Agenda - Y Pwyllgor Cydraddoldeb, Llywodraeth Leol a Chymunedau

Lleoliad:

Ystafell Bwyllgora 3 - y Senedd

Dyddiad: Dydd Iau, 13 Gorffennaf 2017

Amser: 09.05

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch a:

Naomi Stocks

Clerc y Pwyllgor

0300 200 6565

SeneddCymunedau@cynulliad.cymru

Rhag-gyfarfod (08.55 - 09.05)

1 Cyflwyniad, ymddiheuriadau, dirprwyon a datgan buddiannau

2 Ymchwiliad i ddiogelwch tân mewn tyrau o fflatiau yng Nghymru: sesiwn dystiolaeth 1

(09.05 - 10.05) (Tudalennau 1 - 17)

Stuart Millington, Uwch Reolwr Diogelwch Tân, Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru
Steve Rossiter, Rheolwr Ardal / T, Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru
Iwan Cray, Rheolwr Ardal, Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru

3 Ymchwiliad i ddiogelwch tân mewn tyrau o fflatiau yng Nghymru: sesiwn dystiolaeth 2

(10.05 - 11.05)

Matt Dicks, Cyfarwyddwr, Sefydliad Tai Siartredig Cymru
Gareth John, Ymgynghorydd ar ei liwt ei hun, y Sefydliad Siartredig Adeiladu

Egwyl (11.05 - 11.15)

Cynulliad Cenedlaethol Cymru
National Assembly for Wales

4 Ymchwiliad i ddiogelwch tân mewn tyrau o fflatiau yng Nghymru: sesiwn dystiolaeth 3

(11.15 - 12.15)

Steve Clarke, Rheolwr Gyfarwyddwr, Tenantiaid Cymru
David Wilton, Cyfarwyddwr, TPAS

Cinio (12.15 - 13.00)

5 Ymchwiliad i ddiogelwch tân mewn tyrau o fflatiau yng Nghymru: sesiwn dystiolaeth 4

(13.00 - 14.00)

Tony Jones, Cyngor Sir y Fflint, Rheolwr Tîm Gwaith Cyfalaf, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru
Sarah McGill, Caerdydd, Prif Swyddog Corfforaethol dros Gymunedau, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru
Colin Blackmore, Caerdydd, Rheolwr Gwella Ystadau, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru
Martin Nicholls, Cyngor Abertawe, Cyfarwyddwr Lleoedd, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru
Y Cynghorydd Clive Lloyd, Dirprwy Arweinydd Cyngor Abertawe

6 Ymchwiliad i ddiogelwch tân mewn tyrau o fflatiau yng Nghymru: sesiwn dystiolaeth 5

(14.00 - 15.00)

Stuart Ropke, Prif Weithredwr, Cartrefi Cymunedol Cymru
Ceri Doyle, Prif Weithredwr, Cartrefi Dinas Casnewydd
Mike Owen, Prif Weithredwr, Cartrefi Cymoedd Merthyr
Tim Beckingsale, Cyfarwyddwr Rheoli Asedau Dros Dro, Grŵp Pobl

Alan Brunt, Prif Weithredwr, Tai Cymunedol Bron Aron

7 Papurau i'w nodi

Darparwyd gwybodaeth ychwanegol gan y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i wneud Ymarfer Corff mewn perthynas â dulliau yn seiliedig ar asedau i leihau tlodi

(Tudalennau 18 - 46)

8 Cynnig o dan Reol Sefydlog 17.42 (vi) i wahardd y cyhoedd o weddill y cyfarfod ac o'r cyfarfod ar 18 Gorffennaf 2017

9 Ymchwiliad i ddiogelwch tân mewn tyrau o fflatiau yng Nghymru - trafod tystiolaeth o dan eitem 2, 3, 4, 5 a 6

(15.00 - 15.30)

Mae cyfyngiadau ar y ddogfen hon

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Sport Pembrokeshire
Chwaraeon Sir Benfro

Y Pwyllgor Cydraddoldeb, Llywodraeth Leol a Chymunedau
Equality, Local Government and Communities Committee
ELGC(5)-22-17 Papur 1 / Paper 1

Asset Based Approach to Reduce Poverty in Wales

Meeting at the Senedd 29th June 2017

To answer the question asked around the School cycling, the information below was sourced from Sue Lewis the Pembrokeshire Planning Liaison officer:

We promote cycling in the county via the National Standards Cycle Training Scheme, we offer cycle training level 1 and 2 to every year 5 pupil in the county (smaller schools on a biennial basis to year 5 and 6 pupils) we are also able to deliver Level 3 to young adults and adults as and when requested to.

We also promote and take part in cycle to school weeks, school cycle fun days and we support school organised cycle rides.

Additionally to this Pembrokeshire has:

Clubs

- Pocket Rockets-(is a children's cycling club that meet at Sir Thomas Picton School every Saturday)
- Balance bike initiatives @ the leisure centres throughout the county

Events

- Family charity Rides such Narberth Rotary cycle ride/ Pembrokeshire Charity Bike Ride (Haverfordwest Hornets)
- Competition Events such as Go-Tri
- We work with Sustrans running Active Travel workshops in schools looking at how the journey to school can be made safer for cycling
- We develop travel plans with schools which look at the present mode of transport to school and how using promotion techniques we can change the ethos of the school to become cycle friendly

Each year we submit a safe routes in communities bid to Welsh Government looking at introducing cycle friendly initiatives within communities working very closely with the schools who are at the heart of the community. We have to date secured over £7 million and always come in the top 5 authorities for our bids.

We have published 25,000 active travel county wide cycle leaflets which have been sent out to schools promoting cycle routes throughout the County.

Sport Pembrokeshire
Chwaraeon Sir Benfro

CHWARAEON Anabledd Sir Benfro

Pob person yn Sir Benfro i gadw'n heini'n amlach.

Ionawr 2017

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

I gael copi o'r cyhoeddiad hwn mewn Braille, mewn print mwy bras, tâp sain neu mewn iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 776613.

Cynnwys

Cynnwys	3
Chwaraeon Sir Benfro	4
Insport	5
Hyfforddiant Cynhwysiant Anabledd Dysgu DU	6
Gwirfoddoli	7
Hamdden Sir Benfro	8
Dysgu Nofio	9
Dringo	10
Beth am fod yn weithgar	11
Pasbort Hamdden	12
Bar Gwybodaeth	13
Clwb Pêl-droed Clarbeston Road	14
Clwb Pêl-droed Cleddau Warriors	15
Clwb Boccia Crymych Panthers	16
Clwb Pêl-droed Fishguard Sports	17
Clwb Hoci Abergwaun ac Wdig	18
Clwb Criced Hwlffordd	19
Clwb Saethu Targed Cynhwysol Modern Print	20
Clwb Gymasteg Aberdaugleddau	21
Clwb Bowlwyr Anabl Sir Benfro	22
Clwb Criced Doc Penfro	23
Clwb Pêl-fasged Cadair Olwyn	24
Clwb Nofio Pembrokeshire Puffins	25
Clwb Gymnasteg Anghenion Arbennig Sir Benfro	26
Clwb Golff Trefloyne	27
Clwb Saethu Targed Gwerthfawrogi Annibyniaeth	28

Cyflwyniad

Mae yna gyfleoedd chwaraeon eang ar gael yn Sir Benfro ar gyfer unigolion ag anableddau. Mae'r daflen wybodaeth hon yn cynnwys gwybodaeth ynglŷn â'r cyfleoedd yng Nghanolfannau Chwaraeon Sir Benfro, yn ogystal â gwybodaeth am glybiau neilltuedig i'r anabl, a chlybiau cynhwysol nad ydynt i'r anabl, maent oll wedi derbyn gwobr clwb insport.

Mae yna gyfleoedd i gymryd rhan ar lawr gwlad, yn arwain at gystadlu yn y campau.

Chwaraeon Sir Benfro - Pwy ydym ni?

Ben Field	Rheolwr Swyddog Pobl Ifanc Egnïol
Alan Jones	Swyddog Datblygu Chwaraeon/Swyddog Datblygu Golff
Lois Hilling	Swyddog Datblygu Chwaraeon
Russell Jones	Swyddog Datblygu Chwaraeon
Matt Freeman	Rheolwr Pobl Ifanc Egnïol
Martin Jones	Swyddog Datblygu Criced
Joanne Williams	Rheolwr Pobl Ifanc Egnïol
Angela Miles	Swyddog Chwaraeon Anabledd
Amanda John	Swyddog Pobl Ifanc Egnïol – Ysgolion Cynradd
Barry John	Swyddog Pobl Ifanc Egnïol – Ysgolion Cynradd
Dan Bellis	Swyddog Pobl Ifanc Egnïol – Ysgolion Uwchradd
Elgan Vittle	Swyddog Pobl Ifanc Egnïol – Cymunedol
Rominy Colville	Swyddog Pobl Ifanc Egnïol – Cymunedol
Wyndham Williams	Swyddog Pobl Ifanc Egnïol – Ysgolion Uwchradd
Menna Kerrison	Swyddog Pobl Ifanc Egnïol – Ysgolion Cynradd

Os hoffech weithio gyda ni, cysylltwch â ni ar:

Ff – 01437 776191 E – sport@pembrokeshire.gov.uk

www.sir-benfro.gov.uk/chwaraeon

@sportpembs /ChwaraeonSirBenfro

Clwb insport

Rhaglen wobrwyo pedair rhan yw Clwb insport, wedi'i chynllunio er mwyn cefnogi clybiau ar eu llwybr at gynhwysiant, drwy gynorthwyo clybiau gyda'r broses o agor cyfleoedd i bobl anabl, o ran cyfranogiad, hyfforddi, gwirfoddoli a gweinyddu.

Mae yna bedair rhan i'r broses insport, Rhuban, Efydd, Arian ac Aur. Mae'r clybiau sydd wedi'u cynnwys yn y daflen wybodaeth hon yn glybiau achrededig insport ac yn arddangos y safon insport sydd wedi'i chyflawni.

DISABILITY SPORT WALES CHWARAEON ANABLEDD CYMRU

Hyfforddiant Cynhwysiant Anabledd Dysgu DU

Cyniga Chwaraeon Anabledd Cymru ystod eang o gyrsiau llawn (6 awr) neu ½ diwrnod (3 awr), wedi'u cynllunio i gefnogi'r rheini sy'n gweithio ym maes chwaraeon, hamdden ac addysg gorfforol er mwyn cynnig cynhwysiant. Maent wedi'u haddasu i weddu'r canlynol:

Hyfforddwyr a Gwirfoddolwyr (6 awr)

Swyddogion Datblygu Chwaraeon (3 awr)

Cyrff Cenedlaethol Llywodraethu Chwaraeon (3 awr)

Personél Gwasanaethau Hamdden (3 awr)

Athrawon a Chynorthwywyr Cymorth Dysgu (6 awr)

Theori – 3 awr
Ymwneud â chanfyddiadau a phrofiadau, ymwybyddiaeth anabledd, deddfwriaeth berthnasol, rhwystrau posib a sut i'w goresgyn, gyda gwybodaeth am gysylltiadau pellach.

Ymarferol – 3 awr
Mae'r sesiwn yma'n cyfuno gwaith theori â'r ymarferol - daw hyn yn hynod ddefnyddiol wrth roi gwybodaeth y Model Cynhwysiant mewn Chwaraeon a STEPS ar waith mewn amgylchedd actif. Datblygwch syniadau ynghylch datblygu ac addasu gweithgareddau sy'n seiliedig ar sgiliau a'u gwneud yn berthnasol i'ch chwaraeon.

Gwirfoddoli

Cynhelir nifer helaeth o'r cyfleoedd yn y daflen wybodaeth hon gan wirfoddolwyr

- Wyt ti eisiau ychwanegu at dy CV os wyt ti'n ddi-waith?
- Wyt ti eisiau ennill profiad gwaith?
- Wyt ti eisiau datblygu sgiliau, ennill cymwysterau a chynyddu cyfleoedd swyddi?
- Wyt ti eisiau tystiolaeth o wirfoddoli?
- Wyt ti eisiau helpu dy gymuned leol?

Os mai ydw yw'r ateb, cysylltwch â:

Chwaraeon Sir Benfro
ff: 01437 776191 e: sport@pembrokeshire.gov.uk
www.sir-benfro.gov.uk/chwaraeon

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Penfro
Rheolwr - Mr D Bowen
01437 776 660
www.facebook.com/pembrokeleisurecentre

Dinbych-y-pysgod
Rheolwr - Mr D Bowen
01437 775 678
www.facebook.com/tenbyleisurecentre

Abergwaun
Rheolwr - Miss K Richards
01437 775 504
www.facebook.com/fishguardleisurecentre

Crymych
Rheolwr - Miss K Richards
01437 776 690
www.facebook.com/crymychleisurecentre

Hwlffordd
Rheolwr - Mrs S Fair
01437 776676
www.facebook.com/haverfordwestleisurecentre

Aberdaugleddau
Rheolwr - Mr J Walters
01437 775959
www.facebook.com/milfordleisurecentre

Neuadd Chwaraeon Tyddewi
Rheolwr - Mrs S Fair
01437 775506

Canolfan Tennis Hwlffordd
Rheolwr - Mrs S Fair
01437 776124

Canolfan Chwaraeon Syr Thomas Picton
Rheolwr - Mrs S Fair
01437 765901

Gweithgaredd am Oes

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Gwersi Nofio Cynhwysol ar gyfer pob gallu

Dysgu mewn Grwpiau Bychain neu Un wrth Un / Un wrth Ddau

Caiff yr holl wersi eu dysgu gan Hyfforddwyr â chymwysterau ASA gan ddilyn y Cynllun Dysgu Nofio Cenedlaethol

Cysylltwch â'ch Canolfan Hamdden leol am fanylion pellach

Crymych
01437 776690

Hwlffordd
01437 776676

Penfro
01437 776660

Abergwaun
01437 775504

Aberdaugleddau
01437 775959

Dinbych-y-pysgod
01437 775678

Caiff hyfforddiant dwyieithog ei ddarparu pan yn bosibl ac ar gais

Haverfordwest Leisure Centre
Canolfan Hamdden Hwlffordd

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

cheeky chimps!

THE HANGOUT

mwncïod direidus!

Mwncïod Direidus!

Clwb dringo delfrydol ar gyfer plant rhwng 8 a 12 oed.

£8 yr un

Gwener	4.30pm – 6pm
Sadwrn	10.00am – 11.30am

Clwb 'The Hangout'

Clwb dringo i blant rhwng 13 a 16 oed.

Gwener	6.30pm – 8pm
Sadwrn	12.00pm – 1.30pm

£8 yr un

Sesiynau Blasu

Sesiynau awr o hyd sy'n berffaith ar gyfer teulu, ffrindiau ac unigolion sydd eisiau trio rhywbeth newydd. Pwy a ŵyr, efallai y gwnewch chi ei fwynhau!

Sadwrn	2pm – 3pm
Sul	4pm – 5pm

£10 yr un

Cyflwyniad i ddringo

Dosbarthiadau ar gyfer oedolion ar sut i ddringo a bod yn ddiogel mewn canolfan ddringo. Ymunwch nawr!

Mercher	7pm – 8.30pm

£45 yr un

Find us on facebook
HaverfordwestLesiureCentre
CanolfanHamddenHwlffordd

01437 776676

Beth Am Fod Yn Weithgar

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Sesiynau Gweithgared i oedolion ag anableddau

Cynhelir sesiynau bob

Dydd Llun yng Nghanolfan Hwlffordd 10am – 12.00pm

Dydd Mawrth yng Nghanolfan Hamdden Dinbych y-pysgod 10am – 12.00pm

Dydd Mercher yng Nghanolfan Aberdaugleddau 10am -12.00pm

Dydd Gwener yng Nghanolfan Abergwaun 10am – 12.00pm

Bydd dau weithgaredd ymhob sesiwn, a bydd y rhain yn cynnwys tennis, boccia, ymarfer i gerddoriaeth, pêl-droed, criced a llawer mwy. Bydd pob gweithgaredd o dan ofal aelodau staff cymwysedig

Gwenewch yn siwr, os gwelwch yn dda, eich bod yn gwisgo dillad addas er mwyn gallu symud yn rhwydd h.y. siorts neu waelod tracwisg, crys t ac esgidiau ymarfer (Dim Jins nac esgidiau, os gwelwch yn dda.)

Ar gyfer archebu lle ac am fwy o wybodaeth ffoniwch neu galwch heibio'r ganolfan hamdden.

Pasbort Hamdden

Bydd bod yn gymwys ar gyfer Pasbort Hamdden yn seiliedig arnoch chi/ar eich partner yn derbyn yr uchafswm budd-dal tai neu ostyngiad treth gyngor. Os ydych chi'n denant neu'n berchennog preswyl, bydd yr amodau hyn yn berthnasol hefyd i unrhyw un o'ch plant sy'n dymuno cymryd rhan.

Mewn perthynas â cheisiadau gan gwsmeriaid nad ydynt yn denantiaid nac yn berchennog preswyl e.e. yn byw gyda rhieni, bydd eich cymhwyster yn cael ei benderfynu yn sgil derbyn un o'r budd-daliadau canlynol:-

Cymhorthdal Incwm

Ceiswyr Gwaith (Seiliedig ar Incwm)

Lwfans Cyflogaeth a Chymorth – Cysylltiedig ag Incwm

Credyd Gwarant y Credyd Pensiwn

Lwfans Byw i'r Anabl (DLA)/ Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)*

* Dylai prawf fod ar ffurf llythyr o gadarnhad gan y Gwasanaeth Pensiwn neu'r Ganolfan Byd Gwaith sydd wedi'i ddyddio o fewn y 6 mis diwethaf

Mae Pasbort i Hamdden ar gael i bawb sy'n gymwys o dan un o'r categorïau sy'n cael eu nodi ac yn byw o fewn ffiniau Sir Benfro.

Taliad un swm blynyddol neu Arian Parod/Debyd Uniongyrchol Misol

Mae'n cynnwys defnydd unigol o:-

Sesiynau'r Ystafell Ffitrwydd (pob amser)
Dosbarthiadau Ffitrwydd (hyd at 3.45pm Dydd Llun – Dydd Gwener)
Chwaraeon Raced (hyd at 3.45pm Dydd Llun – Dydd Gwener)
Nofio Cyhoeddus (pob sesiwn)
Ystafell Iechyd
Archwiliadau Iechyd
Rhaglenni Ymarfer Corff

Pris (hyd at 31/03/17): £120.00 (blynyddol) neu £10.00 y mis

Nofio Cyhoeddus i blant o dan 16: 50c

Mae ffurflenni cais ar gael gan eich Canolfan Hamdden Sir Benfro lleol neu Ganolfan Gwasanaethau Cwsmeriaid Cyngor Sir Penfro

Bar Gwybodaeth

Bydd y bar gwybodaeth yn rhoi gwybod i chi pa nam y bwriadwyd y clwb neu'r sesiwn ar ei gyfer

PAN	Pob Nam
LD	Anabledd Dysgu
PI	Nam Corfforol
WS	Chwaraeon Cadair Olwyn
IC	Clwb Cynhwysol

Cymdeithas Clwb Pêl-droed Clarbeston Road

Mae Cymdeithas Clwb Pêl-droed Clarbeston Road yn elusen gofrestredig (Rhif elusen 1163455) sy'n rhoi cyfle i chwaraewyr o bob grŵp oedran chwarae pêl-droed.

Mae'r clwb yn falch o fod yn gysylltiedig â chlwb Pêl-droed Anabledd Cleddau Warriors, y mae wedi'i gynnal, ei gefnogi a rhoi cymorth hyfforddiant iddo ers sawl blwyddyn.

Rydym yn glwb achrededig Arian FAW ac rydym yn darparu cyfleusterau pêl-droed yn rheolaidd i dros 200 o chwaraewyr lleol, yn ogystal â chyfrannu at ffabrig cymdeithasol y gymuned leol. Ar hyn o bryd nid ydym yn codi ffi aelodaeth ac mae chwaraewyr yn talu £3 bob sesiwn hyfforddiant.

Rydym yn hyfforddi yng nghyfleuster cae astro Syr Thomas Picton ac rydym yn croesawu aelodau newydd. Caiff amseroedd a diwrnodau ar gyfer grwpiau oedran gwahanol eu cyhoeddi ar ein gwefan.

Caeau Chwarae Knock,
Clarbeston Road, SA63 4SL.

/ClarbestonRoadAFC

@ClarbyRoadAFC

Cyswllt:
Daniel Jones - 07800 905892
djin3k@hotmail.com
www.clarbestonroadafc.co.uk

Tudalen y pecyn 32

IC

Clwb Pêl-droed Cleddau Warriors

Clwb pêl-droed i blant ac oedolion sydd ag anghenion dysgu ychwanegol yw Cleddau Warriors. Mae ein sesiynau yn rhoi'r cyfle i fechgyn a merched o bob oedran a phob gallu i fwynhau cicio pêl gyda'u ffrindiau, cael hwyl wrth ddysgu sgiliau'r gêm ac ar yr un pryd helpu i gadw'n heini a chymdeithasu gyda ffrindiau.

Nod y clwb yw'r canlynol:

- Cael hwyl
- Dysgu sgiliau newydd
- Cadw'n heini
- Cymdeithasu gyda ffrindiau
- Cymryd rhan mewn gwyliau

Mae'r clwb yn rhedeg grwpiau oedran o dan 12 oed, o dan 16 oed yn ogystal â grwpiau oedran cymysg 16+.

Hyfforddiant: Y gost yw £2 y teulu.

Mae'r clwb yn cymryd rhan yng ngwyliau cynghrair Anabledd De-orllewin Cymru ac yn cynnal ei ŵyl ei hun

Dydd Sul cyntaf y mis ar gaeau astro Syr Thomas Picton rhwng 10.30am a 12.00 hanner dydd ar gyfer pob grŵp oedran

Cyswllt:
Ian Eynon - 07849 528444
ian_eynon@hotmail.com

Clwb Boccia Crymych Panthers

Yn deillio o'r gêm Eidalaidd Bocce, mae Boccia yn dilyn yr un egwyddorion â bowlio dan do lle y caiff cyfres o beli gan unigolion neu dimau croes eu targedu tuag at bêl wen (Jack). Caiff pwyntiau eu sgorio gan bwy bynnag sydd â'r peli agosaf at y bêl wen. Mae cwrt Boccia ychydig yn fyrrach na chwrt badminton. Mae'n rhaid i'r chwaraewyr chwarae ar eu heistedd ac aros o fewn eu hardal taflu (blwch).

Er mwyn chwarae ar lefel elît mae'n rhaid bod y categorïau penodol canlynol yn gymwys i chwaraewyr.

Y rhain yw:

BC 1 - CP – Parlys yr ymennydd – defnyddiwr cadair olwyn fodur – effeithiwyd ar bob braich a choes

BC 2 - Parlys yr ymennydd – defnyddwyr cadair â llaw/modur – effeithiwyd ar bob braich a choes – cryfder braich cryf gyda pheth cyfyngiad

BC 3 - Chwaraewyr Ramp, defnyddwyr cadair olwyn na allant daflu pêl yn gyson dros y V ar y cwrt Boccia

BC 4 - Defnyddwyr cadair olwyn, effeithiwyd ar bob braich a choes, o darddiad nad yw'n barlys yr ymennydd – nychdod cyhyrol, tetraplegia uchel ac ati.

Bob dydd Mercher yn ystod y tymor rhwng 4-6pm

Canolfan Hamdden Hwlffordd,
St Thomas Green,
Hwlffordd SA61 1QX

Cyswllt:
Angela Miles - 07920 213651
angelamiles@pembrokeshire.gov.uk

PI

insport

Club Clwb

Cymdeithas Clwb Pêl-droed Fishguard Sports

Mae Cymdeithas Clwb Pêl-droed Fishguard Sports yn glwb cynhwysol gyda thîm anabledd iau, merched iau o dan 10, 12, 14 ac 16 oed, bechgyn iau o dan 7, 9, 11 ac 13 oed gyda 2 uwch-dîm o ddynion. Mae'r clwb hefyd yn anelu at ddechrau uwch-dîm o ferched yn y dyfodol agos.

Mae'r clwb yn rhedeg sesiwn benodol ar gyfer pobl anabl bob yn ail a phedwerydd dydd Iau yn dechrau o fis Medi yn ystod y tymor yn unig. Fel clwb, rydym yn annog pawb i roi cynnig arni ac os byddwch yn hoffi'r hyn rydym yn ei wneud dewch yn ôl. Os bydd gan unrhyw un unrhyw ymholiadau ffoniwch ni i gael gwybodaeth bellach am yr hyn rydym yn ei wneud. Yn ogystal â phêl-droed mae'r grŵp hefyd yn hyfforddi criced ac athletau yn nhymor yr haf i roi sbectrwm ehangach a chyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau eraill.

Cyfeiriad y Clwb:
Parc Tregroes,
Abergwaun SA65 9QF

FishguardSportsAFC

FishguardSportsAFC

Cyswllt:
Mathew Lamb (Minty) - 07966936126
mathewlamb@live.co.uk

IC

Tudalen y pecyn 35

Clwb Hoci Abergwaun ac Wdig

Mae clwb hoci Abergwaun ac Wdig wedi bodoli dros 30 mlynedd.

Mae'r timau'n cynnwys rhai i fenywod, bechgyn o dan 15 oed, merched o dan 18 oed, merched o dan 15 oed, o dan 13 oed cymysg, o dan 11 oed cymysg ac o dan 9 oed cymysg.

Hyfforddiant dydd Mawrth grwpiau iau o dan 13 oed (blynyddoedd ysgol 3-8) 5-6pm

Grwpiau hŷn dros 13 oed a menywod 6-7pm

Canolfan Hamdden Abergwaun,
Abergwaun
SA65 9DT

Fishguard & Goodwick Hockey Club Season 2017/17

@FGoodwick

Cyswllt:
Lisa Leyshon - 07866127830
lisa.leyshon@icloud.com

Tudalen y pecyn 36

IC

Clwb Criced Hwlffordd

Sesiynau dydd Gwener i blant o bob gallu rhwng 6 ac 17 oed. Mae hyfforddwyr Lefel 2 ECB yn arwain pob grŵp oedran, ac maent i gyd wedi'u cofrestru gyda'r Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd.

O dan 9 oed 6-7; O dan 11 oed 6-7; O dan 13 oed 7-8:15; O dan 15 oed 7-8:15; O dan 17 oed 7-8:15.

Grŵp penodol i ferched 6-7:15

Dydd Iau o dan 19 oed 6:15-7:30

Gwersylloedd criced gwyliau ysgol 6-13 [Dan do ac Awyr agored]

Cyfleusterau yn cynnwys rhwyd artiffisial, 4 Lôn yn ogystal â rhwyd rholio, 3 chae gwair a wiced artiffisial ar y maes, 2 beiriant bowlio.

4 ystafell newid a chlwb cymdeithasol [gan gynnwys bwyty] ar agor 7 diwrnod yr wythnos ac yn hollol hygyrch i bob defnyddiwr.

Cyfeiriad y Clwb: Y Cae Ras, Dale Road, Hwlffordd, SA61 1HZ

Haverfordwest Cricket Club

@HaverfordwestCC

www.haverfordwestcc.com

Cyswllt:
Simon Williams - 07921 770357
www.haverfordwestcc.com

Tudalen y pecyn 37

IC

Clwb Saethu Targed Cynhwysol
Modern Print

Mae ein clwb wedi bodoli ers 15 mlynedd ac mae'n cael ei redeg gan grŵp bach o wirfoddolwyr. Rydym yn rhedeg sesiwn dydd Mawrth rhwng 1.00 a 3.30pm ar gyfer ein haelodau sydd â nam ar eu golwg (dall) a 5.30-9.00pm ar gyfer pawb arall.

Mae aelodau'n talu £14 y mis; mae ymwelwyr yn talu £8 y sesiwn. Mae ein clwb wedi cael llwyddiant ysgubol mewn digwyddiadau lleol a chenedlaethol

Cyfeiriad y Clwb:
Canolfan Gymunedol Cilgeti,
Carmarthen Road, Cilgeti,
Sir Benfro SA68 0YA

Cyswllt:
Ron & Kay Hovell - 01834 813725
www.modernprinttargetclub.org.uk

insport
Club Clwb

MILFORD HAVEN GYMNASTICS

Clwb Gymnasteg Aberdaugleddau

Rydym yn Glwb Gymnasteg sy'n darparu sesiynau ar gyfer Gymnasteg Hamdden, Cyn Ysgol ac Acrobateg Chwaraeon.

Sesiynau Ymarfer:
Dydd Llun 4pm i 5pm a 5pm i 6pm.
Dydd Mawrth 4pm i 5pm, 5pm i 6pm, 6pm i 7pm a 7pm i 8pm
Dydd Mercher 5pm i 6pm a 6pm i 7pm
Dydd Gwener 4pm i 5pm, 5pm i 6pm a 6pm i 7pm
Dydd Sadwrn 10am i 11am, 11am i 12pm, 12pm i 1pm, 1pm i 2pm.

Dosbarthiadau **Campfa Oedolion** hefyd: Dydd Mawrth 8pm i 9pm a Dydd Gwener 11am i 12pm

Sesiynau Chwarae Campfa:
Dydd Llun 11am i 12pm a 2pm i 3pm
Dydd Mawrth 11am i 12pm a 2pm i 3pm

Sesiynau Cyn Ysgol:
Dydd Llun 10am i 10.45am ac 1pm i 1.45pm
Dydd Mawrth 10am i 10.45am ac 1pm i 1.45pm
Dydd Mercher 3.30pm i 4.15pm,
Dydd Mercher 4.15pm i 5pm

Pob sesiwn £5 y sesiwn

Sesiynau Sgwad (Uwch)
Dydd Llun 5pm i 8pm, Dydd Mercher 4.30pm i 8pm, a Dydd Gwener 5pm i 8pm

Sesiynau Sgwad (Iau)
Dydd Llun 5.00pm i 7.30pm a Dydd Mercher 4.30pm i 7pm.

Rhaid trefnu'r holl sesiynau uchod ymlaen llaw drwy gysylltu â Pam ar 07591503923 / 01646 695017

Milford Haven Gymnastic Club

Cyswllt:
Pam McGillivray - 01646 695017/07591503923
mcgillivray@mpam.orangehome.co.uk
www.milfordhavengymclub.com

IC

Clwb Bowlwyr Anabl Sir Benfro

Dechreuodd Clwb Bowlwyr Anabl Sir Benfro yn 1984 fel prynhawn cymdeithasol i ddod â phobl o bob anabledd ynghyd. Mae gwirfoddolwyr yn rhoi o'u hamser i helpu pobl anabl ar y llain a hyd yn oed pan fyddwn yn stopio i gael te yn ystod hanner amser.

Mae Clwb Bowlwyr Anabl Sir Benfro yn cwrdd prynhawn dydd Llun rhwng 2pm a 4pm (ac eithrio Gwyliau Banc). Ein nod yw rhoi prynhawn o weithgaredd diogel, cyfeillgar a difyr i'n haelodau.

Rydym hefyd yn hoffi annog unrhyw un o'n chwaraewyr a hoffai gystadlu yng nghystadlaethau'r Sir, mynd i dreialon bowlio i gael y cyfle i gynrychioli Cymru yn eu categori, neu hyd yn oed deithio i fowlio mewn lleoliadau eraill.

Canolfan Hamdden Aberdaugleddau, Heol y Priordy, Aberdaugleddau, SA73 2EE

Cyswllt:
Steve Whitmore - 01646 694809 - 07443911991
skylight25@msn.com

Clwb Criced Doc Penfro

Mae gan y clwb ddau uwch dîm, tîm Cyntaf ac Ail Dîm sy'n chwarae yng nghynghrair Clwb Criced Sir Benfro. Mae'r timoedd yn cynnwys aelodau hŷn ac iau; mae'r gymysgedd yn gweithio'n dda gan fod pob chwaraewr yn cael cyfle i fatio a bowlio. Mae'r tîm dan 11 oed yn chwarae yn y gynghrair hefyd.

Mae Criced Anabl yn cael ei gyflwyno'n raddol; mae croeso mawr i ddynion a merched o bob oed.

Mae gan Glwb Criced Doc Penfro strwythur hyfforddi cryf; yn cynnwys dau hyfforddwr Lefel 2 a phedwar cynorthwyydd hyfforddi Lefel 1. Mae pob un ohonynt wedi mynychu cwrs Cymorth Cyntaf.

Un o arwyddeiriau'r clwb yw; mwynhewch – mae hynny'n ymestyn i'r criced ac ochr gymdeithasol y clwb. Mae'r pwyllgor rheoli yn trefnu gweithgareddau amrywiol drwy'r flwyddyn; gemau elusennol, teithiau i Stadiwm Swalec i wylio criced a barbeciws.

Mae pêl feddal yn cael ei chyflwyno i hyrwyddo'r clwb; sy'n cwmpasu pawb yn y gymuned.

Maes Imble Lane, Imble Lane, Britannia, Doc Penfro, SA72 6PL

@pembrokedockcc

Cyswllt:
Andrew Scot Davies - 07805 051730
Andrewscott-davies_612@hotmail.co.uk

IC

Clwb Pêl Fasged Cadair Olwyn Pembrokeshire Hurricanes

Mae Pembrokeshire Hurricanes yn cwrdd bob yn ail Ddydd Gwener yn neuadd chwaraeon Syr Thomas Picton rhwng 3.30 a 5.00pm ar gyfer plant (o 7 oed) ac oedolion.
Mae Pêl Fasged Cadair Olwyn yn gêm gyffrous a dynamig y gall pobl o unrhyw oed a gallu ei chwarae (gyda neu heb anableddau).

Canolfan Chwaraeon Syr Thomas Picton, Queensway, Hwlffordd
SA61 2NX

Cyswllt:

Angela Miles - 07920 213651
angelamiles@pembrokeshire.gov.uk

Pembrokeshire Puffins

Disability Swimming Squad

Clwb Nofio Pembrokeshire Puffins

Y clwb - Sefydlwyd Pembrokeshire Puffins yn 2005. Nod y clwb yw darparu hyfforddiant gwella nofio i blant ac oedolion sy'n agored i niwed sydd ag anableddau dysgu a chorfforol. Rydym yn cwrdd ar ddydd Sul rhwng 3:00pm a 5:00pm yng Nghanolfan Hamdden Hwlffordd.

Pembrokeshire Puffins Disability Swimming

Mae'r Puffins yn gysylltiedig â Nofio Cymru (WASA yn gynt) ac maent wedi cystadlu mewn amrywiaeth o galâu nofio anabledd ledled De Cymru ers ei sefydlu. Mae'r holl nofwyr yn cystadlu mewn amgylchedd diogel, cyfeillgar a chefnogol, gyda'r nod o feithrin ymdeimlad o chwarae teg a chyfeillgarwch drwy ganolbwyntio ar alluoedd cystadleuwyr yn hytrach na'u hanableddau a magu lefel newydd o hyder sy'n trosglwyddo i'w bywydau o ddydd i ddydd.

Canolfan Hamdden Hwlffordd,
St Thomas Green, Hwlffordd
SA61 1QX

Cyswllt:
Tamara O'Leary - 07791 329944
info@pembrokeshirepuffins.co.uk
www.pembrokeshirepuffins.co.uk

Tudalen y pecyn 43

PAN

Clwb Gymnasteg Anghenion Arbennig Sir Benfro

Ynglŷn â'r clwb:

Clwb gymnasteg i blant a phobl ifanc ag anghenion addysgu arbennig yw SEN Sir Benfro. Mae'r clwb yn cynnal tair sesiwn pob nos Iau yng Nghanolfan Hamdden Aberdaugleddau rhwng 4:30-8:30yh. Pan fydd y clwb wedi cyrraedd ei uchafswm mae yna restr aros i gyfranogwyr.

Cyfeiriad y Clwb:

Canolfan Hamdden Aberdaugleddau
Heol y Priordy
Aberdaugleddau
Sir Benfro
SA732EE

Cyswllt:

Rachel Mathias - 07950561913
psngc@hotmail.co.uk

Clwb Golff Trefloyne

Mae Clwb Golff Trefloyne wedi darparu sesiynau amser cwricwlwm ar gyfer plant ag anableddau corfforol ag anableddau dysgu dros y blynyddoedd diwethaf, gan ddarparu cyfleoedd i blant gael profi a dysgu popeth am gêm o golff.

Mae gan ein Pennaeth Proffesiynol, Oliver Duckett, angerdd dros ddatblygu cyfleoedd cynhwysol ac mae'r sesiynau bob amser yn hwyl ac yn llawn egni cadarnhaol.

Cyfeiriad y Clwb:
Clwb Golff Trefloyne,
Lôn Trefloyne,
Penalun, Dinbych-y-pysgod,
SA70 7RG

PGA Pro
The ❤ of golf®
PGA Professional

Cysyllt:
Oliver Duckett - 01834 845 639
oliver@conceptgolf.net
www.trefloyne.com/golf

Tudalen y pecyn 45

IC

Clwb Saethu Targed Gwerthfawrogi Annibyniaeth:

Clwb yn gysylltiedig â Chymdeithas Reiffl Calibr-bychan Cenedlaethol (NSRA) yw Clwb Saethu Gwerthfawrogi Annibyniaeth a chynhelir y clwb yn Aberdaugleddau, Sir Benfro.

Bwriad ein clwb yw hyrwyddo'r awyrddryll (.177) a saethu pelydr at darged o 7llathen, 10m, 15m a 25m (safon Olympaidd).

Ar hyn o bryd, mae gennym 10 saethfa yng Nghanolfan Hamdden Aberdaugleddau.

Cynhelir y sesiynau saethu ar hyn o bryd rhwng 2yh a 5yh pob dydd Mercher.

Cyfeiriad y Clwb:
Canolfan Hamdden Aberdaugleddau
Heol y Priordy
Aberdaugleddau
Sir Benfro
SA732EE

Value Independence Target Shooting Club

insport Club Clwb

Cyswllt:
Justin Prickett - 01646 695785
targetshooting@valueindependence.co.uk
www.valueindependence.co.uk

PAN