Gwasanaeth gan Together Trust

Gweithdy clinig cwsg ASC

Gweithdy ymarferol ar gyfer rhieni a gofalwyr plant ag awtistiaeth sydd â phroblemau cysgu

Dydd Mercher y 25ain o Ionawr ym Mhlas Pentywn, Wrecsam

Dydd Mercher y 1af o Chwefror yng Nghanolfan Gymunedol Bae Cinmel, Conwy

Bydd y ddau weithdy o 7 p.m. hyd 9:30 p.m. ac **YN RHAD AC AM DDIM**

inscape house school

gofal • addysg • cefnogaeth • ers 1870

Manylion y cwrs

Patrymau cysgu gwael sydd gan y rhan fwyaf o bobl ifanc sydd â chyflyrau sbectrwm awtistiaeth (ASC). Er enghraifft, mae gan rai drefn amser gwely arferol gymhleth, y mae'n rhaid ei dilyn bob nos neu, fel arall, bydd y plentyn yn mynd yn ofidus; mae gan eraill bryderon ynglŷn â mynd i gysgu ac ni fyddant yn setlo ond os bydd rhiant yn gorwedd wrth eu hymyl; bydd llawer yn setlo i gysgu'n hwyr y nos ac wedyn yn deffro ymhen ond ychydig oriau. Mae'r rhestr yn ddiddiwedd. Mae pob achos yn unigol a gall y problemau hyn bara am flynyddoedd.

Bydd y gweithdy hwn yn trafod achosion posibl problemau cysgu mewn plant ag ASC a strategaethau ymarferol i fod o gymorth i wella cwsg eich plentyn.

Er mai ar gyfer rhieni a gofalwyr y mae'r gweithdy'n bennaf, mae croeso i aelodau eraill o'r teulu a gweithwyr proffesiynol hefyd.

Mae'r ddau weithdy am ddim.

Gwybodaeth bellach

Am wybodaeth bellach ynghylch y gweithdai cysylltwch, os gwelwch yn dda, â:

Chris Hoyle: Therapydd Arbenigol Lleferydd ac Iaith, Inscape House School

t: 0161 283 4852

e: cholye@togethertrust.org

Mae Inscape House School yn rhan o'r Together Trust, elusen sydd wedi bod yn rhedeg ers dros 140 mlynedd. Credwn fod pawb yn haeddu cyfle cyfartal mewn bywyd a bod gan bawb y gallu a'r hawl i brofi llawenydd, diogelwch, hapusrwydd a gobaith. Drwy ddarparu addysg arbenigol, gofal a gwasanaethau cymunedol i blant, pobl ifanc ac oedolion, nod y Together Trust yw gwneud y cyfan sydd o fewn ei gallu i wireddu hynny.

Cefnogir gan: thewaterloofoundation

Canolfannau

Dyddiad: Dydd Mercher y 25ain o Ionawr

Amser: 7 p.m. hyd 9:30 p.m.

Canolfan: Plas Pentwyn, Ffordd y Castell, Coedpoeth, Wrecsam LL11 3NA

neu

Dyddiad: Dydd Mercher y 1af o Chwefror

Amser: 7 p.m. hyd 9:30 p.m.

Canolfan: Canolfan Gymunedol Bae Cinmel, Y Sgwâr, (oddi ar Ffordd y Foryd), Bae Cinmel, Conwy LL18 5BT

Ffurflen archebu: Gweithdy clinig cwsg ASC

(cwblhewch un ar gyfer pob person fydd yn bresennol).

Teitl: Enw cyntaf: Cyfenw:

Cyfeiriad:

Cod Post:

E-bost: Ffôn:

Perthynas â'r plentyn (e.e. rhiant/gweithiwr proffesiynol ac yn y blaen):

Hoffwn archebu lle ar y cwrs canlynol:

- ☐ **Dydd Mercher y 25ain o Ionawr,** 7 p.m. hyd 9:30 p.m. ym Mhlas Pentwyn, Wrecsam (Dyddiad cau ar gyfer archebu lle Dydd Mercher y 18fed o Ionawr)
- ☐ **Dydd Mercher y 1af o Chwefror,** 7 p.m. hyd 9:30 p.m. yng Nghanolfan Gymunedol Bae Cinmel, Conwy (Dyddiad cau ar gyfer archebu lle Dydd Mercher y 25ain o Ionawr)

TORRWCH Y BONYN HWN A'I DDYCHWELYD I'R CYFEIRIAD DROS Y DUDALEN NEU ANFONWCH EICH MANYLION DRWY'R E-BOST AT CHOYLE@TOGETHERTRUST.ORG

Gwasanaeth gan Together Trust

Am wybodaeth bellach cysylltwch, os gwelwch yn dda, â:

Inscape House School, Schools Hill, Cheadle, Cheshire SK8 1JE
t: 0161 283 4750

Am wybodaeth bellach ynglŷn â'n hamrywiaeth o wasanaethau cysylltwch ag:

Ymholiadau cyffredinol **t:** 0161 283 4848 **e:** enquiries@togethertrust.org.uk

www.togethertrust.org.uk

Elusen gofrestredig rhif 209782

121125

Dychwelwch, os gwelwch yn dda, at:

Chris Hoyle
Inscape House School
Schools Hill
Cheadle
Cheshire
SK8 1JE