

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd

Cylchlythyr yr Hydref i Deuluoedd a Gweithwyr Proffesiynol ym Mlaenau Gwent



Argraffiad 2: Hydref 2024

Croeso i Gylchlythyr Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Blaenau Gwent! Yma fe welwch lwyth o wybodaeth am ddigwyddiadau/grwpiau lleol; yr hyn y mae ein timau wedi bod yn ei wneud yn ddiweddar; gwybodaeth a chyngor defnyddiol; rhai gweithgareddau y gallwch chi eu gwneud gyda'ch rhai bach; a llawer mwy!

Ymgyrch Bwydo ar y Fron 2024

Mae'r tîm Dechrau'n Deg wedi bod yn falch o hyrwyddo Wythnos Ymwybyddiaeth Bwydo ar y Fron eleni. Er mwyn helpu i hyrwyddo'r wythnos hon, fe wnaethant gynnal Picnic Tedi Bêr yn Nhy Bedwellte.

Hoffem ddiolch i'r dros 350 o bobl a fynychodd ein Picnic Tedi Bêr. Roedd yn ddigwyddiad anhygoel a gychwynnodd Wythnos Ymwybyddiaeth Bwydo ar y Fron 2024!

Yn ystod y digwyddiad hwn, fe wnaethom hyrwyddo manteision bwydo ar y fron, darparu rhywfaint o offer i deuluoedd, a llledaenu'r gair am ein hymgyrch. Roeddem yn ddigon ffodus i gael cwmni amrywiaeth o wasanaethau a oedd yno i gynnal trafodaethau llawn gwybodaeth am fanteision niferus bwydo ar y fron. Yn ogystal â manteision iechyd i chi a'ch babi, gwyddom fod manteision amgylcheddol ac o ran arbed costau hefyd!

I gefnogi ein hymgyrch bwydo ar y fron, rydym hefyd wedi estyn allan yn ddiweddar at famau a neiniau ar draws Blaenau Gwent i wirfoddoli ar gyfer Grwp Cymorth Bwydo ar y Fron newydd! Bydd unrhyw fam a nain sy'n gwirfoddoli yn cael hyfforddiant am ddim cyn mynychu grwpiau a chlinigau i gefnogi mamau newydd gyda'u taith bwydo ar y fron. Os oes gennych ddi-ddordeb mewn ymuno â'n grwp cefnogaeth gan gymheiriaid ar gyfer bwydo ar y fron a bod gennych brofiad o fwydo ar y fron, anfonwch e-bost atom yn **FIS@Blaenau-Gwent.gov.uk**.

Yn ystod twf yr ymgyrch hon, mae'r tîm Dechrau'n Deg hefyd wedi gwrandao ar farn y gymuned. Roedd pobl wedi dweud eu bod yn teimlo nad oedd digon o grwpiau bwydo ymatebol yn yr ardal. Dros y misoedd diwethaf, rydym wedi creu nifer o grwpiau newydd! Edrychwch ar ein hamserlen isod i weld beth sydd ar gael ar draws y fwrdeistref:

I gael rhagor o wybodaeth am ein hymgyrch, ewch i'r adran benodol ar ein gwefan: <https://bgfis.org.uk/>

Hyfforddiant ERIC

ERIC yw'r elusen genedlaethol sy'n ymroddedig i wella iechyd y coluddyn a'r bledren ar gyfer plant. Ei chenhadaeth yw lleihau effaith problemau ymataliaeth ar blant a'u teuluoedd.

Yn ddiweddar, mynychodd ein darparwyr gofal plant sesiwn hyfforddi gan ERIC. Nod yr hyfforddiant hwn oedd datblygu dealltwriaeth o hyrwyddo pledrennau a choluddion iach mewn plant, cynyddu gwybodaeth am y ffeithiau diweddaraf am broblemau coluddyn a phledren yn ystod plentyndod, gwella gwybodaeth am y triniaethau sydd ar gael a phryd i'w defnyddio, a chynyddu hyder wrth reoli'r cyflyrau hyn yn y gymuned.

Cafodd ein lleoliadau brofiad anhygoel yn mynychu'r hyfforddiant hwn, gan adael gyda gwybodaeth werthfawr.

Gallwch ddarganfod mwy am yr hyn y mae ERIC yn ei wneud yma: Hafan - ERIC

08000 32 33 39 | fis@blaenau-gwent.gov.uk | www.bgfis.org.uk

Canolfan Blant Integredig, Stryd Fawr, Blaenau. NP13 3BN

Haf o Chwarae

Ar 7 Awst 2024, croesawodd ein tîm chwarae gwych dros fil o bobl i Dy a Pharc Bedwellte ar gyfer Diwrnod Chwarae Cenedlaethol. Cynhaliodd y tîm chwarae ddigwyddiad anhygoel gyda chwarae blêr, llithro a sleidio, celf a chreffft, Wild Tots, a llawer mwy! Ymunodd rhai gwasanaethau anhygoel â ni hefyd a oedd yn gallu hyrwyddo eu hunain o fewn y gymuned.

Rydym hefyd am ddiolch i bawb a fynychodd y digwyddiad gan na fyddai'r digwyddiadau hyn yn bosibl heb yr holl bobl sy'n eu cefnogi.

Ochr yn ochr â Diwrnod Chwarae, mae ein tîm chwarae wedi bod yn hynod o brysur gyda llawer o sesiynau chwarae eraill! Drwy gydol yr haf, cyflwynodd ein tîm (gan gynnwys 20 o wirfoddolwyr chwarae) raglen chwarae chwe wythnos yn ystod gwyliau'r haf. Yn syfrdanol, roedd hon yn cynnwys 41 o sesiynau chwarae mynediad agored ac 11 sesiwn Wild Tots ar draws 13 lleoliad gwahanol ym Mlaenau Gwent! Roedd y tîm chwarae hefyd yn gallu darparu amrywiaeth o fyrbrydau ym mhob sesiwn, gan gynnwys brechdanau, ffrwythau ffres, bariâu grawnfwyd a dwr potel. Roeddent hefyd yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau yn y sesiynau hyn, gan gynnwys sesiynau thema gyda gemau, celf a chreffft, chwarae tywod a dwr, chwarae anniben, maes chwarae dychymyg, a chwaraeon.

Yn olaf, rydym eisiau dweud diolch enfawr i'n gwirfoddolwyr chwarae anhygoel. Ni fyddem yn gallu cynnal cymaint o sesiynau anhygoel dros yr haf heb i'r bobl anhygoel hyn roi o'u hamser eu hunain!



Lluosi

Mae ein tîm Lluosi wedi bod yn hynod o brysur dros y misoedd diwethaf. Yn ystod tymor yr haf, cynigiwyd ystod o gyrsiau ar draws y fwrdeistref. Roedd hyn yn cynnwys eu cwrs DIY newydd sbon yn ogystal â chwrs coginio newydd gan Agored Cymru – sy'n golygu bod ein cyfranogwyr anhygoel wedi cyflawni'r camau cyntaf at gymhwyster!

Hoffem hefyd eich cyflwyno i Beyzanur! Mae Beyzanur yn un o'n cyfranogwyr anhygoel ac wedi cwblhau dau gwrs gyda ni hyd yn hyn! Dechreuodd ar ein cwrs 'Camau Cyntaf at Saesneg' ac yna aeth ymlaen i gwblhau ein 'Mesur ar gyfer Coginio', lle enillodd hefyd ran o gymhwyster Agored.

Edrychwch ar yr hyn oedd gan Beyzanur i'w ddweud isod: "Helô, fy enw i yw Beyzanur. Nid oeddwn yn teimlo'n hyderus am fy sgiliau, ond cyn gynted ag ymunais â'r grŵp hwn, roeddwn yn teimlo'n fwy hyderus a llwyddais i gyflawni fy sgiliau gyda chymorth Lluosi. Nawr rwy'n gallu siarad Saesneg yn well. Hefyd gwelodd fy sgiliau coginio gyda ryseitiau bwyd newydd! Diolch i bawb!"

Yn ystod gwyliau'r haf, buom hefyd yn gweithio ochr yn ochr â Cook Stars ac Ymddiriedolaeth Hamdden Aneurin i gyflwyno sesiynau coginio i'r teulu! Roedd y sesiynau hyn yn galluogi rhieni a'u rhai bach i goginio ryseitiau iach gyda'i gilydd a chefnogi sgiliau rhifedd eu plant bach!

Bydd Lluosi yn cynnig y cyrsiau isod o fis Medi:

- > Lansio Dysgu eich Plentyn
- > Coginio ar Gyllideb
- > Datblygiad Plant
- > Mesur ar gyfer Coginio
- > DIY i Ddechreuwyr
- > Gwneud i Hyder Gyfrif
- > Coginio i Ddynion

Os oes gennych ddiddordeb mewn mynychu un o'n cyrsiau, gallwch weld beth sydd ar gael yma: **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Blaenau Gwent** (bgfis.org.uk)

Penblwydd Tiggywinkles yn 30 oed

Penblwydd hapus i Feithrinfa Ddydd Tiggywinkles, sy'n 30 oed, oddi wrth bob un ohonom yng Nghyngor Blaenau Gwent!

Eleni, mae Meithrinfa Ddydd Tiggywinkles yn dathlu ei phen-blwydd yn 30 oed. Agorwyd Tiggywinkles yn 1994 gan Shirley Phillips a Dawn Vaughan (sydd bellach yn berchen ar Puddleducks). Ar ôl rhai blynyddoedd, aeth Shirley ymlaen hefyd i agor ail safle yn Ysgol Bryn Bach o'r enw Tiggy's Day Care!

'Mae 30 mlynedd o brofiad Shirley o weithio yn y sector gofal plant wedi bod yn amhrisiadwy i lawer o deuluoedd, plant a staff. Mae hi wedi sicrhau ein bod wedi dod yn feithrinfeydd sefydledig ledled yr awdurdod lleol ac yn parhau i gefnogi'r ddau leoliad i ymdrechu i fod y gorau y gallwn ar gyfer yr holl blant yr ydym yn gofalu amdanynt.

Mae pob plentyn wedi bod yn rhan o deulu Tiggywinkles, gan adael am eu hantur nesaf gydag atgofion hyfryd o'u hamser gyda ni, ac mae hyn yn gwneud popeth a wnawn mor werth chweil. Heb weledigaeth Shirley yr holl flynyddoedd yn ôl, ni fyddai'r feithrinfa hon lle y mae heddiw, felly diolch eto gan holl staff y ddwy feithrinfa.'

Iechyd y Geg - Ydy'ch plentyn wedi'i gofrestru gyda deintydd?

Mae angen cymorth oedolyn ar blant dan 5 oed i frwsio eu dannedd ddwywaith y dydd gan ddefnyddio past dannedd fflworid. Mae sefydlu arferion hylendid y geg da yn gynnar yn helpu plant i ddatblygu dannedd cryf ac iach. Mae cyfyngu ar fyrbrydau a diodydd llawn siwgr, a darparu deiet cytbwys gyda digon o ffrwythau, llysiau a dwr, hefyd yn cyfrannu at iechyd y geg.

Mae dannedd babanod yn dueddol o bydru, a all achosi poen a haint a hyd yn oed effeithio ar ddatblygiad dannedd parhaol. Trefnwch ymweliad deintyddol cyntaf eich plentyn erbyn ei ben-blwydd cyntaf a pharhau ag archwiliadau rheolaidd bob chwe mis.

Darganfyddwch fwy yma: Cynllun Gwên: gwella iechyd deintyddol plant | LLYW. CYMRU

Ymgyrch Gofalwn Cymru

Yn ystod mis Awst, roedd tîm gofal plant a chwarae Blaenau Gwent yn falch o gymryd rhan unwaith eto yn ymgyrch Gofalwn Cymru i helpu i daflu goleuni ar wasanaethau gofal plant, chwarae a blynyddoedd cynnar yng Nghymru.




Dyma'r ail flwyddyn i'r ymgyrch gael ei chynnal a'n nod oedd adeiladu ar rywfaint o'r cynnwys hyfryd a rannwyd y llynedd. Diolch i rai o'n lleoliadau lleol gwych, a gymerodd ran trwy ddarparu tystebau, lluniau a straeon y gallem eu rhannu ar gyfryngau cymdeithasol i godi proffil y gwaith pwysig y maent yn ei wneud.



Gwefan y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd

Ydych chi wedi cael cyfle i edrych ar ein gwefan newydd eto? Gallwch nawr ddod o hyd i restr gyfredol o grwpiau rhieni a phlant bach yn yr ardal; rhestr o'r holl ddarparwyr gofal plant yn yr ardal; cyngor ar gynlluniau i'ch helpu i dalu am ofal plant; cwestiynau cyffredin; a rhestr o ddigwyddiadau sydd i ddod!

Ymwelwch â ni yn: <https://bgfis.org.uk/> Cofiwch ein dilyn ar y cyfryngau cymdeithasol hefyd:

-  Blaenau Gwent Family Information Service
-  Blaenau_Gwent_fis
-  FIS_BG

Rysâit yr Hydref

Gyda'r hydref rownd y gornel, beth am roi cynnig ar y rysâit newydd, iach a chyffrous hwn!

Classic Cottage Pie a fydd yn bwydo teulu o Bedwar Pobl!

Beth fydd ei angen arnoch:

- > 1kg o datws (wedi'u torri'n ddarnau canolig eu maint)
- > 350g o friwrig eidion braster isel iawn (os yn bosibl)
- > 1 winwnsyn bach (wedi'i dorri'n ddarnau bach iawn)
- > 1 foronen o faint canolig (wedi'i thorri'n ddarnau bach iawn)
- > 1 Courgette (wedi'i dorri'n ddarnau bach iawn)
- > 100g o ffa gwyrdd (wedi'u golchi a'u torri)
- > 1 llwy de o berlysiâu cymysg
- > 1 pinsiad o bupur du
- > 450ml o ddwr oer
- > 4 llwy de o ronynnau greffi
- > 50g o india-corn

Beth sydd angen i chi ei wneud:

1. Coginiwch y tatws mewn sosban fawr o ddwr berw am 20 munud.
2. Tra bod y tatws yn coginio, cynheswch sosban fawr. Ychwanegwch y briwrig eidion a'i goginio nes ei fod yn frown.
3. Ychwanegwch y winwnsyn, y foronen, y courgette, y ffa gwyrdd a'r perlysiâu cymysg ac yna ychwanegwch 450ml o ddwr.
4. Dewch ag ef i'r berw, ac yna trowch y gwres i lawr a mudferwch am 20 munud, nes bod y llysiâu'n feddal.
5. Trowch y gril ymlaen i'w gynhesu.
6. Tra bod y gril yn cynhesu, draeniwch a stwnshiwch y tatws. Ychwanegwch y pupur at y tatws stwnsh.
7. Ychwanegwch y india-corn at y briwrig ac yna ysgeintiwch y ronynnau greffi i mewn. Trowch nes ei fod wedi tewhau.
8. Rhowch y cyfan yn y ddysgl bobi. Rhowch y stwnsh ar ei ben, gan ei wasgaru i orchuddio'r briwrig, yna rhowch ef o dan y gril.
9. Unwaith bod rhan uchaf y tatws wedi brownio, tynnwch y ddysgl oddi ar y gril gan ddefnyddio menig popty a gadewch hi i oeri am ychydig funudau.
10. Gweinwch a mwynhewch!

I ddod o hyd i fwy o ryseitiau blasus ac iach, ewch i:
Ryseitiau - Teuluoedd Iachach - Y GIG (www.nhs.uk)

Diogelwch Ar-lein

Gall creu amgylchedd cadarnhaol ar gyfer technoleg gartref fod yn heriol i rieni. Gall creu rheolau teuluol helpu i hybu defnydd diogel a chyfrifol o ddyfeisiau electronig yn y cartref.

Gweithio gyda'n Gilydd

Gall creu rheolau gyda'ch plentyn bach ei helpu i deimlo'n fwy cysylltiedig a'i annog i gymryd perchnogaeth o'i weithredoedd ei hun!

Cytuno ar Derfynau Amser

Gall cytuno ar derfynau amser realistig gyda'ch plentyn bach ei helpu i reoli ei amser ei hun ar ddyfeisiau. Cofiwch feddwl am pryd mae amser sgrin yn dechrau a beth sy'n cael ei ystyried yn amser sgrin.

Cytuno ar Barth Di-dechnoleg yn y Ty

Gyda'ch plentyn bach, gallwch chi gytuno ar ardaloedd yn y ty y mae angen iddynt aros yn rhydd o dechnoleg! Gall yr ardaloedd hyn gynnwys yr ystafell ymolchi, yr ystafell wely neu'r bwrdd cinio!

Trafod Diogelwch Ar-lein yn Rheolaidd

Mae'n bwysig iawn trafod y ffyrdd allweddol o gadw'n ddiogel ar-lein gyda'ch plentyn bach! Cofiwch ei atgoffa i gadw ei wybodaeth bersonol yn ddiogel, i barchu pobl eraill ar-lein, i gadw cyfrineiriau'n ddiogel, ac i beidio â siarad â dieithriaid ar-lein.

Cytuno ar Ganlyniadau

Yn olaf, gall fod yn fuddiol cytuno ar ganlyniadau os torrir y rheolau. Gallwch osod y rhain gyda'ch plentyn i sicrhau eu bod yn deg ac fel bod eich plentyn yn ymwybodol ohonynt. Wrth osod y rhain, gall fod yn gyfle gwybodaeth i drafod pam fod cael rheolau yn bwysig!

Am ragor o wybodaeth, ewch i: Free Online Safety Guide | WhatsApp (nationalcollege.com)

Teuluoedd yn Gyntaf

Mae'r rhaglen Teuluoedd yn Gyntaf yn cael ei hariannu gan Lywodraeth Cymru i helpu teuluoedd sy'n wynebu anawsterau. Mae'r tîm Teuluoedd yn Gyntaf yn cynnig gwahanol fathau o gymorth yn dibynnu ar angen. Gallwch bellach gysylltu â'r tîm drwy ffonio **01495 369621** neu drwy anfon e-bost at: familiesfirstduty@blaenau-gwent.gov.uk.

