Cynhadledd Genedlaethol
Awtistiaeth Cymru
Hyrwyddo Lles Awtistig
National Autism Wales Conference
Promoting Autistic Wellbeing

3rd Ebrill 2019
Stadiwm Liberty, Abertawe

Dilynwch ni ar @ASDinfoWales
ac ymunwch â thrafodaeth y gynhadledd ar #promotingautisticwellbeing

www.ASDinfoWales.org.uk/NAWC2019

ADRODDIAD GWERTHUSO

ATODIADAU TECHNEGOL

CYNHADLEDD GENEDLAETHOL AWTISTIAETH CYMRU

“HYRWYDDO LLES AWTISTIG”

www.ASDinfoWales.co.uk
Llywodraeth Cymru Welsh Government
CLILC • WLGA
GIG Cymru NHS Wales
Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Atodiad Technegol Un – Beth a ddysgwyd?

SYLWADAU CADARNHAOL

- Ystod eang o arbenigwyr a gwasanaethau arbenigol ar gael i'w defnyddio ar gyfer cyngor a chanllawiau ymarferol wrth fyw o ddydd i ddydd.
- Awgrymiadau ymarferol, cyngor a strategaethau gwych
- Roeddwn yn mwynhau elfennau ymarferol y gweithdai – roedd yr Ioga yn tawelu fy meddwl. Byddaf yn dal ati! Ac roedd yr wybodaeth gan Cos am heneiddio yn wych.
- Roeddwn wedi mwynhau'r ioga a'r gweithdai creadigol
- Er fy mod eisoes wedi cael diagnosis yn 53 mlwydd oed a fy mod yn weithiwr proffesiynol awtistig, nodi pa mor awtistig ydw i.
- Bod 'gofodau diogel' i oedolion Awtistig i gysylltu yn hynod bwysig ac yn angenrheidiol a bod canolbwyntio ar agweddau cadarnhaol yn wych.
- Angen cynllunio fel Aspie
- Gwahanol agweddau o Awtistiaeth
- Cynhadledd ar gyfer pobl gydag ASD yn fwy buddiol na chynhadledd ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda rhai gydag ASD (rwy'n weithiwr proffesiynol)
- Gwybodaeth ddefnyddiol iawn a dulliau i'w defnyddio yn y gweithle ac yn y gymuned wrth ryngweithio gydag ASD
- Ble i ganfod cymorth ar gyfer cyflogaeth, anogaeth gyda'r tasgau dyddiol
- Fy mod yn amau'n gryf fy mod yn awtistig (50 oed ond heb ddiagnosis ffurfiol, ond rwy'n bartner i unigolyn â diagnosis o awtistiaeth)
- Fel rhywun heb ddiagnosis o awtistiaeth ond sy'n ceisio sicrhau bod ymarferion / systemau (gwasanaethau iechyd meddwl) yn hygyrch ac yn 'gyfeillgar', mae clywed profiadau pobl yn hynod ddefnyddiol.
- Rhai elfennau penodol am anhwylderau bwyta. Syniadau o ran sut i gynnal digwyddiad sy'n gynhwysol i bobl awtistig.
- Wedi fy nghyflwyno i nifer o grwpiau a sefydliadau
- Rwyf wedi mwynhau heddiw, wedi dysgu llawer
- Rhyngdoriad, pecyn hunanofal
- Geirfa a diffiniadau amrywiol
- Nid wyf ar fy mhen fy hun
- Roedd y gweithdai a fynychais yn llawn gwybodaeth ac yn fuddiol. DBT – defnyddiol ac mae modd ei drosglwyddo ar gyfer fy arferion innau. Roedd y Cadeiryddion a oedd yn agor a chloi'r diwrnod yn wych.
- Roedd y sesiwn ar DBT a pherthnasau yn wych, byddaf yn defnyddio'r acronymau hyn. Mae gwrthdaro rhwng gwneud yr hyn yr ydw i eisiau a pheidio â brifo teimladau pobl yn broblem real.
- Mae pobl yn malio am awtistiaeth
- Rydym yn newydd i'r byd hwn felly mae'r diwrnod cyfan wedi bod yn ddiddorol iawn. Dysgu am nodweddion cyffredin a gwahaniaethau. Hoffwn ddod eto.
- Dulliau ar gyfer trafodaethau / rhyngweithio llwyddiannus gydag eraill

- Deallais fod ffyrdd gwahanol o drafod awtistiaeth a sut mae'n effeithio ar bobl.
- Wedi mwynhau'r seminar 'Grymuso rhyngbersonol'
- Faint o gefnogaeth sydd ar gael yn y Brifysgol. DBT.
- Nad fi yw'r unig un sy'n dioddef
- Mewnwelediad gwych i fywyd fel actor awtistig (Jules)
- Fel rhywun 60 oed sydd newydd gael diagnosis, dysgais fod fy nodweddion yn rhan o fy awtistiaeth - yn enwedig swyddogaeth weithredol. Gallaf yn awr ddatblygu'r gallu i faddau i mi fy hun yn lle cosbi fy hun drwy'r amser. Rwyf newydd ddysgu bod pigo'r croen yn ysgogiad!
- Y cymorth a'r elusennau sydd ar gael ar gyfer oedolion gydag ASD. Mae'n iawn bod yn chi eich hun
- Cyfarfod pobl, gwybodaeth fuddiol a defnyddiol
- Roedd dibynadwyedd, tosturi a gonestrwydd yn araith Emma Durman yn gymorth i mi fel rhywun sydd wedi cael diagnosis o awtistiaeth yn hwyr, rwy'n teimlo fy mod yn perthyn yn dda i'm cymuned newydd.
- Ymddengys bod Ewyllys Gwleidyddol i alluogi gwasanaethau awtistiaeth i oedolion yn bodoli yng Nghymru. Mae Cymuned Awtistig cadarnhaol mewn ffurf genedigol yng Nghymru. Mae cymorth ar gael i bartneriaid.
- Sgiliau a strategaethau newydd i'm cynorthwyo gyda fy lles
- Pob agwedd yn llawn gwybodaeth
- Mewnwelediad i sut y mae'n effeithio ar bobl
- Yr holl siaradwyr yn rhagorol. Wedi'i gadeirio'n dda!
- Bod y llywodraeth yn ceisio gwella'r gwasanaethau a'r gefnogaeth ar gyfer pobl ar y sbectrwm. Rwyf hefyd wedi derbyn rhai syniadau a all fod yn gymorth yn fy ngweithle.
- Bod angen mwy o ymwybyddiaeth o'r heriau i les y mae oedolion awtistig yn eu hwynebu (yn enwedig gydag oedolion 'gweithrediad uchel', yn enwedig benyw sy'n cuddio)
- Roedd y gweithdy gyda Dr. Jacinta Tan yn llawn gwybodaeth ac fe ddysgais lawer o bethau. Roedd y gweithdy cyflogaeth gyda Keith Ingram yn dda, roedd yn ddifyrrus ac yn cysylltu'n dda â'r gynulleidfa.
- Sut i oresgyn rhwystrau a phroblemau ar ôl diagnosis.
- Nid yw'n ddedfryd marwolaeth! Roeddwn yn teimlo'n gyfrifol ac yn euog, fy mai i
- Mae Awtistiaeth yn rhywbeth i'w groesawu gyda'r gefnogaeth a'r amgylchedd cywir.
- Nad ydw i ar fy mhen fy hun! Bod pethau y gallaf eu gwneud i'm helpu i ymdopi.
- Sut i gyfathrebu'n well. Sut i ymlacio'n well. Sut i gyflawni pethau'n well.
- Deall y broses greadigol.
- Helpu pobl i ddelio gyda materion/anawsterau bwyta, rheoli gorbryder, materion cyflogaeth, cefnogaeth Prifysgol
- Derbyn fy niagnosis (hwyr) drwy gysylltu â rhai o'r pethau ddywedodd y siaradwr awtistig. Roedd yn gathartig.
- Technegau a strategaethau
- Rheoli straen a gwella iechyd
- Mae mwy o bobl awtistig yn agos nag y sylweddolais
- Mwy am hyrwyddo fy lles fy hun
- Mae'r gair 'A' allan yn y byd, mwy i'w wneud ond yn falch ei fod allan yno.
- Rwyf wedi derbyn mwy o wybodaeth am awtistiaeth a'i effeithiau ar unigolion
- Yr actor Jules Robertson, ei daith a'i yrfa

- Bod angen i ni dynnu'r gair 'anhwylder' o'n gwasanaeth
- Yr ystod eang o gefnogaeth sydd ar gael heddiw a lefel yr ymgysylltiad
- Dylech allu dderbyn cefnogaeth a'r cymorth sydd eu hangen arnoch pan fo'r angen a dylai eich cyfoedion eich parchu
- Mwy o ymwybyddiaeth o awtistiaeth a'r wybodaeth a'r gefnogaeth sydd ar gael
- Sut i weithio yn y byd
- Sut i gefnogi rhywun i fynd i'r brifysgol
- Rwyf wedi derbyn mwy o wybodaeth am awtistiaeth a'i effeithiau ar unigolion
- Mwy o les a sut i newid y ffordd yr wyf yn edrych ar fy hun. Ac er bod rhwystrau, nid yw'n bwysig, os oes gennych chi hyder gallwch wneud unrhyw beth.
- Ein hamrywiaeth o fewn ein hunain
- Mae'r digwyddiad wedi bod yn fuddiol ar gyfer rhwydweithio ar gyfer y grŵp yr ydym yn ei gynnal 'ASD Connect'. Mae hyn wedi rhoi gwybodaeth i'w rhannu gyda rhiant ofalwyr a phobl ifanc yn y grŵp.
- Rhoddodd y gweithdy grymuso rhyngbersonol ddulliau defnyddiol i mi eu defnyddio gyda phobl awtistig.
- Rwyf wedi derbyn gwell dealltwriaeth o brofiadau personol pobl a'r anawsterau y maent wedi'u goresgyn.
- Gwell dealltwriaeth o safbwynt pobl awtistig. Strategaethau hunangymorth. Mwy o ddealltwriaeth o ASD, ADHD ac anhwylder bwyta.

SYLWADAU NEGYDDOL

- Roedd rhai pwyntiau wedi'u cyflwyno y byddaf yn eu hymchwilio ymhellach, ond ni fyddwn yn dweud fy mod wedi dysgu unrhyw beth – roedd y gweithdai yn rhy fyr i roi mwy na throsolwg sylfaenol
- DBT. Fodd bynnag, roedd yn rhy fyr, gan frysio drwyddo, ddim yn ddigon trylwyr
- Angen mwy o ddewisiadau heb glwten / cynnyrch llaeth a dewisiadau figan i ginio
- Dim byd newydd
- Dim llawer

Atodaid Technegol Dau – Beth oedd fwyaf buddiol?

SYLWADAU CADARNHAOL

- Roedd yr holl siaradwyr a'r gweithdai ar gyfer pobl awtistig hŷn wedi'u cyflwyno'n dda gyda chynnwys priodol.
- Cos, Rhi a Lucy Wells
- Ioga
- Gweithdy creadigrwydd
- Roedd Emma Durman yn ysbrydoliaeth
- Rhy anodd ceisio nodi un peth, llwyth o bethau da
- Wrth fy modd â'r rhaglen, y wybodaeth, yr ystafell dawel / synhwyrau a'r ystafell i dawelu, roedd yn gadarnhaol iawn ar gyfer nifer o'r rhai a oedd yn bresennol
- Gwelliannau i'ch perthnasau
- Cyfarfod pobl o bob math sydd ar y sbectrwm!
- Y gweithdai
- Roedd y siaradwr cyntaf yn wych, llawn ysbrydoliaeth ond hefyd yn realistig. Gwir enghraifft o gyd-gynhyrchu
- Gwestai o Holby City yn wych
- Gweithdy cyflawni pethau
- Anerchiad Emma Durman
- Gweithdai, anerchiad Emma Durman, yr ystafell synhwyrau yn dda ond nid oedd llawer o amser i'w dreulio yno
- Sylwadau personol pobl am fyw gydag awtistiaeth. Emma Durman – mewnwelediad gwych i or-bryder
- Rhwydweithio gyda gweithwyr proffesiynol. Yr holl bobl cywir mewn un lleoliad!
- Heneiddio'n dda, i fod yn ganol oed a thu hwnt
- Y siaradwyr a'r gweithdy gorbryder
- Yr araith (nid y gweithdy) am ddulliau i ymdopi
- Agwedd cymdeithasol
- Prif siaradwyr y bore a'r prynhawn yn rhagorol - roedd yn werth dod i wrando arnyn nhw yn unig
- Roeddent yn llawn gwybodaeth ac yn ddiddorol
- Roedd Emma Durman yn wych, mae fy mhartner newydd dderbyn diagnosis yn 67 ac roedd yn ei dagrau. Roedd yn ddefnyddiol iawn i ni gael clywed bod unigolyn arall wedi profi'r un profiadau.
- 4 gweithdy, Fy Nhaith i fod yn Actor gan Jules, 10 sgil ar gyfer bywyd - Meddyg Awtistiaeth Simon
- Wedi mwynhau araith Emma ac Amara a Geraint – oll wedi siarad yn dda am eu profiadau ac yn rhoi mwy o ddealltwriaeth i ni
- Cyfarfod oedolion eraill sy'n awtistig
- Gweithdy grymuso
- Roedd araith Emma Durman yn ddefnyddiol iawn ac yn ysbrydoledig a'm cynorthwyo i roi popeth mewn trefn yn fy meddwl. Roeddwn wir yn ei werthfawrogi. Hefyd, roeddwn yn uniaethu'n dda â'r hyn a ddywedodd Jules.
- Siaradwyr yn y gweithdai
- Da iawn Emma Durman
- Roedd y gweithdai'n llawn gwybodaeth. Roedd siaradwr y prynhawn yn ddiddorol iawn.

- Y gweithdy anhwylder bwyta
- Y gweithdai ar DBT a chreadigrwydd
- Anodd dewis! Araith Emma Durman yn y bore, oherwydd roeddwn yn uniaethu â'i stori. Ond roedd y gweithdai'n dda iawn hefyd- yn enwedig 10 Sgil ar gyfer Bywyd a Chyflawni Pethau
- Gweithdy ffynnu yn y brifysgol, araith Emma Durman, canllaw awtistig i greadigrwydd
- Heneiddio gydag Awtistiaeth gyda Cos Michael, araith Emma Durman - gwych, gweithdy canllaw awtistig i greadigrwydd yn wych!
- Rhy gynnar gwybod
- Gweithdy grymuso rhyng bersonol. Roedd Jules yn wych ac yn ysbrydoledig.
- Roedd stori'r siaradwr yn fy ysbrydoli
- Cyd-gadeiryddion yn wych, ac Emma
- Roedd Emma Durman yn ysbrydoliaeth ac yn debyg i rinweddau fy merch
- Alcohol ac awtistiaeth, DBT ac awtistiaeth
- Jacinta Tan – Cysylltiadau gydag anawsterau bwyta yn oedolion gan oedolion awtistig - prin iawn y caiff ei gydnabod
- Roedd y taflenni wedi'u hargraffu'n ddefnyddiol, roeddwn yn gwerthfawrogi'r rhain. Fe wnes nodiadau, ond yn y gweithdy 'Awtistiaeth a Bwyta', roedd yn ddefnyddiol gan fod gwybodaeth ychwanegol ar y taflenni.
- Prif sgyrsiau a gweithdai'r prynhawn
- Cos Michael, Emma – siaradwr cychwynnol, llawer o wybodaeth
- Ffynnu yn y Brifysgol (y ddau hwylusydd), araith llawn ysbrydoliaeth gan Emma Durman, y taflenni
- Wedi mwynhau Cos Michael a Rhi Lloyd-Williams. Y ddau yn wych ac yn ysbrydoliaeth.
- Gweithdai – roedd y rhain yn bragmatig ac yn arwain at ddysgu sgiliau newydd.
- Rwy'n rhiant i unigolyn awtistig ifanc. Roedd y ddau siaradwr a'r gweithdai yn ddiddorol.
- Canllaw Awtistig i Greadigrwydd
- Gweithdai, araith Jules Robertson
- Gweithdy sgiliau bywyd – mewnbwn Simon yn benodol, ond hefyd y cyngor defnyddiol ac ymarferol. Cyflwyniad Emma Durman
- Safbwynt awtistig
- Gweithdy heneiddio'n dda
- Gorbryder
- Gweithdai, gwrando ar brofiadau Awtistig
- Gwella cefnogaeth gydag alcohol ar gyfer pobl, Jules Robertson, Emma Durman
- Gweithdai – DBT ac Awtistiaeth, araith ysbrydoledig Emma Durman
- Edrych ymlaen at wrando a dysgu
- Trechu
- Gweithdy 1 Sesiwn fore 1, Gweithdy 6 sesiwn fore 2, Gweithdy 11 sesiwn y prynhawn
- Dysgu am awtistiaeth
- Emma Durman yn siarad ar y dechrau
- Roedd y siaradwyr a'r gweithdai yn fuddiol
- Roedd yr holl weithdai'n fuddiol heblaw'r ioga. Wedi mwynhau clywed stori Jules
- Roedd araith Emma Durman yn dda iawn. Wrth fy modd â'r araith am rymuso ac roedd yr un am y Brifysgol yn

llawn gwybodaeth. Edrych ymlaen i weld beth fydd yn cael ei gynnig yn y prynhawn.

- Roedd araith Emma Durman yn fy atgoffa o anawsterau unigolion yn y system ysgolion
- Gwrando ar wahanol siaradwyr

SYLWADAU NEGYDDOL

- Dim sylwadau negyddol.

Atodiad Technegol Tri – Beth allem ei newid?

Arlwyo	Lleoliad ac Arwyddion	Amser	Sylwadau eraill	Gweithdai a siaradwyr
• Byddai'n ddefnyddiol pe bai detholiad o fwyd / diodydd yn yr ystafell dawel gan fod y neuadd ginio yn hynod swnllyd Roedd yn siom oherwydd roeddwn yn edrych ymlaen at wrando ar y delyn mewn tawelwch, ond dim ond haen arall o sŵn ydoedd. • Yn anffodus nid oeddwn yn gallu bwyta llawer o ginio - dim llawer o amrywiaeth • Nid oedd y staff gweini'n gwybod pa eitemau yn y bwffe oedd yn addas i figan.	• Lleoliad yn fy ofni • Roedd y lleoliad ychydig yn fawr ac nid oedd digon o gyfarwyddiadau. Es ar goll ar y dechrau, cofrestru fy enw. Dim digon o ardaloedd eistedd preifat yn ystod amser cinio. Nid oedd siaradwyr yn defnyddio meicroffon i siarad yn yr ystafelloedd eraill. Bwyd, arwyddion, byddai labeli clir yn ddefnyddiol. • Efallai mwy o lefydd i eistedd i fwyta cinio • Mwy o fapiau /arwyddion i leoliadau • Arwyddion – byddai'n haws	• Amseroedd yn anodd eu rheoli mewn unrhyw ddigwyddiad, ond roedd yn beth bach iawn ac roeddwn wedi mwynhau'r diwrnod, ac yn edrych ymlaen at y nesaf! • Ychydig mwy o egwyl rhwng sesiynau'r gweithdy ar gyfer seibiant ac i dawelu • Roedd y ddau brif sesiwn wedi dechrau'n hwyr a gorffen yn hwyr ac felly'n effeithio ar y gweithdai – dylai bod y gweithdai yn brif ganolbwynt. • Oedi cyn dechrau gweithdy technoleg ddigidol.	• Dim • Amherthnasol • Dim • Roedd un o'r siaradwyr wedi cyfeirio ataf yn y rhyw anghywir, ond ni wnaeth ddifetha'r diwrnod • Gwybod bod ffrindiau, gan gynnwys y trefnwyr wedi'u 'glanhau'. Gweld lefel y gefnogaeth yr oedd Jules Robertson wedi'i gael – byddai cynnwys pobl Awtistig gydag anableddau dysgu'n briodol. • Bathodynnau - roeddwn yn ofni siarad â phobl gan nad wyf wedi arfer chwilio am fathodynnau ac	• Roeddwn wedi mwynhau'r ioga ond roedd yn fanwl iawn ac nid oeddwn wedi disgwyl hynny • Mae gweithdy'n cynnwys cyfranogiad- nid gwrando gyda 5 munud o gyfranogiad ar y diwedd. Araith ydi hynny • Bod yn fwy cynhwysol. Mwy o ryngweithio yn y gweithdai – prin iawn oedd y rhyngweithio • Roedd y sesiwn ar weithgarwch corfforol yn eithaf anodd i mi. Nid oeddwn yn gwybod lle i fynd na sut i giwio. Roedd yr ystafell yn oer a

Arlwyo	Lleoliad ac Arwyddion	Amser	Sylwadau eraill	Gweithdai a siaradwyr
Dylid cael labeli clir ar y bwffe y tro nesaf. • Lluniaeth, er ei fod yn hyfryd, nid oedd yn gyfeillgar i awtistiaeth. Myffins gyda hadau a darnau o felon gyda hadau • Mwy o fwyd poeth? Pwdin? • Y ffenigl – roeddwn yn credu mai artisiog ydoedd! • Roedd Lolfa Morfa yn swnllyd ac nid oedd y bwyd yn gyfeillgar i'r synhwyrau gan fod darnau bach yn y myffins • Dim ond yr arlwyo – anwybyddwyd cais ASD am fwyd heb glwten • Bwyd yn yr egwyl ddim yn wych, nid oedd y myffins yn addas, bwyd	canfod fy ffordd gyda mwy o arwyddion gweledol – byddai'n ddefnyddiol gwybod beth oedd y bwyd a'r diod	Wedi rhedeg yn hwyr. Ail sesiwn yn hwyr o ganlyniad. • Diwrnod hir ar gyfer rhai sydd heb arfer â digwyddiadau o'r fath - ond rwy'n deall bod hyn yn anodd ei newid gan fod angen cynnwys llawer mewn ychydig o amser • Dim digon o amser ar gyfer pob testun • Dechrau am 9am	roeddwn ofn y byddwn yn siarad â rhywun 'coch' neu 'oren' drwy gamgymeriad. • Gormod o siarad i mi ganolbwyntio a gormod o bobl • Dim cwynion o gwbl! • Dim • Ystafell dawel yn bell o'r lleoliad cinio / prif lawr lle cynhaliwyd y digwyddiadau! Cyfeirio at y brif ystafell neu'r ardal dawel fel man amgen i'r 'ardal goffi' ar gyfer cynrychiolwyr gydag awtistiaeth. • Cyfnod cofrestru hir iawn a allai fod wedi'i ddefnyddio'n well • Mwy o arwyddion i ddangos y toiledau	pheiriannau'r offer chwyth yn uchel iawn. Byddai'n ddefnyddiol pe gellir meddwl mwy e.e. Rhannu'n grwpiau, arwain o amgylch y gweithgareddau ac ati • Anodd ei osgoi ond roedd y siaradwyr a rhai o'r gweithdai a gynhaliwyd gan bobl nad ydynt yn awtistig ymhell o'u lle. Efallai bod angen gwell hyfforddiant. Roedd yn nodedig ein bod wedi mwynhau'r holl sgyrsiau gan unigolion gyda diagnosis o awtistiaeth. • Roedd Vaughan Gething yn rhy ddifater! Yr un peth yn wir am Huw David!! Er

Arlwyo	Lleoliad ac Arwyddion	Amser	Sylwadau eraill	Gweithdai a siaradwyr
sbeislyd, ystafell swnllyd			• Taflenni ar gyfer yr holl weithdai gan mai dim ond 4 gweithdy y gallwn eu mynychu • Nid oedd Grymuso Rhyngbersonol yn gwbl briodol. Prysurdeb amser cinio. Roedd pobl gyda rhubanau gwyrdd yn siarad yn yr ystafelloedd tawel yn ystod amser cinio, es yno i gael tawelwch! • Roedd y sgriniau fideo yn rhy lachar- ni allwn edrych arnynt hyd yn oed gyda sbectol haul (roedd y taflunydd yn iawn) • Ychwanegu cynllun llawr i'r pecyn • Dim, roedd yn dda iawn • Labelu te, coffi ac ati	bod cryn dipyn o gynnwys, roedd araith Emma'n rhy hir. Angen gweithiwr proffesiynol yn bresennol a chadw diddordeb ac amrywiaeth. • Awtistiaeth a bwyta- gormod o ganolbwyntio ar rianta plant awtistig. • Nid oeddwn wedi mwynhau sgwrs Holby City, nid oedd yn ddiddorol o gwbl. Ddim yn dda. • Roedd y prif sgyrsiau yn para yn rhy hir gan olygu fy mod wedi peidio canolbwyntio ac roeddwn yn ddiflas a blinedig. • Efallai y dylid cael mwy o weithgareddau

Arlwyo	Lleoliad ac Arwyddion	Amser	Sylwadau eraill	Gweithdai a siaradwyr
			Roedd yn rhaid i ni ddyfalu. Rheolau o ran cwestiynau yn ystod cyflwyniadau i ganiatáu llif. • Dim rhyngweithio • Mwy o gyfleoedd i fynd i'r toiled	gweledol neu ryngweithiol. Roedd yr araith yn rhy hir i'm mab! • Gorddefnydd o dalfyriadau • Mwy o amser i siaradwyr • Awtistiaeth a bwyta. Roeddwn yn teimlo ychydig yn ddatgymalog, canolbwyntio ar blant a'r hyn sy'n 'normal' iddyn nhw neu beidio. Ddim yn canolbwyntio ar anawsterau bwyta mewn oedolion a sut i ymdopi. • Anodd clywed ar adegau – meicroffonau mewn gweithdai a chlipiau ffilm Jules. • O'r lle daethom ni roedd y lleoliad yn hynod anhygyrch.

Arlwyo	Lleoliad ac Arwyddion	Amser	Sylwadau eraill	Gweithdai a siaradwyr
				Dylai bod amser siarad y siaradwyr wedi'i nodi'n glir gan ei fod yn golygu bod pethau eraill yn dechrau'n hwyr ac roedd yn rhaid i mi adael yn gynnar er mwyn mynd adref. Nid oedd yr ioga ysgafn yn ysgafn. Dylai bod pethau wedi dechrau ar amser. • Byddai gweithgaredd ymarferol ychwanegol yn dda. Rhyngweithio gyda thimau Dinas Abertawe a'r Gweilch yn wych. Sgwrs agoriadol yn rhy hir ar gyfer myfyrwyr. • Mwy o weithgareddau • Gweithdy 2 yn ddiflas a chollais

Arlwyo	Lleoliad ac Arwyddion	Amser	Sylwadau eraill	Gweithdai a siaradwyr
				ddiddordeb hanner ffordd drwy'r sesiwn

Atodiad Technegol Pedwar – Sylwadau Pellach

Arlwyo	Lleoliad	Amser	Sylwadau eraill	Gweithdai a siaradwyr
• Mwy o ddewis o ddiodydd ar gyfer y rhai nad ydynt yn yfed diodydd poeth e.e. Diod ffrwythau a sudd ffrwythau. Darparodd y lleoliad hyn ar gais. • Roedd rhai gweithdai wedi’u brysio am bod y sesiynau blaenorol wedi rhedeg yn hwyr. Roedd y bwyd yn dda ond dylai bod rhai eitemau wedi’u labelu (cynnwys y rholiau wedi’u llenwi). • Dylai bod labeli clir ar y bwydydd i gyd - mae nifer o bobl awtistig yn osgoi bwydydd penodol neu mae ganddynt	• Lleoliad llai • Byddai map yn dangos sut i gerdded yma o’r orsaf yn ddefnyddiol • Roedd cynllunio da cyn y gynhadledd yn ddefnyddiol gan ei fod yn gymorth i ddod i adnabod lleoliad anghyfarwydd • Dylai bod sesiynau’r gweithdai yn hirach gan eu bod yn rhy fyr i mi. Byddai’n ddefnyddiol cynnwys map yn y rhaglen. Roedd eraill wedi dweud hyn hefyd. Roedd yn ddryslyd	• Roedd amser yn brin? Sesiynau hirach • Ychwanegu 5-10 munud i drosglwyddo rhwng y gweithgareddau a drefnwyd. Mae pobl eisiau oedi a siarad / gofyn cwestiwn rhwng y sesiynau ac rwy’n credu dyma pam fod rhai ohonynt wedi rhedeg yn hwyr – roeddent wedi dechrau’n hwyr. • Byddai'r gweithdai wedi elwa o gael mwy o amser. • Dechrau’n hwyrach • Dylai bod y digwyddiad wedi	• Gwych, gwych gwych! Diolch yn fawr! • Roedd bod ymysg cymaint o bobl awtistig yn hyfryd ac yn fy rhyddhau. Roedd yn ddiwrnod nodweddiadol o dderbyn. Diolch yn fawr iawn! GWNEWCH HYN ETO! • Byddai darllediad byw yn wych ar gyfer rhai nad oeddent yn gallu mynychu’r digwyddiad • Methu meddwl am unrhyw beth ar hyn o bryd • Gormod o ddefnydd o iaith person cyntaf, labeli gweithredu, y	• Byddai sesiwn ar leihau annibendod yn ddefnyddiol • Roedd rhai gweithdai wedi’u brysio am fod y sesiynau blaenorol wedi rhedeg yn hwyr. Roedd y bwyd yn dda ond dylai bod rhai eitemau wedi’u labelu (cynnwys y rholiau wedi’u llenwi). • Elfen gadarnhaol oedd bod rhai gweithdai’n cael eu cynnal gan bobl awtistig • Trafod ystadegau, effeithiau

Arlwyo	Lleoliad	Amser	Sylwadau eraill	Gweithdai a siaradwyr
bryder am flasu bwydydd newydd / anghyfarwydd - hefyd roedd y bwyd yn anarferol / cymhleth • Ni hysbysebwyd y digwyddiad yn ddigon helaeth. Cefais wybod yn hwyr amdano ac rwy’n adnabod nifer a fyddai wedi elwa ohono. Labeli bwyd gwell – yn enwedig bwydydd figan /llysieuol • Angen mwy o ddewisiadau heb glwten / cynnyrch llaeth a dewisiadau figan i ginio • Roedd yn fy aflonyddu nad oedd Cynhadledd Awtistiaeth wedi ystyried anghenion yn y ddarpariaeth arlwyo.	canfod yr ystafell gywir gan nad oeddwn wedi bod i’r stadiwm o’r blaen. •	dechrau ar amser gan fod panig a oeddwn yn mynd i gyrraedd adref ar amser, efallai y dylid rhoi cyfarwyddyd amser i’r siaradwyr. Cynnal mewn man hygyrch ar gyfer pobl nad ydynt yn gyrru. Efallai y dylid lleihau hyd yr areithiau yn y prynhawn, neu beidio cael araith o gwbl yn y prynhawn, felly byddai modd cynnal y gweithdai yn syth ar ôl cinio roedd yn gwneud y diwrnod / gweithdai’n fyrrach. Rwy'n deall mai cynhadledd ydyw ond os ydych yn cynnal gweithdai	term ‘ASD' (byddai ASC yn well) a’r gair ‘normal’ ar gyfer pobl nad ydynt yn awtistig. • Roedd y delyn yn hyfryd amser cinio ond yn rhy uchel - dim angen seinydd • Cadarnhewch eich bod wedi derbyn y cais yn gynt • Wedi’i nodi fel digwyddiad cyntaf gwasanaeth newydd, roedd gwahardd rhai pobl awtistig yn fwriadol yn warthus ac ymrannol. O’r herwydd, mae’n rhan o’r broblem, nid y datrysiad. Mae fy mhlant a’m teulu yn cytuno, gan gynnwys un plentyn awtistig 12 oed. • Mae’n ymddangos mai Jules oedd	seicolegol ac ati, a sut i adnabod eich bod yn gaeth i rywbeth a lle i gael cymorth. Mwy o wybodaeth, llai o feirniadaeth. • Byddai’n ddefnyddiol nodi ar y dechrau bod yr holl ddeunydd ar gael ar y wefan. Roedd yr holl ystafelloedd yn ddigon mawr i gael mwy mewn gweithdai - ond roedd y gofrestr ar gyfer rhai ohonynt yn llawn. Rwy’n cyfaddef fy mod wedi sleifio i mewn i gefn un o'r rhai oeddwn eisiau ei wneud ac ni achosodd

Arlwyo	Lleoliad	Amser	Sylwadau eraill	Gweithdai a siaradwyr
Dywedodd Stadiwm Liberty wrthym am hyn! • Byddai wedi bod yn ddefnyddiol clywed am awtistiaeth ac anhwylderau cysgu. Labeli ar y te a'r coffi. • Nid oedd te ar gael yn gyflym yn ystod yr egwyl , roedd yn rhaid i mi aros gan olygu fy mod yn cyrraedd y gweithdy'n hwyr. • Dewis cyfyngedig o fwyd a diod amser cinio. Dim ffrwythau amser cinio. Llawer o rholiau bara (heb labeli) a dim llawer o bethau eraill. Nid yw hyn yn dda ar gyfer rhai gydag anawsterau bwyta - sy'n gyffredin ymysg cynrychiolwyr awtistig.		nid oes angen areithiau yn y bore A'R prynhawn. Fel y nodais mae'n gwneud y gweithdai'n fyrrach. Hefyd, gan fod y mwyafrif sydd yma yn awtistig, roedd y newidiadau yn boen yn enwedig y newidiadau i'r amseroedd. •	uchafbwynt y gynhadledd, ond mae ef angen galluogwr creadigol – felly pam nad oedd pobl "gweithrediad uchel" yn cael mynychu'r gynhadledd? Safonau dwbl? • Ni hysbysebwyd y digwyddiad yn ddigon helaeth. Cefais wybod yn hwyr amdano ac rwy'n adnabod nifer a fyddai wedi elwa ohono. Labeli bwyd gwell – yn enwedig bwydydd figan /llysieuol • Bod yn fwy cynhwysol e.e. pobl gyda mwy nag un math o gyflwr, pobl o leiafrifoedd ethnig a lle nad yw Saesneg yn iaith gyntaf iddynt.	unrhyw broblemau. • Byddai wedi bod yn ddefnyddiol clywed am awtistiaeth ac anhwylderau cysgu. Labeli ar y te a'r coffi. • Mwy o weithdai, pump nid pedwar. Hefyd y dewis o gofrestru'n hwyrach gan y gallwn fynd i'r gwaith yn lle cymryd amser i ffwrdd. • Roedd sesiwn cyflawni pethau'n dda iawn • Dylai bod labeli ar y bwyd. Dylai bod bathodynnau ar gortynnau gwddf yn rhai

Arlwyo	Lleoliad	Amser	Sylwadau eraill	Gweithdai a siaradwyr
• Dylai bod labeli ar y bwyd. Dylai bod bathodynnau ar gortynnau gwddf yn rhai dwyochrog oherwydd maent yn troi ac yn mynd yn sownd. Roeddwn yn teimlo bod araith Jules Robertson yn nawddoglyd a sarhaus. • Roedd y bwyd yn dda iawn. Byddai’n fuddiol cael mwy o lefydd i eistedd a bwyta. • Ciwio am 5 munud a mwy i gael cinio, ond pan gyrhaeddais y bwyd roedd 3 person, 2 mewn topiau gwyrdd, wedi gwthio o’m blaen a chymryd eu bwyd tra bo ciwiau yno. Rhoddais wybod iddynt, dywedont			Roedd nifer o’m cyfeillion eisiau dod ond wedi’u heithrio. • Efallai y dylid adolygu ffurflenni adborth. Anodd llenwi ffurflenni fel hyn • Archebwch y telynor eto! Roedd yn wych! • Mwy o arwyddion penodol i gyfleusterau teithio a pharcio. Mwy o atgyfeirio yn y gynhadledd at wasanaethau / elusennau sy’n gallu cynorthwyo oedolion awtistig (fel arfer mae gwasanaethau ar gyfer teuluoedd gyda phlant awtistig / cyflyrau eraill sy’n cydfodoli) Ni ddylid ei gynnal yn syth ar ôl digwyddiad ASD	dwyochrog oherwydd maent yn troi ac yn mynd yn sownd. Roeddwn yn teimlo bod araith Jules Robertson yn nawddoglyd a sarhaus. • Roedd y gweithdai’n llawn gwybodaeth a chymorth. Daliwch ati gyda’r gwaith da. • Roedd yn dda bod y pecyn croeso yn ddwyieithog ond nid oedd unrhyw ddefnydd o’r Gymraeg yn y gynhadledd-gallai / dylai bod o leiaf un gweithdy yn y Gymraeg • Rwy'n credu dylai bod yr AC wedi aros ar ôl ei

Arlwyo	Lleoliad	Amser	Sylwadau eraill	Gweithdai a siaradwyr
nad oeddent yn rhan o’r digwyddiadau ond eu bod yn gweithio lawr grisiau ar gyfer y digwyddiad, nid wyf yn gwybod oes oedd hyn yn wir, gallent fod yn ceisio cael pryd am ddim.			Casnewydd – roedd hyn yn ormod – gwell cael diwrnod rhyngddynt! • Roedd yn wych ac rwy'n falch fy mod wedi dod. Diolch yn fawr! • Cael cornel 'cyfeillion' er mwyn i'r rhai sydd wedi dod ar eu pennau eu hunain, sydd eisiau rhwydweithio ond yn cael trafferthion, gael man i ymgynnull. • Mae rhai pobl yn gas mewn rhai lleoedd yn gwneud hwyl am ben awtistiaeth	araith, drwy'r bore o leiaf gan fod y brif araith yn ddiddorol iawn • Lego i ddangos creadigrwydd • Roeddwn wedi mwynhau'r cyflwyniadau gan Gerraint ac Amara. Roeddent yn groesawgar a doniol.

Atodiad Technegol Pump – Arolwg ôl-Gynhadledd

Yr Hyn a Ddysgwyd?

SYLWADAU CADARNHAOL

- Gwneud y mwyaf o greadigrwydd awtistig
- Gallwch fyw bywyd da gyda'r gefnogaeth gywir
- Bod cynadleddau ffurfiol yn fuddiol i'r rhai hynny sydd â chyflyrau penodol, nid dim ond i'r bobl broffesiynol sy'n eu trin/gweithio gyda nhw
- Gwych cael lle dynodedig i ddysgu am a dathlu lles Awtistiaeth, gwych cael rhannu profiadau a dysgu gyda phobl awtistig eraill, gwrando ar straeon pobl eraill a gallu uniaethu â nhw a dysgu ganddynt.
- Cyngor ar sut i reoli camweithrediad gweithredol a threfnu amser

SYLWADAU NEGYDDOL

- Nid oes unrhyw ddarpariaeth na chefnogaeth o hyd ar gyfer pobl awtistig sy'n mynd yn hŷn ac sydd wedi treulio eu bywyd cyfan yn ceisio cael eu gwerthfawrogi. Mae gweld rhywun ifanc, ysbrydoledig yn sefyll i fyny ac yn dweud y gallwch chi hefyd gyflawni os ydych yn rhoi eich meddwl ar y peth yn dorcalonnus i oedolion sydd wedi treulio'u bywydau'n ceisio gwneud hynny gan wynebu dim byd ond gwahaniaethu Roeddwn yn teimlo y byddai'r gynhadledd wedi bod yn fwy addas ar gyfer pobl 16-25, nid pobl 45+
- Dydi hi ddim yn dda gwahaniaethu a pheidio cynnwys popeth Roedd ymdeimlad o bwysau i ymddwyn mewn ffordd benodol yma (awtistiaeth lefel uchel)

Beth Oedd Fwyaf Buddiol?

SYLWADAU CADARNHAOL

- Gweithdai a rhwydweithio gyda phobl awtistig eraill
- Sgwrs am alcohol
- Gweld y buddion i'r cleient yr oeddwn yn eu cefnogi

- Roedd Emma o Autside yn wych, mi ges i groen gŵydd wrth wrando ar ei sgwrs, roeddwn yn gallu uniaethu â rhai o'i phrofiadau ac mae cael gwybod nad ydych ar eich pen eich hun yn eich grymuso
- Cyfarfod pobl eraill awtistig. Doedd dim un o’r gweithdai’n berthnasol ond roedd yn braf clywed pobl awtistig eraill yn sgwrsio am eu pynciau arbenigol yn y gweithdai
- Sesiwn y prynhawn ar sgiliau trefnu
- Roedd yr yoga’n dda
- Gweithdy bwyta/colli pwysau

SYLWADAU NEGYDDOL

- Nid oedd unrhyw sylwadau negyddol

Beth y Byddem Wedi Gallu ei Newid?

Lleoliad ac Arwyddion	Sylwadau eraill	Gweithdai a Siaradwyr
• Gwell arwyddion i'r gweithdai	• Roedd y trefniadau ymlaen llaw – cofrestru ar gyfer cyrsiau yn ddryslyd, doedd hi ddim yn glir pa gyrsiau yr oeddwn i wedi cofrestru ar eu cyfer Byddai e-bost yn cadarnhau pa gyrsiau y cofrestrwyd ar eu cyfer yn datrys hyn. Mwy o ddewis o luniaeth e.e. diodydd oer ar gyfer pobl sydd ddim yn hoffi te a choffi • Y ffaith nad oedd ar agor i bob oedolyn gydag awtistiaeth, roedd rhai pobl wedi’u heithrio o’r gynhadledd ac roedd hynny'n gwneud i mi deimlo'n annifyr • Mae llawer o arolygon ymysg pobl awtistig wedi dangos bod y mwyafrif yn hoffi’r IFL ‘unigolyn awtistig’ yn hytrach na’r PFL ‘unigolyn gydag awtistiaeth’ felly roedd yn siom ond nid yn syndod clywed y rhan fwyaf o bobl broffesiynol yn defnyddio PFL.	• Llai o sŵn yn y lle bwffe. Pobl awtistig i siarad ar y pwnc o gyflogaeth i bobl awtistig • Sgwrs ddigidol. Synnwyr cyffredin a dweud y gwir. Wnes i ddim dysgu unrhyw beth newydd • Roedd y ffaith bod y siaradwyr yn defnyddio uchelseinydd yn gwneud pethau’n anghyfforddus iawn yn y brif ystafell, yn enwedig gan fod y

Lleoliad ac Arwyddion	Sylwadau eraill	Gweithdai a Siaradwyr
	Gan gydnabod mai dewis personol yw hyn ac y dylid parchu dymuniadau unigolion, byddai'n ddefnyddiol edrych ar https://autisticnotweird.com/2018survey/fel un enghraifft yw hyn ond mae llawer mwy o safbwyntiau unigolion awtistig i'w gweld yn y cyfryngau cymdeithasol, does dim rhaid chwilio'n galed	Cadeirydd yn gweiddi drwy'r meicroffon.

Sylwadau Pellach

Sylwadau eraill	Gweithdai a Siaradwyr
• Diolch am y cyfle gwych – gobeithio y daw hyn yn ddigwyddiad blynyddol. • Roeddwn yn teimlo bod y 'digwyddiad' wedi'i anelu fwy at oedolion awtistig ifanc a'u gofalwyr. Doedd y digwyddiad ddim yn addas i mi a deud y gwir. Dwi'n 50 oed ac wedi treulio fy mywyd yn ceisio dysgu sgiliau newydd i wneud yn siŵr fy mod i o werth i'r gweithlu, ond er hynny dwi'n dal i wynebu gwahaniaethau a chafodd hynny ddim ei daclo gan mai'r consensws cyffredinol ydi, "os 'da ni'n gweithio ddigon caled, gallwn lwyddo", o ganlyniad i hynny mi nes i adael y gynhadledd mewn dagrau ac yn teimlo fy mod i unwaith eto wedi cael fy mheintio allan o'r broblem. Yn lle'r agwedd gadarnhaol gan y niwron-nodweddiadol yn dweud wrthym ni y gallwn gyflawni os 'da ni'n trio, rydym ni angen o dro i dro clywed am gwahaniaethu yr ydym yn ei wynebu, neu byddwn yn cynnal digwyddiadau lle mae'r aelodau awtistig yn teimlo bod ganddynt lai o werth na phan gerddon nhw i mewn. • Buaswn yn awgrymu darpariaeth ar gyfer y sbectrwm llawn o gyflyrau awtistig, roedd hon yn sioe wael.	• Roedd wedi'i anelu at begwn uchaf y sbectrwm, ac fel mam dau oedolyn ifanc sydd ar y pegwn isaf gadewais y gynhadledd yn teimlo'n eithaf digalon. Mae'n wych bod y siaradwyr wedi gallu cyflawni gymaint, ond roedd hyn hefyd yn amlygu pa mor wahanol ydi pethau ar y pegwn is. • Strategaethau bywyd go iawn e.e. delio â thribiwnlysoedd budd-dal ac yn y blaen.

Sylwadau eraill	Gweithdai a Siaradwyr
• Mae’r negeseuon cymysg yr ydym yn eu derbyn am awtistiaeth yn cynnwys: bod pobl awtistig yn anabl ac mae arnynt angen bathodynnau glas (dyfarniad llys diweddar) ond wedyn mae'n “ddawn sy'n caniatáu i rywun weld drwy gelwyddau”, Greta T (ac os felly a yw'n anabledd o gwbl?) Ond yn y gynhadledd hon dim ond pobl awtistig heb anableddau dysgu oedd wedi cael gwâdd – ac eto roedd ar y prif siaradwr angen gweithiwr cymorth er mwyn gallu bod yno. Os yw awtistiaeth yn ddawn yn hytrach nag amhariad yna roedd y gynhadledd hon yn cau rhai pobl awtistig allan am eu bod yn anabl. • Yn gyffredinol roedd yn brofiad da, diolch	• Rhieni unigolion awtistig i siarad am sut y mae bod â phlentyn awtistig wedi newid/gwella eu bywyd. Hefyd sgyrsiau ar y diagnosis deuol o awtistiaeth ac iechyd meddwl • Roedd y sesiwn ar Dechnoleg Gwybodaeth yn negyddol dros ben ac ni soniwyd o gwbl am ddefnydd pobl awtistig o Facebook a Twitter i rwydweithio.