Pethau i'w hystyried wrth ddewis gweithgaredd grŵp

National Autistic Society Cymru

Lleoliad	Gweithgaredd	Sut gall aelodau gymryd rhan	Pethau i'w hystyried
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Clwb llyfrau	Mae pobl yn ddarllen neu wrando ar yr un llyfr ac yn ei drafod. Neu mae pobl yn cymryd eu tro i siarad am eu hoff lyfrau a'u hargymell.	Sefydlwch reolau sylfaenol clir, e.e. cymryd tro/am faint o amser y caniateir i bob aelod siarad.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Côr	Ymarferion a chwisiau cerddorol ar-lein.	Mae gan hyn ystyriaethau ar gyfer y rheini sy'n sensitif yn glywedol.
Wyneb yn wyneb	Grŵp sinema	Gwyliwch ffilm sy'n addas ar gyfer awtistiaeth.	Cyllideb, angen cael mynediad i leoliad lleol.
Wyneb yn wyneb	Clwb dringo	Mynd i wal ddringo gyda'ch gilydd.	Angen cael mynediad i leoliad lleol. Efallai y bydd gan aelodau alluoedd corfforol/cydsymudiad gwahanol.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Dosbarthiadau dawnsio	Sgrinio dosbarthiadau dawnsio ar-lein am ddim fel 305.	Efallai y bydd gan aelodau alluoedd corfforol/cydsymudiad gwahanol.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Grwpiau gemau	Gemau aml-chwaraewr ar-lein neu gemau bwrdd wyneb yn wyneb.	Sefydlu rheolau sylfaenol clir, e.e. cymryd tro, cod ymddygiad.

Lleoliad	Gweithgaredd	Sut gall aelodau gymryd rhan	Pethau i'w hystyried
Ar-lein	Gogglebox	Bydd y grŵp yn gwylio sioe deledu gyda'i gilydd ac yn trafod eu barn am y sioe. Un wythnos gallech chi fod yn gwylio dosbarth celf, coginio'r wythnos ganlynol, a rhaglen ddogfen hanes yr wythnos wedyn...	Sefydlwch reolau sylfaenol clir, e.e. cymryd eich tro i ddewis sioe.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Grwpiau Cefnogi Diagnosis Hwyr	Lle i bobl awtistig sydd wedi cael diagnosis yn ddiweddar gael sgwrs a phaned. Gall aelodau rannu eu hawgrymiadau ar oresgyn rhwystrau, e.e. sut i ateb ffôn neu ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus.	Nid yw'r grŵp hwn yn wasanaeth ôl-ddiagnostig, ac mae angen egluro hyn i bobl sy'n dymuno ymuno â'r grŵp.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Grŵp LBGTQ+	Lle sy'n croesawu aelodau LGBTQ+ i rannu newyddion, i wrando ar siaradwyr, ac i gymryd rhan mewn digwyddiadau a heriau.	Mynediad i le tawel. Sefydlu rheolau sylfaenol clir, e.e. trin pob aelod â pharch.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Clwb Lego	Gall y rhai sy'n bresennol rannu eu modelau Lego eu hunain â'r grŵp, neu weithio ar fodelau tebyg.	Cyllideb.

Lleoliad	Gweithgaredd	Sut gall aelodau gymryd rhan	Pethau i'w hystyried
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Grŵp sgiliau bywyd	Gall mynychwyr rannu’r sgiliau yr hoffent eu dysgu, a dysgu gydag aelodau'r grŵp sy'n gallu gwneud y sgiliau hyn yn barod. Er enghraifft, coginio, garddio, cymdeithasu, paratoi ar gyfer cyfweliadau swydd, ysgrifennu, neu ffotograffiaeth.	Efallai y bydd angen offer/cyfleusterau addas i ddysgu’r sgiliau, e.e. i ddilyn tiwtorialau pobi ar-lein.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Grŵp cerddoriaeth	Gallai hyn olygu gwylio gig ar-lein neu fynd i gig neu ddysgu sgiliau cerddorol.	Cyllideb, sensitifrwydd clywedol, gwahanol alluoedd a phrofiadau cerddorol.
Ar-lein	Grŵp cwis	Mae pawb yn dod â 5 cwestiwn er mwyn rhannu rôl y cwis feistr ac er mwyn hoelio sylw pawb.	Mae cwestiynau amlddewis yn gweithio’n dda. Gofynnwch i’r aelodau greu cwestiynau ar sail eu diddordebau arbennig.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Grŵp gweithdy caffi trwsio	Mae’r rhai sy’n bresennol yn cymryd eu tro i ddewis eitem o ddiddordeb ac yn egluro pam mae’n torri/sut mae ei thrwsio.	Gwnewch yn siŵr nad oes neb yn dewis datgymalu unrhyw beth, yn enwedig eitemau hanfodol neu beryglus.
Wyneb yn wyneb	Clwb bowlio deg	Chwarae gemau a chymdeithasu.	Angen cael mynediad i leoliad lleol. Gwahanol alluoedd corfforol/cydlynu.

Lleoliad	Gweithgaredd	Sut gall aelodau gymryd rhan	Pethau i'w hystyried
Ar-lein	Grŵp rhith-daith	Ymweld ag amgueddfeydd, dinasoedd, y pyramidiau etc. gyda'ch gilydd ar-lein.	Mae angen i aelodau barchu dewisiadau ei gilydd.
Wyneb yn wyneb	Grwpiau cerdded	Mae aelodau'n mynd ar lwybrau cerdded lleol.	Gwahanol sensitifrwydd corfforol a synhwyraidd.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Clwb Warhammer	Paentio ffigurau gyda'ch gilydd neu chwarae gêm yn y lleoliad.	Cyllideb.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Grŵp menywod	Llwyfan i fenywod awtistig rannu eu heriau a'u cryfderau.	Mynediad i le tawel. Sefydlu rheolau sylfaenol clir, e.e. parch.