



**Disabilities and Self Help**  
**Delio ag Anabledd a Sialens Hunangymorth**  
Rhif Elusen: 1163672

**Mae DASH yn elusen sy'n cefnogi plant anabl a'u teuluoedd yng Ngheredigion**  
**Beth rydyn ni'n ei wneud,**  
**sut gallwn ni eich helpu chi, sut gallwch chi ein helpu ni**

Ers 1978 mae DASH wedi bod yn trefnu amrywiaeth o gynlluniau hamdden ar gyfer plant a phobl ifanc anabl yng Ngheredigion. Gwnawn hyn fel bod plant anabl lleol a'u teuluoedd yn gallu cael gwell ansawdd bywyd gyda mynediad i ddewis ehangach o gyfleusterau hamdden a chyfleoedd eraill.

Cynlluniau Chwarae a Chlwb Ieuenctid dros Gwyliau Haf (Cynlluniau Chwarae 4-11, DASHAbout 12-25)  
Mae DASH yn cynnig Cynlluniau Chwarae a chynlluniau Arddgau yn ystod gwyliau ysgol a chlwb ieuenctid symudol yn ystod y tymor lle rydym yn darparu cyfleoedd ar gyfer cymdeithasu, hwyl ac ymarfer corff.

Datblygu sgiliau Seibiant a Bywyd (Penwythnosau DASHAway 8-18, Byngalo DASH 14-25)  
Mae yna sawl penwythnos preswyl sy'n rhedeg trwy gydol y flwyddyn mewn lleoliad pwrpasol. Mae'r bobl ifanc yn mwynhau penwythnos hwyliog ac ymlaciol tra gall eu rhieni a'u gofalwyr gael seibiant byr o ofalu.  
Rydym hefyd yn cynnig penwythnosau sgiliau bywyd mewn lleoliad arall wedi'i addasu, gan gefnogi plant hŷn wrth iddynt drosglwyddo i gyfnod newydd yn eu bywydau.

Clwb Ieuenctid Wythnosol (FrendzAbout 12 – 25)  
Bydd DASH yn cynnig clwb ieuenctid symudol wythnosol o fis Medi 2022, cyfle i bobl ifanc gwrdd â chymdeithasu a chael hwyl y tu allan i oriau ysgol.

Cefnogi gofal plant integredig (Ymuno 4 – 11)  
Mae Ymuno yn helpu lleoliadau gofal plant cofrestredig i ddarparu staff ychwanegol i gefnogi plant anabl i fynychu.

Sut gallwch chi helpu?

Mae **Gwirfoddolwyr** yn ased gwerthfawr i DASH ac yn cefnogi staff ein cynlluniau. Mae DASH yn recriwtio gwirfoddolwyr o bob rhan o'r gymuned ac yn eu cefnogi i naill ai drefnu digwyddiadau codi arian neu ymuno'n uniongyrchol â'n cynlluniau.

Diddordeb? Cysylltwch â:

**01545 570 951** neu **vols@dashceredigion.org.uk**

Mae Cyfraniadau yn gymorth i gefnogi'r gwaith a wnawn. Cyfrannwch yn un o'n blychau casglu mewn siopau o amgylch y sir neu drwy ein platfform rhoddion ar-lein, <https://localgiving.org/charity/dash-disabilities-and-self-help/>

Angen mwy o wybodaeth? Cysylltwch ar 01545 570 951 neu [Office@dashceredigion.org.uk](mailto:Office@dashceredigion.org.uk)