Hobïau a Diddordebau

Mae'r astudiaethau achos canlynol yn disgrifio sut mae ein Cysylltwyr Cymunedol yn cefnogi pobl i ddatblygu hobïau a diddordebau

Anna, Cysylltwr Cymunedol

Crochenwaith

Rwy'n cefnogi dosbarth crochenwaith yng Nghanolfan Adnoddau Tai-bach sy'n annog pobl i greu eitemau o'u dewis allan o glai.

Mae pob sesiwn yn helpu i ddatblygu sgiliau gwahanol megis technegau adeiladu â llaw. Mae hyn yn cynnwys rholio, torri, ffurfio a modelu'r clai. Trwy ddysgu'r sgiliau hyn gall unigolion weithio'n annibynnol a chreu eitemau unigryw y gallant eu paentio a mynd â nhw adref yr wythnos ganlynol. Mae'r sesiynau'n galluogi unigolion i fagu hyder, ennill sgiliau a bod yn fwy annibynnol.

Yn fy marn i, y rhan orau i'r unigolion sy'n mynd i'r dosbarth crochenwaith yw pan fyddant yn mynd â'u darnau gorffenedig adref â nhw a'r llawenydd maent yn ei deimlo wrth wybod eu bod wedi creu'r darn hwnnw ar eu pennau eu hunain.

Hannah, Cysylltwr Cymunedol

Coginio a Chyfrifiaduron

Rwy'n cefnogi grŵp coginio a chyfrifiaduron yng Nghanolfan Addysg Tai-bach.

Yn y sesiwn goginio, mae'r unigolion yn penderfynu'r hynny maent am ei goginio'r wythnos ganlynol.

Ar fore'r sesiwn, mae unigolion i fod i ymweld â'r archfarchnad agosaf i brynu eu cynhwysion. Mae hyn yn gofyn i unigolion chwilio am y cynhwysyddion sydd eu hangen arnynt, dysgu ym mha eiliau y cedwir gwahanol fwydydd a defnyddio sgiliau cymdeithasol a sgiliau rheoli arian i dalu am yr eitemau.

Unwaith mae'r unigolion yng nghegin y ganolfan, maent yn gwisgo'u ffedogau ac yna dangosir iddynt sut i olchi eu dwylo'n gywir a chânt eu hannog i wneud hyn yn rheolaidd. Yna, mae'r unigolion gyda chymorth, yn dechrau coginio eu pryd o fwyd, gan bilio, torri, cymysgu, gratio, berwi a phobi. Mae amryw sgiliau'n cael eu dysgu, gan gynnwys sgiliau hylendid sylfaenol, gweithio fel tîm, rheoli amser etc.

Yn y sesiwn brynhawn rwy'n cefnogi'r unigolion i ddatblygu eu sgiliau cyfrifiadurol sylfaenol, o roi'r cyfrifiadur ymlaen i chwilio ar Google am ryseitiau bwyd. Mae un o'r unigolion yn dweud ei bod hi'n 'dwlu ar y sesiynau' gan ei bod wedi dysgu sgiliau newydd ac yn mwynhau mynd â bwyd adref i'w theulu ei fwyta i de..

Debra, Cysylltwr Cymunedol

Celf a Chrefft

Rwy'n cefnogi sesiwn grefft yng Nghanolfan Celfyddydau'r Ddraig ym Mhontardawe. Elusen nid er elw yw Celfyddydau'r Ddraig sy'n darparu therapi celf i bawb. Yn ystod y sesiynau rydym yn cynllunio ac yn paratoi'r prosiectau rydym am eu cyflawni. Un o nodau'r sesiynau yw i'r cyfranogwr werthfawrogi ei fod wedi creu eitem ei hunan a theimlo wedi'i rymuso gan ei ymdrechion.

Gofynnais i un o'n cyfranogwyr beth y mae'n ei hoffi am gelf a chrefft. Atebodd 'Rwy'n mwynhau meddwl am yr hyn rydym yn cynllunio i'w wneud'. Yn ddiweddar creodd yr unigolyn 'Gloc Pop' lle bu'n rhaid iddo gasglu lluniau o'i hoff gantorion a'u torri i'w defnyddio fel dyluniad ar gyfer cloc. Mae'r sesiynau wedi helpu'r cyfranogwr i ganolbwyntio'n well, defnyddio'i ddychymyg ac ymarfer ei sgiliau â siswrn sy'n helpu i ddatblygu ei sgiliau cydsymud.