# Post Penalltau

01443 862974
ysgolpenalltau@sch.caerphilly.gov.uk
ysgolpenalltau.com

**Post Penalltau – 02/04/2025**
**SCROLL DOWN FOR ENGLISH VERSION**

Annwyl Deuluoedd

**PAWB**
**Gofalwyr Ifanc**

*Beth yw Gofalwr Ifanc?*
Mae gofalwr ifanc yn blentyn neu berson ifanc sy'n ysgwyddo cyfrifoldebau sylweddol i ofalu am rywun yn ei deulu neu yn ei gartref oherwydd salwch, anabledd, heriau iechyd meddwl, neu am lawer o resymau eraill. Gall y cyfrifoldebau hyn amrywio o helpu gyda thasgau dyddiol fel coginio a glanhau, i ddarparu cefnogaeth emosiynol a hyd yn oed rheoli gofal meddygol.

Gall bod yn ofalwr ifanc fod yn hynod werth chweil, ond mae hefyd yn dod â heriau unigryw. Weithiau gall cydbwyso dyletswyddau gofal gyda gwaith ysgol,

cyfeillgarwch ac amser personol deimlo'n llethol. Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol ar ofalwyr ifanc i sicrhau eu lles a’u llwyddiant addysgol.

*Pam Mae'n Bwysig Rhoi Gwybod i Ni?*

Yn Ysgol Penalltau, rydym wedi ymrwymo i ddeall a chefnogi ein holl blant, gan gynnwys y rhai sy’n ofalwyr ifanc. Drwy roi gwybod i ni, gallwn weithio gyda'n gilydd i ddarparu cymorth wedi'i deilwra i'ch plentyn - boed hynny trwy gymorth academaidd, mynediad at adnoddau, neu gynnig clust i wrando yn unig.

Os ydych yn credu bod eich plentyn yn ofalwr ifanc, peidiwch ag oedi cyn rhoi gwybod i ni. Gyda'n gilydd, gallwn sicrhau bod ganddynt yr offer a'r arweiniad sydd eu hangen i ffynnu.

Gallwch gysylltu gyda’r ysgol i rannu’r wybodaeth hon yn gyfrinachol neu i drafod unrhyw bryderon. Gadewch i ni weithio gyda'n gilydd i wneud eu taith yn llyfnach.

**PAWB**

**Wythnos Iechyd a Lles 2025**

Eleni byddwn yn cynnal Wythnos Iechyd a Lles ar yr wythnos yn dechrau 2/6/25. Rydym yn awyddus iawn unwaith eto i wahodd ystod o arbenigwyr, gan gynnwys rhieni, i mewn i'r ysgol yn ystod yr wythnos hon er mwyn cyfoethogi'r profiadau i ddisgyblion yn yr ysgol.

Oes arbenigedd neu gymhwyster gyda chi sy'n golygu eich bod yn gallu cyfrannu at ein Wythnos Iechyd a Lles?

Oes profiad gyda chi mewn meysydd fel ioga neu meddwlgarwch?

Ydych chi'n nyrs, yn ddoctor, yn optegydd, yn ddeintydd neu yn gweithio mewn maes tebyg?

Nid oes angen siarad Cymraeg er mwyn cynnal sesiwn.

Os ydych chi'n fodlon cefnogi'r ysgol drwy gynnal sesiwn yn ystod ein Wythnos Iechyd a Lles, gofynnwn yn garedig i chi gwblhau'r ffurflen isod (gweler linc isod). Gwerthfawrogwn eich cyfraniadau yn fawr!

https://forms.office.com/e/uFgeMJgxRp?origin=lprLink

**ATGOF:** **PAWB**
**Gwersyll Aml Chwaraeon yr Urdd dros Gwyliau Pasg**

Gweler isod fanylion y Cynllun Chwarae Gwyliau Pasg sydd ar y gweill gan yr Urdd i'w gynnal yn yr ysgol

**BLWYDDYN 6**
**ATGOF OLAF:** **Trip Preswyl Llangrannog**

Fel y nodwyd eisoes bydd ein disgyblion blwyddyn 6 yn cael cynnig y cyfle i aros am wythnos yng Nghanolfan yr Urdd Llangrannog y tymor hwn ar Fai 12 – 16eg. Gofynnwn yn garedig i’r taliad olaf am daith Llangrannog gael ei dalu i’r swyddfa erbyn 10/04/25.

Dear Families

**EVERYONE**
**Young Carers**

*What Is a Young Carer?*
A young carer is a child or young person who takes on significant responsibilities to care for someone in their family or household due to illness, disability, mental health challenges, or for many other reasons. These responsibilities can range from helping with daily tasks like cooking and cleaning, to providing emotional support and even managing medical care.
Being a young carer can be incredibly rewarding, but it also comes with unique challenges. Balancing caregiving duties with schoolwork, friendships, and personal time can sometimes feel overwhelming. Young carers may need extra support to ensure their well-being and educational success.

*Why Is It Important to Let Us Know?*

At Ysgol Penalltau, we are committed to understanding and supporting all our children, including those who are young carers. By informing us, we can work together to provide tailored support for your child—whether that's through academic assistance, access to resources, or simply offering a listening ear.

If you believe your child is a young carer, please don’t hesitate to let us know. Together, we can ensure they have the tools and guidance needed to thrive.

You can contact the school to confidentially share this information or discuss any concerns. Let’s work together to make their journey smoother.

**EVERYONE**
**Health and Wellbeing Week 2025**

This year we will to holding our Health and Wellbeing week on the week beginning 2/6/25. Once again, we are very keen to invite a range of experts, including parents, into the school during the week in order to enrich the experiences for the school's pupils.

Do you have any expertise or qualifications that mean you can contribute to our Health and Wellbeing week?

Do you have experience in areas such as mindfulness and yoga?

Are you a nurse, doctor, optician, dentist or work in a similar field? You do not have to speak Welsh to hold a session. If you are willing to support the school by holding a session during our Health and Wellbeing Week we kindly ask that you complete the following form (link below). We greatly appreciate any contributions!

https://forms.office.com/e/uFgeMJgxRp?origin=lprLink

**REMINDER: EVERYONE**

**Urdd – Multi Sports Camps over Easter Holidays**

Please see below details of this upcoming Easter Holiday multi sports camps run by the Urdd to be held at the school.

**YEAR 6**

**FINAL REMINDER: Llangrannog Resedential Trip**

As previoulsy noted our year 6 pupils will be offered the opportunity to have a week resedential stay in the Urdd Centre in Llangrannog this term on May 12th – 16th. We ask kindly that the final payment for the Llangrannog trip is payed to the office by 10/04/25

**Cysylltiadau pwysig a all fod o ddefnydd i chi / *Important contact details that could be of use to you:***

**Caerphilly Employment Support:** 01443 864227
**Samaritans:** 116 123 (24 awr y dydd / *24 hours a day)*
**Wales Domestic Abuse Helpline:** 0808 80 10 800 (8.00am-2.00pm & 8.00pm-2.00am pob dydd / *every day*).
**Mind Cymru:** 0300 123 3393
**Childline:** 0800 1111 (24 awr y dydd / *24 hours a day)*
**Women's Aid:** 01495 742061 (24 awr y dydd / *24 hours a day)*
**Eastern Valley Food Bank:** 01495 760605

Mae Croeso i chi gysylltu gyda Ysgol Gymraeg Penalltau yn Gymraeg neu Saesneg
You are welcome to contact Ysgol Gymraeg Penalltau in Welsh or English
Cymraeg