JOY MAKER

RNIB

See Christmas differently

Canllaw y Llunwyr Llawenydd i'r Nadolig

Sut gallwch chi wneud y Nadolig yn hygyrch ar gyfer plant ag amhariad ar eu golwg

Cyflwyniad

Mae'r Nadolig yn gyfnod o rannu, mae'r Nadolig yn gyfnod o ofalu. Mae'r Nadolig yn gyfnod i fwynhau'r siwmperi hwyliog sydd gan bawb o'r teulu.

Mae'r Nadolig yn llawer o bethau, ond, yn fwy na dim, y Nadolig ydi'r llawenydd hyfryd sydd i'w deimlo yr adeg yma o'r flwyddyn yn unig.

Fel Llunwyr Llawenydd, rydyn ni'n credu y gallwn ni helpu pawb i rannu'r teimlad Nadoligaidd yma, felly rydyn ni wedi dod at ein gilydd – gyda help rhai o ffrindiau'r RNIB – i greu'r canllaw yma; trysorfa o weithgareddau hygyrch y gall pawb gymryd rhan ynddyn nhw.

Os ydych chi'n chwilio am hwyl dan do neu'r tu allan i'r cartref, anrhegion a theganau hygyrch neu eisiau mwynhau eich trip tymhorol i'r pantomeim, mae'r canllaw yma'n cynnwys popeth am y Nadolig. Gobeithio y byddwch chi'n mwynhau dod â rhai o'r syniadau yn fyw, cymaint ag yr ydyn ni wedi mwynhau meddwl amdanyn nhw. Nid yn unig hynny, mae llawer o'r gweithgareddau yma – o bobi i greu addurniadau – yn gyfleoedd bondio gwych, gan roi cyfle i deuluoedd archwilio llawer o brofiadau synhwyraidd gwahanol gyda'i gilydd.

Diolch yn arbennig i'r holl rieni, y gofalwyr a'r bobl ifanc sydd wedi rhannu awgrymiadau, cynghorion a'u profiadau, sy'n cael eu dyfynnu a'u rhannu drwy gydol y canllaw yma.

Cynnwys

4 Gweithgareddau Nadoligaidd – Dan do

5 Creu addurniadau Nadoligaidd

8 Danteithion Nadolig Pleserus

10 Crefft a hwyl y Nadolig

17 Anrhegion Nadolig

19 Syniadau ac argymhellion ar gyfer anrhegion

22 Llenwi'r hosan ac anrhegion rhad

23 Profiadau Nadoligaidd

25 Sain ddisgrifiad, perfformiadau hamddenol a theithiau cyffwrdd

27 Sut rydym yn dathlu'r Nadolig

28 Sut mae seren ein hymgyrch Nadolig yn mwynhau'r Nadolig

29 Dod o hyd i ragor o wybodaeth a chefnogaeth

Gweithgareddau Nadoligaidd – Dan do

Ar gyfer y dyddiau byrrach a'r nosweithiau oerach, mae gennym ni ddetholiad o weithgareddau a phrofiadau hygyrch i'w mwynhau ac i ddod â mwy o lawenydd y Nadolig i'ch cartref chi. Yn yr adran yma fe welwch chi weithgareddau addas ar gyfer plant ag amhariad ar eu golwg, gan gynnwys canllawiau ar gyfer addurniadau Nadoligaidd gwahanol a danteithion Nadolig arbennig.

Creu addurniadau Nadoligaidd

Addurniadau croen sitrws

Mae rhai yn credu bod y traddodiad o roi orennau mewn hosan Nadolig wedi dechrau pan wnaeth Sant Nicholas (neu Siôn Corn fel rydyn ni'n ei adnabod nawr) guddio bagiau o aur yn hosanau teulu oedd wedi wynebu cyfnod caled.

Nid yn unig y mae arogl orennau wedi bod yn gysylltiedig â'r Nadolig ers tro byd – bydd y gweithgaredd yma'n llenwi eich cartref chi gydag arogl ffres, sitrws drwy gydol cyfnod y Nadolig.

Beth fydd arnoch ei angen:

- Detholiad o ffrwythau sitrws (lemonau, leims, orennau)
- Torwyr cwcis metel bach (mae siapiau seren yn gweithio'n wych)
- Darn o rhuban llachar, fel yr un a ddefnyddir ar gyfer lapio anrhegion

Sut i greu addurniadau Nadoligaidd synhwyraidd:

1. Pliciwch eich ffrwyth yn ofalus. Po fwyaf ydi'r darnau, yr hawsaf fydd torri'r siapiau.
2. Gosodwch y torrwr cwcis ar groen, gan wneud yn siŵr ei fod yn ffitio'n llawn gyda'r darn rydych chi'n ei ddefnyddio. Yn dibynnu ar sychder y ffrwyth, efallai y bydd yn haws i chi dorri o'r haen fewnol, yn hytrach nag o arwyneb allanol mwy llithrig y croen.
3. Pwyswch i lawr yn gadarn, gan ddefnyddio cledr eich llaw, nes i chi deimlo bod y torrwr yn cyffwrdd â'r wyneb oddi tanodd. Tynnwch y siâp o'r torrwr yn ofalus.
4. Defnyddiwch sgiwer, neu flaen siswrn, i dyllu twll yng nghanol eich siâp (efallai y bydd rhaid i oedolion wneud y rhan yma).
5. Gallwch adael y siapiau i sychu am ychydig o ddyddiau neu symud yn syth ymlaen i'r cam nesaf.

6. Rhowch y siapiau ar eich rhuban. Os yw'r tyllau wnaethoch chi wedi crebachu yn ystod y broses sychu, defnyddiwch flaen pensil i agor y rhain yn ofalus eto.
7. Clymwch gwlwm ym mhob pen i'r rhuban – neu unwch y pennau gyda'i gilydd i wneud cylch – a gosodwch eich siapiau'n gyfartal ar ei hyd.
8. Nawr chwiliwch am rywle i hongian eich addurn (bydd yn edrych yn wych ar goeden Nadolig!).

Fel dewis arall, fe allech chi lenwi bag organza bach (sy'n hawdd ei brynu ar-lein) gyda ffyn sinamon, clofau a seren anis a hongian hwn ar eich coeden neu o'r silff ben tân.

9. A nawr mae gennych chi addurniadau Nadolig sy'n arogli cystal ag y maen nhw'n edrych!
10. (Cofiwch, gall darnau bach fod yn beryglus i blant dagu arnyn nhw.)

Mae'r Nadolig yn llawn hyfrydwch gweledol – coed Nadolig, addurniadau, anrhegion wedi'u lapio'n hardd. Gall plentyn ag amhariad ar ei olwg gael llawenydd yn yr amrywiaeth o aroglau sy'n gysylltiedig â'r tymor. Y tro nesaf y byddwch chi'n agos at goeden Nadolig iawn, anogwch eich plentyn i adnabod yr arogl sitrws, pinwydd sydd mor unigryw i'r adeg yma o'r flwyddyn.

Cadwyni papur

Mae cadwyni papur yn addurn traddodiadol gyda'r fantais fodern iawn o fod yn dda i'r amgylchedd! Ailgylchwch gylchgronau, papur newydd, papur lapio dros ben y Nadolig neu unrhyw ddeunydd papur arall i greu'r ychwanegiad hyfryd yma at eich bocs addurniadau. O'u storio'n ofalus, dylent bara am ychydig o Nadoligau hefyd.

Beth fydd arnoch ei angen

- Papur
- Siswrn
- Glud
- Secwins neu addurniadau adlewyrchol eraill (dewisol)

Sut i wneud eich cadwyn bapur Nadoligaidd

1. Torrwch y papur yn stribedi cyfartal. Mae'r maint yn dibynnu ar ba mor fawr rydych chi eisiau i'r dolenni ar eich cadwyn bapur fod. Rhowch gynnig ar stribedi 5cm x 20cm ond addaswch i ddewis eich plentyn. I helpu eich plentyn i dorri'r siapiau'n annibynnol, tynnwch linellau trwchus neu dywyll iddo eu dilyn neu gadewch iddo dorri o amgylch templed cerdyn sydd wedi'i lynu wrth y papur gyda Blu Tack.
2. Os ydych chi eisiau i'ch cadwyni papur gael mwy o apêl weledol, ychwanegwch addurniadau sy'n pefrio yn y cam yma. Osgowch unrhyw beth a fydd yn ychwanegu gormod o bwysau ar bob stribed neu a fydd yn eu rhwystro rhag cael eu cau gyda'i gilydd.
3. Plygwch y darn cyntaf o bapur yn gylch, gan orgyffwrdd ychydig ar y pennau a'u cau gyda'i gilydd gan ddefnyddio glud neu dâp.
4. Ailadroddwch, gan blygu pob darn o bapur drwy'r olaf i greu cadwyn gysylltiedig.

"Rydyn ni wedi prynu 'pecynnau creu eich addurniadau eich hun' yn y gorffennol ac mae'r rhain yn eithaf hygyrch, ond roedd fy merch i wrth ei bodd gyda pha mor syml oedd gwneud cadwyni papur." Aelod o gymuned ar-lein yr RNIB

Mae cadwyni papur, wedi'u hongian mewn dolennau o'r nenfwd neu wedi'u taenu ar hyd y goeden, yn gwneud sŵn 'siffrwd' nodedig pan fydd rhywun yn tarfu arnyn nhw, fel pan fydd rhywun yn cerdded heibio neu os yw drws yn agor neu'n cau.

Anogwch eich plentyn i ddewis y synau gwahanol yn eich cartref dros y Nadolig a'i helpu i brofi'r llawenydd sydd i'w gael yn aml yn y manylion lleiaf. (Gwnewch yn siŵr bob amser bod unrhyw addurniadau wedi'u cau'n ddiogel a'u cadw draw o ffynonellau gwres.)

Danteithion Nadolig Pleserus

Pobi sêr sinsir

"Rydw i wrth fy modd yn pobi cwcis gyda fy mhlant. Mae gadael iddyn nhw ddefnyddio torwyr cwcis yn ffordd wych o addysgu siapiau Nadoligaidd." Aelod o gymuned ar-lein yr RNIB

Mae cynhwysion nodedig iawn yn cael eu defnyddio i wneud bara sinsir. Bydd pobi'r cwcis yma'n llenwi'ch cartref chi â›r arogl cynnes, sbeislyd sydd mor aml yn gysylltiedig â›r Nadolig.

Mae pobi gyda'ch plentyn yn gyfle bondio gwych gan ei fod yn gyfle i'r ddau ohonoch chi archwilio llawer o wahanol brofiadau synhwyraidd gyda'ch gilydd. Yn ogystal â bod yn ddanteithion blasus, mae posib gwneud y sêr sinsir yma'n addurniadau coeden unigryw hefyd.

Beth fydd arnoch ei angen:

- 100g o fenyn hallt
- 3 llwy fwrdd o surop aur
- 100g o siwgr muscovado tywyll
- ½ llwy de o bicarbonad o soda
- 1 llwy fwrdd o sinsir wedi'i falu
- 1 llwy de o sinamon wedi'i falu
- 225g o flawd plaen
- Torrwr (Torwyr) cwcis siâp seren

I addurno (dewisol)

- 50g o siwgr eisin (neu defnyddiwch diwbiau peipio parod)

Sut i wneud sêr sinsir

1. Cynheswch y menyn, y surop a'r siwgr gyda'i gilydd mewn padell fechan nes eu bod wedi toddi, gan eu troi'n achlysurol. Rhowch y cymysgedd i'r naill ochr i oeri ychydig.
2. Cymysgwch y bicarbonad o soda, y sinsir, y sinamon a'r blawd mewn powlen fawr. Rhowch eiliad i archwilio'r ffordd y mae'r gwahanol sbeisys yn arogli a sut mae hyn yn newid pan maent yn cael eu hychwanegu at gynhwysion eraill.
3. Arllwyswch y cymysgedd surop a menyn a'i droi i gyfuno, wedyn defnyddiwch eich dwylo i ddod â'r toes at ei gilydd. Ychwanegwch hyd at 1 llwy fwrdd o laeth i gyfuno os oes angen. Efallai y bydd angen amser ar rai plant i ddod i arfer â gweadau gludiog wrth bobi. Os nad ydynt yn gyfforddus â'r rhan yma, ceisiwch roi eu dwylo ar ben eich dwylo chi fel eu bod yn cael ymdeimlad o'r broses sy'n gysylltiedig â mowldio'r toes.
4. Rhowch y toes ar ddalen o femrwn pobi, ei siapio'n betryal, a gosodwch ddalen arall o femrwn ar ei ben. Rholiwch y toes i drwch o tua 0.5 cm. Trosglwyddwch i ddalen bobi i'w gadw'n fflat, gan adael y memrwn yn ei le, wedyn ei oeri yn yr oergell am awr.
5. Cynheswch y popty i 190C/170C ffan/nwy 5 a leiniwch hambwrdd pobi mawr gyda mwy o femrwn pobi. Tynnwch y toes o'r oergell a thorrwch siapiau allan ohono gan ddefnyddio torrwr cwcis siâp seren.

CYNGOR DOETH: Os oes gennych chi dorwyr cwcis o wahanol faint, defnyddiwch y rhain i dynnu canol rhai cwcis mwy. Mae'r cwcis llai yn gwneud danteithion bach ardderchog ac mae posib hongian y rhai mwy o'r goeden Nadolig gan ddefnyddio rhuban.

6. Gosodwch y siapiau ar yr hambwrdd pobi wedi'i leinio a'u pobi am 10 i 12 munud (yn dibynnu ar faint y cwcis, efallai y bydd angen ychydig funudau yn fwy neu lai na hyn). Gadewch iddynt oeri yn llwyr ar yr hambwrdd pobi.
7. Yn y cyfamser, cymysgwch y siwgr eisin gydag 1 i 2 lwy fwrdd o ddŵr – byddwch eisiau creu cymysgedd sy'n drwchus ond bydd angen gallu ei beipio – ddim yn rhy denau neu bydd yn rhedeg! Addurnwch y bisgedi wedi oeri gyda'r eisin gan ddefnyddio bag peipio gyda thwll bach. Fel arall, defnyddiwch diwbiau peipio parod sydd i'w cael yn adran pobi y rhan fwyaf o siopau.

(Wedi'i addasu o rysáit yn BBC good food **www.bbcgoodfood.com/recipes/ultimate-easy-gingerbread**)

"Ewch drwy'r cwpwrdd sbeisys gyda'ch gilydd. Agorwch jariau ac arogli'r cynnwys. Mae pethau'n gallu mynd yn flêr ond pan wnaethon ni hyn, roedd yn llawer o hwyl!"
Aelod o gymuned ar-lein yr RNIB

Crefft a hwyl y Nadolig

Creu calendrau Adfent hygyrch

Daw'r gair Adfent o'r gair Lladin adventus, sy'n golygu "cyrraedd" neu "yn dod" ac, mewn traddodiadau Cristnogol, mae'n cyfeirio at y cyfnod o bedair wythnos sy'n arwain at Ddydd Nadolig.

Gall fod yn anodd dod o hyd i'r rhifau ar galendrau Adfent oherwydd eu bod yn gyffredinol mewn print mân ar gefndir 'prysur', felly dyma rai awgrymiadau i helpu'ch plentyn i ddod o hyd i'w ddanteithion bob dydd:

1. Defnyddiwch labelwr braille, paent trwchus neu sticeri cyffyrddol i atodi rhifau i galendr Adfent sydd wedi'i brynu mewn siop.
2. Prynwch galendr Adfent 'llenwi eich hun' y mae posib ei ailddefnyddio. Nid yn unig y mae gan y rhain y fantais o bara am nifer o flynyddoedd a chaniatáu i chi ddewis eich danteithion eich hun, ond, hefyd, os dewch chi o hyd i un gyda droriau sydd yr un siâp a maint, gallwch aildrefnu'r rhain fel bod y dyddiau'n cael eu trefnu mewn dilyniant. Bob dydd, y cyfan sydd raid i'ch plentyn chi ei wneud yw cyfrif ymlaen i gyrraedd y rhif y mae'n chwilio amdano.
3. Os oes gennych chi amser, gallech wneud eich calendr Adfent cyffyrddol eich hun, wedi'i addasu i anghenion eich plentyn. Mae Paths to Literacy yn rhoi enghraifft o sut i wneud hyn yma: **www.pathstoliteracy.org/tactile-advent-calendar/**
4. Mae rhai manwerthwyr yn gwerthu calendrau adfent braille, ond efallai y bydd y stoc a'r argaeledd yn gyfyngedig. **https://cardsinbraille.co.uk/product-category/braille-advent-calendars/**

Creu ychydig o ddrygioni'r Nadolig gydag Elf on the Shelf

Mae Elf on the Shelf wedi dod yn draddodiad Nadoligaidd poblogaidd i lawer o deuluoedd – bob bore mae'r corrach bach mewn lle newydd yn y cartref. Mae'n hawdd gweld ble mae'r apêl – i blant o leiaf!

Gall sut rydych chi'n chwarae Elf on the Shelf amrywio o gymharu â theuluoedd eraill, ond mae'r teimlad o lawenydd direidus yn cael ei rannu gan bawb sy'n cymryd rhan.

Wedi'i hysbrydoli gan lyfr lluniau Carol Aebersold, The Elf on the Shelf: A Christmas Tradition, mae'r gêm yn dechrau pan fydd Siôn Corn yn anfon corrach 'cadw llygad' i'ch cartref chi i guddio a gwylio eich teulu, gan adrodd yn ôl i Begwn y Gogledd ar eich ymddygiad fel bod Siôn Corn yn gallu diweddaru ei restr drwg neu dda yn unol â hynny.

Wrth wylio, gall y corrach drefnu triciau Nadoligaidd i ledaenu direidi, a rhaid i'ch plant ddod o hyd iddo yn cuddio mewn sawl llecyn o gwmpas eich cartref.

> **"Does gen i ddim amser i greu golygfeydd dyddiol, felly bydd ein corrach ni'n dod â geiriau bob dydd, a fydd yn creu nodyn gan Siôn Corn. Mae hyn yn hawdd i'w addasu i'w ddefnyddio gyda braille hefyd ar gyfer ein merch bum mlwydd oed sydd ag amhariad difrifol ar ei golwg."**
> Aelod o gymuned ar-lein yr RNIB

Un o'r 'rheolau' sy'n aml yn berthnasol i'r ymwelydd direidus yma o Begwn y Gogledd yw nad yw plant yn cael cyffwrdd â'r corrach, ond gall hyn fod yn broblem i'r rhai sy'n dibynnu ar adborth ac archwilio cyffyrddol.

Cofiwch, fel gydag unrhyw draddodiad Nadoligaidd, fe allwch chi addasu hyn er mwyn iddo weithio i'ch teulu chi.

> **"Fe ddaeth ein corrach ni gyda nodyn yn dweud bod posib ei gyffwrdd o ac na fydd yn colli ei hud."**
> **Aelod o gymuned ar-lein yr RNIB**

Un ffordd hwyliog o helpu'ch corrach i ffitio i mewn gyda'ch teulu chi yw drwy roi sbectol, neu hyd yn oed gansen wen, iddo. Bydd chwiliad cyflym ar Etsy yn eich helpu chi i ddod o hyd i ffyn wedi'u creu yn arbennig ar gyfer doliau, neu gallwch wneud rhai eich hun gydag ychydig o eitemau cartref syml.

Mae'r corrach direidus eisiau creu hafoc a chyfrifoldeb eich plentyn chi yw darganfod pa ddrygioni y mae wedi bod yn ei wneud dros nos. Bydd ychwanegu elfennau synhwyraidd fel bod eich plentyn yn gallu dod o hyd i'r corrach bob bore yn helpu.

- Gallech chi greu 'mat synhwyraidd' i'ch plentyn ei ddilyn i fynd ag ef i leoliad y corrach – mae rholyn o swigod lapio'n gweithio'n wych!
- Rhowch gynnig ar recordydd llais, fel bod eich corrach yn gallu siarad (neu ganu) cliwiau i'w leoliad. Efallai yr hoffech chi ddefnyddio peiriant newid llais hefyd, er mwyn osgoi datgelu'r gyfrinach!

Syniadau ar gyfer campau direidus eich corrach

Mae meddwl am wahanol gampau y gall y corrach eu cwblhau yn ddigon anodd, heb orfod poeni hefyd am wneud y rhain yn hygyrch i blentyn ag amhariad ar y golwg.

Wrth lwc, mae ein ffrindiau ni yn VICTA, elusen genedlaethol sy'n cefnogi plant ag amhariad ar y golwg, ac oedolion ifanc sydd â cholled golwg a'u teuluoedd, eisoes wedi casglu cyfres wych o syniadau yma: **bit.ly/3FHWogy**

Gweithgareddau Nadoligaidd – Awyr agored

Ar gyfer yr anturiaethwyr sydd wrth eu bodd yn lapio'n gynnes a chael hwyl y tu allan i'w cartref, rydyn ni wedi creu casgliad o weithgareddau hygyrch i blant ag amhariad ar eu golwg eu mwynhau. Cofiwch, os byddwch chi'n dechrau teimlo'n rhy oer, ewch dan do am seibiant i gynhesu cyn dal ati.

"Roeddwn i'n arfer bod wrth fy modd yn gyrru o gwmpas ein tref ni gyda fy rhieni i weld yr holl oleuadau adeg y Nadolig. Roeddwn i'n hoffi'r goleuadau melyn a glas yn arbennig."
Aelod o gymuned ar-lein yr RNIB

Adeiladu llusernau eira Sweden

Os nad oes gennych chi amser – neu ddigon o eira – i adeiladu dyn eira, rhowch gynnig ar wneud llusern eira draddodiadol (yn Swedeg: Snölykta) sy'n dathlu golau fel grym croesawgar sy'n meithrin.

Beth fydd arnoch ei angen:

- Eira
- Canhwyllau bach (neu defnyddiwch rai sy'n gweithio â batri)

Sut i wneud llusernau eira Sweden:

1. Chwiliwch am ardal fflat y tu allan a dechrau gwneud eich peli eira. Cadwch nhw'n unffurf o ran maint a'u pacio yn dda.
2. Po fwyaf o beli eira sydd gennych chi, yr uchaf y gallwch chi adeiladu!
3. Rhowch eich haen gyntaf o beli eira mewn cylch, gan greu cylch tua 30 i 40cm mewn diametr.
4. Daliwch ati i adeiladu'r strwythur, gan ychwanegu un haen ar ôl y llall, gan leihau'r lled yn raddol bob tro. Gwnewch yn siŵr bod pob pelen eira yn ddiogel yn ei lle ond peidiwch â phwyso'n rhy galed neu bydd eich tŵr yn cwympo!
5. Pan fydd gennych chi fwlch sy'n ddigon mawr i ffitio'ch llaw drwyddo, rhowch gannwyll fechan yn ofalus yng nghanol y strwythur ar y gwaelod.
6. Goleuwch eich cannwyll (neu symud y swits os mai cannwyll fatri ydi hi) cyn ychwanegu'r ychydig beli eira olaf at ben y pentwr.

Ar ôl eu goleuo, mae llusernau eira yn creu golau cynnes, croesawgar a fydd yn lledaenu llawenydd a harddwch tra bydd y golau tu mewn yn para. Ar ôl yr ymdrechion i adeiladu, beth am wobrwyo'ch plentyn gyda mwg o siocled poeth tra bo pawb yn cymryd eiliad i fwynhau'r teimlad tawel a dyrchafol o fod wedi cwblhau tasg yn dda.

Mynd i sledio

Mae ymuno â chwaraeon y gaeaf yn helpu plant i ddatblygu hyder, drwy oresgyn ofn, neu'n syml oherwydd ei fod yn rhoi cyfle iddyn nhw gymryd rhan mewn gweithgaredd mwy 'eithafol'.

Mae sledio yn weithgaredd gwych sydd – o'i reoli'n ofalus – yn gadael i blant sydd ag amhariad ar y golwg brofi'r teimlad llawen o symud yn gyflym a'r rhuthr adrenalin a ddaw yn sgil hynny.

Cyngor doeth ar gyfer sledio

Cyn i chi fynd allan gyda'ch slediau, ystyriwch bethau a allai effeithio ar allu eich plentyn i fwynhau'r gweithgaredd:

- Eithafion goleuo, er enghraifft effaith heulwen lachar yn adlewyrchu ar arwynebau eira.
- Y risg uwch o lithro, cwympo a gwrthdrawiadau.
- Effaith y sŵn a phobl eraill yn tynnu ei sylw.

Gyda rhywfaint o gynllunio ymlaen llaw, mae posib rheoli'r rhan fwyaf o risgiau:

- Gwisgwch gap pig neu sbectol dywyll i warchod rhag amodau llachar.
- Gwnewch yn siŵr bod gan bawb esgidiau cadarn, da a chynnig llaw i'w cadw ar y rhew os oes angen.
- Chwiliwch am lecyn tawel, oddi wrth y torfeydd.

Pan fyddwch chi a'ch plentyn yn hapus gyda'r lleoliad a'r amgylchedd, dechreuwch yn araf, ar ardal wastad efallai, gyda chi'n ei dynnu yn y sled. Rhowch amser i'ch plentyn ddod o hyd i'w gydbwysedd ac addasu ei gorff i'r gwahanol gyflymder, a'r llethrau a'r twmpathau mae'n dod ar eu traws.

Weithiau bydd eich plentyn yn cael codwm, ond os gallwch chi fod yn gadarnhaol, heb gynhyrfu, mae'n gallu gwneud byd o wahaniaeth i'r ffordd y bydd eich plentyn ymateb.

Mae dysgu cwympo'n ddiogel yn sgil y mae posib ei datblygu ac mae ei hymarfer mewn ffordd hwyliog yn helpu. Defnyddiwch ymadrodd syml fel 'dwylo bympyr' fel bod eich plentyn yn gwybod i roi ei ddwylo o'i flaen – fel pe bai'n dal pêl traeth – i wneud bwa gwarchodol.

Wrth i'ch plentyn fagu hyder, gallwch gyflwyno gwahanol elfennau o gyflymder a her i'r gweithgaredd yma. Rhowch gynnig ar lethr serthach a chynyddu cyflymder y sled yn raddol.

Os ydych chi wedi bod yn rhannu'r sled, gofynnwch i'ch plentyn ydi o eisiau mynd ar ei ben ei hun, gyda chi'n cerdded neu'n rhedeg ochr yn ochr i ddechrau efallai. Rhowch ddigon o gyfarwyddiadau llafar a defnyddiwch y rhaffau tywys ar flaen y sled nes eich bod yn teimlo bod yr amser yn iawn i adael iddo hedfan yn rhydd.

Am weithgareddau mwy hygyrch sy'n helpu i ddod â llawenydd gwahanol wyliau a dathliadau diwylliannol i deuluoedd plant ag amhariad ar eu golwg, ewch i **www.rnib.org.uk/celebrations.**

Anrhegion Nadolig

Dod o hyd i'r tegan iawn

Y llawenydd mwyaf un i blant adeg y Nadolig ydi darganfod yr holl anrhegion y mae Siôn Corn wedi'u gadael. Gall dod o hyd i deganau cywir sy'n hygyrch i blant ag amhariad ar eu golwg fod yn her – ond peidiwch â phoeni – rydyn ni wedi casglu rhai awgrymiadau a chynghorion i'ch rhoi chi ar ben ffordd.

Wrth ddewis teganau chwiliwch am y canlynol:

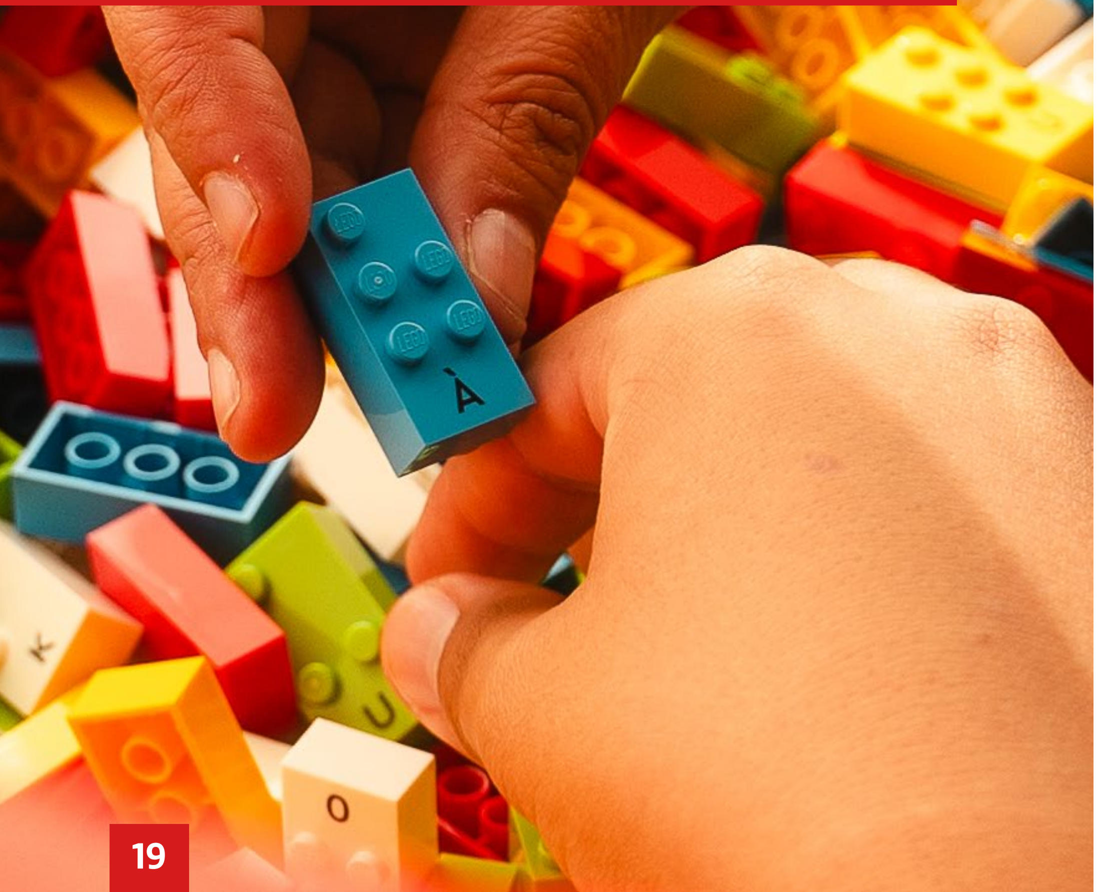
- Cyferbyniad lliw a thôn da
- Llythrennau sy'n amlwg ac yn glir
- Adlewyrchiad da o olau neu elfennau fflwroleuol
- Teganau sy'n annog plant i ddefnyddio eu llygaid i ddilyn gwrthrych
- Teganau sy'n annog datblygiad cydsymudiad llaw-llygad a/neu reolaeth fotor fanwl, gan ddefnyddio symudiadau bys bach
- Gweadau diddorol ac amrywiaeth gyffyrddol – mae rhai teganau sy'n edrych fel eu bod yn cynnig gweadau gwahanol yn teimlo'n debyg mewn gwirionedd, fel ffelt a melfed – profwch eich hun i weld a yw'r gweadau'n teimlo'n wahanol mewn gwirionedd

- Nodwedd bersawrus
- Switsys y mae posib eu hadnabod drwy gyffwrdd, fel ymlaen neu i ffwrdd, ac sy’n clicio pan maent wedi’u gweithredu
- Teganau sy’n annog ymwybyddiaeth o achos ac effaith drwy gyffwrdd – “pan rydw i’n pwyso yma, mae rhywbeth yn digwydd”
- Teganau sy’n gwneud sŵn neu arwydd arall i weithred sydd wedi digwydd
- Offer a theganau sy’n annog symud corfforol, rhedeg neu neidio, neu gyrraedd ac ymestyn ar gyfer plant ag anghenion cymhlethach

I gael rhagor o gyngor ar ddewis teganau a manteision chwarae, lawrlwythwch ein canllaw **Dewch i Chwarae** (**rnib.org.uk/play**).

Syniadau ac argymhellion ar gyfer anrhegion

Dyma ddetholiad o syniadau gwych ar gyfer teganau ac anrhegion, wedi'u hargymell gan rieni eraill a'n ffrindiau ni yn Toylikeme. (**www.toylikeme.org**)



Toniebox

https://tonies.com/en-gb/tonieboxes/

Mae'r Toniebox yn system adrodd straeon sain sy'n ddelfrydol ar gyfer plant ag amhariad ar eu golwg.

> **"Mae fy mab i'n hoff iawn o'i Toniebox! Mae'n wych o ran ei fod yn hawdd ei ddefnyddio, mae popeth yn gyffyrddol fwy neu lai ac mae'n gadarn."**
> Aelod o gymuned ar-lein yr RNIB

Rasiwr Braille Hot Wheels

Ar gael yn y DU drwy ddosbarthwyr cyfyngedig fel Ebay ac Amazon yn unig ar hyn o bryd ond tegan gwych ar gyfer unrhyw un sy'n hoff o Hot Wheels.

Pêl Droed Cownteri Pêl Glyfar neu Bêl Droed Cyflymder

www.goldenbeartoys.com

I blant sy'n caru'r gêm hardd ac sydd eisiau datblygu eu sgiliau, mae gan y peli troed yma oleuadau a synau a gallant gyfrif eich triciau wrth i chi ymarfer.

RukusFX Music Mixer

bit.ly/RukusFXMusicMixer

Gyda'i reolaeth symudiad llaw ac effaith goleuo, mae RukusFX yn ddyfais electronig ryngweithiol berffaith ar gyfer unrhyw un sy'n hoff o gerddoriaeth. Mae'r tegan yma'n apelgar iawn i unrhyw blentyn ag amhariad ar ei olwg sydd eisiau creu ei sain unigryw ei hun.

"Gwnewch yn siŵr bod batris wedi'u gosod yn eu lle yn barod. Agorwch y pecyn a gwnewch yn siŵr bod popeth yn hygyrch fel nad oes raid aros i gael yr anrheg – gall bandiau rwber a chaewyr plastig achosi helynt!"
Aelod o gymuned ar-lein yr RNIB

Bwrdd Melissa a Doug Latches

https://melissaanddoug.co.uk/product/latches-board/

Agor clo neu glicied, siglo'r drws â rhif ar agor a meithrin sgiliau motor manwl wrth ddysgu am liwiau, rhifau, anifeiliaid a mwy!

Osmo Creative Starter Kit

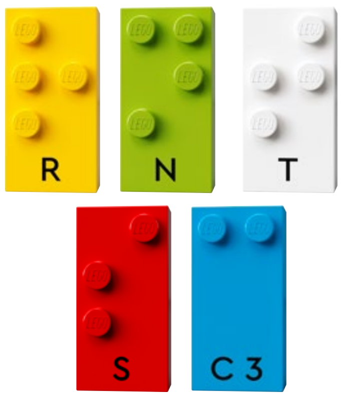
bit.ly/OsmoCreativeStarterKit

Mae Osmo yn taflunio gwrthrychau yn y byd real ar sgrin iPad neu dabled Fire sy'n gallu dod yn fyw wedyn drwy ddefnyddio animeiddiad.

Brics Braille LEGO

https://legobraillebricks.com

Mae Brics Braille LEGO® yn adnodd chwareus i ddysgu braille i blant ag amhariad ar eu golwg. Ar gael nawr i deuluoedd eu prynu.



Magformers

https://magformers.co.uk/

Gwydn, cyffyrddadwy ac yn cynnig adeiladu amrywiol ar gyfer gwahanol oedrannau a chyfnodau – mae'r siapiau magnetig yma'n annog dysgu STEM drwy adeiladu creadigol.

Connect 4 Cyffyrddol

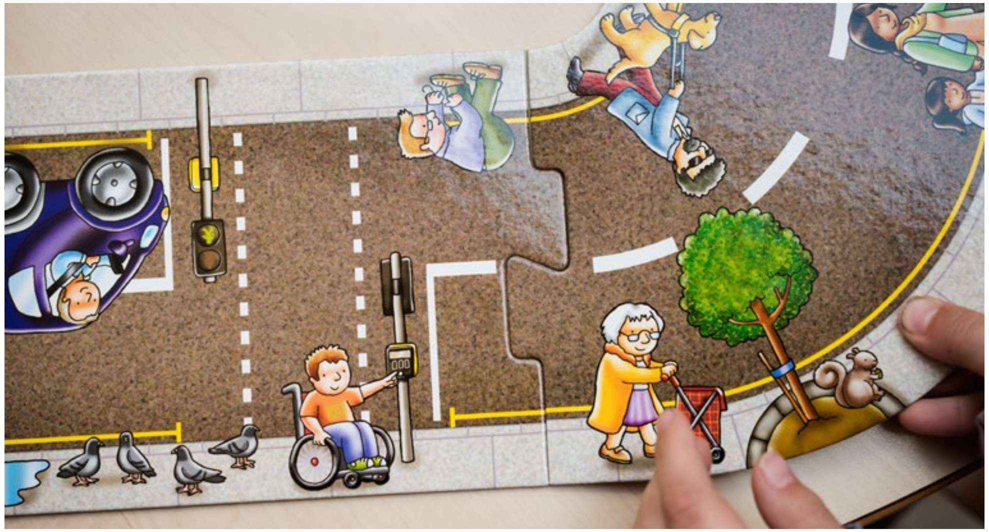
rnib.in/TactileConnect4

Fersiwn wedi'i addasu o'r ffefryn teuluol yma lle mae'r cownteri lliw yn hollol wahanol felly byddwch chi bob amser yn gwybod pa gownteri sydd piau chi.

Giant Road Jigsaw Teganau Orchard

bit.ly/OrchardToysGiantRdJigsaw

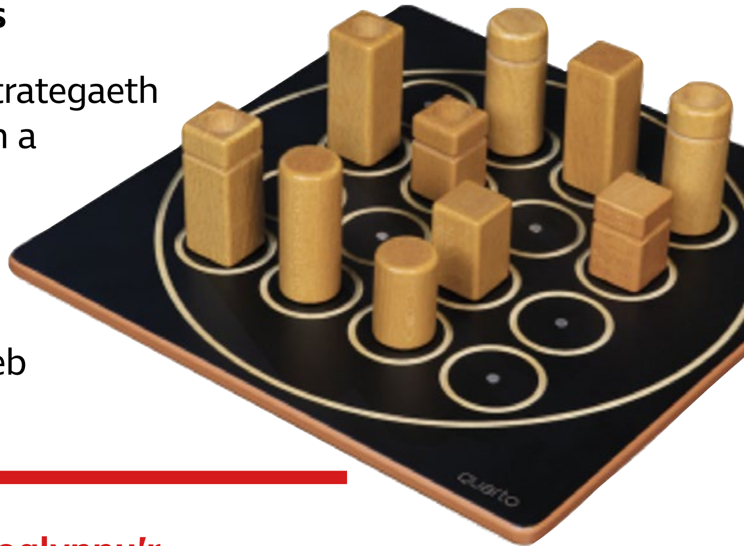
Mae'r jig-so llawr mawr yma'n cynnwys defnyddwyr cadeiriau olwyn a sgwteri symudedd, a dyn a'i gi tywys yn cerdded i'r gwaith.



Gêm strategaeth Quarto Access

rnib.in/QuartoAccess

Profwch eich sgiliau strategaeth gyda'r fersiwn hygyrch a chynhwysol yma o Quarto. Mae'n dod gyda dau fwgwd llygaid fel bod chwaraewyr gyda a heb olwg yn gallu ymuno.



"Fe allwch chi foglynnu'r cyfarwyddiadau ymlaen llaw, fel eu bod nhw'n dod gyda'r set, neu eu lawrlwytho ar yriant fflach ciwt i'w rhoi ochr yn ochr â'r anrheg."

Aelod o gymuned ar-lein yr RNIB

Llenwi'r hosan ac anrhegion rhad

Anrhegion i blant ag amhariad ar eu golwg

Ceisiwch ddewis teganau ac anrhegion sy'n llachar, yn swnllyd ac sydd ag ansawdd cyffyrddol da. Dyma rai syniadau hwyliog i'w hystyried:

Yn lle beiros, pensiliau a deunydd ysgrifennu safonol, cynhwyswch fersiynau persawrus o'r eitemau poblogaidd yma. Mae llawer o fanwerthwyr yn stocio ystod eang o eitemau persawrus bellach, gan gynnwys cylchoedd allweddi, llyfrau nodiadau, casys pensiliau a mwy.

Osgowch fodelau plastig neu deganau sy'n dod gyda chyfarwyddiadau wedi'u hysgrifennu mewn print mân, ond mae unrhyw beth ag apêl gyffyrddol yn wych: mae teganau y mae posib eu gwasgu a theganau gwichlyd (yn enwedig fersiynau persawrus), ciwbiau llysnafedd a bodio i gyd yn boblogaidd ac yn apelio at y rhan fwyaf o blant.

Mae teganau cerddorol neu sain yn ddelfrydol: llenwch eu hosan gyda chwibanau, clychau, newidwyr llais a phethau swnllyd, hwyliog eraill!

Syniadau ar gyfer anrhegion

- Uno Braille (**rnib.in/UnoBraille**)
- Gleiniau Hama (**www.hamabeads.com**)
- Menig Goleuo (**bit.ly/LightUpGloves-Search**)
- Clustog Whoopee (**bit.ly/WhoopeeCushions**)
- Goleuadau disgo (**bit.ly/DiscoLights4Kids**)
- Play Doh neu bwti magnetig (**bit.ly/PlayDohSearch** neu **bit.ly/MagneticPuttySearch**)
- Swigod enfawr neu bersawrus (**bit.ly/GiantBubblesSearch**)

Profiadau Nadoligaidd

Sioeau a phantomeimiau

Beth all roi mwy o bleser na chlywed eich plant yn sgrechian: “Mae o tu ôl i chi!” yn ystod pantomeim Nadoligaidd? Rydyn ni wedi clywed gan rieni bod sioeau Nadolig hygyrch yn anodd dod o hyd iddynt – felly rydyn ni wedi rhannu rhai addasiadau i’w hystyried a all helpu eich plentyn i gael y llawenydd mwyaf o’r profiad.

> **“Ar gyfer profiadau ‘Cwrdd â Siôn Corn’, rhowch wybod ymlaen llaw nad yw eich plentyn yn gallu gweld ac awgrymwch anrhegion priodol. Os na all hynny ddigwydd, ewch â rhywbeth addas wedi’i lapio gyda chi, y gallwch chi ei sleifio i’w roi i’ch plentyn.”**
> Aelod o gymuned ar-lein yr RNIB

Mae llawer o sefydliadau rhagorol yn gallu cynnig profiadau hwyliog ac ystyrlon i blant a phobl ifanc ac efallai y bydd gan rai eisoes brofiad o weithio gyda phlant sydd ag amhariad ar eu golwg. Os nad ydych chi'n siŵr ynghylch a fydd digwyddiad yn addas ar gyfer anghenion penodol eich plentyn, dyma rai cwestiynau allweddol i'w gofyn:

- Oes gan y staff unrhyw brofiad o weithio gyda phlant ag amhariad ar eu golwg? Pa hyfforddiant maen nhw wedi'i gael a pha mor ddiweddar? Gall yr RNIB gefnogi sefydliadau sy'n dymuno dilyn hyfforddiant ymwybyddiaeth weledol.
- Allwch chi ymweld ymlaen llaw i wirio lleoliad y digwyddiad? Os ydych chi'n pryderu am faterion penodol neu beryglon posibl, sut byddant yn gwneud addasiadau rhesymol i ddiwallu anghenion eich plentyn?

Eich hawliau

O dan delerau Deddf Cydraddoldeb 2010 (Deddf Gwahaniaethu ar Sail Anabledd yng Ngogledd Iwerddon) ni chaniateir i ddarparwr gwasanaeth wahaniaethu yn erbyn rhywun oherwydd ei anabledd neu "nodwedd warchodedig" arall. Ar gyfer pobl anabl, mae'r Ddeddf Cydraddoldeb hefyd yn dweud y bydd rhaid i ddarparwyr gwasanaethau wneud "addasiadau rhesymol" efallai. I gael rhagor o wybodaeth gallwch lawrlwytho 'Pecyn Adnoddau'r Ddeddf Cydraddoldeb' o **rnib.org.uk/campaigning/campaign-resources**

Sain ddisgrifiad, perfformiadau hamddenol a theithiau cyffwrdd

Er mwyn i'ch plentyn allu profi llawenydd perfformiad byw, gwiriwch yn gyntaf i weld a oes gan y theatr sain ddisgrifiad, ac a yw'n cynnig perfformiadau hamddenol neu deithiau cyffwrdd.

Beth mae'r termau hyn yn ei olygu

Sylwebaeth ychwanegol yw sain ddisgrifiad (AD) sy'n esbonio beth sy'n digwydd ar lwyfan neu ar sgrin. Mae AD yn disgrifio iaith y corff, y mynegiant a'r symudiadau, gan wneud y weithred a'r stori yn glir drwy sain.

Perfformiad hamddenol yw lle mae rhai 'rheolau' theatr safonol yn cael eu llacio. Mae'r perfformiadau hyn yn ddelfrydol ar gyfer pobl ag anableddau dysgu neu awtistiaeth, neu unrhyw un a fyddai'n elwa o amgylchedd mwy hamddenol. Gall perfformiad hamddenol gadw'r golau ymlaen yn yr awditoriwm neu leihau'r sŵn a'r gerddoriaeth ar y llwyfan.

Mae teithiau cyffwrdd yn rhoi cyfle i bobl ag amhariad ar eu golwg gyffwrdd â rhannau o'r set ac unrhyw ddarnau mawr o olygfeydd, props a gwisgoedd. Mae hyn er mwyn helpu aelodau'r gynulleidfa i ymgolli yn y byd dychmygol a gyflwynir ar y llwyfan.

Beth i'w wneud i baratoi ar gyfer eich ymweliad

Holwch a oes gan y perfformiad rydych chi eisiau ei weld unrhyw un o'r addasiadau hyn. Mae'n werth siarad â'ch plentyn am sain ddisgrifiad cyn i chi fynd. Weithiau dydi plant ddim yn hoffi teimlo mai nhw yw'r unig rai sy'n defnyddio offer arbenigol. Un opsiwn, os oes gan y theatr ddigon o glustffonau, yw annog eich grŵp cyfan i roi cynnig arnynt. Bydd rhannu ym mhrofiad eich plentyn o wrando ar sain ddisgrifiad yn ei helpu i deimlo'n wirioneddol gynwysedig a phan gaiff hyn ei wneud yn dda, mae sain ddisgrifiad da yn sicr o wella profiad unrhyw un o berfformiad.

Hyd yn oed os oes gan blentyn olwg gymharol dda ar gyfer gweithgareddau bob dydd, gallai'r golau isel mewn theatr olygu bod angen ychydig o gymorth ychwanegol arno. Ystyriwch sut mae eich plentyn yn defnyddio ei olwg wrth ddewis seddi – efallai y bydd yn gweld yn well ar un ochr i'r awditoriwm na'r llall, er enghraifft – ond ceisiwch aros yn agos at yr allanfeydd fel nad oes raid i chi gerdded yn rhy bell yn y tywyllwch i ddod o hyd i'ch sedd (ac fel bod unrhyw dripiau i'r toiled yn ystod y perfformiad yn cael eu

cadw mor syml â phosib). Ewch ati i leihau nifer y rhwystrau y bydd rhaid i chi eu goresgyn, fel grisiau neu bobl eraill yn eich rhes, ac anogwch eich plentyn i ddefnyddio cymhorthion symudedd, fel ei ffon, i ddod o hyd i'w ffordd o gwmpas y theatr.

Mae trip i'r theatr yn siŵr o gynnig ystod o brofiadau synhwyraidd i blant ond gall rhai deimlo bod yr amgylchedd yn ormod. Mae'n werth cofio y bydd rhai plant sydd ag amhariad ar y golwg angen help i reoli'r gorlwytho synhwyraidd yma. Gall clustffonau lleihau sŵn wneud i blant ag anghenion ychwanegol deimlo'n fwy cyfforddus – ond cofiwch sut bydd y rhain yn gweithio os ydych chi eisiau defnyddio sain ddisgrifiad. Mae hefyd yn werth gwirio gyda'ch theatr leol a ydyn nhw'n cynnig perfformiadau hamddenol lle mae'r golau'n cael ei adael ymlaen, a'r sain yn is.

"Dros y blynyddoedd rydw i wedi gwisgo fel Siôn Corn ar gyfer partïon Nadolig. Yn ystod y cyfnod clo fe wnaethon ni yrru rownd a danfon anrhegion i blant a gwneud negeseuon fideo personol ar e-bost, Facebook Messenger neu WhatsApp."
Mark, Gwirfoddolwr yn Sight Concern Sir Bedford

Mwy o wybodaeth am berfformiadau hygyrch

I gael gwybodaeth am sioeau sy'n cynnig sain ddisgrifiad a theithiau cyffwrdd, ewch i **vocaleyes.co.uk** Edrychwch ar beth sydd ymlaen dros y Nadolig: **bit.ly/WhatsOnaAtXmas**

Mae rhai cymdeithasau a grwpiau lleol yn darparu teithiau i deuluoedd plant a phobl ifanc ag amhariad ar eu golwg.

Cysylltwch â **cypf@rnib.org.uk** i gael gwybod am sefydliadau ac elusennau yn eich ardal leol.

Help gyda chost gweithgareddau

Mae'r RNIB yn ddosbarthwr swyddogol ar Max Cards, sef cerdyn gostyngiad ar weithgareddau mwyaf y DU. Gall teuluoedd ddefnyddio eu Cerdyn Max mewn lleoliadau ar draws y DU i gael mynediad am ddim ac am bris is. Ewch i mymaxcard.co.uk am wybodaeth am y cynllun ac wedyn cysylltwch â **cypf@rnib.org.uk** i wneud cais am gerdyn.

Ewch i **www.victa.org.uk/our-services/activity-calendar/** am fanylion amrywiaeth o gynigion tocynnau i deuluoedd plant a phobl ifanc adeg y Nadolig a thrwy gydol y flwyddyn.

Mae Sefydliad Teulu Powell yn darparu grantiau i helpu plant a phobl ifanc sydd ag amhariadar eu golwg i gyrraedd eu llawn botensial. (**tpff.org.uk/application/**)

Sut rydym yn dathlu'r Nadolig

Gwisgo i fyny, gemau a bwyd yw hwyl yr ŵyl i Leonie Roberts a'i theulu. Mae Leonie, 41 oed, wedi gweithio ym maes cyfnewid a rheoli arian ac mae'n fam i Torishae (11) a Peter (10); mae gan Leonie ddirywiad macwlaidd ac mae ganddi orbwysedd rhyng-greuanol.

Er mwyn iddynt allu mwynhau eu hamser gyda'i gilydd dros y Nadolig, mae'r gemau'n hygyrch.

Beth yw eich hoff draddodiad Nadoligaidd i'w fwynhau fel teulu a pham?

Leonie: Ein hoff draddodiad Nadoligaidd ni fel teulu yw dod at ein gilydd i chwarae gemau a mwynhau gwledd Nadoligaidd hyfryd. Mae'n amser arbennig i'r pedwar ohonom ni, mae gan bob un ohonom ni fywydau prysur, ond rydyn ni wrth ein bodd yn gwneud dydd Nadolig yn arbennig iawn i'r pedwar ohonom ni. Rydyn ni wrth ein bodd yn chwarae gemau ac rydyn ni'n edrych am rai hygyrch y gallwn ni i gyd gymryd rhan ynddyn nhw, ac rydyn ni wrth ein bodd gyda'r amser pwysig rydyn ni'n ei dreulio gyda'n gilydd.

Beth yw eich hoff ddanteithion Nadoligaidd?

Mae ein hoff ddanteithion Nadoligaidd ni'n cynnwys sleisys tenau iawn o eog ar blinis, traddodiad blynyddol yr ydyn ni i gyd yn hoff iawn ohono. Rydyn ni hefyd yn cael llawer o hwyl gyda'r traddodiad o agor cracyrs a gwisgo hetiau Nadoligaidd. Siocled – Wrth gwrs, bocs mawr o Quality Street rydyn ni i gyd yn plymio i mewn iddo.

Pa un yw eich hoff ran o ddydd Nadolig?

Ein hoff ran ni o Ddydd Nadolig yw ein trawsnewid i fod yn sêr enwog ar gyfer sesiwn carioci i'r teulu gyda'r nos. Pan mae'r egni braidd yn isel a phawb wedi dechrau blino, rydyn ni i gyd yn gwisgo i fyny mewn siwtiau a gwisgoedd ffansi fel pe baen ni ar y llwyfan ac yn canu ein hoff ganeuon! Rydyn ni'n ei wneud bob blwyddyn ac rydyn ni'n cael cymaint o hwyl a chwerthin gan ein bod ni'n caru canu a chael hwyl gyda'n gilydd.

> **"Rydyn ni i gyd yn gwisgo i fyny mewn siwtiau a gwisgoedd ffansi fel pe baen ni ar y llwyfan."**

Sut mae seren ein hymgyrch Nadolig yn mwynhau'r Nadolig

Mae gan Keira, Prif Luniwr Llawenydd yr RNIB a seren ein hymgyrch Nadolig ni eleni, genhadaeth i sicrhau nad oes unrhyw blentyn sydd ag amhariad ar ei olwg yn colli'r cyfle i fwynhau hud y Nadolig.

Cafodd Keira (14), sy'n byw yn Waltham Chase yn Hampshire, ei geni gydag atroffi optig dwyochrog a achosodd i'w nerf optig beidio â ffurfio'n iawn. Mae ganddi nystagmws hefyd, cyflwr sy'n achosi symudiad anwirfoddol ei llygaid, sy'n ei gwneud yn anodd iddi roi ffocws i'w golwg.

Fe ddywedodd Keira wrthyn ni: "Rydw i wrth fy modd gyda fy llythyr hygyrch i gan Siôn Corn. Pan ddaeth drwy'r post, 'allwn i ddim credu bod gen i lythyr braille i mi! Gyda fy llythyr braille arbennig, rydw i'n cael ymuno yn hud y Nadolig, yn union fel pawb arall!"

Rydyn ni wedi gofyn iddi rannu gyda ni rai o'r pethau eraill sy'n gwneud ei Nadolig yn arbennig iddi hi.

Beth wyt ti'n mwynhau ei greu neu ei bobi dros y Nadolig?

"Dydw i ddim yn dda iawn am bobi, ond rydw i'n pobi cwcis Nadoligaidd o bryd i'w gilydd ac weithiau rydyn ni'n gwneud Angel Delight – rydw i'n hoff iawn ohono."

Oes gen ti unrhyw gynlluniau arbennig eleni?

"Dros y Nadolig rydyn ni'n bwriadu mynd lawr i Kempton yng Ngwlad yr Haf i weld mam fy llysdad i a threulio rhywfaint o amser gyda hi, ac wedyn rydw i'n mynd i weld dad hefyd. Ac rydw i a fy nheulu yn mynd i wneud parkrun. Felly, treulio llawer o amser gyda llawer o deulu yn y bôn. Mae'n debyg y bydda' i hefyd yn gwneud sioe Nadolig eto eleni, sef rhywbeth rydw i'n ei wneud gartref i fy nheulu. Mae gen i biano yn fy ystafell wely, felly rydw i'n perfformio darnau ac yn canu iddyn nhw. Ac rydw i'n aml yn trefnu cyfarfodydd gyda fy ffrindiau ag amhariad ar eu golwg dros yr haf, ond rydyn ni'n ystyried trefnu un Nadolig eleni hefyd, i fynd i gaffi a chael bwyd, siocled poeth a danteithion Nadoligaidd gyda'n gilydd."

Pa ddigwyddiadau Nadoligaidd wyt ti'n edrych ymlaen atyn nhw fwyaf a pham?

"Mae gen i fy nghyngerdd Nadolig yn yr ysgol, ac rydw i yn y band roc, felly fe fydda' i'n perfformio gyda nhw, ac mae'n debyg y bydda' i yn y côr hefyd. Mae parkruns Dydd Nadolig bob amser yn ffefryn hefyd. Dydyn ni ddim wedi cynllunio i fynd i unrhyw un eleni, ond mae yna bob amser lawer o sioeau goleuadau pert o gwmpas, sy'n hwyl i fynd iddyn nhw. Mae yna un gerllaw rydw i'n hoffi mynd iddi ar y rheilffordd stêm, sy'n eithaf cŵl."

Dod o hyd i ragor o wybodaeth a chefnogaeth

Diolch i chi am ddarllen

Gobeithio eich bod chi wedi dod o hyd i ddigon o ysbrydoliaeth yn y canllaw yma i lenwi eich Nadolig gyda holl lawenydd yr ŵyl sy'n gwneud yr amser yma o'r flwyddyn mor arbennig.

Os hoffech chi helpu Llunwyr Llawenydd yr RNIB i wneud y Nadolig yn arbennig, ewch i'n Hwb Nadolig ni (rnib.in/ChristmasAtRNIB), lle gallwch chi ddarganfod mwy am wasanaethau eraill yr RNIB, gan gynnwys Llythyrau gan Siôn Corn. Ewch i'n Hwb Nadolig ni yn Apêl Nadolig y Llunwyr Llawenydd.

Diolch i'r tîm Plant, Pobl Ifanc, Teuluoedd ac Addysg am ei waith amhrisiadwy yn creu'r canllaw yma.

Mae ein tîm Plant, Pobl Ifanc, Teuluoedd ac Addysg ni yma i gefnogi teuluoedd sy'n magu plentyn sydd ag amhariad ar y golwg.

RNIB

See Christmas differently

Mae ein gwasanaeth ni'n darparu cyngor ac arweiniad ar bob agwedd ar fywyd teuluol, y blynyddoedd cynnar, addysg a phontio i fyd oedolion. Gallwn hefyd ddarparu manylion sefydliadau partner a all eich helpu chi. Os hoffech chi gael gwybod mwy, anfonwch e-bost atom ni ar **cypf@rnib.org.uk** neu ffoniwch Linell Gymorth yr RNIB ar **0303 123 9999**.

Y cyfan sydd ar ôl i'w wneud ydi diolch i chi unwaith eto am ddarllen Canllaw y Llunwyr Llawenydd i'r Nadolig a dymuno Nadolig Llawen a Blwyddyn Newydd Dda i chi i gyd.

© Yr RNIB – Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (226227), yr Alban (SC039316) ac ar Ynys Manaw (1226). Hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon.

INE230903