

Llywiwr Lles Anabledd

Mae'r taflen hon ar gael yn Gymraeg.

Ein Llywiwyr Lles Anabledd yw'r pwynt cyswllt allweddol ar gyfer teuluoedd sy'n byw yn Sir Ddinbych sy'n gofalu am blentyn neu berson ifanc sydd ag angen a/neu anabledd ychwanegol.

Gallwn gefnogi plant a phobl ifanc rhwng 0 a 25 oed, cyn ac ar ôl unrhyw ddiagnosis.

A hoffech gael gwybodaeth, cyngor a chymorth i gael mynediad i gymorth yn eich rôl fel rhiant/gofalwr fel:

- Deall yr hyn sydd ar gael yn eich cymuned i'ch cefnogi chi, eich plentyn/person ifanc a'u brodyr a chwirydd
- Mynediad i grwpiau a chyrsiau cymorth i rhieni
- Mynediad i weithgareddau chwarae a hamdden
- Cyngor ynglyn â budd-daliadau, fel Lwfans Byw i'r Anabl (DLA)
- Cyngor i ddeall ymddygiadau sy'n gallu bod yn heriol
- Defnyddio delweddau i gynorthwyo cyfathrebu, arferion a thrawsnewidiadau
- Deall a hyrwyddo'r pwysigrwydd o arferion cysgu da
- Cefnogaeth i reoleiddio emosiynol plentyn
- Help i siarad â lleoliadau addysgol neu weithwyr iechyd professiynol

Os hoffech gael sgwrs anffurfiol a rhywun i wrando, yna cysylltwch â ni

Mandy Lewis 07748931477 mandy.lewis@sirddinbych.gov.uk

Rebecca Beech 07810204197 rebecca.beech@sirddinbych.gov.uk

Llywiwr Lles Anabledd

Cysylltiadau Defnyddiol:	Gwefannau Defnyddiol:
<p>Porth Cymorth Plant Sir Ddinbych 01824 712000 – gwasanaethau gofal cymdeithasol i blant a chymorth cynnar i deuluoedd bregus</p>	<p>Teulu Cymru (Cymorth i Deuluoedd yng Nghymru gan Llywodraeth Cymru) www.llyw.cymru/teulu-cymru</p>
<p>Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd (GGD) 01745 815891 fis@denbighshire.gov.uk – am gwybodaeth a chngor am gofal plant, magu plant a chyfleoedd chwarae mynediad agored</p>	<p>Hwb Dechrau Gorau: Cyn Cenhedlu, Beichiogrwydd, Blynyddoedd Cnar a Theulu (Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr) www.bipbc.gig.cymru/cyngor-iechyd/dechrau-gorau</p>
<p>Tim Integredig Teuluoedd Lleol (TITL) 01824 706106 – help i rhieni i ymdopi a rheoli ymddygiad heriol yn y cartref</p>	<p>Solihull Approach Cyrsiau AM DDIM 'Deall eich Plentyn' i rhieni/gofalwyr i gefnogi anghenion eu plentyn www.bipbc.gig.cymru/cyngor-iechyd/dechrau-gorau/cefnogaeth-am-ddim-i-rieni-a-gofalwyr</p>
<p>SNAP Cymru 0808 01 0608 www.snapcymru.org – gwybodaeth a chyngor diduedd, datrys anghytundeb ac eiriolaeth mewn perthynas ag addysg eich plentyn</p>	<p>Elusen Plant 'Bowl and Bladder' – cyngor toiledu i blant ac anghenion ychwanegol – eric.org.uk/children-with-additional-needs</p>
<p>Gofalwyr Ifanc Wrecsam, Conwy and Sir Ddinbych (WCDYC) 01597 823 800 info@wcdyc.org.uk – cymorth unigol, grwpiau a gweithgareddau i ofalwyr ifanc</p>	<p>Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth – cyngor ac arweiniad am awtistiaeth www.autism.org.uk/advice-and-guidance</p>
<p>STAND Gogledd Cymru 07570583842 admin@standnw.org – cefnogaeth, grwpiau ac adnoddau ar gyfer teuluoedd â phlant, pobl ifanc ac oedolion gyda anghenion ac anableddau ychwanegol</p>	<p>Afasic – cyngor a chefnogaeth i rhieni plant sydd â nama ar leferydd ac iaith www.afasic.org.uk</p>
<p>Cyswllt Conwy ar gyfer Anableddau Dysgu 01492 536486 www.cc4ld.org.uk – cynnig amrywiaeth o gymorth i hyrwyddo hawliau pobl ag anabledd dysgu ledled Gogledd Cymru</p>	<p>Cyswllt: ar gyfer teuluoedd â phlant anabl – gwybodaeth a chyngor, digwyddiadau, gweithdai a rhaglenni contact.org.uk</p>
<p>Gwasanaeth Gwybodaeth Gofalwyr Gogledd Cymru (NEWCIS) 01352 752525 enquiries@newcis.org.uk</p>	<p>SCOPE – elusen sy'n darparu gwybodaeth a chymorth i deuluoedd â phlant anabl www.scope.org.uk/advice-and-support/families-with-disabled-children</p>
<p>Gwasanaeth Awtistiaeth Gogledd Cymru 01352 702090 NW.IAS@flintshire.gov.uk</p>	<p>BBC Bitesize Parent's Toolkit – yn cynnwys gweithgareddau, awgrymiadau a chyngor am fagu plant at anghenion arbennig ac anableddau www.bbc.co.uk/bitesize/parents</p>

Llywiwr Lles Anabledd

Cysylltiadau Defnyddiol:	Gwefannau Defnyddiol:
Tim Niwroddatblygiad Conwy a Sir Ddinbych 0300 085 0031 www.bipbc.gig.cymru/gwasanaethau/gwasanaethau-ysbyty/gwasanaeth-niwroddatblygiadol	
Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl (CAMHS) Sir Ddinbych 0300 085 6023 www.bipbc.gig.cymru/gwasanaethau/gwasanaethau-ysbyty/gwasanaethau-iechyd-meddwl-plant-a-phobl-ifanc-camhs	

Llinell Cymorth Iechyd Meddwl (DU gyfan a phob un am ddim):

NHS galw 111 ar gael 24/7

Samaritans 116123 ar gael 24/7

Shout 85285 – Tecstio "SHOUT" i 85258 ar gael 24/7

Childline 0800 1111 ar gael 24/7 o dan 19 oed

MIND Llinell Cymorth 0300 1021234 ar gael 9yb i 6yh Dydd Llun i Dydd Gwener