Early Help
Cymorth Cynnar

Gwanwyn 2022

News
Newyddion

Information
Gwybodaeth

Contacts
Cysylltiadau

Rydym wedi bod yn edrych ymlaen cymaint at y dyddiau goleuach a hirach o oriau dydd a thywydd gwell i fod allan ym maes chwarae Natur. Gall y Gwanwyn deimlo'n aml fel cyfle i ddechrau o'r newydd a gwneud cynlluniau gydag ychydig o bositifrwydd wrth symud ymlaen.

Amser y Gwanwyn, Amser o Dyfiant & Dechreuadau Newydd

Mae'r dyddiad mae'r clociau yn newid yn wahanol bob blwyddyn gan eu bod yn mynd ymlaen ar y dydd Sul olaf o fis Mawrth ac fe fyddant yn mynd yn ôl ar y dydd Sul olaf o fis Hydref.

Er gwaethaf colli allan ar yr awr werthfawr honno o gwsg, gobeithio y bydd newid y clociau nid yn unig yn golygu mwy o olau dydd ond y gobaith y bydd golau ar ddiwedd y twnnel ar gyfer llacio holl gyfyngiadau'r cyfnod clo yng Nghymru.

Eleni fe fydd y clociau'n mynd ymlaen am 1am ar 27 Mawrth.

Powys

Rhoi Diwedd ar Gosb Gorfforol

21st Mae 21 Mawrth 2022 yn foment hanesyddol i blant a'u hawliau yng Nghymru. O'r diwrnod hwn ymlaen, bydd cosbi plant yn gorfforol yn anghyfreithlon yng Nghymru. Rydym eisiau diogelu plant a'u hawliau, gan helpu i roi'r dechrau gorau iddynt mewn bywyd.

Beth mae'r newid yn y Gyfraith yn ei olygu?

- 'Bydd unrhyw gosbi corfforol yn anghyfreithlon yng Nghymru.
- Fe fydd yn rhoi'r un diogelwch rhag ymosodiadau i blant ag y rhoddir i oedolion.
- Fe fydd yn gwneud y gyfraith yn eglurach – yn haws i blant, rhieni, gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd i'w ddeall.'

Lle allaf fynd am gyngor a chefnogaeth?

'Mae **llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo** yn cynnig awgrymiadau ymarferol a chyngor arbenigol ar rianta positif i annog ymddygiad da oddi wrth blant a dewisiadau eraill yn hytrach na chosbau corfforol. Mae eu tudalennau cefnogi rhianta **(llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/cymorth)** yn cynnig dolenni i gefnogaeth a llinellau cymorth pellach.

Darperir cymorth a chyngor rhianta cyffredinol gan fydwragedd, ymwelwyr iechyd, Meddygon Teulu a'r Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd.

Mae rhaglenni cymorth cynnar megis Dechrau'n Deg (**llyw.cymru/hoffech-chi-help-llaw-gan-dechraun-deg** (os ydych yn byw mewn ardal Dechrau'n Deg) a Theuluoedd yn Gyntaf (**llyw.cymru/teuluoedd-yn-gyntaf**)'

Am fwy o wybodaeth, edrychwch ar **llyw.cymru/stopio-cosbi-corfforol-i-blant**

Cymorth Cynnar a'r Blynyddoedd Rhyfeddol

Os hoffech ychwanegu ychydig o strategaethau rhianta positif at eich cyfres o ddulliau i helpu eich plentyn ymdopi gyda gwahanol emosiynau a newidiadau, a'ch bod eisiau dysgu sut y gallwch ofalu am eich hunan yn y broses, yna efallai fod un o'n grwpiau rhithiol Blynyddoedd Rhyfeddol AM DDIM yn addas i chi. Maen nhw'n cael eu cynnal rhwng 10-12 wythnos ac yn sesiynau 2 awr, sy'n cael eu cynnal gan ein Hwyluswyr Blynyddoedd Rhyfeddol sydd wedi'u Hyfforddi o fewn y Tîm Cymorth Cynnar yng Nghyngor Sir Powys/Bwrdd Iechyd Addysgu Powys. Am ragor o wybodaeth ar ein cyrsiau, gallwch sganio'r codau QR isod.

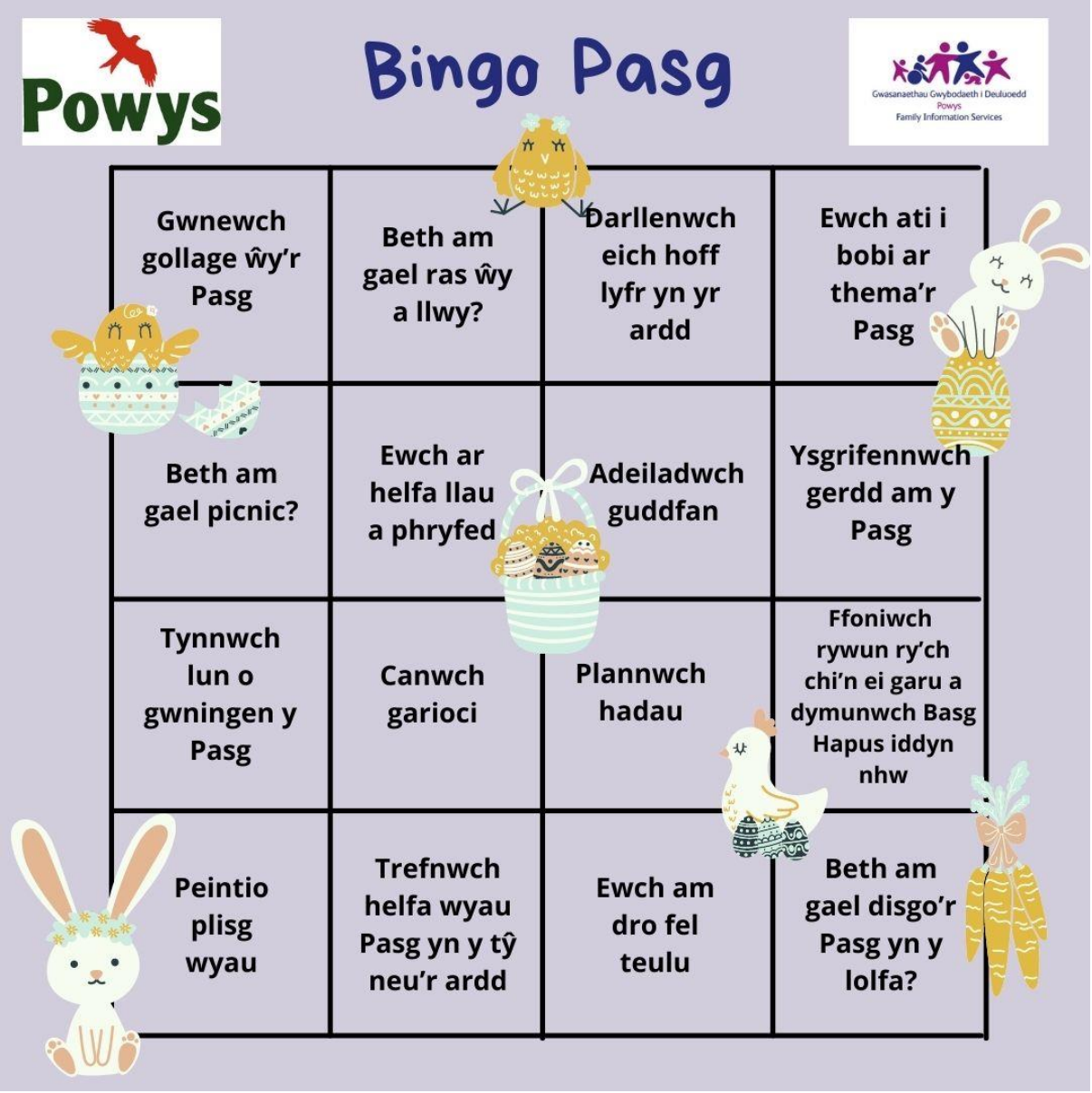
Cymorth Cynnar
(cy.powys.gov.uk/article/8075/Tim-Cymorth-Cynnar)

Blynyddoedd Rhyfeddol
(cy.powys.gov.uk/article/1458/Blynyddoedd-Rhyfeddol)

Powys

Gweithgareddau Gwyliau'r Pasg

A ydych yn chwilio am ychydig o weithgareddau difyr i'w gwneud gyda'ch Plant dros wyliau'r Pasg? Pheidiwch â chael Panig! Rydym ni o fewn y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd yma i'ch cefnogi! Beth am roi cynnig bach ar ein gweithgaredd BINGO!



A pheidiwch ag anghofio edrych ar ein Tudalen Facebook @FISPOWYS am lawer yn rhagor o syniadau a gweithgareddau ar gyfer eich plant bach. Neu gallwch ddilyn ein bwrdd Pasg Pinterest trwy sganio'r cod QR isod neu edrych ar www.pinterest.co.uk/fispowys/easter

Powys

Nodiadau Atgoffa, Cyhoeddiadau a Gwybodaeth Ddefnyddiol

Derbyniadau Cyn-ysgol YN AGORED

Mae derbyniadau cyn-ysgol yn agored i'r holl blant a aned rhwng 01.09.2019 a 31.08.2020. Bydd y rownd derbyniadau yn cau ar 31 Mawrth 2022, felly byddwch yn gyflym a chofrestru enw eich plentyn ar gyfer eu 10 awr o Addysg am ddim a ariennir. Rhennir y 10 awr hyn yn sesiynau o 2-2.5 awr y dydd dros gwrs yr wythnos ac maent yn ffordd berffaith o baratoi eich plentyn bach ar gyfer yr Ysgol.

Y Cynnig Gofal Plant i Gymru wedi'i Estyn!

Newyddion cyffrous! O fis Medi 2022, mae'r Cynnig Gofal Plant i Gymru (nawdd o 30 awr ar gyfer plant 3 a 4 oed) yn cael ei estyn i gynnwys y rheini sydd ar Absenoldeb Mabwysiadu a bydd Rhieni sydd mewn Addysg neu Hyfforddiant yn gymwys hefyd i dderbyn y cynnig. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Powys. fis@powys.gov.uk

Prydau Ysgol am Ddim i Blant Ysgol Gynradd

Newyddion hyd yn oed mwy anhygoel, o fis Medi 2022 gan Lywodraeth Cymru – 'ein nod yw dechrau gweithredu prydau ysgol am ddim gyda'n dysgwyr ieuengaf yn yr ysgol gynradd o fis Medi 2022. Fe fyddem wedyn yn edrych i barhau gyda'r gwaith cyflwyno ym mis Medi 2023 fel y gallai'r holl ddysgwyr mewn ysgolion cynradd fanteisio ar bryd ysgol am ddim.' I ddarllen mwy am y cynnig newydd, edrychwch ar y **llyw.cymru/datganiad-ysgrifenedig-estyn-yr-hawl-i-gael-prydau-ysgol-am-ddim-i-bob-plentyn-ysgol-gynradd**

Gellir canfod y meini prawf Presennol i fod yn gymwys am Brydau Ysgol am Ddim yma:

cy.powys.gov.uk/article/11909/Prydau-Ysgol-am-Ddim

Powys

Gwybodaeth a Chefnogaeth

Os ydych yn poeni am blentyn, ffoniwch ni

Drws Blaen Powys – Dyma'r pwynt mynediad ar gyfer Gwasanaethau Plant ym Mhowys a dyma lle y gall teuluoedd ddod am Wybodaeth, Cyngor a Chymorth. - **01597 827 666**

Gwasanaethau Cymdeithasol Llinell y Tu Allan i Oriau Gwaith – i fynegi pryderon am les plentyn neu oedolyn sy'n agored i niwed y tu allan i oriau agor arferol.- **0845 0544 847**

Argyfyngau – 999 **Heb fod yn frys – 101**

Os oes gennych unrhyw gwestiynau ar wasanaethau a chefnogaeth i'ch teulu

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Powys – siop un stop lle y gall rhieni, gofalwyr, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol gael amrywiaeth o wybodaeth i blant a phobl ifanc 0-25 oed a'u teuluoedd. – 01874 612 419 neu anfonwch e-bost at fis@powys.gov.uk

Tîm Cymorth Cynnar Powys – Efallai y bydd angen Cymorth Cynnar ar unrhyw adeg ym mywyd plentyn neu unigolyn ifanc ac rydym yn ceisio cynnig cefnogaeth yn gyflym i ostwng effaith problemau sydd eisoes wedi dod i'r amlwg. Os yw eich teulu angen cefnogaeth ychwanegol, dewch i gysylltiad gydag un o'n cydlynwyr ar 01597 826246 neu anfonwch e-bost at earlyhelp@powys.gov.uk

Peidiwch â bod yn llwglyd

Ydych chi'n poeni am roi bwyd ar y bwrdd? Peidiwch â mynd yn llwglyd. Cysylltwch â banc bwyd yn agos atoch chi am gefnogaeth

Y Trallwng: 01938 536 397
Machynlleth: 07983 715 162
Y Drenewydd: 01686 610 340
Llanidloes: 08458 457 555
Llandrindod: 07519 839 189
Rhaeadr Gwy: 01597 810 921
Tref-y-clawdd a Dwyrain Maesyfed: 07731 524 058
Aberhonddu: 01874 611 723 (opsiwn 2)
Ystradgynlais: 01639 845 475
Ystradgynlais ac Ystalyfera: 07923 986 379

Led led Powys
Helping Our Homeless Cymru – 07955 518 669

Cefnogaeth Iechyd Meddwl

Sa**mariaid-** Cefnogaeth 24 awr i'r sawl sy'n profi gofid emosiynol - **126 113**

Young minds- Tecstiwch Negeseuydd Argyfyngau YoungMinds am gefnogaeth 24/7 am ddim ar draws y DU os ydych yn profi argyfwng iechyd meddwl. Os ydych angen help brys, **tecstiwch YM** ar **85258**.

Meic -Llinell gymorth gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth i blant a phobl ifanc **Tecstiwch 84001**

Mae **Mind** yn darparu gwybodaeth, cefnogaeth, gweithgareddau a hyfforddiant i unrhyw un 16+ oed ym Mhowys gyda diddordeb mewn iechyd meddwl a lles.

Mind Canolbarth a Gogledd Powys - ffoniwch 01597 824411 neu anfonwch e-bost at admin@mnpmind.org.uk

Mind Aberhonddu - ffoniwch 01874 611529 neu anfon e-bost at info@breconmind.org.uk

Mind Ystradgynlais- ffoniwch 07946 664227 neu anfon e-bost at info@minditv.org.uk

Ffynonellau eraill o gyngor a chefnogaeth

Calan DVS - Cefnogaeth i unigolion sy'n profi perthnasoedd camdriniol- **01874 625 146**

Byw Heb Ofn – Llinell Gefnogaeth Trais Domestig 24/7 - **08088 010 800**

Canolfan Argyfwng Teulu Sir Drefaldwyn- Cefnogi dynion, gwragedd a phlant sy'n profi neu a effeithir gan drais domestig yng ngogledd Powys - **01686 629 114**

Dan 24/7 – Llinell gymorth gwybodaeth a chyngor Cyffuriau ac Alcohol**- 0800 808 2234**

Llinell Gymorth Dyled Cenedlaethol – Cyngor a chefnogaeth ar reoli Dyled - **1800 007 007**

Cyngor ar Bopeth Powys – Cyngor a gwybodaeth ar nifer o faterion, gan gynnwys rheoli dyledion, budd-daliadau, anghydfodau tenantiaeth a mwy.- 0345 6018421

Ddim yr union gefnogaeth sydd ei hangen arnoch?

Os ydych yn ansicr lle i fynd am gefnogaeth, pa wasanaethau sydd ar gael ac ati, yna cysylltwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd. Fe fyddant yn gallu eich cyfeirio at y gefnogaeth berthnasol ar eich cyfer chi a'ch teulu.