



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 Pembrokehire
Chwaraeon Sir Benfro



CHWARAEON Anabledd Sir Benfro

Pob person yn Sir Benfro i gadw'n heini'n amlach.
Ionawr 2017





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	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 Hwlfordd	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

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

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.



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.

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





Penfro

Rheolwr - Mr D Bowen
01437 776 660

www.facebook.com/pembrokeleisurecentre

Aberdaugleddau

Rheolwr - Mr J Walters
01437 775959

www.facebook.com/milfordleisurecentre

Dinbych-y-pysgod

Rheolwr - Mr D Bowen
01437 775 678

www.facebook.com/tenbyleisurecentre

Neuadd Chwaraeon Tyddewi

Rheolwr - Mrs S Fair
01437 775506

Abergwaun

Rheolwr - Miss K Richards
01437 775 504

www.facebook.com/fishguardleisurecentre

Canolfan Tennis Hwlffordd

Rheolwr - Mrs S Fair
01437 776124

Crymych

Rheolwr - Miss K Richards
01437 776 690

www.facebook.com/crymychleisurecentre

Canolfan Chwaraeon Syr Thomas Picton

Rheolwr - Mrs S Fair
01437 765901

Hwlffordd

Rheolwr - Mrs S Fair
01437 776676

www.facebook.com/haverfordwestleisurecentre

*Gweithgaredd
am Oes*

Hamdden Sir Benfro Dysgwch Sut i Nofio



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

Hwlfordd

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**



www.sir-benfro.gov.uk/chwaraeon

cheeky chimps!

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



Mwncïod direidus!

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 wŷr, 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



HaverfordwestLeisureCentre
CanolfanHamddenHwlffordd

01437 776676

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 tracwsg, 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

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden

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



www.sir-benfro.gov.uk/chwaraeon



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

 @ClarbyRoadAFC

Cyswllt:

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

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



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 wyl 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



PAN

Cyswllt:

Ian Eynon - 07849 528444
ian_eynon@hotmail.com



Clwb Boccia Crymych Panthers



Yn deillio o'r gêm Eidalaid Bocce, mae Boccia yn dilyn yr un egwyddorion â bowlïo 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 elfit 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 Hwlfordd,
St Thomas Green,
Hwlfordd SA61 1QX

Cyswllt:

Angela Miles - 07920 213651

angelamiles@pembrokeshire.gov.uk



Cymdeithas Clwb Pêl-droed Fishguard Sports



Mae Cymdeithas Clwb Pêl-droed Fishguard Sports yn glwb cynhwysol gyda thîm anableded 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



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





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 bowlïo.

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



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

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



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 bowllo 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

PAN



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 bowlïo. 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 cynorthwydd 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 wylïo 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 Fased 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 Fased Cadair Olwyn yn gêm gyffrous a dynamig y gall pobl o unrhyw oed a gallu ei chwarae (gyda neu heb anabledau).



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

Cyswllt:

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



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 Hwlfordd.



Pembrokeshire Puffins
Disability Swimming

Mae'r Puffins yn gysylltiedig â Nofio Cymru (WASA yn gynt) ac maent wedi cystadlu mewn amrywiaeth o galâu nofio anableded 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 hanabledau a magu lefel newydd o hyder sy'n trosglwyddo i'w bywydau o ddydd i ddydd.

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

Cyswilt:

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



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 lau 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

Cyswllt:

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



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.



Cyswllt:

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



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



PAN