



Llywodraeth Cynulliad Cymru  
Welsh Assembly Government

Cymry Ifanc  
Young Wales

[www.cymru.gov.uk](http://www.cymru.gov.uk)

# Fy Mywyd i, Fy Ffordd i

Canllaw Person Ifanc i Bontio



**Pontio ar Waith**

Gweithio i wella'r llwybr at ddod yn oedolyn  
ar gyfer pobl ifanc anabl yng Nghymru



**Learning Disability Wales**  
**Anabedd Dysgu Cymru**



**75%** wedi'i ailgylchu  
recycled

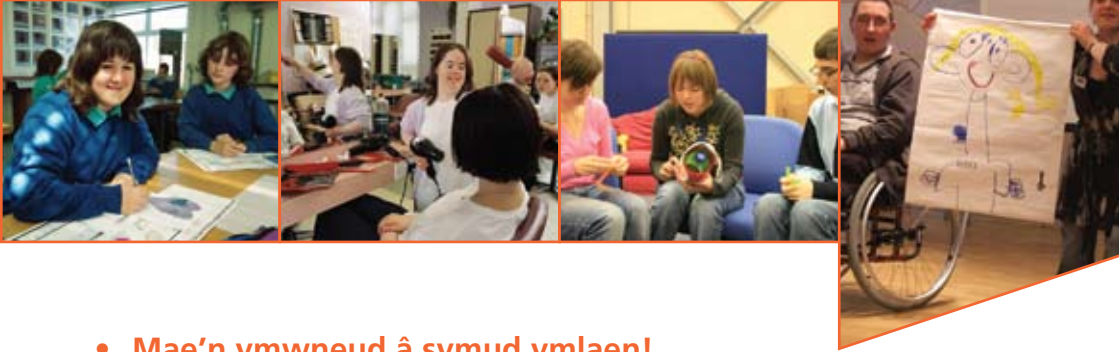
ISBN 978 0 7504 xxxx x

© Hawlfraint y goron 2010

CMK-22-xx-xxx

E7600910

# Beth yw Pontio?



- Mae'n ymwneud â symud ymlaen!
- Rhwng 14 a 25 oed rhaid i chi wneud dewisiadau am eich dyfodol!
- Byddwch chi'n gadael yr ysgol, yn mynd i'r coleg, derbyn hyfforddiant neu gael swydd.
- Byddwch chi'n efallai adeiladu perthynas â phobl newydd!
- Ambell waith, gall y dewisiadau hyn fod yn anodd a brawychus!
- Gall fod llawer o bobl yn eich helpu chi!
- Dylai'r cynllunio ddechrau ymhell cyn i chi adael yr ysgol!

Os ydych chi'n dechrau cynllunio a meddwl am hyn yn gynnar, bydd yn haws i chi.

Bydd y daflen hon yn eich helpu chi i weld beth ddylai ddigwydd, a phryd.



# Beth ddylai ddigwydd a phryd?

## Blwyddyn 8

- Dyma pryd y dylech chi ddechrau meddwl am y dewisiadau y byddwch chi'n eu gwneud yn ddiweddarach.
- Gallwch chi ofyn am wybodaeth am y dewisiadau sydd ar gael yn eich ardal chi.
- Gallwch chi ddechrau meddwl am y math o swydd yr hoffech chi ei chael yn y dyfodol.

## Blwyddyn 9

- Ym mlwyddyn 9 byddwch chi'n cael cyfarfod o'r enw cyfarfod cynllunio pontio.
- Mae'n bosibl y cewch chi gyfarfod â Gyrfa Cymru.
- Yn y cyfarfod hwn byddwch yn siarad am lunio **cynllun pontio**.
- Dylech chi gyfarfod â rhywun o'r enw gweithiwr allweddol.
- Bydd yn bwysig cael pobl sy'n eich cefnogi chi yn y cyfarfod. Gallwch weld pwy yw'r bobl hyn ar y dudalen 5.
- Mae'n bwysig eich bod chi'n dweud wrth y grŵp beth hoffech chi ei weld yn digwydd yn y dyfodol, a bod gan bawb gopi o'ch cynllun pontio.
- Efallai yr hoffech chi wneud cynllun i chi fel unigolyn. Bydd hyn yn sicrhau bod pawb yn llunio cynllun sydd wedi'i seilio ar **eich dymuniadau chi!**



## Blwyddyn 10

- Dylech chi gael cyfarfod arall i edrych ar sut mae eich cynllun yn symud yn ei flaen.
- Dylai pobl newydd o'r gwasanaethau cymdeithasol i oedolion a'r gwasanaethau iechyd i oedolion ddod i'r cyfarfod hwn.
- Dylech chi gyfarfod eto â Gyrfa Cymru
- Bydd angen i chi feddwl am adael yr ysgol yn 16 neu'n 19 oed.

## Blwyddyn 11


- Dylech chi wneud profiad gwaith sydd o ddiddordeb i chi.
- Rhaid edrych eto ar y cynllun i weld pa gynnydd sy'n cael ei wneud
- Dylech chi gyfarfod eto â Gyrfa Cymru
- Dylech chi dderbyn gwybodaeth am daliadau uniongyrchol ac annibyniaeth

### Cewch chi hefyd cyfarfod ag:

- Cyfarfod ag unigolyn hawliau lles
- Gwneud cais am goleg preswyl
- Aros yn yr ysgol
- Gadael yr ysgol
- Mynd i'r coleg
- Cael swydd

## Blwyddyn 12

- Adolygu'r cynllun.
- Dylai'r gwasanaethau i oedolion fod yn bartneriaid erbyn hyn gan gymryd mwy o gyfrifoldeb.


- 
- Efallai dechrau ymweld â'r lle y byddwch chi'n mynd iddo nesaf yn rheolaidd
  - Ysgrifennu CV
  - Ymgeisio am swyddi, swyddi gwirfoddol

## Blwyddyn 13

- Mwy o brofiad gwaith
- Adolygu'r cynllun.
- Mynychu'r coleg/profiad gwaith/gwasanaethau gwirfoddol/dydd yn fwy aml

## Cyfarfod Cynllunio Pontio

- Efallai y bydd y cyfarfod hwn yn cael ei gynnal yr un pryd â'ch Adolygiad Blynyddol
- Fe gewch eich gwahodd i'r cyfarfod gyda'ch rhieni/gofalwyr
- Cewch eich holi am yr hyn yr hoffech chi ei wneud yn y dyfodol
- Cewch ddefnyddio eich cynllun unigolyn
- Byddwch chi'n llunio eich cynllun pontio
- Bydd pawb yn y cyfarfod yn cael eu holi am yr hyn y gallan nhw ei wneud i'ch helpu chi i gyflawni'r hyn sydd yn eich cynllun pontio.



## Rhai o'r bobl a allai fod yn eich cyfarfod cynllunio pontio a beth maen nhw'n ei wneud?

**Gweithiwr allweddol** - Bydd yr unigolyn hwn yn gweithio'n agos gyda chi i sicrhau fod pawb sy'n gweithio ar eich cynllun yn gwneud yr hyn y dylen nhw

**Teulu/Gofalwr** - Dyma pwy all eich helpu chi i benderfynu beth sy'n dda i chi a thrafod eich dewisiadau

**Gweithiwr cymdeithasol** - Dyma pwy all eich helpu chi i benderfynu beth sy'n dda i chi a thrafod eich dewisiadau

**Staff iechyd** - Os oes anghenion iechyd gennych chi bydd angen iddyn nhw gynllunio ar gyfer yr anghenion hynny pan fyddwch chi'n oedolyn

**Athro** - Bydd yn gallu siarad â chi am beth rydych chi wedi'i ddysgu yn yr ysgol a dweud beth fydd angen i chi ei ddysgu wrth i chi fynd yn hŷn

**Seicolegydd addysg** - Bydd yn rhan o'r cynllun hefyd ac yn dod o hyd i ffyrdd i helpu wrth i chi dyfu'n hŷn

**Gweithiwr cymorth** - Bydd yn gallu siarad am bethau i wneud yn eich amser hamdden a helpu gyda phethau newydd wrth i chi dyfu'n hŷn


**Staff coleg** - Gallan nhw ddweud wrthyich chi pa gyrsiau sydd ar gael os ydych chi am fynd i goleg ar ôl gadael yr ysgol. Hefyd gallan nhw drefnu ymweliadau cyson â'r coleg i chi gael dod i arfer â'r lle

**Staff gwasanaeth dydd** - Gallan nhw ddweud pa raglenni sydd ar gael os ydych chi am ddefnyddio gwasanaethau dydd ar ôl gadael yr ysgol. Hefyd gallan nhw drefnu ymweliadau i weld a fydddech chi'n eu mwynhau

**Cynghorydd gyrfaoedd** - Bydd gan y cynghorydd gyrfaoedd lawer o syniadau a gwybodaeth am y dewisiadau sydd ar gael yn eich ardal pan fyddwch chi'n gadael yr ysgol

**Eiriolwr** - Dyma rywun fydd yn siarad â chi ac yn gadael i weddill y grŵp wybod beth yw eich dymuniadau chi os ydych chi'n teimlo'n nerfus neu os ydych chi'n meddwl na fydd yr oedolion eraill yn gwrando ar eich dewisiadau

**Mae'n bosibl y bydd pobl eraill yno hefyd a gallwch chi ofyn pwy ydyn nhw a pam eu bod yn y cyfarfod**



# Rhai cwestiynau pwysig i feddwl amdanyn nhw cyn dechrau cynllunio neu wrth gynllunio.

- Pwy hoffwn i ei gael i fy helpu gyda hyn?
- Lle hoffwn i fod ymhen pum mlynedd?
- Beth sydd ei angen arnaf i i gyrraedd yno?
- Oes gen i anghenion iechyd y dylwn i feddwl amdanyn nhw?
- A hoffwn i fod yn fwy annibynnol gyda chefnogaeth?
- Beth yw fy amcanion ar gyfer y dyfodol





# Beth yw fy newisiadau i?



**Ar ôl gadael yr ysgol mae llawer o bethau a gallech chi eu gwneud. Bydd dewisiadau gwahanol gan ddibynnu lle rydych chi'n byw yng Nghymru. Bydd eich cynghorydd gyrfaedd a'ch gweithiwr allweddol yn gallu sôn am y rhain wrthy'ch chi.**

**Mae'r rhain ymysg rhai o'r dewisiadau a allai fod ar gael i chi:**

- Aros yn yr ysgol tan eich bod yn 19 oed
- Ymgeisio am swyddi (Gall y ganolfan waith a'r ganolfan byd gwaith helpu gyda hyn)
- Ymuno ag asiantaeth cyflogaeth gyda chefnogaeth (Gall eich ysgol ddweud wrthy'ch chi am y rhain)
- Mynd i'r coleg (Gall eich ysgol helpu gyda hyn)
- Ymuno â rhaglen hyfforddi (Gall y cynghorydd gyrfaedd ddweud wrthy'ch chi am hyn)
- Gwasanaethau dydd (Gall y gweithiwr cymdeithasol ddweud wrthy'ch chi am hyn)
- Cael profiad gwaith neu waith gwirfoddol i'ch helpu chi i gael swydd gyflogedig y byddech chi'n hoffi ei gwneud yn y dyfodol (Gall y cynghorydd gyrfaedd helpu gyda hyn)

**Dros y tudalennau nesaf, mae tri unigolyn ifanc yn rhannu eu straeon am y ffordd y llwyddon nhw i gael swydd â chyflog**



## Stori Sara

Mae Sara, sy'n 26 oed, wedi bod yn gweithio llawn amser i Mencap Cymru ers dros ddwy flynedd. Swydd Sara yw swyddog Partneriaid mewn Gwleidyddiaeth a rhan helaeth o'i swydd yw rhedeg gweithdai gyda phobl ifanc i ddweud

wrthyn nhw ei fod yn bwysig bod eu llais yn cael ei chlywed ynglŷn â phethau

sy'n bwysig iddyn nhw. Aeth Sara i

Goleg Morgannwg ar ôl gadael yr

ysgol ac astudiodd iechyd a gofal

cymdeithasol a chyrsgau busnes a gweinyddu. Ar ôl hyn aeth ymlaen

i wneud profiad gwaith a gwaith

gwirfoddol mewn ysgolion yn agos

i ble mae'n byw. Clywodd Sara

am y swydd yn Mencap Cymru ac

ymgeisiodd amdani. Yn ei chyfweiliad

roedd rhaid i Sara wneud cyflwyniad, ac mae'n cyfaddef ei bod yn nerfus iawn.

Ond roedd ei chyflwyniad yn rhagorol ac fe

gafodd y swydd. Nawr mae'n rhaid iddi hi wneud

llawer o gyflwyniadau a siarad â grwpiau mawr o bobl ac mae hyn

wedi helpu ei hyder. Pan gafodd Sara ei chyfweld ar gyfer y darn

hwn roedd hi newydd orffen ffilmio cyfweiliad ar fideo i roi gwybod

i bobl pa mor bwysig yw hi i bobl ifanc anabl gael gwrandawriad

a chyfle i weithio. Mae Sara wrth ei bodd yn gweithio i Mencap

Cymru ac yn dweud mai un o'r pethau gorau yw gweithio gyda'r

staff eraill a chyfarfod â chymaint o bobl newydd a hybu ei hyder.

Breuddwyd Sara at y dyfodol yw gweithio fel actores broffesiynol ac

mae eisoes wedi gweithio fel actores i Gwmni Theatr Hijinx gan fynd

ar daith gyda nhw y llynedd yn chwarae'r brif ran yn un o'u dramâu.



## Stori Shane

Mae Shane yn gweithio llawn amser yn Your Pet's Warehouse yn Nhonypanyd.

Ymunodd Shane â rhaglen pontio pan oedd yn dal yn Ysgol Hen Felin, yn y Rhondda. Yr Asiantaeth Cyflogaeth Gyda Chefnogaeth Elite oedd yn rhedeg y rhaglen. Pan ymunodd Shane â'r rhaglen cafodd lawer o hyfforddiant i'w helpu i baratoi ar gyfer byd gwaith. Hefyd cafodd Shane hyfforddiant trafndiaeth annibynnol oedd yn golygu pan fyddai'n cael swydd y byddai'n teimlo'n hyderus i deithio i'r gwaith ar ei ben ei hun. Profiadau gwaith cyntaf Shane oedd gyda Rhondda Valet, lle'r oedd yn glanhau ceir, ac yna cafodd swydd ran amser mewn siop groser. Yna symudodd i leoliad gwaith fel tirmon ym mharc Treherbert. Tra'r oedd Shane ar y lleoliad gwaith hwn clywodd am y swydd yn Your Pets Warehouse ac ymgeisiodd amdani. Roedd yn llwyddiannus ac erbyn hyn mae'n gweithio llawn amser yn y siop. Mae'n rhaid iddo godi'n gynnar i ddal y bws i'r gwaith i wneud yn siŵr ei fod yn cyrraedd yn brydlon. Ei brif dasgau yw bwydo'r anifeiliaid a glanhau eu cewyll, cadw'r troli'n ddaclus a glân, dadlwytho stoc, gweini cwsmeriaid a sicrhau fod digon o stoc yn y siop a'i bod yn lân.



Dywed Shane mai'r peth gorau am y swydd yw'r gefnogaeth a gafodd ar y dechrau i wneud yn siŵr ei fod yn ymdopi'n iawn. Mae Shane hefyd yn mwynhau bod yn rhan o dîm.



## Stori Sophie



Mae Sophie, sy'n 26 oed, yn byw ac yn gweithio yn Sir Benfro. Aeth Sophie i Goleg Sir Benfro i ddilyn cwrs Arlwygo ar ôl gadael yr ysgol. Pan oedd agosáu at ddiwedd y tymor coleg dechreuodd Sophie edrych am waith a dechreuodd feddwl am ymgeisio ac ysgrifennu C.V. Yna fe welodd hysbyseb am swydd lawn amser yn nh bwyta Qube yn Ninbych y Pysgod. Roedd Sophie yn adnabod y tŷ bwyta yn dda oherwydd dyna lle'r aeth hi ar brofiad gwaith o'r coleg. Aeth i'r tŷ bwyta a gofyn am ffurflen gais, a'i chwblhau. Yna cafodd gyfweiliad a chlywed ei bod wedi cael y swydd. Mae Sophie yn cyfaddef iddi fod yn nerfus iawn ar ei diwrnod cyntaf ond daeth i arfer yn gyflym iawn. Erbyn hyn mae Sophie yn gweithio 38 o oriau'r wythnos, a rhai o'r pethau y mae'n eu gwneud yw cymryd archebion, cymryd taliadau, gweini ac arllwys peintiau.

Mae Sophie wir yn mwynhau cael bod yn rhan o'r tîm sy'n gweithio yno a hefyd yr elfen gymdeithasol o waith tîm. Yn aml bydd Sophie yn mynd allan i dref Dinbych y Pysgod am ddiod gyda gweddill y tîm ar ôl ei shift. Er bod Sophie yn mwynhau gweithio yn Qube, ei nod tymor hir yw gweithio fel eiriolwr i bobl ag anableddau dysgu oherwydd mae wedi dysgu llawer drwy hyfforddi gyda Phobl Sir Benfro'n Gyntaf. Byddai'n hoffi gallu rhoi'r un cymorth ag y cafodd hi i bobl eraill.

# Lle caf i ragor o wybodaeth?



Gallwch chi siarad â ffrindiau, rhieni/gofalwyr a phobl sydd o'ch cwmpas



Gallwch chi chwilio am wybodaeth ar y rhyngrwyd



Gallwch chi ffonio pobl fydd yn gallu rhoi cyngor i chi



Gallwch chi anfon negeseuon ebost i ofyn am gyngor a gwybodaeth



# Lle ddylwn i fynd nawr?

## Gyrfa Cymru

Gwefan: [www.careerswales.com](http://www.careerswales.com)

Ffôn: 0800 100 900

## Sgil Cymru

Gwefan: [www.skill.org.uk](http://www.skill.org.uk)

Ffôn: 0800 328 5050

Ffôn testun: 0800 068 2422

Ebost: [info@skill.org.uk](mailto:info@skill.org.uk)

## CCNUK

### (Gweithio allweddol)

Ebost: [wales@ccnuk.org.uk](mailto:wales@ccnuk.org.uk)

## Canolfan byd Gwaith

Gwefan: [www.jobcentreplus.gov.uk](http://www.jobcentreplus.gov.uk)

Ffôn: 0845 6060 234

Ffôn testun: 0845 6055 255

## Easy health

Gwefan: [www.easyhealth.org.uk](http://www.easyhealth.org.uk)

## Tros Gynnal (Eiriolaeth)

Gwefan: [www.trosgynnal.org.uk](http://www.trosgynnal.org.uk)

Ffôn: 029 2039 6974

Ebost: [admin@trosgynnal.org.uk](mailto:admin@trosgynnal.org.uk)

## Cyngor ar Bopeth

Gwefan: [www.citezensadvice.org.uk](http://www.citezensadvice.org.uk)  
(I gael gwybodaeth am fudd-daliadau)

## Mencap Cymru

Linell gymorth 0808 8000 300

**Cyflogaeth dan Gymorth - edrychwch ar-lein am eich corff lleol**



# Gwefannau defnyddiol

[www.trans-active.org.uk](http://www.trans-active.org.uk)

Gwefan am bontio a phethau defnyddiol i'w gwneud.

[www.movingonup.info](http://www.movingonup.info)

Gwefan pontio i bobl ifanc o gymunedau du a lleiafrifoedd ethnig.

[www.cliconline.co.uk](http://www.cliconline.co.uk)

Gwefan sy'n hawdd i bobl ifanc ei defnyddio yn trafod gyrfaoedd.

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

Gwefan pontio sy'n cynnwys rhagor o wybodaeth.

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

Gwefan i bobl ag anabledd dysgu.

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

Gwefan sy'n cynnig cymorth a chyngor i blant a'u teuluoedd.

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

Gwefan sy'n cynnig cyngor a chymorth i bobl ag anableddau dysgu yng Nghymru.



**[www.shaw-trust.org.uk](http://www.shaw-trust.org.uk)**

Yn cefnogi pobl ifanc anabl gan eu paratoi ar gyfer gwaith ac annibyniaeth.

**[www.after16.org.uk](http://www.after16.org.uk)**

Gwefan i bobl ifanc am bontio.

**[www.ilf.org.uk](http://www.ilf.org.uk)**

Gwybodaeth am hawlio arian.