

## Gweithgareddau cynhwysol

**Dydd Llun – Innoflate (Casnewydd) - 5-6pm** (dydd Llun cyntaf pob mis)

**Dydd Mawrth – Infinity Trampoline Park - 5-6pm** (talw £6 wrth y drws)

**Fluidity Freerun - 4-5pm - £8 y person** (4 oed a throsodd)

**Dydd Mercher – Dawnsio Cynhwysol gyda Rubicon - 7-11oed - [www.rubicondance.co.uk](http://www.rubicondance.co.uk)**

**Dosbarth Karate wedi'i addasu – Clwb Rfa Trelái - 7:30-8:30pm** (10 oed a throsodd), 5:15-5:45 - (o dan 10 oed)

**Sensory Stars – (Y Fro) Clwb cymdeithasol ar ôl ysgol - Canolfan Gymunedol Ynys y Barri - 5:15-6:15 - £2 y plentyn, £1 ar gyfer brodyr a chwiorydd. Cwrdd â rhieni eraill tra bod y plant yn chwarae (yn ystod y tymor yn unig). Gweler y dudalen FB**

**Splashpad Parc Victoria – sesiynau hamddenol - yn ystod y tymor - 11-12pm** (bob dydd), gwyliau ysgol - 10-11am

**Eden Junior Softplay (Coed Duon) – 15:30-6pm** (trwy elusen Sparrows - grŵp FB 'Sparrows ALN Group')

**Dydd Iau Funtastic** (Caerffili) – 18:10-19:40 - bob pythefnos (drwy elusen Sparrows)

**Buzz Trampoline Park** – 6-7pm - bob mis - trefnu ymlaen llaw ar y wefan ar gyfer yr awr dawel - £8 y sesiwn - 5+ (yn ystod y tymor yn unig)

**Gwersi nofio Swimability** – Canolfan Hamdden y Barri a Phenarth - [www.leisurecentre.com](http://www.leisurecentre.com)

**Dydd Gwener – Buzz Trampoline Park** - 9:45-10:45am - trefnu ymlaen llaw - £8 y sesiwn - 5+ (yn ystod y gwyliau yn unig)

**Ants Inya Pants** – 6-7:30pm - bob wythnos (drwy Thrive Cardiff) - £3 wrth y drws (dim angen trefnu lle)

**Colliers Adventure Farm** (Nelson) – 17:30-19:30 (misol) - ffoniwch i drefnu (01443 711772) - £6 y pen

**Dydd Sadwrn – Gymnasteg All Starts** (Trefforest) - 2-3pm (talw £4 wrth y drws) (sesiynau ychwanegol yn ystod yr wythnos pan fydd hi'n wyliau – gweler y dudalen FB)

**Nofio i'r teulu** – 2-3pm (**Canolfan Chwaraeon Cefn Fforest**) gydag elusen Sparrows (grŵp FB 'Sparrows ALN Group')

**Sesiynau Parc Play – 10-12** - yn aml yn fisol - trefnwch o dan sesiwn ADY ar y wefan (sesiynau ychwanegol yn ystod yr wythnos pan fydd hi'n wyliau - gweler y wefan)

**Sesiynau Two Rhythms (Touch Trust)** (Canolfan Mileniwm Cymru) – yn fisol - sesiynau grŵp neu 1:1 - ymunwch â'r dudalen FB am ddiweddariadau - £5 y sesiwn

**Cwtch Together** – sesiynau bore a phrynhawn wythnosol - angen trefnu lle - edrychwch ar y dudalen FB

**Sesiynau nofio ADY – Hyb Star a Chanolfan Hamdden Llanisien** - trefnwch y cyrsiau drwy [better.org.uk](http://better.org.uk) neu ffoniwch y ganolfan hamdden

**Dydd Sul – Nofio i'r teulu** - 2-3pm (**Canolfan Chwaraeon Cefn Fforest**) gydag elusen Sparrows (grŵp FB 'Sparrows ALN Group')

**Jump Softplay** - 15:45-17:45pm - misol (trefnwch drwy Sparrows), £4 y plentyn, £2 yr oedolyn  
Sesiynau chwarae heddychlon – 9:30-10:30am - £4 y plentyn - trefnwch yn uniongyrchol gyda Jump

**Techniquet** – sesiynau hamddenol ar ddydd Sul cyntaf y mis, slotiau 10/11am (mynediad am ddim i'r gofalwr)

**Buzz Trampoline** – 4:30-6:30 - misol (trefnwch drwy Sparrows). 5 oed a throsodd. £15 y plentyn

**Heol Chwarae Rôl (Llanilltud Faerdref) – sesiynau bore misol**  
- edrychwch ar y dudalen FB

**KeyCreate (Penarth) – (Y Fro) Sesiynau chwarae synhwyrdd**  
- wythnosol - 10:30-12:30 - trefnwch drwy'r dudalen FB neu  
galwch heibio. Tocyn plentyn - £2/£5

**No Fit State – dosbarth syrcau - Four Elm's Road**  
(Grangetown) - 12-1 ac 1:30-2:30 (rhestr aros i ymuno ar hyn  
o bryd). Am ddim

**Pêl-droed Inclusive Kicks - 5-11 oed - yn cael ei gynnal drwy**  
gydol y tymor. 9-10am. Grwpiau a sesiynau 1:1 ar gael - 10-11  
[https://cardiffcityfcfoundation.org.uk/our-  
projects/project/disability-football](https://cardiffcityfcfoundation.org.uk/our-projects/project/disability-football)

**Clwb nofio Cardiff Whales – 3:30-4:30pm – Canolfan**  
Hamdden y Gorllewin, Trelái.  
E-bostiwr: [swim.whales@yahoo.co.uk](mailto:swim.whales@yahoo.co.uk) i gofrestru

## Cyffredinol

**Canolfan siopa Dewi Sant Caerdydd – ystafell**  
dawel/synhwyrdd ar gael - gofynnwch i'r ddesg wybodaeth  
ar y llawr cyntaf y tu allan i H&M i gael mynediad

**Pasys at reidiau a mynediad am ddim i'r gofalwr** – mae parciau thema yn cynnig pasys i westeion a allai ei chael hi'n anodd sefyll/ciwio am gyfnodau hir o amser, neu sy'n methu â gwneud hynny

**Sinema Dimensions UK** – dangosiadau sinema cyfeillgar i awtistiaeth - [www.dimensions-uk.org](http://www.dimensions-uk.org)

**Pedal Power** – seiclo cynhwysol ar gyfer pob gallu yng Ngerddi Sophia a Bae Caerdydd - [www.cardiffpedalpower.org](http://www.cardiffpedalpower.org)

**Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth** – bore coffi - gweler y dudalen FB

**Cerdyn Hynt** – cynllun mynediad cenedlaethol i ofalwyr gael mynediad am ddim at theatrau/canolfannau celfyddydol - [hynt.co.uk](http://hynt.co.uk)

**CEA** – cerdyn sinema - mynediad am ddim i'r gofalwr - [ceacard.co.uk](http://ceacard.co.uk)

**Anableddau cudd** – gellir prynu laniard neu fand arddwrn blodyn yr haul i ddangos anabledd cudd i'w ddefnyddio mewn meysydd awyr/archfarchnadoedd - <https://hdsunflower.com/uk/>

**Maes Awyr Bryste** – ystafell synhwyraidd - gellir ei archebu am 1 awr - [bristolairport.co.uk](http://bristolairport.co.uk)

**AP Cymru** – Elusen Niwroamrywiaeth - tanysgrifiad misol o £7.50. Mae llawer o ddigwyddiadau cynhwysol ar gael yn ogystal â gweithdai/boreau coffi/digwyddiadau i rieni

**Sparrows ALN Group** – digwyddiadau a gweithgareddau ADY cynhwysol. Ymunwch â'r grŵp FB i weld y digwyddiadau

**Oshi's World** – sefydliad cymunedol yn y Fro sy'n hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol teuluoedd sydd â phlentyn ag anabledd/anghenion ychwanegol

**LIFE** – Mae L.I.F.E wedi ymrwmo i gefnogi teuluoedd sy'n byw ym Mro Morgannwg a'r ardaloedd cyfagos sydd â phlant a/neu oedolion ifanc sydd ag anabledd a/neu anghenion dysgu ychwanegol. Ymunwch â grŵp FB Elusen ALN.