

Gweithgareddau Cynhwysol

Dydd Llun

- **Innoflate (Casnewydd)** - 5-6yp (dydd Llun cyntaf pob mis)
- **Boulders** - Sesiynnau dringo cynhwysol - 4:30 - 5:30yp - (dydd Llun olaf pob mis) - £5

Dydd Mawrth

- **Infinity Trampoline Park** – 5-6yp (talw £6 wrth y drws)
- **Fluidity Freerun** – 4-5yp - £8 y person (4 oed a throsodd)

Dydd Mercher

- **Dawnsio Cynhwysol gyda Rubicon** - 7-11oed – www.rubicondance.co.uk
- **Dosbarth Karate wedi'i addasu** – Clwb Rafa Trelái - 7:30-8:30yp (10 oed a throsodd), 5:15-5:45yp - (o dan 10 oed)
- **Infinity Trampoline Park** - 5-6yp (talw £8 wrth y drws - yn ystod y tymor yn unig)

- **Sensory Stars** – (Y Fro) Clwb cymdeithasol ar ôl ysgol - Canolfan Gymunedol Ynys y Barri - 5:15-6:15yp - £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 - 11yb-12yp (bob dydd), gwyliau ysgol - 10-11yb
- **Eden Junior Softplay** (Coed Duon) – 3:30-6yp (trwy elusen Sparrows - grŵp FB ‘Sparrows ALN Group’)

Dydd Iau

- **Funtastic** (Caerffili) – 6:10-7:40yp - bob pythefnos (drwy elusen Sparrows)
- **Buzz Trampoline Park** – 6-7yp - 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

Dydd Gwener

- **Buzz Trampoline Park** – 9:45-10:45yb – trefnu ymlaen llaw - £8 y sesiwn - 5+ (yn ystod y gwyliau yn unig)
- **Ants Inya Pants** – 6-7:30yp – bob wythnos (drwy Thrive Cardiff) - £3 wrth y drws (dim angen trefnu lle)
- **Colliers Adventure Farm (Nelson)** – 5:30 – 7:30yp (misol) - ffoniwch i drefnu (01443 711772) - £6 y pen

Dydd Sadwrn

- **Gymnasteg All Starts** (Trefforest) - 2-3yp (talu £4 wrth y drws) (sesiynau ychwanegol yn ystod yr wythnos pan fydd hi'n wyliau – gweler y dudalen FB)
- **Nofio i'r teulu** – 2-3yp (Canolfan Chwaraeon Cefn Fforest) gydag elusen Sparrows (grŵp FB 'Sparrows ALN Group')
- **Sesiynau Parc Play** – 10yb-12yp - 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 a gwersi nofio i blant ADY** – Hyb Star - archebwch y cyrsiau drwy better.org.uk neu ffoniwch y ganolfan hamdden
- **Clwb Lego Cyfeillgar i Blant Niwrowahanol** – Hyb y Tyllgoed – 12-2yp (Croeso i frodyr a chwiorydd)
- **Awr hamddenol i blant ADY** - Amgueddfa Caerdydd, Yr Hen Lyfrgell, Yr Ais – misol – 10yb–2yp - Sain wedi'i gostwng yn yr orielau, man tawel pwrpasol, adnoddau ADY ar gael

Dydd Sul

- **Nofio i'r Teulu** - 2-3yp (Canolfan Chwaraeon Cefn Fforest) gydag elusen Sparrows (grŵp FB 'Sparrows ALN Group')
- **Jump Softplay** – 3:45-5:45yp - misol (trefnwch drwy Sparrows), £4 y plentyn, £2 yr oedolyn
Sesiynau chwarae heddychlun – 9:30-10:30am - £4 y plentyn - trefnwch yn uniongyrchol gyda Jump
- **Techniquet** – sesiynau hamddenol ar ddydd Sul cyntaf y mis, slotiau 10/11yb (mynediad am ddim i'r gofalwr)

- **Buzz Trampoline** – 4:30 – 6:30yp - 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– 10:30yb – 12:30yp - trefnwch drwy'r dudalen FB neu galwch heibio. Tocyn plentyn - £2/£5
- **No Fit State – Dosbarth Sycas** – Four Elm's Road (Grangetown) – 12-1yp and 1:30-2:30yp (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. 9-10yb. Grwpiau a sesiynau 1:1 ar gael - 10-11
<https://cardiffcityfcfoundation.org.uk/our-projects/project/disability-football>
- **Clwb Nofio Cardiff Whales** – 3:30 – 4:30yp – Canolfan Hamdden y Gorllewin, Trelái. E-bostiwrch: swim.whales@yahoo.co.uk i gofrestru
- **Sesiynau a gwersi nofio i blant ADY** – Canolfan Hamdden Llanisien - archebwch y cyrsiau drwy better.org.uk neu ffoniwch y ganolfan hamdden

Cyffredinol

- **Canolfan Siopa Dewi Sant Caerdydd** – ystafell dawel/synhwyraidd 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
- **Pedal Power** – seiclo cynhwysol ar gyfer pob gallu yng Ngerddi Sophia a Bae Caerdydd – 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
- **CEA** – cerdyn sinema - mynediad am ddim i'r gofalwr – 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
- **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
- **L.I.F.E** - Mae L.I.F.E wedi ymrwymo 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.
- Mae **Thrive** – Thrive (Caerdydd) yn elusen gofrestredig wedi'i hunan-ariannu sy'n cael ei rhedeg yn wirfoddol gan rieni sy'n cefnogi plant a theuluoedd ag anableddau yn Ne Cymru. Ymunwch â thudalen FB – Thrive Cardiff am ragor o wybodaeth am weithgareddau unigryw.