Cyfeiriadur Gwasanaethau Cymorth

Cyfleoedd Sector Gwirfoddol, Elusennau a Hamdden		
Canolfannau hamdden	Halo	https://haloleisure.org.uk/
Surfability	Mae Surfability UK yn cynnig ffyrdd unigryw a chyffrous i'r person anabl a'r gofalwr gael gwell seibiannau. Mae cwmni buddiant cymunedol Surfability UK yn ymdrechu i gynnwys pobl â llawer o wahanol anghenion/anableddau. Rydym yn defnyddio sawl dull arloesol i hyrwyddo cynhwysiant mewn syrffio: gall Byrddau Syrffio Tandem, Helmedau Syrffio, Cymhorthion Arnofio a Chadeiriau Olwyn Traeth eich caniatáu i fwynhau'r cefnfor. Mae Surfability hefyd yn defnyddio iPads gyda meddalwedd cyfathrebu a chyfarwyddiadau ar ffurf symbolau lluniau i wneud yn siŵr y gall y rhai sydd ag anawsterau dysgu ddeall ac ymateb i gyfarwyddiadau trwy'r adeg. Caiff yr iPads eu defnyddio gan ein Hyfforddwyr hefyd i roi dadansoddiadau fideo o'ch techneg yn y fan a'r lle a'ch helpu i wella'ch sgiliau syrffio.	https://surfabilityukcic.org/cy/adapted-and-inclusive-surfing-experiences/
Spectrum Swansea	Grŵp i blant a phobl ifanc ag ASD a'u teuluoedd. Ein nod yw darparu amrywiaeth o weithgareddau cymdeithasol i'n haelodau. Rydym yn cwrdd i syrffio bob dydd Mercher, ym Mae Caswell yn yr Haf ac yn yr LC2 yn y gaeaf.	www.spectrum-swansea.webs.com/ 01792 363438
Nofio: **Chameleons Club**	Ar gyfer plant/oedolion ag anghenion arbennig. Does dim isafswm oed i blant, ond efallai bydd ar blant ifanc angen rhiant/gofalwr yn y dŵr. Dydd Llun 8.00–8.45 Canolfan Hamdden Pentwyn a Dydd Mawrth 8.00–8.45 Canolfan Hamdden y Dwyrain	(029) 2025 7314 07791 75936000 www.cardiffchameleons.co.uk/Welcome.html
Circus Eruption	Mae Circus Eruption yn le diogel a chefnogol i bobl ifanc ddysgu sgiliau syrcas. www.circuseruption.co.uk/	2 Heol Dewi Sant, Parc Menter Abertawe, Llansamlet, Abertawe, SA6 8QL. 01792 795778
Y Bont	Mae gweithgareddau'n digwydd 51 wythnos y flwyddyn, rhwng 9am a 6pm, o ddydd Llun i ddydd Sadwrn.	Heol Ewenni, Pen-y-bont ar Ogwr CF31 3HT Ffôn: 01656 646013 E-bost: admin@ybont.com
CBSPO	Swyddog Datblygu Chwarae	01656 643643
Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru (Pen-y-bont ar Ogwr)	Mae'r Adran Pobl Ifanc Egnïol hefyd yn cefnogi clybiau chwaraeon cymunedol trwy'r gwahanol lefelau o Glwb insport a fydd yn cael effaith uniongyrchol ar faint o gyfleoedd chwaraeon a gweithgarwch corfforol cynhwysol sydd ar gael i bobl anabl	http://www.pieceoftheaction-bridgend.org.uk/who-we-are

	ym Mhen-y-bont ar Ogwr, a hynny mewn amgylchedd diogel a braf. Ar hyn o bryd rydym yn gweithio gyda llawer o bartneriaid allweddol megis ysgolion (prif ffrwd ac AAA), colegau, gwasanaethau dydd, Halo Leisure, fforymau rhieni, clybiau chwaraeon a sefydliadau penodol i bobl â nam, gan gynnal ymgynghoriadau a nodi pa gyfleoedd sydd angen eu datblygu, oll er mwyn sicrhau darpariaeth o safon sy'n seiliedig ar anghenion y cyfranogwyr. Rydym hefyd yn cynnig cyfleoedd i hyfforddwyr a gwirfoddolwyr wella eu sgiliau drwy fynd ar gwrs Hyfforddiant Cynhwysiant Anabledd y DU neu ar gwrs Active Kids For All Sainsbury's ar gyfer athrawon a staff cymorth. Mae'r cwrs yn canolbwyntio ar sut i addasu gweithgareddau i sicrhau eu bod yn gynhwysol ar gyfer ystod eang o anableddau ac amhariadau.	
Chwaraeon Anabledd Cymru	Ein nod yw helpu i greu sector chwaraeon mwy cynhwysol lle *mae pob person anabl wedi gwirioni ar chwaraeon*, gan gynnig dewis real o ran ble, pryd a pha mor aml mae pobl yn cymryd rhan mewn chwaraeon. Rydym ni'n credu y bydd y dull hwn yn helpu i sicrhau nod y sector o 'fwy o bobl, yn fwy actif, yn amlach'.	https://www.disabilitysportwales.com/cy-gb/ymuno/clybiau?club-search=1&disability=0&sport=0&authority=123
Love2Walk	Rydym yn trefnu teithiau cerdded tywys rheolaidd drwy gydol y flwyddyn felly cysylltwch ar bob cyfrif os hoffech ymuno. Mae'r teithiau cerdded yn ffordd wych o gadw'n heini neu wneud ffrindiau newydd.	love2walk@bridgend.gov.uk
Trinity Care & Support	Clwb gwyliau, clwb dydd Sadwrn, canolfan ddydd a gwasanaeth gwarchod	Eglwys y Drindod, Stryd Ioan, Porthcawl CF36 3DT E-bost:info@trinitycareandsupport.org.uk 01656 782104
Gofal Anghenion Dysgu Ychwanegol Helping Hands (rhan o Ganolfan	Ein nod yw helpu plant a phobl ifanc ag anghenion ychwanegol i gael lle diogel i gyfarfod ag eraill o gefndiroedd tebyg ac i deuluoedd gefnogi ei gilydd trwy rannu eu gwybodaeth a'u profiadau. Mae gennym Glwb Ar ôl Ysgol ar nos Lun a nos Fercher a Chlwb Dydd Sadwrn i	Neuadd Eglwys Santes Fair, School Road, Coety, Pen-y-bont ar Ogwr, CF35 6BL fingersandthumbscoity@hotmail.co.uk

Gofal Dydd Fingers and Thumbs)	blant 3–11 un ai gyda neu heb eu rhieni. Mae Clwb Ieuenctid yn cael ei gynnal bob dydd Mawrth a dydd Iau i bobl 12–19 oed.	https://www.facebook.com/groups/178337823527655 6/
Buddies	Dyma brosiect sy'n bartneriaeth rhwng yr elusen gofrestredig Local Aid a Dinas a Sir Abertawe. Mae'n hyrwyddo cyfleoedd hwyliog a dethol i bobl ifanc ag anableddau dysgu difrifol ac ymddygiadau heriol.	www.localaid.co.uk/buddies.html 01792 655771 07846 204358
BikeAbility Cymru	Mae gennym amrywiaeth fawr o feiciau arbenigol, oll wedi'u dylunio i ganiatáu i bobl fwynhau holl fuddiannau gweithgareddau corfforol mewn amgylchedd diogel a chymdeithasol. Mae gennym ddau lwybr beicio awyr agored lle gall pobl ymarfer eu sgiliau beicio mewn amgylchedd tawel, di-draffig. Mae yma fynediad uniongyrchol i lwybr beicio Dyffryn Clun. Rydym yn frwd dros bob gweithgaredd sy'n gysylltiedig â beicio ac yn mynd i ddigwyddiadau chwaraeon anabledd a beicio, yn ogystal â darparu ein diwrnodau hwyl ein hunain.	Clwb Rygbi Dyfnant, Broadacre, Cilâ, Abertawe, SA2 7RU. 07584 044284 / 07968 109145 www.bikeabilitywales.org.uk/
Beicio: Pedal Power	Mae Pedal Power yn elusen sydd â'r nod o wneud beicio yn hygyrch i bawb. info@cardiffpedalpower.org	(Oddi ar) Dogo Street, Caerdydd, CF11 9JJ Ffôn: 029 2039 0713 (Pontcanna) Ffôn: 07775 616411 (Bae Caerdydd)
YMCA PEN-Y-BONT AR OGWR A'R CYLCH	Pobl ifanc sydd wrth wraidd popeth a wnawn. Mae ein gweithgareddau, ein gwasanaethau a'n hymgyrchoedd yn ymwneud â phethau y mae ar bobl ifanc eu hangen a'u heisiau. Rydym yn rhoi llwyfan iddynt ddweud eu dweud ac i herio gwahaniaethu a hwyluso gwell dealltwriaeth ohonynt eu hunain ac eraill. Yn yr holl waith a wnawn, ein nod yw i bobl ifanc: gael eu hysbrydoli a bod yn benderfynol; bod yn iach ac yn ddiogel; bod mewn rheolaeth; mynegi eu hunain a chael eu clywed; ennill cyfleoedd; a chyfrannu i'w cymunedau. Rydym yn gweithio gyda phobl ifanc o bob oed waeth beth fo'u cefndir. Dosbarthiadau a gweithgareddau hamdden, clybiau ieuenctid, dosbarthiadau dawns, cyfleoedd gwirfoddoli, ac ati.	Angel Street, Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 4AD Ffôn: 01656 654613 E-bost: bridgendymca@hotmail.com
KPC YOUTH	Cynnig ystod eang o weithgareddau dargyfeiriol / ataliol i bobl ifanc rhwng 8 a 25 oed, sy'n byw yn Sir Pen-y-bont ar Ogwr. Amrywiaeth o weithgareddau i bobl ifanc gan gynnwys chwaraeon, TG, dawns, cerddoriaeth, celf/crefftau. Cyfleoedd Hyfforddi Achrededig drwy ein Rhaglen Agored Cymru sy'n mynd i'r afael â materion fel: Ymwybyddiaeth o Alcohol/Cyffuriau, Hunan-barch, Bwlio, Byw'n Annibynnol, Ymdopi ag Ymddygiad Ymosodol. Cymorth un i un i bobl ifanc. Cyngor a gwybodaeth. Gweithio gyda phobl ifanc di-waith i'w helpu i chwilio am swyddi,	Oddi ar Pyle Inn Way, Y Pîl, Pen-y-bont ar Ogwr CF33 6AB Ffôn: 01656 749219 / 745399 E-bost: kpcyouth@hotmail.com Gwefan: www.kpcyouth.com

	ysgrifennu CV, cwblhau ceisiadau ac ati, ac i ddatblygu sgiliau i'w gwneud yn fwy cyflogadwy.	
Interplay	Prosiect sy'n anelu at gynnwys pobl ifanc ag anghenion arbennig yn y cyfleoedd chwarae a hamdden sydd ar gael i blant eraill eu cymuned. Eu hystod oedran yw 2–19 ac maen nhw'n darparu gweithgareddau yn ystod y gwyliau, ar ôl ysgol ac ar benwythnosau yn Abertawe, Castell-nedd a Phort Talbot.	116 Walter Road, Abertawe, SA1 5RE. www.interplay.org.uk/ admin@interplay.org.uk 01792 475938 neu 01792 467353
Mixtup Project –	Clwb Ieuenctid i bobl ifanc o alluoedd cymysg. Caiff ei gynnal yng Nghanolfan Ieuenctid EYST gan weithwyr EYST ac Interplay. Mae'r ganolfan yn gwbl hygyrch i'r rhai sy'n defnyddio cadeiriau olwyn neu gymhorthion symudedd eraill, ac mae yno Denis Bwrdd, Bwrdd Pŵl, Ystafell TG, Nintendo Wii a PS3.	www.eyst.org.uk/projects/mixtup/ director@eyst.org.uk 01792 466980
Liberty Horses	Agored i bawb. Nid oes isafswm nac uchafswm oed. Daw rhai mewn grwpiau, rhai fel unigolion a rhai fel teuluoedd. Daw rhai drwy sefydliadau neu ysgolion, ac eraill yn cysylltu â ni'n uniongyrchol. Dyma rai grwpiau ac unigolion sydd wedi elwa o ddod i'n canolfan: Myfyrwyr ysgol â phroblemau emosiynol ac ymddygiadol, pobl ifanc â gorbryder, pobl ifanc mewn gofal, pobl ifanc y tu allan i addysg brif ffrwd, pobl ag awtistiaeth, pobl ag anawsterau dysgu, oedolion â phroblemau iechyd meddwl, gofalwyr, teuluoedd sy'n delio ag amgylchiadau anodd, pobl sy'n wynebu rhwystrau i gyflogaeth.	http://www.libertyhorses.co.uk/
Therapi Marchogaeth Abertawe	Mae Stablau Fferm Clun wedi'u lleoli ar dir di-draffig y Ganolfan Weithgareddau a'i 80 erw o goetir a phorfa, dyma leoliad delfrydol i bobl o bob lefel profiad.	www.clynefarm.com/horseriding
Lylac Ridge	Yn rhoi cyfleoedd i blant a phobl ifanc, yn enwedig y rhai sy'n profi 'anfantais', i dyfu'n emosiynol ac i ddysgu trwy ryngweithio ag amrywiaeth o anifeiliaid, gelwir hyn yn Therapïau â Chymorth Anifeiliaid.	http://www.lylacridge.org.uk/
Marchogaeth i'r Anabl (RDA)	Mae ceffylau a merlod yn rhoi therapi, ymdeimlad o gyflawni a mwynhad i bobl ag anableddau ledled y DU. Mae ein rhwydwaith o 500 o grwpiau gwirfoddol yn trefnu	**GRŴP MOUNT PLEASANT** Ffôn: 01656 862012 E-bost: mountpleasantrda@yahoo.co.uk Gwefan:http://www.mountpleasantrda.co.uk **GRŴP SIR PEN-Y-BONT AR OGWR**

	gweithgareddau fel marchogaeth, gyrru cerbydau, a neidio ceffylau i hyd at 28,000 o bobl bob blwyddyn. http://www.rda.org.uk/	Ffôn: 07594 422915 E-bost: bridgendrda@hotmail.com Gwefan:http://www.bridgendrda.org.uk
Prosiect Plant a Theuluoedd Splice	Dyma wasanaeth sy'n canolbwyntio ar y teulu ac sy'n anelu at gefnogi rhieni/gofalwyr i chwarae a dysgu gyda'u plant, gan ddatblygu hyder a hunan-barch pawb. Rhoi dechrau gwell mewn bywyd i blant...rydym yn cynnig gwasanaeth Aros a Chwarae yn y prynhawniau gyda chwarae dan do ac yn yr awyr agored. Mae hyn yn helpu teuluoedd i gymdeithasu ac i chwarae mewn gweithgareddau hwyliog a fydd yn gwella sgiliau rhianta. Mae'r prosiect hefyd yn cynnig rhaglenni a chyrsiau gyda chyfleuster gofal plant ychwanegol a sesiynau gwyliau i blant a theuluoedd.	Canolfan Gymunedol, North Avenue, Y Pîl/Mynydd Cynffig, CF33 6ND 07976 378719 http://spliceproject.wix.com/splice E-bost: splice_childandfamily@yahoo.co.uk
Tîm Pêl-droed Anabl Bravehearts Abertawe	Clwb Pêl-droed i bobl ifanc ag anghenion arbennig. Nid dim ond clwb pêl-droed ydym ni, rydym hefyd yn glwb i rieni a gofalwyr ac yn mwynhau twrnameintiau, partïon a gwyliau grŵp.	www.braveheartsfootball.co.uk
Clwb Rygbi Gladiators Abertawe	Tîm rygbi gallu cymysg.	www.pitchero.com/clybiau/swanseagladiators
Trampolinio: Rebounders	Elusen leol boblogaidd sy'n cynnal sesiynau therapi adlam i bobl ag ystod eang o anableddau, o bob oed. Mae llawer o deuluoedd â phlant ar y sbectrwm awtistig wedi'i ddefnyddio.	Heather Sergent, Rebounders Centre, Ocean Way, Caerdydd. http://www.rebounders-tramp.co.uk 029 2075 9196
S.T.E.E.R. – The Enterprise Academy	Mae'r Academi'n gweithio'n bennaf yn Fferm Tondu House, lleoliad gwledig sy'n annog meddwl a chorff iach. Mae'r cyfleusterau'n cynnwys byncws a chegin/caffi hyfforddi, gerddi a rhandiroedd, perllan, coetir a chadw gwenyn, gyda chysylltiadau llwybrau cerdded a beicio. Mae'r ganolfan yn cefnogi nifer o grwpiau gyda gweithgareddau awyr agored a chreadigol. Mae 'Sied Dynion' a 'Sied Merched' yn cael eu datblygu i gefnogi amrywiaeth o grwpiau gyda chyfleoedd ymarferol a chymdeithasol.	Tracey Miles, The Enterprise Academy, Tondu House Farm, Tondu, CF32 9HF. thesocialenterprise@hotmail.co.uk

Dangosiadau Sinema Addas i Bobl ag Awtistiaeth – **Mae Dimensions yn cynnig Dangosiadau Sinema Addas i Bobl ag Awtistiaeth mewn dros 250 o sinemâu mewn partneriaeth â sinemâu Cineworld, ODEON, Showcase a Vue.**	Mae Cineworld yn dangos Ffilm sy'n Addas i Bobl ag Awtistiaeth am 11:00am ar ddydd Sul cyntaf bob mis, a hynny mewn dros 70 o sinemâu ledled y DU. Mae Showcase Cinemas a Cinemas De Luxe yn dangos Ffilm sy'n Addas i Bobl ag Awtistiaeth am 10:00am bob ail Sul y mis, ym mhob un o'u sinemâu ledled y DU. Mae Sinemâu ODEON yn dangos Ffilm sy'n Addas i Bobl ag Awtistiaeth am 11:30am ar ddydd Sul o'u dewis bob mis, mewn dros 90 o sinemâu ODEON ledled y DU. Bydd Vue Cinemas yn dangos Ffilm sy'n Addas i Bobl ag Awtistiaeth am 10:00am ar ddydd Sul olaf pob mis, mewn 78 o sinemâu ledled y wlad.	http://www.dimensions-uk.org/support-services/autism-care/autism-friendly-screenings/ Bob mis, mae pob sinema sy'n cymryd rhan yn dangos ffilm wahanol.
Cinema Exhibitors' Association Card	Cerdyn cenedlaethol y gellir ei ddefnyddio i wirio bod gan y deiliad hawl i un tocyn am ddim i berson sy'n dod gyda nhw i'r sinema. Cost £5.50 y flwyddyn	http://www.ceacard.co.uk
Canolfan y Mileniwm	Maen nhw'n gweithredu cynllun mynediad. Rhaid cofrestru. Os ydych chi'n cael Lwfans Byw i'r Anabl (DLA) lefel uchel (elfen gofal) cewch sedd am ddim i ofalwr. Os ydych yn cael DLA lefel ganolig cewch ostyngiad. **Mae'r Theatr Newydd** yn gweithredu cynllun tebyg ond mae angen cofrestru ar wahân	https://www.wmc.org.uk/cy/eich-ymweliad/hygyrchedd/cynllun-hygyrchedd http://www.newtheatrecardiff.co.uk/access/reduced-price-ticket-information/
Clwb gweithgareddau anghenion arbennig (SNAC)	Canolfan wedi'i chynllunio'n arbennig ar gyfer plant ac oedolion ifanc ag anghenion ychwanegol sy'n lle iddyn nhw ymlacio, gwneud ffrindiau a chael hwyl mewn amgylchedd diogel. Ein nod yw darparu cyfleoedd newydd i greu annibyniaeth, i ddatblygu sgiliau a hyder newydd. Mae'n lle gall rhieni gyfarfod, a gall brodyr a chwiorydd fwynhau cefnogaeth gan gyfoedion a gweithgareddau cymdeithasol. Cyfleusterau: Man chwarae dan do a neuadd ddiogel. Ardal chwarae awyr agored ddiogel a Gardd Synhwyraidd. Ystafell Synhwyraidd ac Ystafell Celf a Chrefft. Ystafell Gyfarfod, Ystafell Gyfrifiaduron ac Ystafell Gerddoriaeth a Theledu. Cyfleusterau Newid Mawr. Bar Te a Choffi (yn gweini bwyd a diodydd). Parcio AM DDIM ar y safle a hygyrch i gadeiriau olwyn	Lady Charlotte Lane (oddi ar Duke Street) Margam, Port Talbot, SA13 2BL info@snacwales.org.uk 01639 899666 www.snacporttalbot.co.uk
Discovery – Gwirfoddolwyr Prifysgol Abertawe	Elusen gofrestredig wedi'i lleoli ym Mhrifysgol Abertawe. Ar hyn o bryd mae ganddyn nhw tua 300 o wirfoddolwyr sy'n gweithio ar dros 40 o brosiectau gwirfoddol ledled ardal Abertawe.	www.swansea.ac.uk/discovery/ discovery@swan.ac.uk

	Inside Out – gweithgareddau cymorth i blant ag Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistig Clwb Ffilm Whizz Kidz – cefnogi pobl ifanc ag anableddau corfforol rhwng 11 a 25 oed i gymdeithasu, cael hwyl a gwylio ffilm gyda'i gilydd	01792 295743 insideout.swansea@gmail.com
Friends of the Young Disabled (FOYD)	Elusen yn Abertawe yw FOYD, a sefydlwyd ym 1985, ac maen darparu canolfan i blant a phobl ifanc anabl gwrdd a defnyddio ei chyfleusterau i hyrwyddo cyfleoedd dysgu, cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a chael hwyl.	www.foyd.org.uk/
Play and Leisure Opportunity Library	Dyma elusen gofrestredig sy'n darparu teganau arbenigol ac offer hamdden i blant ac oedolion ag anabledd mewn gwasanaeth llyfrgell fenthyca. Am ffi fach gall aelodau gael mynediad at ystod o dros 500 o eitemau gan gynnwys stoc helaeth o offer amlsynhwyraidd ac arbenigol. Gellir benthyca stoc y llyfrgell am fis ar y tro, neu’n hirach trwy drefniant. Maent yn cynnig gwasanaeth casglu a danfon cyfyngedig i aelodau sy'n byw yn ardal Abertawe.	Canolfan Dydd Mary Cave, Brondeg, Manselton, Abertawe, SA5 8PZ. 07546 267486 www.plol.org.uk/ info@plol.org.uk
Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru	Sefydliad gwirfoddol sy'n darparu cyngor a gwasanaethau i bobl ag anhwylder ar y sbectrwm awtistig	www.nas.org.uk
Autism, Communication and Education (ACE)	Newydd gael ei sefydlu i ddarparu gwasanaethau dydd i oedolion ifanc gydag awtistiaeth. Mae’r gwasanaethau hyn yn ysgogi, yn heriol ac yn ystyrlon. Maen nhw’n canolbwyntio ar sgiliau bywyd ac ar annog mynediad at wasanaethau o fewn y gymuned. Bydd Canolfannau Autism Life yn galluogi oedolion ifanc ag awtistiaeth i gydweithio ac i ddatblygu sgiliau cymdeithasol a chyfathrebu. Bydd y rhaglen yn cynnwys ymuno ac ymgysylltu â syniadau a gweithgareddau sy'n bleserus ac yn ystyrlon mewn amgylchedd sy'n ddiogel, yn gefnogol ac yn feithringar. Bydd Canolfannau Autism Life yn cynnig gwasanaeth hyblyg, unigol. Cynigir cefnogaeth yn ôl anghenion a chryfderau pob unigolyn.	Canolfan STARS, Uned 10 Garth Drive, Ystâd Ddiwydiannol Bracla, Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 2AQ. Sian Nash 07980 856612 sian@sntraining.uk

Anabledd Dysgu Cymru **Ymddiriedolaeth Innovate**	Mae Anabledd Dysgu Cymru yn elusen genedlaethol sy'n cynrychioli'r sector anabledd dysgu yng Nghymru. Mae popeth a wnawn yn canolbwyntio ar greu Cymru sy'n gwerthfawrogi ac yn cynnwys pob plentyn, person ifanc ac oedolyn ag anabledd dysgu. Rydym yn gweithio gyda phobl ag anabledd dysgu, y llywodraeth a'r sector gwirfoddol i greu Cymru well i bobl ag anabledd dysgu. Ein cenhadaeth yw creu Cymru sy'n gwerthfawrogi ac yn cynnwys pob plentyn, person ifanc ac oedolyn ag anabledd dysgu. Mae Innovate Trust yn rhoi cefnogaeth ac arweiniad i bobl anabl. Ein prif waith yw cefnogi pobl ag anableddau dysgu, ond rydym hefyd yn cefnogi unigolion â phroblemau iechyd meddwl, pobl â nam corfforol, yr henoed a phobl ifanc, aelodau difreintiedig ac agored i niwed o'r gymuned leol trwy ein prosiectau Myfyrwyr yn Gwirfoddoli. Yn ddiweddar rydym wedi datblygu ac ehangu ein mentrau cymdeithasol sydd bellach yn gweithio tuag at ddod yn gwbl hunangyllidol.	41 Lambourne Crescent Parc Busnes Caerdydd Llanisien Caerdydd CF14 5GG **Rhif ffôn**: 029 2068 1160 **Ffacs**: 029 2075 2149 **E-bost**:ymholiadau@ldw.org.uk www.innovate-trust.org.uk 433 Heol Ddwyreiniol y Bont-faen, Treganna, Caerdydd, CF5 1JH. Ffôn: 029 2038 2151 2 Parc Busnes Tonysguboriau, Tonysguboriau, Pont-y-clun, CF72 9FG. Ffôn: 01443 805533 E-bost: info@innovate-trust.org.uk http://www.innovate-trust.org.uk/projects/ventureout/
Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Pen-y-bont ar Ogwr (BAVO)	BAVO yw'r sefydliad ymbarél ar gyfer gweithgareddau gwirfoddol ledled Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr. Rydym yn cefnogi grwpiau gwirfoddol, grwpiau hunangymorth, a mentrau defnyddwyr/gofalwyr, yn helpu gyda threfnu grwpiau a chyllid, ac yn dosbarthu grantiau i grwpiau gwirfoddol a chymunedol. Rydym hefyd yn darparu gwybodaeth am wirfoddoli a materion o ddiddordeb i sefydliadau gwirfoddol.	112–113 Commercial Street, Maesteg. CF34 9DL Ffôn: (01656) 810 400 E-bost: bavo@bavo.org Gwefan: https://www.bavo.org.uk/cy/
Oracle	Sefydliad di-elw	http://www.oracle-services.co.uk/ 18 Stryd Adare, Pen-y-bont ar Ogwr CF31 1EJ Ffôn: 0300 003 0261
Canolfan Mulligan	Mae Mulligan Community (MC) yn Gwmni Buddiant Cymunedol di-elw Cyfyngedig trwy warant, sydd wedi'i sefydlu at ddibenion elusennol. Mae Canolfan Deuluol MC yn gartref i amrywiaeth o grwpiau cymorth a gwasanaethau, gan ddarparu cyfleusterau a gwasanaethau cymorth hanfodol sydd wedi'u teilwra'n arbennig i	Amanda Kirk http://www.mulligancommunity.org/mc_family_centre.html

	frwydro yn erbyn tlodi ac allgáu cymdeithasol oll mewn un lleoliad ym Mhen-y-bont ar Ogwr.	
Plant yng Nghymru	Mae Plant yng Nghymru yn elusen gofrestredig sy'n hyrwyddo buddiannau plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yng Nghymru. Mae Plant yng Nghymru yn gweithio gydag aelodau i ymgyrchu dros ddarpariaeth deg o wasanaethau ledled Cymru i blant a phobl ifanc anabl. Rydym yn gweithio i gefnogi aelodau i ddatblygu gwasanaethau i helpu i fodloni anghenion plant anabl yng Nghymru.	www.childreninwales.org.uk/cy/ Ffôn: 029 20342434. 25 Plas Windsor, Caerdydd, CF10 3BZ.
Follow your dreams	Rydym yn ysbrydoli plant i weld y tu hwnt i'r heriau uniongyrchol sy'n eu hwynebu ac yn eu hannog i ddilyn eu breuddwydion a chredu ynddynt eu hunain. Rydym yn noddi plant i'w cynorthwyo i gyflawni eu breuddwydion o fewn chwaraeon, cerddoriaeth, celfyddydau perfformio a thechnoleg. Gallai'r nawdd gynnwys dysgu marchogaeth, dysgu chwarae gitâr, neu wersi drama er enghraifft. Nod Gweithdai Dream Big yw ysbrydoli cyfranogwyr i fod yn uchelgeisiol, i gredu y gallant wneud pethau, ac i anelu at lwyddiant yn y dyfodol. Rydym yn gwneud hyn drwy gynnal cyfres o weithgareddau ysgogol gan gynnwys y prif weithdy ymarferol, sy'n cynnig cyfle i wneud rhywbeth ychydig yn wahanol – er enghraifft pypedwaith, dawns neu ddrama – i gael hwyl, ac efallai i ddarganfod talent neu freuddwyd newydd a allai agor cyfleoedd iddynt yn y dyfodol. Mae'r Cwt Pili-pala yn amgylchedd hamddenol, diogel a chyfeillgar lle gall plant chwarae a lle gall rhieni sgwrsio a chael cefnogaeth. Rydym y tu mewn i Action Sports yn Whitchurch (Canolfan Chwaraeon Whitchurch gynt), Bryste. Nod y Cwt Pili-pala yw bod yn Ganolfan Gynhwysol o fewn y gymuned leol lle gall plant ag amrywiaeth o anghenion ychwanegol, eu brodyr a'u chwiorydd a'u rhieni ymlacio a chwarae mewn lleoliad diogel.	http://www.followyourdreams.org.uk/ Gwynfa House, Main Road, Pentre'r Eglwys, CF38 1RN 01443 218443 admin@followyourdreams.org.uk
SENSE	Er bod y rhan fwyaf o'n gwaith gyda phobl sydd â cholled synhwyraidd ddeuol – sef colled golwg a chlyw sy'n achosi anawsterau gyda symudedd, mynediad at wybodaeth a chyfathrebu – rydym hefyd yn gweithio gydag unigolion sydd â cholled synhwyraidd sengl ac anableddau eraill.	TouchBase Cymru, Parc Busnes Caerffili, Heol y Fan, Caerffili, CF83 3ED. info@sense.org.uk. www.sense.org.uk Ffôn: 0300 330 9280
Touch Trust	Mae'r elusen hon yng Nghaerdydd yn cynnal rhaglenni symud a dawns creadigol sy'n seiliedig ar gyffwrdd, ac sydd wedi'u teilwra ar gyfer unigolion ag anableddau dwys a lluosog, Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistig ac ymddygiad heriol.	www.touchtrust.co.uk/ info@touchtrust.co.uk 029 2063 5660

Autism Fledglings	Mae Autism Fledglings yn wasanaeth ymgynghori a sefydlwyd gan Dr Lynsey Herdman PhD a Kerry Farrell BCBA. Mae gan Lynsey a Kerry yn rhannu dros 16 mlynedd o brofiad o ddefnyddio egwyddorion Dadansoddi Ymddygiad Cymhwysol ar gyfer addysgu plant ag awtistiaeth.	BCBA. ICC Resolfen, Resolfen, Castell-nedd, Castell-nedd Port Talbot, SA11 4AB. http://autisfledglings.co.uk/
Celfyddydau Cymunedol Vale and Valley	Rydym yn blaenoriaethu gwaith gyda phobl a chymunedau sy’n cael eu hymylu, sy’n agored i niwed neu mewn perygl. Rydym ni’n credu y gallwn, drwy greadigrwydd, greu cyfleoedd ar gyfer datblygiad unigol a chymunedol a’n bod yn gallu ysgogi newid cymdeithasol. Rydym yn cynnig gweithdai a rhaglenni hyfforddi mewn amrywiaeth o gyrsiau gan gynnwys: Creadigrwydd sy'n Canolbwyntio ar y Person, Cyflogadwyedd a Datblygiad Personol, Gosod Targedau, Iechyd Emosiynol, Perthnasoedd, Adeiladu Tîm a Rheoli Dicter. Gellir teilwra gweithdai hefyd yn seiliedig ar anghenion unigol.	Canolfan Cyfryngau Sardis, Heol Dewi Sant, Betws, Pen-y-bont ar Ogwr, CF32 8SU. Ffôn: 01656 729246 E-bost: mail@valleyandvale.co.uk Gwefan: www.valleyandvalecommunityarts.co.uk
Smooth Start Plus	Mae Smooth Starts Plus yn wasanaeth therapiwtig annibynnol. Dan arweiniad Seicolegwyr Clinigol a Therapyddion Galwedigaethol sydd â phrofiad ym meysydd Cyflyrau Sbectrwm Awtistig, Oedi Datblygiadol Byd-eang, Anawsterau Ymlyniad, Cymorth i Deuluoedd, ac Adsefydlu Galwedigaethol. Maent yn arbenigo mewn cefnogi unigolion rhwng 0 a 25 oed sy'n profi anawsterau emosiynol a/neu ymddygiadol yn ogystal â’u teuluoedd. Mae Smooth Starts Plus yn darparu gwasanaethau Seicoleg Glinigol a Therapi Galwedigaethol yn ogystal â chydlynu cefnogaeth gan weithwyr proffesiynol cysylltiol ychwanegol gan gynnwys Therapyddion Iaith a Lleferydd a Ffisiotherapyddion. Mae Smooth Starts Plus yn darparu Gwasanaethau Diagnostig, Asesiad a rhaglenni Therapi ac Ymyrraeth wedi’u teilwra. Rydym hefyd yn cynnal Grwpiau, Gweithdai, Rhaglenni Gweithgareddau, Ymgynghoriaeth a Hyfforddiant, a Chymorth Allgymorth.	Canolfan Therapi Smooth Starts Plus Walnut Tree Farm Casnewydd NP10 8SQ 07773309797 enquiries@smoothstartsplus.co.uk http://www.smoothstartsplus.co.uk/home
Autistica	Dyma elusen sy'n ariannu ac yn ymgyrchu dros waith ymchwil meddygol i ddeall achosion awtistiaeth, gwella diagnosis, a datblygu triniaethau ac ymyriadau newydd. Ers i ni gael ein sefydlu ddiwedd 2004, rydym wedi codi dros £8.5 miliwn i gefnogi ymchwil awtistiaeth, ac wedi dod yn elusen ymchwil awtistiaeth fwyaf a blaenllaw'r DU. Rydym wedi ariannu dros 40 o wyddonwyr o'r radd flaenaf mewn	01491 412311. www.autistica.org.uk. info@autistic.org.uk

	prifysgolion ledled y DU, gan sicrhau bod y meddyliau mwyaf disglair yn canolbwyntio ar helpu'r rhai sydd ag awtistiaeth.	
Hope GB	Ein nod yw darparu mynediad at wybodaeth ac arweiniad ar amrywiaeth o faterion perthnasol, megis deall beth mae'n ei olygu i gael cyflwr ar y sbectrwm awtistig, strwythuro'r amgylchedd dysgu a gwahanol ddulliau o reoli ymddygiad heriol. Cefnogi gwell cyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol a datblygu sgiliau byw bob dydd i blant a phobl ifanc â chyflwr sbectrwm awtistiaeth.	http://hopegb.co.uk/about/
Autism Spectrum Cydymaith Meddygolonnections Cymru (Rhan o grŵp elusennau Autism Initiatives)	Dyma Siop Un Stop Awtistiaeth sydd yn lle diogel i oedolion â chyflwr ar y sbectrwm awtistiaeth gael mynediad at ystod eang o gyngor a chymorth. Gallant hefyd gymryd rhan mewn amrywiol weithgareddau cymdeithasol. Darperir y gwasanaeth yn bennaf ar gyfer pobl sydd wedi cael diagnosis o syndrom Asperger neu awtistiaeth swyddogaethol uchel ac sydd dros 16 oed. Gallwn ddarparu cefnogaeth 1:1 a chefnogaeth grŵp ym meysydd Cyflogaeth, Eiriolaeth Annibynnol, Diagnosis Hwyr a Budd-daliadau. Perthnasoedd, Cyfeirio at wasanaethau eraill, Tai a Phontio/Addysg Bellach/Addysg Uwch.	ASCC, 21 Y Stryd Fawr, Caerdydd, CF10 1PT Ffôn: 02920 228794 http://www.autisminitiatives.org/where-we-are/ascc/ info@asc-cymru.org
Cynllun Ehangu Mynediad Prifysgol Caerdydd	Mae'r Prosiect Darganfod wedi'i deilwra i fodloni anghenion disgyblion ag anhwylderau ar y sbectrwm awtistig rhwng 14 a 19 oed, ac mae'n defnyddio myfyrwyr prifysgol fel mentoriaid i'w helpu i feithrin dyheadau, i oresgyn pryderon ac i wella'r sgiliau y bydd arnynt eu hangen yn y brifysgol. Cyflawnir hyn drwy gyfuniad o weithdai, sesiynau blasu academaidd a digwyddiadau cymdeithasol a gynhelir bob pythefnos.	Scott McKenzie, Swyddog Ehangu Mynediad MckenzieSD1@cardiff.ac.uk
Gwasanaethau Paediatrig	Gall mynd i'r ysbyty fod yn frawychus i blant a'u teuluoedd. Mae fideos i'w cael ar wefan ABMU sydd yn paratoi pobl ifanc cyn eu hymweliad â'r ysbyty, er mwyn iddyn nhw gael gwell syniad o beth i'w ddisgwyl.	https://bipba.gig.cymru/
Talking point	Arbenigwyr wrth helpu plant i ddatblygu'r sgiliau lleferydd, iaith a chyfathrebu sy'n angenrheidiol i ffynnu yn yr 21ain ganrif. Mae rhieni'n dweud wrthym ei bod hi'n anodd dod o hyd i gymorth a gwybodaeth i gefnogi cyfathrebu eu plentyn. Mae angen i ymarferwyr ddod o hyd i wybodaeth yn hawdd i helpu i nodi anghenion lleferydd, iaith a chyfathrebu plant.	www.talkingpoint.org.uk/
Sensory World	Gwefan ryngweithiol ar gyfer pobl ag anableddau dysgu.	www.sensoryworld.org/site_map.htm
Easyhealth	Gwybodaeth iechyd hygyrch.	www.easyhealth.org.uk/content/about-website/
Stepping Stones	Mae Canolfan Blant Stepping Stones yn darparu gwasanaethau i blant cyn oed ysgol sydd â diagnosis o anabledd neu anabledd sy'n dod i'r amlwg. Yn Stepping	www.friendsofsteppingstones.org.uk

	Stones, mae plant yn cymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp yn ogystal â gweithio un i un gyda gweithiwr prosiect. Mae gweithwyr chwarae ar y safle hefyd i hwyluso cyfleoedd chwarae a dysgu ac i fod gyda phlant rhwng y sesiynau un-i-un. Mae'r cyfleuster hwn ar gael i bob teulu yn Abertawe sy'n cael eu cyfeirio gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol (gan fod presenoldeb yn seiliedig ar anabledd), ac nid oes unrhyw gyfleuster tebyg arall yn bodoli yn yr ardal.	
Ymddiriedolaeth Harriet Davis	Mae'r Ymddiriedolaeth yn darparu pedwar tŷ gwyliau hunanarlwyo yn Sir Benfro, y DU ar gyfer teuluoedd â phlant anabl am brisiau economaidd.	www.harriet-davis-trust.org.uk/
Bringing us together	Mae Bringing Us Together yn gymuned annibynnol a rhagweithiol sy'n hyrwyddo lleisiau plant, pobl ifanc anabl a'u teuluoedd.	www.bringingustogether.org.uk/
Special Appucations	Darparu dysgu hwyliog a rhyngweithiol i blant ag awtistiaeth neu anghenion arbennig. Os ydych chi'n awyddus i helpu'ch plentyn fyw eu bywydau yn ddiogel ac yn hyderus, neu eisiau ei helpu i wella ei sgiliau iaith a chymdeithasol, mae apiau addysgol Special Appucations yn ffordd hwyliog a rhyngweithiol i blant ag awtistiaeth neu anghenion arbennig ddysgu. A bydd plant eraill eich teulu wrth eu boddau gyda nhw hefyd!	www.specialappucations.com/
Disability Horizons	Cylchgrawn diddorol a defnyddiol sy'n ymwneud ag anabledd, ac sy'n cynnwys erthyglau ac adnoddau i helpu pobl ag anableddau i wireddu eu dyheadau. Mae'r cylchgrawn a'r wefan yn cynnwys erthyglau, adnoddau a dolenni am deithio, gwaith, celf a diwylliant, perthnasoedd a llawer mwy.	www.disabilityhorizons.com/
Council for Disabled Children	Llawlyfr cyfreithiol a chanllaw awdurdodol ar hawliau cyfreithiol plant anabl a'u teuluoedd yng Nghymru a Lloegr, sy'n cynnwys cyngor ar drawsnewid. Nod y llawlyfr yw grymuso plant anabl a'u teuluoedd drwy wella'r ddealltwriaeth o'u hawliau. Mae'n ganllaw hanfodol i deuluoedd plant anabl, eu heiriolwyr a'u cyfreithwyr, i gynghorwyr y sector gwirfoddol a statudol, i gomisiynwyr, rheolwyr a chyfreithwyr sy'n gweithio i awdurdodau cyhoeddus, i weithwyr proffesiynol addysg, gofal cymdeithasol ac iechyd, ac i fyfyrwyr ac academyddion.	www.councilfordisabledchildren.org.uk/
Sefydliad Anableddau Dysgu Prydain (BILD)	Mae gwasanaethau BILD yn helpu i ddatblygu'r sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau yn ogystal â'r bobl sy'n rhoi cefnogaeth i unigolion ag anableddau dysgu. O wneud hynny, maen nhw'n helpu i sicrhau bod pobl yn cael eu cefnogi gydag urddas a pharch a'u bod nhw'n gallu gwneud dewisiadau a phenderfyniadau am eu bywydau. Mae'r Sex and Social Relationships App wedi'i ddatblygu ar gyfer gweithwyr cymorth ac mae'n rhoi cyngor ymarferol ar sut i siarad â phobl ag	www.bild.org.uk/

	anableddau dysgu am ddealltwriaeth gymdeithasol ac archwilio rhyw. Yn ogystal â llyfrgell luniau, mae'r ap yn cynnwys cwis defnyddiol ar gyfer gweithwyr cymorth ar faterion yn ymwneud â hawliau, gallu a chydsyniad pobl ag anableddau dysgu mewn perthynas â rhyw a pherthnasoedd.	

Disabled Parents Network (DPN)	Mae Disabled Parents Network (DPN) yn sefydliad cenedlaethol sy'n ceisio annog cymdeithas i fod yn fwy derbyniol o rieni anabl ac sy'n darparu gwybodaeth a chyngor cymorth i rieni anabl a'u teuluoedd. Dyma rwydwaith ar gyfer pob rhiant sydd ag anabledd neu her iechyd hirdymor, gan helpu teuluoedd â rhieni anabl i gael cefnogaeth briodol ac i feithrin gwybodaeth a hunanhyder.	www.disabledparentsnetwork.org.uk/
Ambitious About Autism	Mae'r elusen genedlaethol Ambitious About Autism yn sefydliad ymgyrchu sy'n gweithio i wella'r gwasanaethau sydd ar gael i blant a phobl ifanc ag awtistiaeth ac i wella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r cyflwr. Maen nhw'n darparu gwasanaethau, yn codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth ac yn dylanwadu ar bolisi. Maent hefyd yn darparu addysg arbenigol trwy'r Treehouse School.	0208 815 5444 www.ambitiousaboutautism.org.uk info@ambitiousaboutautism.org.uk
AppyAutism	Dyma gatalog gwe sy'n darparu cronfa ddata helaeth o dros 400 o raglenni cyfrifiadur, tabled a ffon clyfar i bobl ag anhwylder ar y sbectrwm awtistig (ASD), eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol yn y maes hwn.	http://www.appyautism.com
All Wales Autism Resource (AWARES)	Rhannu dolenni i'r holl wybodaeth ac adnoddau awtistiaeth a allai fod o fudd ichi yng Nghymru, yno ogystal ag adnoddau ar-lein defnyddiol y tu allan i Gymru.	www.awares.org
ASD Info Wales	ASD Info Wales, y wefan genedlaethol ar gyfer Anhwylderau ar y Sbectrwm Awtistig (ASD). Yma cewch wybodaeth am Anhwylderau ar y Sbectrwm Awtistig (gan gynnwys Awtistiaeth a Syndrom Asperger), manylion gwasanaethau, cyfleoedd hyfforddi a diweddariadau ar weithredu Cynllun Gweithredu Strategol ASD Cymru. Mae'r wefan hefyd yn cynnwys cyfleuster chwilio sy'n eich galluogi i chwilio am wasanaethau penodol sydd ar gael yn eich ardal leol	www.ASDinfoWales.co.uk
Autism Networks	Corff elusennol a redir gan grŵp o rieni, gofalwyr, gweithwyr proffesiynol a phobl ag awtistiaeth o'r un anian	www.autismnetworks.org.uk
Autism UK	Rhestr weithredol o'r DU sy'n fforwm ar gyfer trafodaethau eang ar lawer o faterion sy'n ymwneud ag anhwylder ar y sbectrwm awtistig.	http://lists.autismisanotherworld.com/mailman/listinfo/autism-uk/
Autistichat	Lle i bobl ag awtistiaeth ac anhwylderau cysylltiedig sgwrsio ar-lein. Mae'r sianel hefyd ar agor i rieni, ffrindiau a theulu unigolion ag awtistiaeth.	www.autistichat.net
ABCD Cymru	Dyma elusen i gefnogi teuluoedd Du ac Ethnig Leiafrifol ag anableddau.	0292 025 0055. www.abcdcymru.org.uk/main.aspx
ASD Friendly	I bawb rannu profiadau o fywyd bob dydd gyda phlant ag anhwylder ar y sbectrwm awtistig	www.ASDfriendly.org
AspergersUK	Ar gyfer rhieni plant â Syndrom Asperger yn y DU.	http://health.groups.yahoo.com/group/AspergersUK

Autism Research Policy Practice Hub	Dyma wefan mynediad agored sy'n hyrwyddo'r defnydd o waith ymchwil mewn polisi ac ymarfer yn y DU a thu hwnt. Rydym yn gweithio i leihau'r bwlch rhwng gwaith ymchwil, ymarfer a pholisi ac yn annog canlyniadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth i bobl ag awtistiaeth.	http://www.autismrpphub.org/
Canolfan Ymchwil Awtistiaeth Cymru (WARC)	Dyma gydweithrediad rhwng Awtistiaeth Cymru ac Autistica, yr Ysgol Seicoleg, Prifysgol Caerdydd a Llywodraeth Cymru. Mae WARC yn ymchwilio i ffactorau risg, adnabod, diagnosis, datblygiad gwybyddol ac ymyrraeth. Maent wedi'u lleoli yn yr Ysgol Seicoleg, ac maen nhw'n cymryd rhan mewn cydweithrediad ymchwil amlddisgyblaethol ar draws nifer o feysydd. Maent yn astudio ac yn defnyddio tystiolaeth ymchwil mewn gwasanaethau ar gyfer awtistiaeth ac yn cyfrannu at wella ymwybyddiaeth. Nod unigryw, a wnaed yn bosibl gan y Strategaeth Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistig yng Nghymru, yw integreiddio canfyddiadau ymchwil wyddonol â pholisi.	www.psych.cf.ac.uk/warc warc@cardiff.ac.uk
Autism Connect	Adnodd ar-lein sy'n cynnig gwybodaeth am awtistiaeth, newyddion a digwyddiadau o bob cwr o'r byd a mynediad i fforymau trafod a gwefannau eraill.	www.autismconnect.org
Anabledd Cymru	Dyma gymdeithas genedlaethol o grwpiau anabledd sy'n gweithio i hyrwyddo hawliau, cynhwysiant, cydraddoldeb a chefnogaeth i bob person anabl yng Nghymru. Ni yw eich man cyswllt cyntaf am wybodaeth, sylwadau, barn a chyfleoedd i gymryd rhan mewn cydraddoldeb.	Bridge House, Van Road, Caerffili. CF83 3GW Ffôn: 02920 887 325 E-bost: info@disabilitywales.org
Care Co-ordination Network UK	Dyma sefydliad rhwydweithio sy'n hyrwyddo ac yn cefnogi cydlynu gofal neu waith allweddol ar gyfer plant anabl a'u teuluoedd. Mae CCNUK yn elusen gofrestredig.	www.ccnuk.org.uk
Education and Resources for Improving Childhood Continence (ERIC)	Mae ERIC yn elusen iechyd plant genedlaethol sy'n delio â gwlychu'r gwely, gwlychu yn ystod y dydd, rhwymedd, baeddu a ymarfer defnyddio'r toiled mewn plant a phobl ifanc. Mae ERIC yn darparu gwybodaeth, cefnogaeth ac adnoddau ar broblemau'r bledren a'r coluddion i deuluoedd a gweithwyr iechyd proffesiynol.	0845 370 8008 (Llun - Gwener 10am - 4pm). www.enuresis.org.uk. www.eric.org.uk www.ericshop.org.uk. info@eric.org.uk

EPILEPSI CYMRU	Mae Epilepsi Cymru yn helpu i wella bywydau pobl ag epilepsi, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Rydym yn cynnig gwybodaeth a chyngor ar ein Llinell Gymorth, a chefnogaeth uniongyrchol gan ein Gweithwyr Maes. Rydym yn gwella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth y cyhoedd. Grwpiau Cymorth. Clwb Ieuenctid Epilepsi. Mae'r gweithgareddau'n cynnwys pŵl, cyfrifiaduron, pêl-droed, Celf a Chrefft.	Ffôn: 0800 228 9016 weabradbury@btconnect.com Gwefan: https://www.epilepsi.cymru/ Grŵp cefnogi – Bethlehem Church Life Centre, Cefn Cribwr Dydd Mawrth 5.30pm – 7.30pm. Lisa Phillips, Fiona John 01656 752 233
Rhaglen Addysg i Gleifion (EPP)	Maen nhw'n darparu amrywiaeth o gyrsiau a gweithdai hunanreoli iechyd a lles i bobl sy'n byw gyda chyflyrau iechyd neu'r rhai sy'n gofalu am rywun â chyflwr iechyd.	https://www.gig.cymru/
Circles Network Wales	sefydliad gwirfoddol cenedlaethol sy'n seiliedig ar egwyddorion allweddol cynhwysiant a dulliau Cynllunio sy'n Canolbwyntio ar y Person. Mae Circles Network yn darparu cefnogaeth bersonol unigryw i bobl sydd mewn perygl o gael eu hallgáu'n gymdeithasol, neu sy'n dioddef canlyniadau gwahanu a gwahaniaethu.	Uned 14 Enterprise House, 127 Stryd Biwt, Bae Caerdydd, Caerdydd CF10 5LE. 029 2048 7575 info.wales@circlesnetwork.org.uk Gwefan: www.circlesnetwork.org.uk
Perthyn	Ffurfiwyd Perthyn yn 2002 yn dilyn ad-drefnu dau sefydliad. Mae'n elusen gofrestredig ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant. Fel elusen mae'n gweithredu ar sail 'dielw'. Prif bwrpas Perthyn yw darparu cefnogaeth i bobl ag anableddau dysgu. Mae Perthyn yn cyflogi tua 700 o staff ac yn cefnogi dros 170 o Ddefnyddwyr Gwasanaeth. Mae Perthyn yn cynnig ystod o wasanaethau gan gynnwys Byw â Chymorth, Pontio ac Asesu (Preswyl) a Gwasanaethau Dydd.	**Swyddfa Caerdydd,** Uned Llawr 1af, 11 Tŷ Nant Court, Morganstown, Caerdydd CF15 8LW. **Swyddfa Abertawe,** Vivian Court, Llys Felin Newydd, Pheonix Way, Abertawe SA7 9FG. http://www.perthyn.org.uk/contact-us/
Stepping Stones (Child Therapy Consultants) Ltd	Asiantaeth annibynnol sy'n darparu gwasanaethau therapiwtig i blant, pobl ifanc ac oedolion. Mae Stepping Stones yn gweithio'n agos gydag asiantaethau statudol ac annibynnol i ddarparu gwasanaethau therapiwtig er mwyn mynd i'r afael â lles datblygiadol plant a phobl ifanc er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau posibl iddyn nhw, gan ddiogelu a hyrwyddo eu lles. Mae Stepping Stones yn darparu ystod eang o wasanaethau sy'n gwella ac yn cefnogi'r gwasanaethau a gynigir i blant a phobl ifanc sydd naill ai'n byw gartref neu mewn lleoliadau teuluol neu breswyl. Mae'r gwasanaethau a ddarparwn yn cynnwys Therapi Chwarae, Therapi Celf, Gwaith Stori Bywyd a Chwnsela/Seicotherapi. Gwasanaethau ymgynghori a goruchwylio ar gyfer unigolion a sefydliadau ac Asesiadau	www.steppingstonestherapy.co.uk/therapy1.htm Lisa Waycott neu Lucy Norris, 4 Richmond Road, Caerdydd, CF24 3AS. 02920 490 500. E-bost: info@steppingstonestherapy.co.uk

SCOPE	Dyma elusen genedlaethol sy'n gweithio gyda phobl anabl a'u teuluoedd ym mhob cam o'u bywydau. Rydym yn cynnig cymorth ymarferol – o wasanaethau gwybodaeth, i addysg a gofal bob dydd. Rydym hefyd yn cynnig hyfforddiant i rieni, gweithwyr proffesiynol y blynyddoedd cynnar, gwarchodwyr plant, gweithwyr clybiau ar ôl ysgol, cynorthwywyr cymorth dysgu, cydlynwyr anghenion addysgol arbennig, gweithwyr chwarae, gwirfoddolwyr elusennol, gweithwyr cymorth, gofalwyr maeth a mwy. Gellir teilwra eu holl hyfforddiant i gyd-fynd ag anghenion cleientiaid. Mae’r prosiect Cymdeithion Cymunedol wedi'i anelu at bobl anabl 50 oed a hŷn ac mae'n cwmpasu Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr. Mae'r cynllun cyfeillio yn darparu cyfeillion gwirfoddol sydd wedi'u hyfforddi'n llawn ac sydd wedi'u gwirio gan y DBS i roi cwmni i bobl hŷn. Gallant fynd gyda rhywun a allai fod wedi'i ynysu'n gymdeithasol a'i gynorthwyo i gwrdd â phobl newydd, i sgwrsio â hen ffrindiau neu teulu, neu gymryd rhan mewn gweithgareddau lleol o'u dewis. Yn ogystal, mae Caffi Gweithgareddau’r Cymdeithion Cymunedol ar agor bob dydd Iau. Bob wythnos mae gweithgaredd gwahanol ac mae croeso i bawb ymuno, fel Boccia a gemau bwrdd, gweithdai celf a chrefft, garddio ar ben bwrdd, ymarfer corff mewn cadair a sesiynau bwyta'n iach. Mae gennym ni hefyd sesiynau coginio a gwybodaeth ac awgrymiadau ar iechyd a lles yn ogystal â theithiau undydd a ffeiriau cymunedol.	helpline@scope.org.uk Ffôn: 0808 800 3333 www.scope.org.uk training@scope.org.uk

Treezy	Mae Treezy yn cynnig detholiad o gynnyrch sy'n cefnogi'r Gymuned Awtistig ac addysgol. Maen nhw'n gobeithio bod y cynhyrchion hyn yn helpu rhieni a gweithwyr proffesiynol sy'n chwilio am offer addysgu o safon. Maen nhw'n gwerthfawrogi anghenion unigol pob plentyn ag awtistiaeth, ac yn ymdrechu i alluogi rhieni a gweithwyr proffesiynol i helpu plant i ddatblygu i'w potensial llawn. Maent yn arbenigwyr mewn Dadansoddi Ymddygiad Cymhwysol gydag un o'n sylfaenwyr yn gweithio'n weithredol yn y maes, yn meddu ar radd Meistr yn y pwnc hwn ac yn Ddadansoddwr Ymddygiad Ardystiedig Bwrdd (BCBA) cymwys. Mae hyn yn golygu eu bod mewn sefyllfa ddelfrydol i ddod o hyd i gynnyrch sydd o ddefnydd uniongyrchol i unrhyw raglenni dysgu cartref neu ysgol.	Treezy, Woodlawn, Knatts Valley Road, Sevenoaks, Kent TN15 6XX. info@treezy.co.uk / www.treezy.co.uk. Ffôn 0843 289 9317 / Ffacs 0844 357 1817
PARENTS FOR INCLUSION	Llinell gymorth i rieni a gweithwyr proffesiynol, yn cynnig cyngor ar gynnwys plant anabl mewn ysgolion prif ffrwd. Maen nhw hefyd yn cynnal grwpiau lleol a hyfforddiant i rieni a gweithwyr proffesiynol.	Mae'r llinell gymorth yn cael ei rhedeg gan rieni bob dydd Llun a dydd Mercher 10am–12pm a 1pm–3pm. Ffôn: 0800 652 3145. Gwefan: www.parentsforinclusion.org
Halcyon Training Foundation	Mae Halcyon yn codi ymwybyddiaeth o awtistiaeth a chyflyrau cysylltiedig trwy hyfforddiant ac addysg. Eu nod yw lleihau gwrthdaro o fewn teuluoedd a chymunedau ac maen nhw'n cynnig cyngor a chefnogaeth i bawb yr effeithir arnynt. Mae Halcyon yn credu bod gan bob person ag awtistiaeth hawl i gyrraedd eu potensial llawn ac mae'n darparu fframwaith a chyfleoedd iddynt wneud hynny. Mae'r tîm y tu ôl i Halcyon yn cynnwys rhieni, gofalwyr, y rhai sydd ar y sbectrwm awtistig a gweithwyr proffesiynol. Budd y cyhoedd sydd wrth wraidd gweithgareddau Halcyon i gyflawni ei amcanion elusennol.	Elliott Buildings, 21 Heol Caerdydd, Ffynnon Taf, Caerdydd, CF15 7RB. Ffôn 02920 811114 Symudol: 07891 223081 http://www.halcyon-foundation.org.uk/home
KIDSCAPE	Mae Kidscape yn ymroi i gadw plant yn ddiogel rhag camdriniaeth. Kidscape yw'r elusen gyntaf yn y DU a sefydlwyd yn benodol i atal bwlio a cham-drin plant yn rhywiol. Mae Kidscape yn credu bod amddiffyn plant rhag niwed yn allweddol.	Ffôn: 08451 205 204 Llinell gymorth gwrth-fwlio. Gwefan: www.kidscape.org.uk
Rhwydwaith Anableddau Dysgu, Awtistiaeth ac Anhwylderau Niwroddatblygiadol (LDAN)	Dyma un o 17 rhwydwaith ymchwil a ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru ac a gefnogir gan y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Gofal Cymdeithasol ac Iechyd, Canolfan Ymchwil Glinigol (NISCHR CRC) Ysgol Seicoleg Prifysgol Bangor. Nod y fenter iechyd a gofal cymdeithasol fawr hon yw dod â chyllid ymchwil i Gymru ac mae wedi creu strwythur ymchwil cefnogol i gyflawni hyn.	www.ldancymru.org.uk

Grŵp Cynghori ar Anableddau Dysgu (LDAG)	Sefydlwyd y grŵp hwn yn 2012 i gynghori Llywodraeth Cymru ar y materion sy'n dylanwadu ar fywydau pobl ag anabledd dysgu yng Nghymru a'r rhai sy'n eu cefnogi.	www.ldag.info
Leonard Cheshire Disability	Maent yn cefnogi miloedd o bobl anabl yn y DU ac mewn mwy na 50 o wledydd eraill. Maent yn helpu pobl ag anableddau corfforol, anawsterau dysgu a chyflyrau iechyd hirdymor, yn ogystal â'u gofalwyr, eu ffrindiau a'u teuluoedd. Mae Canolfan Adnoddau Discover IT Bro Tawe yn ganolfan weithgareddau awdurdod lleol sy'n seiliedig ar y gymuned ar gyfer pobl anabl. Mae gan ystafell Discover IT bwyslais ar sgiliau TG ac mae hefyd yn darparu gwasanaeth allgymorth.	www.lcdisability.org
National Children's Bureau	Rydym yn adeiladu plentyndod gwell i bob plentyn, drwy hyrwyddo eu hawl i fod yn ddiogel, yn saff, ac â chefnogaeth.	http://www.ncb.org.uk/.
OAASIS	Nod OAASIS yw rhoi atebion diduedd, cynhwysfawr a phrydlon i rieni ac athrawon ar gyfer nifer o gwestiynau a phroblemau sydd ganddynt ynghylch gofalu am neu addysgu plentyn ag AAA. Mae'n rhan o Grŵp Cambian, un o'r darparwyr ysgolion a cholegau arbennig preswyl annibynnol mwyaf yn y DU.	www.oaasis.co.uk
Research Autism	Mae'r wefan hon wedi'i hanelu at unrhyw un sydd â diddordeb mewn awtistiaeth, gan gynnwys pobl ag anhwylderau ar y sbectrwm awtistig, rhieni a gofalwyr, darparwyr gwasanaethau a llunwyr polisi. Dyma un o'r gwefannau mwyaf cynhwysfawr, blaengar, a dibynadwy yn wyddonol yn y byd o ran gwybodaeth am awtistiaeth, y problemau sy'n wynebu unigolion ag awtistiaeth, a'r ymyriadau a ddefnyddir i'w helpu.	www.researchautism.net
Rackety's	Cwmni dillad ar gyfer plant ac oedolion anabl.	01538 381430 www.disabled-clothing.co.uk info@racketys.com
Sensory Smart	Dillad ar gyfer plant â sensitifrwydd synhwyraidd.	01425 674712 (Peiriant ateb). www.sensorysmart.co.uk sensorysmart@googlemail.com

Together 4 Rights (T4R)	Grŵp o bobl ifanc anabl 11-19 oed ledled Cymru. Maen nhw’n gweithio trwy grwpiau a fforymau ieuenctid ac yn cynnal digwyddiadau rheolaidd ledled Cymru. Yn ogystal, mae 'T4R' yn cynnal rhaglen ysgolion gyffrous sy'n anelu at wella ymwybyddiaeth plant a phobl ifanc anabl o'u hawliau dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Nod y prosiect yw eu galluogi a'u cefnogi i gael mynediad at eu hawliau a chael dweud eu dweud mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnynt yng Nghymru.	www.childreninwales.org.uk/cy/
Foundation for People with Learning Disabilities	• Rydym yn gweithio gyda phobl ag anableddau dysgu, eu teuluoedd a'r bobl sy'n eu cefnogi. • Rydym yn cynnal gwaith ymchwil a phrosiectau sy'n helpu pobl i gael eu cynnwys • Rydym yn cefnogi pobl a gwasanaethau lleol i gynnwys pobl ag anableddau dysgu • Rydym yn gwella gwasanaethau i bobl ag anableddau dysgu • Rydym yn lledaenu gwybodaeth a gwybodaeth.	www.learningdisabilities.org.uk
Challenging Behaviour Foundation	Ni yw'r elusen ar gyfer pobl ag anableddau dysgu difrifol ac sydd ag ymddygiad heriol. Rydym yn gwneud gwahaniaeth i fywydau plant ac oedolion ledled y DU drwy: • rannu gwybodaeth am ymddygiad heriol • rhoi cefnogaeth gan gymheiriaid i ofalwyr teuluol a gweithwyr proffesiynol • cefnogi teuluoedd dros y ffôn neu e-bost • cynnalgweithdai i leihau ymddygiad heriol • siarad ar ran teuluoedd yn genedlaethol	E-bost: kerri.davies@thecbf.org.uk. www.challengingbehaviour.org.uk Ffôn 01634 838739

Grantiau Gwyliau	Cronfa 3H: http://www.3hfund.org.uk/. Mae Cronfa 3H yn rhaglen gwyliau grŵp ar gyfer plant ac oedolion anabl gyda gwyliau â chymhorthdal yn cael eu trefnu gartref a thramor. Mae'r gwyliau hyn yn cael eu staffio gan arweinwyr a chynorthwywyr gwirfoddol. Pan fydd arian ar gael, mae rhaglen grantiau gwyliau'r DU yn galluogi pobl ag anableddau corfforol neu feddyliol a'u teuluoedd i drefnu gwyliau iddyn nhw eu hunain o fewn y DU. Mae Turn 2 Us yn sefydliad sy'n helpu pobl i gael mynediad at grantiau. Mae gan eu gwefan http://www.turn2us.org.uk/gyfleuster chwilio am ddim ar gyfer grantiau mewn gwahanol feysydd. Mae The League of the Helping Hand: http://www.lhh.org.uk/yn darparu grantiau untro i bobl sydd mewn caledi oherwydd salwch neu anabledd. The Family Fund: Mae http://www.familyfund.org.uk/grants yn darparu grantiau i blant a theuluoedd ar gyfer amrywiaeth o bethau gan gynnwys gwyliau. Mae Dream Makers yn elusen genedlaethol sy'n darparu gwyliau i blant anabl a'u gofalwyr: http://www.dreammakerschildrenscharity.com/html/home.html Mae gan wefan Disability Grants lawer mwy o wybodaeth am grantiau gwyliau i blant ac oedolion anabl: http://www.disability-grants.org/holiday-grants-disabled-children-adults.html