Canllaw Mynediad Cyfleusterau Hamdden i Ddefnyddwyr Anabl

Conwy
Cyngor Bwrdeistref Sirol
County Borough Council

Pawb Gyda'i Gilydd
All in this together

ffit conwy

Disability Sport Wales
Chwaraeon Anabledd Cymru

Cerdyn Ffit i Bobl Anabl

Mae'r Cerdyn Ffit i Bobl Anabl yn gynllun mynediad am ddim i bobl anabl yng Nghonwy. Mae'r cerdyn yn bwriadu rhoi sylw a lleddfu rhai o'r rhwystrau a brofir ac felly fe hyrwyddir cyfleoedd yn gadarnhaol i bobl anabl gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol.

Mae'r manteision sy'n deillio o hyn yn cynnwys nofio am ddim yn ystod oriau nofio cyhoeddus, mynediad am ddim i unrhyw Ystafell Ffitrwydd CBSC (mae angen sesiwn gyflwyno ymlaen llaw am gost), mynediad am ddim i unrhyw ddosbarth ffitrwydd a mynediad am ddim i hanner cwrt ar gyfer Sboncen, Badminton a Thennis Bwrdd.

I chi gael Cerdyn Ffit Anabledd RHAID i chi fod yn derbyn naill ai lwfans byw i'r anabl, taliad annibyniaeth personol, lwfans gweini neu gredyd treth i bobl anabl. (Nodwch: mae ffi weinyddol o £13.00 yn berthnasol.)

Gwybodaeth gyswllt
Ffoniwch neu e-bostiwch eich canolfan hamdden leol am fwy o wybodaeth

Canllaw Mynediad

Croeso i'r canllaw mynediad ar gyfer cyfleusterau hamdden sy'n cael eu rhedeg gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Conwy.

Rydym yn ymroddedig i ddarparu cyfleoedd mewn ffitrwydd, chwaraeon, a hamdden i bawb ar draws ein cyfleusterau. Bydd hwn yn rhoi gwybodaeth i chi am hygyrchedd o fewn cyfleusterau unigol a manylion cyswllt os oes angen unrhyw wybodaeth ychwanegol.

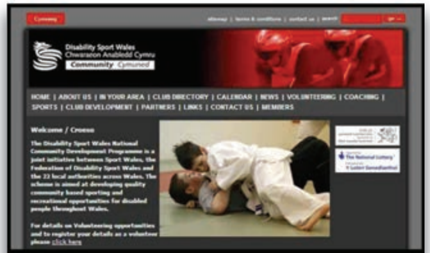
Mae Conwy yn cynnig amrywiaeth eang o gyfleoedd i bobl anabl a phobl nad ydynt yn anabl, sydd eisiau byw bywydau iach a chymryd rhan mewn cyfleoedd chwaraeon. Wedi'u cynnwys yn y canllaw hwn ceir gwybodaeth am Gerdyn Ffit Conwy i bobl anabl a chyfleoedd chwarae penodol a chynhwysol i bobl anabl..

Parcio Hygyrch	Drysau awtomatig	Desg Dderbynfa Isel
Dolen glyw	Arwyddion cyffyrddol	Lifft
Toiledau hygyrch	Ystafelloedd newid hygyrch	Ystafell Newid Hygyrch i Deuluoedd
Loceri hygyrch	Teclyn codi yn y pwll nofio gyda chymorth staff wedi'u hyfforddi	Llawr pwll nofio y gellir ei symud
Neuadd Chwaraeon / Meysydd Dan Do Hygyrch	Cyrtiau tennis hygyrch	Campfa hygyrch
Caffi / Lluniaeth Hygyrch	Peiriannau gwerthu bwyd a diod	

Chwaraeon i bobl anabl yng Nghonwy

Mae gan Gonwy amrywiaeth eang a rhai o'r cyfleoedd chwaraeon gorau yng Nghymru ar gyfer pobl anabl. Mae cyfleoedd mewn clybiau a sesiynau gwahanol yn digwydd o fewn cyfleusterau hamdden Conwy'n rheolaidd. Dyma rai o'r cyfleoedd sydd ar gael ar hyn o bryd yng Nghonwy: Boccia, Pêl-fasged Cadair Olwyn, Dringo, Nofio, Sgïo, Pêl-droed, Pêl-droed i rai â nam ar y golwg, Therapi Adlamu, Hoci, Tennis, Tennis Cadair Olwyn, Saethyddiaeth, Rhwyfo a Supertots – sesiynau chwarae ac aml-chwaraeon.

Mae nifer o ffyrdd y gallwch gael y diweddaraf am Chwaraeon i Bobl Anabl yng Nghonwy a thu hwnt. Felly i gael gwybod am ddatblygiadau lleol a chenedlaethol; defnyddiwch unrhyw un neu bob un o'r isod:



Gwefan: www.disability-sport-wales.org.uk

Cronfa ddata: Cysylltwch â'r Swyddog Chwaraeon i Bobl Anabl am wybodaeth

Find us on Facebook

facebook.com/disabilitysportconwy

Follow Us On twitter

@DSConwy

Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru

01492 575593 07733 013004 chwaraeon.anabledd@conwy.gov.uk

Canolfan Hamdden Abergele

Diwrnod	Amser
Dydd Llun –Dydd Mercher	07:00-22:00
Dydd Iau	09:00-22:00
Dydd Gwener	07:00-22:00
Dydd Sadwrn	08:00-18:00
Dydd Sul	09:00-20:00

Mae cyfleusterau canolfan hamdden Abergele yn cynnwys pwll nofio, ystafell ffitrwydd, neuadd chwaraeon, a meysydd awyr agored. Mae'r holl gyfleusterau yn hygyrch ac ar y llawr gwaelod, ac eithrio'r ystafell ffitrwydd y gellir ei chyrraedd drwy ddefnyddio'r lifft.

Mae'r prif bwll yn bwll 4 lôn 25m x 8.5m, gyda dyfnder o 1.0 ar y lleiaf a dyfnder o 1.8 metr ar y mwyaf, tymheredd 29C i 31C. Mae'r pwll yn cael ei ddefnyddio ar gyfer sesiynau cyhoeddus a gwersi nofio.

Mae'r ystafell ffitrwydd gydag ystod o offer, gan gynnwys peiriannau pwysau gyda seddau symudol ac offer MotoMed wedi'i ddylunio i bobl ag MS - cysylltwch â'r ganolfan am ragor o wybodaeth am yr offer.

Gwybodaeth Gyswllt
01492 577940

hamdden.abergele.leisure @conwy.gov.uk

Gwasanaeth Text Relay BT
18001 01492 577940

www.conwy.gov.uk/abergeleleisure

Canolfan Chwaraeon Aberconwy

Diwrnod	Amser
Dydd Llun-Dydd Gwener (Amser Tymor)	18:00-22:00
Dydd Llun-Dydd Gwener (Gwyliau Ysgol)	10:00-20:00

Mae cyfleusterau canolfan Chwaraeon Aberconwy yn cynnwys prif neuadd chwaraeon, campfa, wal ddringo a meysydd awyr agored.

Wal Ddringo – 8 metr o uchder, nid oes hyfforddwr nac offer ar gael yn y ganolfan hon; felly mae angen archebu ac mae angen presenoldeb dringwr cymwys sy'n oedolyn.

Gwybodaeth Gyswllt
01492 577925 cyn 6pm
01492 577929 ar ôl 6pm

hamdden.junction.leisure@conwy.gov.uk

Gwasanaeth Text Relay BT
18001 01492 577925

www.conwy.gov.uk/hamddenaberconwy

Canolfan Hamdden Colwyn

Diwrnod	Amser
Dydd Llun – Dydd Gwener	07:00-22:00
Dydd Sadwrn	07:00-17:00
Dydd Sul	08:00-20:00

Mae cyfleusterau canolfan hamdden Colwyn yn cynnwys pwll nofio, ystafell ffitrwydd, neuadd chwaraeon, cyrtiau sboncen, cwrt Boccia, meysydd awyr agored a thrac athletau. Mae'r holl gyfleusterau yn hygyrch ac ar y llawr gwaelod.

Prif bwll - 25 metr, 1 metr i 1.8 metr o ddyfnder, tymheredd 29C i 31C.

Man dysgu plant - 10 x 8 metr, dyfnder o 0.7 metr ar y lleiaf, tymheredd 29C i 31C. Mae hwn yn bwll y gellir cerdded i mewn iddo, gyda llethr raddol i gael mynediad at y ddau fan.

Ffoniwch y ganolfan neu edrychwch ar y wefan am amseroedd agor y pwll.

Gwybodaeth Gyswllt
01492 577900

hamdden.colwyn.leisure @conwy.gov.uk

Gwasanaeth Text Relay BT
18001 01492 577900

www.conwy.gov.uk/hamddencolwyn

Canolfan Hamdden Creuddyn

Diwrnod	Amser
Dydd Llun – Dydd Iau (Ebrill - Awst)	17:00-20:00
Dydd Llun (Medi - Mawrth)	17:00-22:00
Dydd Mawrth – Dydd Gwener (Ebrill – Awst)	17:00-21:00

Mae cyfleusterau canolfan hamdden Creuddyn yn cynnwys neuadd chwaraeon, campfa, caeau pêl-droed awyr agored a chyrtiau pêl-rwyd. Mae pob cyfleuster yn hygyrch ac ar y llawr gwaelod.

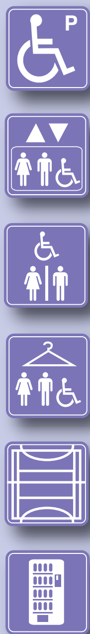
Defnyddir canolfan hamdden Creuddyn yn bennaf ar gyfer archebion allanol, ac mae'n gartref clwb Pêl-fasged Cadair Olwyn Taranau Conwy.

Gwybodaeth Gyswllt
01492 577918

www.conwy.gov.uk/hamddencreuddyn

Canolfan Hamdden Dyffryn Conwy

Diwrnod	Amser
Dydd Llun-Dydd Gwener (Amser tymor)	16:15-22:00
Dydd Llun-Dydd Gwener (Gwyliau Ysgol)	10:00-22:00
Dydd Sadwrn	10:00-16:00
Dydd Sul	10:00-13:00



Mae cyfleusterau Canolfan Hamdden Dyffryn Conwy yn cynnwys prif neuadd chwaraeon, campfa, ystafell ffitrwydd, meysydd awyr agored, cyrtiau sboncen a wal ddringo.

Wal Ddringo - 8 medr o uchder, yn bargodi a gyda nodweddion diddorol eraill. Mae'r llwybrau aml-liw yn cael eu newid yn rheolaidd a'u graddio o 4a - 7a, gyda chlogfeini o V0-V3. Mae sesiynau yn hygyrch i bobl anabl a phobl nad ydynt yn anabl. Mae'r llawr cyntaf yn hygyrch drwy lifft grisiau.

Gwybodaeth Gyswllt
01492 577938 / 577939

ffit.conwy.llanrwst @conwy.gov.uk

Gwasanaeth Text Relay BT
18001 01492 577938

www.conwy.gov.uk/hamddendyffryn

Pwll Nofio Llanrwst

Mae Pwll Nofio Llanrwst yn agored o ddydd Llun i ddydd Sul
Cysylltwch â'r ganolfan i wybod pryd mae'r sesiynau nofio cyhoeddus.

Mae Pwll Nofio Llanrwst yn cynnig mynediad i Bwll Nofio 20m x 7m gyda dyfnder yn amrywio o 1m i 2m.

Sylwer: Mae yna adegau penodol ar gyfer nofio cyhoeddus a sesiynau penodol eraill. Gellir cael hyd i'r wybodaeth hon trwy gysylltu â'r pwll neu ar y cyfeiriad gwe isod.

Mae'r adeilad yn hygyrch o'r maes parcio trwy lethr y tu allan.

Gwybodaeth Gyswllt
01492 577932 / 577933

ffit.conwy.llanrwst@conwy.gov.uk

Gwasanaeth Text Relay BT
18001 01492 577932

Canolfan Hamdden Cyffordd Llandudno

Diwrnod	Amser
Dydd Llun - Dydd Gwener	07:00-22:00
Dydd Gwener (**o Mai**)	07.00-21.00
Dydd Sadwrn	10:00-18:00
Dydd Sadwrn (**o Mai**)	07:00-16:00
Dydd Sul	10:00-18:00

Mae cyfleusterau Canolfan Hamdden Cyffordd Llandudno yn cynnwys prif neuadd chwaraeon, ystafell ffitrwydd, cyrtiau sboncen a wal ddringo.

Wal Ddringo - 8 medr o uchder, yn bargodi a gyda nodweddion diddorol eraill. Mae'r llwybrau aml-liw yn cael eu newid yn rheolaidd a'u graddio o 4a - 7a, gyda chlogfeini o V0-V3. Mae sesiynau yn hygyrch i bobl anabl a phobl nad ydynt yn anabl.

Mae crèche ar gael i blant hyd at 5 oed bob dydd Mercher 9.45-12.00 a phob dydd Iau 9.45-10.45; os yw'r rhieni yn dymuno defnyddio'r cyfleusterau.

Gwybodaeth Gyswllt
01492 577925

hamdden.junction.leisure@conwy.gov.uk

Gwasanaeth Text Relay BT
18001 01492 577925

www.conwy.gov.uk/ljlc

Canolfan Nofio Llandudno

Diwrnod	Amser
Dydd Llun-Dydd Iau	06:15-21:30
Dydd Gwener	06:15-20:30
Dydd Sadwrn	07:00-16:00
Dydd Sul	09:00-16:00

Mae cyfleusterau canolfan nofio Llandudno yn cynnwys dau bwll nofio ac ystafell ffitrwydd gyda gwahanol ddosbarthiadau wedi'u hamserlennu bob dydd.

Prif Bwll - 8 lôn, 2 fetr yn ei ben dyfnaf ac 1 metr yn y pen bas, tymheredd wedi'i osod ar 28.5C

Pwll Hyfforddi - 20m x 8m, dyfnder cyfnewidiol o 1 metr i 0.75 metr, tymheredd wedi'i osod ar 30.5C

Ystafell Ffitrwydd - Wedi'i leoli ar y llawr cyntaf gyda mynediad lifft.

Gwybodaeth Gyswllt
01492 575900

nofio.llandudno.swimming@conwy.gov.uk

Gwasanaeth Text Relay BT
18001 01492 575900

www.conwy.gov.uk/hamddenllandudno

Canolfan Tennis James Alexander Barr

Diwrnod	Amser
Dydd Llun-Dydd Gwener	09:00-22:00
Dydd Sadwrn	10:00-17:00
Dydd Sul	10:00-17:00

Mae Canolfan Tennis James Alexander Barr yn cynnwys 2 gwrt tennis dan do a 4 cwrt tennis awyr agored gyda llifoleuadau. Gellir cyrraedd y cyrtiau tennis awyr agored drwy risiau awyr agored sydd hefyd gyda lifft cadair i bobl anabl gael mynediad.

Mae'r 2 gwrt dan do'n cynnwys lloriau acrylig o safon twrnamaint, wedi'u goleuo gan lifoleuadau mewnol a golau'r haul trwy'r to sy'n lled-dryloyw.

Cyrtiau awyr agored

4 cwrt awyr agored yn cynnwys llifoleuadau, a ffensys uchel i ddiogelu'r cwrt rhag y gwynt.

Gwybodaeth Gyswllt
01492 577922

Gwasanaeth Text Relay BT
18001 01492 577922

www.conwy.gov.uk/jabtc

Canolfan Hamdden John Bright

Diwrnod	Amser
Dydd Llun-Dydd Gwener (Amser tymor)	17:00-22:00
Dydd Llun-Dydd Gwener (Gwyliau Ysgol)	10:00-22:00
Dydd Sadwrn a dydd Sul	10:00-17:00

Mae cyfleusterau canolfan hamdden John Bright yn cynnwys neuadd chwaraeon, campfa, cyrtiau sboncen, a meysydd a chyrtiau awyr agored. Mae pob cyfleuster yn hygyrch drwy risiau a lifft. Gellir cyrraedd y meysydd awyr agored drwy lwybr awyr agored.

Mae John Bright yn gartref i nifer o chwaraeon awyr agored, yn ogystal ag amrywiaeth o ddosbarthiadau ffitrwydd sy'n addas i bob gallu.

Gwybodaeth Gyswllt
01492 577930

hamdden.jbright.leisure @conwy.gov.uk

Gwasanaeth Text Relay BT
18001 01492 577930

www.conwy.gov.uk/hamddenjohnbright

Eirias

(Amseroedd agor Campfa Codi Pwysau Olympaidd)

Diwrnod	**Amser**
Dydd Llun	07:00-21:00
Dydd Mawrth-Dydd Gwener	07:00-19:00
Dydd Sadwrn	09:00-15:00
Dydd Sul	09:00-17:00

Mae cyfleusterau Canolfan Ddigwyddiadau Eirias yn cynnwys Campfa Codi Pwysau Olympaidd, stadiwm awyr agored gyda lifft cadeiriau i gael mynediad at seddi; mae hefyd yn cynnwys cae rygbi a phêl-droed Gradd 'A' a thrac athletau Gradd 'A', a chanolfan dan do amlddefnydd gyda Chaeau 3G a'r opsiwn o lolfa mewn pabell ar gyfer digwyddiadau, fel priodasau, cynadleddau a phartïon.

Gwybodaeth Gyswllt
01492 577900

hamdden.colwyn.leisure @conwy.gov.uk

Gwasanaeth Text Relay BT
18001 01492 577900

Canolfan Hamdden y Morfa

Diwrnod	Amser
Dydd Llun-Dydd Gwener	16:00-22:00
Dydd Sadwrn a Dydd Sul	Yn amodol ar archebu

Mae cyfleusterau Canolfan Hamdden y Morfa'n cynnwys prif neuadd chwaraeon, cyrtiau sboncen, wal groesi, llecyn gemau amlddefnydd a meysydd awyr agored.

Mae'r Wal Groesi'n ddelfrydol i blant sydd eisiau meistroli'r grefft o ddringo cyn iddynt symud ymlaen i wal ddringo maint llawn.

Gwybodaeth gyswllt
01745 360410

Gwasanaeth Text Relay BT
18001 01745 360410

www.conwy.gov.uk/hamddenymorfa

Dod o hyd i Ganolfan Hamdden

Canolfan Hamdden Abergele Faenol Avenue, Abergele, Conwy, LL22 7HT

Canolfan Hamdden Colwyn Parc Eirias, Bae Colwyn, Conwy. LL29 7SP

Canolfan Ddigwyddiadau Eirias, Ffordd Eirias, Bae Colwyn, Conwy. LL29 8AD

Canolfan Hamdden Creuddyn Derwyn Lane, Bae Penrhyn, Conwy. LL30 3LB

Canolfan Hamdden Dyffryn Conwy Ffordd Cae'r Melwr, Llanrwst, Conwy. LL26 0SD

Canolfan Hamdden John Bright Maesdu Road, Llandudno, Conwy. LL30 1LF

Canolfan Tennis James Alexander Barr Parc Eirias, Bae Colwyn, Conwy. LL29 7SP

Canolfan Nofio Llandudno, Mostyn Broadway, Llandudno, Conwy. LL30 1YR

Canolfan Hamdden Cyffordd Llandudno Ffordd 6G, Cyffordd Llandudno, Conwy. LL31 9XY

Pwll Nofio Llanrwst Heol Watling Llanrwst, Conwy. LL26 0LS

Canolfan Chwaraeon Ysgol Aberconwy Morfa Drive, Conwy. LL32 8ED

Canolfan Hamdden y Morfa Cader Avenue, Bae Cinmel, Conwy. LL18 5HU