

Arweiniad i Wasanaethau i Oedolion ag Anableddau Dysgu

**Gwybodaeth i rieni pobl ifanc
sy'n trosglwyddo i'r
Gwasanaethau i Oedolion.**

Mae'r wybodaeth hon hefyd ar gael mewn fformatau eraill, fel print bras, ar CD sain, mewn Braille, neu'n electronig. Ffoniwch 01792 614100 am gopïau.

City and County of Swansea
Dinas a Sir Abertawe



Sut i gael y gefnogaeth sydd ei hangen arnoch

Tîm Pontio'r Gwasanaethau Oedolion yw'r man cyswllt cyntaf. Maent yn rhan o'r Tîm Cefnogi Cymunedol, tîm anabledau dysgu arbenigol sy'n darparu amrywiaeth o gefnogaeth i oedolion sydd ag anabledau dysgu yn Abertawe. Rhif ffôn 01792 614100.

Wrth i'ch plentyn droi'n oedolyn bydd y Tîm Anabledau Plant yn hysbysu Tîm Pontio'r Gwasanaethau Oedolion am eich plentyn a'i anghenion. Yn ddibynnol ar lefel yr angen gall hyn ddigwydd mor gynnar â 14 oed ond ni ddylai ddigwydd yn hwyrach nag 17 oed. Mae mwy o fanylion am y broses hon ar gael gan eich gweithiwr cymdeithasol.

Bydd Tîm Pontio'r Gwasanaethau Oedolion yn asesu anghenion eich plentyn yn y dyfodol a bydd cynllun gofal yn cael ei lunio a fydd yn nodi'r gwasanaethau y bydd y plentyn yn eu derbyn, a'r hyn y byddant yn ei gyflawni.

Gellir cael mynediad i'r rhan fwyaf o'r gwasanaethau yn yr arweiniad hwn drwy asesiad gan Dîm Pontio'r Gwasanaethau Oedolion. Darperir manylion ar gyfer gwasanaethau mynediad agored.

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi gwybodaeth i chi am yr amrywiaeth o wasanaethau sydd ar gael.

'Ble'r ydych chi'n byw'

Mae nifer o bobl ifanc yn awyddus i fod yn fwy annibynnol a bydd rhai yn croesawu'r cyfle i rannu cartref â phobl ifanc eraill, tra bod gwell gan eraill fyw ar eu pennau eu hunain. Mae eraill yn dymuno aros gartref gyda gofalwyr teulu.

Mae gan y bobl rydym yn gweithio gyda hwy amrywiaeth o anghenion a gall rhai fyw yn annibynnol tra bod angen cefnogaeth arbenigol trwy'r dydd ar eraill. Mae gennym amrywiaeth o lety ac opsiynau cefnogaeth i fodloni'r amrywiaeth o anghenion.

Rydym eisiau i bobl fyw mewn tai arferol trwy landlordiaid preifat, asiantaethau tai neu'r awdurdod lleol ac iddynt dderbyn y lefel gywir o gefnogaeth i gynnal eu tenantiaeth a'u hannibyniaeth.

Os yw pobl am aros gartref gyda'u teuluoedd gallwn ddarparu gwasanaethau i'w cefnogi.

Dyma rai ffyrdd gwahanol y gallwn gefnogi pobl i fyw yn eu cymunedau lleol

Byw'n gwbl annibynnol

Ystyr hyn yw byw'n annibynnol mewn tŷ arferol fel tenant trwy asiantaeth tai, awdurdod lleol neu landlord preifat.

Byw'n annibynnol gydag ychydig o gefnogaeth

Ystyr hyn yw byw mewn tŷ arferol fel tenant trwy asiantaeth tai, awdurdod lleol neu landlord preifat gyda chefnogaeth tenantiaeth/cartref â chyfyngder (1-3 awr yr wythnos). Gall y gefnogaeth hon gael ei rhoi drwy unrhyw un o'r asiantaethau canlynol:

Mae'r **Uned Cefnogi Tenantiaid** yn y Clâs (01792 774360) ac ar gael i holl breswylwyr y sir, gan gynnwys preswylwyr y cymdeithasau tai, awdurdod lleol neu landlordiaid preifat a pherchnogion preswyl. Mae'r gwasanaethau am ddim a gallant helpu i gael mynediad i fudd-daliadau a mwyafu budd-daliadau, cyngor ar gyllidebu a rheoli dyledion a chreu a chynnal cyfrifon nwy a thrydan, er enghraifft.

Mae **Tai Coastal** yn darparu gwasanaeth asesu a chefnogaeth tenantiaeth sydd â'r nod o gefnogi pobl i'w paratoi i gynnal a rheoli tenantiaeth eu hunain. Gwasanaeth tymor byr yw hwn.

Mae'r **Gwasanaeth Cefnogi Hyblyg** yn cefnogi pobl i ddatblygu mwy o annibyniaeth yn eu trefniadau byw os ydynt yn byw gartref gyda gofalwyr teulu neu mewn tenantiaeth â chefnogaeth.

- **Cefnogaeth tuag at annibyniaeth** i unigolion sy'n bwriadu byw'n annibynnol drwy ddarparu hyfforddiant, cyngor ac arweiniad ar filiau tai, sgiliau byw, cyllidebu a budd-daliadau lles. Mae cefnogaeth hefyd ar gael mewn argyfyngau.

Mae **Doorways** yn cefnogi pobl i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen arnynt i fod yn fwy annibynnol yn eu tenantiaeth eu hunain neu sy'n byw gartref gyda gofalwyr teulu.

Mae **Village, Alpha, Care Watch ac Allied Healthcare** yn ddarparwyr gofal cartref sy'n cefnogi pobl gyda'u hanghenion gofal personol.

Byw gartref gyda gofalwyr teulu

Byddwn yn cefnogi pobl i aros gartref gyda gofalwyr teulu, os dyma yr hoffent ei wneud, ac mae amrywiaeth o wasanaethau dydd, seibiant a chefnogi ar gael i gefnogi hyn. Gweler yr

adrannau ar 'waith, addysg, galwedigaethau, perthnasoedd' a 'chael seibiant', am fwy o fanylion.

Mae'r **Gwasanaeth Cefnogi Hyblyg** yn cefnogi pobl i ddatblygu mwy o annibyniaeth yn eu trefniadau byw os ydynt yn byw gartref gyda gofalwyr teulu neu mewn tenantiaeth â chefnogaeth drwy ddarparu cefnogaeth, hyfforddiant, cyngor ac arweiniad ar filiau tai, sgiliau byw, cyllidebu a budd-daliadau lles. Mae cefnogaeth hefyd ar gael mewn argyfyngau.

Mae **Support Options** yn arbenigo mewn cefnogaeth gartref i ddiwallu anghenion gofal personol pobl ag anghenion ieuchyd cymhleth sy'n byw gartref gyda gofalwyr teulu.

Mae **Doorways** yn cefnogi pobl i ddatblygu sgiliau annibyniaeth pan fyddant yn byw yn eu tenantiaeth eu hunain neu sy'n byw gartref gyda gofalwyr teulu.

Cefnogaeth i bobl sydd âg anghenion canolig i uchel

Mae **Byw gyda Chefnogaeth** yn golygu byw mewn tai arferol fel tenant, fel arfer yn rhannu gyda 2-3 berson arall ag anabledau dysgu gyda lefel addas o gefnogaeth tenantiaeth a chartref. Gall hyn olygu cefnogaeth 24 awr i lefelau llawer is yn ddibynnol ar anghenion y person. Gellir cael mynediad i gefnogaeth ychwanegol 24 awr y dydd. Y nod bob amser yw cynyddu annibyniaeth a lleihau'r gefnogaeth dros amser os yn bosib.

Lleoli Oedolion gyda Theuluoedd

Mae hyn yn golygu byw gyda theulu hyfforddedig sy'n cael eu talu, yn yr hir dymor, dan drefniant trwydded. Gall gofalwyr gynnwys cyplau, pobl sengl, gofalwyr gwrywaidd a benywaidd a gofalwyr o wahanol oedrannau yr ydym yn eu paru gyda defnyddwyr y gwasanaeth y gall eu hanghenion gael eu bodloni

orau. Mae gan rai o'r gofalwyr hyn hyfforddiant arbenigol i ddiwallu anghenion mwy cymhleth. Rheolir y gwasanaeth hwn gan y Cynllun Lleoli Oedolion gyda Theuluoedd sy'n rhan o'r Tîm Cefnogi Cymunedol.

Llety a Chefnogaeth Tymor Byr mewn Argyfwng

Mae **Uned Cefnogi Cymunedol Maesglas** yn llety gofal preswyl dros dro mewn argyfwng yr awdurdod lleol, ar gyfer pan na fydd trefniadau presennol yn gweithio am ba bynnag reswm. Y nod yw cael pobl yn ôl i'w cartrefi eto cyn gynted â phosib, ac os na all pobl ddychwelyd gartref, cefnogi'r symud i drefniadau byw amgen.

Mae **Lleoli Oedolion gyda Theuluoedd** yn gefnogaeth mewn argyfwng wedi'i ddarparu gan ofalwyr hyfforddedig, sy'n cael eu talu yn eu cartrefi eu hunain.

* * * * *

Rydym yn ystyried posibilrwydd cynllun sydd â'r nod o gadw pobl gartref, gyda'u gofalwyr teulu neu yn eu tenantiaeth eu hunain. Byddai cefnogaeth ar gael y tu allan i oriau swyddfa i fynd i'r afael ag argyfyngau a fyddai'n ceisio osgoi'r angen ar gyfer Uned Cefnogi Cymunedol Maesglas neu wneud trefniadau amgen eraill.

* * * * *

Mae'r adran nesaf hon yn esbonio gwaith, addysg, galwedigaethau yn ystod y dydd a chyfleoedd cymdeithasol i chi.

'Beth byddwch chi'n ei wneud? – Gwaith/ Addysg/Galwedigaeth/Bywyd Cymdeithasol'

Pan fydd pobl ifanc yn gadael yr ysgol neu'r coleg, beth byddant yn ei wneud nesaf? Gall colli'r strwythur a ddarparwyd gan y system addysg fod yn gyfnod anodd i nifer o bobl ifanc a'u teuluoedd. Mae rhai pobl ifanc am ddod o hyd i swydd, mae eraill am ddatblygu eu sgiliau ymhellach a threulio amser yn meddwl am yr hyn yr hoffent ei wneud. I eraill, bydd galwedigaeth ystyrlon yn ystod y dydd yn bwysig, ac i bob person ifanc, mae cynnal a datblygu cyfeillgarwch yn bwysig.

Trwy'r amrywiaeth o gefnogaeth a gwasanaethau sydd ar gael hoffwn hyrwyddo'r:

- cyfraniad i'r gymdeithas trwy waith, gweithgarwch sy'n ymwneud â gwaith a galwedigaeth adeiladol
- cynyddu annibyniaeth ac ymrwymiad mewn gweithgareddau cymunedol
- datblygu rhwydweithiau cefnogaeth gymdeithasol
- datblygiad personol a sgiliau trwy gyfleoedd addysg i oedolion

Bydd pa wasanaeth sy'n cael ei ddarparu ac am faint o ddiwrnodau yn dibynnu ar asesiad anghenion yr unigolyn a'r canlyniadau yr hoffent eu cyflawni. Mae rhai pobl yn defnyddio amrywiaeth o wasanaethau ac ni all hyn fod yn wasanaeth dydd o gwbl, tra bod angen gwasanaethau dydd yn unig am un neu ddau ddiwrnod yr wythnos ar eraill tra bod angen mwy ar eraill. Mae'n dibynnu ar sefyllfa'r unigolyn ac rydym wrthi'n gweithio tuag at ddefnyddio gwasanaethau dydd llai a chyfleusterau cymunedol arferol yn fwy i'r unigolion hynny sy'n fwy abl. Dyma rai o'r gwasanaethau a chefnogaeth yr ydym yn eu cynnig:

Gwaith

Gwasanaeth Datblygu Gwaith

Mae'r gwasanaeth yn cefnogi unigolion i ennill cymwysterau addysgol a galwedigaethol ac yn darparu cyfleoedd gwaith trwy nifer o brosiectau, gyda'r nod o gefnogi pobl i un ai gweithio am dâl neu yn wirfoddol.

Bydd disgwyl i unrhyw berson ifanc sy'n defnyddio'r gwasanaeth hwn gyflawni hyfforddiant teithio gyda'r nod o allu teithio'n annibynnol yn y pen draw.

Lleolir y gwasanaeth hwn yng Ngwasanaeth Dydd Fforestfach ac mae'n cysylltu â nifer o brosiectau sy'n gweithio ar draws ardal Abertawe mewn partneriaeth ag adrannau eraill o'r Cyngor, sefydliadau lleol a busnesau.

- Os oes diddordeb gennych chi fod allan yn yr awyr agored ac yn actif yna gall y Tîm Gweithredu Amgylcheddol Cymdogaethol (NEAT) fod o ddiddordeb i chi. Mae'r prosiect hwn yn gweithio mewn partneriaeth ag Adran Amgylchedd y Cyngor, i lanhau'r strydoedd, tir diffaith, camlesi, etc.
- Os ydych yn hoff o ailgylchu yna gall Tîm Gweithredu Abertawe (SWAT) fod o ddiddordeb i chi. Mae wedi'i leoli yng Nghlydach ac mae'n gweithio mewn partneriaeth ag Adran Amgylchedd y Cyngor i ailgylchu hen ddodrefn. Neu'r Ganolfan Fyrnu sy'n ailgylchu nwyddau tŷ mewn partneriaeth â chyflogwr lleol.
- Os ydych chi'n hoffi cwrdd â phobl ac arlwyo mae Ciosg Parc Victoria a'r Gwasanaethau Arlwyo, sy'n gweithio mewn partneriaeth â'r Gwasanaethau Iechyd Meddwl, ar gael. Mae gan y prosiect hwn gisog yn Brynmill sy'n

darparu byrbrydau a phrydau parod i aelodau'r cyhoedd. Mae hefyd yn darparu gwasanaeth bwffe i wasanaethau'r Cyngor neu sefydliadau eraill ar gais.

- Neu efallai eich bod yn hoffi garddio. Os felly, gall y gwasanaeth Ground Force and Ground Maintenance fod yn ddelfrydol. Mae'n darparu gwasanaeth i'r cyhoedd yn ogystal â'r Gwasanaethau Cymdeithasol sy'n gwneud gwaith cynnal a chadw ac atgyweirio. Mae gan y gwasanaeth feithrinfa yn Fforestfach hefyd, sy'n darparu planhigion plannu, basgedi crog a dodrefn yr ardd ac mae ar agor i'r cyhoedd.
- Os oes diddordeb gennych mewn mecaneg yna gall y Cynllun Beic fod o ddiddordeb i chi. Mae'n gweithio mewn partneriaeth â'r Adran Amgylchedd ac mae'n adnewyddu hen feiciau sydd yna yn cael eu gwerthu neu eu rhoddi.
- Os ydych chi'n teimlo'n hyderus ac am brofi'r byd gwaith, darperir lleoliadau gyda chymorth Hyfforddwr Swydd mewn amrywiaeth o fusnesau gan gynnwys swyddfeydd, arlwyo, glanhau, manwerthu/bwyd, canolfannau anifeiliaid, meithrinfeydd, ysgolion neu mewn caffi. Gweler y rhain fel cam tuag at gyflogaeth neu waith gwirfoddol.

Mae'r prosiectau hyn i gyd yn darparu hyfforddiant mewn amrywiaeth o sgiliau swyddi megis defnyddio a chynnal peiriannau, iechyd a diogelwch, hyfforddiant teithio, moeseg gwaith, cynyddu hyder, gofal cwsmeriaid, paratoi bwyd, trafod â llaw, hylendid bwyd, glanhau, sgiliau meithrinfa ac adeiladu ysgafn megis gosod dec – sydd i gyd yn ddefnyddiol ar gyfer gwella sgiliau ac annibyniaeth y person ifanc ar gyfer y dyfodol.

Addysg, Sgiliau a datblygu cymdeithasol a Galwedigaeth Adeiladol

Os nad ydych yn teimlo'n barod ar gyfer y byd gwaith neu brofiad gwaith yna gall fod diddordeb gennych mewn datblygu sgiliau, addysg i oedolion neu alwedigaeth adeiladol.

Dyma'r amrywiaeth o wasanaethau y gall eich cefnogi fel hyn:

Gwasanaethau Dydd Lleol

Gall y rhain eich helpu i gael mynediad i addysg, datblygu sgiliau ac archwilio cyfleoedd ar gyfer galwedigaeth adeiladol. Gall y gefnogaeth a ddarperir gymryd lle mewn amrywiaeth o leoliadau ar draws Abertawe yn ogystal ag yn y gwasanaeth ei hun.

Mae'r gwasanaethau'n cefnogi unigolion i ddatblygu ar eu cyflymdra eu hunain ond yn ymdrechu i'w hannog i symud ymlaen ac i gyflawni'r hyn sydd yn bwysig iddynt.

Os ydych yn edrych am:

- Gyrsiau Addysg Bellach, neu i ddatblygu sgiliau byw bob dydd;
- Cyfleoedd hamdden, ffitrwydd a diwylliannol yn Abertawe;
- Gweithdai, grwpiau, clybiau a gweithgareddau;
- Hyfforddiant sgiliau i gynyddu annibyniaeth megis hyfforddiant teithio, siopa, coginio prydau bwyd, cadw tŷ;
- Gwaith cymunedol megis codi sbwriel, prosiectau garddio.

Yna gall y gwasanaethau hyn fod o ddiddordeb i chi:

- Gwasanaeth Dydd Lleol West Cross, West Cross
- Gwasanaeth Dydd Lleol Glandŵr, Glandŵr
- Gwasanaeth Datblygiad Cymdeithasol – mae gan hwn dri lleoliad; Fforestfach, Gorseinon a Phenlan.

Gellir darparu cludiant ond mae hyn yn ddibynnol ar asesiad anghenion.

Cysylltu/Connect

Mae'r gwasanaeth hwn wedi'i leoli yn y Marina ac mae'n cynnal gweithdai a gweithgareddau cymdeithasol megis crefftiau, cerddoriaeth, sgiliau cyfrifiadurol, coginio a chelf gyda'r nod o fynd i'r afael ag eithrio cymdeithasol. Darperir y gwasanaeth ar sail sesiynau ac mae ar gyfer pobl sydd eisoes yn eithaf annibynnol.

Gwasanaethau Dydd Anghenion Arbennig

I bobl ifanc sydd ag anableddau dysgu difrifol, lle mae'r byd gwaith ac addysg i oedolion yn teimlo'n amhosib, yna mae gennyn ni'r Gwasanaethau Anghenion Arbennig. Maent yn darparu gwasanaethau dydd i bobl sydd ag anghenion arbennig difrifol neu amryfal ac ni fyddai'n gallu derbyn gwasanaeth yn ddiogel mewn gwasanaeth dydd prif ffrwd. Cynigir cyfleoedd i ddatblygu sgiliau mewn amgylchedd cadarnhaol a chyffrous. Mae'r gwasanaethau yn:

- Gwasanaeth Dydd Anghenion Arbennig Gellifedw, Gellifedw, Abertawe
- Gwasanaeth Dydd Anghenion Arbennig Tŷ Trewaren, Treboeth
- Gwasanaeth Dydd Anghenion Arbennig Maesglas, Maesglas
- Gwasanaeth Dydd Anghenion Arbennig Parkway, Park Sgeti. Mae'r gwasanaeth hwn i bobl sydd angen cefnogaeth gweithwyr iechyd proffesiynol er mwyn rheoli cymhlethdod eu hanghenion iechyd.

Gwasanaeth Dydd Dwys Whitethorns, Treforys

Mae Gwasanaeth Dydd Whitethorns yn cynnig gwasanaeth dwys tymor byr neu ganolig dros dro i bobl sydd angen

gwasanaeth dydd mwy strwythuredig na all ein gwasanaethau prif ffrwd gynnig.

Gwasanaeth Dydd Woodlands, Abertawe

Mae'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn gweithio gyda'r Consortiwm Bywydau Cymunedol sy'n darparu gwasanaeth dydd dwys i bobl y mae eu hymddygiad yn heriol ac y mae angen awyrgylch llawer tawelach a mwy diogel arnynt.

New Horizons yng Nghanolfan Adnoddau Bro Tawe, Bro Tawe

Nod New Horizons yw galluogi pobl sydd ag anableddau dysgu sydd hefyd ag anableddau corfforol neu nam synhwyrdd i gynyddu eu hannibyniaeth a datblygu amrywiaeth o sgiliau.

Gwasanaeth Cefnogaeth Hyblyg

Mae'r Gwasanaeth Cefnogaeth Hyblyg yn darparu amrywiaeth o gefnogaeth i unigolion a grwpiau gyda'r nod o annog mwy o annibyniaeth a sgiliau cymdeithasol. Fel arfer mae hyn yn golygu symud oddi wrth y gwasanaethau dydd, a'r person ifanc yn cymryd mwy o gyfrifoldeb dros ei fywyd o ddydd i ddydd a'i benderfyniadau, a mwy o gyfranogaeth ei gymuned leol.

Mae'r gefnogaeth sydd ar gael yn cynnwys:

- **Cefnogaeth tuag at fwy o annibyniaeth** i unigolion sy'n bwriadu symud i fyw yn annibynnol drwy ddarparu hyfforddiant, cyngor ac arweiniad am filiau tai, sgiliau bywyd, cyllidebu a budd-daliadau lles. Mae'r gwasanaeth hwn ar gael i gefnogi ar unrhyw adeg o'r dydd a'r nos pan fydd argyfwng gan berson sy'n byw ar ei ben ei hun.
- **Cefnogaeth tymor byr mewn Argyfwng** pan na fydd gwasanaeth addas amgen ar gael.
- **Clybiau Cymdeithasol** yn ystod y dydd a'r nos sy'n cynnig cyfle i bobl gwrdd ag eraill ac ymuno mewn

gweithgareddau cymdeithasol a chymunedol. Ar hyn o bryd mae clybiau cymdeithasol ar:

Ddydd Llun - yn ystod y dydd

Dydd Mawrth - gyda'r hwyr

Dydd Mercher - yn ystod y dydd

Dydd Iau - gyda'r hwyr

Dydd Gwener (Wynebwcw Ef) - yn ystod y dydd

Ni ddarperir trafndiaeth gan y Gwasanaethau Cymdeithasol ar gyfer y clybiau hyn a disgwylir i unigolion gyrraedd y clybiau eu hunain ac anogir pawb i chwilio am gyfleoedd eraill i gwrdd â ffrindiau yn gymdeithasol y tu allan i gefnogaeth y Gwasanaethau Cymdeithasol. Mae grwpiau annibynnol wedi datblygu o'r clybiau hyn megis y Grŵp i Fenywod sy'n cwrdd i siopa ac i gael cinio.

- Mae'r **Gwasanaeth Cyfeirio** yn darparu gwasanaeth galw heibio yng Nghanolfan Gymunedol St Phillips, Canol Dinas Abertawe ar ddydd Llun a dydd Mercher i unigolion sy'n chwilio am wybodaeth am grwpiau cymdeithasol, addysgol a hamdden a gweithgareddau yn Abertawe.

Mae ein ffeithlen am wasanaethau dydd yn rhoi manylion llawn yr holl wasanaethau hyn, gan gynnwys oriau agor www.abertawe.gov.uk/index.cfm?articleid=50722

'Egwyl'

Er gall y berthynas ofalgar fod yn bwysig iawn i chi, gall achosi blinder a straen ar adegau. Gall egwyl fer (seibiant) gynnig amser i chi y tu allan i'r drefn arferol gan gynnig cyfle i gefnogi a chynnal y berthynas ofalgar.

Mae gwasanaethau dydd a gwasanaethau i gefnogi pobl i aros gartref yn rhan o'r gefnogaeth hon i ofalwyr, fel y clybiau cymdeithasol, y mae'r manylion amdanynt uchod.

O bryd i'w gilydd mae angen mwy o amser ar wahân ar ofalwyr a'r rhai maent yn gofalu amdanynt ac mae amrywiaeth o wasanaethau i roi egwyl i'r ddau ohonoch o'r drefn arferol er mwyn caniatáu i bawb gael seibiant.

Dyma rai o'r opsiynau:

Lleoli Oedolion gyda Theuluoedd

Os hoffech wasanaeth hyblyg ac ymatebol wedi'i ddarparu mewn amgylchedd cartrefol yna Lleoli Oedolion gyda Theuluoedd sydd i chi. Unwaith y byddwch wedi derbyn lleoliad (h.y. faint o nosweithiau'r flwyddyn sydd eu hangen arnoch), eich cyfrifoldeb chi a'r gofalwr yw penderfynu sut i'w defnyddio orau.

Mae pobl ifanc yn cael eu paru â Gofalwr Lleoli Oedolion gyda Theuluoedd ac yn cael eu cefnogi i ymgartrefu yno. Gellir darparu egwyl mewn argyfwng a gall gofal cael ei ddarparu'n hyblyg, er enghraifft gellir trefnu cyfnodau sesiwn byrrach yn ystod y dydd.

Defnyddio Taliad Uniongyrchol

Mae rhai pobl yn defnyddio taliad uniongyrchol i dalu am egwyl y gallant benderfynu arnynt a thalu amdanynt eu hunain.

Gellir rhoi taliad uniongyrchol yn lle gwasanaeth y mae angen ar rywun o ganlyniad i asesiad a lle bydd y taliad uniongyrchol yn cyflawni'r canlyniadau sydd wedi'u nodi. Mae mwy o wybodaeth am Daliadau Uniongyrchol yn ein pamffled

www.abertawe.gov.uk/index.cfm?articleid=50825 neu e-bostiwrch Mariann Pedersen ar Mariann.Pedersen@swansea.gov.uk

Gwasanaethau Preswyl

I'r bobl y mae eu hanghenion yn cael eu diwallu orau mewn lleoliad gofal preswyl, mae gennym y ddarpariaeth ganlynol yn y gymuned leol:

- Heol Acacia, West Cross
- Heol Alexandra, Gorseinon
- Tŷ Cilâ, Cilâ - darparu seibiant i bobl sydd ag anghenion mwy dwys ac sydd angen amgylchedd wedi'i haddasu a chefnogaeth fwy arbenigol
- Gwasanaeth Seibiant Woodlands, Abertawe - rydym yn gweithio gyda'r Consortiwm Bywydau Cymunedol sy'n darparu gwasanaeth preswyl i oedolion y mae eu hymddygiad yn heriol ac y mae angen awyrgylch mwy diogel arnynt.

'Dweud Eich Dweud'

Mae diddordeb gennym wybod eich barn am y gwasanaethau yr ydym yn eu darparu. Rydym hefyd eisiau cefnogi pobl a'u gofalwyr i ddweud eu dweud a bod yn rhan o'r ffordd y mae'r gwasanaethau yn cael eu trefnu, eu datblygu neu eu newid.

Mae'r gwasanaethau canlynol wedi'u hariannu gan y Gwasanaethau Anabledau Dysgu i'ch cefnogi chi i ddweud eich dweud:

Mae **Eiriolaeth Eich Llais** yn darparu gwasanaeth eiriolaeth un i un i bobl ag anabledau dysgu sydd angen cymorth i siarad yn y broses asesu.

Ffoniwch Helen Callaghan ar 01792 646573 neu e-bostiwrch Helencallaghan@btconnect.com

Mae **Gwasanaeth Cyfranogiad Abertawe** yn darparu cefnogaeth i bobl ag anabledau dysgu a'u gofalwyr i gymryd

rhan wrth wneud penderfyniadau ar bob lefel. Gall hyn fod o fewn Grwpiau Datblygu'r Gwasanaeth sydd â diddordeb yn ansawdd a datblygiad y gwasanaethau trwy'r Grŵp Cynllunio Gofal Cymdeithasol ac lechyd sydd â diddordeb yng nghyfarwyddyd strategol, ansawdd a bwriad yr amrywiaeth o wasanaethau sy'n cael eu darparu.

Ffoniwch Jenny Davies ar 01792 474090 neu e-bostiwch

Jenny.Davies@mencap.org.uk

Mae'r **Gwasanaeth Eiriolaeth Iechyd Cyfoedion a Phobl yn Gyntaf** yn cael ei redeg gan bobl ag anableddau dysgu ac ar eu cyfer. Mae'n canolbwyntio ar gefnogi pobl i gael mynediad gwell i ofal iechyd sylfaenol ac eilradd ac ar gefnogi pobl sy'n deall eu hanghenion iechyd yn well.

Ffoniwch 01792 466866 neu ewch i

www.swanseapeoplefirst.co.uk

Grŵp Cefnogi Gofalwyr - wedi'i sefydlu ar y cyd gan y Gwasanaethau Anableddau Dysgu a'r Ganolfan Gofalwyr. Mae grŵp o rieni sy'n ofalwyr, wedi'u cefnogi gan y Ganolfan i Ofalwyr, yn dod at ei gilydd i rannu profiadau a gwybodaeth a darparu cefnogaeth i'w gilydd. Mae bellach yn canolbwyntio ar bontio ac yn darparu dolen i'r Grŵp Cynllunio Gofal Preswyl ac Iechyd lle mae rhieni sy'n ofalwyr yn gallu bod yn rhan o gynllunio strategol y gwasanaethau.

Ffoniwch Angela Maguire ar 01792 653344 neu e-bostiwch

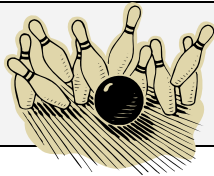
angela@swanseacarerscentre.org.uk

'Sut y gallwch CHI wella eich bywyd cymdeithasol'

Mae llawer o bobl yn hoffi gwneud ffrindiau drwy rannu diddordebau, yn ogystal â defnyddio'r gwasanaethau a

ddarparwyd gan y Gwasanaethau Cymdeithasol neu drwyddynt. Mae amrywiaeth o gyfleoedd cymdeithasol yn cael eu trefnu gan bobl ag anableddau dysgu i gwrdd ag eraill. Mae hefyd gweithgareddau yn y gymuned efallai y bydd diddordeb gennych ymuno â hwy.

- Mae Prosiect Eiriolaeth Eich Llais yn trefnu nosweithiau cymdeithasol rheolaidd i bobl ag anableddau dysgu mewn lleoliadau prif ffrwd fel Oceana. Os hoffech ymuno â hwy, neu am fwy o fanylion, ffoniwch **Ronan** ar (01792) 646573 neu e-bostiwch drbams@yahoo.co.uk
- Nosweithiau cyri Mencap - mae nosweithiau cymdeithasol yn cael eu trefnu gan Wasanaeth Cyfranogiad Abertawe Mencap. Os hoffech ymuno â hwy, neu am fwy o wybodaeth, ffoniwch Jenny Davies ar (01792) 474090 neu e-bostiwch Jenny.Davies@mencap.org.uk
- Amser Cwrdd - prosiect yn Abertawe sy'n cefnogi pobl sydd â diddordebau tebyg i gysylltu â'i gilydd er mwyn trefnu a datblygu gweithgareddau a rennir. Os oes diddordeb gennych, ffoniwch Lisa Davies ar (01792) 646640 neu e-bostiwch lisa.davies@communitylives.co.uk
- Llais Mawr - mae nosweithiau cymdeithasol rheolaidd yn rhoi cyfle i chi gwrdd â phobl gydag anableddau dysgu i ddweud eich barn am y math o weithgareddau yr hoffech eu derbyn. Os hoffech ymuno â hwy, neu am fwy o wybodaeth, ffoniwch Jenny Davies ar (01792) 474090 neu e-bostiwch Jenny.Davies@mencap.org.uk
- Mae rhestr o glybiau cymdeithasol a chwaraeon y mae mynediad iddynt i bobl ag anableddau dysgu wedi'i hatodi



**ANABLEDDAU DYSGU/PAN-ANABLEDD
CLYBIAU CYMDEITHASOL/CHWARAEON
OEDOLION/PLANT**



Enw'r Clwb	Lleoliad	Dyddiau ac Amserau / Meini Prawf	Gweithgareddau sydd ar gael	Enw Cyswllt / Rhif
Clwb Porth Mencap (Anableddau Dysgu)	'Tŷ Cyfeillgarwch', Stryd John, Abertawe Oedolion	Nos Fawrth 6.30pm i 8.30pm Nos Fercher 6.30pm i 8.30pm Nos Wener 6.30pm i 8.00pm	Crochenwaith, cyfrifiaduron, pŵl, coginio, ffotograffiaeth, nofio a disgo nos Wener	Arweinydd - Eifion Wynne, B.E.D. 01639 771873
Clwb Porth Dydd Llun	Canolfan Gymdeithasol Gorseinon tu ôl i Eglwys San Catherine	Dydd Llun 4.30pm i 8.00pm Rhaid dod gyda Chyfeiriadau Cefnogaeth trwy Reolwr Gofal	Crefft, bingo, bowlïo, snwcer, tair gwibdaith y flwyddyn Hyfforddwr cymwys a gwirfoddolwr	Lynne Absalom 01792 418403
Clwb Nos Lun	Neuadd Ostreme, y Mwmbwls	Nos Lun 6.45 i 9.15pm Ystod Oedran - 18 i 30 oed	Crefftau, teithiau, tenis bwrdd	Liz Collins 01792 206119
Discovery Active 18	Tŷ Fulton, Prifysgol Abertawe	Teithiau a drefnwyd ymlaen llaw - i bobl 18 oed neu'n hŷn (Oedolion)	Mae teithiau'r gorffennol yn cynnwys ymweliadau â Fferm Gymunedol Abertawe, dathliadau'r Flwyddyn Newydd Tsieineaidd	Kirsty Rowles 01792 295743
Disgo Dydd Mawrth Anableddau Dysgu	Clwb y Clâs, Treforys	Dydd Mawrth cyntaf bob mis Unigolion yn mynychu heb	Disgo - ffi mynediad £2.00	Tania Parry 01792 418085

		gymorth gan ofalwyr/rhieni - dros 18 oed		Frank Granger 01792 418055
Ffydd a Goleuni, Cymdeithas Gristnogol Pan-anabledd	Eglwys Illtyd Sant, Heol Ystrad, Fforestfach, Abertawe	Dydd Sul cyntaf pob mis, 2.00pm i 2.30pm Oed - 18 oed neu'n hŷn	Gweddïo, siarad, rhannu, crefftau, lluniaeth, cymrodoriaeth a theithiau	Y Parchedig Adrian Pullen, Caplan 01792 582738 Cydlynnydd Cenedlaethol - Angela Glover 01792 581331
Stingrays Abertawe	Pwll Cenedlaethol	9.30am i 10.30am Plant ac Oedolion ag anableddau	Nofio Gallu datblygu a chystadlu os oes angen	Ysgrifennydd - Mrs Wendy James 01792 613313 swanseastingrays@ntlworld.com
Tîm Rygbi'r Gladiators	Clwb Rygbi Abertawe/Uplands, Cilâ Uchaf	Nos Iau 6.30pm i 8.30pm - Hyfforddiant Gemau bob yn ail ddydd Sul (trwy drefniant) Dros 18 oed	Rygbi	e-bostiwrch: tony@swanseagladiators.co.uk.
Clwb Pêl-droed Brave Hearts	Arena Pêl-droed Dan Do Leisure Leagues, Cwmdu, Abertawe	Nos Iau 5.00pm i 6.00pm	Pêl-droed	Bev Cotter 01792 428249 07875863177 (ffôn symudol)