



ASD Family Help

Autism & neurodiversity - embracing differences



Elusen Gofrestredig Rhif 1135718

Tymor y Gwanwyn Sir Benfro 25 a Digwyddiadau parhaus

Mae ein cylchlythyr yn ffordd o roi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am ein holl ddigwyddiadau, gweithdai a gweithgareddau diweddaraf sydd ar y gweill yn Nhyrnor y Gwanwyn. Mae unrhyw beth arall rydyn ni'n ei deimlo yn newyddion da i'w rannu gyda chi i gyd.

Dyddiadau ar gyfer Tymor y Gwanwyn Grwpiau Cymorth i Rien



ASD Family Help
Parent/Carer Support Groups
A safe place to talk, share and form new connections

Milford Haven - Youth Centre, Priory Rd
Wednesday 10am to 11.30am
2nd Wednesday of the month

Tenby - The Old Chapel
Lower Frog Street
Monday 10am to 11.30am
2nd Monday of the month

Fishguard
Glannau Gwaun school
Tuesday 9.30am to 11am
3rd Tuesday of the month TBC

Haverfordwest - The Bull Inn
Tuesday 1pm to 2.30pm
4th Tuesday of the month

Pembroke Dock - Y Cerrig Glass
Monday Evenings 7pm to 9pm
4th Monday of the month

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

Please check our Facebook as dates may change from time to time

Gweithdai

Gweithdai Budd – Os nad ydych yn siŵr beth allwch wneud cais amdano neu sut i hawlio, mae'r gweithdy yma i'ch helpu. Os ydych i fod i adennill eich DLA / PIP rydym yma i'ch helpu a'ch tywys ar beth i'w ystyried wrth ysgrifennu eich cais. Mae gan ein swyddogion budd-daliadau lawer iawn o brofiad o ddeall Awtistiaeth/ADY:

I archebu lle cliciwch ar y ddolen

Dinbych-y-pysgod 13 Ionawr 11.45am i 1.45pm <https://www.eventbrite.co.uk/e/1040873469567>

Aberdaugleddau - Canolfan Ieuenctid Aberdaugleddau 15 Ionawr 11.45am i 1.45am

<https://www.eventbrite.co.uk/e/1040867672227>

Hwlfordd - Gorsaf dân 21 Ionawr 9.45am i 11.45am

<https://www.eventbrite.co.uk/e/1040870741407>

Pennar - Neuadd Pennar 3ydd Chwefror 9.45am i 11.45am

<https://www.eventbrite.co.uk/e/1040881313027>

Arberth - Neuadd Queens 9.45am i 11.45am <https://www.eventbrite.co.uk/e/1056615849449>

Abergwaun - TBC

Gweithdai synhwyrdd a Llyfrgell Teganau Synhwyrdd – Gweithdy yn edrych ar anawsterau prosesu synhwyrdd - strategaethau/ syniadau ac yn edrych ar yr hyn y gallwch ei fenthg o'r llyfrgell a allai eich helpu a'ch cefnogi chi a'ch person ifanc.

I archebu lle cliciwch ar y ddolen

Llyfrgell Doc Penfro - 16 Ionawr 10.30 i 12 canol dydd I archebu: <https://lu.ma/18mlh5w>

Llyfrgell Abergwaun - 20 Ionawr 1pm i 2.30pm **I archebu:** <https://lu.ma/iv5wo73l>

Llyfrgell Aberdaugleddau - 25 Ionawr 10.30 i 12 canol dydd **I archebu:** <https://lu.ma/tmoq6jv8>

Llyfrgell Hwlfordd - 28 Ionawr 10.30 tan 12 canol dydd **I archebu:** <https://lu.ma/s5e69x4x>

Neurodivergent a Bwydwr Picky – Gall rhai o'n pobl ifanc awtistig/ADY ddatblygu detholiad bwyd, neu'r hyn a elwir yn "fwyta picly." Nid yw'n anghyffredin i blant gyfyngu ar eu diet, gwrthod bwyta lliwiau neu weadau penodol, neu gael eu heffeithio gan yr amgylchedd. Bydd y gweithdy hwn yn helpu i nodi pam y gall bwyta fod yn anodd ac yn edrych ar ffyrdd o helpu ein plant awtistig i symud ymlaen gyda'u bwyta. **18 Chwefror 9.45am i 12 hanner dydd. Gorsaf dân Hwlfordd** - I archebu cliciwch ar y ddolen Eventbrite hon: <https://www.eventbrite.co.uk/e/907701007147>

GWEITHDY TEULUOEDD O BWYS – Gall magu a chefnogi person awtistig ifanc neu blentyn ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY) fod yn llethol, a chael effaith ar ein cyllid, ein perthnasoedd a'n lles meddyliol. Bydd y cwrs hwn yn edrych ar berthnasoedd, bod yn ofalwr, materion ariannol, budd-daliadau, cyfathrebu a lles. Mae'n gwrs 5 wythnos sy'n dechrau: **23 Ionawr 9.45am i 12 hanner dydd. Yn dod i ben ar 20 Chwefror 25. Llyfr Ysgol Abergwaun – Glannau Gwaun cliciwch** ar y ddolen Eventbrite hon: <https://www.eventbrite.co.uk/e/1058058033059>

Adnabod a Cysylltu â Phobl Ifanc Awtistig -Cyn ac Ôl-asesiad

Nod y gweithdy hwn yw galluogi rhieni/gofalwyr i ddysgu am awtistiaeth a rhoi sgiliau a strategaethau newydd iddynt wrth gefnogi eu person ifanc. **27 Mawrth 9.45am i 12 hanner dydd. Ysgol y Preseli.** I archebu cliciwch ar y ddolen Eventbrite hon: <https://www.eventbrite.co.uk/e/identifying-and-connecting-with-autistic-young-people-pembs-tickets-1097945647989>

Gweithdy Synhwyraidd Awtistiaeth/ADY -Asesiad Cyn ac Ôl

Nod y gweithdy hwn yw galluogi rhieni / gofalwyr i nodi beth yw anawsterau prosesu synhwyraidd a rhoi syniadau a strategaethau iddynt gefnogi eu pobl ifanc **rhwng 19 Mawrth 9.45am a hanner dydd.** I archebu lle cliciwch ar y ddolen Eventbrite hon <https://www.eventbrite.co.uk/e/autism-aln-sensory-workshop-pre-and-post-assessment-pembs-tickets-1111538825549>

Clybiau Ieuentid

Oherwydd y cyllid gwyd gan y [#NationalLottery](#) Rydym yn parhau gyda'n clybiau ieuentid wythnosol, amser tymor yn unig ar gyfer pobl ifanc Awtistig/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. Y tymor diwethaf cawsom hwyl yn y Dôl, daeth yr Heddlu i ymweld â ni, ynghyd â'r fan hufen iâ a llawer mwy o weithgareddau cyffrous.



ASD Family Help
PRIMARY CLUB

Parent/Carers are expected to stay and be responsible for their children

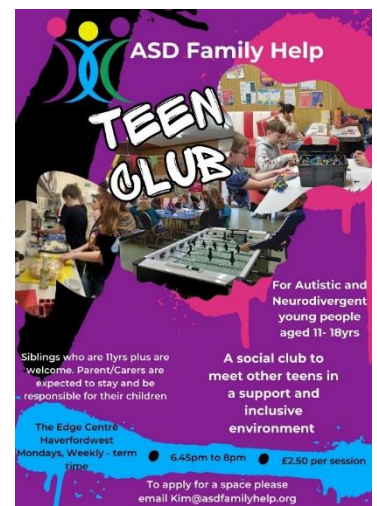
A social club to meet other young people in a support and inclusive environment

For Autistic and Neurodivergent young people aged 5-11yrs

Johnston School
Tuesdays Weekly - term time

5.40pm to 6.40pm £2.50 per session

To apply for a space please email Kim@asdfamilyhelp.org



ASD Family Help
TEEN CLUB

Siblings who are 11yrs plus are welcome. Parent/Carers are expected to stay and be responsible for their children

A social club to meet other teens in a support and inclusive environment

The Edge Centre
Haverfordwest
Mondays, Weekly - term time

6.45pm to 8pm £2.50 per session

For Autistic and Neurodivergent young people aged 11-18yrs

To apply for a space please email Kim@asdfamilyhelp.org

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. Yn ystod y noson rydyn ni'n gwneud cwis, yn cynnig celf a chrefft, gemau i'w chwarae a misoedd eraill rydyn ni'n chwarae bingo. Mae gennym hefyd ardal dawel ar gyfer y rhai a hoffai sgwrsio a gwneud cysylltiadau newydd.

ADULT SOCIAL GROUP

BINGO
GAMES
QUIZ!
DARTS & POOL

MAKING NEW FRIENDS

A social group for neurodivergent adults who require little or no supervision and are comfortable in a group setting. Their partners, friends or carers are welcome to attend if support is needed.

To join, learn more & book a place please email melissa@asdfamilyhelp.org

Monthly - Wednesday evenings 6pm to 8pm - At The Bull Inn function room (upstairs, lift available) Haverfordwest

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

Hanner Tymor a Gwyliau'r Pasg

Taith Bws i Ynys y Barri Dydd Iau 24ain Ebrill - £5 y person e-bost Kim:

kim@asdfamilyhelp.org

Parti Pasg Dydd Mawrth 15 Ebrill – Cost £3 y plentyn

Neuadd Crundale i archebu lle a mwy o fanylion - e-bostiwch Kim@asdfamilyhelp.org

Newyddion Arall

Mae'r tîm wedi bod yn gweithio'n galed ac wedi bod yn cwrdd â llawer o bobl ifanc/rhieni sy'n ofalwyr a sefydliadau eraill. Rydym wedi bod yn cael hyfforddiant mewnol yn sicrhau ein bod yn cael y wybodaeth ddiweddaraf am yr hyn sy'n digwydd yn y gymuned Niwroddivergent, ynghyd â gwarchod yn ddiogel a hyfforddiant gorfodol arall.



Cawsom wahoddiad i fynychu noson agoriadol Ysgol Gyfun Aberdaugleddau, a mynychu digwyddiadau eraill yn hyrwyddo pwy ydym ni.



Mae ein Digwyddiadau i'r Teulu i gyd wedi cael llawer o bobl, roedd yn rhaid i ni ofyn am ganiatâd i ddangos ffilm Inside Out 2 gan Disney yn Theatr y Torch am hanner tymor, rydym wir yn gwerthfawrogi eu cefnogaeth i wneud iddo ddigwydd

Parti Nadolig – Cawsom barti Nadolig bendigedig yn neuadd bentref Johnston, roedd David y dyn balŵn yn wych ac yn gwneud rhai creadigaethau gwyth.



Diwrnod ymwybyddiaeth Awtistiaeth a Niwroamrywiol

Cawsom ddiwrnod hyfryd yn ein digwyddiad Awtistiaeth a Niwroamrywiol, a gynhaliwyd Neuadd Pater ar 6 Tachwedd. Roedd bron i 30 o sefydliadau yno i dynnu sylw at eu gwasanaethau a'u cefnogaeth. Gwnaethom gynnig dau weithdy i bobl fynychu, rhai bwydydd iach gwych a gynhaliwyd gan Mary o'r GIG a Radio Gorllewin Pur ymuno â ni ar gyfer y digwyddiad cyfan i helpu i hyrwyddo'r digwyddiad gwych hwn a oedd yn ymwneud â dod â'r gymuned at ei gilydd – Diolch i bawb a fynychodd

Lisa, ASD family help benefits advisor



Elusen y Flwyddyn Valero 2024



Valero

Mae ein hamser gyda Valero yn dod i ben yn fuan, Maent wedi bod yn hynod gefnogol ac rydym wedi cael cymaint o hwyl gyda nhw yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.



Gorffennon ni'r flwyddyn i ffwrdd gyda beirniadu Cystadleuaeth TAR Tache, a gynhaliwyd yn ystod y cyfnod clo. Mynd i Farchnad Nadolig Castell Penfro, ynghyd â nhw yn codi arian i ni drwy raffl Nadolig a Gwerthu Cacennau blasus iawn. Hoffem ddiolch i Valero a'u staff, am eu holl gefnogaeth, mae hyn yn golygu y gallwn barhau i weithio gyda'n cymuned leol i wneud

yr holl ddigwyddiadau hyfryd ychwanegol a phrynu'r offer sydd ei angen arnom.



Cyfraniadau lleol eraill y tymor diwethaf.

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. Hoffem ddiolch yn fawr.

The Help Charity Shop - Johnston Private Giveations, Alex a Jodie am redeg Hanner Marathon Caerdydd, Alumchine – Noson Cwis, a Bywyd Admiral Rhoddion mawr i gymryd lle ein sied a'n galluogi i brynu eitemau eraill. Rydym yn ddiolchgar iawn i chi i gyd.

Hoffem hefyd ddiolch i bawb sydd wedi rhoi rhoddion o deganau ac eitemau i ni ar gyfer ein hamperi a rafflwyd ym Marchnad Nadolig Castell Penfro.



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