NEWYDDLEN Y GAEAF

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Powys

Cylchlythyr i weithwyr proffesiynol a theuluoedd

Rhannu gwybodaeth ddefnyddiol â theuluoedd a'r rheini sy'n cefnogi teuluoedd. Cysylltwch os oes cwestiwn gennych!

Dyw'r Nadolig hwn ddim yn gallu dod yn ddigon cyflym, rydyn ni yn y Gwasanaeth Gwybodaeth I Deuluoedd yn gobeithio y bydd y Gwyliau'n dod â llawenydd a hwyl y mae mawr eu hangen. Ond rydym hefyd yn deall y straen a'r anawsterau ychwanegol i lawer o bobl. Mae'r cylchlythyr hwn yn llawn o wybodaeth i'ch cefnogi dros dymor yr ŵyl a thu hwnt gan gynnwys syniadau ar gyfer gweithgareddau a gemau, cymorth iechyd meddwl, a mwy.

Mannau Cynnes y gaeaf hwn

Warm Welcome Spaces

I gael gwybod rhagor am Fannau Cynnes y Gaeaf hwn, cadwch lygad ar ein tudalen Facebook GGD neu chwiliwch ar y wefan warmwelcome.uk

Hwyl a chrefft Nadoligaidd

Gyda'r Nadolig yn prysur agosáu, beth am fynd i hwyl yr ŵyl gyda rhywfaint o hwyl a chrefftau hawdd i'r teulu cyfan? Dilynwch y cod QR hwn ar gyfer syniadau syml i roi cynnig arnynt adref gyda phlant.

Sbotolau ar Adferiad

Gwasanaeth Defnyddio Sylweddau Person Ifanc Adferiad. Mae'r tîm yn gweithio ar draws Powys i gefnogi pobl ifanc rhwng 10 a 18 oed ynghylch eu defnydd eu hunain o sylweddau gan gynnwys cyffuriau, alcohol, ysmygu, fepio, steroidau neu ddiodydd ynni. Gallwn hefyd gynnig cymorth i bobl ifanc sy'n cael eu heffeithio gan ddefnydd o sylweddau gan anwyliaid. Rydym yn cynnig gwasanaeth cyfrinachol, anfeirniadol a man lle gallwch gael gwybodaeth, cyngor a help i wneud newidiadau cadarnhaol. Gallwn hefyd gyflwyno sesiynau addysg i ysgolion, clybiau ieuenctid neu unrhyw grŵp ieuenctid arall. Gall unrhyw un atgyfeirio at y gwasanaeth cyn belled â bod y bobl ifanc yn cytuno i'r atgyfeiriad

Anrheg Nadolig i Ymdawelu

Ydych chi erioed wedi ystyried rhoi blwch ‘ymdawelu’ i’ch plentyn fel anrheg Nadolig? Dyma anrheg sy’n wirioneddol roi dro ar ôl tro, achos bydd eich plentyn yn gallu ei ddefnyddio drwy gydol y flwyddyn i helpu i reoli ei deimladau/ emosiynau. Dyma ychydig o syniadau ar gyfer gwahanol ystod oedrannau.

Babi – Sgarff synhwyraidd, teganau â gwahanol weadau, llyfr am emosiynau, swigod

Swigod Cyn-ysgol, llyfr am deimladau, pennau a phapur i sgriblan neu rwygo, teganau ‘poper’, ‘fidget spinner’, cardiau gweledol am sut ydw i’n teimlo

Oedran Cynradd – Datganiadau, dyddiadur, pennau, taflenni peintio hud, blwch, taflen ymarfer anadlu, tegan ‘fidget’, llyfr gan ei hoff awdur.

Ysgol Uwchradd – blanced neu sanau blewog, rholiwr olew hanfodol, dyddiadur, pennau, llyfr llesiant, lamp lafa, cardiau cadarnhau, clustffonau, rhestr chwarae cerddoriaeth ymdawelu.

Gwybodaeth a chefnogaeth

Weithiau, yr anrheg gorau i'ch hunan neu'ch plentyn yw gofyn am help neu gefnogaeth

Byw Heb Ofn

24/7 Llinell Gymorth Trais yn y Cartref

08088 010 800

Calan DVS

Cymorth ar gyfer unigolion sydd mewn perthnasoedd camdriniol

01874 625 146

Young Minds

Young Minds Anfonwch neges destun at YoungMinds Crisis Messenger i gael cymorth 24/7 am ddim ar hyd a lled y DU os ydych yn dioddef argyfwng iechyd meddwl. Os oes angen cymorth brys arnoch, anfonwch neges destun yn dweud YM at 85258.

Samaritans

Cefnogaeth 24 awr i'r rhai sy'n profi trallod emosiynol support

116 123

111 opsiwn 2

Os ydych chi, aelod o'r teulu neu ffrind mewn argyfwng ac angen help, ffoniwch 111 a dethol opsiwn 2. Byddwch yn cael eich cysylltu â'r ganolfan gyswllt ble fydd staff hyfforddedig yn darparu cymorth priodol a chyngor 24 awr y dydd / 365 dydd y flwyddyn.

Step Change

Cyngor am ddim ar-lein am ddyled, 24 awr, 7 dydd yr wythnos

www.stepchange.org

Llinell ddyled Genedlaethol

Gwybodaeth a chyngor i reoli dyled

1800 007 007

DAN 24/7

LLinell gymorth gwybodaeth a chyngor cyffuriau ac alcohol

0800 808 2234

Adferiad

Darparu help a chymorth i bobl ag iechyd meddwl, defnyddio sylweddau, dibyniaeth ac anghenion cymhleth eraill

adferiad.org/cym/

Banciau Bwyd

Sganiwch y Cod QR neu ymweld â'r wefan cy.powys.gov.uk/article/13355/Banciau-bwyd-Powys

Teulu Cymru

Tips a chyngor am heriau rhianta www.llyw.cymru/teulu-cymru

Siarad Rhieni

Cyngor rhianta ar-lein a sgwrs 1 i 1 parents.actionforchildren.org.uk

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd

Os oes angen unrhyw gyngor neu gyfeirio arnoch neu os oes unrhyw gwestiynau gennych am ba gymorth sydd ar gael i'ch plentyn neu deulu i gyd, estynnwch allan aton ni.
fis@powys.gov.uk
01874 612419
cy.powys.gov.uk/fis
Dewch o hyd i ni ar y Cyfryngau Cymdeithasol @FISPOWYS

Help cynnar

Mae Help cynnar yn cefnogi teuluoedd ag amrywiaeth o broblemau sy'n effeithio ar fywydau eu plant, drwy ddarparu cyngor, cyfeirio, gwneud gwaith 1 i 1 a chysylltu gwasanaethau i sicrhau eu bod yn cael yr help sydd ei angen ar yr adeg cynharaf. I ganfod rhagor ewch i cy.powys.gov.uk/article/8075/Tim-Cymorth-Cynnar

Poeni am blentyn? ffoniwch ni

Drws Blaen Powys

Dyma fan cyrraedd Gwasanaethau Plant ym Mhowys lle gall deuluoedd ddod am wybodaeth, cyngor a chefnogaeth.

01597 827 666

Gwasanaethau Cymdeithasoltu (Allan i oriau)

I godi pryderon am les plentyn neu oedolyn archolladwy tu alla i oriau agor arferol

0845 0544 847

Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd Powys
Family Information Services

Powys