



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

Dogfen Y Gynhadledd



**3rd Ebrill 2019
Stadiwm Liberty, Abertawe**

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

www.ASDinfoWales.org.uk/NAWC2019

Rhagair

Yn dilyn misoedd o gynllunio, rwy'n falch iawn bod Cynhadledd Awtistiaeth Cenedlaethol Cymru – Hybu Lles Awtistig cyntaf yn cael ei chynnal fel rhan o Wythnos Ymwybyddiaeth Awtistiaeth y Byd. Mae'r gynhadledd mewn ymateb i adborth gan bobl awtistig ar draws Cymru sy'n teimlo eu bod yn "anweladwy" mor bell ag y mae prif ddigwyddiadau yn y cwestiwn iddyn nhw fel cymuned.

Mae grŵp o bobl awtistig, rhieni a gofalmwyr, partneriaid trydydd sector a gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol wedi gweithio gyda'i gilydd i gynnal digwyddiad fydd gobeithio yn darparu gwybodaeth ymarferol a defnyddiol i'r mynychwyr ar gyfer lles o ddydd i ddydd.

Gobeithio y byddwch yn mwynhau'r diwrnod.



Y Cyng Huw David,
Llefarydd Iechyd a Gofal Cymdeithasol,
Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn hyrwyddo lles ar draws llawer o elfennau ei waith ac rwyf mor falch o gefnogi'r digwyddiad pwysig hwn i hyrwyddo lles pobl ag awtistiaeth.

Mae lles emosiynol, corfforol a chymdeithasol yn arwyddocaol i bob un ohonom ac mae'r Gynhadledd hon yn gyfle cadarnhaol iawn i bobl rannu eu profiadau a chyngor ar gyfer bywyd bob dydd.

Rwy'n falch iawn bod llawer o'r siaradwyr ac arweinwyr gweithdai gyda profiad byw o awtistiaeth wedi'i gyfuno gyda phartneriaid ar draws academia, iechyd gofal cymdeithasol a'r trydydd sector yn cyflwyno eu safbwyntiau, rwy'n siŵr y byddwch i gyd yn cael Cynhadledd gynhyrchiol a gwerthfawr iawn.



Tracey Cooper,
Prif Weithredwr,
Iechyd Cyhoeddus Cymru



Cynhadledd Hyrwyddo Lles Awtistig

Dydd Mercher 3 Ebrill 2019

AMSER	EITEM	PWY / NODIADAU
09:15 – 10:00	Cofrestru	Tim Croeso a Chymorth Desg ar y llawr 1af
10.00 – 10.05	Sesiwn agored a chroeso gan y Cadeiryddion	Gerraint Jones-Griffiths, Llysgennad Arweiniol, Engage to Change Pobl Yn Gyntaf Cymru Amara Tamblyn, Myfyriwr
10:05 – 10:15	Y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, Llywodraeth Cymru	Vaughan Gething AC
10:15 – 10:45	Prif Siaradwr "The Winding Road of Wellbeing: postcards from my journey"	Emma Durman, Cyfarwyddwr, Outside
10:50 – 11:35	Sesiwn Gweithdy Un	Mae'r ystafelloedd gweithdy wedi'u nodi mewn dogfen ar wahân
11:35 – 11:55	Egwyl Te a Choffi	
12:00 – 12:45	Sesiwn Gweithdy Dau	Mae'r ystafelloedd gweithdy wedi'u nodi mewn dogfen ar wahân
12:45 – 13:45	Cinio	
13:45 – 13:50	Sesiwn agored Croeso yn ôl gan y Cadeiryddion	Gerraint Jones-Griffiths, Llysgennad Arweiniol, Engage to Change Pobl Yn Gyntaf Cymru Amara Tamblyn, Myfyriwr
13:50 – 14:00	Llefarydd CLILC dros Iechyd a Gofal Cymdeithasol	Y Cyng Huw David, Llefarydd CLILC
14:00 – 14:30	Prif Siaradwr "Fy Nhaith i fod yn Actor"	Jules Robertson, Actor
14:35 – 15:20	Sesiwn Gweithdy Tri	Mae'r ystafelloedd gweithdy wedi'u nodi mewn dogfen ar wahân
15:25 – 16:10	Sesiwn Gweithdy Pedwar	Mae'r ystafelloedd gweithdy wedi'u nodi mewn dogfen ar wahân
16:15 – 16:25	Sesiwn agored a chloi gan y Cadeiryddion	Gerraint Jones-Griffiths, Llysgennad Arweiniol, Engage to Change Pobl Yn Gyntaf Cymru Amara Tamblyn, Myfyriwr
16:30	Daw'r gynhadledd i ben	

Gwybodaeth Gyffredinol

Ffonau Symudol

Fel arwydd o gwrteisi i'r siaradwyr a'r cyd-fynychwyr, sicrhewch eich bod yn diffodd eich ffonau symudol neu'n diffodd y sŵn ar eich ffonau tra rydych yn y sesiynau cynadledda, gan gynnwys gweithdai.

Lluniaeth a chinio

Bydd lluniaeth a chinio ar gael mewn manau arlwyio penodedig. Os oes gennych chi ofynion diet arbennig, a fyddech cystal â rhoi gwybod i aelod o'r staff arlwyio neu aelod o'r Tîm Croeso a Chymorth er mwyn iddynt eich cyfeirio chi at y lle cywir i nôl eich pryd o fwyd.

Ffurflenni gwerthuso

Bydd y rhain yn cael eu dosbarthu ar ddiwedd y gynhadledd, a fyddech cystal â threulio ychydig funudau yn llenwi'r ffurflen a'i dychwelyd i dderbynfa'r Tîm Croeso a Chymorth ar y llawr cyntaf os gwelwch yn dda.

Ymholiadau

Os oes gennych chi unrhyw ymholiadau yn ystod eich cyfnod yn y digwyddiad, ymwelwch â desg y tîm Croeso a Chymorth a bydd ein staff yn hapus i helpu. Mae staff y Tîm Croeso a Chymorth yn gwisgo sashiau gwyrdd a byddant yn falch o'ch helpu.

Eiddo coll

Os ydych chi'n colli unrhyw eiddo personol, rhowch wybod i'r Tîm Croeso a Chymorth ar y ddesg ar y llawr cyntaf.

Nid yw'r trefnwyr (CLILC/ Iechyd Cyhoeddus Cymru) yn gallu derbyn unrhyw gyfrifoldeb am unrhyw eitem sydd ar goll, wedi'i ddwyn, ei ddifrodi neu unrhyw oediad o ganlyniad i eitem sydd ar goll neu wedi'i ddwyn ac sy'n eiddo i'r cyfranogwyr (boed yn siaradwr, cynrychiolydd, gwestai neu'n unrhyw un arall sy'n bresennol). Mae cyfranogwyr yn cytuno mai eu cyfrifoldeb nhw yw sicrhau yswiriant digonol i gynnwys digwyddiadau o'r fath.

Bathodynau

Gwisgwch eich bathodyn drwy'r amser fel arwydd o gwrteisi i gynrychiolwyr eraill ac fel gwiriad diogelwch i'r trefnwyr. Pe baech yn colli eich bathodyn, ewch at ddesg y Tîm Croeso a Chymorth i gael bathodyn newydd.

Diogelwch

Er lles eich diogelwch, sicrhewch eich bod yn gofalu am eich eiddo personol drwy'r amser. Sicrhewch nad ydych yn gadael eich pecyn cynrychiolwyr yn yr ystafelloedd cynadledda os gwelwch yn dda, oherwydd ni allwn roi un newydd i chi pe baech yn ei golli.

Addasiadau / Gwybodaeth Ymwybyddiaeth Awtistiaeth

Bathodynau Cyfathrebu

Bydd y rhain ar gael pan fyddwch chi'n cofrestru neu ar unrhyw bryd yn ystod y gynhadledd. Mae'r rhain yn caniatáu i chi nodi sut yr hoffech chi ryngweithio gyda mynychwyr eraill. Byddwn yn gofyn i mynychwyr eraill barchu'r bathodynau hyn, ond byddwch yn ymwybodol os gwelwch yn dda, ni allwn orfodi hyn.

Ystafell Synhwyaidd

Bydd ystafell synhwyaidd ar gael ar y llawr cyntaf yn y Vetch Field Lounge ger y Ddesg Groeso a Chymorth lle y gallwch fynd am seibiant ac ymlacio gydag offer synhwyaidd amrywiol ar unrhyw bryd yn ystod y gynhadledd.

Ystafell Dawel

Bydd ystafell dawel ar gael ar y trydydd llawr a bydd arwyddion yn dangos y ffordd yno. Os ydych yn credu y bydd arnoch angen defnyddio'r ystafell dawel yn ystod y dydd, gallwch ofyn i aelod o'r Tîm Croeso a Chymorth ddangos lleoliad yr ystafell i chi er mwyn i chi allu dod o hyd iddi'n hawdd pan fydd arnoch ei hangen.

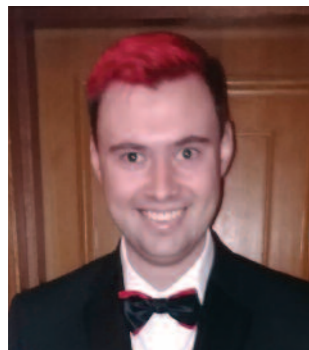
Ystafell tawelu'r meddwl

Bydd ystafell tawelu'r meddwl ar gael ar y trydydd llawr a bydd arwyddion yn dangos y ffordd yno pe bai arnoch chi angen seibiant i wneud sŵn a thawelu'r meddwl. Os ydych yn credu y bydd arnoch angen defnyddio'r ystafell dawel yn ystod y dydd, gallwch ofyn i aelod o'r Tîm Croeso a Chymorth ddangos lleoliad yr ystafell i chi er mwyn i chi allu dod o hyd iddi'n hawdd pan fydd arnoch ei hangen.



Sesiynau Agored

Cadeiryddion y Gynhadledd - Bywgraffiadau

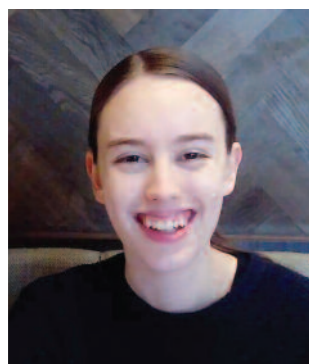


Gerraint Jones-Griffiths

Mae Gerraint yn 22 oed ac wedi gwirfoddoli i Glwb Nofio Anabl Blaenau Gwent ac wedi ennill nifer o fedalau i'r clwb yn y Gemau Paralympaidd. Yn nawns Holly's Ball 2012 – seremoni i bobl awtistig sydd wedi cyflawni pethau eithriadol yn eu bywydau – daeth Gerraint yn ail allan o 700 o bobl gyda awtistiaeth yng Nghymru

Yn 2011-2015 cafodd ei enwebu i fod yn aelod Cabinet Fforwm Ieuenctid Caerffili. Fel Cadeirydd yr Amgylchedd fe gynhaliodd ymgyrch ym Mwrdeistref Caerffili i stopio ysmegu mewn parciau. Mae'r Ymgyrch POP (Gwarchod Ein Parciau) wedi'i basio fel cynnig y Cyngor ac, ar wahân i Gyngor Powys, Cyngor Caerffili yw'r unig Gyngor i stopio ysmegu mewn parciau.

Ym mis Tachwedd 2018, dyma Engage to Change yn enwebu Gerraint am y Gwobrau Anabledau Dysgu Cymru yn y categori Chwalu Ffiniau, ac fe enillodd - cyrhaeddiad y mae'n ei deimlo yn falch iawn ohono. Mae Engage to Change yn brosiect cyflogaeth sy'n helpu i gael bobl ifanc rhwng 16-25 oed gyda awtistiaeth ac/neu anabledau dysgu i gyflogaeth am dâl. Gerraint oedd y Gweinyddwr Engage to Change o 2016-2018 ac yw'r Prif Lysgennad presennol.



Amara Tamblyn

Mae Amara yn fyfyrwr israddedig y Gyfraith 19 oed a dderbyniodd ddiagnosis o awtistiaeth pan oedd yn bedair oed. Mae wedi siarad yng Nghynhadledd Awtistiaeth Ceredigion ac wedi'i chynnwys mewn dwy raglen ddogfen fer gan ASDinfoWales. Yn ei hamser hamdden, mae'n mwynhau darllen llyfrau, chwarae sboncen a chwarae gemau fideo, ac mae ganddi ddiddordeb brwd mewn LEGO a cheir.

Yn ogystal, mae Amara yn cyfranogi'n rheolaidd mewn cystadlaethau ffug lys (mooting), gan gynrychioli ei phrifysgol, ac mae hefyd yn llysgennad myfyrwyr yno.

Siaradwyr



Vaughan Gething AC

Cafodd Vaughan Gething, Y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, ei eni yn Zambia a'i fagu yn Dorset. Cafodd ei addysgu ym mhrifysgolion Aberystwyth a Chaerdydd. Mae'n byw yn ei etholaeth gyda'i wraig Michelle yn awr.

Roedd Vaughan yn gyfreithiwr ac yn gynbartner yn Thompsons. Mae'n aelod o'r undebau GMB ac Unite, a Vaughan oedd Llywydd ieuengaf erioed y TUC yng

Nghymru. Mae wedi gwasanaethu yn y gorffennol fel cynghorydd sir a llywodraethwr ysgol. Mae hefyd wedi bod yn wirfoddolwr gwasanaethau cymunedol – yn rhoi cymorth a gofal i fyfyrwyr a oedd yn dioddef o barlys yr ymennydd. Mae hefyd yn gyn-Lywydd Undeb Cenedlaethol Myfyrwyr Cymru.

Rhwng 1999 a 2001, gweithiodd Vaughan fel ymchwilydd i Val Feld a Lorraine Barrett, cyn-Aelodau'r Cynulliad. Rhwng 1999 a 2001, Vaughan oedd cadeirydd Hawl i Bleidleisio - prosiect trawsbleidiol i annog cymunedau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig i gyfrannu mwy ym mywyd cyhoeddus Cymru.



Emma Durman

Mae Emma Durman yn fenyw sydd wedi derbyn diagnosis Awtistiaeth hwyr sydd â merch Awtistig. Mae hi ar hyn o bryd yn ei blwyddyn olaf o astudio Gradd Meistr mewn Awtistiaeth a Chyflyrau Cysylltiedig. Mae Emma yn ysgrifennu blog o'r enw Autism Tinted Glasses, ac mae sawl erthygl ganddi wedi eu cyhoeddi gan The Mighty.

Mae Emma yn gyd gyfarwyddwr Outside, cwmni hyfforddi ac ymgynghori lleol sy'n arbenigo mewn Awtistiaeth a chyflyrau niwroamrywiol eraill. Mae Outside yn datblygu ac yn darparu hyfforddiant pwrpasol i deuluoedd a gweithwyr proffesiynol, ac maent yn ddiweddar wedi ennill un o Wobrau Tai Cymru mewn partneriaeth â mi-space, contractwr arbenigol, am eu gwaith yn datblygu modiwl hyfforddi sy'n canolbwyntio ar Awtistiaeth mewn Tai Cymdeithasol.

Mae Emma yn defnyddio ei phersbectifau personol a phroffesiynol fel ei gilydd er mwyn datblygu a darparu cynnwys unigryw yn ymwneud ag Awtistiaeth, ac mae'n hynod angerddol ynghylch lleihau'r rhwystrau cymdeithasol y mae pobl Awtistaidd yn eu hwynebu. Mae Emma hefyd yn gydlynnydd DU ar brosiect Erasmws+ sy'n ffocysu ar Awtistiaeth a chyflogaeth.

Siaradwyr



Y Cyng Huw David

Cafodd y Cynghorydd Huw David ei ethol yn Arweinydd Cyngor Bwrdeistref Sirol Penybont ar Ogwr yn Hydref 2016, wedi iddo wasanaethu fel Dirprwy Arweinydd â chyfrifoldeb dros addysg ers 2015 ac yn Aelod Cabinet dros Blant a Phobl Ifanc ers 2012. Mae'n cadeirio Pwyllgor y Cabinet ar gyfer Rhiantu Corfforaethol, hefyd yn aelod arweiniol statudol ar gyfer Plant a Phobl Ifanc, ac yn aelod o Bartneriaeth Gofal Penybont ar Ogwr.

Y Cyng David hefyd yw llefarydd Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol, sydd yn cynnwys awtistiaeth. Trwy'r rôl genedlaethol hon, mae'n aelod o'r Rhaglen Wella Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc, Grŵp Llywio Gwella Deilliannau ar gyfer Plant a Bwrdd Llywodraethol y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol.



Jules Robertson

Mae gan Julius Robertson Ddiploma Cenedlaethol mewn Gwneud Perfformiad gan Access All Areas a'r Ysgol Ganolog Frenhinol Lleferydd a Drama.

Mae bellach yn wyneb cyfarwydd ar raglen Holby City'r BBC, yn chwarae rhan y porthor Jason Haynes, mae ei gymeriad direidus wedi dod â gwên i wynebau gwylwyr ers 2015.

Cyn hynny fe weithiodd ar sawl ffilm fer, Air (cyfarwyddwr Trevor Gittings), Steve Martin and Me (cyfarwyddwyr Owen Parry, Ana Godinho de Matos, Alex Covell) a Mad Cows Feature Film, (cyfarwyddwr Sara Sugarman).

Mae ei waith yn y theatr yn cynnwys The Misfit Analysis (cyfarwyddwr Nick Llewellyn/ Access all Areas), cyflwynydd Gameshow ar gyfer taith Caeredin a'r DU, Arddangosfa gomedi, sgetsh gwreiddiol 10 munud o hyd (cyfarwyddwr Robert Hitchmough), In the Loop, Grŵp Theatr Playing On yn y Roundhouse Theatre Chalk Farm (cyfarwyddwr Jim Pope), ac fe enillodd wobwr "Jack Petchy" am yr Actor Gorau.

Hoffai Jules ddiolch i'r BBC am gynnwys cymeriad awtistig - does dim rhaid cael Dustin Hoffman i gymryd arno ei fod yn Rain Man. Y cam nesaf yw ein cynnwys fel actorion yn unig, heb unrhyw label. Beth am gael actor awtistig i chwarae rhan James Bond? Er mae'n debyg fod James Bond yn awtistig beth bynnag.

Gweithdai - Sesiynau 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

Mae anhwylderau bwyta a phroblemau eraill gyda bwyta a derbyn bwyd yn hynod gyffredin mewn awtistiaeth. Bydd hwn yn weithdy rhyngweithiol. Bydd Dr Jacinta Tan yn esbonio'r ystod o anawsterau bwyta gan gynnwys anhwylderau bwyta; y rhesymau y gallai pobl ag awtistiaeth ddod ar draws anawsterau bwyta; a helpu pobl i ddatblygu ymagwedd datrys problemau tuag at anawsterau bwyta y gallant hwy neu eraill eu cael.

Amcanion y gweithdy hwn fydd: egluro pam mae anawsterau bwyta'n gyffredin mewn awtistiaeth; archwilio nodweddion anawsterau bwyta mewn awtistiaeth; awgrymu ymagwedd ymarferol at anawsterau bwyta mewn awtistiaeth; a helpu cyfranogwyr i ddatrys problemau ynghylch anawsterau penodol.

2 : Heneiddio'n Dda: canol oed a thu hwnt

Cos Michael, Ymgynghorydd Awtistiaeth a Heneiddio

Nid oes templed ar gyfer bod yn awtistig. Rydym i gyd yn wahanol, a dros y blynyddoedd mae pob un ohonom wedi datblygu ein ffordd o fyw, arferion, diddordebau a pherthnasau ein hunain. Ond mae pobl awtistig yn wynebu materion corfforol, meddyliol ac emosiynol trwy gydol eu hoes, a all greu problemau wrth i ni fynd yn hŷn. Nod y gweithdy hwn yw mynd i'r afael â rhai o'r heriau i iechyd a lles y gallwn eu hwynebu wrth inni heneiddio.

Bydd y gweithdy yn dechrau gyda chyflwyniad, sy'n crynhoi rhai o'r materion iechyd a lles yr ydym yn eu hwynebu o ganlyniad i dyfu yn hŷn fel pobl awtistig. I ddilyn bydd trafodaeth am gadw'n iach yn feddyliol ac yn gorfforol, er mwyn mwynhau bywyd i'r eithaf.

3 : Gwella Cefnogaeth Alcohol ar gyfer Pobl gydag Awtistiaeth

Andrew Misell, Cyfarwyddwr Alcohol Change UK yng Nghymru ac Yr Athro Mark Brosnan, Prifysgol Caerfaddon

Er nad yw pobl gydag awtistiaeth yn fwy tebygol o orddefnyddio alcohol nac unrhyw un arall, os ydyn nhw, gallent ei chael hi'n anoddach ei reoli, a gallent brofi anawsterau wrth dderbyn y gefnogaeth maent ei angen. Canfu ymchwil gan Ganolfan Ymchwil Awtistiaeth Cymhwysol (CAAR) ym Mhrifysgol Caerfaddon yn 2018, bod: bron i hanner o yfwyr ag awtistiaeth yn dweud na fyddent yn chwilio am gefnogaeth ar gyfer problem alcohol; mae'r rhwystrau i gefnogaeth a nodwyd gan ddiotwyr awtistig yn cynnwys mynd i rywle anghyfarwydd, poeni na fydd neb yn eu deall, a bod mewn lle poblog neu brysur; nid yw mwyafrif o'r darparwyr gwasanaethau alcohol wedi derbyn unrhyw wybodaeth benodol na sesiynau sgiliau ar awtistiaeth yn ystod eu hyfforddiant; ac mae canlyniadau triniaeth a gaiff eu hadrodd gan wasanaethau alcohol yn eithaf gwael ar gyfer mwyafrif o gleientiaid awtistig o'i gymharu â grwpiau o gleientiaid eraill.

Ymunwch â'r gweithdy hwn i helpu'r tîm ymchwil i ddod o hyd i ffyrdd o wneud gwasanaethau cefnogi alcohol yn fwy hygyrch i bobl ag awtistiaeth.

Gweithdai - Sesiynau Bore

4 : Grymuso Rhyngberonol: awgrymiadau ymarferol i wella eich perthynas

*Dr Freya Spicer-White, Prif Seicolegydd Clinigol,
Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Gogledd Cymru*

Bwriad y gweithdy hwn yw helpu'r rhai hynny sydd yn bresennol i adnabod eu hanghenion ac amcanion rhyngberonol/ perthynas, ac i helpu mynychwyr ddeall beth sydd yn eu rhwystro neu sydd yn mynd o'i le yn eu perthynas cyfredol. Ei fwriad yw helpu mynychwyr i ddysgu am strategaethau i greu a chynnal perthynas.

Mae sgiliau rhyngberonol yn hanfodol oherwydd bod y ffordd mae pobl yn cyfathrebu gydag eraill yn cael effaith sylweddol ar ansawdd eu perthynas; yn aml iawn mae unigolion awtistig yn ei chael hi'n anodd gyda'r ffordd y maent yn cyfathrebu, felly nid yw'n syndod bod eu perthynas rhyngberonol yn gallu bod yn anodd ac achosi straen. Mae ansawdd y perthynas mewn bywydau pobl yn gallu cael dylanwad arwyddocaol ar eu lles, hunanbarch a hunanhyder. Bydd y gweithdy hwn wedi seilio ar modiwl Effeithiolrwydd Rhyngberonol - Therapi Ymddygiad Dilechdidol ac yn canolbwyntio ar strategaethau ymarferol y gall mynychwyr eu dysgu, ac yna rhoi cynnig arnynt yn eu perthynas eu hunain. Bydd pob cyfranogwr yn cael taflen a fydd yn cynnwys gwybodaeth yn y gweithdy am lle i ddod o hyd i ragor o wybodaeth. Bydd ychydig o gyfleoedd ar gyfer trafodaethau grŵp a rhannu profiadau.

Gall unigolion ddewis faint maent eisiau cymryd rhan; ni fydd gwaith grŵp bychan na chwarae rôl.

5 : Ffynnu yn y Brifysgol

*Sara Hounsell a Gemma Price, Ymarferwyr a Chynghorwyr Arbenigol Cyflyrau'r
Sbectwm Awtistiaeth (ASC), Prifysgol Abertawe*

Gall mynd i'r Brifysgol fod yn brofiad cadarnhaol iawn; cyfle i ddysgu mwy am bwnc rydych chi'n ei garu, i ddatblygu sgiliau a gwybodaeth a allai ddod yn rhan o'ch bywyd gwaith yn y pen draw. I lawer o fyfyrwyr newydd mae'n gyfle gwych i gwrdd â phobl newydd a rhoi cynnig ar bethau newydd sydd 'allan o'u parth cysur'. I rai myfyrwyr newydd gall hefyd fod yn amser heriol o newid, trawsnewid a phryder. Gall gwybod beth i'w ddisgwyl pan fyddwch chi'n dechrau eich astudiaethau fod yn ddefnyddiol iawn. Gall helpu i leihau pryder, a'ch helpu i gael y gorau allan o'ch amser yno.

Bydd y seminar hon yn canolbwyntio ar y math o gymorth y gallwch chi ei gael fel myfyriwr yn y Brifysgol trwy: addasiadau rhesymol (Deddf Cydraddoldeb 2010); Lwfans Myfyrwyr Anabl (DSA); a chymorth bugeiliol / iechyd meddwl y gellir ei ddarparu yn fewnol gan y Brifysgol (gall hyn amrywio). Bydd yr hwylusydd hefyd yn sôn am: pam y gall fod yn bwysig cael diagnosis cyn i chi fynd, a pham mae'n ddefnyddiol datgelu eich diagnosis pan fyddwch yn gwneud cais; y gwahanol arddulliau dysgu ac addysgu yn y Brifysgol; sut y gallwch chi baratoi eich hun am fynd i'r Brifysgol; a pham y gall dod i'r Brifysgol weithio fel proses dau gam.

Gweithdai - Sesiynau Bore

6 : Dewch i Symud! – gweithgaredd corfforol ac awtistiaeth

*Y Gweilch yn y Gymuned, Ymddiriedolaeth Gymunedol yr Elyrch,
a Chwaraeon Anabledd Cymru*

**bydd angen gwisgo dillad priodol ar gyfer y gweithdy hwn.*

Gweithdy ymarferol yw hwn. Bydd cyfle i glywed yn fras sut all ymarfer corff wir helpu gyda lles a chael ambell awgrym i gynnwys ffitrwydd yn nhrefn arferol eich diwrnod, yn ogystal â manteision cymryd rhan ynddo i les cymdeithasol.

Dewch i gyfarfod rhai o Ymddiriedolaeth Gymunedol CPD Dinas Abertawe a thimau Sefydliad Cymunedol y Gweilch i roi cynnig ar wahanol weithgareddau corfforol.

I'r cefnogwyr rygbi sy'n dod i'r gynhadledd, bydd peiriant mesur taclo sy'n mesur pa mor galed y gallwch chi daclo yn ogystal â gweithgareddau pasio a chwrs rhwystrau hefyd. I rai sy'n hoffi pêl-droed, bydd peiriant mesur cyflymder eich ergyd am y gôl i chi roi cynnig arno. Bydd mwy o gyfleoedd i wneud gweithgareddau ymarfer corff eraill ar y diwrnod. Gall unigolion ddewis faint maent yn dymuno cymryd rhan yn y sesiwn.

7 : Ioga Llif Esmwyth

Huriyah Sisuvie, Hyfforddwr Ioga

**bydd y sesiynau'n addas ar gyfer dechreuwyr llwyr a'r rhai mwy profiadol.*

**bydd angen i'r rhai hynny sy'n gwisgo sgert/ffrog ddod a dillad priodol i wisgo oddi tanynt.*

Manteisiwch ar ennyd o ddistawrwydd gydag ymarferion ioga syml.

Ymlaciwch ar fat neu ar gadair wrth i chi ddysgu sut i dawelu eich meddwl a'ch corff.

Gweithdai - Sesiynau Prynhawn

8 : Canllaw Awtistig i Greadigrwydd

Rhi Lloyd-Williams, Awdur a bardd

Amcanion y gweithdy hwn fydd: chwalu'r myth nad yw pobl awtistig yn greadigol; rhoi awtistiaeth greadigol mewn cyd-destun hanesyddol (awtistiaeth fel arloeswr a dyfeisiwr); ehangu'r diffiniad o greadigrwydd, gan ganolbwyntio ar ddyfeisio, meddwl trwy batrwm, datrys problemau, hyperffocws (e.e. mae codio yn ddull creadigol hefyd); archwilio'r manteision i iechyd a lles; canolbwyntio ar y broses ac nid yr hyn a gynhyrchir; ac archwilio eu creadigrwydd.

Bydd Rhi Lloyd-Williams, bardd a dramodydd sydd ar hyn o bryd yn teithio ei drama 'The Duck', yn ogystal â gweithio fel Bardd Preswyl ar gyfer prosiect niwroamrywiaeth y Cyngor Celfyddydau, 'Neither Use nor Ornament', yn dechrau'r gweithdy trwy gyflwyno ei hun a sut mae hi'n greadigol - yr ymarferol ac anymarferol. Bydd hi wedyn yn darparu hanes o greadigrwydd awtistig cyn trafod awtistiaeth a chreadigrwydd; manteision datrys problemau, hyperffocws, diddordeb clir, meddwl trwy batrwm, sut y gall creadigrwydd fod yn fath o stimio. Bydd yr hwylusydd hefyd yn trafod manteision iechyd creadigrwydd - hunan-leddfu, ymwybyddiaeth ofalgar, adnabod emosiynau, rhannu emosiynau. Bydd hi hefyd yn trafod goresgyn problemau gyda pherffeithrwydd, a bydd yn gorffen y gweithdy gyda darlleniad byr o farddoniaeth.

Bydd 5-10 munud hefyd o gyfranogiad yn y gweithdy hwn, lle bydd pob un yn cael taflen sengl o bapur gwag sgwâr a beiro a chyfle i'w ddefnyddio'n greadigol - er enghraifft, ysgrifennu, gwneud llun, sgriblo, ei blygu, ei wisgo. Yna, bydd gan yr unigolyn y cyfle i esbonio i bawb beth a wnaethant a pham, a gallant hefyd drafod sut y mae'n effeithio ar eu teimladau er mwyn dangos bod creadigrwydd yn ffordd o gyfleu emosiynau mewn ffordd ddiogel, ac i gydnabod teimladau am y rhai ag alecsythmia.

9 : Awtistiaeth a Chyflogaeth

Gareth Tarrant, Rheolwr Gweithrediadau, The Autism Directory

Yn y gweithdy hwn, bydd yr hwylusydd yn: edrych ar ymchwil presennol, ac esiamplau o awtistiaeth a chyflogaeth; cyflwyno canfyddiadau o'r 'Autism Directory', y llinell gymorth a'n rhaglenni cyflogaeth; cyflwyno adnoddau ASDinfoWales; a chymryd rhan mewn trafodaeth grŵp yn ymwneud ag addasiadau rhesymol yn y gweithle.

Byddwn yn archwilio cyflogaeth a'r rhwystrau sy'n wynebu'r gymuned awtistig ar y llwybr i gyflogaeth. Yma, byddwn yn edrych ar y tueddiadau presennol mae'r 'Autism Directory' yn ei brofi gan ein llinell gymorth a'n rhaglen cyflogaeth. Mae 30% o'r galwadau i'r 'directory' yn ymwneud â chyflogaeth ac rydym wedi cefnogi dros 100 o oedolion awtistig ar ein rhaglen gyflogaeth. Byddwn yn cyfeirio at adnoddau cyflogaeth ar wefan ASDinfoWales ac yn egluro sut i gael mynediad atynt a sut i'w defnyddio.

Gweithdai - Sesiynau Prynhawn

Awtistiaeth a Chyflogaeth - parhad

Byddwn yn sôn am addasiadau rhesymol a sut mae staff yr 'Autism Directory', lle mae 70% o'r tîm yn awtistig, wedi datblygu cronfa o addasiadau rhesymol sy'n ymarferol ac yn hawdd i gyflogwyr eu gweithredu. Yna byddwn yn cynnig cyfle i gynrychiolwyr ymgysylltu â ni a rhannu eu profiadau o weithio a helpu i ddatblygu eu haddasiadau rhesymol eu hunain.

10 : Sgiliau am Oes a Gwneud Pethau

Lucy Wells, Therapydd Galwedigaethol Arbennig Arbenigol, Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Caerdydd a'r Fro

Bydd gweithdy Lucy Wells yn anelu at: gydnabod bod llawer o oedolion awtistig yn cael trafferth gyda dechrau pethau, trefnu amser, cynllunio, blaenoriaethu a gwneud penderfyniadau; rhannu rhai syniadau am bethau sydd wedi helpu oedolion awtistig eraill wrth wneud pethau; rhoi gwybodaeth am adnoddau eraill a help y gall pobl eu cael ar ôl y gynhadledd.

Bydd y gweithdy hwn yn canolbwyntio ar ffyrdd ymarferol i bobl awtistig gynllunio eu hamser yn fwy effeithiol a gwneud yn iawn am anawsterau wrth gychwyn pethau, trefnu a gwneud penderfyniadau. Bydd yn gyflwyniad gydag enghreifftiau ymarferol ac arddangosiad o wahanol offer i gyfranogwyr edrych arnynt a rhoi cynnig arnynt os ydyn nhw eisïau. Bydd y rhai sy'n mynychu yn gallu cymryd rhan gymaint neu gyn lleied ag yr hoffent, ac mae ganddynt y dewis i gwblhau tasgau syml yn ystod y gweithdy. Ni fydd unrhyw bwysau ar y cyfranogwyr i siarad ond byddant yn cael cyfle i siarad a gofyn cwestiynau os ydynt am wneud hynny.

11 : Technoleg Ddigidol - y manteision a'r anfanteision

Professor Phil Reed, Yr Adran Seicoleg, Prifysgol Abertawe

Bydd y gweithdy hwn yn rhoi trosolwg o sut y gellir gwella lles trwy dechnoleg ddigidol (fel apiau), a hefyd rhai o'r niweidiau posibl a all ddod o ddefnyddio'r dechnoleg hon. Bydd yn amlinellu rhai o'r ffyrdd y defnyddiwyd technoleg ddigidol i helpu'r rhai sydd ag Awtistiaeth. Bydd y gweithdy'n amlygu rhai apiau cyffredin a ddefnyddir gan lawer gydag Awtistiaeth i helpu i wella eu lles, yn enwedig ym meysydd trefn ddyddiol a lleihau straen. Bydd yn archwilio'r dystiolaeth bod technoleg o'r fath yn gweithio, ac a oes mathau arbennig o bobl sy'n elwa.

Fodd bynnag, bydd y cyflwyniad hefyd yn tynnu sylw at rai o'r peryglon o ddefnyddio technoleg ddigidol, yn enwedig o ran ei effeithiau seicolegol, ac yn cwmpasu'r symptomau sy'n gysylltiedig â gorddefnydd o dechnoleg ddigidol - a elwir yn aml yn 'ddibyniaeth ar y rhyngwrwyd'. Bydd yn archwilio'r dystiolaeth bod y problemau hyn yn digwydd i bobl ag Awtistiaeth sy'n gorddefnyddio'r dechnoleg hon, ac yn awgrymu ffyrdd y gellir cyfyngu ar y niwed posibl o ddefnyddio technoleg ddigidol.

Gweithdai - Sesiynau Prynawn

12 : Rheoli Pryder gan gynnwys Croesawu Ysgogiadau Diogel

Emma Durman, Cyfarwyddwr, Outside

Gall bryder fod yn broblem arwyddocaol ar gyfer pobl awtistig. Gall broblemau synhwyrdd, gwahaniaethau cymdeithasol, a'r effaith o fyw mewn byd sydd heb ei ddylunio ar gyfer ein math o niwro, ynghyd a nifer o ffactorau eraill, achosi pryder i fod yn llethol neu'n wanychol hyd yn oed. Nod y gweithdy hwn yw edrych ar achosion ac effeithiau pryder, a'ch paratoi chi gyda strategaethau i leihau pryder a'i reoli pan mae'n digwydd. Bydd ffocws penodol ar ddod o hyd i'ch 'ysgogiad' diogel (ymddygiad hunan ysgogi/rheoli) fel ffordd bwysig ac effeithiol o ymdopi gyda phryder. Yn y gweithdy hwn, bydd yr hwylusydd yn holi pam bod pryder yn digwydd mor aml i bobl awtistig, a hefyd yn trafod materion synhwyrdd a chynhyrfu/cau i lawr a sefyllfaoedd Ymladd, Ffoi neu Rewi.

Yn hanner cyntaf y gweithdy, wrth drafod y pwnc Rheoli Pryder, bydd yr hwylusydd yn trafod: defnyddio diddordebau dwys, ymwybyddiaeth ofalgar wedi'i deilwra, delweddau cadarnhaol, rheoli disgwyliaid; paratoi a chynllunio; ac addasu cyfathrebu. Yn y rhan 'Croesawu Ysgogiadau Diogel' o'r gweithdy, bydd yr hwylusydd yn trafod y defnydd o: frwsio'r corff; pwysedd dwfn; teganau ysgogi; a gemwaith y gellir eu cnoi.

13 : Dewch i Symud! – gweithgaredd corfforol ac awtistiaeth

Y Gweilch yn y Gymuned, Ymddiriedolaeth Gymunedol yr Elyrch, a Chwaraeon Anabledd Cymru

**bydd angen gwisgo dillad priodol ar gyfer y gweithdy hwn.*

Gweithdy ymarferol yw hwn. Bydd cyfle i glywed yn fras sut all ymarfer corff wir helpu gyda lles a chael ambell awgrym i gynnwys ffitrwydd yn nhrefn arferol eich diwrnod, yn ogystal â manteision cymryd rhan ynddo i les cymdeithasol.

Dewch i gyfarfod rhai o Ymddiriedolaeth Gymunedol CPD Dinas Abertawe a thimau Sefydliad Cymunedol y Gweilch i roi cynnig ar wahanol weithgareddau corfforol.

I'r cefnogwyr rygbi sy'n dod i'r gynhadledd, bydd peiriant mesur taclo sy'n mesur pa mor galed y gallwch chi daclo yn ogystal â gweithgareddau pasio a chwrs rhwystrau hefyd. I rai sy'n hoffi pêl-droed, bydd peiriant mesur cyflymder eich ergyd am y gôl i chi roi cynnig arno. Bydd mwy o gyfleoedd i wneud gweithgareddau ymarfer corff eraill ar y diwrnod. Gall unigolion ddewis faint maent yn dymuno cymryd rhan yn y sesiwn.

Bywgraffiadau - Siaradwyr y Gweithdai



Dr Jacinta Tan

Mae Dr Jacinta Tan yn seiciatrydd ymchwil ac moesegydd meddygol. Yn academydd aml-ddisgyblaethol gyda graddau mewn Athroniaeth a Seicoleg, Iechyd Plant a Chymdeithaseg; treuliodd Jacinta nifer o flynyddoedd yn ymchwilio i alluedd meddyliol o fewn anorecsia nerfosa ym Mhrifysgol Rhydychen.

Mae Jacinta yn arbennig o falch o fod yn sylfaenydd a chynullydd Grŵp Datblygu Ymchwil i Anhwylderau

Bwyta yng Nghymru ers 2012, a rhwydwaith Deddfwriaeth a Moeseg Anorecsia Nerfosa – Arfer Gwerthoedd (LEAN-Vip) y Ganolfan Gydweithio dros Arferion sy'n seiliedig ar Werthoedd o fewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol ers 2017. Mae hi hefyd yn olygydd-sylfaenydd – ac uwch olygydd bellach – ar gyfnodolyn mynediad agored Biomed Central, Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health. Mae'n gweithio gyda chlinigwyr y GIG, ymchwilwyr, y trydydd sector, cleifion, a gofalwyr i ddatblygu ymchwil i anhwylderau bwyta ac arfer sy'n seiliedig ar werthoedd. Mae hi newydd gwblhau Adolygiad i Wasanaethau Anhwylderau Bwyta Cymru. Ei gweledigaeth fel yr unig academydd clinigol sy'n arbenigo mewn anhwylderau bwyta yng Nghymru yw i gyd-ddatblygu ymchwil rhyngddisgyblaethol ar anhwylderau bwyta a moeseg ar y cyd â chleifion, teuluoedd, clinigwyr eraill a phartneriaid academiaidd, sydd yn archwilio materion wrth wraidd triniaeth ac felly yn gwella gofal iechyd ar gyfer anhwylderau bwyta ar draws pob ystod oedran yng Nghymru yn uniongyrchol.



Cos Michael

Cafodd Cos Michael ddiagnosis awtistiaeth pan yn 50 oed, a darganfod mai prin iawn oedd yr ymchwil a'r wybodaeth ynghylch awtistiaeth ac oedolaeth hŷn. Felly, dechreuodd eirioli dros wella gwybodaeth ynghylch awtistiaeth ac heneiddio. Ers rhai blynyddoedd, mae Cos wedi arwain ffrwd waith Awtistiaeth ac Heneiddio NAS, gan ennill Gwobr Gweithwyr Proffesiynol Awtistiaeth am Wasanaethau Oedolion Rhagorol yn 2014.

Ers dechrau gweithio'n llawrydd, caiff ei gwahodd yn aml i siarad yn gyhoeddus, gan roi cyflwyniadau ar heneiddio yn y DU a thramor, gan gynnwys Comisiwn y Cenhedloedd Unedig dros Boblogaeth a Datblygiad. Mae'n ymgynghorydd ar brosiect y Sbectrwm Awtistiaeth, Oedolaeth ac Heneiddio; ac yn ymchwilydd ar brosiect Gwella Iechyd Pobl Awtistig Hŷn – y ddau ym Mhrifysgol Newcastle – yn ogystal â gweithio ar brosiectau ymchwil yng Nghaeredin a Llundain. Mae Cos hefyd yn darparu hyfforddiant ynghylch heneiddio, iechyd a lles awtistig.

Bywgraffiadau - Siaradwyr y Gweithdai

Cos Michael . . . parhad

Yn 2016, ysgrifennodd golofn olygyddol ar gyfer y cyfnodolyn Autism, dan y teitl 'Why we need research about autism and ageing', a gweithiodd ar y cyd ar bennod yn 'Autism Spectrum Disorder in Mid and Later Life', sef 'Listen to the experts: autistic adults tell us what they need', gol. Scott Wright.

Yn y gorffennol, mae Cos wedi gweithio yn y BBC, yr Archif Sain Genedlaethol ac ym myd y theatr. Mae ganddi BSc mewn Anthropoleg Gymdeithasol.

Gwefan Autism Age: <http://www.autismage.com>



Andrew Misell

Andrew Missell yw Cyfarwyddwr Cymru ar gyfer Alcohol Change UK, ac mae wedi arwain datblygiad gwaith yr elusen yng Nghymru ers 2009. Cyn hynny roedd yn gweithio i Diabetes UK am 10 mlynedd, yn cefnogi pobl â clefyd siwgr i leisio eu barn wrth penderfynwyr. Mae hefyd wedi bod un Uwchymchwilydd gyda grŵp y Democratiaid Rhyddfrydol yng Nghynulliad Cenedlaethol Cymru.

Mae'n gredwr mawr mewn peidio â dweud wrth oedolion beth i'w wneud. Yn ei amser rhydd, mae'n ohebydd rasio ceffylau ar gyfer y cylchgrawn materion cyfoes Cymraeg, 'Barn'.



Mark Brosnan

Mae Mark Brosnan yn Athro Seicoleg ym Mhrifysgol Caerfaddon ac yn Gyfarwyddwr Canolfan Ymchwil Awtistiaeth Cymhwysol (CAAR: go.bath.ac.uk/car). Mae ymchwil yr Athro Brosnan yn canolbwyntio ar gefnogi cryfderau awtistig, yn benodol rhesymu a dysgu, yn ogystal ag ailddatblygu technolegau digidol gyda'r gymuned awtistig.

Mae gan yr Athro Brosnan agwedd hynod gynhwysol at ymchwil ac ymarfer a ddefnyddir ar gyfer materion bywyd gwirioneddol. Mae CAAR yn cynnal ysgol haf ar awtistiaeth yn flynyddol (go.bath.ac.uk/ubass) ar gyfer pobl awtistig sy'n ystyried mynd i'r brifysgol, ac ysgol cyflogaeth awtistiaeth (go.bath.ac.uk/bessa) ar gyfer myfyrwyr awtistig sy'n chwilio am waith. Mae prosiectau diweddar yr Athro Brosnan yn cynnwys sut i wneud gwasanaethau addysgol yn ogystal â gwasanaethau iechyd a chlinigol yn fwy cyfeillgar ar gyfer awtistiaeth. Ffocws penodol hyn yw darparu gwasanaethau sy'n ymwneud ag alcohol.

Bywgraffiadau - Siaradwyr y Gweithdai



Freya Spicer-White

Drwy gydol ei gyrfa, mae Freya Spicer-White wedi gweithio ym maes niwroamrywiaeth ac wedi credu bod sut mae unigolyn yn deall eu hunain, a'r addasiadau rhesymol y gall eraill eu gwneud, yn hanfodol i les ac iechyd meddwl cadarnhaol yr unigolyn. Ers cymhwyso fel Seicolegydd Clinigol o raglen Gogledd Cymru ym Mangor yn 2012, mae Freya wedi gweithio yng Ngogledd Cymru, yn gyntaf gyda Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl

Ifanc fel rhan o'r tîm asesu sy'n cwblhau asesiadau Awtistiaeth ac ADHD.

Yna daeth yn Arweinydd Clinigol ar gyfer Tîm Niwroddatblygiadol Gogledd Ddwyrain Cymru gan gynorthwyo i sefydlu a datblygu'r gwasanaeth newydd hwn. Yn y tîm Niwroddatblygiadol, bu Freya yn gweithio gyda thîm amlddisgyblaethol o weithwyr proffesiynol sy'n cynnal asesiadau a darparu ymyraethau ar gyfer rhieni plant /pobl ifanc gydag ASD, ADHD a gwahaniaethau Niwroddatblygiadol. Ar hyn o bryd mae'n gweithio fel Prif Seicolegydd Clinigol yng Ngwasanaeth Awtistiaeth Integredig Gogledd Cymru, yn asesu oedolion a darparu ymyraethau i oedolion a rhieni plant awtistig.



Sara Hounsell and Gemma Price

Fel Ymarferwyr a Chynghorwyr Arbenigol Cyflyrau'r Sbectwm Awtistiaeth (ASC) ym Mhrifysgol Abertawe, mae Sara Hounsell a Gemma Price yn gweithio gyda myfyrwyr ar y Sbectwm Awtistiaeth i'w cefnogi ar eu taith drwy fywyd yn y Brifysgol. Mae hyn yn cynnwys sefydlu cymorth drwy

addasiadau rhesymol a chydlynu cymorth drwy'r Lwfans Myfyrwyr Anabl. Mae cydweithio'n agos gyda'r adrannau academaidd yn hollbwysig, yn ogystal â darparu cefnogaeth a chynghor ar ddatrys problemau i'r myfyrwyr y maent yn Rheoli eu Hachosion. Mae sgrinio cychwynnol ac atgyfeirio ymlaen ar gyfer diagnosis yn rhan bwysig o'r rôl, yn ogystal â chydlynu grŵp cymdeithasol Eureka, a rhaglen gyfeiriadedd sy'n cael ei darparu drwy'r gwasanaeth ASC. Mae'n rôl ddiddorol, heriol ac amrywiol.

Mae Gemma wedi gweithio ym maes awtistiaeth am dros 10 mlynedd ym meysydd gofal cymdeithasol, addysg a gofal iechyd. Arweiniodd y profiadau hyn at gwblhau MSc mewn Awtistiaeth a chyflyrau cysylltiedig. Cyn gweithio ym Mhrifysgol Abertawe roedd Gemma yn gweithio am bum mlynedd mewn coleg arbenigol i bobl ifanc â diagnosis o ASC fel arweinydd Addysg. Roedd y rôl hon yn ei galluogi i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen i sicrhau bod pobl ifanc ag ASC yn gallu cael mynediad at addysg, drwy ddiddymu

Bywgraffiadau - Siaradwyr y Gweithdai

Sara Hounsell and Gemma Price . . . *parhad*

rhwystrau, ehangu mynediad a dull cyfannol at y rhaglenni addysg a gynigir. Mae Gemma yn gwerthfawrogi pwysigrwydd sgiliau cymdeithasol, sgiliau annibynnol, ymwybyddiaeth emosiynol a llesiant meddyliol ochr yn ochr â gwaith cynllunio pontio effeithiol.

Mae Gemma wedi gweithio gyda phlant o 2 oed hyd at oedolion sy'n dathlu eu pen-blwydd yn 80 oed. Yn ogystal â'i rôl ym Mhrifysgol Abertawe, mae Gemma yn cynnal seminarau i rieni ar draws De a Gorllewin Cymru ar bynciau megis y glasod, ymddygiad ac ystyriaethau synhwyraidd.

Mae Sara wedi gweithio ym maes Awtistiaeth am fwy nac 20 mlynedd, gyda phlant ac oedolion, a'u teuluoedd. Bu'n gweithio i ddechrau yn y gwasanaethau ymddygiad heriol, i'r GIG a SCOPE.

Cyn ei rôl ym Mhrifysgol Abertawe bu'n gweithio i Gymdeithas Awtistiaeth Cymru (NAS Cymru) am 10 mlynedd; gan weithio gyda theuluoedd i ddatblygu, cynnal a chydgylltu Rhaglen Gymorth Ôl-ddiagnostig help! y Gymdeithas yng Nghymru. Bu Sara yn gweithio fel Cydlynnydd Cenedlaethol (Cymru) yn ystod ei chyfnod gyda NAS Cymru, gan weithio gyda Chynulliad Cymru ac asiantaethau eraill ar hyd a lled Cymru i hyrwyddo gwaith partneriaeth, codi ymwybyddiaeth a chyfrannu at ddatblygiadau strategol.

Bu Sara'n gweithio hefyd i Gyngor Sir Gogledd Swydd Efrog, fel Prif Swyddog Awtistiaeth (1998-2001), gan ddatblygu strategaeth sirol i ddatblygu / cydlynu gwasanaethau i oedolion ag ASC; gan chwarae rhan allweddol yn hyfforddi / datblygu a chydlynu grŵp cymdeithasol i oedolion.

Mae Sara yn credu'n gryf, fel y dywed Dr Stephen Shore, "os ydych wedi cyfarfod un person ag Awtistiaeth, rydych wedi cyfarfod un person ag Awtistiaeth". Mae'n dysgu rhywbeth newydd bob dydd ac yn mwynhau gweithio gyda grŵp mor ddiddorol ac amrywiol o fyfyrwyr.



Huriyah Sisuvie

Hyfforddwraig ioga o Dalaith Efrog Newydd yn America yw Huriyah Sisuvie. Mae hi'n byw yn Abertawe ar hyn o bryd. Mae hi wedi ymrwmo i helpu pobl sydd ag anghenion ychwanegol yn ogystal â'u gofalwyr. Mae sesiynau ioga Huriyah yn aml iawn yn canolbwyntio ar ymlacio, y dychymyg, ioga'r wyneb er mwyn atal heneiddio, a hunanfyneiant. Ei gobaith yw dysgu'r grefft o fyw bywyd dewr drwy ioga, ffitrwydd a dewisiadau i fyw bywyd iach.

Bywgraffiadau - Siaradwyr y Gweithdai



Rhi Lloyd-Williams

Cafodd Rhi ei geni a'i magu ar fferm fynyddig yng nghanolbarth Cymru, ac astudiodd Lenyddiaeth Saesneg ym Mhrifysgol Southampton. Mae ganddi ddiddordeb neilltuol yn seicoleg a phatrymau cyfathrebiad. Cafodd ddiagnosis Awtistiaeth yn 2015 ac ers hynny mae wedi bod yn cofnodi ei phrofiadau ar AutistRhi.com. Mae ei herthyglau wedi cael eu cyhoeddi ledled y byd a'u cyfieithu i bum iaith.

Mae Rhi hefyd yn fardd a dramodydd ac mae ar hyn o bryd yn teithio ei sioe The Duck, yn ogystal â gweithio fel Bardd Preswyl i'r prosiect niwroamrywiol 'Neither Use Nor Ornament' dan nawdd y Cyngor Celfyddydau, sydd yn cael ei arddangos yn Rhydychen yn ystod Ebrill. Cyrhaeddodd rhestr hir cystadleuaeth draethodau The New Welsh Review yn 2018 am ei chasgliad, 'The Wrong Kind of Happiness', sy'n ymdrin â darganfod bodlonrwydd ar y sbectrwm.

Mae'n gweld ei hysgrifennu fel ei 'chreadigrwydd anymarferol', a phopeth arall a wna fel y math ymarferol. Mae Rhi yn disgrifio creadigrwydd fel angen, nid dymuniad; o waith crosio i DIY i ddŵdlo a chanfod patrymau, mae creadigrwydd yn rhan hanfodol o ddynoliaeth sydd mor aml yn cael ei wthio o'r neilltu a'i anghofio.

Mae'n byw yn nhiroedd gwylltion Gorllewin Cymru gyda'i gŵr a phump o blant.



Gareth Tarrant

Mae gan Gareth 15 mlynedd o brofiad ym maes Awtistiaeth.

Dechreuodd Gareth weithio fel gweithiwr cefnogi a cynorthwy-ydd addysgu mewn coleg preswyl yng Nghymru lle bu'n cefnogi oedolion yn y gymuned ac mewn addysg.

Ar ôl hynny treuliodd Gareth 9 mlynedd yn gweithio mewn ysgolion a cholegau addysg bellach yn Northampton a Brighton fel therapydd ymddygiad.

Mae Gareth bellach yn Rheolwr Gweithrediadau yn elusen The Autism Directory sy'n cefnogi cymdeithasau awtistiaeth ac awtistig ym meysydd diagnosis, addysg, budd-daliadau a chyflogaeth. Mae Gareth yn rhedeg rhaglen gyflogaeth lwyddiannus a ariennir trwy'r Adran Gwaith a Phensiynau ac mae wedi cefnogi dros 100 o oedolion awtistig (rhai yn disgwyl diagnosis) dros y 18 mis diwethaf.

Bywgraffiadau - Siaradwyr y Gweithdai



Lucy Wells

Mae Lucy Wells wedi gweithio fel Therapydd Galwedigaethol ers 2004, a dechreuodd ar ei gyrfa mewn Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion yn Sheffield, lle y daeth i adnabod llawer o ddefnyddwyr gwasanaeth oedd ag awtistiaeth. Gallai Lucy weld fod awtistiaeth yn cael effaith sylweddol ar weithredoedd dyddiol pobl, ac nad oedd eu hanghenion yn cael eu bodloni gan

wasanaethau iechyd meddwl prif ffrwd. O ganlyniad, dechreuodd chwilio am hyfforddiant a gwybodaeth ynglŷn ag awtistiaeth a chyflyrau niwroddatblygol eraill. Yn 2010 cwblhaodd hyfforddiant Integreiddio Synhwyraidd, ac yn 2013 derbyniodd MSc mewn Ymchwil Clinigol a chwblhaodd astudiaeth ymchwil am oedolion gyda ADHD. Ar yr un pryd, rhoddodd hefyd anogaeth a chefnogaeth i oedolion yn Sheffield i ymgyrchu am wasanaethau, ac ysgrifennodd achos busnes ar gyfer rôl Therapi Galwedigaethol Awtistiaeth arbenigol.

Yn 2014, daeth Lucy yn rhan o Wasanaeth Awtistiaeth a Chyflyrau Niwroddatblygol Oedolion newydd Sheffield, gan sefydlu rôl newydd fel Therapydd Galwedigaethol i oedolion ag awtistiaeth. Hon oedd ei swydd ddelfrydol, ond pan gafodd ei phartner gynnig swydd yng Nghaerdydd, roedd yn rhaid iddi wynebu symud ymlaen. Trwy ryfedd wyrth, roedd Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Caerdydd a'r Fro ar yr un pryd yn chwilio am Therapydd Galwedigaethol ar gyfer eu gwasanaeth newydd sbon. Ni allai Lucy gredu ei lwc! Ymgwymerodd â'i rôl newydd o fis Medi 2017. Mae'n parhau i garu ei gwaith ac mae'n teimlo eu bod yn sefydlu gwasanaeth newydd gwyb yma yng Nghymru. Mae hi hefyd yn mwynhau anturio yng nghefn gwlad Cymru a setlo i'w chartref newydd.

Bywgraffiadau - Siaradwyr y Gweithdai



Professor Phil Reed

Derbyniodd yr Athro Phil Reed D.Phil o Brifysgol Efrog, a bu'n ddeiliad Cymrodoriaeth Ymchwil ym Mhrifysgol Rhydychen a Darllenyddiaeth mewn Dysg ac Ymddygiad yng Ngholeg Prifysgol Llundain cyn cymryd Cadair Seicoleg ym Mhrifysgol Abertawe.

Mae diddordebau ymchwil eang Phil yn cynnwys: Dysg ac Ymddygiad; Awtistiaeth ac Ymyraethau Addysgol; a Seicoleg a Meddygaeth, yn cynnwys

Caethiwed i'r We ac Iechyd Iwro/Gynecologol. Mae Phil wedi ysgrifennu sawl llyfr (yn ddiweddar, Interventions for Autism: Evidence for Educational and Clinical Practice), wedi cyhoeddi dros 260 o bapurau, ac wedi derbyn gwahoddiadau i gyflwyno ei waith mewn nifer o gynadleddau rhyngwladol. Mae Phil wedi cyflwyno ei waith ar Awtistiaeth ac Iechyd Menywod i Gynulliad Cenedlaethol Cymru, a derbyniodd 'Fedal Arlywydd y Weriniaeth' yn yr Eidal yn 2016 am ei gyfraniad gwyddonol i gymdeithas.

Mae Phil yn ymddangos yn rheolaidd ar y cyfryngau, ac mae wedi cyfrannu i: 'Through the Wormhole with Morgan Freeman' ar Science Channel, 'Charlotte Church: Inside my Brain' ar y BBC, ITV Cymru, BBC Cymru a BBC Radio Wales. Mae nifer o eitemau arbennig ar ymchwil Phil i Gaethiwed i'r We wedi eu darlledu ar sioeau radio syndicated yn yr UD (Richie Allen; Katherine Albrecht), yn ogystal â chyfraniadau yng nghylchgrawn Time, Cosmopolitan, The Sunday Times, The Daily Mail, ac yn lleol yn y Swansea Evening Post a'r Western Mail.

Noddwyr Craidd

Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru

Prif amcanion CLILC yw i hybu llywodraeth leol gwell, ei enw da ac i gefnogi awdurdodau wrth ddatblygu polisiau a blaenoriaethau a fydd yn gwella gwasanaeth cyhoeddus a democratiaeth.

Mae'n cynrychioli'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru, gyda'r 3 awdurdod tân ac achub a 3 awdurdod y parciau cenedlaethol yn aelodau cyswllt.



Iechyd Cyhoeddus Cymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru yw'r asiantaeth iechyd y cyhoedd cenedlaethol yng Nghymru ac mae'n bodoli i amddiffyn a gwella iechyd a lles a lleihau anghydraddoldebau iechyd ar gyfer pobl yng Nghymru. Rydym yn rhan o'r GIG ac yn atebol i Ysgrifennydd Iechyd, Lles a Chwaraeon y Cabinet yn Llywodraeth Cymru.



Gyda Bwrdd cryf, 1,700 o staff a chyllideb o £106 miliwn, mae'r sefydliad yn cyflogi'r rhan fwyaf o'r adnodd iechyd y cyhoedd arbenigol yng Nghymru.

Rydym yn rhoi cyngor, arbenigedd a gwasanaethau arbenigol i Lywodraeth Cymru (gan weithio ar draws adrannau), y saith bwrdd iechyd, dwy Ymddiriedolaeth y GIG, 22 awdurdod lleol, asiantaethau eraill a phoblogaeth Cymru.

Rydym yn darparu gwybodaeth am iechyd y cyhoedd, arbenigedd gwyddonol a gwybodaeth i arwain trawsnewid ac ysgogi ffocws ar sicrhau ein bod yn cyflenwi gwelliannau diriaethol mewn canlyniadau iechyd a lles ac yn lleihau anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru.

Mae iechyd a llywodraeth leol ymysg y meysydd sydd wedi eu datganoli yng Nghymru ac felly, gan weithio'n genedlaethol ac yn lleol, mae gan Iechyd Cyhoeddus Cymru fynediad i ysgogwyr polisi a systemau cyflenwi lleol trwy weithio'n agos gyda'n partneriaid.

Mae bob un o'r saith bwrdd iechyd yng Nghymru yn cyflogi Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd a gefnogir gan y màs critigol o arbenigedd a ddefnyddir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ar lefel leol a chymunedol ac sydd, o dan gontract anrhydeddus, yn rheoli staff lleol Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru, byrddau iechyd ac awdurdodau lleol yn gweithio'n agos i hybu iechyd y cyhoedd yn eu hardaloedd ac yn adnabod ac yn gosod yr agenda strategol leol mewn partneriaeth â chymunedau, tai, addysg, yr heddlu, tân ac achub a'r sector gwirfoddol.



CLILC • WLGA

Cynrychioli, hyrwyddo ac amddiffyn buddiannau llywodraeth leol yng Nghymru

Representing, promoting, and defending the interests of local government in Wales

www.wlga.cymru

www.wlga.wales

 [@WelshLGA](https://twitter.com/WelshLGA)

Study at Swansea...



College of Human and Health Sciences
Coleg y Gwyddorau Dynol ac Iechyd



WE MAKE A DIFFERENCE TO PEOPLE'S LIVES...

The College of Human and Health Sciences at Swansea University draws together the disciplines of **health, nursing, midwifery, social care, social policy and psychology** to offer a wide range of courses that make a difference to people's lives and society as a whole.

Advance your career in an exciting and dynamic environment with a close community of students and first class facilities.

www.swansea.ac.uk/humanandhealthsciences/
E: study@swansea.ac.uk



UK TOP 30

(The Times and Sunday Times, Good University Guide 2019)

UK TOP 10

(Graduation of Leavers from Higher Education 2018*)

GRADUATE PROSPECTS

3RD MOST AFFORDABLE
UK UNIVERSITY TOWN

(TotallyMoney.com 2018*)

TEF Gold

Teaching Excellence Framework

UK TOP 5 STUDENT SATISFACTION

(HQS 2018*)

YN GWNEUD GWAHANIAETH I FYWYDAU POBL...

Mae Coleg y Gwyddorau Dynol ac Iechyd ym Mhrifysgol Abertawe yn tynnu ynghyd disgyblaethau **iechyd, nyrsio, bydwreigiaeth, gofal cymdeithasol, polisi cymdeithasol a seicoleg** i gynnig ystod eang o gyrsiau sy'n gwneud gwahaniaeth i fywydau pobl a chymdeithas yn gyfan gwbl.

Gwellwch eich gyrfa mewn amgylchedd cyffrous a deinamig gyda chymuned agos o fyfyrwyr a chyfleusterau o'r radd flaenaf.

www.swansea.ac.uk/humanandhealthsciences/
E: study@swansea.ac.uk



30 UCHAF YN Y DU

(The Times and Sunday Times, Canllaw Prifysgolion DA 2019)

10 UCHAF YN Y DU

(Cymhwysedd Teadwyr Addysg Unig 2018*)

RHAGOLYGN GRADDEDIGION

3ydd RHATAF YN Y DU
TREF BRIFYSOOL

(TotallyMoney.com 2018*)

FfrhA Aur

Fframwaith Rhagoriaeth Addysgu

5 UCHAF YN Y DU BODDHAD MYFYRWYR

(Anafing Cenedlaethol Myfyrwyr 2018*)

Noddwyr Craidd

Prifysgol Abertawe

Mae Prifysgol Abertawe yn brifysgol dan arweiniad ymchwil sydd wedi bod yn gwneud gwahaniaeth ers 1920.



Prifysgol Abertawe
Swansea University

Mae cymuned y Brifysgol yn ffynnu ar archwilio a darganfod, ac yn cynnig cydbwysedd cywir o addysgu ac ymchwil ardderchog, yn ogystal a cynnig ansawdd bywyd rhyfeddol.

Y Gweilch yn y Gymuned

Mae'r Gweilch yn y Gymuned yn sefydliad dielw sy'n defnyddio grym chwaraeon a brand y Gweilch i rymuso pobl ar draws y rhanbarth i wneud penderfyniadau cadarnhaol ynglŷn â'u bywydau. Er bod rhannu perthynas gref yn rhan allweddol o Strategaeth y Gweilch, mae'r Gweilch yn y Gymuned yn gweithredu yn annibynnol i'r sefydliad rygbi proffesiynol.



Gan weithio ar y cyd â phartneriaid masnachol, cyrff sector cyhoeddus ac asiantaethau trydydd sector i sicrhau cymorth ariannol ac adnoddau, ein nod yw creu Sefydliad cynaliadwy a chyffrous sy'n gwneud defnydd o rym diamheuaeth brand a chwaraewyr y Gweilch mewn modd cadarnhaol, i harneisio daioni cymdeithasol a chael effaith ar gymunedau a bywydau pobl, waeth beth yw eu hoedran, eu gallu neu eu rhyw.

Er i'r sefydliad gael ei sefydlu llai na pedair blynedd yn ôl, mae'r Gweilch yn y Gymuned eisoes wedi gweithio â dros 100,000 o bobl drwy ystod eang o raglenni arloesol, wedi'u cynnwys o fewn ein pedwar Thema Strategol; Addysg, Iechyd, Chwaraeon a Chynhwysiant.

Yn 2018/19 lansiodd Y Gweilch yn y Gymuned ddau Glwb Cymunedol Cynhwysol newydd. Yn unol â Strategaeth Anabledd Undeb Rygbi Cymru, mae'r clybiau gallu cymysg yn rhoi cyfle i'r plant, sydd heb allu ymuno yn y gorffennol, gymryd rhan mewn chwaraeon mewn amgylchedd hwyliog a chynhwysol.

Noddwyr Craidd

Ymddiriedolaeth Gymunedol yr Elyrch

Fel elusen gofrestredig Clwb Pêl-droed Dinas Abertawe, mae Ymddiriedolaeth Gymunedol yr Elyrch yn ganolbwynt i'r clwb a'n cymunedau lleol.

Mae'r Ymddiriedolaeth Gymunedol yn rhoi cyfle i'r Clwb weithio ble mae ein hangen – yng nghymunedau De-orllewin Cymru.

Cafodd ei sefydlu i wella bywydau unigolion a chymdogaethau o Ben-y-Bont Ar Ogwr i Hwlfordd a phob man yn y canol! Mae'n gwneud hynny trwy ddarparu prosiectau trwy gydol y flwyddyn gyda'r bwriad o gael effaith bositif go iawn ar fywydau pobl.

Ers ei sefydlu yn 2008, mae'r elusen wedi llwyddo i ddatblygu amryw o brosiectau i ymgysylltu â phobl ifanc, prosiectau addysg a chyflogadwyedd sydd i gyd yn cynnwys themâu iechyd a chynhwysiant yn rhan ohonynt.

Trwy ddarparu ei brosiectau amrywiol mae'r Ymddiriedolaeth Gymunedol yn ceisio gwella cyfleoedd bywyd ei gyfranogwyr.

Mae'n gwneud hynny'n bennaf trwy gynnig gweithgareddau corfforol hwyliog ynghyd â rhaglen amrywiol o weithgareddau gan gynnwys prosiectau sy'n ceisio gwella llythrennedd, meithrin sgiliau busnes neu oresgyn rhwystrau sy'n atal pobl rhag cael gwaith.

Mae'r Ymddiriedolaeth yn helpu pobl i wella eu hiechyd a'u lles trwy eu helpu i feithrin hyder a sgiliau bywyd gwerthfawr.



S W A N S
COMMUNITY TRUST



S W A N S
COMMUNITY TRUST
INSPIRING CHANGE IN OUR COMMUNITIES
YSBRYDOLI NEWID YN EIN CYMMUNEDAU

GET IN TOUCH

ADDRESS: Liberty Stadium, Landore, Swansea SA1 2FA

TELEPHONE: 01792 556 520

CYFEIRIAD: Stadiwm Liberty, Landore, Abertawe, SA1 2FA

RHIF FFÔN: 01792 556 520

FACEBOOK/TWITTER: @SwansCommunity

Cyd-Noddwyr

Hacer Developments

Mae cwmni Hacer Developments yn cynnig pecyn rheoli prosiectau cyflawn gan gynnwys ariannu, dylunio, caniatâd cynllunio a chwblhau.



Mae pencadlys y cwmni yn Abertawe ond mae'n weithredol ledled Cymru a Lloegr dan arweinyddiaeth a chyfarwyddyd profiadol Carwyn Davies. Mae gan Carwyn dros 20 mlynedd o brofiad o reoli prosiectau, ac mae wedi cwblhau prosiectau masnachol, preswyl ac adfywio o safon uchel.

Mae Hacer yn darparu datrysiadau trawsnewidiol arloesol i heriau datblygu, gan dynnu'r risg allan o gynlluniau masnachol preswyl ac adfywio i gleientiaid y sector preifat a'r sector cyhoeddus trwy fuddsoddi ei arian ei hun, a hefyd trwy ddefnyddio ei arbenigedd a'i brofiad arbennig i ddod o hyd i gyllid trwy grantiau datblygu eiddo. Yn wir, yng Nghymru, Hacer yw'r cwmni a ddefnyddir fwyaf i ddarparu prosiectau sydd angen grant datblygu eiddo, ac mae wedi ymgymryd â nifer o gynlluniau ac yn hen law ar y prosesau sy'n gysylltiedig â hynny.

Mae Hacer yn gweithio ochr yn ochr ag awdurdodau lleol, penseiri, peirianwyr, cyfreithwyr ac ymgynghorwyr diwydiannol pwysig i negodi a datrys materion tir cymhleth a heriol o safbwynt cyfreithiol, cynllunio ac ar y safle er mwyn cwblhau prosiectau yn esmwyth ac ar amser.

Rydym yn ddiolchgar i Hacer Developments am noddi'r gweithdai "Sgiliau am Oes a Gweud Pethau" a'r "Dewch i Symud! – gweithgaredd corfforol ac awtistiaeth"

Llywodraeth Cymru

Nod Cyfarwyddiaeth Gwasanaethau Cymdeithasol ac Integreiddio Llywodraeth Cymru yw hyrwyddo, gwarchod a gwella iechyd a lles pawb yng Nghymru.

Maent yn gwneud hyn drwy darparu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol o safon uchel, gan gynnwys ariannu GIG Cymru a gosod fframwaith strategol ar gyfer gwasanaethau gofal cymdeithasol oedolion a phlant.

Os oes yna anghydraddoldebau iechyd, maent yn gweithio ar draws y llywodraeth i ymdrin â'r dylanwadau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol sy'n effeithio ar iechyd a lles.

Rydym yn ddiolchgar i Gyfarwyddiaeth Gwasanaethau Cymdeithasol ac Integreiddio Llywodraeth Cymru am noddi'r gweithdy "Gwella Cymorth Alcohol i Bobl ag Awtistiaeth"



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cyd-Noddwyr

The Autism Directory

Mae The Autism Directory yn elusen gofrestrdedig (rhif. 1143855) sy'n cefnogi unigolion a theuluoedd sy'n byw ag awtistiaeth ar lawr gwlad yn y gymuned.



Rydym yn credu fod pawb yn haeddu'r cyfle i greu bywyd gwell a chael mwy o annibyniaeth, a gyda'r cymorth a'r adnoddau cywir, rydym ni'n gwybod y gallwn ni gyflawni hyn.

Mae ein gwasanaethau'n cynnwys llinell gymorth am ddim sy'n trafod pob agwedd o awtistiaeth, a daw oddeutu 50% o'r galwadau yr ydym yn eu derbyn bob mis gan bobl awtistig. Mae'r llinell gymorth hefyd yn cynnig cymorth i bobl â Thaliadau Annibyniaeth Bersonol, Lwfans Byw i'r Anabl a cheisiadau diagnosis.

Mae dros 7000 o gysylltiadau'n ymwneud ag awtistiaeth ar ein cyfeiriadur ar-lein sy'n helpu pobl i ddod o hyd i'r cymorth y maent ei angen.

Rydym yn cynnal rhaglenni cyflogaeth mewn partneriaeth â'r Adran Gwaith a Phensiynau sydd wedi helpu 30% o gyfranogwyr i ddod o hyd i gyflogaeth.

TADLive (y Sioe Awtistiaeth Gymraeg blaenorol) yw ein gwasanaeth blaenllaw sydd â thros 2000 o ymwelwyr cofrestredig bob blwyddyn, sy'n dod i wrando ar drafodaethau a seminarau yn ogystal â dros 50 o arddangoswyr sy'n cyflwyno eu sefydliadau, eu cynnyrch a'u gwasanaethau i'r gymuned awtistig. Mae dros 70% o'n haelodau staff yn awtistig ac yn ffurfio ein melin drafod. Mae ein melin drafod yn datblygu'r gwasanaethau, yr adnoddau a'r deunyddiau hyfforddi yr ydym yn eu darparu.

Rydym yn ddiolchgar i The Autism Directory am noddi'r gweithdy "Awtistiaeth a Chyflogaeth".

Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol



Mae'r Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a'i gynnal gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, gan weithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae'r Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol yn darparu cymorth ac arweiniad i helpu i wella bywydau pobl awtistig ar draws Cymru ac i wella gwasanaethau ar gyfer pobl awtistig a'u rhieni a'u gofalwyr, ynghyd â hwyluso rhwydweithiau proffesiynol.

Pedwar prif faes gwaith y tîm yw: gwella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o awtistiaeth; datblygu a hyrwyddo adnoddau ar gyfer pobl awtistig, rhieni a gofalwyr a gweithwyr proffesiynol; darparu hyfforddiant a goruchwyliaeth a chefnogi'r saith Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig rhanbarthol ar draws Cymru.

Mae'r tîm yn gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru, arweinwyr Awtistiaeth lleol o fewn awdurdodau lleol a byrddau iechyd, budd-ddeiliaid allweddol a grwpiau ymgynghorol.

Mae'r tîm ar hyn o bryd yn cynnwys:

- **Frances Rees**, Swyddog Datblygu Rhanbarthol Awtistiaeth (Gorllewin Cymru)
- **Holly Roberts**, Swyddog Cenedlaethol Ymchwil a Gwella Dros Dro
- **Ieuan Rees**, Cymhorthydd Gweinyddol y Prosiect Dros Dro
- **Linda Pilgrim**, Swyddog Cymorth Gweinyddol
- **Sara Harvey**, Arweinydd Strategol Cenedlaethol dros Awtistiaeth
- **Sioned Thomas**, Swyddog Datblygu Rhanbarthol Awtistiaeth (Gogledd Cymru)
- **Tracy Hinton**, Swyddog Datblygu Cenedlaethol Awtistiaeth
- **Wendy Thomas**, Arweinydd Proffesiynol Cenedlaethol dros Awtistiaeth

Gwefan ASDinfoCymru www.ASDinfoWales.co.uk



ASDinfoCymru yw'r wefan genedlaethol ar gyfer Anhwylderau ar y Sbectrwm Awtistig sydd wedi'i datblygu ac sy'n cael ei chynnal gan y Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol gyda'n partneriaid. Yma, fe gewch chi wybodaeth am Anhwylderau ar y Sbectrwm Awtistig (gan gynnwys Awtistiaeth a Syndrom Asperger), manylion am y gwasanaeth, adnoddau hyfforddi a'r wybodaeth ddiweddaraf am gyflwyno Cynllun Gweithredu Strategol Anhwylderau ar y Sbectrwm Awtistig ar gyfer Cymru.

Mae ystod o adnoddau hwylus ar gael i'w rhannu gydag unigolion sydd ag Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistig, eu teulu/gofalwyr a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant ag oedolion sydd ag Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistig.

Mae adnoddau ar gyfer datblygu sgiliau ymysg ymarferwyr yn ogystal â rhai sydd wedi'u bwriadu ar gyfer rhieni a gofalwyr a'r rhai hynny sy'n cynorthwyo rhai sydd ag Anhwylder ar y Sbectrwm. Mae'r rhain yn cynnwys amryw gynlluniau ardstio Ymwybyddiaeth Awtistiaeth, llyfrau canllaw ar ôl diagnosis, ffilmiau ac adnoddau.

Mae'r adnoddau a'r wefan wedi cael eu datblygu trwy gydweithio ag Arweinwyr Awtistiaeth awdurdodau lleol a phartneriaid o'r maes iechyd, addysg, y trydydd sector a budd-ddeiliaid allweddol, gan gynnwys pobl awtistig a rhieni a gofalwyr.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar ein taflen adnoddau:

www.ASDinfoWales.co.uk/resource/ASDinfoWales_Resources-leaflet_ENG.pdf

Nodiadau