

Integrated Autism Service



Gwasanaeth Cyfun Awtistiaeth

Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Caerdydd a'r Fro Grwpiau a Gweithdai

Gwasanaeth Cyfun Awtistiaeth
Avon House
19 Stanwell Road
Penarth
CF64 2EZ

CAV.IAS@wales.nhs.uk

07970 647820



Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Caerdydd a'r Fro



Mae Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Caerdydd a'r Fro yn wasanaeth awtistiaeth arbenigol amlasiantaeth o fewn Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Fel rhan o'n gwasanaeth cymorth rydym yn cynnig amrywiaeth o weithdai a grwpiau i oedolion awtistig sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae'r gwasanaeth hefyd yn cynnig gweithdai i rieni a/neu ofalwyr oedolion awtistig. Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys manylion y grwpiau a'r gweithdai rydym yn eu cynnig.

Cynnwys:

Grwpiau ar gyfer oedolion awtistig:

- 1.1 Grŵp ôl-ddiagnostig
- 1.2 Grŵp cyfathrebu cymdeithasol
- 1.3 Grŵp rheoleiddio emosiynol
- 1.4 Grŵp Awtistiaeth a chwsg

Grwpiau ar gyfer rhieni/gofalwyr oedolion awtistig:

- 1.5 Grŵp Deall Ymddygiad

Gweithdai ar gyfer oedolion awtistig:

- 2.1 Cyfrifo Egni
- 2.2 Gweithrediad Goruchwyliol

Gweithdai ar gyfer oedolion awtistig A/NEU rieni/gofalwyr:

- 2.3 Deall awtistiaeth a'r synhwyrau
- 2.4 Byw bywyd cytbwys

Grwpiau ar gyfer rhieni/gofalwyr oedolion awtistig:

- 2.5 Gweithdy cyflwyniad i awtistiaeth

Os hoffech dderbyn rhagor o wybodaeth am ein grwpiau/gweithdai llenwch ein ffurflen Mynegi Diddordeb a bydd aelod o'r tîm yn cysylltu â chi.

- Gallwch lenwi'r ffurflen Mynegi Diddordeb gan ddefnyddio'r Cod QR uchod.
- Gellir cyrchu'r ffurflen hon trwy'r ddolen hon hefyd - <https://forms.office.com/e/Hzdvk30p36>
- Fel arall, gallwch anfon e-bost atom neu ein ffonio CAV.IAS@wales.nhs.uk. / 07970 647820



Grwpiau

Rydym yn cynnig amrywiaeth o grwpiau ar gyfer oedolion awtistig yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

Rydym hefyd yn cynnig rhai grwpiau i rieni a gofalwyr oedolion awtistig sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

Mae rhai grwpiau'n cyfarfod yn bersonol ac mae rhai grwpiau'n cyfarfod ar-lein. Mae ein grwpiau ar-lein yn defnyddio Microsoft Teams. Mae ein grwpiau wyneb yn wyneb fel arfer yn digwydd yn ein swyddfeydd yn Avon House, Penarth.

I gael mynediad i'n grwpiau bydd angen i chi gael atgyfeiriad agored gyda'r Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig. Mae gennym restrau aros ar gyfer ein grwpiau.

Grwpiau ar gyfer oedolion awtistig:

- 1.1 Grŵp ôl-ddiagnostig
- 1.2 Grŵp cyfathrebu cymdeithaso
- 1.3 Grŵp rheoleiddio emosiynol
- 1.4 Grŵp Awtistiaeth a chwsg

Grwpiau ar gyfer rhieni/gofalwyr oedolion awtistig:

- 1.5 Grŵp Deall Ymddygiad

Proses atgyfeirio ar gyfer grwpiau:

Cwblhewch ein ffurflen mynegi diddordeb - cod QR neu ddolen isod

Byddwn yn cysylltu â chi i agor atgyfeiriad ac ychwanegu eich manylion at ein Rhestr Aros Grŵp.

Yna byddwn yn cysylltu â chi gyda gwahoddiad pan fydd lle ar gael



1.1 Grŵp ôl-ddiagnostig

Yn agored i oedolion awtistig yng Nghaerdydd a'r Fro:

Mae'r Grŵp Ôl-ddiagnostig wedi'i ddatblygu i gynyddu dealltwriaeth oedolion awtistig o awtistiaeth. Mae'r grŵp yn rhoi cyfle i chi gwrdd ag oedolion awtistig eraill ac i rannu eich gwybodaeth a'ch profiad eich hun o awtistiaeth.

Hyd y grŵp: 6 sesiwn wythnosol, bydd pob sesiwn yn para 2 awr

Dull cyflwyno: Ar-lein neu wyneb yn wyneb (yn dibynnu ar ddewis)

Capasiti grŵp: Rhithwir - 10 a mwy o hwyluswyr
Wyneb yn wyneb - 8 a mwy o hwyluswyr

Proses atgyfeirio:

Mae gennym restr aros ar gyfer y grŵp hwn.

Os hoffech gael eich ychwanegu at y rhestr aros cwblhewch y ffurflen mynegi diddordeb gan ddefnyddio'r Cod QR neu'r ddolen isod.

Gallwch lenwi'r ffurflen Mynegi Diddordeb gan ddefnyddio'r Cod QR uchod.

Gellir cyrchu'r ffurflen hon trwy'r ddolen hon hefyd
- <https://forms.office.com/e/Hzdvk30p36>



Fel arall, gallwch anfon e-bost atom neu ein ffonio CAV.IAS@wales.nhs.uk / 07970 647820

Cynnwys y sesiwn:

Sesiwn 1 – Sesiwn Ragarweiniol Sesiwn

Sesiwn 2 – Beth yw awtistiaeth

Sesiwn 3 – Damcaniaethau gwybyddol

Sesiwn 4 – Gwahaniaethau synhwyrdd a chyflyrau sy'n cyd-ddigwydd

Sesiwn 5 – Datgelu

Sesiwn 6 – Adolygiad



1.2 Grŵp cyfathrebu cymdeithaso

Yn agored i oedolion awtistig yng Nghaerdydd a'r Fro:

Nod y grŵp hwn yw archwilio ystod o bynciau sy'n ymwneud â chyfathrebu cymdeithasol. Bydd cyfleoedd i drafod a dysgu oddi wrth ein gilydd. Byddwn yn archwilio strategaethau, offer ac awgrymiadau i'ch helpu i lywio sefyllfaoedd cymdeithasol, gyda'r nod o fagu hyder yn eich cyfathrebu eich hun.

Hyd y grŵp: 5 sesiwn wythnosol, bydd pob sesiwn yn para 2 awr

Dull cyflwyno: Sesiynau wyneb yn wyneb a gynhelir yn ein canolfan yn Avon House, Penarth

Capasiti grŵp: 8 a mwy o hwyluswyr

Proses atgyfeirio:

Mae gennym restr aros ar gyfer y grŵp hwn.

Os hoffech gael eich ychwanegu at y rhestr aros cwblhewch y ffurflen mynegi diddordeb gan ddefnyddio'r Cod QR neu'r ddolen isod.

Gallwch lenwi'r ffurflen Mynegi Diddordeb gan ddefnyddio'r Cod QR uchod.

Gellir cyrchu'r ffurflen hon trwy'r ddolen hon hefyd
- <https://forms.office.com/e/Hzdvk30p36>



Fel arall, gallwch anfon e-bost atom neu ein ffonio CAV.IAS@wales.nhs.uk. / 07970 647820

Cynnwys y sesiwn:

Sesiwn 1 - Cyflwyniad i gyfathrebu cymdeithasol

Sesiwn 2 - Sgwrs gymdeithasol a gwrando gweithredol

Sesiwn 3 - Rhyngweithio grŵp

Sesiwn 4 - Ffiniau cymdeithasol

Sesiwn 5 - Cyfleoedd cymdeithasol / ehangu eich cylch cymdeithasol



1.3 Grŵp rheoleiddio emosiynol

Yn agored i oedolion awtistig yng Nghaerdydd a'r Fro:

Bydd y grŵp hwn yn darparu gofod i ystyried sut rydym yn adnabod, yn rheoleiddio ac yn rheoli emosiynau. Byddwn yn myfyrio ar sut y gall ein synhwyrau a'n harddulliau meddwl effeithio ar ein rheolaeth emosiynol. Byddwn hefyd yn ystyried offer a strategaethau ymarferol i helpu i reoleiddio ein hemosiynau.

Hyd y grŵp: 5 sesiwn wythnosol, bydd pob sesiwn yn para 1.5 awr

Dull cyflwyno: Ar-lein neu wyneb yn wyneb (yn dibynnu ar ddewis)

Capasiti grŵp: 8 a mwy o hwyluswyr Cynnwys y sesiwn

Proses atgyfeirio:

Mae gennym restr aros ar gyfer y grŵp hwn.

Os hoffech gael eich ychwanegu at y rhestr aros cwblhewch y ffurflen mynegi diddordeb gan ddefnyddio'r Cod QR neu'r ddolen isod.

Gallwch lenwi'r ffurflen Mynegi Diddordeb gan ddefnyddio'r Cod QR uchod.

Gellir cyrchu'r ffurflen hon trwy'r ddolen hon hefyd
- <https://forms.office.com/e/HzdVK30p36>



Fel arall, gallwch anfon e-bost atom neu ein ffonio CAV.IAS@wales.nhs.uk / 07970 647820

Cynnwys y sesiwn:

Sesiwn 1 - Croeso a Llythrennedd emosiynol

Sesiwn 2 - Adnabod emosiynau

Sesiwn 3 - Derbyn a rheoleiddio synhwyrau

Sesiwn 4 - Strategaethau meddwl

Sesiwn 5 - Sut i ofyn am help a chysylltu ag eraill



1.4 Grŵp Awtistiaeth a chwsg

Yn agored i oedolion awtistig yng Nghaerdydd a'r Fro:

Nod y grŵp hwn yw archwilio rhai o'r ffactorau a all effeithio ar ein cwsg. Mae'r gweithdy'n darparu gofod i adolygu ac ystyried awgrymiadau ar gyfer hybu cwsg, ac yn rhoi cyfle i gyfarfod a rhannu profiadau a strategaethau gydag oedolion awtistig eraill.

Hyd y grŵp: 2 sesiwn wythnosol, bydd pob sesiwn yn para 1.5 awr

Dull cyflwyno: Sesiynau ar-lein trwy TEAMS

Capasiti grŵp: 8 a mwy o hwyluswyr Cynnwys y sesiwn

Proses atgyfeirio:

Mae gennym restr aros ar gyfer y grŵp hwn.

Os hoffech gael eich ychwanegu at y rhestr aros cwblhewch y ffurflen mynegi diddordeb gan ddefnyddio'r Cod QR neu'r ddolen isod.

Gallwch lenwi'r ffurflen Mynegi Diddordeb gan ddefnyddio'r Cod QR uchod.

Gellir cyrchu'r ffurflen hon trwy'r ddolen hon hefyd
- <https://forms.office.com/e/HzdVK30p36>



Fel arall, gallwch anfon e-bost atom neu ein ffonio CAV.IAS@wales.nhs.uk / 07970 647820

Cynnwys y sesiwn:

- Ystyried swyddogaeth cwsg
- Trafod anawsterau cwsg a pha mor gyffredin yw hyn ymhlith oedolion awtistig
- Nodi ffactorau a all effeithio ar gwsg
- Adolygu ac archwilio awgrymiadau hylendid cwsg
- Ystyried strategaethau ac offer ymarferol i gefnogi cwsg
- Cynllunio ar gyfer newi



1.5 Grŵp Deall Ymddygiad

Yn agored i rieni/gofalwyr oedolion awtistig yng Nghaerdydd a'r Fro:

Nod y grŵp hwn yw rhoi cyfle i rieni a gofalwyr gael dealltwriaeth o ymddygiadau heriol ac ystyried sut i ymateb. Mae'r grŵp yn rhoi cyfle i rannu profiadau gyda rhieni a gofalwyr eraill.

Hyd y grŵp: 4 sesiwn wythnosol, bydd pob sesiwn yn para 2 awr. Gofynnwn i aelodau'r grŵp fynychu pob sesiwn.

Dull cyflwyno: Sesiynau ar-lein trwy TEAMS

Capasiti grŵp: 8 a mwy o hwyluswyr Cynnwys y sesiwn

Proses atgyfeirio:

Mae gennym restr aros ar gyfer y grŵp hwn.

Os hoffech gael eich ychwanegu at y rhestr aros cwblhewch y ffurflen mynegi diddordeb gan ddefnyddio'r Cod QR neu'r ddolen isod.

Gallwch lenwi'r ffurflen Mynegi Diddordeb gan ddefnyddio'r Cod QR uchod.

Gellir cyrchu'r ffurflen hon trwy'r ddolen hon hefyd
- <https://forms.office.com/e/HzdvK30p36>



Fel arall, gallwch anfon e-bost atom neu ein ffonio CAV.IAS@wales.nhs.uk. / 07970 647820

Cynnwys y sesiwn:

- I gael dealltwriaeth o'r hyn a olygir gan 'ymddygiad sy'n herio'
- I archwilio pam y gall yr ymddygiadau hyn ddigwydd
- I ystyried ffyrdd o ymateb i'r ymddygiadau hyn
- I ddeall sut y gall gwahaniaethau sy'n gysylltiedig ag awtistiaeth gyfrannu at ymddygiadau
- I gydnabod yr anawsterau a ddaw gyda rheoli ymddygiadau heriol



Gweithdai

Rydym hefyd yn cynnig amrywiaeth o weithdai annibynnol ar gyfer oedolion awtistig, ac i rieni neu ofalwyr oedolion awtistig, sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

Mae ein gweithdai fel arfer yn cael eu cynnig yn rhithwir gan ddefnyddio Microsoft TEAMS. Byddai gweithdai wyneb yn wyneb fel arfer yn cael eu cynnal yn ein canolfan yn Avon House, Penarth.

I gael mynediad i'n gweithdai, nid oes angen i chi gael atgyfeiriad agored i'r Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig.

Gweithdai ar gyfer oedolion awtistig:

2.1 Cyfrifo Egni

2.2. Gweithrediad Goruchwyliol

Gweithdai ar gyfer oedolion awtistig A/NEU rieni/gofalwyr:

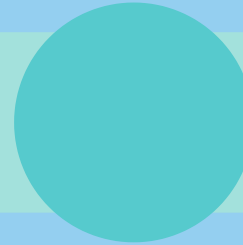
2.3 Deall awtistiaeth a'r synhwyrau

2.4 Byw bywyd cytbwys

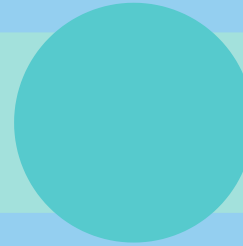
Grwpiau ar gyfer rhieni/gofalwyr oedolion awtistig:

2.5 Gweithdy cyflwyniad i awtistiaeth

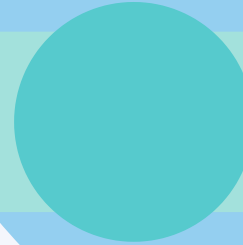
Proses atgyfeirio ar gyfer gweithdai:



Cwblhewch ein ffurflen mynegi diddordeb - cod QR neu ddolen isod



Byddwn yn cysylltu â chi gyda manylion i drefnu lle



Trefnwch eich lle ar eich gweithdy dewisol trwy Eventbrite



<https://forms.office.com/e/HzdVtK30p36>

2.1 Cyfrifo Egni

Yn agored i oedolion awtistig yng Nghaerdydd a'r Fro:

Gellir defnyddio Cyfrifo Egni i helpu i gefnogi ein llesiant. Mae systemau cyfrifo egni yn gweithio trwy ddisodli'r egni sydd wedi'i ddefnyddio trwy gydol y dydd i adfer cydbwysedd ac osgoi blinder neu orlethu. Byddwn yn dysgu sut i nodi gweithgareddau sy'n defnyddio ac yn ailgyflenwi ein hegri. Byddwn hefyd yn ystyried offer a strategaethau a allai gynyddu cydbwysedd ar draws ein gweithgareddau dyddiol/wythnosol.

Hyd y gweithdy : 2 awr

Dull cyflwyno: Sesiwn ar-lein trwy Microsoft TEAMS

Capasiti grŵp: 25 a mwy o hwyluswyr

Proses atgyfeirio:

Mae gennym restr aros ar gyfer y grŵp hwn.

Os hoffech gael eich ychwanegu at y rhestr aros cwblhewch y ffurflen mynegi diddordeb gan ddefnyddio'r Cod QR neu'r ddolen isod.

Dolen FORMS -

<https://forms.office.com/e/Hzdvk30p36>



Nodau'r sesiwn:

- Cyflwyno'r cysyniad o Gyfrifo Egni
- Myfyrio ar offer y gellir eu defnyddio i fesur effaith gweithgareddau ar ein defnydd o egni
- Ystyried strategaethau neu ddulliau a allai helpu i adfer cydbwysedd a hybu ein llesiant



Fel arall, gallwch aphon e-bost atom neu ein ffonio CAV.IAS@wales.nhs.uk / 07970 647820

2.2. Gweithrediad Goruchwyliol

Yn agored i oedolion awtistig yng Nghaerdydd a'r Fro:

Mae'r gweithdy hwn yn gyflwyniad i'r hyn y mae gweithrediad goruchwyliol yn ei olygu a sut mae'n effeithio ar unigolion. Mae gweithrediad goruchwyliol yn cyfeirio at set o sgiliau sy'n ein helpu i reoli amser, cynllunio a threfnu ein dyddiau a gall gael effaith ar bob rhan o fywyd. Bydd y gweithdy hwn yn cyflwyno gwybodaeth am anawsterau gweithrediad goruchwyliol ac yn cyflwyno rhai adnoddau a allai helpu.

Hyd y gweithdy: 1.5 awr

Dull cyflwyno: Sesiwn ar-lein trwy Microsoft TEAMS

Capasiti grŵp: 25 a mwy o hwyluswyr

Proses atgyfeirio:

Mae gennym restr aros ar gyfer y grŵp hwn.

Os hoffech gael eich ychwanegu at y rhestr aros cwblhewch y ffurflen mynegi diddordeb gan ddefnyddio'r Cod QR neu'r ddolen isod.

Dolen FORMS -

<https://forms.office.com/e/Hzdvk30p36>



Nodau'r sesiwn:

- Ystyried beth mae gweithrediad goruchwyliol yn ei olygu a nodi'r sgiliau gweithrediad goruchwyliol sydd eu hangen arnom mewn bywyd o ddydd i ddydd
- Trafod yr heriau cyffredin y gall unigolion eu hwynebu pan fo nam ar sgiliau gweithrediad goruchwyliol
- Rhannu adnoddau, awgrymiadau ac offer i ddeall a datblygu sgiliau gweithrediad goruchwyliol.
- Annog hunan-ymwybyddiaeth o'n cryfderau o safbwynt gweithrediad goruchwyliol, a meysydd i'w gwella.



Fel arall, gallwch anfon e-bost atom neu ein ffonio CAV.IAS@wales.nhs.uk / 07970 647820

2.3 Deall awtistiaeth a'r synhwyrâu

Yn agored i oedolion awtistig yng Nghaerdydd a'r Fro AC

Yn agored i rieni/gofalwyr oedolion awtistig yng Nghaerdydd a'r Fro:

Nod y gweithdy yw darparu gwell dealltwriaeth o beth yw ein synhwyrâu a sut mae'r system synhwyradd yn gweithio. Bydd yn helpu'r mynychwr i ddeall pam mae'r synhwyrâu mor bwysig mewn awtistiaeth a sut y gallant fod yn allweddol i deimlo'n gytbwys, yn gyfforddus ac yn gynhyrchiol. Mae'n bwysig deall proffil synhwyradd unigolyn a sut mae hyn yn amrywio o berson i berson. Nod y gweithdy hwn yw rhoi cyflwyniad i'r synhwyrâu i gael y wybodaeth sydd ei hangen i helpu i gefnogi anghenion eich person arwyddocaol neu'ch hun.

Hyd y gweithdy: 1.5 awr

Dull cyflwyno: Sesiwn ar-lein trwy Microsoft TEAMS

Capasiti grŵp: 25 a mwy o hwyluswyr

Proses atgyfeirio:

Mae gennym restr aros ar gyfer y grŵp hwn.

Os hoffech gael eich ychwanegu at y rhestr aros cwblhewch y ffurflen mynegi diddordeb gan ddefnyddio'r Cod QR neu'r ddolen isod.

Dolen FORMS -

<https://forms.office.com/e/HzdvK30p36>



Nodau'r sesiwn:

- Deall pam ei bod yn bwysig cefnogi anghenion synhwyradd person awtistig
- Dysgu beth yw ystyr 'prosesu synhwyradd' a beth yw ein synhwyrâu
- Dysgu am broffiliau synhwyradd unigryw a sut mae hyn yn effeithio ar ymddygiad
- Datblygu dealltwriaeth o'n 'hunan synhwyradd' a dysgu sut i hunanreoleiddio



2.4 Byw bywyd cytbwys

**On agored i oedolion awtistig yng Nghaerdydd a'r Fro
AC**

Yn agored i rieni/gofalwyr oedolion awtistig yng Nghaerdydd a'r Fro:

Cymryd amser i feddwl am yr hyn rydyn ni'n ei wneud a beth sy'n gwneud i ni deimlo'n fodlon. Sut allwn ni wneud y pethau sy'n gwneud i ni deimlo'n dda tra hefyd yn cyflawni'r pethau sydd angen i ni eu gwneud?

Ymunwch â'n Therapyddion Galwedigaethol i siarad am yr hyn y gallwn ei wneud i gael cydbwysedd yn ein bywydau bob dydd fel y gallwn fod yn gynhyrchiol, tra'n gwneud amser ar gyfer y pethau rydym yn eu mwynhau.

Hyd y gweithdy : 2 awr

Dull cyflwyno: Sesiwn ar-lein trwy Microsoft TEAMS

Capasiti grŵp: 25 a mwy o hwyluswyr

Proses atgyfeirio:

Mae gennym restr aros ar gyfer y grŵp hwn.

Os hoffech gael eich ychwanegu at y rhestr aros cwblhewch y ffurflen mynegi diddordeb gan ddefnyddio'r Cod QR neu'r ddolen isod.

Dolen FORMS -

<https://forms.office.com/e/Hzdvk30p36>



Nodau'r sesiwn:

- Cyflwyno'r syniad o greu ffordd gytbwys o fyw
- Archwilio'r hyn a olygwn wrth weithgareddau pwrpasol
- Ystyried strategaethau sy'n ein helpu i gyflawni'r pethau sydd angen i ni eu gwneud tra hefyd yn gwneud y pethau rydyn ni'n eu mwynhau



2.5 Gweithdy cyflwyniad i awtistiaeth

OYn agored i rieni/gofalwyr oedolion awtistig yng Nghaerdydd a'r Fro:

Nod y gweithdy hwn yw rhoi trosolwg o awtistiaeth i rieni a gofalwyr oedolion awtistig a darparu gofod lle gall pobl ofyn cwestiynau.

Hyd y gweithdy : 3 awr

Dull cyflwyno: Sesiwn ar-lein trwy Microsoft TEAMS

Capasiti grŵp: 25 a mwy o hwyluswyr

Proses atgyfeirio:

Mae gennym restr aros ar gyfer y grŵp hwn.

Os hoffech gael eich ychwanegu at y rhestr aros cwblhewch y ffurflen mynegi diddordeb gan ddefnyddio'r Cod QR neu'r ddolen isod.

Dolen FORMS -

<https://forms.office.com/e/Hzdvk30p36>



Nodau'r sesiwn:

- Ystyried awtistiaeth ac iaith
- Deall gwahaniaethau awtistig
- Dysgu am ddamcaniaethau gwybyddol awtistiaeth
- Dysgu beth sy'n digwydd yn aml gydag awtistiaeth



Fel arall, gallwch anfon e-bost atom neu ein ffonio CAV.IAS@wales.nhs.uk / 07970 647820

Integrated Autism Service



Gwasanaeth Cyfun Awtistiaeth



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Gwasanaeth Cyfun Awtistiaeth
Avon House
19 Stanwell Road
Penarth
CF64 2EZ

CAV.IAS@wales.nhs.uk

07970 647820