

# Y Cynllun i Blant sy'n Derbynn Gofal

Sut gall Conwy dy helpu di

Cartref

Iechyd

Hamdden

Addysg

Gadael Gofal



# Cartref



# Iechyd



# Hamdden



# Addysg



# Gadael Gofal



# Geirfa

Yn yr adran hon byddi di'n dod i wybod am bopeth sy'n ymwneud â lle'r wyt ti'n byw, gyda phwy wyt ti'n byw, a sut y galli fod yn rhan o dy gymuned. Gallu ddod o hyd i ffyrdd i wneud yn siŵr bod dy farn yn cael ei chlywed.

4 & 5

Mae'r adran hon yn cynnwys gwybodaeth am sut y byddi di'n cael help i fod yn iach yn gorfforol ac yn emosiynol. Os wyt ti am wybod pwy i holi am dy iechyd neu os wyt ti angen rhywun i siarad â nhw, galli ddod o hyd i'r bobl iawn yma.

6 & 7

Ni ddylai'r ffaith dy fod yn Derbyn Gofal dy atal rhag cael hwyl! Wyt ti erioed wedi bod eisiau rhoi cynnig ar Wobr Dug Caeredin neu gymryd rhan mewn chwaraeon newydd? Mae'r adran hon yn egluro'r holl help y galli ei gael i roi cynnig ar bethau newydd.

8 & 9

Beth yw ACD neu CAU? Sut y byddi'n ymdopi mewn ysgol newydd os bydd yn rhaid i ti symud? Pwy all dy helpu a sut? Bydd gen ti lawer o gwestiynau am dy amser yn yr ysgol gan ei fod yn rhan fawr o fywyd person ifanc. Mae'r adran hon yn egluro llawer ohono ac mae ganddi gysylltiadau â gwybodaeth arall ac yn dweud wrthyf wrth bwy y galli ofyn am help.

10 & 11

Pan fyddi'n barod i fod yn fwy annibynnol, a fyddi'n dal i allu mynd i'r coleg? Beth am y brifysgol? Beth os nad wyt yn teimlo'n barod i fyw oddi cartref eto? Os wyt am wybod sut beth fydd y daith i fyw'n annibynnol, treulia eiliad yn edrych ar yr adran hon, fel dy fod yn gwybod beth i'w ddisgwyl.

12 & 13

Os nad wyt yn gwybod beth ydym yn ei olygu, chwilia am y gair yma a dylai fod o gymorth.

14 - 17

# CARTREF

Mae sut y byddi yn ffitio i mewn i dy gymuned a sut wyt ti'n gweld dy hun yn bwysig iawn. Byddwn yn dy helpu i ddeall hyn drwy greu dy 'Stori Bywyd' gyda thi.

Byddwn yn dy helpu i sicrhau bod dy farn yn cael ei chlywed.

Bydd oedolyn annibynnol ar gael i siarad ar dy ran ac rydym yn galw'r person hwn yn eiriolwr.



Efallai y bydd dy gartref gyda rhieni neu aelodau eraill o'r teulu, gofaluwr maeth, neu mewn cartref preswyl.

Byddwn yn recriwtio gofaluwr o bob rhan o Gonwy fel y galli aros yn dy ardal leol.

Byddwn yn ceisio sicrhau dy fod yn cael bywyd cartref mor sefydlog â phosibl.

Byddwn yn ceisio cyfyngu ar symudiadau o ran lleoliad cymaint ag y gallwn.

Pan fyddi'n byw gyda theulu heblaw dy rieni, rydym yn galw hyn yn Ofal Ffrindiau a Theulu; byddwn yn dy helpu i wneud hyn yn haws.

Dy helpu i gael bywyd cartref llawn a hapus. Bydd dy ofalwyr a'n staff Gofal Cymdeithasol yn dy helpu.



## Dweud dy ddweud!

Galli fod yn rhan o'r broses o gyfnewid staff newydd.

Byddwn yn dy gefnogi i redeg dy adolygiadau dy hun.

Bob dwy flynedd byddwn yn cynnal digwyddiad dathlu i dynnu sylw at yr holl bethau da yr wyt ti a phobl ifanc eraill sy'n Derbyn Gofal wedi'u cyflawni.

Un ffordd y galli rannu dy farn yw drwy Fforwm Lleisiau Uchel sef grŵp o bobl ifanc sy'n Derbyn Gofal sy'n cwrdd â gweithwyr proffesiynol ac yn rhoi cyngor iddynt.

Byddi di'n rhan o benderfyniadau sy'n effeithio arnat.

Byddwn yn dy helpu i gwrdd â phobl eraill sydd wedi cael profiadau bywyd tebyg fel y gallant dy helpu.

## Mwy o wybodaeth?

**Eiriolwyr**  
Yn cynnig gwybodaeth, cyngor, eiriolaeth a chynrychiolaeth gyfreithiol i blant a phobl ifanc.

**Y Swyddog Adolygu Annibynnol**

**Y Gweithiwr Cymdeithasol ar Ddyletswydd**  
Mae bob amser Gweithiwr Cymdeithasol ar ddyletswydd.

**Y Tîm Maethu**

**Glan yr Afon Cartref preswyl.**

**Cyfeillion**  
Grŵp o bobl ifanc sydd â phrofiad o'r system gofal.  
I gysylltu ag unrhyw un o'r uchod, cer i [www.conwy.gov.uk/PIMG](http://www.conwy.gov.uk/PIMG)



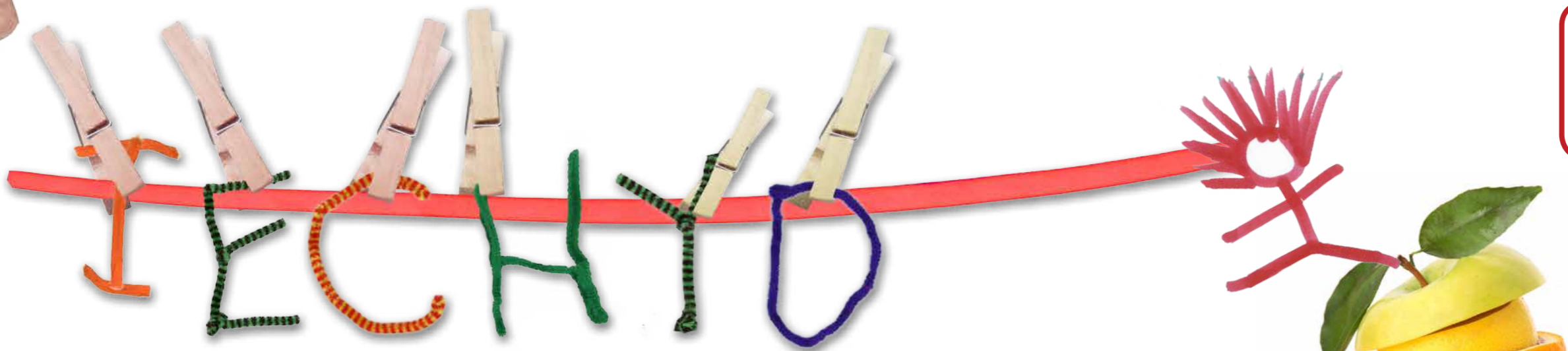
Bydd gofaluwr a gweithwyr cymdeithasol yn gweithio gyda'i gilydd i ti.

Os bydd y llysoedd yn rhan o'r broses, yna bydd dy ofalwyr yn helpu i dy dywys drwy'r broses.

RYDW I TEIMLO I'N DDIOGEL



Pwysig - Important



Byddwn yn cwrdd ac yn gwneud cynllun. Mae manau lle nad yw pobl ifanc sy'n Derbyn Gofal yn gallu cael y gwasanaeth neu help cywir, byddwn yn newid hyn.

Mae dy iechyd yn bwysig iawn i ni; bydd Nyrs arbenigol a fydd yno i dy helpu di. Er enghraifft, byddant yn trefnu apwyntiadau i ti ac yn dy helpu i ddeall unrhyw feddyginiaeth efallai y bydd ei angen arnat.

Bydd pawb sy'n Derbyn Gofal yn cael archwiliad iechyd.

Mae dy iechyd emosiynol a meddyliol yr un mor bwysig â dy iechyd corfforol.

Byddwn yn dy annog i fod â pherthnasoedd iach.

### Dweud dy ddweud!

Gallwn siarad â thi am sut rwyd ti'n teimlo. Os wyt yn teimlo'n isel neu os oes gen ti unrhyw broblemau byddwn yn gwneud rhywbeth i geisio helpu.



DAWNSIO!  
DANCING!

Bydd dy ofalwyr yn cael hyfforddiant fel eu bod yn gwybod sut i hybu iechyd da, er enghraifft yn y mathau o brydau y maent yn eu rhoi i ti.

Bydd dy ofalwyr yn cael hyfforddiant arbennig er mwyn iddynt ddeall a helpu os oes gen ti broblemau iechyd emosiynol neu iechyd meddwl.

RHEDEG!  
RUNNING!

### Mwy o wybodaeth?

Nyrs Arbenigol i Blant sy'n Derbyn Gofal  
Tîm Cyffuriau ac Alcohol  
Dechrau'n Deg  
Pediatriydd Cymunedol  
Nyrs yr Ysgol  
Archwiliadau Deintyddol  
Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS)  
Prosiect Jiwsî  
Cyngor Iechyd Rhywiol  
Deietegydd



I gysylltu ag unrhyw un o'r uchod, cer i [www.conwy.gov.uk/ PIMG](http://www.conwy.gov.uk/PIMG)

Ffonia 01492 575111 9-5  
neu 01492 575348 y tu allan i oriau busnes.

# HAMDDEN

Yn dy amser rhydd, dylet fod yn gallu cael hwyl a rhoi cynnig ar lawer o wahanol weithgareddau. Ni ddylai'r ffaith dy fod yn Derbyn Gofal dy rwystro.

Efallai y bydd rhai o'r pethau yr wyt yn eu gwneud am hwyl yn gallu cyfrif tuag at gymwysterau.

Byddwn yn trefnu digwyddiadau neu sesiynau blasu er mwyn i ti a dy ofalwyr roi cynnig ar lawer o weithgareddau i weld pa rai yr wyt yn eu hoffi.

Mae gen ti hawl i gael hwyl!

Byddwn yn rhoi gwybod i ti am gyfleoedd y gallet eu mwynhau neu eu cael yn ddefnyddiol. Byddwn yn gwneud hyn drwy gyfryngau cymdeithasol yn ogystal â thrwy dy weithwyr cymdeithasol a gofalwyr.

Efallai y byddwn yn rhoi cynnig ar wahanol ffyrdd o roi cyfleoedd i ti fel Cardiau Ffit Conwy ac ati.

Cei dy annog tra byddi'n Derbyn Gofal i gymryd rhan mewn gweithgareddau gwyliau a mynd i sesiynau a gynhelir gan y Gwasanaeth Ieuenctid.

Dylai pawb wneud cyfraniad cadarnhaol at eu cymuned, er enghraifft drwy edrych ar ôl yr amgylchedd neu fod yn rhan o grwpiau fel y Sgowntiaid neu'r Urdd.

Byddwn yn dy helpu i wneud hyn, er enghraifft drwy dy gefnogi ar Wobr Dug Caeredin neu dy helpu i wirfoddoli.

Byddwn yn siarad â thi am yr hyn yr wyt yn hoffi ei wneud yn dy amser hamdden ac yn dy helpu i wneud hynny.

## Dweud dy ddweud!

Bydd rhywun sy'n gweithio i'r cyngor ac sy'n gyfrifol am hamdden yn mynd i'r Fforwm Lleisiau Uchel i gael gwybod beth sydd ei angen arnat a chael dy syniadau.

## Mwy o wybodaeth?

- Gwasanaethau Hamdden
- Y Cerdyn Hamdden / Cerdyn Ffit Conwy [www.conwy.gov.uk/hamdden](http://www.conwy.gov.uk/hamdden)
- Y Gwasanaeth Ieuenctid
- Y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd

Os oes gen ti ddi-ddordeb mewn ymuno â chlwb neu wneud rhywbeth newydd gofynna i dy Weithiwr Cymdeithasol, Gofalwr Maeth neu athro cyswllt.



I gysylltu ag unrhyw un o'r uchod, cer i [www.conwy.gov.uk/PIMG](http://www.conwy.gov.uk/PIMG)

Ffonia 01492 575111 9-5 neu 01492 575348 y tu allan i oriau busnes.



ADDYSSG

Byddwn yn dysgu oddi wrth brofiadau pobl ifanc a oedd yn Derbyn Gofal yn y gorffennol. Byddwn yn defnyddio eu profiadau i dy helpu yn yr ysgol, coleg a phrifysgol.

Byddwn yn gwahodd pobl ifanc sy'n Derbyn Gofal i arwain prosiectau sy'n dod o hyd i'r ffactorau cadarnhaol sy'n effeithio ar eu profiad mewn addysg.

Os byth rhaid i ti ddechrau mewn ysgol newydd, byddwn yn gweld sut hwyl wyt yn ei gael ac yn rhoi help i ti os oes angen. Mae gan Goleg Llandrillo a Gyrfa Cymru ffyrdd penodol i dy helpu hefyd.

Bydd athro yn dy ysgol a fydd yn gallu rhoi cymorth i ti. Rydym yn galw'r person hwn yn Athro Cyswllt Dynodedig (ACD). Byddi'n cael gwybod pwy yw hwn a byddi'n gallu mynd atynt am sgwrs os oes eu hangen arnat.

Byddwn yn rhoi hyfforddiant ychwanegol i Weithwyr Cymdeithasol, Gofalwyr Maeth, athrawon a Thiwtoriadaid, fel y galli rannu dy feddyliau a dy deimladau a gwybod y byddant yn deall.

Mae cynllun o'r enw Clwb Blwch Llythyrau lle galli dderbyn llyfrau a gemau drwy'r post. Bydd y parseli yn cael eu cyfeirio atat ti a chei di eu cadw. Gallu eu defnyddio ar dy ben dy hun neu ofyn i ofalwyr maeth neu aelodau eraill o'r teulu i'w defnyddio gyda thi. Byddwn yn hyrwyddo ac yn datblygu cynlluniau eraill fel Clwb Blwch Llythyrau.

Byddwn yn gwneud yn siŵr dy fod yn datblygu yn emosiynol ac yn academaidd. Byddwn yn rhoi cymorth ychwanegol i ti os bydd ei angen.

Byddwn yn gwneud yn siŵr y gall pobl ifanc sy'n Derbyn Gofal gael yr un cyfleoedd yn yr ysgol y mae pawb arall yn eu cael.

Byddi'n gallu defnyddio'r llyfrgell, cyfleusterau TG a chael cymorth i dy helpu i wneud gorau y galli yn yr ysgol. Byddwn yn ceisio talu am deithiau at ddibenion addysgol ac yn gwneud yn siŵr dy fod yn cael y gwrslyfrau a'r offer cywir.

10

Mae ymddygiad a phresenoldeb da yn bwysig iawn. Byddwn yn gweithio gyda thi a'r ysgol er mwyn cyflawni hyn. Gallwn gael cyfarfodydd bob tymor os byddwn eu hangen.

Byddwn yn ceisio dy gadw yn yr un ysgol.

Byddwn yn parhau i wneud y berthynas rhwng Gweithwyr Cymdeithasol, ysgolion a cholegau yn gryfach. Yna gallant rannu gwybodaeth a dy helpu i fod yn llwyddiannus yn dy astudiaethau.

Bydd Gweithwyr Cymdeithasol yn helpu athrawon i gael dealltwriaeth dda o sut rwyf yn teimlo ac yn rhoi help neu gyngor i ti os bydd ei angen.

Byddwn yn gwneud yn siŵr bod gal dy ofalwyr maeth yr holl offer a'r hyfforddiant sydd eu hangen arnynt i dy helpu i ddysgu.

Byddwn yn gwranddo arnat ac efallai yn defnyddio dy feddyliau a dy deimladau i wella sut mae dy addysg di ac addysg pobl ifanc eraill yn cael ei gefnogi.

## Dweud dy ddweud!

Rydym angen dy help i wneud y cynllun gorau ar gyfer dy addysg. Rydym yn galw hwn yn Gynllun Addysg Personol neu CAP yn fyr.

Byddwn yn monitro Cynllun Addysg Personol (CAP) pawb ac yn defnyddio'r arolwg PASS i gael gwybod beth yw dy farn am bethau fel y gallwn roi help a chefnogaeth i ti os bydd eu hangen arnat.

Ffonia 01492 575111 9-5  
neu 01492 575348 y tu allan i  
oriau busnes.

## Mwy o wybodaeth?

**Cydlunydd Addysg**  
Mae'r person hwn yn gyfrifol am gefnogi pob person ifanc yn eu haddysg.

**Y Tîm Gwaith Cymdeithasol Addysg**  
Mae gweithwyr cymdeithasol sy'n gweithio i'r Cyngor yno i dy helpu os oes gen ti unrhyw gwestiynau.

**Eiriolwyr**  
Yn cynnig gwybodaeth, cyngor, eiriolaeth a chynrychiolaeth gyfreithiol i blant a phobl ifanc.



I gysylltu ag unrhyw un o'r uchod, cer i  
[www.conwy.gov.uk/PIMG](http://www.conwy.gov.uk/PIMG)

11

# GADARL GOFAL

Byddwn yn gwneud yn siŵr pan fyddi'n gadael gofal y galli barhau i fanteisio ar gyfleoedd addysg a gwaith.

Os bydd hyn yn cymryd mwy o amser nag wyt yn gobeithio, byddwn yn gwneud yn siŵr dy fod yn cael y budd-daliadau y mae gen ti hawl iddynt.

Mae gennym Swyddog Gyrfaedd a all dy helpu gyda hyn. Gallu hefyd gysylltu â hawliau lles i gael help gyda budd-daliadau.

Dylai pob un o'r gwasanaethau gwahanol siarad â'i gilydd a gwneud yn siŵr dy fod yn cael dy gefnogi wrth i ti adael gofal.

Byddwn yn dy helpu i ddod o hyd i rywle addas i fyw. Byddwn yn gofyn i ti a phobl ifanc eraill lle allai fod yn lle addas.

Byddwn yn dy helpu i gyfrannu at gymdeithas mewn ffordd gadarnhaol.



Os byddi'n dewis mynd ymlaen i goleg neu brifysgol, dylet fod â Chynllun Addysg Personol (CAP) sy'n cwmpasu hyn ac yn cynnwys sut y bydd yn cael ei dalu. Mae gennym gysylltiadau â Choleg Llandrillo (gweler y blwch mwy o wybodaeth). Mae bwrsariaeth prifysgol bach (arian) ar gael.

Rydym yn gwybod y gall gadael gofal fod yn frawychus. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn poeni am y pethau nad ydynt yn gwybod, ond byddi'n cael cynllun llwybr, sef dy fap ar gyfer y dyfodol. Byddwn yn dy helpu i greu dy gynllun.

Mae gennym dîm o bobl sydd yno i dy helpu. Gallai'r enghreifftiau fod yn Weithiwr Cymdeithasol, Ymgynghorydd Personol, neu'r Tîm Cyngor ar Dai.



*Rwy'n nerfus  
Byddaf yn Annibynnol*

*Rwy'n gyffrous*

*"Nid yw gadael gofal mor frawychus ag y mae pobl yn ei awgrymu!"  
- Cynrychiolydd Lleisiau uchel*

# HELPU CHDI AR DY SIWRNE

Byddwn yn gwneud yn siŵr dy fod yn cael cyfle i fynd ar deithiau megis Dug Caeredin neu Ymddiriedolaeth y Tywysog er mwyn i ti ennill sgiliau a phrofiad newydd.

Mae gen ti hawl i ddweud dy farn. Un ffordd y galli wneud hyn yw drwy Gyngor Ieuenctid Conwy. Gallu wneud cais i fod yn aelod neu siarad â chynrychiolydd, fel bod dy syniadau yn cael eu hystyried.

**Dweud dy ddweud!**

## Mwy o wybodaeth?

Eiriolwyr  
Y Tîm Hawliau Lles  
Y Ganolfan Waith  
Cyngor ar Bopeth  
Gyrfa Cymru  
Tai  
Tîm Ymgynghorydd Personol  
Tîm Gwaith Cymdeithasol  
Cyngor Ieuenctid Conwy  
[www.cyngorieueunctidconwy.org.uk](http://www.cyngorieueunctidconwy.org.uk)  
I gysylltu ag unrhyw un o'r uchod, cer i  
[www.conwy.gov.uk/PIMG](http://www.conwy.gov.uk/PIMG)



# Beth yw ystyr y gair yna?

A

Academaidd neu Yn academaidd	<i>Yr holl waith ysgrifenedig rwyf ti'n ei wneud i ddysgu.</i>
Achosion Gofal	<i>Sut mae'r llysoedd yn penderfynu lle mae'n well i ti fyw.</i>
Addysg	<i>Sut y byddi'n cael y wybodaeth a'r sgiliau i fyw bywyd hapus a llawn.</i>
ADHY / PASS	<i>Holiadur i helpu i wneud yn siŵr dy fod yn gwneud yn dda yn yr ysgol. Agweddau Disgyblion at eu Hunain a'r Ysgol. (Pupil Attitudes to Self and School).</i>

B

Blwch Croeso	<i>Pan fyddi'n mynd i mewn i ofal y tro cyntaf byddi di'n cael blwch llawn o lawer o bethau defnyddiol. Rydym wedi gofyn i Plant eraill sy'n Derbyn Gofal beth maen nhw'n feddwl fyddai'n dda i'w roi yn y blwch.</i>
Brownis a Girlguiding	<i>Girlguiding yw'r brif elusen ar gyfer merched a menywod ifanc yn y DU. Gall menywod ifanc fod yn nhw eu hunain, cael hwyl, meithrin cyfeillgarwch gwych ac ennill sgiliau bywyd gwerthfawr</i>

C

Cartref	<i>Y lle rwyf yn byw, lle y dylet deimlo'n ddiogel a hapus.</i>
CAP / PEP	<i>Cynllun Addysg Personol, mae hon yn rhestr o'r pethau sydd angen eu gwneud er mwyn i ti wneud yn dda yn yr ysgol. Gallai fod yn ffyrdd y mae angen help arnat neu gallai fod yn bethau sydd angen i ti eu gwneud i lwyddo. (Personal Education Plan)</i>
Cefnogaeth	<i>Dim ond ffordd arall o ddweud help.</i>
Cerdyn Hamdden	<i>Yn gadael i ti ddefnyddio pethau fel canolfannau hamdden.</i>
Clwb Blwch Llythrau	<i>Ffordd wych i ddarllen mwy!</i>
Coleg neu Addysg Bellach	<i>Lle galli fynd ar ôl ysgol fel arfer (ond nid bob amser) ar ôl i ti droi yn 16.</i>
Cyfeillion	<i>Mae Cyfaill yn rhywun sydd â bywyd a phrofiadau tebyg i ti. Mae Mentor yn rhywun sy'n rhoi cyngor i ti.</i>
Cyfleusterau	<i>Y pethau rwyf eu hangen fel cyfarpar neu leoedd i wneud pethau.</i>
Cyfyngau Cymdeithasol	<i>Gwefannau fel Facebook, Twitter neu Negeseuon Gwib.</i>

C & D

Cymuned	<i>Yr ardal lle'r wyt ti'n byw a'r bobl eraill sy'n byw yno.</i>
Cyngor Ieuenctid Conwy	<i>Grŵp o bobl ifanc yng Nghonwy a all ddweud eu dweud a bod yn llais i bobl ifanc.</i>
Cynllun Llwybr	<i>Dy gynllun ar gyfer gadael gofal: byddi'n cael help i wneud y cynllun.</i>
Datblygu	<i>Sut mae pobl yn newid dros amser.</i>
Dechrau'n Deg	<i>Dechrau'n Deg yw rhaglen y Blynyddoedd Cynnar a dargedwyd gan Lywodraeth Cymru ar gyfer teuluoedd sydd â phlant dan 4 oed. Maent yn gweithio mewn ardaloedd penodol o Gonwy.</i>
Deietegydd	<i>Gweithiwr proffesiynol sy'n helpu pobl i fwyta'n iach.</i>
Dibenion Addysg	<i>Ar gyfer yr ysgol neu i dy helpu i ddysgu.</i>
DTL	<i>Athro Dynodedig ar gyfer Plant sy'n Derbyn Gofal. (Designated Teacher for LAC).</i>

E & F

Eiriolwr	<i>Oedolyn annibynnol sy'n gallu siarad ar dy ran, efallai drwy ffonio pobl, mynd i dy adolygiad Plant sy'n Derbyn Gofal neu helpu i lenwi ffurflenni. Nid yw eiriolwr yn Athro neu Weithiwr Cymdeithasol.</i>
Emosiynol neu Yn emosiynol	<i>Sut rwyf ti'n teimlo, sut y gall pobl eraill wneud i ti deimlo a sut rwyf yn delio â'r teimladau hynny.</i>
Fforwm Lleisiau Uchel	<i>Grŵp o bobl ifanc sy'n gweiddi am hawliau Plant sy'n Derbyn Gofal.</i>

G

Gadael Gofal	<i>Dyma sut rwyf yn symud allan ar dy ben dy hun. Dyma sut mae'r Cyngor yn dy gefnogi i fod yn annibynnol.</i>
GCA / ESW	<i>Gweithiwr Cymdeithasol Addysg, Gweithiwr Cymdeithasol sy'n cefnogi dy addysg. Educational Social Worker. (Educational Social Worker)</i>
Gofal gan Berthynas	<i>Perthnasau neu deulu efallai y byddi'n byw gyda nhw nad ydynt yn rhieni i ti.</i>
Gofalwyr Maeth	<i>Y bobl y mae Plant sy'n Derbyn Gofal yn byw gyda nhw; byddant yn ceisio gwneud yr holl bethau y dylai rhiant ei wneud ar gyfer plentyn.</i>
Gwasanaethau Cymdeithasol	<i>Yr adran yn y cyngor lle mae gweithwyr cymdeithasol a'r rhai sy'n gyfrifol am Blant sy'n Derbyn Gofal yn gweithio.</i>
Gweithiwr Cymdeithasol	<i>Hwn yw'r person sy'n gweithio i'r Cyngor a'i waith yw trefnu cymorth ar dy gyfer.</i>



# Beth yw ystyr y gair yna?

G

**Gweithwyr Proffesiynol** *Oedolion sydd wedi'u hyfforddi i geisio dy helpu.*

**Gwobr Dug Caeredin** *Cymhwyster yr wyt yn gweithio tuag ato er mwyn i chi ddysgu sgiliau drwy wirfoddoli, cwblhau heriau corfforol, mynd ar deithiau gwersylla ac aros oddi cartref.*

**Gyrfa Cymru** *Maent yn helpu pobl ifanc i gael gwaith, addysg neu hyfforddiant. Gallant roi llawer o gyngor a chymorth i ti.*

H

&

I

**Hamdden** *Y pethau rwyd yn eu gwneud am hwyl neu fel rhan o fod yn iach.*

**Iechyd** *Sut wyt ti'n teimlo yn dy gorff ac yn dy feddwl. Ddim yn teimlo'n sâl neu'n drist.*

L

**Lleoliad** *Lle'r wyt ti'n byw.*

N

**Ni** *Pan mae'n dweud y byddwn ni'n gwneud hyn neu'r llall. Rydym yn golygu Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy, ei aelodau etholedig (Cynghorwyr) a staff sy'n gweithio gyda Phlant sy'n Derbyn Gofal. Weithiau rydym yn dweud yr Awdurdod Lleol.*

**Nyrs Arbenigol** *Nyrs sydd wedi ei hyfforddi i weithio gyda Phlant sy'n Derbyn Gofal fel eu bod yn deall yr hyn y mae angen arnat i aros yn iach.*

P

**Pediatrydd** *Meddyg sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc.*

**Plentyn sy'n Derbyn Gofal** *Person ifanc y mae'r awdurdod lleol yn helpu i ofalu amdano.*

S

**Sefydlog** *Ddim yn simsan! Pan fyddwn yn dweud sefydlog rydym yn golygu nad yw pethau yn newid yn rhy aml. Er enghraifft, symud ysgolion drwy'r amser.*

**Sgowtiaid** *Mae sgowtiaid yn cymryd rhan mewn gweithgareddau mor amrywiol â chaiacio, abseilio, teithiau tramor, ffotograffiaeth, dringo a sorbio.*

**Stori Bywyd** *Beth sydd wedi digwydd yn dy fywyd hyd yn hyn a sut rwyd yn ei weld.*

T

**Technolegau** *Offer neu feddalwedd fel cyfryngau cymdeithasol, Facebook, Twitter neu wefannau.*

U

**Urdd** *Elusen ar gyfer plant a phobl ifanc i gymdeithasu drwy gyfrwng y Gymraeg.*

W

**Wedi hyfforddi, Hyfforddiant** *Y ffordd y mae oedolion sy'n gweithio gyda thi yn dysgu sut i wneud eu gwaith.*

Y

**Ymddiriedolaeth y Tywysog** *Gweithio gyda rhai rhwng 13 a 30 oed sydd wedi cael trafferth yn yr ysgol, wedi bod mewn gofal, sydd yn ddi-waith tymor hir neu sydd wedi bod mewn trafferth gyda'r gyfraith*

Dy nodiadau:

Dy nodiadau:

CYNGOR IEUENCTID  
**CONWY**  
YOUTH COUNCIL



[www.CyngorIeuenctidConwy.org.uk](http://www.CyngorIeuenctidConwy.org.uk)



Mae Cyngor Ieuenctid Conwy a'r Fforwm Lleisiau Uchel wedi cydweithio i greu'r cynllun hwn.



I gael rhagor o wybodaeth a manylion cyswllt mwy diweddar ewch i [www.conwy.gov.uk/PIMG](http://www.conwy.gov.uk/PIMG)



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

