gyda rhieni eraill i fabanod o oedran tebyg. Cwrs 8 wythnos.

Eich Plentyn Bach Rhyfeddol®- Yn addas i rieni plant 1-3 blwydd oed. Byddwch yn dysgu am, hyrwyddo sgiliau cymdeithasol er mwyn helpu'r bychan i rannu, cymryd ei dro a bod yn foesgar, gwneud amser bwyd yn brofiad cadarnhaol, yn ogystal â thrin bwyta ffyslyd, pyliau o dymer a defnyddio'r toiled, sut i helpu'ch plentyn i ddysgu sut i fynegi ei emosiynau mewn ffordd gadarnhaol drwy hunanreoleiddio a thechnegau tawelu, Sut i hyrwyddo sgiliau iaith a chwarae trwy gyfleoedd chwarae priodol a diogelwch plant. Cwrs 12 wythnos gyda 2 wythnos opsiynol.

Eich Plentyn Rhyfeddol®- yn addas i rieni plant 3-6 mlwydd oed. Fe fyddwch yn dysgu am chwarae dan arweiniad y plentyn, sut i ddefnyddio clod, cymhellion a gwobrau yn briodol i hyrwyddo ymddygiad cydweithredol, sut i sefydlu trefn arferol, rheolau'r cartref a gosod terfynau a ffiniau, sut i reoli ymddygiadau amhriodol a sut i gadw'ch hunan yn ddigynnwrf, sut i helpu eich plentyn i reoli eu hemosiynau a dysgu ychydig o dechnegau tawelu,

canlyniadau priodol a sgiliau datrys problemau a sut i gefnogi sgiliau cymdeithasol ac emosiynol eich plentyn. Cwrs 12 wythnos gyda 2 wythnos opsiynol.

Rydym hefyd yn cynnig cwrs 'Eich Plentyn Rhyfeddol'® i rieni plant 6-10 mlwydd oed. Ynghyd â dysgu'r egwyddorion o'r cwrs plentyn rhyfeddol i'r grŵp iau, fe fyddwch hefyd yn dysgu i feithrin perthnasoedd cryfach gyda'ch plant, sut i helpu gyda gwaith cartref a rheoli amser sgrîn, helpu eich plentyn i wella eu hannibyniaeth, hyrwyddo ffordd iach o fyw a lles positif. Cwrs 12 wythnos gyda 2 wythnos opsiynol.

*Cynhelir y cyrsiau ar gyfer pob wythnos ar yr un amser yn rhithiol trwy TEAMS. Mae'r sesiynau yn 2 awr o hyd.

Os oes unrhyw un o'r cyrsiau hyn yn apelio i chi, yna gallwch gyflwyno eich enw i'w mynychu trwy lenwi ffurflen ar-lein y gellir ei chanfod yma: [Gofyn am Gefnogaeth y Grŵp Magu Plant - Powys](#)

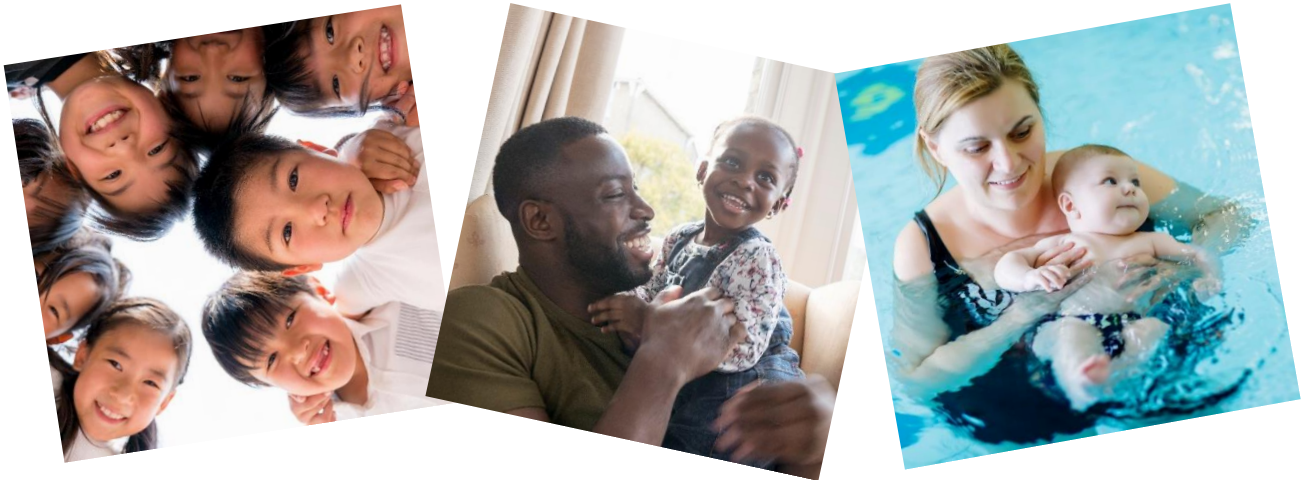


Cynnig Gofal Plant Cymru

O fis Medi 2022, bydd Rhieni sydd mewn Addysg a Hyfforddiant yn gallu cael mynediad at y Cynnig Gofal Plant Cymru – nawdd i blant 3 a 4 blwydd oed. Gall rhiant mewn addysg neu hyfforddiant fod yn rhiant sydd naill ai: - wedi cofrestru ar gwrs israddedig neu uwchraddedig Addysg Uwch sydd o leiaf 10 wythnos o hyd. Mae hyn yn cynnwys cyrsiau a gyflwynir trwy ddysgu o bell – wedi cofrestru ar gwrs sydd o leiaf 10 wythnos o hyd ac a gyflwynir mewn Sefydliad Addysg Bellach. Mae hyn yn cynnwys cyrsiau a gyflwynir trwy ddysgu o bell. Os hoffech ragor o wybodaeth am bryd i ymgeisio, cysylltwch â Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd trwy anfon e-bost at fis@powys.gov.uk neu ffonio 01874612419 neu trwy eu tudalen Facebook 'Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Powys'

Cynnydd mewn costau byw

Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd a Chymorth Cynnar wedi bod yn gwrandao ar deuluoedd ac wedi sylweddoli fod y cynnydd mewn costau byw yn bryder anferthol i deuluoedd ar draws y sir. Mewn ymateb i hyn, maen nhw wedi llunio llawlyfr i gefnogi'r teuluoedd hynny. Mae'r llawlyfr hwn yn trafod anallu i dalu eich rhent/morgais/treth y cyngor, prisiau tanwydd, grantiau a budd-daliadau, gostwng costau'r cartref a chyllidebu, cefnogaeth y Llywodraeth, bwydo eich teulu ar gyllideb a banciau bwyd. Mae'r llawlyfr yn ei gamau terfynol ac fe fydd yn cael ei lansio'n fuan iawn. Cadwch lygad am yr adeg y bydd yn cael ei ryddhau ar y dudalen Facebook Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Powys.



Cymorth Bwydo ar y Fron

Rydym hefyd wedi lansio cyfarwyddyd cefnogi newydd i famau sy'n bwydo ar y fron ym Mhowys mewn amser ar gyfer Wythnos Bwydo ar y Fron y Byd (1 - 7 Awst 2022). Rydym yn gobeithio y bydd y llawlyfr hwn yn cefnogi mamau sy'n bwydo ar y fron ble bynnag y maent ar eu taith bwydo ar y fron. Mae'n cynnwys llawer o faterion cyffredin, Cwestiynau Cyson, erthyglau, gwasanaethau cefnogi a grwpiau bwydo ar y fron ar draws Powys. I ddarllen y llawlyfr llawn, dilynwch y dolenni isod

Saesneg - https://issuu.com/fispowys/docs/breastfeeding_support_guide_4

Cymraeg - https://issuu.com/fispowys/docs/cym_breastfeeding_support_guide_4

Sioe Amaethyddol Frenhinol Cymru

Roeddem yn Sioe Amaethyddol Frenhinol Cymru eleni a chawsom amser hyfryd yn cwrdd â phawb. Roedd hi'n wych gweld y sioe mor brysur wrth iddi ddychwelyd wedi'r Pandemig COVID 19. Buom wrthi yn cyflwyno gwybodaeth, cyfarwyddyd a chefnogaeth i dros 300 o



bobl yn ystod y digwyddiad 4 diwrnod. Rydym yn gobeithio eich gweld eto flwyddyn nesaf yn y Sioe.

Cysylltiadau defnyddiol

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Powys- fis@powys.gov.uk - 01875 612 419

Cymorth Cynnar- early.help@powys.gov.uk - 01597 826 246

Gwasanaethau Cymdeithasol Plant Powys/ Drws Ffrynt-Am bryderon am les plentyn - 01597 827 666- (Y Tu Allan i oriau) 0845 0544 847

Tai ym Mhowys- Atgyweiriadau brys, Digartrefedd ac ymholiadau Tai cyffredinol-01597 827464

Mae Cyngor ar Bopeth yn cynnig cyngor cyfrinachol am ddim ar-lein, dros y ffôn, neu wyneb yn wyneb ar lond gwlad o destunau, o fudd-daliadau i faterion tai. [0345 6018421](tel:03456018421)
Dydd Llun- Dydd Iau 9am- 3pm www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/

Mae **Childline Cymru**'n cynnig cymorth i blant a phobl ifanc o dan 19 oed gyda chefnogaeth a chynghor emosiynol- 0800 11111 www.childline.org.uk

If you need help to get into Os oes angen help arnoch i gyrraedd y gwaith, cysylltwch â **Chymunedau am Waith+** Powys. Maen nhw'n gallu cynnig mentora un i un i'ch helpu i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen arnoch. Ewch i'w gwefan. cy.powys.gov.uk/CAW

Banciau Bwyd:

Y Trallwng: 01938 536 379

Llanidloes: 08458 457 555

Machynlleth : 07983 715 162

Y Drenewydd: 01686 610 340

Rhaeadr Gwy: 01597 810 921

Llandrindod: 07519 839 189

Aberhonddu: 01874 611 723

Tref-y-clawdd a Dwyrain Maesyfed: 07731 524 058

Ystradgynlais/ Ystalyfera : 07923 986 379

Ystradgynlais: 01639 845 475

Y Drenewydd, Aberhonddu a Llanfair-ym-Muallt: 07955 518 669



Credu- Cefnogaeth ar gyfer gofalmwr a'u teuluoedd- 01597 823 800

Contact Cymru- for Families with Disabled children- 08008 083 555

Byw Heb Ofn- Llinell Gymorth Trais - Domestig 24/7- 08088 010 800 - llyw.cymru/byw-heb-ofn

Canolfan Argyfwng y Teulu Sir Drefaldwyn - Mae'r ganolfan hon yn cefnogi dynion, merched a phlant sy'n profi, neu sy'n cael eu heffeithio gan gam-drin yn y cartref yng ngogledd Powys - 01686 629114- www.familycrisis.co.uk

Stepchange- helpu pobl gyda dyledion i fynd i'r afael â'u cyllid a'u bywydau.- [0800 138 1111](tel:08001381111) - www.stepchange.org/

