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

ADRODDIAD GWERTHUSO

CYNHADLEDD GENEDLAETHOL AWTISTIAETH CYMRU
"HYRWYDDO LLES AWTISTIG"

3rd Ebrill 2019
Stadiwm Liberty, Abertawe

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

www.ASDinfoWales.org.uk/NAWC2019

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

Cynnwys

1. Crynodeb Gweithredol

2. Cyflwyniad

3. Ffurflen Werthuso

4. Holiadur

   4.1 Beth a ddysgwyd
   4.2 Beth oedd fwyaf buddiol
   4.3 Beth allem ei newid
   4.4 Sylwadau Pellach
   4.5 Arolwg ôl-Gynhadledd

5. Gwersi a Ddysgwyd

6. Casgliad

Geirfa

Am wybodaeth fanwl bellach trowch at y ddogfen Atodiadau Technegol cyfatebol.

Jules Robertson a Gemma Smith

Emma Durman

Amara Tamblyn, Gerraint Jones-Griffiths a'r Cyng. Huw David

"Roedd yn hollol wych, ac rwy'n falch fy mod wedi dod. Diolch!" – Cynrychiolydd Awtistig

"Roeddwn wedi mwynhau'r cyflwyniadau gan Gerraint ac Amara. Roeddent yn groesawgar a doniol" – Cynrychiolydd Awtistig

1. Crynodeb Gweithredol

Nod Cynhadledd Genedlaethol Gyntaf Awtistiaeth Cymru 3 Ebrill 2019 "Hyrwyddo Lles Awtistig" oedd cynyddu lles oedolion awtistig nad ydynt o reidrwydd yn cael cyswllt rheolaidd gyda gwasanaethau cyhoeddus a'r trydydd sector ond rhai y byddai digwyddiad am les a chynyddu eu capasiti i ymdopi gyda bywyd o ddydd i ddydd yn brofiad cadarnhaol iddynt.

Nod y ffurflen werthuso ar gyfer Cynhadledd "Hyrwyddo Lles Awtistig" yn Stadiwm Liberty Abertawe oedd casglu adborth cadarnhaol a /neu negyddol ac adeiladol gan gynrychiolwyr a fynychodd y Gynhadledd, ynghyd ag awgrymiadau a allai gynorthwyo'r Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol a'u partneriaid a budd-ddeiliaid i hysbysu digwyddiadau yn y dyfodol.

Derbyniwyd cyfanswm o 93 o ffurflenni gwerthuso ar ddiwrnod y Gynhadledd gan 200 o gynrychiolwyr a oedd yn bresennol (179 o gynrychiolwyr awtistig a'u gofalwyr; 21 o weithwyr proffesiynol). Llenwodd 33 o bobl eraill y ffurflen werthuso ôl-Gynhadledd yr oedd Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) wedi'i hanfon yn electronig at yr holl ddirprwyon cofrestredig. Roedd y ffurflen hon yr un fath a'r ffurflen a ddosbarthwyd ar ddiwrnod y gynhadledd. Cwblhawyd 11 ohonynt gan ddirprwyon a fu yn y Gynhadledd. Yn ychwanegol, roedd y ffurflen yn rhoi cyfle i'r rhai oedd wedi cofrestru ond heb fynychu i egluro pam na wnaethant fynychu. Cwblhawyd y ffurflen ôl-Gynhadledd gan 22 o ddirprwyon nad oeddent wedi mynychu'r Gynhadledd.

Gwnaethpwyd yr arsylwadau canlynol:

- Roedd mwyafrif y cynrychiolwyr naill ai'n **cytuno**, neu'n **cytuno'n gryf** bod y siaradwyr yn llawn gwybodaeth, bod eu cwestiynau wedi'u trin yn foddhaol, bod y gweithdai yn gynhyrchiol ac yn darparu gwybodaeth, bod y gynhadledd o fudd i'w lles awtistig personol (neu eu dealltwriaeth o les awtistig), bod y lleoliad a'r hygyrchedd yn ddigonol ac y byddent yn fodlon mynychu digwyddiad tebyg yno eto.

- Pan ofynnwyd "Beth yw'r prif beth (bethau) yr ydych wedi'u dysgu yn y gynhadledd heddiw?" Y tri ymateb mwyaf cyson oedd: mwy o ymwybyddiaeth o awtistiaeth a'r gefnogaeth sydd ar gael ar gyfer y rhai sydd â'r cyflwr; **ymwybyddiaeth nad yw unigolion ar eu pennau eu hunain** (neu gwell dealltwriaeth o'u hunain); a dulliau i ryngweithio'n llwyddiannus gyda phobl eraill, rhai awtistig a niwro-nodweddiadol.

- Pan ofynnwyd, "Pa agwedd o'r gynhadledd oedd y rhan mwyaf buddiol i chi?" Y tri ymateb mwyaf cyson oedd: Araith Emma Durman ar ddechrau'r gynhadledd; araith Jules Robertson yn y prynhawn a gweithdy penodol yr oedd yr unigolyn wedi'i fynychu. Y gweithdai a dderbyniodd adborth cadarnhaol cryf oedd 'Grymuso Rhyngbersonol - awgrymiadau ymarferol i wella eich perthnasau', 'Canllaw Awtistig i Greadigrwydd' a 'Heneiddio'n dda: i fywyd canol oed a thu hwnt'.

Am gyfieithiad o'r Trydar trowch at yr Eirfa.

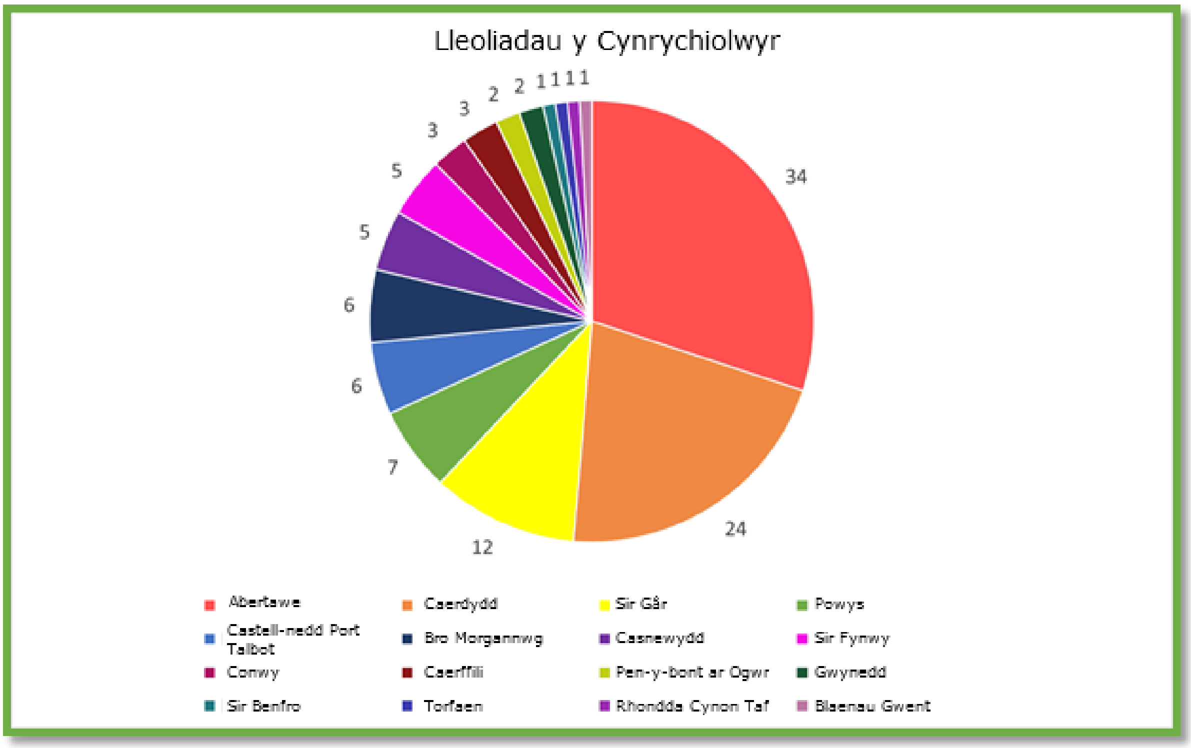
- Pan ofynnwyd, "Beth nad oedd yn ddefnyddiol yn y gynhadledd? /Beth allem ei newid? " Roedd y tri ymateb mwyaf cyson yn ymwneud â: dim labeli ar y bwyd amser cinio, ac nad oedd y bwyd yn gyfeillgar i awtistiaeth; diffyg arwyddion neu gyfarwyddiadau yn rhaglen y digwyddiad ac amseru'r digwyddiad.

- Dewisodd 49 o'r cynrychiolwyr eu bod eisiau cyflwyno sylwadau ychwanegol i hysbysu digwyddiadau'r dyfodol. Roedd mwyafrif y sylwadau yn ymwneud â labelu eitemau bwyd neu gael mwy o ddewis o eitemau bwyd, **ymestyn amser y gweithdai neu ychwanegu amser rhwng sesiynau**, a darparu mwy o arwyddion neu fap i gynorthwyo gyda chyfarwyddiadau.

- Mynegodd 44 o gynrychiolwyr ddiddordeb mewn bod yn rhan o Strategaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad gyda'r Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol a darparu eu henwau a'u cyfeiriadau e-bost.

- O'r rhestr o ddirprwyon cofrestredig roedd modd echdynnu'r wybodaeth ganlynol, sy'n dangos bod y rhan fwyaf o'r gwesteion a gofrestrodd at gyfer y Gynhadledd wedi'u lleoli yn naill ai yn Abertawe, Caerdydd a Sir Gaerfyrddin.

Mae'r wybodaeth hon yn awgrymu bod lleoliad y Gynhadledd wedi cael effaith ar y dirprwyon a gofrestrodd:



Cos @autismage

Thanks to @ASDinfoWales for organising the #PromotingAutisticWellbeing conference. I just spoke to over 50 #ActuallyAutistic ppl, all DX'd aged 30+. We had so much common experience. Free to #autistic ppl, for & co-produced by #autistic ppl. No NT '#autism prof' got a word in. 😊

1:14 PM - 3 Apr 2019

Jacinta Tan @DrJacintaTan

Inspirational keynote by Emma Durman who talks about a lovely concept - 'Optimistic Realism'. Not boom and bust. Learning to respect limitations but optimise life. I'm going to apply to myself and share with others. 🥰 Thanks Emma! @ASDinfoWales @rcpsychEDFac @TREDCymru

10:39 AM - 3 Apr 2019

Am gyfieithiad o'r Trydar trowch at yr Eirfa.

2. Cyflwyniad

Cynhaliwyd Cynhadledd "Hyrwyddo Lles Awtistig" yn Stadiwm Liberty Abertawe ar 3 Ebrill 2019. Y nod oedd cynyddu lles oedolion awtistig sydd ddim o reidrwydd mewn cyswllt rheolaidd â'r cyhoedd neu wasanaethau trydydd sector, ond y byddai digwyddiad ynghylch lles a chynyddu eu cymhwysedd i ymdopi â bywyd bob dydd yn beth cadarnhaol. Cydlynwyd y Gynhadledd gan y Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol, wedi'i gynnal gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLlLC) ac Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC). Dull y Gynhadledd oedd darparu amrywiaeth o brif anerchiadau, gweithdai, ymarferion, arfau ac awgrymiadau a fyddai'n helpu lles emosiynol, corfforol a/neu cymdeithasol pobl awtistig sydd yn 16+ oed, a'r rheiny sydd yn gofalu amdanynt/ eu gwesteion.

Roedd y Gynhadledd wedi'i hariannu gan gyfuniad o noddwyr craidd a chyd-noddwyr o Brifysgol Abertawe, Ymddiriedolaeth Gymunedol yr Elyrch, Sefydliad y Gweilch, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru (prif noddwyr) a Hacer Developments, Cyfarwyddiaeth Awtistiaeth a Chyfarwyddiaeth Gofal Cymdeithasol ac Iechyd Llywodraeth Cymru (cyd-noddwyr). Gyda chefnogaeth CLlLC a ICC, sefydlodd y Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol Grŵp Tasg a Gorffen ar gyfer y Gynhadledd i gyd-gynhyrchu'r digwyddiad. Roedd y Grŵp yn cynnwys 5 unigolyn awtistig, 5 rhiant / gofalwr, 5 gweithiwr proffesiynol a chynrychiolwyr o'r Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol. Cyfarfu'r Grŵp bob 3 wythnos yn y 5 mis a oedd yn arwain at y Gynhadledd ac fe gadeiriwyd y Grŵp gan Arweinydd Strategol Cenedlaethol Awtistiaeth. Cytunodd y Grŵp ar deitl y Gynhadledd, ei nodau a'i themâu a manylion y gweithdai y byddent yn eu cynnig. Cyflawnodd y Grŵp hefyd swyddogaeth sylfaenol ar ddiwrnod y Gynhadledd fel rhan o'r Tîm Cymorth a Chroeso, a oedd hefyd yn cynnwys aelodau o'r IAS ac Arweinwyr ASD ar draws Cymru, yn cefnogi dirprwyon drwy gydol y dydd ac yn sicrhau rhediad esmwyth y digwyddiad cyfan.

Roedd gan y Gynhadledd ddau brif siaradwr awtistig - Emma Durman a Jules Robertson, ynghyd â'r Cyd-gadeiryddion, Amara Tamblyn a Gerraint Jones-Griffiths. Siaradodd Vaughan Gething, AC, y Gweinidog dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol yn y bore a gosod y sylfaen ar gyfer y digwyddiad, tra bo sesiwn lawn y prynhawn yn cynnwys y Cynghorydd Huw David, Llefarydd Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, yn darparu rhywfaint o fewnwelediad i waith y Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol a gwaith cynllunio'r Gynhadledd. Roedd y Gynhadledd hefyd yn rhoi cyfle i'r cynrychiolwyr awtistig ddewis dau weithdy yn y bore a dau weithdy yn y prynhawn o'r rhestr isod a oedd yn canolbwyntio ar les:

Gweithdai'r bore

1 : Awtistiaeth a Bwyta – mynd i'r afael ag anawsterau bwyta mewn awtistiaeth
Dr Jacinta Tan, Seiciatrydd Plant Ymgynghorol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

2 : Heneiddio'n dda: i fod yn ganol oed a thu hwnt
Cos Michael, Ymgynghorydd Awtistiaeth a Heneiddio

3 : Gwella Cymorth Alcohol ar gyfer Pobl gydag Awtistiaeth
Andrew Misell, Cyfarwyddwr Cymru yn Alcohol Change UK
a'r Athro Mark Brosnan, Prifysgol Caerfaddon

4 : Grymuso Rhyngbersonol: awgrymiadau ymarferol i wella eich perthnasau
Dr Freya Spicer-White, Prif Seicolegydd Clinigol
Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Gogledd Cymru

5 : Ffynnu yn y Brifysgol
Sara Hounsell a Gemma Price, Ymarferwyr ac Ymgynghorwyr Arbenigol Cyflyrau Sbectrwm Awtistiaeth (ASC)
Prifysgol Abertawe

6 : Dal i Symud! - Gweithgarwch corfforol ac awtistiaeth
Y Gweilch yn y Gymuned, Sefydliad Cymunedol Dinas Abertawe,
a Chwaraeon Anabledd Cymru

7 : Ioga Ysgafn
Huriyah Sisuvie, Hyfforddwr Ioga

Gweithdai'r Prynhawn

8 : Canllaw Awtistig i Greadigrwydd
Rhi Lloyd-Williams, Awdur a bardd

9 : Awtistiaeth a Chyflogaeth
Gareth Tarrant, Rheolwr Gweithrediadau, Cyfarwyddiaeth Awtistiaeth

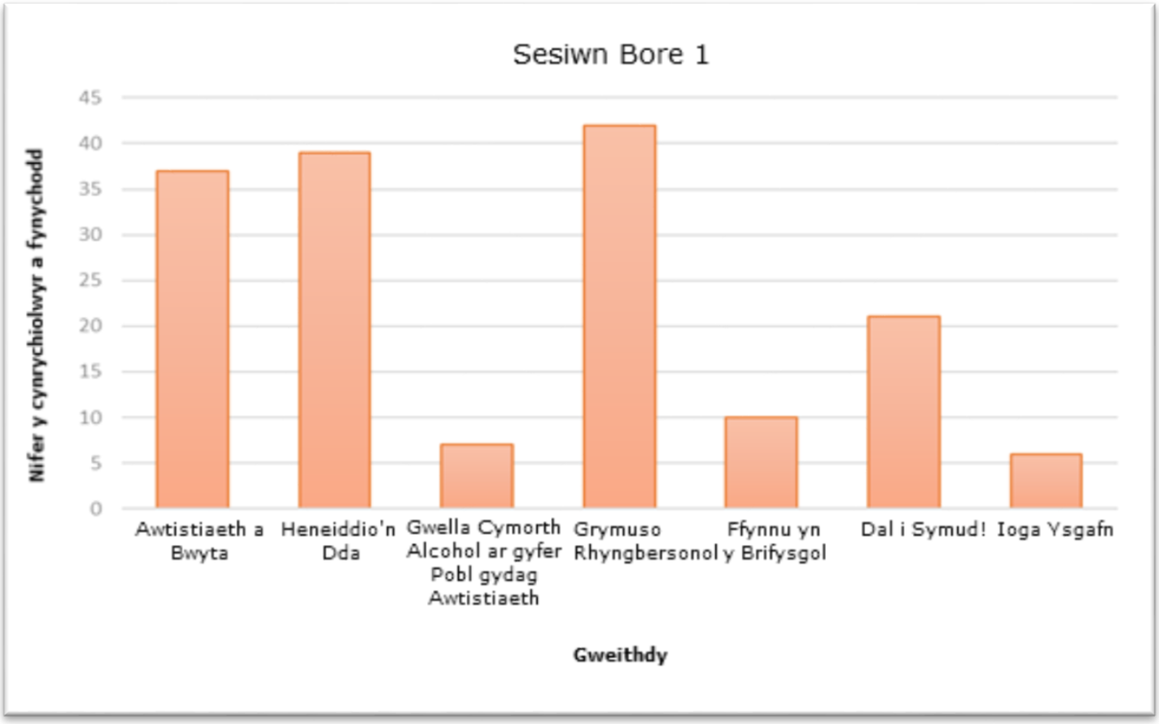
10 : Sgiliau Bywyd a Chyflawni Pethau
Lucy Wells, Therapydd Galwedigaethol Hynod Arbenigol,
Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Caerdydd a'r Fro

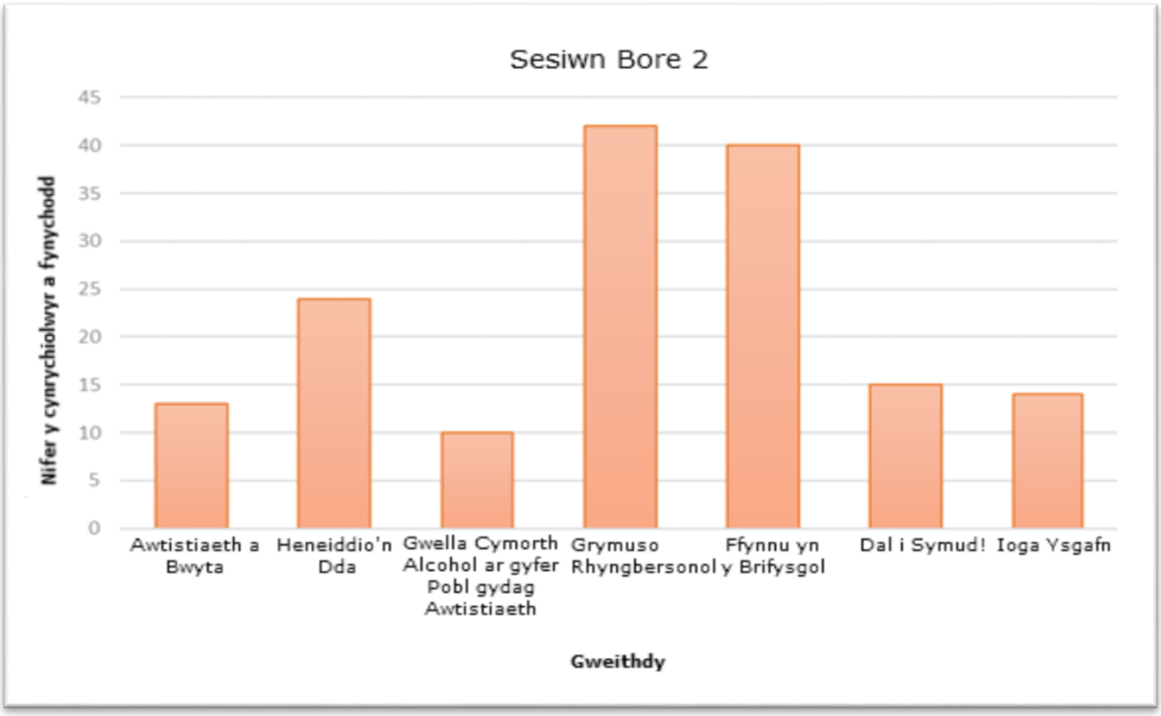
11 : Technoleg Ddigidol – y manteision a'r anfanteision
Yr Athro Phil Reed, Adran Seicoleg, Prifysgol Abertawe

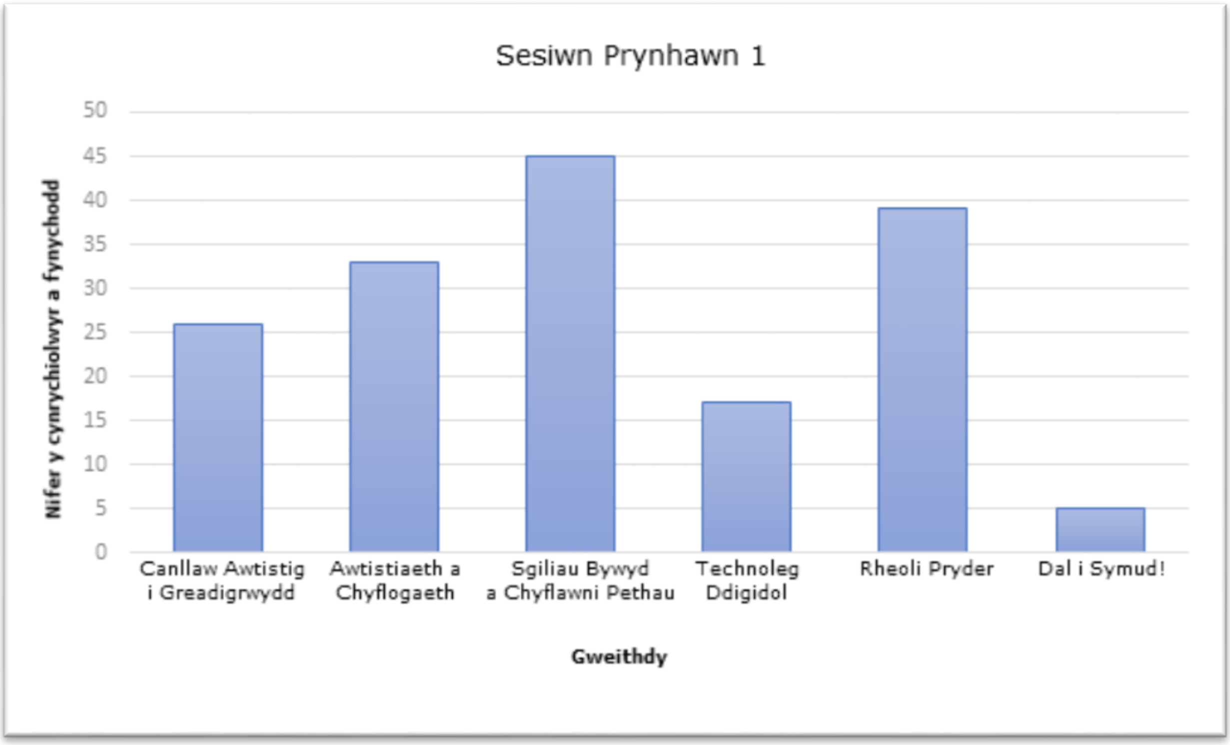
12 : Rheoli Pryder gan gynnwys Croesawu Ysgogiadau Diogel
Emma Durman, Cyfarwyddwr, Autside

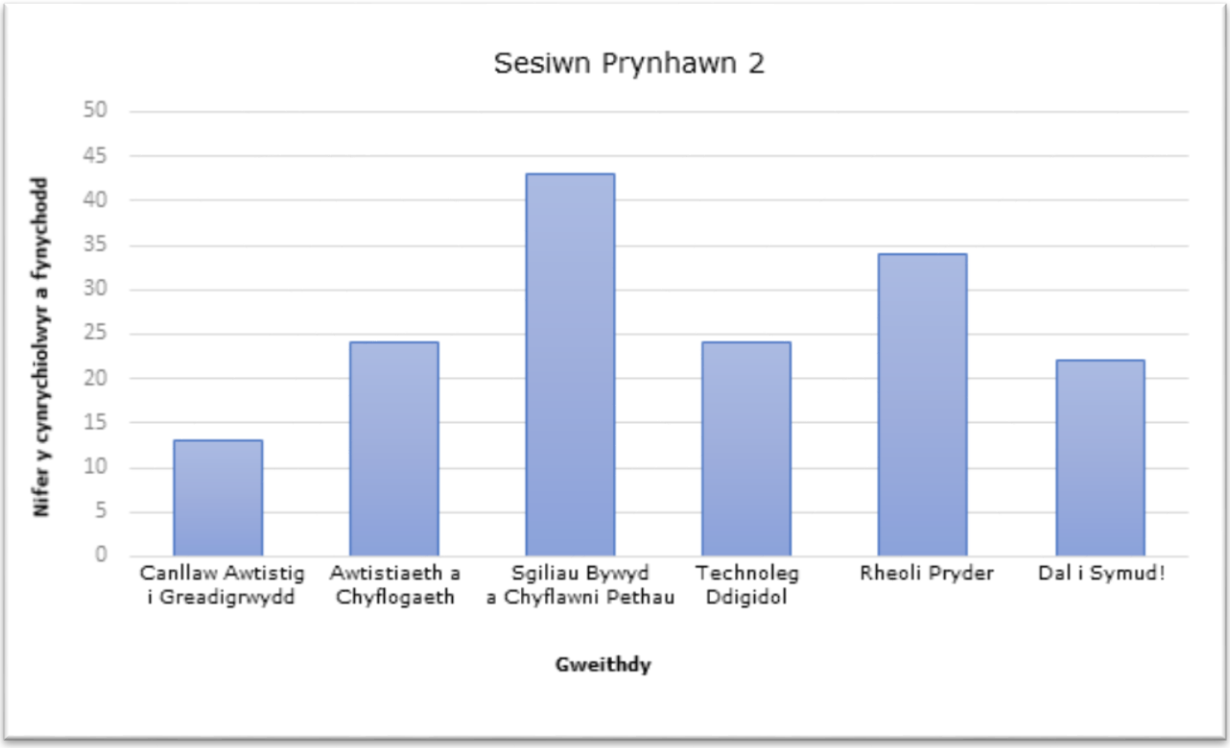
13 : Dal i Symud! - Gweithgarwch corfforol ac awtistiaeth
Y Gweilch yn y Gymuned, Sefydliad Cymunedol Dinas Abertawe,
a Chwaraeon Anabledd Cymru

Roedd y gweithdai'n amrywio o ran poblogrwydd a niferoedd a gofrestrodd ar eu cyfer, a bydd hyn o ddiddordeb wrth benderfynu ar bynciau a themâu digwyddiadau'r dyfodol. Y gweithdai mwyaf poblogaidd oedd *Grymuso Rhyngbersonol: awgrymiadau ymarferol i wella eich perthnasau* a *Heneiddio'n dda: i fod yn ganol oed a thu hwnt* yn sesiynau'r bore, a *Sgiliau Bywyd a Chyflawni Pethau* a *Rheoli Pryder gan gynnwys Croesawu Ysgogiadau Diogel* yn sesiynau'r prynhawn.






Sesiwn Prynhawn 1
50
45
40
35
30
25
20
15
10
5
0
Nifer y cynrychiolwyr a fynychodd
Canllaw Awtistig i Greadigrwydd
Awtistiaeth a Chyflogaeth
Sgiliau Bywyd a Chyflawni Pethau
Technoleg Ddigidol
Rheoli Pryder
Dal i Symud!
Gweithdy


Sesiwn Prynhawn 2
50
45
40
35
30
25
20
15
10
5
0
Nifer y cynrychiolwyr a fynychodd
Canllaw Awtistig i Greadigrwydd
Awtistiaeth a Chyflogaeth
Sgiliau Bywyd a Chyflawni Pethau
Technoleg Ddigidol
Rheoli Pryder
Dal i Symud!
Gweithdy

Darparwyd lluniaeth a chinio yn ystod y dydd, gyda'r telynor a'r myfyriwr awtistig, Rhys Whatty, yn perfformio dros yr awr ginio. Roedd Ystafell Synhwyrau, Ystafell Dawel, ac Ystafell i Dawelu ar agor drwy dydd i'r cynrychiolwyr eu defnyddio pryd bynnag y bo'r angen, gyda staff o'r Tîm Croeso a Chefnogi ar gael. Cynhyrchwyd a dosbarthwyd Canllaw Hygyrchedd manwl wythnos cyn y Gynhadledd ac roedd ar gael ar y diwrnod hefyd. Darparodd Iechyd Cyhoeddus Cymru gefnogaeth i gofrestru ar-lein ac ar y diwrnod.

> Rhi, your workshop at the #ASD conference today was exceptional. It was a delight to be invited and encouraged to be beautifully ourselves with no agenda other than the joy to be found in creative self expression. You are a wonderful presence and influence.
>
> 5:10 PM - 3 Apr 2019

> **AutismTintedGlasses**
> @autismtintglass
> Follow
>
> Watch this space! I will share links and transcript when it's available.
>
> Huge thank you to @ASDinfoWales for giving me this opportunity which has truly been appreciated - and to everyone for their beautiful words and support. What a fantastic community we have.

Am gyfieithiad o'r Trydar trowch at yr Eirfa.

3. Ffurflen Werthuso

Darparwyd ffurflen werthuso ar ddiwedd y digwyddiad er mwyn casglu adborth gan y cynrychiolwyr. Cynhaliwyd raffl gyda rhoddion gan sawl adwerthwr gyda gwobrau a oedd yn "gyfeillgar i awtistiaeth". Roedd y tocynnau raffl am ddim ynghlwm wrth y ffurflen werthuso gyda'r nod o annog dirprwyon i'w chwblhau. Cafodd y ffurflen hon hefyd ei dosbarthu ar ôl y Gynhadledd gan nad oedd rhai dirprwyon yn gallu llenwi'r ffurflen ar y diwrnod. Rhoddodd y ffurflen ôl-Gynhadledd gyfle i'r dirprwyon hynny na wnaethant fynychu egluro pam.

Roedd y ffurflen werthuso yn cynnwys holiadur byr, ynghyd â grŵp o gwestiynau â mwy o fanylder yn ymwneud â'r hyn yr oedd yr unigolyn wedi'i elwa o ganlyniad i'r Gynhadledd, boed yn gadarnhaol, negyddol ac /neu adeiladol. O'r 179 o gynrychiolwyr awtistig a'u gwesteion, a 21 o weithwyr proffesiynol a fynychodd y gynhadledd, roedd cyfanswm o 93 o gynrychiolwyr wedi dychwelyd y ffurflen werthuso. Mae adrannau 4.1, 4.2, 4.3, a 4.4 yn trafod y wybodaeth a gafwyd o'r ymatebion a roddwyd ar ddiwrnod y Gynhadledd. Mae Adran 4.5 yn trafod y data a gasglwyd ar ôl y cyfarfod o'r ffurflen ar-lein a ddosbarthwyd i'r holl ddirprwyon cofrestredig.

Vaughan Gething AC

Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol

Cyng. Huw David

Llefarydd dros Iechyd a Gofal Cymdeithasol, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru

4. Holiadur

Roedd 97% o’r cynrychiolwyr a oedd wedi ateb yr holiadur yn cytuno’n gryf bod y siaradwyr yn llawn gwybodaeth, wedi paratoi ac yn ddealladwy. Roedd 95% yn cytuno bod y cwestiynau a'r trafodaethau wedi'u trin yn foddhaol. Roedd 97% yn cytuno bod y gweithdai'n gynhyrchiol, yn glir ac yn darparu gwybodaeth.

Roedd 92% yn cytuno bod y gynhadledd wedi bod yn fuddiol i'w lles awtistig eu hunain neu eu dealltwriaeth o les awtistig. Roedd 93% yn cytuno bod y lleoliad a'i hygyrchedd yn ddigonol. Roedd 90% yn cytuno y byddent yn fodlon mynychu digwyddiad tebyg yn Stadiwm Liberty eto.

Jules Robertson a Gemma Smith

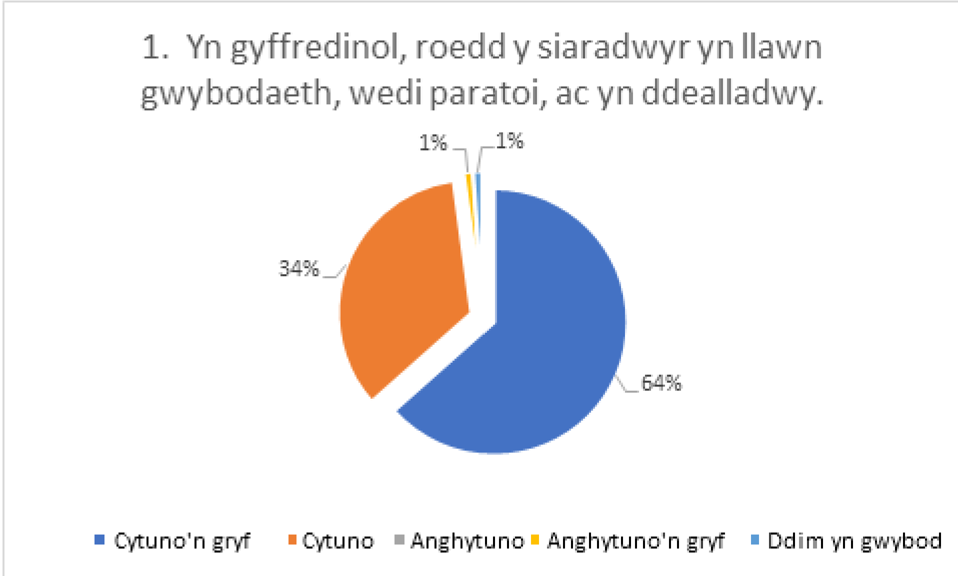
“[Darparodd Jules Robertson] fewnwelediad gwych i fywyd fel actor awtistig” – Cynrychiolydd Awtistig

Atebion ar y Ffurflenni Gwerthuso

Ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol.	Cytuno'n gryf	Cytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf	Ddim yn gwybod
Ar y cyfan, roedd y siaradwyr yn darparu gwybodaeth, wedi paratoi ac yn ddealladwy.	61	38	1	1	1
Roedd y cwestiynau a'r trafodaethau wedi'u trin yn foddhaol.	43	53	5	1	0
Roedd y gweithdai'n gynhyrchiol, yn glir ac yn darparu gwybodaeth.	52	38	1	0	1
Roedd y gynhadledd yn fuddiol i'm lles awtistig neu fy nealltwriaeth o les awtistig.	48	45	3	3	2
Roedd y lleoliad a'i hygyrchedd yn ddigonol.	55	40	5	1	1
Byddwn yn fodlon mynychu digwyddiad tebyg yma eto.	68	23	5	5	0

4.1 Beth a ddysgwyd?

Wrth ateb beth yr oeddent wedi'i ddysgu o'r gynhadledd, darparodd y cynrychiolwyr amrywiaeth o atebion ynghyd â rhywfaint o adborth cadarnhaol am y digwyddiad ei hun. Roedd yr atebion poblogaidd yn cynnwys: mwy o ymwybyddiaeth o awtistiaeth, lles awtistig a'r gefnogaeth sydd ar gael ar gyfer y rhai sydd â'r cyflwr; ymwybyddiaeth nad yw unigolion ar eu pennau eu hunain (neu gwell dealltwriaeth o'u hunain); a dulliau i ryngweithio'n llwyddiannus gyda phobl eraill, rhai awtistig a niwro-nodweddiadol.



"[Dysgais fod] ystod eang o arbenigwyr a gwasanaethau arbenigol ar gael i'w defnyddio ar gyfer cyngor a chanllawiau ymarferol wrth fyw o ddydd i ddydd."

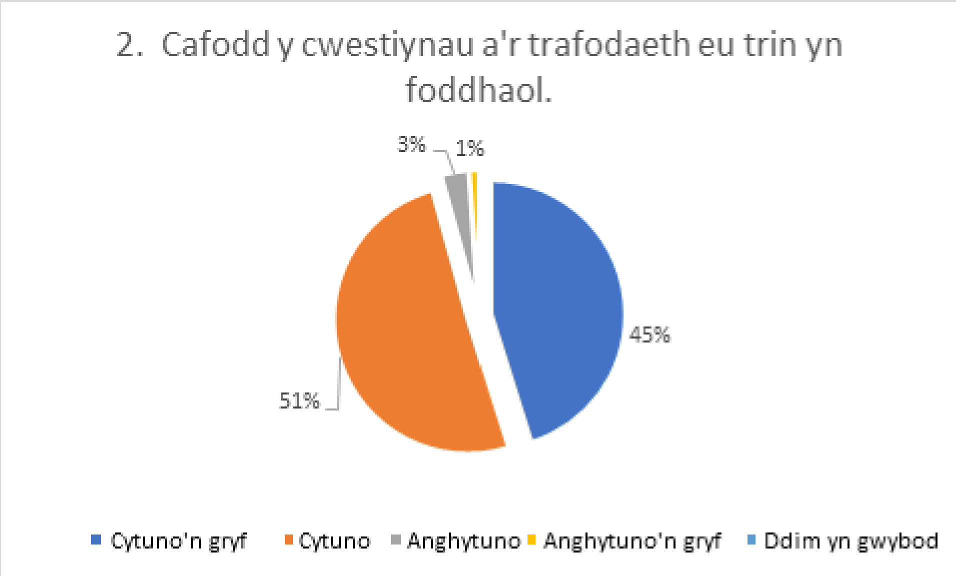
"Mwy o les a sut i newid y ffordd yr wyf yn edrych ar fy hun. Ac er bod rhwystrau, nid yw'n bwysig, os oes gennych chi hyder gallwch wneud unrhyw beth."

"Gwybodaeth ddefnyddiol iawn a dulliau i'w defnyddio yn y gweithle ac yn y gymuned wrth ryngweithio gydag ASD."

I gael catalog llawn o sylwadau gweler Atodiad Technegol Un.

4.2 Beth oedd fwyaf buddiol?

Wrth ateb pa agwedd o'r gynhadledd oedd fwyaf buddiol iddynt, roedd y rhan fwyaf o'r cynrychiolwyr yn gallu nodi rhywbeth cadarnhaol yr oeddent yn gallu ei gymryd o'r digwyddiad. Roedd yr atebion poblogaidd yn cynnwys: Araith Emma Durman; araith Jules Robertson yn y prynhawn a gweithdy penodol yr oedd yr unigolyn wedi'i fynychu. Y gweithdai a gafodd yr adborth gorau oedd Grymuso Rhyngbersonol, Canllaw Awtistig i Greadigrwydd, a Heneiddio gydag Awtistiaeth.



"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."

"Roedd Jules yn wych ac yn ysbrydoledig."

"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."

I gael catalog llawn o sylwadau gweler Atodiad Technegol Dau.

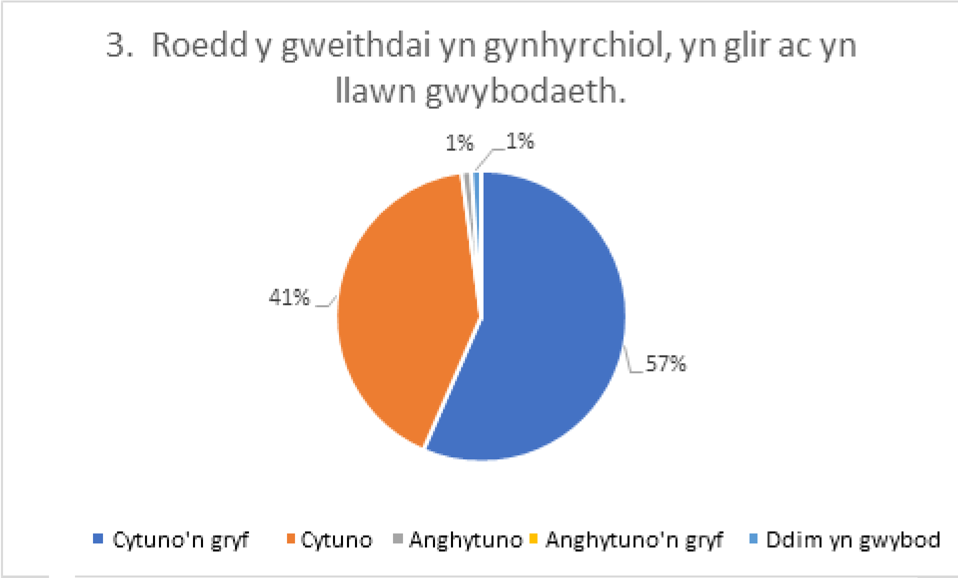
4.3 Beth allem ei newid?

Wrth ateb beth allem ei newid am y digwyddiad, darparodd y cynrychiolwyr feirniadaeth adeiladol o ran sawl agwedd o'r digwyddiad y gellir eu gwella. Roedd yr atebion poblogaidd yn cynnwys: Dim labeli ar y bwyd amser cinio, ac nad oedd y bwyd yn gyfeillgar i awtistiaeth; diffyg arwyddion neu gyfarwyddiadau yn rhaglen y digwyddiad ac amseru'r digwyddiad.

"Lluniaeth, er ei fod yn hyfryd, nid oedd yn gyfeillgar i awtistiaeth."

"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."

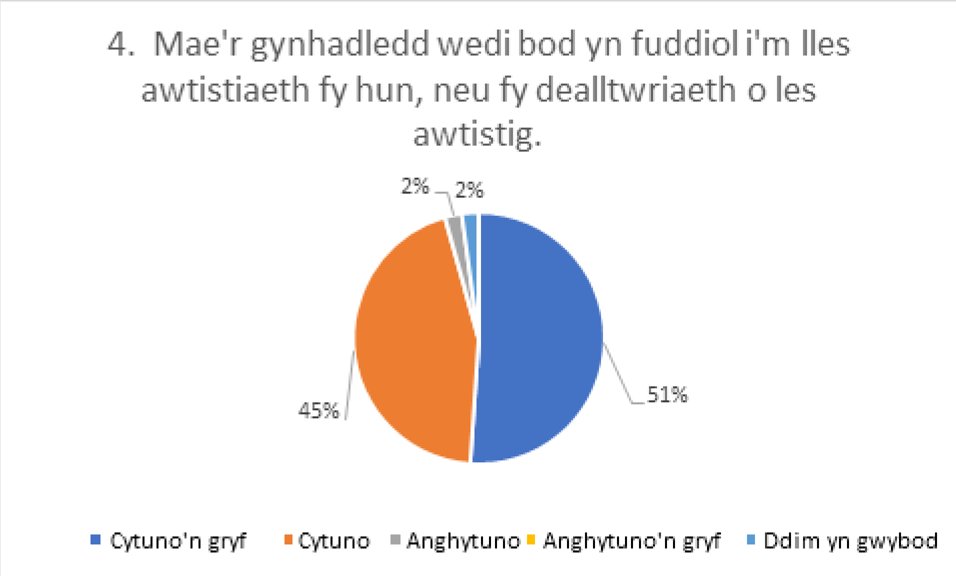
"Roedd y lleoliad ychydig yn fawr ac nid oedd digon o gyfarwyddiadau. Es ar goll ar y cychwyn…"



I gael catalog llawn o sylwadau gweler Atodiad Technegol Tri.

4.4 Sylwadau Pellach

Wrth ddarparu sylwadau pellach o ran beth y gellir ei newid am y digwyddiad, dewisodd cyfanswm o 49 o gynrychiolwyr eu bod eisiau cyflwyno sylwadau i hysbysu digwyddiadau'r dyfodol. Roedd mwyafrif y sylwadau yn ymwneud â labelu eitemau bwyd neu gael mwy o ddewis o eitemau bwyd, ymestyn amser y gweithdai neu ychwanegu amser rhwng sesiynau, a darparu mwy o arwyddion neu fap i gynorthwyo gyda chyfarwyddiadau. Roedd sylwadau eraill yn darparu mwy o adborth cadarnhaol.



"Dylai bod labeli clir ar y bwydydd i gyd - mae nifer o bobl awtistig yn osgoi bwydydd penodol neu mae ganddynt bryder am flasu bwydydd newydd / anghyfarwydd - hefyd roedd y bwyd yn anarferol / cymhleth."

"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 canfod yr ystafell gywir gan nad oeddwn wedi bod i'r stadiwm o'r blaen."

"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!"

I gael catalog llawn o sylwadau gweler Atodiad Technegol Pedwar.

4.5 Arolwg ôl-Gynhadledd

Cafodd yr arolwg hefyd ei ddosbarthu’n electronig ar ôl y Gynhadledd i’r rhai hynny nad oeddent yn gallu cwblhau’r ffurflen ar ddyddiad y Gynhadledd, yn ogystal ag i’r rhai nad oeddent yn gallu mynychu, er mwyn cael gwybod beth oedd y rhesymau posibl dros hyn.

Gweler Atodiad Technegol Pump am y sylwadau a dderbyniwyd gan yr 11 cynrychiolydd a gwblhaodd yr Arolwg ôl-Gynhadledd a fynychodd y Gynhadledd.

Cwblhaodd 22 o ddirprwyon na ddaethant i’r gynhadledd y ffurflen ôl-Gynhadledd. Roedd y rhesymau dros beidio mynychu’n amrywio o broblemau gofal plant i deimlo’n eithriedig. Roedd peth pryder ymysg y Tîm bod y ffurflen wedi’i hanfon at bobl nad oeddent wedi cofrestru ar gyfer y Gynhadledd yn wreiddiol, gan nad oedd rhai o’r enwau a’r cyfeiriadau e-bost a gafwyd gan y rhai hynny a oedd yn dymuno cael eu cynnwys yn y Strategaeth Ymgysylltu a Chyfranogi yn cyd-fynd ag enwau na chyfeiriadau e-bost unrhyw rai a gofrestrodd ar gyfer y Gynhadledd.

I sicrhau dilysrwydd y data, rydym wedi croesgyfeirio’r ffurflenni adborth gyda’r rhestrau presenoldeb a’r gofrestr. Dim ond yr ymatebion hynny y gellir eu gwirio a’u priodoli i gynrychiolwyr cofrestredig a oedd wedi penderfynu peidio â mynychu ar y diwrnod y gellir eu cynnwys yn yr adroddiad; roedd pedwar o gynrychiolwyr a gymeradwywyd wedi llenwi a dychwelyd y ffurflen. Pwrpas yr ymarfer dilynol oedd cadarnhau’r rheswm dros pam nad oedd rhai cynrychiolwyr cofrestredig yn gallu bod yn bresennol er mwyn llywio cynlluniau ar gyfer digwyddiadau yn y dyfodol.

Pam wnaethoch chi benderfynu peidio â mynychu’r digwyddiad ar ôl i chi gofrestru?	Beth allwn ni ei wneud i’ch annog chi i fynychu ein digwyddiadau yn y dyfodol?
• Roedd gennyf brawf gwaed biocemeg i’w fynychu • Roedd fy mhlentyn yn sâl • Roeddwn yn poeni am fynychu • Roeddwn yn bwriadu mynychu gyda fy mab, ond gofynnwyd iddo beidio â mynychu oherwydd tybiwyd bod ganddo anabledd dysgu	• Amherthnasol • Byddwn yn mynychu • Pe bai'r digwyddiad yn sicrhau bod y gwestai’n gallu aros â’r unigolyn awtistig drwy’r amser, yn hytrach nag archebu cwrs arall ar eu cyfer. • Diffyg gwahaniaethu uniongyrchol dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010.

5. Gwersi a Ddysgwyd

Yn dilyn cyfarfod o'r Grŵp Tasg a Gorffen ôl-Gynhadledd lle trafodwyd deilliannau'r Gynhadledd a'r gwersi a ddysgwyd, cymeradwywyd cyhoeddi'r Adroddiad Gwerthuso hwn ar yr amod bod pennod 'Gwersi a Ddysgwyd' yn cael ei chynnwys. Mae canlyniadau trafodaeth hirfaith ar y gwersi a ddysgwyd wedi'u cofnodi isod, dan ddau bennawd ar wahân, sef yn gyntaf 'Beth weithiodd yn dda' ac yn ail, 'Beth ellid ei wella'.

Beth weithiodd yn dda?

a) **Y Tîm Croesawu a Chefnogi** – Gweithiodd y cysyniad o Dîm Croesawu a Chefnogi yn dda, a chafodd y Tîm Tasg a Gorffen adborth gan arweinwyr y gweithdai yn dweud eu bod wedi gwerthfawrogi bod â hwyluswyr gyda nhw yn y gweithdai. Roedd y ffurflenni gwerthuso a gwblhawyd gan y dirprwyon yn cadarnhau bod y cysyniad o Dîm Croesawu a Chefnogi yn un cadarnhaol.

b) **Cyd-gynhyrchu ar Lefel Genedlaethol** - Disgrifiodd y Grŵp y Gynhadledd fel ymdrech 'Tîm Cymru' go iawn, lle daeth cydweithwyr at ei gilydd ar lefel genedlaethol i wireddu rhywbeth gwirioneddol arloesol. Mae llwyddiant y Gynhadledd, yn arbennig o ystyried cyn lleied o amser oedd gan y Grŵp i wneud y trefniadau a'r ffaith mai dyma'r tro cyntaf i'r Tîm Datblygu ASA Cenedlaethol roi cynnig ar unrhyw beth ar y raddfa hon, yn amlwg yn nifer uchel y bobl awtistig a fynychodd (tua 150). Roedd y Gynhadledd wedi'i gordanysgrifio a oedd yn adlewyrchu'r angen am ddigwyddiad o'r fath.

"Roedd yr agwedd cyd-gynhyrchu yn llwyddiant aruthrol ac mae'n dangos bod gweithredu ar y lefel hon a gwneud hynny gydag argyhoeddiad yn gweithio'n hynod o dda. Mae hyn yn rhywbeth yr oedd pawb yn y Gynhadledd yn ei werthfawrogi"
– Phil Reed, Prifysgol Abertawe, Adran Seicoleg

c) **Gweithio'n Hyblyg** – Er mwyn gwireddu'r nod o drefnu Cynhadledd Genedlaethol roedd hyblygrwydd o ran cyfathrebu a gweithio mewn partneriaeth yn hollbwysig. Roedd cyfleusterau Skype ar gael ym mhob cyfarfod o'r Grŵp Tasg a Gorffen, gyda hynny'n fodd effeithiol o sicrhau bod aelodau'r Grŵp o Ogledd Cymru yn bresennol ym mhob cyfarfod, ac yn yr un

modd, pan fyddai'r cyfarfodydd yn cael eu cynnal yn y lleoliad gallai cydweithwyr o Gaerdydd gymryd rhan. Roedd hyn hefyd yn sicrhau amgylchedd 'awtistig gyfeillgar' am nad oedd yn angenrheidiol i rai aelodau awtistig o'r grŵp deithio o'r tu allan i'w hamgylcheddau cyfarwydd i fynychu cyfarfodydd a chyfrannu at y gwaith o gynllunio'r Gynhadledd.

d) **Wedi'i anelu'n benodol at Gynulleidfa Darged (pobl awtistig 16+)** – Cynigiwyd amrywiaeth eang o weithdai yn y Gynhadledd gyda chynnwys o safon uchel, a siaradodd y siaradwyr cyweirnod ar lefel bersonol a oedd yn berthnasol i, ac y gallai'r dirprwyon uniaethu ag o. Dywedodd grŵp o bobl ifanc a fynychodd y Gynhadledd nad oes ganddynt fynediad ar lawer o wasanaethau wrth aelod o'r Grŵp Tasg a Gorffen eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu gwrando arnynt o ddifri a bod y wybodaeth yr oeddent yn ei chael yn berthnasol iddyn nhw. Roedd y diwrnod cyfan yn ysbrydoli ar wahanol lefelau ac roedd y Grŵp yn teimlo bod presenoldeb Jules Robertson yn gadarnhaol ac yn llenwi'r ystafell ag egni – nid oedd yn gadael i'w awtistiaeth ei ddal yn ôl mewn unrhyw ffordd. Roedd Emma Durman hefyd wedi gosod tôn gadarnhaol yn ystod sesiwn y bore.

e) **Trefnu Rhaglen/ Cynllunio Da** – Dywedodd y Grŵp bod rhaglen y Gynhadledd wedi ei threfnu'n dda, er enghraifft rhoi Jules Robertson ar y rhaglen i siarad ar ôl cinio er mwyn rhoi hwb i ysbryd ac egni'r dirprwyon. Yn ogystal, soniodd y Grŵp am y ffaith bod yr ystafell, ar ddiwedd y dydd yn y sesiwn olaf am 4pm yn dal i fod yn llawn, sydd yn rhywbeth anarferol iawn mewn digwyddiadau niwro nodweddiadol. Mae'r ffaith fod pobl yn dal i fod eisiau clywed beth oedd gan eraill i'w ddweud yn agwedd wirioneddol gadarnhaol ar y diwrnod. Fodd bynnag mae rhai agweddau ar drefniant y rhaglen na wnaethant weithio gystal (*manylion i'w gweld isod*).

f) **Siaradwyr Awtistig ac Arweinwyr Gweithdai** – Ystyriwyd bod y cydbwysedd rhwng nifer y siaradwyr ac arweinwyr gweithdai oedd yn awtistig a'r rhai oedd yn weithwyr proffesiynol niwro nodweddiadol yn gadarnhaol. Cafodd yr holl siaradwyr ac arweinwyr gweithdai awtistig eu had-dalu a thalwyd eu treuliau am y diwrnod (ac am aros dros nos) a chytunodd y grŵp fod hyn yn rhywbeth y byddent yn bendant yn ei wneud eto pe bai yna 'dro nesaf'. Dywedwyd bod hyn wedi bod yn bosibl o ganlyniad i'r nawdd allanol y llwyddodd y Tîm Datblygu ASA Cenedlaethol i'w ennill yn ystod y 4 mis o gynllunio busnes yn 2018.

g) **Gweithdai** – Agwedd gadarnhaol arall ar y gynhadledd oedd y gweithdai, sydd yn sicr yn rhywbeth y dylid parhau i'w wneud yn y dyfodol. Ffocws ymarferol oedd i'r gweithdai, a'r adborth a gafwyd oedd eu bod yn wirioneddol ddefnyddiol i'r dirprwyon yn hytrach na cael rhywun yn siarad am bethau sy'n gwbl anymarferol mewn bywyd dydd i ddydd. Yn ddiddorol

iawn roedd y dirprwyon awtistig a'u gwesteion yn ogystal â'r bobl broffesiynol wedi dysgu pethau yn y gweithdai hyn a fydd o ddefnydd iddynt yn eu bywyd a'u gwaith.

h) **Creadigrwydd** – Roedd ffocws cadarnhaol ar greadigrwydd drwy gydol y dydd. Mae gan y ddau siaradwr cyweirnod dalentau creadigol yn cynnwys ysgrifennu ac actio (Jules Robertson) ac arweiniodd yr ysgrifennwr a'r bardd Rhi Lloyd-Williams weithdy yn canolbwyntio'n gyfan-gwbl ar greadigrwydd awtistig. Penderfynodd y Grŵp ei bod yn bwysig ailadrodd yr ethos hwn a phe cynhelir cynhadledd neu ddigwyddiad arall yn y dyfodol bydd yn bwysig cael rhywun creadigol i siarad (e.e. artist, ysgrifennwr, rhywun sy'n gweithio yn y diwydiant creadigol ac ati), i fynd i'r afael â rhai o'r mythau cysylltiedig a diagnosis o ASA.

Beth ellid ei wella/pethau i'w hystyried ar gyfer y dyfodol?

i) **Strategaeth Gyfathrebu** – Ni sefydlwyd unrhyw strategaeth gyfathrebu glir i arwain y naratif a chyfathrebu'r wybodaeth gywir am y gynhadledd i'r cyhoedd o'r cychwyn cyntaf. Arweiniodd y gwendid hwn at ledaenu gwybodaeth anghywir a phobl heb unrhyw wybodaeth am y Gynhadledd yn arwain y naratif. Y tro nesaf byddai'r Grŵp angen llunio cynllun cyfathrebu cryf.

j) **Marchnata** – Crëwyd a chyhoeddwyd Dogfen Hygyrchedd cyn y Gynhadledd ond ni chafodd pawb a fynychodd wybod amdani. Y tro nesaf byddai angen i'r Grŵp farchnata a rhoi cyhoeddusrwydd da i'r fath ddogfen fel ei bod yn gwbl glir i bawb ei bod yn bodoli ac ar gael yn hawdd ar-lein.

k) **Bwyd** – Roedd y lleoliad a'r arlwywyr wedi cael cyfarwyddyd ynghylch pwysigrwydd labelu bwyd yn glir. Fodd bynnag, y bwyd amser cinio oedd y broblem fwyaf y soniwyd amdani yn y ffurflenni gwerthuso o dan yr adran 'Beth allen ni fod wedi ei newid?'. Er mwyn osgoi hyn yn y dyfodol awgrymodd y grŵp y canlynol:

- Darwahanu'r bwyd sy'n cael ei weini fel bod pawb yn cael dewis teg o opsiynau drwy gydol yr egwyl cinio.
- Codi ymwybyddiaeth yr arlwywyr cyn y digwyddiad o'r angen i labelu'r bwyd yn glir.
- Cael egwyl o 10 munud ar ôl y gweithdy olaf a chyn gweini'r bwyd. Y tro nesaf bydd angen gadael mwy o amser er mwyn sicrhau nad yw un grŵp o ddirprwyon yn methu'r cyfle i gael bwyd.
- Lleihau pryder drwy gael amser cinio o 1.5/2 awr yn hytrach nag 1 awr.

- Trefnu'r man lle gweinir cinio yn wahanol. Er enghraifft bod ag ystafell benodol ar gyfer bwyd yn unig a ffurfio ciw clir er mwyn nôl y bwyd mewn ffordd drefnus yn hytrach na chinio bwffe 'pawb drosto'i hun' mewn ystafell yr oedd dirprwyon nad oeddent wedi bod mewn gweithdy wedi bod ynddi am awr cyn cynio.
- Ystafell gyda'r byrddau wedi eu trefnu ar steil 'cabaret' a'r bwyd yn cael ei weini i bob bwrdd ar ôl i'r dirprwyon eistedd.

l) **Amseru** – Nid oedd digon o amser wedi'i ganiatáu i bobl fynd o un gweithdy/sesiwn/toriad i'r nesaf. Yn y dyfodol bydd y Grŵp yn sicrhau bod mwy o bwyslais yn cael ei roi ar anghenion y dirprwyon ar yr un pryd a chreu rhaglen gynhwysfawr.

m) **Amser paratoi** – Y tro nesaf bydd angen mwy o amser i drefnu cynhadledd o'r fath ar raddfa mor fawr. Cymerodd 4 mis i sicrhau nawdd cyn i'r Grŵp Tasg a Gorffen gyfarfod am y tro cyntaf ac roedd y grŵp yn cyfarfod am 6 mis cyn y Gynhadledd. Cytunodd y grŵp ar yr amserlen ganlynol ar gyfer unrhyw ddigwyddiad tebyg yn y dyfodol: 6 mis i chwilio am nawdd; 12 mis wedi hynny i drefnu'r gynhadledd, gyda'r Grŵp Tasg a Gorffen yn cyfarfod tua bob deufis ar ddechrau'r 12 mis ond wedyn yn llawer amlach yn nes at adeg y digwyddiad.

n) **Ffrydio Byw** – Er mwyn caniatáu i bobl sy'n rhy bryderus i fynychu, sy'n ceisio cofrestru ar ôl y dyddiad cau neu sy'n teimlo nad yw'r gynhadledd o bosib yn addas iddyn nhw weld y sesiynau, cytunodd y Grŵp y byddent yn gwneud eu gorau i ffrydio'r digwyddiad mawr nesaf yn fyw. Byddai caniatâd y dirprwyon i ffilmio yn cymhlethu pethau ond atebion posibl fyddai cael sylwebaeth sain yn unig, fel podlediad, neu ffilmio dim ond y siaradwr neu arweinydd y gweithdy. Fodd bynnag nodwyd fod y sesiynau llawn yn cael eu ffilmio ac ar gael i'w gweld ar we-dudalen ASDinfoWales ôl-Gynhadledd: https://www.asdinfowales.co.uk/home.php?page_id=9096&setLanguage=4.

Noder: ***Mae'r Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol yn edrych ar hyn o bryd ar gynhyrchu podlediadau a fideos byr ar y pynciau a drafodwyd yng ngweithdai'r Gynhadledd a oedd wedi eu gordanysgrifio.***

o) **System Bydi** – Awgrymodd y Grŵp y dylid y tro nesaf drefnu bod 'haen' ychwanegol o staff cefnogi ar gael (efallai yn gwisgo sashis gwahanol liw) i helpu'r dirprwyo sydd angen cefnogaeth i fynd i'r ystafelloedd/dod o hyd i'w ffordd o amgylch yr adeilad ac ati. Cytunwyd y byddai IAS yn gwneud gwaith ar hyn gyda dirprwyon cyn y Gynhadledd er mwyn rhoi'r hyder i bobl awtistig ddod i'r gynhadledd ac aros drwy'r dydd.

p) **Cylch Gorchwyl y Grŵp Tasg a Gorffen** – Cyn dechrau ar y broses o gynllunio'r Gynhadledd nid oedd unrhyw egwyddorion ffurfiol wedi eu pennu ar gyfer y Grŵp Gorchwyl a Gorffen. Y tro nesaf bydd angen cytuno ar gytundeb cyfrinachedd ffurfiol o'r cychwyn cyntaf.

q) **Adroddiadau ar Wahân ar gyfer y Bobl Broffesiynol a'r Dirprwyon** – Awgrymodd y Grŵp y dylid cael dau adroddiad gwerthuso yn y dyfodol – un gyda data o ffurflenni gwerthuso'r dirprwyon ac un arall gyda data o ffurflenni gwerthuso'r bobl broffesiynol oedd yn bresennol. Y rhesymeg y tu ôl i hyn yw oherwydd ei bod yn bosibl y byddai pobl broffesiynol sy'n ystyried noddi digwyddiadau yn y dyfodol yn hoffi gwybod beth oedd gweithwyr proffesiynol yn benodol yn ei feddwl o'r digwyddiad cyntaf hwn.

6. Casgliad

Yn dilyn y Gynhadledd, mae sawl un wedi cyflwyno sylwadau ar lwyddiant y Gynhadledd dros e-bost a dros y ffôn. Er enghraifft, anfonodd arweinydd y gweithdy "Canllaw Awtistig i Greadigrwydd", Rhi Lloyd-Williams, yr e-bost canlynol at y Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol:

> *Llongyfarchiadau mawr i'r tîm cyfan. Rwyf wedi derbyn cymaint o negeseuon a negeseuon trydar gan bobl oedd wedi mwynhau'r diwrnod. Roedd y digwyddiad wedi'i gynllunio'n dda ac yn hygyrch i oedolion awtistig heb anabledd dysgu, sy'n aml yn cael eu hanghofio.*
>
> *Mae gofod i bobl awtistig ryngweithio ar eu telerau eu hunain ac i deimlo eu bod yn cael eu derbyn, a bod y bobl o'ch cwmpas yn defnyddio'r un dulliau cyfathrebu naturiol â chi, yn werthfawr iawn. Bydd hyn ar ei ben ei hun wedi elwa iechyd a lles cymaint.*
>
> *Gyda lwc, bydd cynadleddau eraill yn gweld eich llwyddiant ac yn dysgu o hynny.*

At hynny, dywedodd Julie Annetts, Arweinydd Polisi Awtistiaeth, Llywodraeth Cymru:

> *Dim ond gair i ychwanegu fy niolch i a diolch gan Lywodraeth Cymru am waith y Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol ar draws sawl ffin i gyflwyno'r diwrnod arbennig hwn. Yn fy saith mlynedd yn gweithio yn y maes polisi hwn, dyma'r digwyddiad â'r effaith mwyaf yr wyf wedi'i fynychu. Mae'n ddechrau perffaith ar gyfer tair blynedd arall. Felly diolch i bawb, ni allai fod yn well.*

Dylid nodi y bu cryn dipyn o bryder ac anesmwythyd yn dilyn lansio'r broses gofrestru o ran y perygl o wahaniaethu yn erbyn pobl awtistig gydag anableddau dysgu. Roedd y penderfyniad o ran dull y Gynhadledd ac ar gyfer pwy y dylid ei chynnal wedi'i drafod yn helaeth dros ddau gyfarfod Grŵp Tasg a Gorffen y Gynhadledd. Roedd yn benderfyniad mwyafrifol gan y Grŵp ac er bod rhai unigolion yn parhau i fynegi pryder dros y penderfyniad, adolygodd y Grŵp y mater a chynnal yr un safbwynt. Roedd yn hynod berthnasol gan fod y gwaith o gynhyrchu'r rhaglen ar gyfer y Gynhadledd wedi cymryd 4 mis o waith paratoi dwys i nodi a sicrhau siaradwyr perthnasol ac arweinwyr gweithdai. Cynhaliodd y grŵp y dylai darpar gynrychiolwyr ddewis eu hunain ac fel mae'n digwydd, roedd rhai cynrychiolwyr yn bresennol gyda gwestai gydag anableddau dysgu, roedd rhai wedi aros drwy gydol y Gynhadledd, eraill wedi gadael yn gynnar gan nad oedd yn addas ar eu cyfer. Roedd rhai rhieni a gofalwyr wedi mynegi siom nad

oedd modd cofrestru neu fynychu “ar ran” eu plentyn neu oedolyn. Roedd hyn yn cael ei wrthod yn gwrtais a chadarn gan egluro mai canolbwynt y digwyddiad oedd oedolion awtistig 16+ gyda gwestai os y dymunent. Cafwyd pryder pellach o godi tâl o £75 ar weithwyr proffesiynol i fynychu’r Gynhadledd. Roedd hyn yn rhan o‘r cynllun busnes wrth gyllidebu digwyddiad arwyddocaol o’r fath. Roedd rhai yn teimlo ei fod yn ormod, eraill yn teimlo nad oedd yn ddigon.

Frances Rees, Gerraint Jones-Griffiths, Sara Harvey, Tracy Hinton, Wendy Thomas a Linda Pilgrim

Ar y cyfan, mae'r Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol yn fodlon â'r adborth a gafwyd gan y mwyafrif a fynychodd y Gynhadledd. Cyfeiriodd cynrychiolwyr awtistig, siaradwyr, arweinwyr gweithdai, a gweithwyr proffesiynol at werth cynnal digwyddiad “am ddim” sy’n canolbwyntio ar les ac a oedd wedi’i gynllunio ar gyfer a chyda pobl awtistig. Nododd y gweithwyr proffesiynol nifer y bobl awtistig oedd wedi mynychu’r gynhadledd o bob oedran – o bobl ifanc, i rai canol oed, i rai hŷn – roedd rhywbeth i bawb.

Dymuna’r Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol ddiolch i’r siaradwyr, arweinwyr y gweithdai, yr arweinwyr awtistiaeth, a staff y Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig a gyfrannodd at wneud y Gynhadledd yn llwyddiant. Yn fwy na dim, diolch i Grŵp Tasg a Gorffen y Gynhadledd, a roddodd sawl awr o'u hamser i gynorthwyo i gyd-gynhyrchu digwyddiad mor lwyddiannus. Mae cyd-gynhyrchu yn her gan fod nifer yn cyfaddawdu a chymryd amser i wneud penderfyniadau, ond mae’r buddion yn trechu’r heriau.

Derbyniwyd sawl sylw cadarnhaol gan unigolion a fynychodd y Gynhadledd fel aelodau o’r Tîm Croeso a Chefnogi, y Siaradwyr ac Arweinwyr y Gweithdai. Mae’r sylwadau hyn, ynghyd â’r adborth gan y cynrychiolwyr awtistig a fynychodd y gynhadledd, a’u gwesteion, yn dystiolaeth o lwyddiant trosfwaol y Gynhadledd.   Byddwn yn defnyddio’r Adroddiad Gwerthuso hwn i hysbysu digwyddiadau yn y dyfodol.

Geirfa

Tudalen 3:

My fellow @MSc_Autism friends @emmadurman delivered lovely message at @ASDinfoWales conference this morning, very touching, you rock @autismtintglass #promotingautisticwellbeing

1:28 PM - 3 Apr 2019

Fy nghyd-aelodydd @MSc_Autism, cyflwynodd @emmadurman neges hyfryd at gynhadledd @ASDinfoWales bore ma, emosiynol iawn, rwyt ti'n wych, @autismtintglass

#HyrwyddoLlesAwtistig

1:28 YP – 3 Ebrill 2019

Tudalen 4:

Cos
@autismage
Following

Thanks to @ASDinfoWales for organising the #PromotingAutisticWellbeing conference. I just spoke to over 50 #ActuallyAutistic ppl, all DX'd aged 30+. We had so much common experience. Free to #autistic ppl, for & co-produced by #autistic ppl. No NT '#autism prof' got a word in. 😊

1:14 PM - 3 Apr 2019

Cos

Diolch i @ASDinfoWales am drefnu y gynhadledd #HyrwyddoLlesAwtistig.

Dwi newydd siarad efo dros 50 person a oedd yn #WirioneddolAwtistig, pob un ohonynt dros 30 blwydd oed.

Roedd gennym ni oll profiadau cyffredin.

Am ddim i bobl #awtistig, ar gyfer a gynhyrchir gan bobl #awtistig. Ni chafodd unrhyw weithiwr #awtistiaeth niwrolegol-nodweddiadol air i mewn. ☺

1:14 YP – 3 Ebrill 2019

Jacinta Tan
@DrJacintaTan

Inspirational keynote by Emma Durman who talks about a lovely concept - 'Optimistic Realism'. Not boom and bust. Learning to respect limitations but optimise life. I'm going to apply to myself and share with others. 🥰 Thanks Emma! @ASDinfoWales @rcpsychEDFac @TREDCymru

10:39 AM - 3 Apr 2019

Jacinta Tan

Araith ysbrydoledig gan Emma Durman sy'n siarad am gysyniad hyfryd – 'Realaeth Optimistaidd'. Nid ffyniant a methiant. Dysgu i barchu cyfyngiadau ond optimeiddio bywyd. Dwi'n mynd i geisio hyn fy hun a rhannu gydag eraill. ☺

Diolch Emma! @ASDinfoWales @rcpsychEDFac @TREDCymru

10:39 YB – 3 Ebrill 2019

Tudalen 9:

Rhi, your workshop at the #ASD conference today was exceptional. It was a delight to be invited and encouraged to be beautifully ourselves with no agenda other than the joy to be found in creative self expression. You are a wonderful presence and influence.

5:10 PM - 3 Apr 2019

Rhi, roedd eich gweithdy yn y gynhadledd #ASA heddiw yn eithriadol. Roedd yn bleser cael ein gwahodd a'n hannog i fod yn ein hunain hyfryd heb unrhyw agenda heblaw am y llawenydd sydd i'w gael mewn mynegiant creadigol. Rydych yn bresenoldeb a dylanwad gwych.

5:10 YP – 3 Ebrill 2019

AutismTintedGlasses
@autismtintglass
Follow

Watch this space! I will share links and transcript when it’s available.

Huge thank you to @ASDinfoWales for giving me this opportunity which has truly been appreciated - and to everyone for their beautiful words and support. What a fantastic community we have.

AutismTintedGlasses

Gwyliwch y man hwn! Byddaf yn rhannu cysylltiadau a thrawsgrifiadau pan fyddant ar gael.

Diolch yn fawr iawn i chi @ASDinfoWales am roi'r cyfle hwn i mi sydd wir wedi cael ei werthfawrogi – ac i bawb am eu geiriau a'u cefnogaeth anhygoel. Am gymuned wych sydd gennym.