

ASD Family Help

Elusen Gofrestredig Rhif 1135718

Tymor Haf Sir Benfro 24 Tymor a Digwyddiadau parhaus



Clybiau Ieuentid – Oherwydd y cyllid gwych gan y [#NationalLottery](#) Rydym yn parhau gyda'n clybiau ieuentid wythnosol, amser tymor yn unig i bobl ifanc Niwrowahanol / ADY.

Clwb Teen – nosweithiau Llun yng Nghanolfan Ieuentid Edge - Hwlfordd.
Amser: 6.45pm i 8pm.

Clwb Cynradd – Nos Fawrth yn Ysgol Johnston rhwng 5.40pm a 6.40pm



Cysylltwch â Kim –
kim@asdfamilyhelp.org
am fwy o wybodaeth
neu llenwch y ffurflen
archebu ganlynol



<https://forms.office.com/e/0HX52phXVW>. Mae gennym restr aros ar gyfer y ddau glwb hyn, ond mae'n dal yn dda rhoi eich enw i lawr.

Mae'r clwb Teen wedi bod yn brysur yn dysgu coginio, gwneud crempogau, cacennau cri, cŵn poeth a llawer mwy o bethau cyffrous

Grŵp Cymdeithasol Oedolion – Ystafell Swyddogaeth Bull Inn



Grŵp cymdeithasol ar gyfer oedolion awtistig (18+) sydd angen ychydig neu ddim goruchwyliaeth ac sy'n gyfforddus mewn lleoliad grŵp. Mae croeso i'w partneriaid, ffrindiau neu ofalwyr hefyd. Bydd y grŵp yn cyfarfod unwaith y mis ar nos Fercher rhwng 6pm ac 8pm. Mae'r digwyddiad hwn yn rhad ac am ddim i'w fynychu, mae

bwffe, gan ein bod wedi cael rhywfaint o gyllid gan Gyngor Sir Penfro am yr ychydig fisoedd nesaf. Yn ystod y noson rydyn ni'n gwneud cwis, yn cynnig celf a chreffft, gemau i'w chwarae a misoedd eraill rydyn ni'n chwarae bingo.



Am fwy o wybodaeth ac i lenwi ffurflen gofrestru ar gyfer archebu, e-bostiwch melissa:
melissa@asdfamilyhelp.org



Dyddiadau ar gyfer gweithdai Tymor yr Haf a Grwpiau Cefnogi Rhieni

Gyda diolch i Valero a'r Loteri Genedlaethol, a'i holl chwaraewyr rydym yn gallu cynnal y digwyddiadau canlynol Tymor yr Haf nesaf.



Gweithdy Pryder Awtistiaeth / ADY – Mae'r gweithdy hwn yn canolbwyntio ar orbryder a sut y gall effeithio ar ein plant awtistig cyn ac ar ôl diagnosis. Mae'r gweithdy wedi'i anelu at rieni / gofalwyr i'w galluogi i rannu ac erbyn diwedd y sesiwn mae ganddynt rai strategaethau ac adnoddau ar sut i gefnogi eu plant i reoli pryder a'u lles. **25 Ebrill 9.45am i 12**

canol dydd Gorsaf Dân Hwlfordd I archebu cliciwch ar y ddolen Eventbrite hon: <https://www.eventbrite.co.uk/e/852141667667>

Gweithdy Ymddygiad Awtistiaeth/ADY – Mae'r gweithdy hwn ar gyfer rhieni/gofalwyr gyda phlant sydd ar y Sbectwm Awtistig neu ADY ac sy'n cael anawsterau wrth reoli ymddygiadau / pryderon penodol gartref. Byddwch yn cael cyfle i rannu pryderon a dysgu sut orau i gefnogi ein pobl ifanc gyda dull therapiwtig. **21 Mai 9.45am i 12 canol dydd Llyfrgell Doc Torch Penfro**– I archebu cliciwch ar ddolen Eventbrite <https://www.eventbrite.co.uk/e/852169781757>

Gweithdy Materion Cysgu – Mae'r gweithdai hyn yn edrych ar gamau cysgu, problemau cysgu / cymdeithasau. Yna bydd y gweithdy'n mynd ymlaen i roi strategaethau, awgrymiadau a syniadau cwsg i chi rhwng **9.45am a 12 canol dydd. Gorsaf Dân Hwlfordd** I archebu cliciwch ar y ddolen Eventbrite hon: <https://www.eventbrite.co.uk/e/852134917477>

Grwpiau Cymorth i Rien i Rieni / Cymheiriaid ar gyfer Rhieni/Gofalwyr



Bowlen Aberdaugleddau – Dyddiadau: 17eg Ebrill, 8fed Mai, 12fed Mehefin, 10 Gorffennaf 10am i 12 canol dydd

Y Cerrig Glas - Dyddiadau: 22ain Ebrill, 20fed Mai, 24ain Mehefin, 15 Gorffennaf 7pm i 9pm

Dinbych-y-pysgod -The Old Chapel Lower Frog Street - Dyddiadau: 15^{Ebrill} , 13eg Mai, 10fed Mehefin, 8 Gorffennaf 10am i 11.30am



Abergwaun – Y Dderwen Frenhinol – Dyddiadau: 22 Ebrill, 20fed Mai, 24ain Mehefin, 15 Gorffennaf 10.30am i 12 canol dydd

NEWYDD - Hwlfordd - The Bull Inn – Dyddiadau – Dydd Mawrth 23ain Ebrill, 22ain Mai (newid diwrnod, dim ond ar gyfer mis Mai), 25 Mehefin, 16eg Gorffennaf 1pm i 2.30pm.

Digwyddiadau Gwyliau'r Haf

Maenor Scolton 29 Gorffennaf 2pm i 4pm - Helfa Drysor a Gemau e-bost Kim:

kim@asdfamilyhelp.org

Dyddiadau a gwybodaeth Parc Ceirw Great Wedlock i'w cadarnhau , e-bostiwch Kim

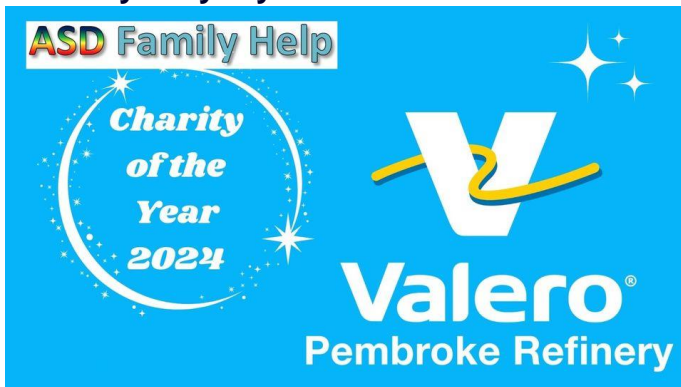
kim@asdfamilyhelp.org

Nofio – Y Meads Aberdaugleddau £1.50 y sesiwn – Dyddiadau a gwybodaeth TBC

Gŵyl Plant Tyfu'n Wyllt Fferm Dewslake – 31 Awst - Byddwn yno yn gwneud celf a chrefft Tocynnau Gwersylla a Dydd ar gael <https://www.facebook.com/GrowingWildFest>

Newyddion Arall

Elusen y Flwyddyn



chynnig mwy o gefnogaeth i'n cymuned awtistiaeth/niwrowahanol leol. Gong i fod yn flwyddyn gyffrous mewn partneriaeth â chi.

Hoffem ddiolch yn fawr iawn i Valero a'i holl staff am enwebu Elusen y Flwyddyn i ni. Rydym eisoes wedi dechrau mynychu digwyddiadau a drefnwyd gan Valero ac rydym yn gyffrous i wneud mwy gyda nhw dros y flwyddyn i ddod. Diolch Valero am yr arian rydych chi eisoes wedi'i roi i ni – mae pob un wedi ein galluogi i brynu mwy o offer, cynyddu rhai oriau staff a



Digwyddiad Awtistiaeth Dat-ddirgelwch 11 Mawrth 24



Cawsom ein gwahodd i fod yn y Digwyddiad Awtistiaeth Dat-ddirgelwch a gynhaliwyd gan Gyngor Sir Penfro. Daeth y diwrnod yn wych a rhannodd wybodaeth ddefnyddiol iawn am y broses asesu, ble i gael cefnogaeth a rhannu syniadau / awgrymiadau gwych ar y diwrnod.

Rhoddion lleol eraill

Hoffem ddiolch i'r holl sefydliadau lleol sydd wedi codi arian yn garedig i ni neu sydd wedi rhoi rhodd i ni a phawb sydd wedi ein cefnogi yn y digwyddiadau hyn. Mae'r holl arian yn mynd tuag at gynnal ein digwyddiadau gwyliau teulu lleol ac mae'r gweithgareddau'n cael eu cynnal yn ein grwpiau ieuencid ac oedolion, yn ogystal â chefnogaeth 1-1 i'n cymuned awtistig a'i theuluoedd.



Tesco's Blue Tokens –
Aberdaugleddau Ebrill i
Fehefin 24



Cyngor Sir
Benfro –
Cymorth Tlodi
Bwyd



Noson cwis y Blaid Lafur



nationalgrid

Mae Alex a Jodie yn rhedeg **Hanner Marathon Caerdydd** ac yn codi arian i ni!



Jodie ac Alex




Helo, Rydym am godi arian ar gyfer elusen ASD Family Help, maent wedi ein cefnogi trwy sawl cyfnod anodd. Nid yw ein mab Thomas yn aros ar lafar am asesiad ASD. Mae'r elusen wedi ein helpu'n aruthrol drwy'r daith heriol hon.

Hoffem godi cymaint ag y gallwn i helpu teuluoedd eraill sy'n mynd trwy'r un peth â ni Diolch yn fawr i

Os hoffech chi gefnogi Jodie ac Alex, dyma ddolen i'w tudalen rhoi dim ond

https://www.justgiving.com/page/jodie-pearce-1705773688728?utm_medium=fundraising&utm_content=page%2Fjodie-pearce-1705773688728&utm_source=copyLink&utm_campaign=pfp-share

 **Llinell gymorth** – Mae gennym wasanaeth llinell gymorth apwyntiad dros y ffôn neu fideo, anfonir adnoddau a strategaethau at rieni drwy apwyntiad post e-bost. Rydym hefyd yn gallu cefnogi gyda cheisiadau budd-daliadau.

Fel ein tudalen Facebook [ASD Cymorth i Deuluoedd – Sir Benfro](#)

Cysylltwch â Melissa os oes gennych unrhyw gwestiynau melissa@asdfamilyhelp.org neu neges destun/ffôn: 07384 733658