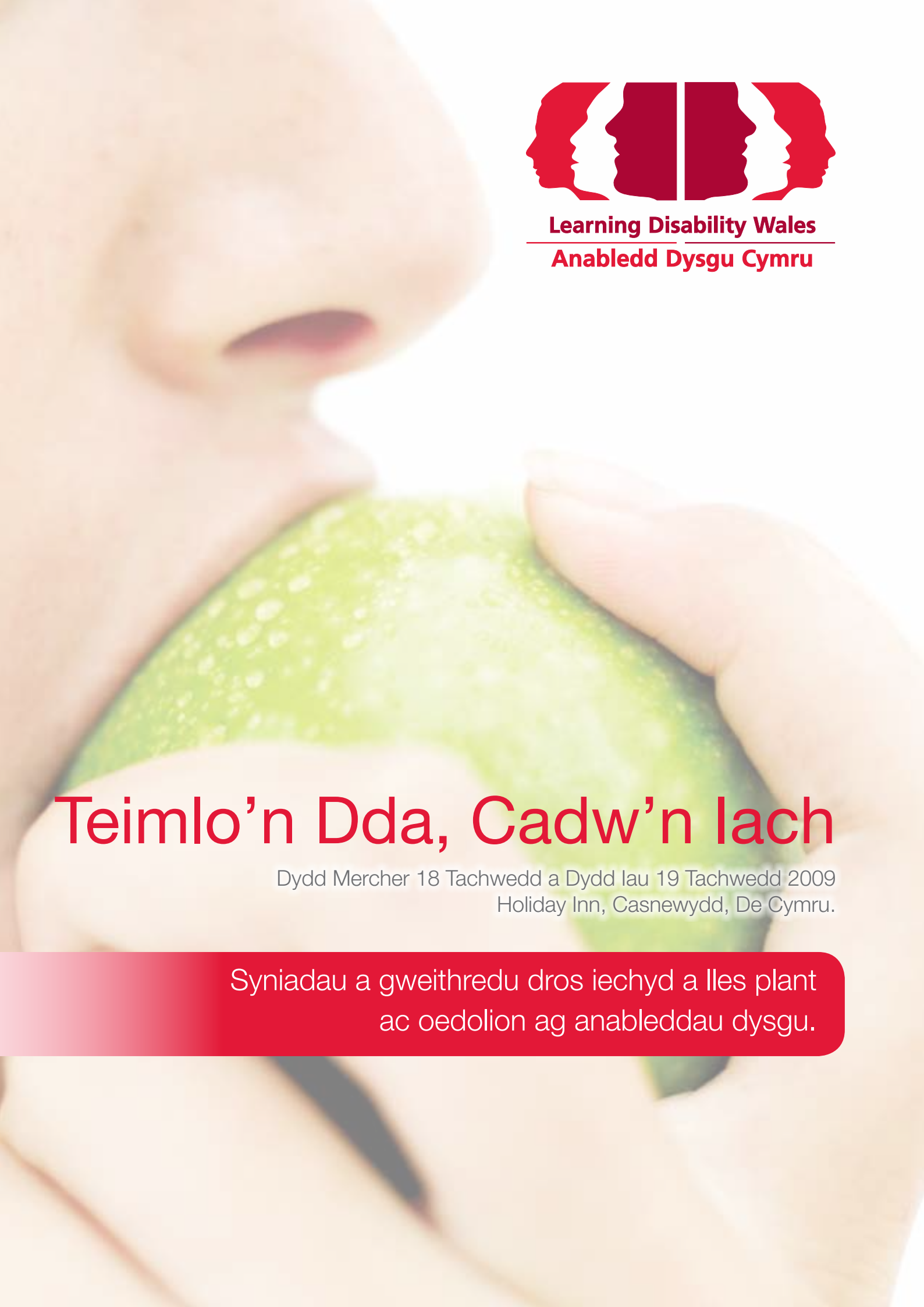

Learning Disability Wales
Anabledd Dysgu Cymru

Teimlo'n Dda, Cadw'n Iach

Dydd Mercher 18 Tachwedd a Dydd Iau 19 Tachwedd 2009
Holiday Inn, Casnewydd, De Cymru.

Syniadau a gweithredu dros iechyd a lles plant ac oedolion ag anableddau dysgu.

Teimlo'n Dda. Cadw'n Iach

Mae teimlo'n dda, bod yn hapus a chadw'n iach yn bethau y mae'r rhan fwyaf ohonom eu heisiau o fywyd. Ond mae ymchwil wedi dangos bod gan bobl ag anableddau dysgu iechyd gwaeth yn aml a bod gwasanaethau iechyd a gwasanaethau eraill yn gallu eu hanwybyddu.

Bydd y gynhadledd hon yn rhoi cyfle i chi:

- Ddarganfod beth sy'n digwydd yng Nghymru
- Rhoi cynnig ar rywbeth newydd i wella eich iechyd a'ch lles eich hunan
- Dysgu sut i wneud newidiadau yn y gwasanaethau yr ydych yn eu darparu, neu yn eich bywyd eich hun.

Mae'r digwyddiad bywiog a rhyngweithiol hwn yn cynnwys

- Drama
- Siaradwyr
- Gweithdai
- Trafodaeth
- Ffilm

Bydd Teimlo'n Dda, Cadw'n Iach yn trafod llawer o bynciau yn cynnwys

- Gwiriadau iechyd
- Newidiadau i'r GIG yng Nghymru
- Chwaraeon a gweithgareddau
- Coginio a bwyd
- Iechyd meddwl
- Cynlluniau chwarae
- Iechyd rhywiol
- Cerddoriaeth a dawns
- Cyfathrebu mewn gofal iechyd

FFIOEDD Y GYNHADLEDD

	18 Tachwedd	19 Tachwedd	Y ddau ddiwrnod
Heb fod yn Aelodau	£105.00	£105.00	£210.00
Aelodau Anabledd Dysgu Cymru	£75.00	£75.00	£150.00
Pobl ag anableddau dysgu	£28.00	£28.00	£56.00
Gofalwr Teulu neu Ofalwr Cyflogedig yn cefnogi person ag anableddau dysgu	£28.00	£28.00	£56.00

Disgownt archebu'n gynnar: mae disgownt o 10% ar gael ar ffi'r gynhadledd am archebiadau a wneir cyn 30 Medi. (Prisiau yn cynnwys TAW)

Gyda chefnogaeth gan:

Dydd Mercher 18 Tachwedd: Gweithdai

“Gofynnwch i Mi am y siwgr”: Cwestiynau am Allu mewn Gwasanaethau Iechyd

Golwg ar rai o’r problemau y mae pobl ag anableddau dysgu yn eu wynebu wrth ddefnyddio gwasanaethau iechyd a gofyn ‘Am allu pwy yr ydym yn sôn yma?’ Dylai pawb fod yn barod am drafodaeth, her, cyfnewid dysgu – a chael hwyl!

Newidiadau i Fyrddau Iechyd Lleol

Gorolwg o’r newidiadau diweddar i Fyrddau Iechyd Lleol ac Ymddiriedolaethau a goblygiadau hynny.

Creu Cerddoriaeth Greadigol

Mwynhau creu synnau a cherddoriaeth gan ddefnyddio offerynnau taro, technoleg a llais; efallai y byddwn yn creu darn bach o gerddoriaeth hyd yn oed! Mae hon yn sesiwn llawn hwyl ar gyfer pawb.

Cefnogi Cynnar yng Nghymru

Cefnogi Cynnar yw mecanwaith Llywodraeth y Cynulliad ar gyfer cael gwasanaethau cydlynol, yn canolbwyntio ar y teulu i blant ifanc anabl a’u teuluoedd. Bydd y gweithdy hwn yn rhoi cyflwyniad i chi i Gefnogi Cynnar a’r cyfle i edrych ar ei egwyddorion, gwerthoedd, adnoddau a hyfforddiant.

Arddangosfa Bwyta ar gyfer Iechyd

Golwg ar ba mor hawdd y gall fod i gynhyrchu bwyd iach, blasus a rhad yn y cartref sydd yn hwyl i’w goginio. Nid oes rhaid i goginio fod yn fwrn. Arddangosfa ymarferol, ryseitiau ac awgrymiadau a fydd yn ddefnyddiol i chi a rhai y gallwch eu gwneud adref eich hun.

Bwyta’n Iawn – Sut i Fwyta Deiet Iach

Bydd y gweithdy hwn yn edrych ar sut i gael deiet iach a manteision hynny ar gyfer iechyd. Caiff ei gyflwyno gan ddeietegydd o Ymddiriedolaeth GIG Gwent.

Golff

Bydd Datblygu Golff Cymru yn rhoi cyfle i 10 o bobl ag anableddau dysgu gael sesiwn blasu golff yng ngwesty enwog Celtic Manor Resort. Bydd y cynadleddwyr yn cael eu hebrwng yno i dreulio awr gyda chwaraewr golff proffesiynol.

Yr Ymchwil am Ddiwedd Hapus – Rhyw a Pherthynas

Trwy theatr a gweithdy byddwn yn dilyn Jack a Charley, sydd yn chwilio am ‘eu diwedd hapus’. Mae’r darn hwn yn edrych ar bynciau cyfathrebu, hunanhyder, gwneud penderfyniadau, rhyw diogel a diogelach a phwysau gan gyfoedion.

Edrych ar ôl eich Iechyd

Bydd y gweithdy hwn yn edrych ar beth yw bod yn iach, beth yw bod yn sâl a’r hyn y mae’n rhaid i chi wneud i wella. Bydd yn trafod pwysigrwydd Gwiriadau Iechyd Blynyddol a sut gallwch gael y gorau ohonynt.

‘Pobl a Lleoedd’ Ateb Facebook i Oedolion ag Anableddau Dysgu

Datblygwyd gwefan Pobl a Lleoedd i roi cyfle diogel i bobl ag anableddau rwydweithio yn gymdeithasol, cadw mewn cysylltiad a chyfarfod ffrindiau newydd. Arddangosfa hwyliog, ymarferol a rhyngweithiol sydd yn amlygu manteision Cynllunio sy’n Canolbwyntio ar y Person, personoleiddio a chyfranogiad cymdeithasol.

Cynnal Trafodaeth

Cyfle i drafod y pynciau a godwyd yn y cyflwyniad drama.

Mudiad Creadigol Touch Trust

Bydd y gweithdy symud a dawns hwn yn weithredol, yn gymdeithasol ac yn hwyliog! Cyfle i ddatblygu eich creadigrwyddd a sgiliau symud mewn amgylchedd cadarnhaol ac anogol.

Syniadau Ymarferol Touch Trust

Bydd y gweithdy hwn ar gyfer rhieni, gofalwyr a staff yn rhoi rhai syniadau ymarferol ar gyfer ymlacio, lleddfu straen a gweithgareddau symud ar gyfer hunan-barch a lles.

Dydd Iau 19 Tachwedd: Gweithdai

Dymchwel y Rhwystrau rhag Chwarae Mynediad Agored
Golwg ar sut y mae cynllun ffrindiau gwirfoddol Torfaen yn dymchwel y rhwystrau rhag hyrwyddo hawl pob plentyn a pherson ifanc i chwarae. Bydd y gweithdy yn canolbwyntio ar ddarpariaeth chwarae cynhwysol a bydd yn cynnwys gweithgareddau grŵpiau a thasgau ymarferol.

Chi Kung
Sesiwn gynghori ar beth y mae DART (Tim Ymgynghorol Anabledd ac Adnawdd) yn ei gynnig yn cynnwys sesiwn Chi Kung ymarferol. Ymarfer ysgafn yw Chi Kung sy'n cyfuno symudiadau a thechnegau anadlu i ddatblygu a gwella cydlynu, cydbwysedd a hyder.

Offer Cyfathrebu i wella Canlyniadau Iechyd
Dysgwch ragor am brosiect Pobl yn Gyntaf Abertawe. Mae aelodau'r prosiect wedi datblygu offer i hyrwyddo eiriolaeth iechyd gan gymheiriaid trwy roi gwybodaeth i unigolion am eu hawliau iechyd a'r gwasanaethau y dylent ddisgwyl eu derbyn.

Dawnsio a Theimlo'n Dda
Bydd Gofal Celf yn dangos sut y mae'r celfyddydau, yn benodol dawns, yn gallu gwella ymdeimlad o les unigolyn. Bydd y ddau weithdy hwn ar gyfer pobl ag anableddau dysgu yn creu perfformiad ar gyfer diwedd y digwyddiad. Bydd cynadleddwyr yn mynychu'r ddwy sesiwn i weithio ar eu perfformiad.

Gweithdy Creadigol 'Llaw Dewrder'
Bydd y gweithdy hwn yn edrych ar fwlio a sut orau i ddelio â hynny. Bwriad y gweithdy yw gwella budd a lles datblygiadol y rhai sydd yn cymryd rhan, yn ogystal â darparu mecanwaith cefnogi a fydd yn annog 'diwylliant o ddweud'.

Pasport Iechyd
Golwg ymarferol ar sut y gwnaeth Pobl yn Gyntaf Torfaen gynhyrchu eu Pasport Iechyd a sut mae gwneud y wybodaeth honno yn ymarferol ac yn hygyrch.

Neilltuo Amser i Natur
Mae bod yn yr awyr agored mewn mannau naturiol yn llesol i chi! Yn y gweithdy rhyngweithiol hwn byddwn yn siarad am pam y dylech fynd allan i gefn gwlad neu i'ch parc lleol. Byddwn hefyd yn edrych ar rai o'r rhwystrau y mae pobl yn eu wynebu a sut y gallwch ddelio â'r rhain.

Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl
Gorolwg o bryder ac iselder gan edrych ar y symptomau, achosion a thriniaethau sydd ar gael, technegau hunangymorth ac adnoddau.

Cymryd yr Her Iechyd!
Bydd y gweithdy hwn yn edrych ar brosiect Ein Iechyd Da gan ARC a sut yr ydym wedi bod yn gweithio i'w gwneud yn haws i bobl ag anableddau dysgu fyw bywydau iachach trwy ein Grwpiau Calon Hapus a'n prosiect diweddaraf, sef Cymryd yr Her Iechyd!

Gweithio fel Gwirfoddolwr a Sgiliau Cymorth Cyntaf Sylfaenol
Bydd Jamie Roberts, aelod o Pobl yn Gyntaf Caerffili, yn disgrifio ei brofiadau fel person ag anableddau dysgu yn gwirfoddoli i gorff cymorth cyntaf. Caiff cynadleddwyr gyfle hefyd i ddysgu rhai sgiliau cymorth cyntaf sylfaenol.

Anabledd Dysgu Cymru, 41 Cilgant Lambourne, Parc Busnes Caerdydd, Llanisien, Caerdydd. CF14 5GG.

Ffôn: 029 20681160
E-bost: rebeccawatkins@learningdisabilitywales.org.uk
Mae'r rhaglen lawn ar gael yn www.learningdisabilitywales.org.uk/teimlondda.php