

## Canolfannau Teulu Conwy

Hogyn Hunlun

Mae bod yn deulu yn wych

- Mae'n werth chweil
- Mae'n hwyl
- Ond mae'n gallu bod yn heriol iawn hefyd
- Yn waith caled hyd yn oed

***Mae angen help ar bawb weithiau - hyd yn oed fi!***

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy eisiau cefnogi teuluoedd cymaint â phosibl Felly rydym yn datblygu canolfannau teulu ar draws y sir ([map ar ffôn](#))

Maent yn agored i:

- Fabanod
- Plant Bach
- Plant
- Plant hŷn
- Unigolion yn eu harddegau
- Cyplau
- Mamau
- Tadau
- Gofalwyr
- Neiniau a Theidiau

Mae Canolfannau Teulu yna i - bawb

-----  
**(Dad)** Dw i'n CARU fy merch. Mae ganddi awtistiaeth, a buaswn i ddim yn newid un peth amdani. Ond fel teulu, mae'n teimlo eich bod yn brwydro ymlaen bob amser. Heb y lle yma, buaswn wedi meddwl bod y ddwy flynedd diwethaf yn amhosibl. Rydym yn dod yma ac mae yna wybodaeth, mi wnaethom ni gyfarfod teuluoedd eraill a dydyn ni ddim yn teimlo mor unig, roeddem yn gallu siarad gyda phobl, roedd yn teimlo fel bod tîm o'n cwmpas ni. Mae'r cyfan yn helpu.

**(Cymeriad Ifanc)** Mae'n grêt cael rhywle i alw heibio a siarad am bethau. Mae wedi bod yn ddefnyddiol iawn!

**(Dynes)** Heb y Ganolfan Deulu, buaswn i byth yn gadael y tŷ fwy na thebyg. Dw i'n mynd i deimlo'n isel... dw i'n cael trafferth esbonio pethau ac yn pryderu am bopeth. Rydw i'n cerdded i mewn i fan 'ma achos bod rhywun ar gael yr ochr arall i'r drws bob amser, sy'n barod i gael coffi efo fi ac mae hynny'n gwneud gwahaniaeth.

Mae Canolfannau Teulu'n cynnig:

- cymorth a chyngor
- grwpiau cefnogi
- datblygiad iaith
- sesiynau chwarae
- cyfleusterau crèche fel bod rhieni'n gallu cymryd rhan mewn pethau
- cyngor a dosbarthiadau rhianta
- datblygu sgiliau
- cefnogaeth ymwelydd iechyd
- mynediad at wasanaethau eraill y gallech chi fod eu hangen

- Grwpiau Dad
- Sesiynau yn y cymunedau cyfagos
- Unrhyw beth a fydd o fudd i deuluoedd yn eich cymuned

a lle i ymlacio, cael coffi a chyfarfod pobl newydd.

Maent yn dweud 'bod angen pentref i fagu plentyn' – mae canolfannau teulu'n dod â'r gymuned honno at ei gilydd.

I wybod mwy am eich canolfan deulu leol:  
[www.conwy.gov.uk/familycentres](http://www.conwy.gov.uk/familycentres)

[FamilyCentres@conwy.gov.uk](mailto:FamilyCentres@conwy.gov.uk)