



Yn Rhoi'r Wybodaeth Ddiweddaraf i Chi! - Teuluoedd yn Gyntaf.

Argraffiad Gyntaf : Ionawr 2021

Yn gyntaf, hoffem ddweud Blwyddyn Newydd Dda gan bob un ohonom yma yn Teuluoedd yn Gyntaf! Gobeithio i chi i gyd gael Nadolig diogel a hapus a gwneud y gorau o'r sefyllfa heriol iawn rydyn ni'n cael ein hunain ynddi. Rydyn ni'n gwybod ei bod hi'n amser rhyfedd i bawb a bod yr ychydig fisoedd diwethaf wedi bod allan o'r cyffredin.

Fodd bynnag, mae'n ymddangos bod golau ar ddiwedd yr hyn a fu'n dwnnel hir, hir iawn!

Beth sydd wedi bod yn digwydd?

Bu rhai newidiadau yn Teuluoedd yn Gyntaf dros yr ychydig fisoedd diwethaf ond rydym wedi bod yn gweithio'n galed iawn i geisio cefnogi pawb y gorau y gallwn, fel yr ydym bob amser yn ei wneud. Cadwch lygad ar y cyfryngau cymdeithasol am unrhyw ddigwyddiadau sydd ar ddod yn fuan!

Digwyddiadau mis Rhagfyr

Yn ystod mis Rhagfyr, gwnaethom gynnal digwyddiadau rhithwir bob wythnos, ddydd Llun i ddydd Gwener, o ddechrau mis Rhagfyr yr holl ffordd hyd at y Nadolig! Fe ddefnyddion ni asiantaeth allanol o'r enw Non-Stop Entertainment – fe wnaethant gynnal digwyddiadau gwych, o ddisgos llawn hwyl i wyddoniaeth a hudoliaeth. Roedd yn brofiad rhyngweithiol gwych a chawsom adborth hyfryd gan y

teuluoedd a gymerodd ran – ewch i'r dudalen nesaf i weld yr adborth.

Boreau coffi rhithwir

Fe wnaethom gynnal ein bore coffi rhithwir cyntaf ym mis Rhagfyr ac, wrth symud ymlaen, byddwn yn gwahodd siaradwyr gwadd draw. Cadwch olwg ar y cyfryngau cymdeithasol (tudalen Facebook y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd) ar gyfer ein digwyddiad nesaf ac i ddarganfod pa siaradwyr gwadd fydd yn ymuno â ni!

Beth mae ein staff wedi bod yn ei wneud?

Rydym wedi bod yn gweithio i gynnal digwyddiadau rhithwir ac i geisio adfer rhywfaint o normalrwydd ym mywydau ein teuluoedd, er ar ffurf rithwir! Rydym wrthi'n creu ein tudalen Facebook ein hunain, ond, yn y cyfamser, byddwn yn defnyddio tudalen y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd. Byddwn yn rhoi gwybod i chi cyn gynted ag y bydd honno ar waith!

Rydym wedi bod yn cwrdd yn barhaus i drafod digwyddiadau cymunedol wyneb yn wyneb a phryd y gallant ailddechrau o bosibl – byddwn yn parhau i gadw at y canllawiau a roddwyd inni a'n nod yw bod yn dryloyw gyda'n teuluoedd a rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf am y sefyllfa i chi i gyd pan allwn.

Ddiwedd yr haf diwethaf, cawsom ddau ychwanegiad newydd i'r tîm, sef Tom Brain a Maria Perkins – gallwch weld y naill a'r llall ar dudalen Facebook y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd. Maent wedi ymuno â ni fel ein Gweithwyr Cymorth Ymgysylltu â'r Gymuned a byddant yn gweithio i sefydlu'r digwyddiadau rhithwir, yn ogystal â mentrau newydd yn y gymuned, cyn gynted ag y gallant.

Cyn y Nadolig, gadawodd un o'n Gweithwyr Cymorth i Deuluoedd, Lewis Hodson, am swydd newydd – rydym yn dymuno'r gorau i Lewis ac yn gobeithio ei fod wedi ymgartrefu'n dda yn ei rôl newydd. Fe wnaethon ni hefyd ffarwelio â'n Huwch-ymarferydd ac Arweinydd Tîm, Jessica Joyce – mae Jessica wedi ein gadael i ymuno â'n tîm arall, lle rydyn ni'n gwybod y bydd hi'n disgleirio!

Mae ein colledion yn sicr yn enillion pobl eraill – pob lwc i'r ddau ohonoch a chadwch mewn cysylltiad!



Yn Rhoi'r Wybodaeth Ddiweddaraf i Chi! - Teuluoedd yn Gyntaf.



Adborth digwyddiadau rhithwir mis Rhagfyr;

Helô Maria, Roeddwn i eisiau diolch i chi a'ch cydweithiwr Tom am y digwyddiadau rydych chi wedi'u trefnu. Aeth fy mab i'r gweithdy dewiniaid ddoe ac roedd yn ei fwynhau'n fawr. Roedd yn bryderus iawn amdano, nid oedd am roi y camera ymlaen nac am ryngweithio, ond erbyn diwedd y sesiwn roedd yn rhoi cynnig ar y triciau hud yr oedd y gŵr wedi'u dangos iddynt ac yn gwenu ac yn ei mwynhau.

A allech chi roi gwybod i'r gŵr a oedd yn cynnal y sesiwn pa mor dda a wnaeth ac, er gwaethaf iddo beidio â rhoi ei gamera ymlaen ac yn y blaen, roedd yn ei fwynhau'n fawr ac yn gwenu ac yn rhoi cynnig ar y triciau ar y diwedd, ac yn edifar na fyddai'n rhoi ei gamera ymlaen a rhyngweithio. *Diolch, Cofion cynnes, LG*

Roedd fy merch yn gwirioni ar y dosbarth dawns hip-hop rhithwir a byddai ganddi ddiddordeb mawr pe bai unrhyw ddigwyddiadau pellach. Roedd yr athrawes / tiwtor / dynes yn wych: roedd yn hawdd ei deall, roedd yn ennyn diddordeb y gynulleidfa, ac roedd yn sicrhau bod y digwyddiad yn llawn hwyl ac yn bleserus!!! *Diolch, GB*

Rhai geiriau gan y tîm;

Mae ein holl staff yn parhau i ddarparu cymorth gwych ar gyfer ein teuluoedd ac yn edrych ymlaen yn fawr at ailafael mewn rhyw fath o normalrwydd pan fydd y sefyllfa'n caniatáu hynny. Dyma ychydig o'r hyn y mae ein staff yn ei wneud i helpu i leihau unrhyw straen neu bryderon y gallent fod yn eu teimlo yn ystod yr amser heriol hwn;

'Rydw i wedi dechrau gwneud posau, felly pan fydda i'n dechrau teimlo'n bryderus neu'n dechrau gor-feddwl, bydda i'n estyn am y pos – rydw i wedi gwneud tua naw ers dechrau'r cyfyngiadau symud ym mis Mawrth'. *Maria Perkins, Gweithiwr Cymorth Ymgysylltu â'r Gymuned.*

'Rwy'n mwynhau gwyllo rhaglenni mewn pyliau ar Netflix, siarad â fy ffrindiau gorau, a gwneud sesiynau ymarfer corff ar-lein yn y cartref – dyma ychydig o bleserau bach bywyd i'm helpu i leihau straen'. *Kiran Guye, Seicolegydd Clinigol.*

'Rydw i fel arfer yn mynd am dro hir gyda'r ci i fyny'r mynydd – mae hynny bob amser yn fy helpu i ymlacio'. *Rachel Price, Rheolwr Tîm.*

'Rwy'n hoffi mynd â'r ci am dro hir braf i fyny'r mynydd ac mae rhoi fy nghlun i lawr i fwyta fy hoff fwyd bob amser yn fy helpu'. *Jess Watkins, Gweithiwr Cymdeithasol.*

'Rwy'n ceisio cadw ar ben y sesiynau ymarfer corff yn y cartref, gan fy mod i'n gwybod y bydd hynny'n gwneud i mi deimlo'n well pan fydd fy mhryderon yn cynyddu'. *Rosie Hudd, Gweithiwr Cymorth i Deuluoedd.*

Os yw unrhyw un o'r rhain yn swnio fel rhywbeth a allai eich helpu chi i frwydro yn erbyn straen neu bryder digroeso, rhowch gynnig arni a gadewch inni wybod pa beth oedd yn gwneud y tro i chi – byddem wrth ein bodd yn clywed eich awgrymiadau hefyd.

Gobeithio i chi fwynhau ein cylchlythyr cyntaf un - cadwch lygad i gael gwybod beth sy'n digwydd, dysgu am unrhyw ddigwyddiadau newydd sydd ar y gweill a gweld adborth ar rai blaenorol, a darllen unrhyw awgrymiadau a chyngor sydd gennym i'w rhannu gyda chi.

Yn ogystal, os oes unrhyw beth yr hoffech ei weld yn y cylchlythrau hyn, anfonwch e-bost atom thomas.brain@blaenau-gwent.gov.uk neu maria.perkins@blaenau-gwent.gov.uk Os oes angen unrhyw wybodaeth arnoch neu os hoffech wybod mwy am Teuluoedd yn Gyntaf a'r gwasanaeth a ddarparwn, cysylltwch â Chanolfan Integredig i Blant Blaenau trwy ffonio **01495 355584** a chewch eich cyfeirio at yr aelod priodol o'r tîm.

Dymuniadau Gorau, Teuluoedd yn Gyntaf.

Croeso nôl!

Mae Rebecca Kivell, un o'n Gweithwyr Cymorth i Deuluoedd, wedi dod yn ôl i'r gwaith ar ôl absenoldeb mamolaeth. Croeso cynnes iawn yn ôl, Bec – er ein bod ni'n cael ein hunain mewn amseroedd rhyfedd iawn, un peth cadarnhaol yw gweithio gartref ar hyn o bryd, gan olygu y byddwch chi'n gallu cadw'n agos at eich babanod am ychydig yn hirach!