

# Post Penalltau

01443 862974

ysgolpenalltau@sch.caerphilly.gov.uk

ysgolpenalltau.com



## Post Penalltau – 19/12/2025

### SCROLL DOWN FOR ENGLISH VERSION

Annwyl Deuluoedd

#### PAWB

#### Eisteddfod

Ar ôl y Nadolig fe fyddwn yn brysur yn dysgu darnau Newydd ar gyfer Eisteddfod yr Urdd. Os oes diddordeb gan eich plentyn i gystadlu byddwn yn cynnal eisteddfod fesul blwyddyn ar yr 16/1/24 er mwyn cynnal Eisteddfod Ysgol ar yr 22/1/26.

Fe fydd copi o'r llefaru yn dod adref gyda'ch plentyn.

Os ydy eich plentyn yn 1af neu 2ail yn Eisteddfod yr Ysgol fe fydd angen i chi sicrhau ei bod yn aelod 2025-2026 o'r Urdd er mwyn iddynt allu cystadlu yn yr Eisteddfod Gylch.

Dyma'r linc aelodaeth yr urdd:

<https://www.urdd.cymru/cy/ymuno/>

#### Dyddiadau pwysig

	Dyddiad/ Date	Lleoliad/ Location
<b>Eisteddfod Ysgol (School)</b>	22/1/26	<b>Ysgol Penalltau</b>
<b>Eisteddfod Gylch (Local)</b>	28/2/26	<b>Ysgol Gyfun Cwm Rhymni</b>
<b>Eisteddfod Dawns (Dance)</b>	12/3/26 Mwy o wybodaeth i ddod. More Information to come	<b>Ysgol Gyfun Cwm Rhymni</b>
<b>Eisteddfod Sir (County)</b>	21/3/26	<b>Ysgol Gyfun Cwm Rhymni</b>
<b>Eisteddfod Genedlaethol Yr Urdd (National Eisteddfod)</b>	23-29/5/26	<b>Ynys Mon/ Anglesey</b>

**PAWB**  
**Grŵp Therapiwtig ar Gyfer Brodyr a Chwiorydd**

**GIG NHS** Gŵyl Iechyd Pŵylwr Gŵyl Iechyd Brodyr a Chwiorydd University Health Board

**Seicoleg y Ganolfan Blant**

**GRŴP THERAPIWTIG AR GYFER BRODYR A CHWIORYDD**

Bob dydd Llun yn dechrau Dydd Llun 19 Ionawr tan Ddydd Llun 16 Mawrth  
4pm-5:30pm, yng Nghanolfan Plant Serennu

Oes gen ti frawd neu chwaer gydag anghenion ychwanegol?

Hoffet ti le i gwrdd a siarad â phobl ifanc eraill sydd hefyd â brawd neu chwaer sydd ag anghenion ychwanegol?

Os felly, tyrd draw i'n grŵp SIBS!

Byddwn yn meddwl ac yn siarad gyda'n gilydd am:

Eich teuluoedd

Sut bethyw bod ynfrawd neu chwaer

Emosiynau

Cefnogaeth

Byddwn yn cwrdd am 8 sesiwn. Mae'r sesiynau yn 1 awr a 1/2.

 **Seicoleg y Ganolfan Blant** 

**GRŴP THERAPIWTIG AR GYFER BRODYR A CHWIORYDD**

   

Oes gen ti frawd neu chwaer gydag anghenion ychwanegol? 

Hoffet ti le i gwrrd a siarad â phobl ifanc eraill sydd hefyd â brawd neu chwaer sydd ag anghenion ychwanegol?

**Who?** **Ar gyfer pwy?**  
Mae ein grŵp brodyr a chwiorydd yn agored i blant a phobl ifanc 8-12 oed (Blynyddoedd Ysgol 4-7) sydd â brawd neu chwaer ag anghenion ychwanegol. 

**Beth yw'r grŵp?**  
Dyma gyfite i gwrrd â phobl ifanc eraill sydd hefyd â brodyr a chwiorydd ag anghenion ychwanegol. Fel grŵp byddwn yn dod i adnabod ein gilydd, yn meddwl am emosiynau a sut y gallwn eu rheoli, a sut beth yw cael brawd neu chwaer. 

**Pryd mae'r grŵp?**  
Mae'r grŵp Brodyr a Chwiorydd yn cael ei gynnal bob dydd Llun (ar wahân i hanner tymor), gan ddechrau ar 19 Ionawr ac yn gorffen ar 16 Mawrth. Mae hyn yn golygu bod cyfanswm o 8 sesiwn, a bydd pob un rhwng 4pr 5.30pm. Cynhelir y grŵp yng Nghanolfan Plant Serennu. 

**Rwy'n teimlo'n nerfus am fynychu'r grŵp...**  
Mae'n hollol normal teimlo'n nerfus am fynychu grŵp am y tro cyntaf. Os wyt ti'n teimlo fel hyn, rydym yn hapus i gwrrd â thi ymlaen llaw neu gallwn siarad â thi am dy bryderon.

Os hoffech i'ch plentyn gael mwy o wybodaeth am y grŵp, sgwnech y cod QR erbyn 22 Rhagfyr i lenni ffurflen hunan-gyfeirio a bydd rhywun o'r tîm yn cysylltu â chi i drafod ymhellach.

Ar gyfer Gweithwyr Proffesiynol y Ganolfan Blant: os ydych chi'n adnabod teulu â brawd neu chwaer unigolyn ifanc ag anghenion ychwanegol a allai fod yn ddefnyddio'r Grŵp Brodyr a Chwiorydd, golygwch yn garedig i chi lenni ein Ffurflen Gais am Gyfranciaid a gychwestyd i: [slb.adapt@handit.com@wales.nhs.uk](mailto:slb.adapt@handit.com@wales.nhs.uk)




**PAWB**

**ATGOF!:** Dyddiadau i'r Dyddiadur!

**\*19/12/2025 – Diwrnod Olaf Tymor**

**\*05/01/2026 – HMS i'r staff yr ysgol**

**\*06/01/2026 – Plant yn ddychwelyd i'r ysgol**



## PAWB

Hoffwn i ddiolch i chi gyd am eich holl gefnogaeth dros y tymor hwn. Rydym yn mawr obeithio y cewch chi Nadolig a Blwyddyn Newydd hyfryd! Nadolig Llawen!

---

## EVERYONE

### Eisteddfod

After the Christmas break we will be busy learning new pieces for the Urdd Eisteddfod. If your child is interested in taking part, we will be holding year group eisteddfod on the 16/1/26 in order to hold the school Eisteddfod on the 22/1/26.

A copy of the recital will come home with your child.

If your child is placed 1<sup>st</sup> or 2<sup>nd</sup> in the school Eisteddfod, they must be a member of the Urdd 2025-2026 so that they can compete in the Local Eisteddfod.

Please use the link to join: <https://www.urdd.cymru/en/join>

### Important dates

	<b>Dyddiad/ Date</b>	<b>Lleoliad/ Location</b>
<b>Eisteddfod Ysgol (School)</b>	22/1/26	<b>Ysgol Penalltau</b>
<b>Eisteddfod Gylch (Local)</b>	28/2/26	<b>Ysgol Gyfun Cwm Rhymni</b>
<b>Eisteddfod Dawns (Dance)</b>	12/3/26 Mwy o wybodaeth i ddod. More Information to come	<b>Ysgol Gyfun Cwm Rhymni</b>
<b>Eisteddfod Sir (County)</b>	21/3/26	<b>Ysgol Gyfun Cwm Rhymni</b>
<b>Eisteddfod Genedlaethol Yr Urdd (National Eisteddfod)</b>	23-29/5/26	<b>Ynys Mon/ Anglesey</b>

# EVERYONE

## Siblings Therapeutic Group

**GIG NHS** Swyddfa Iechyd Prifysgol  
Prifysgol Bangor  
University Health Board

**Children's Centre Psychology**

# SIBLINGS THERAPEUTIC GROUP

Every Monday starting Monday 19<sup>th</sup> January - 16<sup>th</sup> March Monday  
4pm-5:30pm, at Llwyn Onn, St Cadoc's Hospital

Do you have a brother or sister with an additional need?

Would you like a space to meet and talk with other young people who also have a sibling with an additional need?

If yes, come along to our SIBS group!

We will think and talk together about:

- Your family
- What it is like to be a sibling
- Emotions
- Support for you

We will meet for 8 sessions. Sessions are 1 and a 1/2 hours.



## Children's Centre Psychology SIBLINGS THERAPEUTIC GROUP



Do you have a brother or sister with an additional need?

Would you like a space to meet and talk with other young people who also have a sibling with an additional need?

**Who?**

### Who is it for?

Our sibling's group is open to children and young people **aged 8-12 years (School Years 4-7)** who have a sibling with additional needs.



### What is the group about?

You will meet with other young people who also have siblings with additional needs. As a group we will be getting to know each other, thinking about emotions and how we can manage them, and what it's like to have a sibling.



### When is the group?

The Siblings group is running **every Monday (apart from half term)**, starting on the **19th January** and ending on the **16th March**. This means there are **8 sessions** in total, and all will be **4pm-5.30pm**. The group is held at **Llwyn Onn, St Cadoc's Hospital**.

### I feel nervous about attending the group...

It's totally normal to feel nervous about attending a group for the first time. If you feel this way, we are happy to meet with you beforehand or talk to you about any worries you might have.

If you would like your child to access the group please scan the QR code by **22nd December** to complete a self-referral form and someone from the team will get in touch to discuss further.

For Children's Centre Professionals: if you know of a family with a sibling of a young person with additional needs who may like to attend the Siblings Group, we kindly ask that you complete our Request for Involvement Form and return to [abb.helpinghandsteam@wales.nhs.uk](mailto:abb.helpinghandsteam@wales.nhs.uk)





**EVERYONE**

**REMINDER!:** Dates for the Diary!

**\*19/12/2025 – Last Day of Term**

**\*05/01/2026 – School INSET day**

**\*06/01/2026 – Children return to school**



**PAWB**

We would like to take this opportunity to thank you all for all of your support over this term. We sincerely hope you have a wonderful Christmas and New Year! Merry Christmas!

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

**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

