



Gogledd Cymru **Gyda'n Gilydd**
North Wales **Together**

Gwasanaethau ddi-dor i bobl ag Anableddau Dysgu
Seamless services for people with Learning Disabilities

Gogledd Cymru Gyda'n Gilydd

Gwasanaethau Di-dor ar gyfer
Pobl ag Anableddau Dysgu

Bwletin Ebrill 2020

Croeso

gan Kathryn Whitfield: Rheolwr y Rhaglen

Helo a chroeso i'n bwletin diweddaraf.

Yn ôl yn haf 2019, bu i'r Prosiect Gweddnewid Anableddau Dysgu (PGAD) neilltuo rhywfaint o arian o gyllideb y fîm i ariannu gweithgareddau a phrosiectau newydd sy'n gysylltiedig â blaenoriaethau'r PGAD. Ym mis Tachwedd, bu i ni wahodd sefydliadau i wneud cais am y cyllid drwy anfon eu cynigion am weithgareddau a phrosiectau i ni. Cawsom dros 70 o geisiadau ledled Gogledd Cymru, gyda'r arian y gwnaed cais amdano'n cyrraedd cyfanswm o £1 miliwn.



Roedd yna rai cynigion hynod gyffrous, ac amrediad eang o weithgareddau'n cael eu cynnig, ond gan mai swm cyfyngedig o arian sydd yn y pot, allem ni ddim ariannu pob prosiect yn llawn. Daeth grŵp o bobl (gan gynnwys pobl ag anableddau dysgu a Rhieni sy'n Ofalwyr) ynghyd i edrych ar yr holl gynigion a helpu penderfynu pa brosiectau ddylai gael eu hariannu a faint o arian i'w roi i bob prosiect.

Roedd penderfynu pa gynigion i'w hariannu a pha rai i'w gwrthod yn dasg anodd. Daethom i'r penderfyniadau hyn ar y cyd, drwy edrych ar bob cynnig gyda'n gilydd, eu trafod fel grŵp a sgorio pob cynnig yn erbyn y blaenoriaethau. Cytunodd y grŵp i ariannu 52 o wahanol brosiectau ledled y rhanbarth.

Ni chafodd nifer o'r prosiectau yr holl gyllid yr oedden nhw wedi gwneud cais amdano, felly bu'r fîm yn cydweithio'n agos â phobl o bob un o'r prosiectau i gytuno ar yr hyn y gallent ei wneud gyda'r arian, a sut y gallai pob prosiect wneud gwahaniaeth i fywydau pobl ag anableddau dysgu.

Mae rhai o'r prosiectau hyn wedi cymryd cryn dipyn o amser i'w sefydlu, mae rhai eisoes ar waith ac mae rhai ar fin cychwyn. Dyma lun o brosiect Outside Lives yn Sir y Fflint, y gwnaethom ni helpu i'w ariannu.



Yn anffodus, mae argyfwng y Coronafeirws yn siŵr o gael effaith ar nifer o'r prosiectau hyn, yn enwedig y rhai sydd â'r nod o helpu pobl i feithrin cyfeillgarwch a pherthnasoedd a'u hannog i ddod yn rhan o'u cymunedau lleol. Mae hyn yn aml yn galw am gyswllt agos rhwng pobl. Rydym eisiau helpu gweddwid bywydau pobl ag anabledau dysgu, ond mae'n rhaid i ni sicrhau na fydd y gweithgareddau rydym ni'n eu hariannu yn cynyddu'r risg o ledaenu'r coronafeirws, felly bydd rhaid i ni feddwl am ffyrdd gwahanol o wneud pethau.



Byddwn yn gweithio ag unigolion o bob un o'r prosiectau dros yr wythnosau sydd i ddod, i weld pa rai y mae posib eu cynnal a pha rai y bydd angen eu newid neu eu gohirio. Efallai y byddwn yn ystyried cynyddu'r cyllid sydd ar gael i'r prosiectau hynny sy'n defnyddio technoleg i gadw cysylltiad â phobl a'u cadw'n iach. Pan fyddwn ni'n gwybod sut y bydd pob prosiect unigol yn cael ei ddarparu dros y cyfnod hwn o gadw pellter cymdeithasol/ ynysu, rydym yn siŵr o gyhoeddi gwybodaeth bellach.

Os hoffech chi wybod mwy am y prosiectau neu os oes gennych chi syniadau am sut y gellid defnyddio'r cyllid i gadw pobl mewn cysylltiad yn ystod pandemig y coronafeirws, cysylltwch â ni drwy gyfeiriad e-bost y fîm. Cyfeiriad e-bost y fîm yw: **Learning.Disability.Transformation@flintshire.gov.uk**

Byddwn yn defnyddio ein llwyfannau ar y cyfryngau cymdeithasol i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi:
<https://www.facebook.com/LDTransformationInfo>
<https://twitter.com/TogetherYnghyd>

Mae gennym ni hefyd wefan benodol ar gyfer y prosiect, lle gobeithiwn rannu'r wybodaeth ddiweddaraf i roi gwybod i chi sut mae pethau'n mynd.
<https://northwalestogether.org/>
<https://www.gogleddcymrugydangilydd.org>



Canolbwyntio ar: Technoleg Gynorthwyol

Cyflwyniad

Croeso i'r cyntaf o dair newyddlen y byddwn yn eu cynhyrchu dros y 12 mis nesaf.

Byddwn yn cael golwg ar dri maes ym mhob newyddlen, gan edrych ar sut y gall technoleg helpu pobl i fyw bywydau mwy annibynnol.



Mae pobl ag anabledd dysgu hefyd wedi dweud wrthym nad ydyn nhw'n aml yn gallu, neu'n cael cymryd yr un risgiau â phawb arall.

Y gobaith yw y bydd y newyddlen yn rhoi dewis o gyfarpar ac apiau sy'n helpu hyrwyddo ffyrdd cadarnhaol o gymryd risgiau, os mai dyna'r peth iawn i'w wneud.

Byddwn yn:

- Rhannu gwybodaeth o bob cwr o'r wlad.
- Tynnu sylw at apiau a chyfarpar.
- Rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf am y treialon rydym ni'n eu hariannu fel rhan o'r rhaglen.

Mae gen i wastad ddiddordeb mewn clywed gennych chi, felly mae croeso i chi gysylltu drwy

- e-bost – Learning.Disability.Transformation@flintshire.gov.uk
- Twitter - [#LDTransformationProject @TogetherYnghyd](https://twitter.com/TogetherYnghyd)
- Facebook - [LDTransformationInfo](https://www.facebook.com/LDTransformationInfo)
- Y wefan - www.northwalestogether.org

Yn yr un modd â phopeth arall mewn bywyd, bydd gwahanol bethau'n addas i wahanol bobl. Bydd y newyddlen hon yn dangos rhywfaint o'r dechnoleg sydd ar gael a sut y gallech chi ei defnyddio.

Bydd rhai'n gweithio i chi, ac eraill ddim! Weithiau, bydd rhaid "profi a methu" i ddod o hyd i'r ateb cywir, ond mae yna bethau gwirioneddol anhygoel allan yna!

Un peth sy'n sicr yw bod pethau'n newid trwy'r amser, yn enwedig ym myd technoleg.

Cewch glywed mwy yn y man.

Os oes gennych chi unrhyw enghreifftiau da yr hoffech chi eu rhannu yn ein bwletin nesaf, rhowch wybod i ni.



Moeseg a Risgiau

Mae'n bwysig iawn cynnal asesiadau risg clir a chadarn, a'u monitro a'u hadolygu'n rheolaidd.

Mae yna ystyriaethau moesegol amlwg ynghlwm â defnyddio unrhyw fath o dechnoleg.

Rwyf wedi cynnwys rhai dolenni i safleoedd allai helpu eich cynghori gyda'r mater hwn.

Anabledd Dysgu Cymru - <https://www.ldw.org.uk/project/all-wales-personalised-technology-community-of-practice/>



Living Made Easy -

<https://www.livingmadeeasy.org.uk/scenario.php?csid=43>

Gwefan SCIE -

<https://www.scie.org.uk/publications/atagance/atagance24.asp>

Byddwn hefyd yn cynnwys gwybodaeth ar ein gwefan.

Adran 1. Rhannu gwybodaeth

Synwryddion Clyfar a Sut mae data'n cael ei ddefnyddio (IoT –

Rhyngrwyd Pethau) – Defnyddir 'Canary', 'Just checking' neu ddyfeisiau monitro tebyg i helpu asesu, cynllunio ac atal.



Ystyrir y dewis o gael synwryddion bychain, disylw yn casglu data yn ffordd gadarnhaol ymlaen o ran rheoli gofal, ac mae'n addas ar gyfer gwaith ataliol.

Gyda'r newid sydd ar ddod i systemau digidol, bydd mwy o'r mathau hyn o systemau ar gael.



Ystafell arddangos Cyngor Sir Ddinbych – Gyda chyfarpar Teleofal confensiynol a dyfeisiau newydd ar gyfer Technoleg Gynorthwyol.

Byngalo Technoleg Conwy – Mae Conwy ar fin agor eu byngalo technoleg. Mae'n cynnwys Technoleg Gynorthwyol a bydd yn rhoi cyfle i bobl roi cynnig ar y cyfarpar.

Bydd y byngalo hefyd yn cael ei ddefnyddio fel canolfan asesu i bobl ac i gynnal hyfforddiant i dimau staff.

System Buddi (Lleolwr/Olrhain) – Dyma system sydd wedi defnydd ers peth amser. Mae'n ddyfais y gellir ei defnyddio i 'olrhain' lle mae pobl os oes yna bryderon amdanyn nhw.

Mae'n bosib ei osod i rybuddio os bydd rhywun yn mynd y tu hwnt i 'ardal ddiogel' neu os nad ydyn nhw wedi cyrraedd pen eu taith o fewn cyfnod penodol o amser.

Un enghraifft yw pan ddefnyddiodd Conwy'r system Buddi yn llwyddiannus ar gyfer oedolion wrth iddyn nhw deithio i'r coleg.

bod mewn



Life360

Orcha – Gwasanaeth ar gyfer ym 2019. Gyda mwy o Apiau'n dod

ar gael ac yn cael eu hanelu at y sector Gofal, mae'n bwysig bod pobl yn gwirio'r Apiau cyn eu defnyddio. Un ffordd o wneud hyn yw drwy ddarllen adborth ac argymhellion.

Mae Orcha yn wasanaeth sy'n casglu gwybodaeth am systemau ac yn gallu eu cymeradwyo i'w defnyddio. Mae cael argymhelliad gan Orcha yn rhywbeth y bydd Apiau'n ei hysbysebu.

Cymunedau Digidol Cymru (DCW) – Dyma wasanaeth sy'n cynnwys Gogledd Cymru gyfan ac sy'n gweithio tuag at ddarparu cymorth a chynghor am dechnoleg ddigidol. Maen nhw hefyd yn edrych ar weithio gyda grwpiau ac unigolion sydd wedi'u heithrio'n ddigidol.

Mae ganddyn nhw nifer o fentrau, gan gynnwys llu o hyfforddiant, ac fe allan nhw hefyd roi benthyg eu cyfarpar.



Wrecsam/Sir y Fflint – Linzi Jones

Linzi.jones@wales.coop

Sir Ddinbych/Ynys Môn – Lon Moseley

Lon.moseley@wales.coop

Conwy/Gwynedd – Simon Jones

Simon.jones@wales.coop

Twitter: - @DC_Wales

Cafwyd adborth gan DCW mai ychydig

iawn o sefydliadau sy'n helpu pobl ag AD sy'n cofrestru ar gyfer y gwasanaeth hwn ar draws y rhanbarth. Os rhywbeth, y gobaith yw y bydd y sefyllfa sydd ohoni yn annog hyn i newid yn y dyfodol.

HFT - Arweinydd ym myd Technoleg Bersonol. Prif ddarparwr Gwasanaethau Dydd yn Sir y Fflint sy'n awyddus i ddatblygu'r defnydd o dechnoleg ymysg pobl ag AD yng Ngogledd Cymru.

Mae HFT wedi datblygu 'Tŷ Technoleg Rhithwir' y gall pobl ei ddefnyddio i weld enghreifftiau o'r math o gyfarpar sydd ar gael o ran Technoleg Gynorthwyol, a sut y gellir ei ddefnyddio. Dilynwch y ddolen:

<https://www.siryfflint.gov.uk/cy/Resident/Schools/School-Modernisation-Related/Lixwm-Community-Primary-School.aspx>



AD Cymru – Mae ganddyn nhw grŵp Cymuned Ymarfer Technoleg Gynorthwyol <https://www.ldw.org.uk/project/all-wales-personalised-technology-community-of-practice/>. Maen nhw'n cynnal digwyddiadau wedi'u hanelu'n benodol at hyrwyddo'r defnydd o dechnoleg.

Cynhaliwyd cynhadlzedd yn Llanrwst yn ddiweddar yn canolbwyntio ar Dechnoleg Gynorthwyol a 'Cymorth i fyw yn yr 21ain Ganrif'. Cyflwynais i'r wybodaeth ddiweddaraf am ein rhaglen yn y gynhadledd hon ac mae copi o fy nghyflwyniad i'w weld ar Wefan Gogledd Cymru Gyda'n Gilydd - <https://northwalestogether.org/assistive-technology/>

Systemau rheoli gofal – Systemau sy'n ei gwneud yn bosib cofnodi gwybodaeth ac anghenion gofal unigolyn wrth iddyn nhw godi. Gall yr unigolyn fewnbynnu a diweddarau gweithgareddau. Gall rannu gwybodaeth gyda'i deulu, ffrindiau ac unigolion allweddol.

Adroddwyd bod hyn yn cwtogi ar amser gweinyddu ac yn cynyddu oriau cymorth uniongyrchol.



Rydym yn gobeithio gallu cynnal pilot o'r system.



Adran 2 - Cyfathrebu

Covid19 - Coronafeirws

Mae'r sefyllfa ddiweddar o ran y feirws hwn yn bryder mawr i bawb. Mae'n cael effaith negyddol iawn ar bob agwedd ar fywydau pobl.

Un agwedd bwysig yw cyfathrebu a gallu gweld a siarad â theulu, ffrindiau, gofalgwyr ac ati.

I'r rhan fwyaf o bobl, mae defnyddio technoleg yn helpu llenwi'r bwlch hwnnw ac yn galluogi pobl i weld a siarad â phobl o leiaf, drwy ddefnyddio'r dechnoleg sydd ar gael.

Mae yna nifer o systemau, llwyfannau ac ati y gallwch eu defnyddio: Facebook, Whats App, Skype, Alexa, Google, Zoom ac ati.



Fodd bynnag, mae'n sicr wedi tynnu hyd yn oed mwy o sylw at ddiffyg mynediad pobl ag anableddau dysgu a'u teuluoedd i'r dechnoleg hon, neu eu diffyg sgiliau i'w defnyddio i'w llawn botensial.

Er bod pobl yn defnyddio ffonau, tabledi, gliniaduron ac ati, ym mwyafrif yr achosion, mae'n bosib nad ydyn nhw'n gwneud defnydd llawn ohonyn nhw, sy'n golygu eu bod yn dal yn debygol o fod wedi'u heithrio'n ddigidol.

Fodd bynnag, ni fydd mwyafrif y bobl yn gallu cael gafael ar y cyfarpar, felly ni fyddan nhw'n defnyddio unrhyw beth.

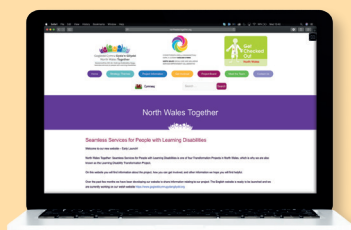
Er mwyn gallu defnyddio nifer o'r apiau a'r dechnoleg, bydd rhaid i bobl hefyd allu cael gafael ar yr offer y mae nifer yn ei ddefnyddio'n gyffredin.

Pan fydd y sefyllfa bresennol wedi dod i ben, rwy'n gobeithio y bydd pobl yn adolygu'r hyn sydd wedi digwydd.

Ffonau:



Gliniaduron:



Tabledi



Cymorthyddion
Llais Personol:



Dylai hyn gael ei wneud yn arbennig mewn perthynas â phobl sydd wedi'u heithrio'n ddirigidol a heb y sgiliau i ddefnyddio technoleg sy'n gallu gwneud gwahaniaeth i fywydau pobl, ac sydd wir yn gwneud hynny.

Wrth symud ymlaen, rhaid i hyn fod yn rhan o'r sgysiau gyda phobl.

Apiau

Mae yna nifer o Apiau ar gael sydd wedi'u datblygu'n benodol o amgylch iechyd, lles ac anghenion gofal pobl. Weithiau, bydd rhaid talu ffi/pris am yr Ap, ond mae yna nifer o Apiau Am Ddim y gellir eu defnyddio hefyd.

Life 360, Un ciplun o fap sy'n dangos lle mae pobl. Dyma ap olrhain sy'n gadael i chi sefydlu grŵp lle gallwch chi i gyd weld lleoliad pob aelod pan fyddwch chi eisau gwneud hynny.

Mae'r ap yn dangos lleoliad pawb yn eich grŵp. Mae hefyd yn dangos lle maen nhw wedi teithio mewn car, bws ac ati, a phryd. Gall unrhyw un ddewis gadael y grŵp hwnnw ar unrhyw adeg drwy droi eu lleoliad i ffwrdd ar eu ffôn. Dyma enghreifftiau o ddefnyddio'r ap:

“Roedd ar fy merch eisau mynd i siopa ar ei phen ei hun i'r Trafford Centre, ond ro'n i ofn iddi fynd ar goll. Fe gytunom ni y byddwn i'n olrhain ei lleoliad ar Life 360 os o'n i'n poeni, ac fe aeth hi i siopa ar ei phen ei hun am 2 awr, tra 'mod i'n mynd i'r sinema. Ar ddiwedd y ffilm, ro'n i eisoes yn gwybod lle'r oedd hi ac fe es i i chwilio amdani gan ddefnyddio'r ap.”

“Roedd fy mab (21) yn teimlo ar wahân ac yn eithaf unig, heb fawr o ffrindiau. Pan ddechreuodd o weithio, gwnaeth fwy o ffrindiau ac roedd yn cael ei wahodd i fwy o weithgareddau yn y gymuned leol a thu hwnt. Doedd o ddim eisau i mi fynd efo fo ac roedd o'n mynd yn rhwystredig iawn pan o'n i'n ei ffonio fo bob munud i weld a oedd o wedi cyrraedd pen ei daith, ac i weld lle'r oedd o tra'r oedd o i ffwrdd. Ro'n i'n poeni, ac roedd fy mab yn gwybod 'mod i'n poeni, ond doedd o ddim eisau i mi ei ffonio.

Fe gawsom ni'n cyflwyno i Life360, ac fe gytunodd fy mab i roi cynnig arno - rydym ni'n dau wrth ein boddau efo fo. Dydi fy mab ddim yn cael galwadau ffôn gen i pan mae o allan gyda'i ffrindiau, mae o'n gwybod mod i'n ymlacio mwy ac yn poeni llai (dal i boeni, ond un fel yna ydw i!) ac rydym ni'n dau'n gwybod 'mod i'n gwybod lle mae o os bydd angen i mi wybod hynny am unrhyw reswm.

Fe ddywedodd wrtha' i ei fod o'n hoffi gwybod y gallwn i 'ddod o hyd iddo' os byddai o angen i mi wneud.”

“Yr wythnos ddiwethaf, fe gollais i fy ffôn. Dangosodd Life360 i mi fod fy ffôn yn y tŷ.”
Ap tebyg yw 'Track my phone'.



Life360



Ymwybyddiaeth ofalgar

Mae yna nifer o apiau ar gael y mae pobl yn eu defnyddio i helpu gyda thechnegau ymwybyddiaeth ofalgar ac i leihau gorbryder.

Un o'r rheiny yw Headspace, ond mae yna Apiau eraill ar gael hefyd.

Yn yr un modd â nifer o bobl, gall defnyddio Ymwybyddiaeth Ofalgar fod yn adnodd buddiol i bobl ag Anabledd Dysgu.

<https://www.headspace.com/headspace-meditation-app>  **headspace**

Daylio - Mood

Gallwch gofnodi sut rydych chi'n teimlo wrth bwyso botwm. Mae'n bosib ei gysylltu â gweithgareddau a nodau.

<https://aura.cymru/llyfrgelloedd/libraries-and-contact-details/>  **DAYLIO**

Whats app - llwyfan diogel y gallwch ei ddefnyddio i gyfathrebu, rhannu gwybodaeth, sefydlu grwpiau ac ati.

Mae cyfle hefyd i wneud Fideoalwad er mwyn cael sgwrs wyneb yn wyneb.

Mae'r opsiwn grŵp yn adnodd buddiol i gyfathrebu fel rhan o rwydwaith/grŵp ehangach.

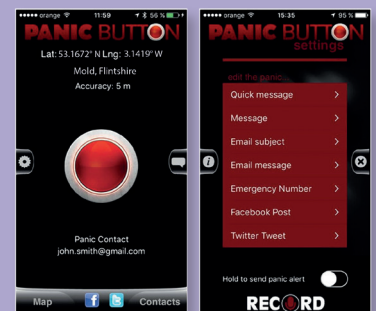
Mae'n debyg mai **Facebook** yw un o'r apiau cyfryngau cymdeithasol mwyaf enwog ac sy'n cael ei ddefnyddio fwyaf. Mae ganddo'r cyfleuster 'messenger' sy'n gadael i chi anfon negeseuon ac yna gweld pan fydd rhywun wedi cael y negeseuon hynny.

Mae hefyd yn gadael i chi greu fideoalwad, all helpu tawelu meddwl rhieni a gofalwyr drwy eu galluogi i gael sgwrs wyneb yn wyneb.

Mae yna wahanol lefelau o ddiogelwch, tudalennau Caeedig, gosodiadau diogelwch, gwirio gosodiadau'n rheolaidd.

"Red Panic button" - Mae'n dangos dau giplun ac yna'n rhoi esboniad wrth eu hochr yn dadansoddi'r camau y dylech chi eu cymryd. Mae'r ap hwn yn anfon rhybudd ar unwaith i'r rhif rydych chi wedi'i ddewis. Mae hwn yn anfon neges destun gyda phin mewn map Google o union leoliad yr unigolyn. Rhaid cael signal ar y ddwy ffôn, felly mae hwn yn dda i'w ddefnyddio pan fydd pobl yn mynd allan o gwmpas trefi.

"Roedd fy mab allan yn Wrecsam ryw ddiwrnod ac aeth i deimlo'n anghyfforddus pan waeddodd person ifanc rhywbeth difriol arno fo. Doedd o ddim yn gwybod beth i'w wneud, felly fe anfonodd rybudd i mi. Ro'n i'n gallu gweld lle'r oedd o ac fe ffoniais i o i dawelu ei feddwl. Fe lwyddais i i'w gyfeirio i fan diogel lle gwnaeth rhywun ei sicrhau ei fod yn ddiogel".



Galluoedd cartref clyfar

Mae yna gyfle hefyd i bobl ddod yn fwy annibynnol o fewn eu tai eu hunain.

Un ffordd o wneud hyn yw drwy ddefnyddio technoleg cymhorthydd llais personol, fel Echo gan Amazon neu ddyfeisiau Google.



Yna, gellir ychwanegu offer fel plygiau, bylbiau golau a synwryddion i roi mwy o reolaeth i'r unigolyn dros eu hamgylchedd eu hunain.

Mae yna opsiwn hefyd i ychwanegu 'Botymau' i alluogi pobl ag anawsterau cyfathrebu i ddefnyddio'r systemau.

Adran 3 - Treialon

Mae yna nifer o brosiectau peilot/treialon sydd ar fin cael eu rhoi ar waith. Er, mae'r argyfwng diweddar yn golygu ei bod yn debygol y bydd rhaid gohirio rhai o'r prosiectau peilot hyn.



I am also happy to take questions about any of the pilots via the team email learning.
disability.transformation@flintshire.gov.uk

Wrecsam

Maen nhw'n awyddus i archwilio'r defnydd o Dechnoleg Gynorthwyol gyda phobl ag Anabledd Dysgu. Bu iddyn nhw ddewis arwain ar y ffrwd waith Technoleg a llwyddasant i gael cyllid ar gyfer nifer o fentrau i bobl.

Maent yn edrych ar nifer o feysydd allweddol.

- Cyfathrebu
- Annibyniaeth
- Cyfeillgarwch a mynediad a chyfranogiad cymunedol.



HandiCalender

Mae hon yn system wedi'i seilio ar Ap sy'n helpu pobl i reoli eu trefn ddyddiol. Mae'n bosib ei defnyddio hefyd i hybu annibyniaeth gartref ac yn y gymuned.

Mae wedi cael ei defnyddio gan bobl â phroblemau gorbryder, gan y gellir rhoi sgiliau ymdopi yn y calendr iddynt gael cyfeirio atynt.

<https://www.abilia.com/en/our-products/cognition>



MultiME

Mae MultiME yn llwyfan cymdeithasol diogel ar gyfer unigolion ag anableddau a'r cylch o bobl sy'n eu helpu yn eu bywydau bob dydd. Mae gan y llwyfan amrediad o adnoddau hygyrch wedi'u dylunio i roi llais i bobl a'u galluogi i gael dewis a rheolaeth dros eu bywydau.



Bydd MultiME yn cael ei dreialu yn Sir y Fflint ac yn Wrecsam.

<https://www.multime.com/>



Ethel

Dyma ddyfais sgrin gyffwrdd sy'n galluogi pobl i gadw mewn cysylltiad. Ychydig iawn o brofiad blaenorol o gyfrifiaduron sydd ei angen, os o gwbl.

- Cysylltu Pobl – Llais, Fideo, Testun
- Rhannu lluniau a fideos
- Lleihau teimladau ynysig
- Gosod nodiadau atgoffa – Meddyginiaeth, Pethau i'w gwneud ac ati
- Trefnau ymarfer corff

Maen nhw hefyd wrthi'n datblygu fersiwn Gymraeg.

Byddwn yn ystyried rhoi 6 o'r rhain ar beilot ar hyd a lled y rhanbarth. Rydym yn chwilio am bobl sydd â diddordeb i helpu gyda'r prosiectau peilot hyn.

<https://www.ethelcare.co.uk/>



Fitbits

Yn Ninbych a Wrecsam, mae gennym grwpiau sydd am defnyddio fitbits i helpu monitro eu deiet, eu helpu i wneud mwy o ymarfer corff a, gobeithio, i ddod yn fwy ymwybodol o'u lefelau o weithgarwch, yr hyn y maen nhw'n ei fwyta ac ati. Mae'n rhoi cyfle i bobl canfod mwy o ysgogiad a mynd ati i wella eu hiechyd a'u lles.



Dyma fenter sydd yn cael ei gwthio yn Ne Cymru.

Way2Be

Dyma ddyfais y gallwch ei gwisgo, yn debyg i oriawr, all helpu pobl i gyrraedd lleoedd a dod adref.

Mae'n rhoi cyfarwyddiadau drwy'r ddyfais rydych chi'n ei gwisgo ar eich garddwrn ac fe allwch chi hefyd ei rhaglennu i gyd-fynd ag amserlenni bysiau penodol i daith yr unigolyn.

- Cliciwch ar y ddolen i weld fideo byr: <https://>

Virtual Reality

Mae setiau pen rhith-wirionedd bellach yn cael eu defnyddio ar gyfer mwy nag adloniant a gemau ac ati. Mae posib eu defnyddio i helpu pobl mewn gwahanol feysydd yn eu bywydau.

- Datblygu sgiliau, h.y. hyfforddiant teithio, siopa
- Gwaith Dadsensiteiddio
- Galw i gof/Atgofion
- Rheoli Gorbryder
- Technegau Tynnu Sylw



Fel rhan o'n rhaglen, rydym yn ystyried llunio partneriaeth â'r elusen cerdd a ffilm TAPE ym Mae Colwyn, er mwyn treialu'r defnydd o setiau pennau rhith-wirionedd i ddatblygu hyfforddiant teithio.

Seminar

Cynlluniwyd hon yn wreiddiol ar gyfer mis Mawrth/Ebrill, ond oherwydd argyfwng y Coronafeirws, byddwn yn ceisio cynnal un, os nad dwy, ar draws y rhanbarth yn nes ymlaen yn y flwyddyn.

Bydd yn rhoi cyfle i ni ddiweddarau ein rhaglen o ran y defnydd o dechnoleg, ond hefyd o ran y prosiectau peilot/treialon sydd wedi'u cynnal.



Byddwn yn ceisio cynnwys amrywiaeth o siaradwyr, gan gynnwys pobl sydd wedi cymryd rhan yn y treialon ac wedi cynyddu eu defnydd o dechnoleg.

Hyrwyddwyr

Mae cael 'hyrwyddwyr' wedi bod yn arfer a ddefnyddiwyd yn flaenrol ac sy'n parhau i gael ei ddefnyddio i hyrwyddo, sefydlu ac ymwreiddio syniadau newydd ar gyfer gweithio.

Byddai gennym ddiddordeb mawr mewn clywed gan bobl â diddordeb yn y grŵp, gan gynnwys sefydlu'r grŵp

Crynodeb

Mae technoleg ym mhobman ac ym mywydau pawb, p'un ai ydym ni'n ei hoffi, ei eisiau ai peidio.

Does yna ddim golwg ohono'n diflannu, a dweud y gwir, mae'n sicr o gael ei ddefnyddio'n ehangach fyth.

I'r mwyafrif o bobl, dim ond rhan o fywyd bob dydd ydi o, ac rydym yn ei gymryd yn ganiataol bellach.

- E-bost - paul.mazurek@Flintshire.gov.uk
- E-bost - learning.disability.transformation@Flintshire.gov.uk
- Twitter - [@TogetherYnghyd](https://twitter.com/TogetherYnghyd)
- Facebook – [LD Transformation Info](#)



Canolbwyntio ar:

Y Wybodaeth Ddiweddaraf gan Michelle a James o'r Grŵp Cyfranogi

Ysgrifennwyd gan James Lewis a Michelle Williams

Helo a chroeso i rifyn mis Ebrill y newyddlen. Fe ddylem ni'n cyflwyno ein hunain i chi! James Lewis ydw i, a Michelle Williams ydw innau, ac rydym ni'n dau'n gweithio gyda'r Prosiect Gweddnewid. Rydym yn helpu drwy ledaenu'r neges i bobl eraill o amgylch Cymru, drwy ddweud wrthyn nhw beth rydym ni'n ei wneud yng Ngogledd Cymru, ac rydym ninnau'n dysgu beth sy'n digwydd mewn lleoedd eraill.



Sut wnaethoch chi gychwyn y Prosiect?

Fe wnaeth y ddau ohonom ni gychwyn y Prosiect Gweddnewid yn ôl yn haf 2019 yn y digwyddiad lansio yn Venue Cymru. Fe gafodd Michelle a minnau syniad o gynnal Gweithdy Perthnasoedd. Fe gynhaliom ni'r gweithdy hwnnw drwy actio golygfa. Roedd un ohonom ni'n actio plentyn a'r llall yn actio'r rhiant, ac o fewn yr olygfa hon, roeddem ni'n cyfleu ein bod ni ofn dweud wrth y rhiant bod gennym ni gariad a'n bod ni ofn cael rhyw gyda hi.

Ein hanturiaethau yng Nghynhadledd Pobl yn Gyntaf Cwm Taf

Diwrnod 1

Bu'n rhaid i Michelle a James godi'n gynnar iawn i gychwyn ar eu taith i Gaerdydd am 7am. Ar ôl newid eu trê'n yng Nghaer a chodi Mark a Justin i fyny, i ffwrdd â nhw i lawr i Gaerdydd. Fe gyrhaeddodd nhw am 11:15am a dal tacsï oedd wedi'i archebu ymlaen llaw iddyn nhw, aeth â nhw i Westy Minmis, Caerdydd. Pan gyrhaeddodd nhw'r gwesty, doedden nhw'n methu coelio pa mor hyfryd oedd y gwesty.



Pan gyrhaeddom ni, fe aethom ni i chwilio am Dawn Price, oedd wedi gofyn i ni ddod i lawr i gynnal gweithdy iddyn nhw ar y Gwasanaethau Di-dor ar gyfer Pobl ag Anableddau Dysgu. Doedd gennym ni fawr o amser i baratoi, ond ar ôl i ni wneud fe welsom ni bod yna lawer o bobl oedd â diddordeb mewn dysgu mwy am yr hyn roeddem ni'n ei wneud yng Ngogledd Cymru. Roedd Michelle a minnau'n nerfus am wneud y cyflwyniad am y tro cyntaf, ond o fewn ychydig funudau, roeddem ni wedi cael ein traed danom. Roedd y bobl oedd wedi dod i weld y gweithdy wedi mwynhau'r hyn oedd gennym ni i'w ddweud a'r hyn oedd yn digwydd yng Ngogledd Cymru. Roedd ganddyn nhw ddi-ddordeb mawr hefyd yn y gweithdy roedd Mark a Justin yn ei gynnal (Flintshire DO-IT), ac fe ofynnodd un o'r bobl oedd yno am lofnod Justin!

Diwrnod 2

Diwrnod arall, gweithdy arall, fel y maen nhw'n ei ddweud! Fe gynhaliom ni weithdy arall ar ail ddiwrnod y gynhadledd. Fe gawsom ni weithdy llawn unwaith eto! WAW! Mae'n ymddangos fe pe bai llawer o bobl yn Ne Cymru yn hoffi clywed am yr hyn rydym ni'n ei wneud i fyny yng Ngogledd Cymru. Fe gynhaliodd Michelle a minnau weithdy arall ar yr hyn roeddem ni'n ei wneud yn y Prosiect Gweddnewid. Rydw i'n meddwl eu bod wedi mwynhau'r gweithdy gyda'r fideo, ac fe hoffwn i ddweud da iawn wrth Justin a Mark am eu gweithdy Flintshire DO-IT! Ar ôl i ni orffen y gweithdy, fe gawsom ni ginio a chyfle i ddweud diolch wrth Dawn am adael i ni ddod i lawr i Dde Cymru i gynnal y gweithdy. Ar ôl hynny, roedd yna darsi wedi'i archebu am 1pm i fynd â ni'n ôl i'r orsaf drenau, ac aeth pawb ei ffordd ei hun (aeth Mark a Justin i ddal trê'n cynharach – lwcus iawn). Ar ôl iddyn nhw fynd, aeth Michelle a minnau am ddiod ac aros am ein trê'n yn ôl i Ogledd Cymru. Gobeithio y bydd Dawn yn ein gwahodd yn ôl y flwyddyn nesaf i ni gael gwneud hyn i gyd eto. Croesi bysedd!

Wow - fe hoffem ni ddiolch i Michelle a James am gynrychioli'r rhaglen drawsnewid a chyflwyno'r gweithdai gwych yma – Gwaith ardderchog!!

