**Datblygu Gweithgareddau i Oedolion sydd ag Anableddau Lluosog Dwys**

Yn ein Gwasanaethau Gofal a Therapiwtig gwnaethom gydnabod yr angen i ddatblygu gweithgareddau ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth sy'n bresennol sydd ag anableddau dysgu lluosog dwys ac awtistiaeth. Ein prif gymhelliant oedd rhoi’r cyfle i’r unigolion hyn gael mwy o gysylltiad â'r grwpiau a gallu cymryd rhan lawnach mewn gweithgareddau.

**Rydym wedi cyflwyno nifer o weithgareddau newydd i alluogi hyn i ddigwydd a rhoddir 2 enghraifft isod:**

**Touch Trust - Y Grefft o Symud ar gyfer Iechyd a Hapusrwydd**

Mae Touch Trust yn cynnwys cerddoriaeth, dawns, symud a chyffwrdd ar gyfer pobl sydd ag awtistiaeth ac anableddau lluosog dwys. Mae Touch Trust yn darparu rhaglenni crefft symud a dawns greadigol, ar sail cyffyrddiad ar gyfer unigolion gyda phwyslais ar fwynhad a hwyl ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth a'u gofalwyr/staff mewn amgylchedd cadarnhaol lle cânt eu meithrin.

Er ei bod yn ymddangos fod ein rhaglen yn ymwneud â chael hwyl a chyswllt yn unig, rydym yn gweithio tuag at:

 **Datblygiad corfforol** - rholio, cydbwyso, cydio, edrych, clywed, gwneud synau, ymwybyddiaeth gorfforol, delwedd y corff, gweithredoedd y corff, a chanolbwyntio.

**Datblygiad emosiynol - cael eu canmol, cyfathrebu, ymlacio, mynegi, mwynhau, a gwneud dewisiadau.**

**Datblygiad cymdeithasol - adnabod pobl eraill, cydnabod eu bod yn rhan o grŵp, cyfathrebu, cysylltu, cymryd rhan, cymryd eu tro, a chael eu gwerthfawrogi.**

 Gwneir hyn i gyd ar raglen synhwyrau gyfannol, a adeiladwyd yn ofalus ar y naill law, ond bob amser gyda mantra’r Touch Trust ***“mae’r lle maen nhw yn iawn”.*** Mae'n ymddangos yn hwyl, mae'n ymddangos yn hawdd, ond mae'n dod â datblygiad, lles a chyswllt i’r defnyddwyr gwasanaeth ac yn dysgu sgiliau pwysig i staff o ran arsylwi, asesu ac addasu.

**Mae Tacpac ar gyfer pobl sydd ag anableddau dysgu dwys a lluosog**

Mae'n darparu fframwaith strwythuredig, sy’n ddiogel yn emosiynol i’r ‘partner sy’n derbyn’ gysylltu â'u cyrff eu hunain, eu hamgylchedd a phobl eraill, a datblygu perthynas gyda'r rhain. Mae'r ‘partner sy’n rhoi’ yn sicrhau bod pob profiad cyffyrddol wedi’i drefnu’n dda ac yn cael ei gynnig yn sensitif, a’i addasu i weddu ymatebion y partner sy’n derbyn. Trwy gysylltu'r hyn sy’n dod yn gerddoriaeth gyfarwydd â gwrthrychau, gweithredoedd a phobl mewn patrwm o wahanol weithgareddau, mae'r partneriaid yn cyfathrebu â’i gilydd.

Mae Tacpac yn dechrau gyda synnwyr syml o gyffwrdd gyda gwrthrych cyfarwydd, bob dydd, hawdd cael gafael arno, fel sbwng cegin, sbatwla pren, neu ryw ddeunydd blewog. Yna caiff y profiad ei wella trwy’r egwyddor o ‘alinio â'r synhwyrau'. Yna, rydym wedi cyfansoddi darn o gerddoriaeth yn benodol i gyd-fynd â gwead, cymeriad, a hyd yn oed ansawdd emosiynol y profiad o gyffwrdd. Cyhoeddir y gweithgaredd a’r gwrthrych ar y CD cyn dechrau pob darn o gerddoriaeth. Mae'r partner sy'n derbyn yn *clywed* yr hyn y maent yn ei *weld* a'r hyn y maent yn *teimlo* ar eu croen: aliniad y synhwyrau - ac atgyfnerthu’r synhwyrau ar gyfer gweld, clywed a chyffwrdd

Mae’r effaith wedi bod yn anhygoel ar gyfer pob defnyddiwr gwasanaeth, mae pob un yn mwynhau mynychu a chymryd rhan, mae'r adborth gan rieni/gofalwyr yn gadarnhaol, ac i arsylwi gallwch weld/teimlo'r awyrgylch hamddenol ond llawn hwyl.