Coleg Adfer a Lles
Recovery & Wellbeing College
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale

Gobiath • Rheolaeth • Cyfle
Hope • Control • Opportunity

PROSPECTWS

Tymor yr Hydref 2026

14 Medi - 18 Rhagfyr

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Croeso

Helo a chroeso i Dymor yr Hydref yng Ngholeg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro, wrth i ni ddathlu ein chweched flwyddyn

Rydym yn falch o rannu ein prosbectws â'i ddyluniad newydd, wedi'i lunio gan adborth gan ein myfyrwyr ac yn adlewyrchu ein hymrwymiad parhaus i wneud gwybodaeth mor hygyrch, diddorol a hawdd ei defnyddio â phosibl. Mae'r prosbectws hwn hefyd yn ganlyniad i lawer iawn o waith gan ein tîm, y mae eu hymroddiad a'u sylw i fanylion wedi ei wneud yn bosibl. Hoffem gydnabod yr ymdrech sylweddol a wnaed i ddod â hyn at ei gilydd.

Yn y Coleg Adfer a Lles, mae dysgu yn ymwneud ag archwilio syniadau newydd, meithrin gwybodaeth, cysylltu ag eraill, a darganfod beth sy'n gweithio i chi. P'un a ydych chi'n ymuno â ni am y tro cyntaf neu'n dychwelyd, rydym yn gobeithio y byddwch chi'n dod o hyd i rywbeth yma a fydd yn ennyn eich diddordeb ac yn eich cefnogi ar eich taith.

Fel bob amser, mae ein cyrsiau'n cael eu datblygu trwy gydgynhyrchu, gan ddod â gwybodaeth broffesiynol a phrofiad personol ynghyd i greu cyfleoedd dysgu sy'n berthnasol, yn ymarferol ac yn ystyrlon.

Diolch i bawb sy'n parhau i gyfrannu eu syniadau, eu profiadau a'u brwdfrydedd i'r Coleg. Drwy gydweithio yr ydym yn parhau i ddysgu a thyfu. Edrychwn ymlaen at eich croesawu'r tymor hwn.

Rachel Wheeler
Rheolwr Coleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro

Gadewch i ni ddechrau gyda phwy ydym ni.

TMae Coleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro yn wasanaeth GIG **mynediad agored rhad ac am ddim**, sy'n cynnal cyrsiau seicoaddysgol ar amrywiaeth o bynciau iechyd meddwl a chorfforol.

Rydym yn **wasanaeth dan arweiniad cymheiriaid** sy'n golygu bod profiad bywyd wrth wraidd yr hyn a wnawn.

Mae ein holl gyrsiau'n **cael eu cyd-gynhyrchu** trwy ddod â phrofiad bywyd ynghyd â phrofiad a ddysgwyd clinigwyr a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill, i roi darlun mwy cyflawn o'r pynciau rydyn ni'n eu trafod.

Cynhelir ein cyrsiau ar ffurf gweithdy gyda thrafodaeth a sgwrs yn ganolog i sut y gallwn ni i **gyd ddysgu oddi wrth ein gilydd..**

Cynnwys
Cyrsiau

4 Cyn y Cwrs
Cyflwyniad i'r Coleg

4 Y Gyfres Deall
Deall Gorbryder
Deall Anhwylder Deubegynol
Deall Iselder
Clywed a Gweld Pethau a Chredoau Nad yw Pobl Eraill yn eu Rhannu *(a elwir weithiau yn Seicosis)*

6 Lles
Bod yn Rhiant â Her Iechyd Meddwl
Cysylltu â Chydberthnasau
Darganfod Hunandosturi
Byw gydag Ansicrwydd
Dynion ac Iechyd Meddwl
Adferiad a Hunaniaeth

10 Corff a Meddwl
Profiad o Ddibyniaeth
Bwyd ar gyfer Hwyliau
Dwi Jyst Methu Cysgu
Mae'n Fwy Na Bod 'Wedi Blino'
Byw gydag Anhwylder Bwyta

18 Canolbwyntio ar Drawma
Trawma, Adfyd ac Iechyd Meddwl
Trawma Mechnïol

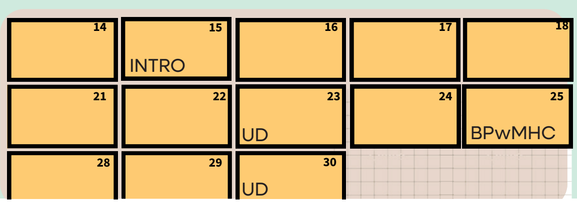
19 Celfyddydau a Natur
Cyfathrebu
Cysylltiadau drwy Weithgareddau
Byrfyryr
Wrth i Ni Gerdded

22 Canolbwyntio ar Niwroamrywiaeth
Deall Niwrowahaniaeth

22 Galwedigaethol
Cynllun Gofal a Thriniaeth
Sgiliau Cymheiriaid

23 Ôl-dymor
Beth Nesaf?

13-16 Calendr
Trefnwch eich tymor gyda'r coleg



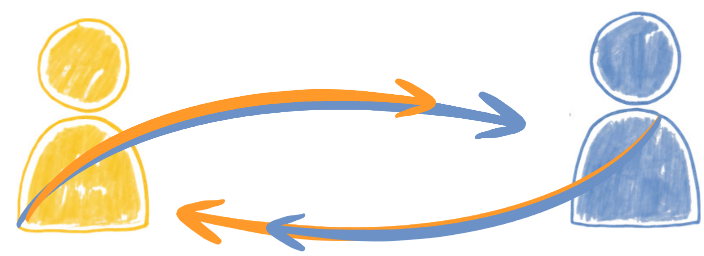
Stori Myfyriwr
12 Mia Davies
30 Sean McDonnell

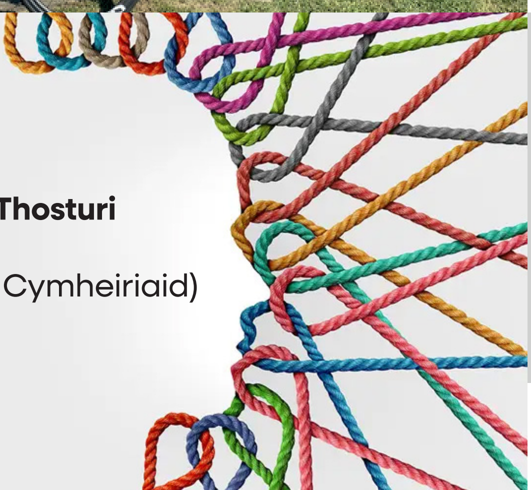
Dewch i gwrdd â hyfforddwr
20 Georgia Howard - Hyfforddwr Cymheiriaid
23 Katya Brown - Arweinydd Cymorth gan Gymheiriaid

26 Gweddill Ein Hecosystem
28 Siarter y Myfyrwyr
28 Cod Ymddygiad

8 Erthyglau
Pete Miles
(Hyfforddwr Cymheiriaid)

Sgiliau Cymheiriaid
21 Llwybr a Argymhellir





17
Cysylltiad a Thosturi
Brian Nelis
(Hyfforddwr Cymheiriaid)

24 Dod i adnabod ...
Dr Sarah Cavill

Sut i Gofrestru:

Sganiwch y cod QR, a fydd yn mynd â chi'n syth at y ffurflen gofrestru NEU dilynwch y cyfarwyddiadau isod

1. Ewch i www.cavuhb.nhs.wales/recovery-college
2. Chwiliwch am y rhuban gwyrdd sy'n dweud, "I gofrestru gyda'r Coleg Adfer a Lles, cliciwch yma", a chliciwch ar "yma"
3. Llenwch eich manylion ar y Ffurflen Gofrestru i Fyfyrwyr sy'n ymddangos
4. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n sgrolio'r holl ffordd i'r gwaelod ac yn clicio'r blwch oren "Cyflwyno"
5. Byddwch yn cael e-bost o fewn yr ychydig ddyddiau gwaith nesaf gyda dolen i'ch porth myfyrwyr lle gallwch greu eich cyfrinair
6. Rydych chi nawr yn barod i gofrestru ar gyrsiau

Os oes angen unrhyw gymorth arnoch gyda'ch cofrestru, cysylltwch â'n staff gweinyddol drwy ffonio 02921 832619

Cyn y Cwrs

Cyflwyniad i'r Coleg

Dyddiad: Dydd Mawrth 15 Medi
Amser: 11:00 - 12:00
Sesiynau: 1 **Lleoliad:** Ar-lein

Eich tro cyntaf i'r coleg? Neu efallai bod cryn amser ers i chi wneud cwrs? Yna mae'r cwrs cyflwyniadol byr hwn ar eich cyfer chi.

Mae wedi'i gynllunio i leddfu unrhyw bryderon a allai fod gennych ynghylch mynychu cyrsiau yn ogystal â rhoi rhywfaint o gefndir i'r Coleg Adfer a Lles a'r hyn y gallwch ei ddisgwyl fel myfyriwr. Mae cyfle bob cam o'r ffordd i chi ofyn unrhyw gwestiynau, gwneud sylwadau, neu gael eglurhad ar unrhyw beth sydd efallai ar eich meddwl.

Gobeithiwn, drwy fynychu'r cwrs byr ar-lein hwn, y bydd myfyrwyr yn dod yn fwy hyderus ynghylch mynychu unrhyw un o'n cyrsiau eraill.

Rydym yn argymell yn gryf eich bod yn gwneud y cwrs hwn yn gyntaf i ymgyfarwyddo â'r Coleg Adfer a Lles.

Y Gyfres Deall

Deall Gorbryder

Dyddiad: Dydd Mercher 28 Hydref
Dydd Mercher 4 Tachwedd
Amser: 13:30 - 15:30
Sesiynau: 2 **Lleoliad:** Yn bersonol

Gall gobryder ddatblygu unrhyw bryd, am unrhyw reswm. Gallai fod oherwydd taith i rywle newydd, neu apwyntiad meddyg, neu gyfweliad am swydd. I rai, gallai fod o ganlyniad i sefyll arholiadau neu siarad yn gyhoeddus; i eraill, gallai mynd i siopa deimlo bron yn amhosibl. Gall fod yn wahanol i bawb.

Mae'r cwrs hwn yn archwilio'r mathau gwahanol o orbryder a'r rheswm drostynt. Mae'n ystyried sut y gellir gweld gorbryder mewn ffordd gadarnhaol o ran pryd y gallem fod mewn perygl, ond hefyd sut y gallai'r teimladau hyn barhau pan fyddwn yn ddiogel. Mae hefyd yn edrych ar sut y gallwn reoli ein teimladau ynghylch gorbryder a sut y gallem baratoi ar gyfer gorbryder.

Yn ogystal â mwy o wybodaeth, ar ddiwedd y cwrs dylai myfyrwyr fod â gwell dealltwriaeth o sut y gallent lywio'r byd yn well pan fydd gorbryder yn dod yn heriol iddynt.

Clywed a Gweld Pethau a Chredoau Nad yw Pobl Eraill yn eu Rhannu *(a elwir weithiau yn Seicosis)*

Dyddiad: Dydd Mawrth 10 Tachwedd
Dydd Mawrth 17 Tachwedd
Amser: 13:00 - 15:30
Sesiynau: 2 **Lleoliad:** Yn bersonol

Mae'r cwrs yn ystyried profiadau clywed a gweld pethau a chredoau nad yw pobl eraill yn eu rhannu. Mae'n dechrau drwy edrych ar y diffiniadau a'r meini prawf diagnostig a ddefnyddir a'r cyfyngiadau y gallai'r rhain eu peri. Byddwn yn trafod pa mor aml y mae'r profiadau'n digwydd yn y boblogaeth gyffredinol ac yn archwilio rhai esboniadau a damcaniaethau ynghylch y rhesymau am y profiadau o'r fath. Rydym yn edrych ar rithdybiau a gofid ac yn ystyried y stigma a'r effaith y gallant ei chael ar bobl, gan ganolbwyntio ar yr iaith a ddefnyddir yn aml.

Ein nod yw darparu lle cynhwysol, anfeirniadol, i bobl drafod sut beth yw'r profiadau hyn iddyn nhw neu'r rhai yn eu bywydau.

Gobeithiwn y bydd y cwrs yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol ac yn gwella dealltwriaeth myfyrwyr o seicosis ac, yn bwysicach fyth, yn darparu lle cynhwysol a diogel lle mae gan fyfyrwyr gyfle i fod yn agored ac yn onest heb ofni cael eu barnu.

Deall Iselder

Dyddiad: Dydd Mercher 23 Medi
Dydd Mercher 30 Medi
Amser: 13:30 - 15:30
Sesiynau: 2 **Lleoliad:** Yn bersonol

Dyddiad: Dydd Mercher 21 Hydref
Dydd Mercher 28 Hydref
Amser: 18:30 - 20:30
Sesiynau: 2 **Lleoliad:** Ar-lein

Mae'r cwrs hwn yn edrych ar beth yw iselder; sut mae'n cael ei ddiffinio a sut olwg allai fod ar hynny i unrhyw un ohonom, boed yn bersonol, neu i rywun yr ydym yn agos ato. Rydym yn ystyried rhai achosion posibl iselder a rhai o'r damcaniaethau meddygol a ddefnyddir i'w egluro.

Bydd y cwrs yn rhoi lle i bobl archwilio sut olwg allai fod ar iselder a bydd yn trafod rhwystrau posibl i wella. Bydd y mathau gwahanol o gymorth sydd ar gael, proffesiynol ac fel arall, hefyd yn cael eu hystyried. Byddwn hefyd yn treulio amser yn archwilio rhai offer y gellid eu defnyddio wrth wella.

Gobeithiwn y bydd y cwrs yn rhoi gwybodaeth ddefnyddiol i fyfyrwyr am iselder ac yn darparu fforwm cynhwysol, heb farnu, i'r rhai fydd yn bresennol drafod y pwnc gyda phobl eraill sydd â phrofiad o iselder yn eu bywydau.

Deall Anhwylder Deubegynol

Dyddiad: Dydd Gwener 6 Tachwedd
Amser 10:00 - 13:00
Sesiynau: 1 **Lleoliad:** Ar-lein

Gall byw gydag anhwylder deubegynol ar unrhyw adeg o fywyd fod yn brofiad cymhleth a dryslyd iawn. Gall y mythau a'r rhagfarnau niferus sy'n aml yn gysylltiedig ag anhwylder deubegynol ei gwneud hi'n anoddach derbyn diagnosis.

Drwy drafodaeth dan arweiniad hwylusydd, nod y sesiwn gyflwyniadol hon yw helpu pobl i ddeall y materion hyn. Byddwn yn trafod yr hanes, y mathau gwahanol o anhwylder deubegynol, a'r teimladau, meddyliau ac ymddygiadau cysylltiedig a allai gyd-fynd ag anhwylder deubegynol. Byddwn yn archwilio effaith derbyn diagnosis, yn ogystal â'r opsiynau triniaeth a'r cymorth sydd ar gael.

Ar ddiwedd y cwrs, dylai myfyrwyr feddu ar fwy o ymwybyddiaeth o beth yw anhwylder deubegynol yn ogystal â rhywfaint o wybodaeth gadarnhaol ymarferol am sut mae eraill yn byw gydag anhwylder deubegynol.

Oeddech chi'n gwybod..?
Cynlluniau Dysgu Unigol (ILPs)

Gall ILP fod yn ffordd wych o ddechrau eich taith addysgol gyda'r coleg gan ei fod yn edrych ar eich cynllun dysgu personol eich hun. Dyma rai o fanteision mynychu ILP:

- Gweld pa gyrsiau a allai fod o ddiddordeb i chi neu sy'n fwyaf addas i chi
- cyfle i nodi unrhyw ddysgu neu gymorth y gallai fod ei angen arnoch er mwyn cael mynediad at ein cyrsiau a chymryd rhan ynddynt a dod o hyd i atebion
- Cyfle gwych i fyfyrio ar gryfderau a sgiliau rhywun
- Sesiwn un-i-un a fydd yn cael ei harwain gan aelod o staff y coleg

Er bod ILPs fel arfer yn unigol, os ydych chi'n teimlo bod angen cefnogaeth arnoch chi, mae'n fwy na iawn dod â rhywun gyda chi. Gallwch ddod â rhywun gyda chi i'r cyrsiau hefyd.

Mae sesiynau ILP yn cael eu cyd-gynhyrchu mewn ffordd anffeirniadol, anffurfiol, hyblyg, sy'n seiliedig ar drafodaeth, ac yn cael eu hwyluso gan gymheiriaid sydd â gwybodaeth a phrofiad bywyd.

Bod yn Rhiant â Her Iechyd Meddwl

Dyddiad: Dydd Gwener 25 Medi
Dydd Gwener 2 Hydref
Dydd Gwener 9 Hydref
Dydd Gwener 16 Hydref

Amser: 10:00 - 12:30
Sesiynau: 4 **Lleoliad:** Yn bersonol

Mae'r cwrs hwn yn ystyried yr effaith y gallai magu plentyn ei chael ar iechyd meddwl rhieni a'r rhai sy'n rhoi gofal sydd â heriau iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes a rhai newydd. Rydym yn archwilio rhesymau posibl dros yr heriau hyn, a sut y gallem gefnogi ein llesiant ein hunain ac anghenion ein plentyn/plant. Mae'r cwrs hwn hefyd yn cynnig lle diogel i bobl a allai fod wedi'u datgysylltu oddi wrth eu plant mewn rhyw ffordd.

Gall myfyrwyr ddisgwyl sesiynau gyda thrafodaethau hamddenol ar y themâu allweddol hyn. Caiff y sesiynau eu hwyluso gan ddau berson sy'n rhieni, gan ddod â damcaniaeth seicolegol a phrofiad bywyd ynghyd i ddarparu dull cyfannol o lywio'r heriau i rianta.

Mae rhai o'r themâu y byddwn yn eu hystyried yn ystod y cwrs yn cynnwys diffiniadau o rianta, beth sy'n newid pan fyddwch chi'n dod yn rhiant, heriau y gallem fod yn eu profi, cyfleu ein hanghenion, hunan-dosturi, cydnabod yr heriau yr ydym yn eu hwynebu ac adnabod ein cryfderau a'r hyn yr ydym wedi'i gyflawni.

Cysylltu â Chydberthnasau

Dyddiad: Dydd Mawrth 13 Hydref
Dydd Mawrth 20 Hydref
Dydd Mawrth 27 Hydref

Amser: 13:00 - 15:30
Sesiynau: 3 **Lleoliad:** Yn bersonol

Mae cydberthnasau'n rhan sylfaenol o fod yn ddynol. Gallai'r rhain gynnwys ein perthnasoedd ag eraill, ein hamgylchedd, neu hyd yn oed ein hanifeiliaid anwes!

Rydym yn ymdrin â nifer o bynciau gan gynnwys sut i feithrin cydberthnasau iach a chefnogol, damcaniaeth ymlyniad, y model bioseicogymdeithasol, patrymau datgysylltu ac ailgysylltu, gwerthoedd personol a rhwydweithiau cymdeithasol. Mae'r cwrs hwn hefyd yn gyfle i ystyried sut y gall profiadau niweidiol yn y gorffennol arwain at heriau wrth feithrin cydberthnasau iach. Gall myfyrwyr ddisgwyl trafodaeth gyda rhai gweithgareddau rhyngweithiol wrth i ni ystyried y pynciau hyn. Gyda'n gilydd byddwn yn ystyried ein safbwyntiau ar y byd a'n gwerthoedd ein hunain ac yn trafod sut maent yn dylanwadu ar y perthnasoedd rydyn ni'n eu meithrin. Bydd myfyrwyr yn cael dealltwriaeth o sut i feithrin cydberthnasau iach a chefnogol, cipolwg ar eu patrymau eu hunain o fewn cydberthnasau a phwysigrwydd gosod ffiniau iach.

Darganfod Hunandosturi

Dyddiad: Dydd Mercher 7 Hydref
Dydd Mercher 14 Hydref

Amser: 12:30 - 15:00
Sesiynau: 2 **Lleoliad:** Ar-lein

Ydych chi'n ei chael yn anodd dod o hyd i amser i ofalu am eich hunan? Ydych chi'n beirniadu eich hun ac yn trin eich hun yn waeth nag y byddech yn trin pobl eraill? Efallai ei bod hi'n bryd rhoi hoe i chi'ch hun ac ymarfer hunandosturi.

Mae wythnos gyntaf y cwrs hwn yn dechrau trwy edrych ar beth yw tosturi a hunandosturi a sut y gallent fod yn wahanol. Yna mae'n rhoi cyfle i gael sgwrs am y rhwystrau a allai gyfyngu ar ein gallu i ymarfer hunandosturi, a sut y gallwn eu goresgyn. Mae wythnos dau yn mynd i fwy o ddyfnder drwy edrych ar sut y gall profiadau'r gorffennol ffurfio ein barn ar hunandosturi a sut y gallem newid y barnau hyn. Mae'r cwrs hwn yn canolbwyntio ar sut y gallwn ddysgu mwy amdanom ein hunain a sut y gallwn wella ein harferion yn ymwneud â hunandosturi.

Byw gydag Ansicrwydd

Dyddiad: Dydd Gwener 13 Tachwedd
Dydd Gwener 20 Tachwedd
Dydd Gwener 4 Rhagfyr

Amser: 10:00 - 12:30
Sesiynau: 3 **Lleoliad:** Ar-lein

Un sicrwydd mewn bywyd yw y bydd yn rhaid i ni i gyd wynebu ansicrwydd ar ryw adeg. Ond beth os yw'r ansicrwydd hynny'n dechrau effeithio ar ein bywydau: ein perswadio i beidio â gwneud penderfyniadau; ein hatal rhag cwblhau pethau yr ydym eisiau eu cyflawni; neu a yw'n gwneud i ni ymbellhau oddi wrth ffrindiau a theulu?

Mae'r cwrs tair wythnos hwn wedi'i gynllunio i edrych ar o ble mae'r ansicrwydd hwnnw'n dod a pham ei fod yn beth mor gyffredin mewn bywyd modern. Mae'n archwilio sut y gallwn nodi pryd mae'r ansicrwydd yn dechrau mynd allan o reolaeth a'r strategaethau ymdopi a allai helpu i leddfu'r gorbryder sy'n aml yn cyd-fynd ag ansicrwydd.

Bydd y cwrs hefyd yn annog cyfranogwyr i leisio eu pryderon eu hunain mewn amgylchedd diogel a chreu cynlluniau cadarn i symud tuag at gyfnod pan nad yw ansicrwydd yn dal unrhyw un ohonom yn ôl o'r pethau yr ydym eisiau eu cyflawni mewn bywyd.

Dynion ac Iechyd Meddwl

Dyddiad: Dydd Gwener 4 Rhagfyr

Amser: 13:00 - 16:00
Sesiynau: 1 **Lleoliad:** Ar-lein

Mae'r cwrs hwn yn archwilio llesiant meddyliol dynion drwy ystyried iechyd emosiynol, gwrywdod, a'r pwysau cymdeithasol sy'n llywio sut mae dynion yn profi ac yn cyfleu eu hiechyd meddwl a'u gofid. Drwy brofiad bywyd, trafodaeth grŵp, a myfyrio, rydym yn archwilio arwyddion cyffredin iechyd meddwl gwael, mynegiadau o frwydr sy'n benodol i ddynion, a disgwyliadau cymdeithasol fel stoiciaeth, ysbryd cystadleuol, a "bod yn gryf," a all greu rhwystrau i geisio cymorth. Mae'r cwrs hefyd yn tynnu sylw at y cyfraddau hunanladdiad uchel ymhlith dynion a'r ffactorau cymdeithasol sy'n cynyddu'r risg hon.

Gall myfyrwyr ddisgwyl gofod dysgu dan arweiniad cymheiriaid, a gynhyrchir ar y cyd, sy'n gwerthfawrogi profiad bywyd a phrofiad a ddysgwyd. Mae'r sesiynau'n cynnwys offer ymarferol, fideos a sgyrsiau sy'n canolbwyntio ar bwnc hollbwysig dynion ac iechyd meddwl. Erbyn y diwedd, bydd gan fyfyrwyr fwy o ymwybyddiaeth o sut mae gwrywdod a normau cymdeithasol yn dylanwadu ar iechyd meddwl, ynghyd â gwell dealltwriaeth o opsiynau cymorth, hyder i siarad yn agored, a strategaethau ymarferol ar gyfer cynnal eu hunain ac eraill.

Adferiad a Hunaniaeth

Dyddiad: Dydd Mercher 25 Rhagfyr

Amser: 13:30 - 16:30
Sesiynau: 1 **Lleoliad:** Ar-lein

Mae'r cwrs un sesiwn hwn yn edrych ar sut rydym yn diffinio adferiad a hunaniaeth, sut a pham maent wedi'u cydblethu, a pham mae hyn yn bwysig. Yn y cwrs, rydym yn ystyried ein credoau, ein barn ar y byd a'r gwerthoedd sydd bwysicaf i ni. Rydym yn ystyried sut mae'r rhain yn llywio sut rydym yn ymwneud â'n hunaniaeth bresennol a sut y gallant ein helpu i lywio dyfodol yn seiliedig ar yr hunaniaeth rydym ei heisiau ar gyfer ni ein hunain.

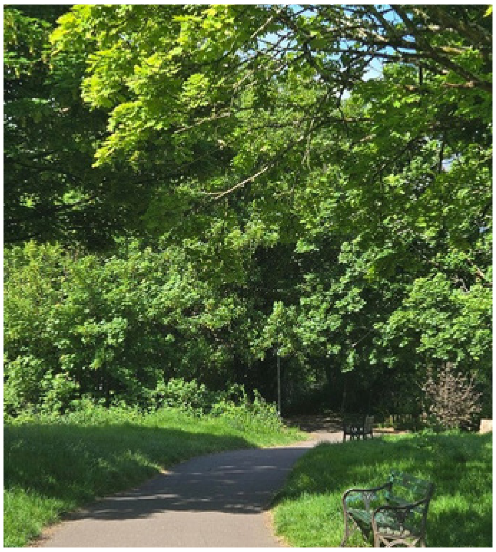
Mae'r cwrs yn gyfle i drafod ac archwilio adferiad a hunaniaeth mewn amgylchedd derbyniol a chynhwysol. Bydd yn cynnwys rhai ymarferion byr, dewisol, sy'n seiliedig ar gelf i helpu i fyfyrio ar sut rydym yn gweld ein hunain a'n lle yn y byd. Dylai myfyrwyr ennill dealltwriaeth o adferiad a hunaniaeth a chydgysylltiad y ddau gysyniad hyn ynghyd â rhywfaint o waith paratoi ar sut i symud ymlaen tuag at yr hunaniaeth a'r adferiad y byddent yn eu dymuno iddynt eu hunain.

Erthyglau

gan Peter Miles (Hyfforddwr Cymheiriaid)

Mae treulio amser yn yr awyr agored a chyda byd natur – ar ba bynnag ffurf y mae hynny'n digwydd – yn parhau i fod yn rhan bwysig o fy mywyd, ac yn rhywbeth y gallaf angori gweddill fy mywyd o'i gwmpas pan fydd pethau'n dechrau teimlo'n anhrefnus

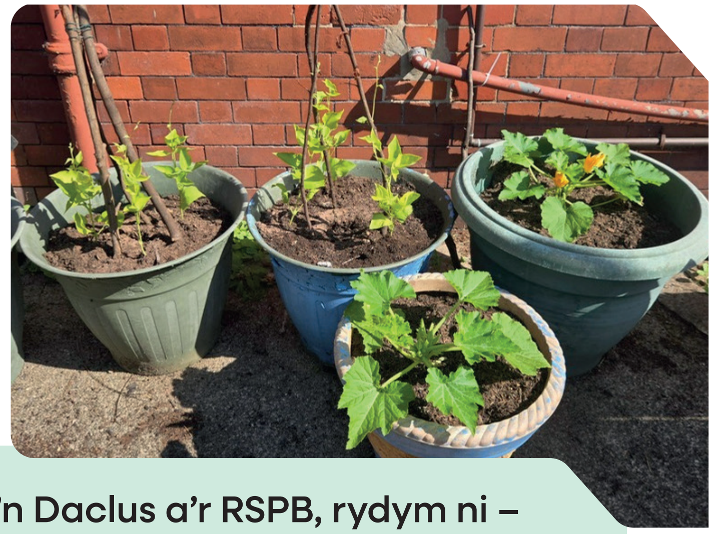
Yn ystod camau cynnar fy adferiad, nid oeddwn yn gallu gadael y tŷ. Roedd hyd yn oed bod yn yr ardd yn teimlo'n ormod – yn rhy agored, yn rhy fregus. Ar y cam hwn, roedd staff clinigol o'r farn nad oedd triniaeth yn mynd i helpu fy heriau iechyd meddwl, ac ychydig o effaith a gafodd ymyriadau meddygol traddodiadol ar ddifrifoldeb y symptomau.



Dros gyfnod o flynyddoedd, a chyda chymorth gan y staff, dechreuais herio fy hun ac wynebu rhai o fy ofnau ynghylch bod yn yr awyr agored. Roedd hwn yn broses araf iawn, ond yr hyn y sylwais arno ar unwaith wrth ddychwelyd o fod am dro, reidio beic neu gêm bêl-droed oedd y budd uniongyrchol i'm llesiant – rhywbeth nad oeddwn yn ei gael ar ôl ymyriadau eraill. **Daeth y cyfnodau hyn o fod yn yr awyr agored – er eu bod yn ofnadwy o anodd ar y dechrau – yn belydr o oleuni a roddodd obaith i mi ar gyfer y dyfodol.**

Wrth edrych yn ôl, hwy oedd y sbardun a alluogodd ryngweithio mwy ystyrlon â gwasanaethau eraill, ac a hwylusodd lwybr cadarnhaol ar gyfer fy adferiad – rhywbeth nad oedd yn bosibl o'r blaen. Mae treulio amser yn yr awyr agored a chyda byd natur – ar ba bynnag ffurf y mae hynny'n digwydd – yn parhau i fod yn rhanbwysig o fy mywyd, ac yn rhywbeth y gallaf angori gweddill fy mywyd o'i gwmpas pan fydd pethau'n dechrau teimlo'n anhrefnus.

Beth rydyn ni'n ei wneud yn y Coleg Adfer?

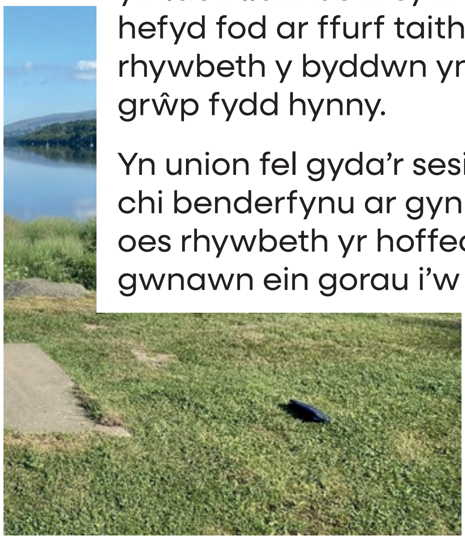


Ar ôl derbyn cyllid gan Cadwch Gymru'n Daclus a'r RSPB, rydym ni – ynghyd â'n myfyrwyr a'n staff – wedi adfer a datblygu'r ardal ardd o amgylch ein swyddfeydd yn Park Lodge. Mae gennym ffrwythau a llysiau yn tyfu mewn gwelyau uchel a adeiladwyd gennym ni ein hunain, ac rydym wrthi'n creu nifer o leoedd ar gyfer myfyrio yn yr ardd.

Ein bwriad yw y bydd yr ardd yn ofod cymunedol i fyfyrwyr ddal i fyny â'i gilydd, cynnal a datblygu'r cydberthnasau a ffurfiwyd ganddynt ar ein cyrsiau, neu'n syml dreulio amser ymhlith natur ar eu pennau eu hunain. Mae croeso i bawb ryngweithio yn y gofod mewn ffordd sy'n gweithio iddyn nhw, a gall hynny edrych yn wahanol i bob un ohonom.

Boreau Iau yw ein sesiynau garddio. Yn y misoedd diwethaf, rydym wedi bod yn plannu llysiau a blodau gwyllt, a bydd angen gofalu amdanynt dros y misoedd nesaf. Ond mae yna bob amser lawer o brosiectau newydd i gymryd rhan ynddynt yn yr ardd. Rydym yn bwriadu adeiladu pwll, creu ardal goedwig wedi'i siapio'n artistig, a hefyd dylunio lleoedd eistedd ymhlith ein blodau gwyllt. Fodd bynnag, mae angen mwy o syniadau arnom, felly rydyn ni angen eich help chi. Croeso i bob syniad!

Ar brynhawniau Iau, rydym yn hwyluso sesiwn llesiant. Bydd y rhain yn amrywio drwy gydol y flwyddyn a gallent gynnwys ymwybyddiaeth ofalgar, sgiliau byw yn y gwyllt a gweithgareddau creadigol; fodd bynnag, unwaith y byddwch ar ein rhestr bostio, gallwn roi gwybod i chi ymlaen llaw beth sy'n digwydd bob dydd. Gallai'r sesiwn hefyd fod ar ffurf taith gerdded drwy'r coetir cyfagos, ond rhywbeth y byddwn yn ei benderfynu gyda'n gilydd fel grŵp fydd hynny.



Yn union fel gyda'r sesiynau garddio, rydym yn hapus iawn i chi benderfynu ar gynnwys y sesiynau prynhawn; felly, os oes rhywbeth yr hoffech ei wneud, rhowch wybod i ni a gwnawn ein gorau i'w drefnu.

Ar y cyfan, byddem wrth ein bodd yn eich gweld yno yn mwynhau byd natur, ym mha ffordd bynnag sydd orau i chi.

I gael rhagor o wybodaeth, peidiwch ag oedi cyn cysylltu 7 â'r Coleg.

Profiad o Ddibyniaeth

Dyddiad: Dydd Iau 26 Tachwedd
Dydd Iau 3 Rhagfyr

Amser: 10:00 - 13:00
Sesiynau: 2 **Lleoliad:** Yn bersonol

Mae'r cwrs Profiad o Ddibyniaeth yn archwilio beth yw caethiwed, sut mae'n wahanol i ddibyniaeth, a sut y gall bod yn gaeth i sylweddau ac ymddygiad effeithio ar yr ymennydd, y corff a bywyd bob dydd. Mae'r cwrs yn archwilio goddefgarwch, diddyfnu, system wobrwyo'r ymennydd, a'r cylch newid. Mae hefyd yn edrych ar resymau pam efallai bod pobl yn defnyddio sylweddau, hunandwyll cyffredin, a'r effaith y gall caethiwed ei chael ar hunan-barch, perthnasoedd, gwaith ac iechyd meddwl.

Mae'r sesiynau'n seiliedig ar drafodaeth ac yn fyfyriol. Mae gan fyfyrwyr y cyfle i rannu profiadau a herio rhagdybiaethau, a hynny mewn amgylchedd tosturiol a chefnogol lle mae profiadau bywyd a safbwyntiau gwyddonol yn cael eu harchwilio.

Erbyn diwedd y cwrs, gobeithio y bydd myfyrwyr yn cael dealltwriaeth gliriach o gaethiwed, mwy o hunanymwybyddiaeth, gwybodaeth ymarferol am opsiynau cymorth, a mwy o hyder wrth wneud neu gefnogi newid cadarnhaol.

Bwyd ar gyfer Hwyliau

Dyddiad: Dydd Iau 22 Hydref

Amser: 10:00 - 12:00
Sesiynau: 1 **Lleoliad:** Yn bersonol

Rydyn ni i gyd yn gwybod y dylen ni fwyta pum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd, lleihau faint o gaffein rydym yn ei gael, a chynyddu cymeriant protein a ffibr. Ac eto gall oriau gwaith hirach ac amseroedd prydau bwyd byrrach olygu bod pobl yn teimlo'r angen i ddewis bwydydd cyfleus. Ond a ddylem boeni amdano?

Mae'r cwrs hwn yn cynnig canllawiau ymarferol ar pryd a sut i wneud newidiadau gofalus a chynaliadwy i'n harferion bwyta. Byddwn yn ymchwilio i'r dylanwad sylweddol y gall deiet ei gael ar ein hwyliau a'n hemosiynau, a all yn ei dro effeithio'n uniongyrchol ar lesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol.

Gobeithio y bydd gan fyfyrwyr well dealltwriaeth o sut y gall bwyd effeithio ar eu hwyliau ac felly y byddent yn teimlo'n fwy hyderus wrth ddewis bwydydd. Bydd y cwrs yn canolbwyntio ar sut y gall bwydydd gwahanol godi ein hwyliau yn ogystal â sut y gallant ein helpu i aros yn iach.

Dwi Jyst Methu Cysgu

Dyddiad: Dydd Mercher 9 Rhagfyr

Amser: 13:00 - 15:30
Sesiynau: 1 **Lleoliad:** Ar-lein

Mae anawsterau cysgu yn hynod gyffredin, gan effeithio ar filiynau o bobl a gan ddylanwadu ar hwyliau, egni, y gallu i ganolbwyntio a llesiant cyffredinol. Yn y gweithdy hawdd hwn, rydym yn archwilio sut mae cwsg yn gweithio, pam mae'n bwysig, a'r nifer o ffactorau a all amharu arno - o straen a hwyliau isel i rythmau circadaidd, arferion ffordd o fyw, a phatrymau meddwl di-fudd.

Rydym hefyd yn ystyried profiadau cyffredin o anhunedd, y "cylch dieflig" sy'n golygu bod diffyg cwsg yn ddiddiwedd, a sut y gall cwsg wedi'i darfu lywio bywyd bob dydd. Ymunwch â ni mewn lle cefnogol i ddysgu strategaethau ymarferol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, fel anadlu'n raddol, arferion sy'n cefnogi cwsg, ymwybyddiaeth ofalgar ar gyfer tawelu'r meddwl, a ffyrdd o dorri cylchoedd di-fudd, a all arwain at gwsg mwy dibynadwy ac adferol.

Mae'n Fwy Na Bod 'Wedi Blino'

Dyddiad: Dydd Mercher 11 Tachwedd
Amser: 13:00 - 15:30
Sesiynau: 1 **Lleoliad:** Ar-lein

Mae blinder yn symptom cyffredin nad oes modd ei weld, a all ddeillio o gyflyrau iechyd corfforol neu feddyliol hirdymor, straen, meddyginiaethau neu driniaeth. Mae'n effeithio ar sut rydym yn meddwl, yn teimlo, ac yn cymryd rhan ym mywyd bob dydd, a gall fod yn anodd ei ddeall neu ei egluro - hyd yn oed i ni ein hunain. Er nad oes iachâd i lawer, gall dysgu sut i reoli blinder wella ein llesiant yn sylweddol.

Yn y cwrs un sesiwn hwn, rydym yn archwilio beth yw blinder mewn gwirionedd, pam mae'n digwydd, a sut mae'n effeithio ar fywyd bob dydd. Drwy drafodaeth dosturiol, rydym yn tynnu ar brofiad bywyd a dealltwriaeth glinigol i archwilio offer ymarferol ar gyfer rheoli egni, gwella gorffwys, a chyfathrebu'n hyderus am flinder. Bydd gennych gyfle i fyfyrio, cysylltu ag eraill, a meithrin hyder wrth reoli eich cyflwr gyda gobaith a charedigrwydd.

Byw gydag Anhwylder Bwyta

Dyddiad: Dydd Mawrth 8 Rhagfyr
Dydd Mawrth 15 Rhagfyr
Amser: 13:00 - 15:30
Sesiynau: 2 **Lleoliad:** Ar-lein

Gall byw gydag anhwylder bwyta fod yn hynod heriol, nid yn unig i'r unigolyn ond hefyd i deulu a ffrindiau. Efallai ei bod hi'n anodd hyd yn oed dechrau meddwl neu siarad amdano. Felly sut y gallwn ni drafod y meddyliau, y teimladau a'r profiadau hyn mewn modd agored a gonest? Mae'r cwrs hwn yn archwilio beth yw anhwylderau bwyta a sut y gallant ddatblygu. Mae hefyd yn ystyried sut i roi cymorth i rywun sydd ag anhwylder bwyta, yn ogystal â sut i gael cymorth. Bydd cyfle hefyd i archwilio heriau eraill a all gyd-fynd ag anhwylderau bwyta.

Ein gobaith yw y gallwn gael trafodaethau agored a gonest ynghylch ymddygiad bwyta di-drefn ac anhwylderau bwyta drwy gael gwared ar y stigma sy'n aml yn gysylltiedig â nhw.

Stori Myfyriwr: Mia Davies

Roedd y Coleg Adfer yn teimlo'n wahanol iawn i unrhyw beth roeddwn i wedi'i brofi o'r blaen. Roeddwn i'n teimlo fy mod i'n cael fy nerbyn ac nid oedd angen i mi guddio pwy oeddwn i, a roddodd ymdeimlad gwirioneddol o berthyn a chymuned i mi.

Yn 2024, cefais fy nghyflwyno i'r Coleg Adfer ar adeg pan oeddwn yn ei chael hi'n anodd gweld dyfodol i mi fy hun. Roeddwn i wedi treulio llawer o amser yn yr ysbyty o'r blaen, yn teimlo nad oedd gen i obaith na chyfeiriad, ac yn cael trafferth dod o hyd i ymdeimlad o bwrpas yn fy mywyd.

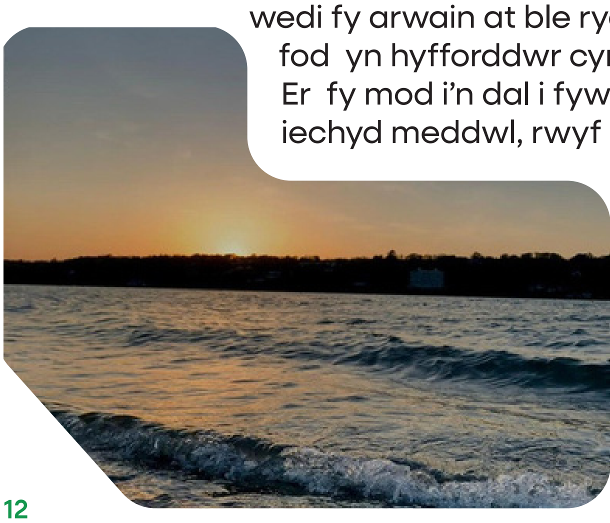
Ar y dechrau, roeddwn i'n teimlo'n betrusgar iawn. Roeddwn i wedi colli pob hyder ac yn ei chael yn heriol iawn bod o gwmpas eraill, ond penderfynais ddechrau gyda sesiwn ILP gyda hyfforddwr cymheiriaid. Rhoddodd hyn le i mi siarad yn agored am fy anghenion a helpodd fi i ddechrau teimlo fy mod i'n cael fy neall a'm cefnogi o'r cychwyn cyntaf.

Dechreuais drwy fynd ar rai cyrsiau ar-lein, gan ddefnyddio'r swyddogaeth sgwrsio drwy deipio yn unig, gan fod siarad neu fod ar gamera yn teimlo'n rhy llethol. Gan fy mod i'n gallu ymgysylltu mewn ffyrdd a oedd yn teimlo'n gyfforddus i mi, dechreuais adeiladu fy hyder yn raddol. Y tymor canlynol, cefais gefnogaeth i fynd ar gwrs wyneb yn wyneb. Fe wnaeth bod ochr yn ochr ag eraill â phrofiadau tebyg fy helpu i deimlo'n llai unig, ac roedd yr hyfforddwyr cymheiriaid a'r ymarferwyr mor groesawgar a deallus, nes i mi deimlo'n ddigon diogel i barhau i ddod ar y cwrs.

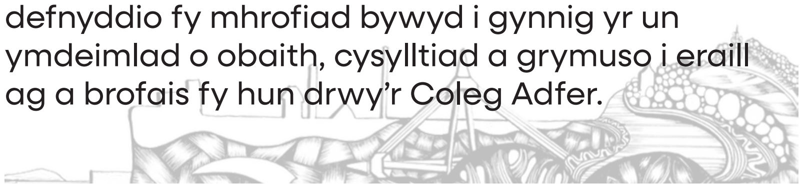
Roedd y Coleg Adfer yn teimlo'n wahanol iawn i unrhyw beth roeddwn i wedi'i brofi o'r blaen. Roeddwn i'n teimlo fy mod i'n cael fy nerbyn ac nid oedd angen i mi guddio pwy oeddwn i, a roddodd ymdeimlad gwirioneddol o berthyn a chymuned i mi. Am y tro cyntaf, roedd gan fy adferiad ystyr go iawn, a dechreuais deimlo bod gen i fwy o reolaeth ar fy mywyd. Fe wnaeth hyn fy helpu i ddechrau gweld dyfodol a oedd yn teimlo'n bosibl, a llwybr lle gallai fy mhrofiadau gael ystyr a phwrpas, a wnaeth fy ysbrydoli i ddysgu mwy am gymorth gan gymheiriaid.

Lluniau gan Mia

Gan fy mod i wedi bod ar lawer o gyrsiau eisoes, roeddwn i'n teimlo mai'r cam nesaf oedd mynd ar y cwrs Sgiliau Cymorth gan Gyfoedion, a gyflwynodd gymorth gan gyfoedion i mi. Yna es ymlaen i gwblhau hyfforddiant IPS. Mae'r holl brofiadau hyn wedi fy arwain at ble rydw i nawr – hyfforddi i fod yn hyfforddwr cymheiriaid gyda'r Coleg. Er fy mod i'n dal i fyw ochr yn ochr â heriau iechyd meddwl, rwyf nawr yn teimlo'n obeithiol am fy nyfodol mewn ffordd na chredais a fyddai byth yn bosibl.



Rwy'n edrych ymlaen at barhau i ddatblygu a defnyddio fy mhrofiad bywyd i gynnig yr un ymdeimlad o obaith, cysylltiad a grymuso i eraill ag a brofais fy hun drwy'r Coleg Adfer.



Sut i ddefnyddio'r calendr:

Er mwyn ei gwneud hi'n haws i chi gynllunio a threfnu eich cyrsiau gyda'r coleg, rydym wedi llunio calendrau unigol fel y gallwch weld yn glir pa gyrsiau sy'n cael eu cynnal, a phryd, bob mis.

Ar gyfer pob cwrs, rydym wedi talfyrru'r teitl ac wedi'i ychwanegu at y calendr. Os oes gan gwrs sesiynau lluosog, bydd yn ymddangos ar bob diwrnod y caiff ei gynnal.

Er mwyn cael y gorau o'r calendr hwn, efallai yr hoffech amlygu'r cyrsiau rydych wedi cofrestru ar eu cyfer neu sydd o ddiddordeb i chi. Mae yna hefyd fannau gwag ar gyfer nodiadau, cynllunio, neu eich rhestrau o bethau i'w gwneud.

Yr wythnos yn dechrau 14 Medi 2026

LLUN	MAW	MER	IAU	GWEN
14	15 Cyflwyniad	16	17	18
21	22	23 DI	24	25 BRHIM
28	29	30 DI		

Nodiadau

Cyflwyniad — **Cyflwyniad i'r Coleg**
Dydd Mawrth 15 Medi
11:00 - 12:00
Online

DI — **Deall Iselder**
Dydd Mercher 23 a 30 Medi
13:30 - 15:30
2 sesiwn
Yn bersonol

BRHIM — **Bod yn Rhiant â Her Iechyd Meddwl**
Dydd Gwener 25 Medi, 2, 9 ac 16 Hydref
10:00 - 12:30
4 sesiwn
Yn bersonol

Hydref 2026

LLUN	MAW	MER	IAU	GWEN
			1	2 BRHIM
5	6	7 DH	8	9 BRHIM WNG
12 Cyf	13 CâC	14 DH	15 Br	16 BRHIM WNG
19 Cyf CGT	20 CdW CâC	21 DI	22 Br BH	23 TM WWWW
26 Cyf	27 CdW CâC	28 DG DI	29 Br	30 TM WNG

DH **Darganfod Hunandosturi**
Dydd Mercher 7 a 14 Hydref
12:30 - 15:00
2 sesiwn
Ar-lein

Cyf **Cyfathrebu**
Dydd Llun 12, 19 a 26 Hydref a 2, 9 Tachwedd
10:00 - 14:00
5 sesiwn
Yn bersonol

CwR **Cysylltu â Chydberthnasau**
Dydd Mawrth 13, 20 a 27 Hydref
13:00 - 15:30
3 sesiwn
Yn bersonol

WNG **Wrth i Ni Gerdded**
Dydd Gwener 9, 16, 23 a 30 Hydref
13:00 - 15:30
3 sesiwn
Yn bersonol

Br **Byrfyryr**
Dydd Iau 15, 22 a 29 Hydref, 5, 12 a 19 Tachwedd
10:00 - 12:00
6 sesiwn
Yn bersonol

CTG **Cynllun Gofal a Thriniaeth**
Dydd Llun, 19 Hydref
10:00 - 13:00
Ar-lein

DI **Deall Iselder**
Dydd Mercher 21 a 28 Hydref
18:30 - 20:30
2 sesiwn
Ar-lein

BH **Bwyd ar gyfer Hwyliau**
Dydd Iau 22 Hydref
13:00 - 15:30
Yn bersonol

DG **Deall Gorbryder**
Dydd Mercher 28 Hydref a 4 Tachwedd
13:30 - 15:30
2 sesiwn
Yn bersonol

TM **Trawma Mechnïol**
Dydd Gwener 23 a 30 Hydref 6
13:30 - 15:30
2 sesiwn
Yn bersonol

CdW **Cysylltiadau drwy Weithgareddau**
Dydd Mawrth 20 a 27 Hydref, 3, 10, 17 a 24 Tachwedd
12:00 - 15:00
6 sesiwn | Yn bersonol

Tachwedd 2026

LLUN	MAW	MER	IAU	GWEN
2 Cyf SC	3 CdW	4 DG	5 Br	6 DAD TM
9 Cyf SC	10 CGCER CdW	11 DN MFBWB	12 Br	13 BgA
16 SC	17 CGCER CdW	18 DN	19 Br	20 Bga
23 SC	24 CdW	25 DN AaH	26 PoD	27
30 TAaIM				

SC Sgiliau Cymheiriaid
Dydd Llun 2, 9, 16 a 23 Tachwedd
13:30 - 16:30
4 sesiwn
Yn bersonol

DAD Deall Anhwylder Deubegynol
Dydd Gwener 6 Tachwedd
10:00 - 13:00
Ar-lein

CGCER Clywed a Gweld Pethau a Chredoau Nad yw Pobl Eraill yn eu Rhannu
(a elwir weithiau yn Seicosis).
Dydd Mawrth 10 a 17 Tachwedd
13:00 - 15:30
2 sesiwn
Yn bersonol

MFBWB Mae'n Fwy Na Bod 'Wedi Blino'
Dydd Mercher 11 Tachwedd
Monday 11th Nov
13:00 - 15:30
Ar-lein

DN Deall Niwrowahaniaeth
Dydd Mercher 11, 18, 25 Tachwedd a 2 Rhagfyr
10:00 - 12:00
4 sesiwn
Ar-lein

BgA Byw gydag Ansicrwydd
Dydd Gwener 13 a 20 Tachwedd a 4 Rhagfyr
10:00 - 12:00
3 sesiwn
Ar-lein

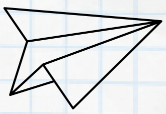
AaH Adferiad a Hunaniaeth
Dydd Mercher 25 Tachwedd
13:30 - 16:30
Ar-lein

PoD Profiad o Ddibyniaeth
Dydd Iau 26 Tachwedd a 3 Rhagfyr
10:00 - 13:00
2 sesiwn
Yn bersonol

TAaIM Trawma, Adfyd ac Iechyd Meddwl
Dydd Llun 30 Tachwedd a 7 Rhagfyr
10:00 - 12:30
2 sesiwn
Yn bersonol

Rhagfyr 2026

LLUN	MAW	MER	IAU	GWEN
	1	2 DN	3 PoD	4 BgA DaIM
7 TAaIM	8 BgAB	9 DJMC	10	11
14	15 BgAB	16 Beth Nesaf? Ar-lein	17 Beth Nesaf? Yn bersonol	18



DaIM — **Dynion ac Iechyd Meddwl**
Dydd Gwener 4 Rhagfyr
13:00 - 16:00
Ar-lein

BgAB — **Byw gydag Anhwylder Bwyta**
Dydd Mawrth 8 a 15 Rhagfyr
13:00 - 15:30
2 sesiwn
Ar-lein

DJMC — **Dwi Jyst Methu Cysgu**
Dydd Mercher 9 Rhagfyr
13:00 - 15:30
Ar-lein

Beth Nesaf? Ar-lein — **Beth Nesaf?**
Dydd Mercher 16 Rhagfyr
11:00 - 13:00
Ar-lein

Beth Nesaf? Yn bersonol — **Beth Nesaf?**
Iau 17 Rhagfyr
12:00 - 15:00
Yn bersonol

Nodiadau

Cysylltiad a Thosturi

Brian Nelis - Hyfforddwr Cymheiriaid (Bardd a Chreadigwr)

Mae cysylltiad yn un o'r geiriau hynny rydyn ni'n eu clywed yn aml yn y Coleg Adfer a Lles.

Fel bodau dynol, mae'n rhywbeth rydym yn chwilio amdano, ac efallai hyd yn oed yn dyheu amdano. Fel plant, efallai bod llawer ohonom yn teimlo ei fod yn rhan naturiol o fywyd – chwarae yn yr un pyllau tywod ac ar yr un timau. Hyd yn oed i'r rhai ohonom sy'n fwy mewnblyg, gallai rhywbeth mor sylfaenol â bod yn yr un lle ag eraill roi ymdeimlad o gysylltiad.

Ond yna rydyn ni'n tyfu i fyny.

Wrth i ni heneiddio, gall creu cysylltiadau ddod yn anoddach, a gall hyd yn oed ailgysylltu â phobl nad ydym wedi'u gweld ers peth amser droi'n faich. Mae bron yn groes i reddf, ond wrth i ni aeddfedu, gallwn ni fod mewn sefyllfa lle rydym ni hyd yn oed yn fwy ar wahân ac yn bellach oddi wrth y rhai rydym eisiau treulio amser gyda nhw. Os awn â hyn gam ymhellach ac ychwanegu cyfnod lle rydym yn wynebu rhyw fath o her, efallai y byddwn yn teimlo hyd yn oed ymhellach oddi wrth eraill ac wedi datgysylltu'n llwyr.

Felly, beth allwn ni ei wneud amdano?

Gallai ymddangos fel man cychwyn rhyfedd, ond gallai tosturi – a thosturi tuag atoch chi eich hun yn benodol – gynnig rhai atebion.

Dywedodd Jack Kornfield, seicolegydd clinigol a Bwdhydd mewn gair a gweithred, y geiriau enwog hyn: "Os nad yw eich tosturi yn eich cynnwys chi eich hun, mae'n anghyflawn." Mae'r syniad hardd hwn yn awgrymu bod tosturi yn broses ddwyffordd, lle mae angen i ni deimlo tosturi tuag atom ni ein hunain er mwyn i ni allu teimlo tosturi tuag at eraill, ac i'r gwrthwyneb. Os yw hyn yn wir, mae'n cynnig ffordd i ni gysylltu â'n gilydd, yn syml drwy fod yn fwy caredig tuag atom ni ein hunain ac eraill. Efallai y gallem ystyried hyn fel cam cyntaf.

Ond beth am y cam nesaf a'r cam ar ôl hwnnw?

Efallai mai dyma lle mae angen i ni fynd yn ôl at y ffordd roedden ni'n meddwl pan oedden ni'n iau. Mae chwilfrydedd ynghylch pwy ydym ni, pwy yw eraill, beth sydd gennym yn gyffredin a beth y gallwn ei ddysgu oddi wrth ein gilydd, oll yn ffyrdd y gallwn geisio meithrin cysylltiad. Mae rhoi cynnig ar bethau newydd, dychwelyd at y pethau a roddodd lawenydd i ni yn y gorffennol, a dod o hyd i bobl sy'n gallu rhannu'r llawenydd hwn, yn un arall. Wrth gwrs, gall ymddangos yn frawychus i gymryd y camau hyn, ond mae'n werth cofio bod llawer o bobl eraill allan yna yn eu cymryd nhw hefyd, yn betrusgar.

Os oes gennych ddiddordeb mewn dangos tosturi tuag atoch chi eich hun ac eraill, ac os ydych chi'n teimlo rywfaint o chwilfrydedd, byddem wrth ein bodd yn eich gweld ar rai o'n cyrsiau ac yn clywed eich barn.

Cymerwch ofal, a gobeithio eich gweld yn fuan.

Trawma, Adfyd ac Iechyd Meddwl

Dyddiad: Dydd Llun 30 Tachwedd
Dydd Llun 7 Rhagfyr
Amser: 10:00 - 12:30
Sesiynau: 2 **Lleoliad:** Yn bersonol

Gall trawma a phrofiadau bywyd niweidiol gael effaith sylweddol ar ein hiechyd meddwl. Mae'r cwrs dwy ran hwn yn archwilio diffiniadau o drawma ochr yn ochr ag archwilio profiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Rydym hefyd yn archwilio'r ymennydd a thrawma, ac yn ystyried ymchwil, strategaethau a thechnegau i reoli emosiynau anodd a chysylltiadau â thrawma.

Gall myfyrwyr ddisgwyl cyfuniad o fideos, trafodaethau a gwybodaeth ynghylch modelau trawma gwahanol. Nid ydym yn annog myfyrwyr i rannu profiadau trawmatig unigol ond yn hytrach i rannu'r ymatebion corfforol a seicolegol cyffredin wrth brofi'r digwyddiadau hynny. Gall myfyrwyr ddisgwyl dysgu am sut y gall yr ymennydd ddatblygu llwybrau newydd i reoli'r ymatebion cymhleth i drawma trwy ddatblygu strategaethau ymdopi iach.

Dylai myfyrwyr gael gwell dealltwriaeth o sut mae trawma, adfyd ac iechyd meddwl yn gysylltiedig, sut y gallwn geisio newid rhai o'n meddyliau, yn ogystal â sgiliau y gellir eu defnyddio pan fydd heriau'n codi.

Trawma Mechnïol: Beth sy'n Digwydd Pan Fyddwn Ni'n Dod ag ef Adref

Dyddiad: Dydd Gwener 23 Hydref
Dydd Gwener 30 Hydref
Dydd Gwener 6 Tachwedd
Amser: 10:00 - 12:30
Sesiynau: 3 **Lleoliad:** Yn bersonol

Mae trawma mechnïol yn rhywbeth efallai nad ydych wedi clywed amdano, ond mae'n rhywbeth y gall pob un ohonom ei brofi. Gall ysgwyddo trawma pobl eraill ddigwydd i unrhyw un a gall gael effaith ddifrifol ar ein bywydau, yn y gwaith ac yn y cartref.

Dros dair wythnos, bydd y cwrs hwn yn archwilio sut mae trawma mechnïol yn edrych a sut y gall effeithio'n negyddol ar ein bywydau. Archwilir a thrafodir pynciau fel ynysigrwydd cymdeithasol, ein cydberthnasau agosaf yn chwalu, a sut y gall gael effaith ar ein hiechyd corfforol. Yn ogystal â hyn, edrychir ar rai strategaethau ymdopi y gellir eu defnyddio pan welwn hyn yn ein hunain neu yn y rhai sy'n agos atom.

Trwy ddefnyddio'r celfyddydau creadigol, mae ein hwyluswyr yn gobeithio darparu profiad rhyngweithiol lle mae ein cyfranogwyr yn symud tuag at fewnwelediad personol i'w profiadau eu hunain o drawma mechnïol, tra'n parhau i fod yn empathig.

Cyfathrebu

Dyddiad: Dydd Llun 12 Hydref
Dydd Llun 19 Hydref
Dydd Llun 26 Hydref
Dydd Llun 2 Tachwedd
Dydd Llun 9 Tachwedd

Amser: 10:00 - 12:30
Sesiynau: 5 **Lleoliad:** Yn bersonol

Mae cyfathrebu yn rhan enfawr o fywydau pob un ohonom. P'un a ydym am ddweud wrth y rhai sy'n agos atom beth maent yn ei olygu i ni, neu'r wybodaeth mae angen i ni ei rhoi i'n meddyg teulu lleol, neu hyd yn oed rhoi gwybod i bobl sut rydym yn teimlo, bydd yna bob amser adegau pan fydd angen i ni gyfathrebu. Ond beth os yw hyn yn rhywbeth rydyn ni'n ei chael hi'n anodd ei wneud?

Wedi'i seilio'n drwm ar y celfyddydau, bydd y cwrs hwn yn archwilio beth yw cyfathrebu a rhai o'r rhwystrau a allai ei gyfyngu. Byddwn yn edrych yn benodol ar gyfathrebu geiriol a di-eiriol, sut y gallwn gyfathrebu yn ysgrifenedig, a sut y gallwn gyfathrebu trwy gyfrwng celf. Nod y cwrs hwn yw cymryd cam yn ôl a dod o hyd i ffyrdd yr ydym yn eu cael yn haws ac yn fwy effeithiol i gyfathrebu'n well â ni ein hunain, y rhai o'n cwmpas, a'r byd yn gyffredinol.

Cysylltiadau drwy Weithgareddau

Dyddiad: Dydd Mawrth 20 Hydref
Dydd Mawrth 27 Hydref
Dydd Mawrth 3 Tachweddr
Dydd Mawrth 10 Tachwedd
Dydd Mawrth 17 Tachwedd
Dydd Mawrth 24 Tachwedd

Amser: 13:00 - 15:30
Sesiynau: 6 **Lleoliad:** Yn bersonol

Mae yna adegau mewn bywyd pan rydyn ni'n cysylltu ag eraill, y byd o'n cwmpas, a ni ein hunain. Ac yna mae yna adegau pan rydyn ni'n datgysylltu. Ac, wrth gwrs, mae yna adegau hefyd pan rydyn ni eisiau ailgysylltu.

Mae'r cwrs hwn yn canolbwyntio ar sut y gallwn gysylltu neu ailgysylltu â'r byd o'n cwmpas a'r rhai sy'n byw ynddo. Dros chwe wythnos, byddwn yn edrych ar y cysyniad o lawenydd a'r gweithgareddau gwahanol a allai ein dwyn yn agosach at ein gilydd trwy ganiatáu i ni ein hunain eu mwynhau. Rydyn ni'n rhoi cynnig ar weithgareddau celfyddydol syml a ddylai fod yn hygyrch i bawb.

Ar ddiwedd y cwrs, dylai myfyrwyr fod â gwell ymdeimlad o'r hyn maent yn ei fwynhau, sut i ddod o hyd i bethau cyffredin ag eraill, a'r offer a'r sgiliau ar gyfer sut i ddod o hyd i'r gweithgareddau hynny y maent am gymryd rhan ynddynt yn eu cymunedau eu hunain.

Byrfyryr

Dyddiad: Friday 23rd October
Friday 30nd October
Friday 6th November
Friday 6th November
Friday 6th November
Friday 6th November

Amser: 13:00 - 15:30
Sesiynau: 6 **Lleoliad:** Yn bersonol

Felly...ychydig yn ôl gofynnodd rhai myfyrwyr a oedd unrhyw beth yn y coleg oedd ychydig yn fwy unigryw? Ychydig yn fwy arloesol? Rhyw ffordd y gallen nhw roi cynnig ar rywbeth ychydig yn wahanol... Ein hateb yw'r cwrs Byrfyryr ar gyfer Llesiant.

Mae'r cwrs hwn yn gwahodd myfyrwyr i alw heibio a rhoi cynnig ar theatr fyrfyfyr mewn amgylchedd diogel a hwyliog lle na allwch chi wneud dim byd o'i le. Bydd y gemau a'r trafodaethau y byddwn yn cymryd rhan ynddynt yn gyfle i archwilio'r ffordd y mae pob un ohonom yn gweld y byd a sut y gallwn ddod at ein gilydd i ddysgu oddi wrth ein gilydd wrth ddod o hyd i gyffredinrwydd a gobaith.

Ein gobaith yw y bydd myfyrwyr yn canfod bod modd iddynt fynegi eu hunain mewn 17 amgylchedd rhydd lle gellir dysgu sgiliau newydd, a hynny drwy gael hwyl ar yr un pryd..

Wrth i Ni Gerdded

Dyddiad: Dydd Gwener 9 Hydref
Dydd Gwener 16 Hydref
Dydd Gwener 23 Hydref
Dydd Gwener 30 Hydref

Amser: 13:30 - 15:30
Sesiynau: 4 **Lleoliad:** Yn bersonol

Mewn byd sy'n datblygu o hyd, weithiau mae'r hyn sydd ei angen arnom ar garreg ein drws.

Mae Wrth i Ni Gerdded yn archwilio ein perthynas â natur drwy ganolbwyntio ar sut rydym yn rhan o'r byd naturiol ac nid yn rym gwrthwynebol sy'n gweithio yn ei erbyn. Mae'r cwrs hwn yn canolbwyntio ar y Pum Ffordd at Les a'r gwaith helaeth sydd eisoes wedi'i gwblhau ar ymgysylltiad â natur, ac mae'n cyfuno trafodaeth, gweithgareddau celfyddydol, a'r awyr agored i roi cyfle i ni i gyd ddysgu oddi wrthym ein hunain, ein gilydd, ac, wrth gwrs, natur.

Mae ein harchwiliad o'r awyr agored ar gyfer pawb ac rydym yn croesawu pobl o bob gallu. Mae'r amser a dreuliwn ym myd natur yn fwriadol, hynny yw, rydym yn bwriadu bod yn gwbl bresennol.

Dewch i gwrdd â hyfforddwr

Georgia Howard
Dirprwy Reolwr RWC ac Hyfforddwr Cymheiriaid

"Ewch amdani"

Dechreuodd Georgia weithio gyda'r coleg yn 2021 ac mae'n gweithio ar draws ystod o feysydd. Mae hi'n hwyluso cyrsiau, yn gofalu am sicrhau ansawdd, a hefyd yn ymwneud yn helaeth ag ehangu ein cynigion Niwrowahanol, ymhlith pethau eraill.

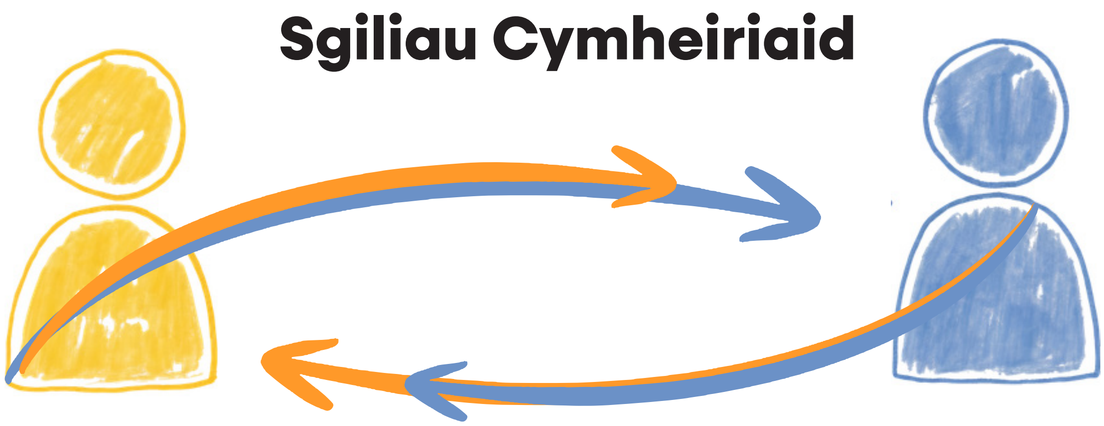
Mae ei phrofiad bywyd yn cynnwys heriau iechyd meddwl lle'r oedd hi'n aml yn teimlo ymdeimlad cyson o anhrefn o'i chwmpas ac ynddi hi ei hun, a oedd yn golygu bod cyflogaeth wedi dod yn heriol.

Fodd bynnag, ar ôl profi cyfnod cyson o 'lesiant', dechreuodd wirfoddoli i lawer o sefydliadau elusennol gwahanol. Roedd hyn yn amrywio o lanhau mannau lle'r oedd pobl angen cymorth, i eiriolaeth, a hefyd prosiectau Cefnogaeth gan Gymheiriaid a oedd yn canolbwyntio ar bobl sy'n profi heriau iechyd meddwl yn dod yn fwy actif ac yn defnyddio'r celfyddydau o fewn natur.

Mae'r creadigrwydd hwn wedi bod yn rhan fawr o fywyd Georgia erioed. A hithau'n berson niwrowahanol, mae hi'n aml yn ei chael hi'n heriol deall yr hyn y mae hi'n ei brofi neu'n ei deimlo. Mae hi'n ei chael hi hyd yn oed yn fwy heriol disgrifio hynny. Felly, mae gallu archwilio bywyd trwy §ddulliau eraill yn hanfodol i'w lles – a dyna rywbeth y mae hi'n hoffi ei gyfrannu i goleg y mae hi mor falch o fod yn rhan ohono.

Pob llun gan Georgia

Llwybr a Argymhellir



Mae llawer o fyfyrwyr yn gofyn sut i gael mynediad at waith cymheiriaid, ac mae gennym lwybr wedi'i argymell. Ar ôl mynychu rhai o'n cyrsiau, gall myfyrwyr edrych ar rai o'n cyrsiau penodol i gymheiriaid.

Sgiliau Cymheiriaid

Cyflwyniad i waith Cymorth gan Gymheiriaid. Mae'r cwrs 4 rhan hwn yn canolbwyntio ar baratoi myfyrwyr wrth iddynt ystyried gweithio yn y maes hwn. Rydym yn canolbwyntio ar ddeall rôl y cyfoedion, paratoi a pharodrwydd, lles, sgiliau cyfathrebu, ffiniau, cyfrinachedd a'r camau nesaf.

Mae'r cwrs hwn yn cael ei hysbysebu ar y prosbectws bob tymor ac mae croeso i bawb gofrestru.

Hyfforddiant Gweithiwr Cymorth Cymheiriaid ImROC

Cyflwyniad i weithio fel Gweithiwr Cymorth Cymheiriaid. Mae'r cwrs hwn yn cefnogi myfyrwyr i ddeall rôl cymheiriaid, datblygu sgiliau craidd cymorth gan gymheiriaid, a meithrin hyder wrth ddefnyddio profiad bywyd yn ddiogel ac yn effeithiol. Rydym yn archwilio gwerthoedd craidd cymorth gan gymheiriaid – cydfuddiant, dwyochredd, heb fod yn rhagnodol, blaengar, yn canolbwyntio ar adferiad, wedi'i seilio ar gryfderau, wedi'i lywio gan drawma, perthynol, sy'n canolbwyntio ar unigolion a diogel.

Mae'r cwrs hwn yn cael ei hysbysebu drwy ein rhestr bostio. Gofynnir i chi lenwi ffurflen mynegiant diddordeb manwl a dod i gyfweliad anffurfiol. Nid yw lleoedd wedi'u gwarantu. Rhoddir blaenoriaeth i fyfyrwyr sydd eisoes yn gwirfoddoli neu'n gweithio mewn rolau Cymheiriaid.

Cymorth Bwriadol gan Gymheiriaid (IPS)

Cyflwyniad i'r dull IPS. Mae'r cwrs hwn yn archwilio egwyddorion craidd IPS ac yn cefnogi myfyrwyr i ddeall sut i feithrin cydberthnasoedd cydfuddiannol a phwrpasol sydd wedi'u gwreiddio mewn dysgu ar y cyd. Rydym yn canolbwyntio ar dasgau ac egwyddorion IPS, cyfathrebu, byd-olwg, cysylltiad, a sut i ddefnyddio IPS i greu newid mewn arfer cymorth cymheiriaid bob dydd.

Mae'r cwrs hwn yn cael ei hysbysebu drwy ein rhestr bostio. Gofynnir i chi lenwi ffurflen mynegiant diddordeb manwl a dod i gyfweliad anffurfiol. Nid yw lleoedd wedi'u gwarantu. Rhoddir blaenoriaeth i fyfyrwyr sydd eisoes yn gwirfoddoli neu'n gweithio mewn rolau Cymheiriaid.

Understanding Neurodivergence

Dyddiad: Dydd Mercher 11 Tachwedd
Dydd Mercher 18 Tachwedd
Dydd Mercher 25 Tachwedd
Dydd Mercher 2 Rhagfyr

Amser: 10:00 - 12:30
Sesiynau: 4 **Lleoliad:** Ar-lein

Mae'r cwrs pedair sesiwn hwn yn cynnig cyfle i archwilio niwroamrywiaeth a'r profiadau emosiynol a chymdeithasol sy'n gysylltiedig â byw fel unigolyn niwrowahanol. Byddwn yn archwilio pynciau fel hunaniaeth, cyfathrebu ac iechyd meddwl mewn perthynas â phoblogaethau niwrowahanol, ac yn trafod dulliau effeithiol o gefnogi lles emosiynol a hunandderbyniad.

Fel y gellid dychmygu gyda phwnc hynod eang, mae'r cwrs hwn yn cwmpasu llawer o wybodaeth ond mae hefyd yn cynnig cyfle i fyfyrwyr leisio eu barn, holi cwestiynau neu ddatgan eu myfyrdodau eu hunain. Mae'r cwrs yn ddelfrydol ar gyfer yr unigolion hynny sy'n ceisio dealltwriaeth ddyfnach o gyflyrau niwrowahanol gan gynnwys strategaethau ymarferol i feithrin cynhwysiant a gwerthfawrogiad o anghenion amrywiol. Rydym yn croesawu pawb i'r cwrs hwn gan ein bod yn teimlo bod dysgu am niwrowahaniaeth yn bwysicach na diagnosis.

Care & Treatment Planning

Dyddiad: Dydd Llun 19 Hydref

Amser: 10:00 - 13:00
Sesiynau: 1 **Lleoliad:** Ar-lein

Mae cynlluniau gofal a thriniaeth yn hawl gyfreithiol i unrhyw un sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd ac mae'r cwrs hwn yn archwilio sut i'w datblygu mewn ffordd ystyrlon, wedi'u cyd-gynhyrchu, ac, yn aml, greadigol. Rydym yn ystyried hawliau pobl o dan y ddeddf iechyd meddwl a chynnwys gofalwyr/aelodau o'r teulu. Archwilir hefyd bwysigrwydd iaith gadarnhaol, a sut i osod nodau ystyrlon sy'n canolbwyntio ar wella.

Gall myfyrwyr ddisgwyl clywed gan ddefnyddwyr gwasanaethau a chlinigwyr ynghylch Cynlluniau Gofal a Thriniaeth a bydd ganddynt y cyfle i drafod sut mae'r cynlluniau wedi effeithio arnynt. Bydd trafodaeth hefyd ynghylch beth allai pob un o'r parthau yn y ffurflen Cynllun Gofal a Thriniaeth ei olygu. Bydd myfyrwyr yn meithrin y sgiliau i gyd-gynhyrchu cynlluniau gofal yn ystyrlon o safbwynt clinigwr a defnyddiwr gwasanaethau. Mae'r cwrs hwn yn rhoi cyfle i fyfyrwyr deimlo'n fwy grymus i rannu'r broses gwneud penderfyniadau a gosod nodau mewn perthynas â'u cynlluniau gofal a thriniaeth eu hunain neu gynlluniau gofal a thriniaeth anwyliaid.

Peer Skills

Dyddiad: Dydd Llun 2 Tachwedd
Dydd Llun 9 Tachwedd
Dydd Llun 16 Tachwedd
Dydd Llun 23 Tachwedd

Amser: 13:30 - 16:30
Sesiynau: 4 **Lleoliad:** Yn bersonol

Cymheiriad yw rhywun sydd â phrofiad bywyd o heriau iechyd meddwl ac/neu iechyd corfforol sy'n defnyddio ei brofiad i gefnogi eraill. Mae cefnogaeth gan gymheiriaid yn cynnwys rhannu bwriadol a diogel i feithrin cysylltiad ac ymddiriedaeth, ac ennyn gobaith mewn gwella.

Mae'r cwrs cyflwyniadol hwn yn cynnig sylfaen mewn ymarfer cefnogaeth gan gymheiriaid. Mae'n archwilio beth mae'n ei olygu i deimlo'n barod ar gyfer rôl cefnogaeth gan gymheiriaid a sut y gellir rhannu profiadau bywyd mewn ffyrdd sy'n ystyrlon ac yn briodol mewn sefyllfaoedd gwahanol. Mae'r cwrs hefyd yn ymdrin â sgiliau cyfathrebu allweddol, dulliau ar gyfer rhannu ein stori'n ddiogel, cynnal llesiant personol, cyfeirio ac ymgysylltu ag adnoddau cymunedol. Mae dysgu'r sgiliau hyn mewn amgylchedd agored a chefnogol yn fan cychwyn delfrydol i unrhyw un sy'n dechrau ar ei daith fel gweithiwr cefnogaeth gan gymheiriaid, p'un a ydych chi'n bwriadu camu i'r byd hyfforddiant pellach, gwirfoddoli, neu gyflogaeth yn y dyfodol mewn rolau cefnogaeth gan gymheiriaid.

Beth Nesaf?

Dyddiad: Dydd Mercher 16 Rhagfyr **Amser:** 11:00 - 13:00
Sesiynau: 1 **Lleoliad:** Ar-lein

Dyddiad: Dydd Iau 17 Rhagfyr **Amser:** 12:00 - 15:00
Sesiynau: 1 **Lleoliad:** Yn bersonol

Ymunwch â ni ar gyfer ein digwyddiadau cyfeirio ac adnoddau pellach 'Beth Nesaf?'.

Mae'r digwyddiadau'n cynnig cyfle gwych i ddysgu am y gwahanol fentrau yn y Coleg Adfer a Lles, gan gynnwys cyrsiau newydd, cyfleoedd hyfforddi ychwanegol, a sesiynau sy'n canolbwyntio ar gydgynhyrchu profiadau bywyd.

Rhoddir amser a lle i fyfyrwyr ddweud wrthym sut aeth eu tymor a rhoi adborth i ni ar beth arall yr hoffent ei weld yn y Coleg Adfer a Lles. Rhywbeth ydyw sydd wedi ein helpu i lywio sut goleg ydyw heddiw.

Bydd cyfle gan fyfyrwyr i ymgysylltu â'n Hyfforddwyr Cymheiriaid ac Ymarferwyr, gan gael cipolwg mwy manwl ar y cyrsiau a'r cynnwys maent yn eu cynnig. Ar ben hynny, bydd cyfle i chi gysylltu â sefydliadau eraill yng Nghaerdydd a'r Fro, gan archwilio cyfleoedd ychwanegol a allai gyd-fynd â'ch diddordebau.

Dewch i gwrdd â hyfforddwr

Katya Brown
Arweinydd Cymorth gan Gymheiriaid ac Hyfforddwr Cymheiriaid

"Mae canfod ystyr yn ein profiadau a thyfu gyda'n gilydd fel pobl yn fy ysgogi bob dydd ac yn gwneud i mi deimlo'n wirioneddol gyffrous i fynd i'r gwaith"

Dechreuodd Kat weithio yn y Coleg Adfer a Lles yn 2023. Mae hi'n hwyluso cyrsiau Cefnogaeth gan Gymheiriaid, gan gynnwys Sgiliau Cymheiriaid, ImROC a Chymorth Bwriadol gan Gymheiriaid (IPS), ac mae hefyd yn cefnogi cyflwyno Gweithwyr Cefnogaeth gan Gymheiriaid mewn timau iechyd meddwl.

A hithau wedi byw gyda heriau iechyd meddwl cyhyd ag y gall gofio, dechreuodd Kat wirfoddoli ym maes Cefnogaeth gan Gymheiriaid yn gyntaf ond yna aeth ymlaen i weithio mewn amrywiol rolau yn ymwneud ag iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau. Mae pob rôl ers hynny wedi cynnwys cefnogaeth a hyfforddiant gan gymheiriaid, ac mae hi'n parhau i fod yn angerddol dros fod yn gefn i bobl wrth iddynt wella.

Mae Kat wedi gweithio mewn llawer o sefydliadau trydydd sector dros y blynyddoedd ond mae bod yn rhan o'r coleg wedi rhoi mwy o sefydlogrwydd meddyliol iddi nag erioed. Mae bod mewn gwasanaeth y mae gwella yn ganolog iddo, ac sy'n rhoi lles wrth wraidd popeth, yn rhoi ymdeimlad cryf o bwrpas iddi. Mae rhannu profiadau gyda myfyrwyr a chlywed eu profiadau nhw yn codi ei chalon.

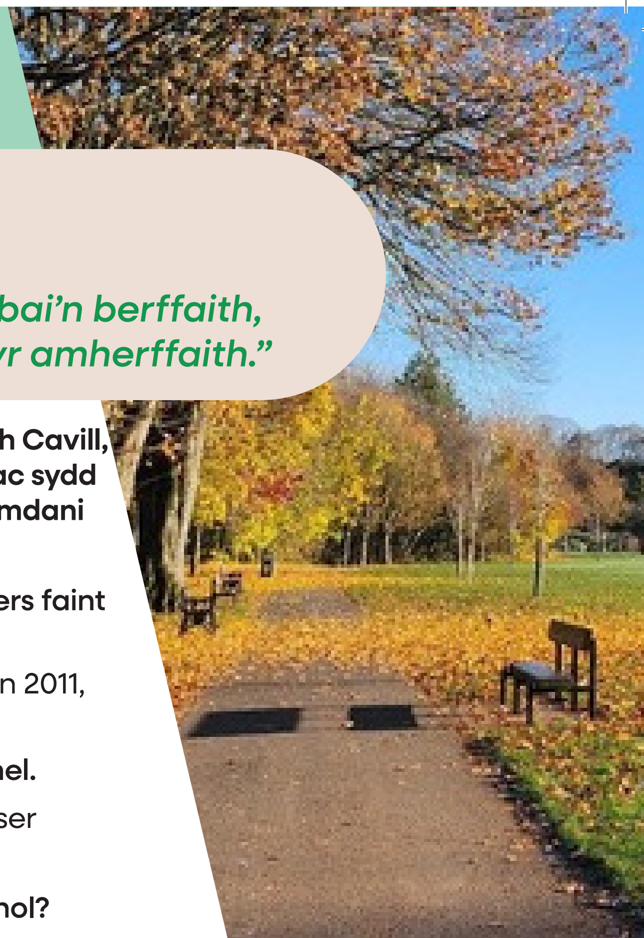
All photos by Katya

Dod i adnabod ...

Dr Sarah Cavill

Therapydd Galwedigaethol

“Byddai’r byd yn ddiflas iawn pe bai’n berffaith, felly dewch o hyd i’r perffaith yn yr amherffaith.”



Cafodd Brian Nelis (Hyfforddwr Cymheiriaid) sgwrs gyda Dr Sarah Cavill, Arweinydd Tîm Adsefydlu CAF ar gyfer Therapi Galwedigaethol, ac sydd hefyd yn hwyluso cwrs gyda’r Coleg Adfer a Lles, i ddysgu mwy amdani a dyma beth ddywedodd hi.

C. Helo, Sarah, mae’n braf eich gweld chi. Un hawdd i ddechrau: ers faint ydych chi wedi bod yn Therapydd Galwedigaethol?

Sarah: Helo, dylai hynny fod yn un hawdd. Fe wnes i gymhwyso yn 2011, felly byddai hynny’n...15 mlynedd. Waw.

C. Mae’n swnio fel mai dyna’r tro cyntaf i chi ddweud hynny’n uchel.

Sarah: Dw i’n meddwl bod hynny’n wir. 15 mlynedd. Ble mae’r amser wedi mynd?

C. Felly, beth yw’r peth gorau am fod yn Therapydd Galwedigaethol?

Sarah: Rwy’n dweud hyn drwy’r amser, ond y swydd ei hun yw’r peth gorau. Sef y gwahaniaeth y gallwch ei wneud, yn enwedig ym maes iechyd meddwl lle mae’n canolbwyntio ar gynyddu annibyniaeth, pwrpas ac ystyr ym mywydau pobl. Ie, byddwn i’n dweud mai’r peth mwyaf cyffrous am fod yn t herapydd galwedigaethol yw gwneud y pethau hynny wrth allu meddwl y tu allan i’r model meddygol.

C. Mae hynny’n wych i’w glywed. Ar yr ochr arall, beth yw’r rhan waethaf o fod yn therapydd galwedigaethol?

Sarah: Fel therapyddion galwedigaethol rydym yn hoffi meddwl y tu allan i’r bocs a chefnogi pobl gyda gwahanol bethau, ond nid oes gennym yr arian i wneud hynny bob amser. Rydyn ni’n gwneud cais am lawer o gyllid a phan rydyn ni’n ei gael, mae’n wych. Rydym wedi cael cynigion ariannu llwyddiannus iawn. Pethau fel gweithio ochr yn ochr â gweithdai Crochenwaith Caerdydd a gweithio mewn rhandir hefyd. Mae’r pethau hynny’n wych, ond mae’n cymryd llawer o amser ac adnoddau i wneud cais amdanyn nhw a chael yr arian.

C. Dw i’n deall, mae cyllideb fwy yn golygu gallu gwneud mwy o bethau i fwy o bobl; rhywbeth rydyn ni wedi siarad amdano’n aml yn y coleg. Sy’n ein harwain at y cwestiwn nesaf: beth ddaeth â chi at y Coleg Adfer a Lles?

Sarah: Roedd llawer o gyrsiau coleg adfer yn digwydd ar wardiau ysbyty Hafan y Coed ar gyfer y cleifion. Gydag aelodau fy nhîm yn ymwneud â’r rhain, roeddwn i eisiau dysgu rhagor. Roedd yn bennaf o safbwynt rheoli a y pwynt hwnnw, gan edrych ar ryddhau amser therapyddion galwedigaethol a sut roedd hynny’n cyd-fynd â’r coleg. Ac o hyn dysgais am y cyrsiau cymunedol lle gallai unrhyw un fynychu a chael budd. Roeddwn i’n meddwl bod hyn yn wych ac roeddwn i eisiau cymryd rhan.

C. A’r cwrs rydych chi’n ei hwyluso nawr yw...

Sarah: Trawma Mechnïol: Gyda chi’ch hun, wrth gwrs, Brian!

C. Ac rydych chi’n cyflwyno profiad helaeth iddo, Sarah. Rydyn ni wir yn falch o’ch cael chi. Ond mae’n debyg mai’r hyn yr hoffwn i ei wybod yw sut mae hwyluso’r cyrsiau’n wahanol i’ch bywyd bob dydd.

Sarah: Mewn therapi galwedigaethol, rydym yn cynnal ein grwpiau ein hunain, ond maent wedi’u teilwra’n dda iawn i’r grŵp rydym yn gweithio gydag ef. Rydyn ni’n gwybod pwy ydyn nhw a beth yw eu hanghenion penodol. Gyda’r coleg, mae’r cyrsiau’n llawer mwy strwythuredig, sy’n wych oherwydd yn y gymuned, ni allwch chi byth fod yn siŵr pwy yn union sy’n dod. Ac mae’n debyg mai gwahaniaeth mawr arall yw’r rôl rydw i ynddi.

Wrth weithio gyda fy nghleifion mewnol, rwy'n ceisio cyfathrebu mor anffurfiol â phosibl, cael sgyrsiau, ond mae rhwystrau eisoes yn eu lle, gyda'r berthynas rhwng y claf a'r gweithiwr proffesiynol eisoes wedi'i sefydlu. Mae'n llawer haws chwalu'r rhwystrau hynny wrth weithio yn y coleg adfer oherwydd gall y myfyrwyr fod yn unrhyw un sy'n dod o unrhyw gymuned. Ac i mi, mae'n eithaf braf bod yn y rôl ychydig yn wahanol honno, lle gallwch ddechrau o'r newydd a bod ar yr un lefel â rhywun.

C. Mae'n swnio fel eich bod yn ceisio chwalu'r rôl glinigol gaeth honno o fewn eich rôl, ond efallai eich bod chi'n ei chael hi ychydig yn haws yn y Coleg?

Sarah: ***Ydw. Yn aml, ystyrir therapi galwedigaethol fel y "proffesiwn llawn hwyl", ac mewn rhai ffyrdd mae'n wir***. Ond mae popeth wedi'i anelu at nodau. Er enghraifft, pan rydyn ni'n gwneud grŵp cerdded, nid taith gerdded yn unig mohoni. Mae gennym ni bwrpas penodol y tu ôl iddi; mae angen i ni wybod pwy sy'n mynd, pam, a'u nodau dros fynd. Ac mae hyn yn ei gwneud hi'n anodd bod yn gwbl anffurfiol. Ond yn y coleg adfer, mae pawb yn fwy cyfartal, ac o hynny rydych chi'n cael sgwrs wych a rhyngweithio gwych.

Q. Oes yna unrhyw orgyffwrdd arall?

Sarah: Dw i wrth fy modd yn mynd yn ôl at y cleifion a'u hannog i gofrestru yn y coleg. Dw i'n meddwl ei bod hi'n braf bod yn fyfyriwr yn hytrach na chael eich ystyried fel claf bob amser. Mae'n gam gwych i unrhyw un sy'n adennill ymreolaeth.

Q. Clywch, clywch. Gan siarad am ymreolaeth, pe na fyddech chi'n therapydd galwedigaethol, beth fyddech chi?

Sarah: Roeddwn i'n ffodus iawn yn yr ystyr bod fy mam wedi gwneud i mi fynd i weld y cynghorydd gyrfaoedd yn yr ysgol uwchradd a ddywedodd wrtha i i fod yn therapydd galwedigaethol. Dechreuais yn y maes yn gynnar ac roedd yn addas i mi, yn enwedig y ffordd mae fy ymennydd yn meddwl. Mae therapi galwedigaethol i gyd yn ymwneud â datrys problemau a dod o hyd i ffyrdd o ddefnyddio cryfderau pobl i ddatrys problemau. Mae'n debyg y byddai'n rhaid i mi fynd i broffesiwn a oedd yn gwneud yr un math o beth.

Q. Mae'n swnio i mi, pe na byddech chi'n therapydd galwedigaethol, y byddech chi eisiau bod yn therapydd galwedigaethol.

Sarah: Ie, yn union. Pe na bawn i'n therapydd galwedigaethol, byddwn i'n hyfforddi i fod yn therapydd galwedigaethol.

Q. Gan gamu i ffwrdd o rolau a swyddi, allwch chi ddweud un peth wrthym ni efallai nad yw pobl yn ei wybod amdanoch chi?

Sarah: (chwerthin) Mae'n debyg fy mod i'n ceisio meddwl beth efallai nad yw pobl yn ei wybod amdanaf i. Mae pobl yn gwybod fy mod i wrth fy modd yn teithio ac wedi gweithio dramor. Efallai Cerddoriaeth. Mae gen i chwaeth eclectig, ond fel arfer mae pobl yn synnu fy mod i'n hoff o Drwm a Bas.

Q. Fel rhywun sydd wedi eich clywed chi'n canu opera; mae hyn wedi agor fy llygaid i gyfuniad hollol newydd.

Sarah: (chwerthin eto) Opera drwm a bas; mae allan yna'n barod.

Q. Un cwestiwn olaf, felly. Rydyn ni'n gofyn i bawb am ddyfyniad, oes gennych chi un i ni?

Sarah: Oes. Dywedais hyn wrth rywun ddoe, os gallaf ei gofio. Dyma ni: "Byddai'r byd yn ddiflas iawn pe bai'n berffaith, felly dewch o hyd i'r perffaith yn yr amherffaith."

Os ydych chi'n ymarferydd ac eisiau ymwneud â'r coleg, mae croeso i chi gysylltu â ni:
Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk

Gweddill Ein Hecosystem

Hafan y Coed

Mae gan y Coleg Adfer a Lles bresenoldeb yn Hafan y Coed hefyd, lle rydym yn cynnig cyrsiau a allai fod o ddiddordeb sylweddol i unrhyw un sy'n glaf mewnol neu'n aelod o staff. Mae'r cyrsiau'n perthyn i ddau gategori eang: Wedi'i leoli ar ward a Pharatoi ar gyfer Rhyddhau (P4D).

Cyrsiau ar y Ward

Gall cleifion mewnol a staff ddod yn fyfyrwyr ar eu ward eu hunain a chymryd rhan mewn amrywiaeth o sesiynau annibynnol sydd wedi'u cynllunio i gefnogi lles ac adferiad.

Mae'r sesiynau hyn yn cynnig lle diogel, croesawgar a chadarnhaol i archwilio gwahanol bynciau, dysgu sgiliau newydd a chysylltu ag eraill. Anogir myfyrwyr i gymryd rhan mewn ffordd sy'n teimlo'n iawn iddyn nhw, gan rannu eu lleisiau a dysgu gyda'i gilydd fel pobl gyfartal.

Mae pob sesiwn yn gyfle i feithrin hyder, myfyrio ar brofiadau, a darganfod beth sy'n cefnogi adferiad orau.

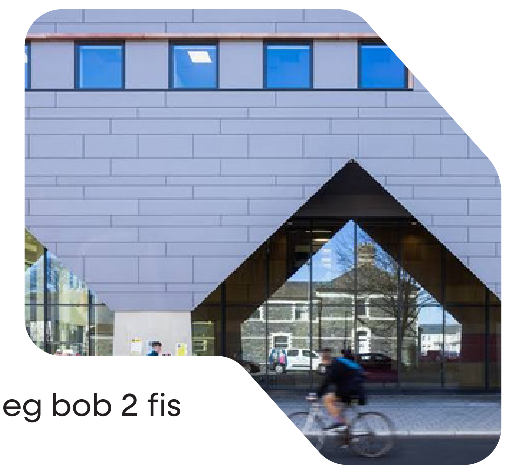
Paratoi ar gyfer Rhyddhau

Mae Paratoi ar gyfer Rhyddhau (P4D) yn gwrs 5 diwrnod i fyfyrwyr sy'n dechrau meddwl am fywyd y tu hwnt i'r ysbyty. Fel pob cwrs Coleg Adfer a Lles, mae P4D wedi'i gyd-gynllunio a'i gyd-hwyluso gan bobl â phrofiad bywyd ac ymarferwyr, gan gydnabod y gall pawb ddod â gwybodaeth a mewnwelediad gwerthfawr.

Cynigir cyfle i fyfyrwyr fyfyrio ar eu cryfderau, meithrin sgiliau ymarferol, a meddwl am y camau nesaf ar eu taith adferiad eu hunain.

Drwy ddysgu ar y cyd, trafodaeth agored, a myfyrio ysgafn, mae'r cwrs yn gobeithio cefnogi myfyrwyr i deimlo'n fwy parod, hyderus, a gobeithiol am fywyd y tu allan i'r ysbyty.

Carchar a Phrifysgolion Caerdydd



Yn ogystal â'r cyrsiau cymunedol a'r cyrsiau yn yr ysbyty, mae'r coleg bob amser â diddordeb mewn archwilio ble arall y gallai cyrsiau gynnig rhywbeth newydd. Dau le o'r fath y mae'r coleg yn ymwneud â nhw ar hyn o bryd yw Carchar Caerdydd a phoblogaeth myfyrwyr Caerdydd.

Carchar Caerdydd

Mae'r bartneriaeth rhwng y Coleg Adfer a Lles a'r Gwasanaeth Carchardai wedi bod ar waith ers dechrau 2025, gyda'r cyrsiau cyntaf yn cael eu cynnal ym mis Medi'r flwyddyn honno. Ers hynny, mae'r sesiynau wedi bod yn rhedeg bob 2 fis gydag adborth gwych gan y cyfranogwyr.

Wedi'i hwyluso gan uwch Therapydd Galwedigaethol o dîm Iechyd Meddwl y Carchar a chymheiriaid, mae'r cwrs yn seiliedig ar y 5 ffordd at les, gyda ffocws ar herio'r stigma sy'n gysylltiedig â dynion yn y carchar yn siarad am iechyd meddwl.

Mae chwalu'r rhwystrau hyn wedi bod yn allweddol yn y ffordd mae'r cyfranogwyr yn ystyried eu hunain a'i gilydd. Mae hyn wedi arwain at rai sesiynau twymgalon, lle gellir canolbwyntio ar adfer a lles mewn gofod heb feirniadaeth.

Ymgysylltu â'r Brifysgol

Cynhaliwyd cyfres Lles 5 rhan y Brifysgol gan y Coleg Adfer a Lles rhwng Chwefror a Mawrth 2026, a chafodd groeso da iawn gan y mynychwyr.

Pwrpas y gyfres hon oedd ymgysylltu â myfyrwyr a allai fod yn cael trafferth ond nad oeddent yn gwybod at ble i droi. Cyd-gynhyrchwyd cynnwys y cyrsiau gan y coleg, myfyrwyr y brifysgol a staff cymorth y brifysgol, gan arwain at sesiynau ar y pynciau canlynol:

- Hunan-dosturi
- Cydberthnasau
- Ansicrwydd
- Cyfryngau cymdeithasol
- Straen, astudio a lludded

Mae gan y Coleg gynlluniau i gynnal y sesiynau eto yn Hydref 2026 ac mae'n edrych ymlaen at gwrdd â myfyrwyr newydd bryd hynny!

Natur

Mae'r coleg wedi adnewyddu ei ymrwymiad i dwf cynaliadwy a meithrin trwy'r rhaglen natur well sy'n eistedd ochr yn ochr â'n cwricwlwm cymunedol.

Mae cyrsiau Garddio a Llesiant mewn Natur wedi bod yn rhedeg ers mis Ebrill 2026 a gall myfyrwyr ddewis yr hyn maen nhw am gymryd rhan ynddo.

Os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth am y rhaglen natur neu i gael eich ychwanegu at y rhestr bostio natur, mae croeso i chi gysylltu â ni yn y ffyrdd arferol.

Oeddech chi'n gwybod...?
Sesiynau galw heibio

Ffordd arall o ymgysylltu â'r coleg yw trwy ein sesiynau galw heibio, a gynhelir ar-lein ac wyneb yn wyneb. Yn wahanol i'n cyrsiau eraill, nid oes angen cofrestru; gallwch ddod draw ar y diwrnod a chael rhagflas o'r coleg.

Mae'r sesiynau wedi'u cynllunio i roi syniad i fyfyrwyr, a darpar fyfyrwyr, o sut mae ein cyrsiau'n cael eu cynnal drwy fynychu fersiwn llai manwl a fydd yn rhoi cyflwyniad i'r pynciau rydym yn eu cynnig.

Fel bob amser, mae'r cyrsiau hyn yn hollol rhad ac am ddim ac nid oes pwysau ar unrhyw un i aros am y sesiwn gyfan (er ein bod yn annog pawb i gyrraedd erbyn yr mser cychwyn.) Felly, os yw hyn yn apelio atoch chi, edrychwch pryd maent yn cael eu cynnal neu cysylltwch â'r coleg yn uniongyrchol.

Siarter y Myfyrwyr

Gall myfyrwyr ddisgwyl i ni wneud y canlynol:

- Rheoli eu hymholiadau yn effeithlon a chefnogi eu cofrestriad mewn modd cyfeillgar a phroffesiynol
- Gofyn a oes unrhyw broblemau a allai ei gwneud hi'n anodd mynychu cyrsiau a gwneud addasiadau rhesymol i'w cefnogi, ar yr amod bod myfyrwyr yn rhoi gwybod i ni ar adeg cofrestru
- Anfon negeseuon atgoffa am y cyrsiau sydd ar y gweill
- Darparu amgylchedd dysgu cynnes, diogel a phroffesiynol
- Cyflwyno cyrsiau o ansawdd uchel sy'n hyrwyddo adferiad a chynhwysiant cymdeithasol
- Parchu eu credoau personol, dewisiadau bywyd, ffydd ac arferion a thraddodiadau diwylliannol
- Rhoi amser a lle i rannu adborth am y Coleg Adfer a Lles heb ofni'r goblygiadau
- Mynd i'r afael ag unrhyw gwynion neu bryderon yn gyfrinachol ac yn broffesiynol

Rydym yn disgwyl i fyfyrwyr wneud y canlynol:

- Cwblhau eu ffurflen gofrestru a chynnwys gwybodaeth berthnasol fel eu manylion cyswllt ac enw cyswllt mewn argyfwng
- Dweud wrthym am unrhyw anawsterau iechyd meddwl neu gorfforol a allai wneud eu taith ddys gu yn anodd. Bydd hyn yn ein galluogi i'w cefnogi.
- Cytuno a glynu wrth y Siarter hon a Chod Ymddygiad y Coleg Adfer a Lles
- Gofyn i staff y coleg am unrhyw beth nad ydyn nhw'n siŵr amdano
- Mynychu cyrsiau ar amser, neu hysbysu'r coleg os ydyn nhw'n rhedeg yn hwyr
- Rhoi gwybod i'r coleg os nad ydyn nhw'n gallu mynychu mwyach
- Rhoi gwybod i'r coleg am unrhyw heriau o ran mynychu cyrsiau
- Gwneud yn siŵr eu bod yn cofrestru ar wahân, fel nad yw grwpiau'n mynychu ar-lein gyda'i gilydd ar un ddyfais, er mwyn osgoi tarfu ar brofiad dysgu myfyrwyr eraill
- Bod yn barchus o hawliau pob myfyriwr arall a hwyluswyr y cwrs

Cod Ymddygiad:

Hoffem sicrhau bod pob un o fyfyrwyr y Coleg yn cael profiad cadarnhaol a chyfoethog.

Nid oes yn rhaid i fyfyrwyr ddatgelu unrhyw beth am eu bywyd personol neu broffesiynol, eu hanes na'u hiechyd meddwl/corfforol oni bai eu bod yn dymuno gwneud hynny. Os byddant yn gwneud hynny, mae'n bwysig bod pob myfyriwr yn gwybod y dylent drin unrhyw beth a ddywedir yn gyfrinachol iawn.

Gofynnwn i bob myfyriwr wneud y canlynol:

- Bod yn brydlon
- Ymddwyn mewn modd cyfrifol
- Parchu hawliau, dewisiadau bywyd, credoau a barn pobl eraill
- Peidio ag ymddwyn mewn unrhyw ffordd a allai gael ei hystyried yn fygythiol neu'n tarfu ar eraill
- Ymatal rhag defnyddio alcohol, meddyginiaeth reoledig heb ei rhagnodi neu sylweddau anghyfreithlon
- Peidio ag ymddwyn mewn ffordd sy'n tarfu ar ddysgu neu weithgareddau
- Peidio ag ymddwyn yn dreisgar, anhrefnus neu'n dramgwyddus na defnyddio iaith felly
- Peidio â recordio gweithdai dros y ffôn neu drwy unrhyw ddulliau eraill

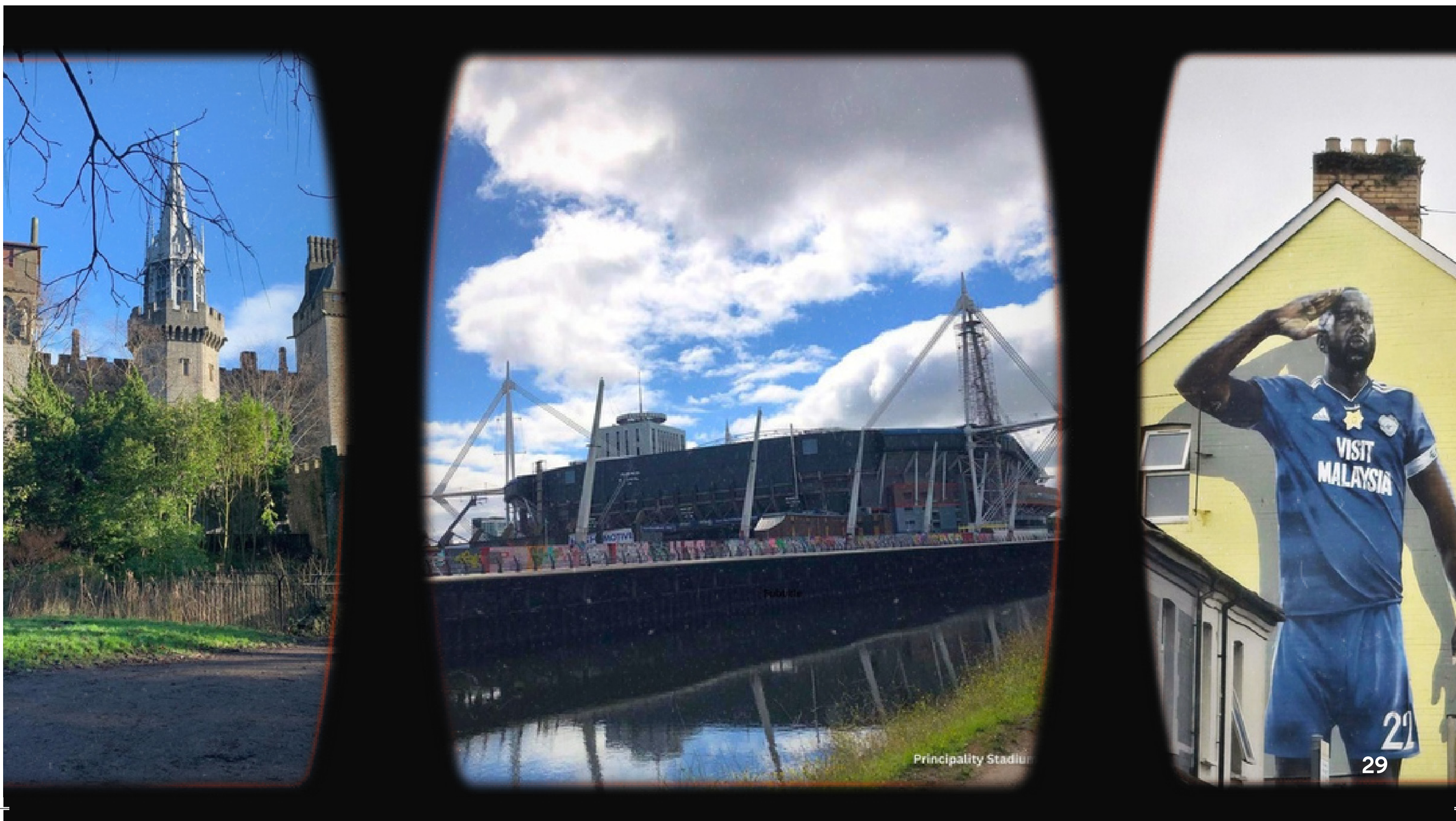
Mae pob un ohonom, myfyrwyr a staff, yn gyfrifol am sicrhau bod y cod hwn yn cael ei barchu a'i arsylwi. Holwch aelod o staff y Coleg os oes gennych unrhyw bryderon.

Os teimlwn eich bod wedi torri'r Cod Ymddygiad hwn, byddwn yn trafod hyn gyda chi ac yn ceisio dod o hyd i ffordd ymlaen.

Acknowledgments

Diolch arbennig i'n holl hyfforddwyr ac ymarferwyr cyswllt; heb eich ymroddiad, eich ymrwymiad, eich arbenigedd a'ch amser, ni fyddai dim o hyn yn bosibl. Diolch yn gynnes hefyd i'r rhai sy'n cefnogi o'r tu ôl i'r llenni. Mae eich gwaith yn hanfodol wrth ddarparu gwybodaeth, trefnu amserlenni a chefnogi myfyrwyr ym mhob cam o'r broses.

Alice Marie -Artist Hwylusydd
Annette McLean - Arweinydd Deieteteg
Ash Selby - Nyrs Iechyd Meddwl Niwroseiciatreg
Bethan Henderson - Uwch-nyrs Glinigol
Charlotte Ede - Dirprwy Reolwr Ward
Dan Miles - Rheolwr Ward
Karen Griffiths - Gweinyddwr y Coleg Adfer a Lles
Kay Challoner - Ymarferydd Iechyd Meddwl Arbenigol
Kevin Jones - Deietegydd Arbenigol
Madelaine Watkins - Nyrs Arbenigol Glinigol
Matthew Lloyd - Uwch-reolwr Rhaglen ABUHB
Dr Megan Davis - Prif Seicolegydd Fforensig
Mia Davies -Hyfforddwr Cymheiriaid Cyswllt
Nick Chown - Gweithiwr Cymorth Cymheiriaid
Rachel Martinez-Suarez - Arweinydd Dysgu a Datblygu CAVDAS
Rachel McAleer - Therapydd Lleferydd ac Iaith
Rachel Wallbank - Arweinydd Clinigol AHP
Rob Fisher - Hyfforddwr Cymheiriaid Cyswllt
Samantha Porter - Gweithiwr Cymorth Cymheiriaid
Sarah Cavill - Arweinydd Tîm Therapyddion Galwedigaethol
Sean McDonnell - Artist Skyline
Shell Griffin - Cyfoed Cyswllt
Stephen Boulcott - Cyfoed Cyswllt
Stephen Garrett -Hyfforddwr Cymheiriaid Cyswllt
Tara Robinson - Cyfarwyddwr Nyrsio, Bwrdd Clinigol Iechyd Meddwl
Taryn Talbot - Tiwtor Academaidd a Therapïau Uwch



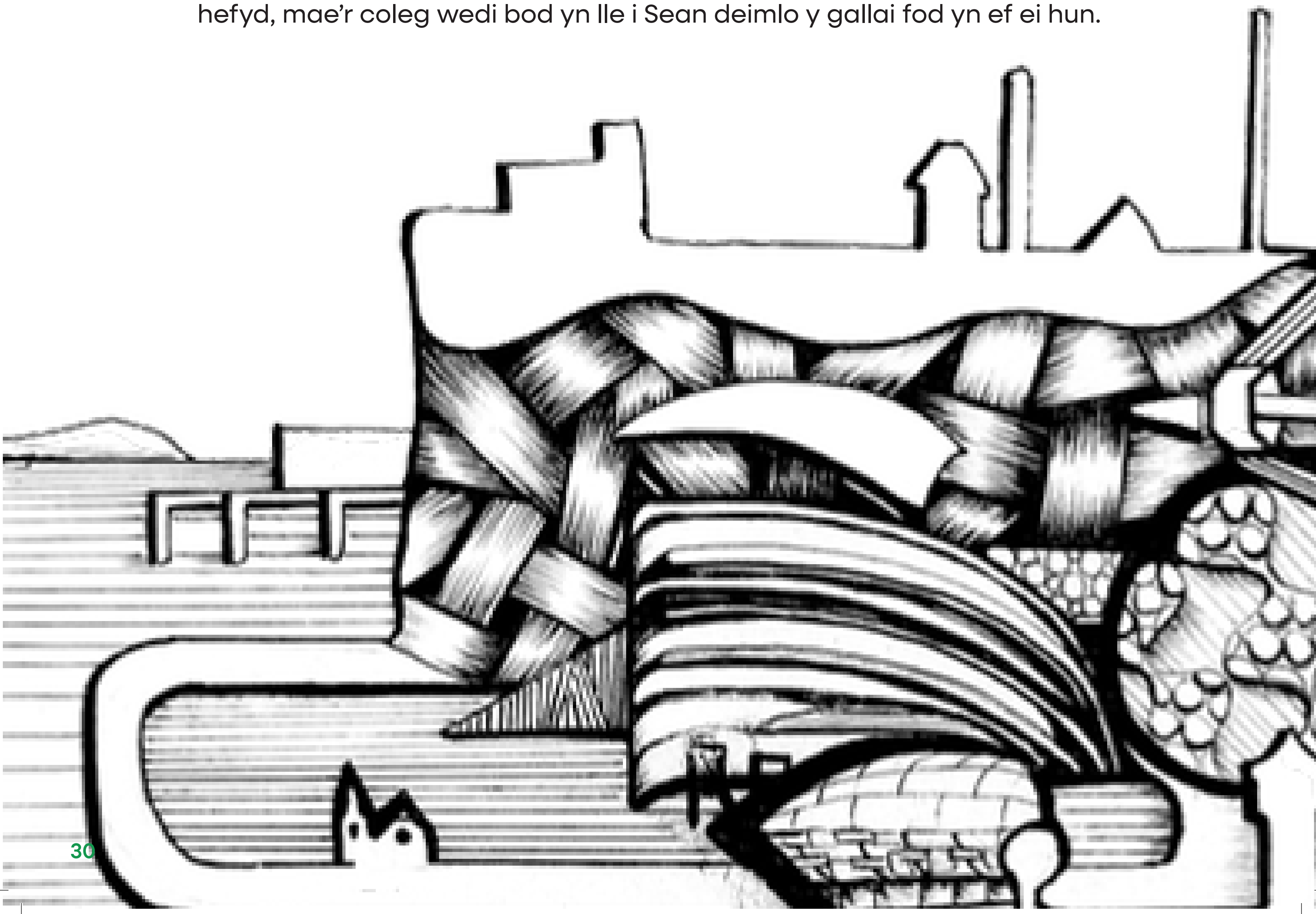
Enillydd Nenlinell: Sean McDonell

Hoffai Coleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro longyfarch enillydd ein Cystadleuaeth Nenlinell yn fawr, yr artist lleol a'r myfyriwr coleg, Sean McDonnell.

Efallai eich bod wedi gweld ei gynrychiolaeth wych o Gaerdydd a'r Fro drwy ein prosbectws. Chwiliwch amdani mewn mannau eraill!

Sean yw enillydd 'Cystadleuaeth Nenlinell' y Coleg Adfer a Lles, ar ôl cyflwyno darn gwych o gelf sy'n darlunio ei daith adferiad bersonol trwy'r golygfeydd a theimladau niferus sydd ganddo o amgylch Caerdydd. Ar y dechrau, dim ond fel pennawd ar gyfer rhai o lenyddiaeth y coleg y byddai ei gyflwyniad yn cael ei ddefnyddio ond, yn anhygoel, mae bellach wedi dod yn gymaint mwy (gweler isod)!)!

Ar ôl cael profiad bywyd o'i heriau iechyd meddwl ei hun a chefnogi eraill gyda'u profiadau eu hunain, nid oedd Sean yn ddieithr i'r Coleg Adfer a Lles. Mae'n aml yn nodi sut y bu ymgysylltu â'r coleg o fudd iddo mewn amrywiaeth o ffyrdd. O gysylltu ag eraill hyd at gael ei lais wedi'i glywed, hyd at rannu profiadau ag eraill a'u cael i rannu eu profiadau nhw hefyd, mae'r coleg wedi bod yn lle i Sean deimlo y gallai fod yn ef ei hun.



Un ffordd arbennig iawn y mae'r coleg wedi helpu Sean yw trwy ddatblygu ei sgiliau cymorth gan gymheiriaid. Mynychodd y cwrs Sgiliau Cymorth gan Gymheiriaid ac yna aeth ymlaen i gwblhau'r hyfforddiant ImROC mwy helaeth gyda'r coleg. Mae hyn wedi arwain at rôl wirfoddol cymorth gan gymheiriaid, lle mae Sean yn gallu defnyddio ei ddoniau artistig mewn ffordd ystyrlon i helpu eraill.

Mae Sean wedi'i eni a'i fagu yng Nghaerdydd ac mae ei waith yn aml yn cynnwys neu'n cyfeirio at ddaearyddiaeth a thirweddau'r ddinas y mae'n falch o'i galw'n gartref. Mae gwneud lluniau, a chelf ei hun, hefyd wedi bod yn rhan annatod o adferiad personol Sean o argyfwng iechyd meddwl difrifol. Mae hyn yn dangos sut y gellir cyfleu cysylltiad â lle, amser, a'r hunan mewn ffordd a all fod o fudd i iechyd, adfer a lles cyffredinol. Mae Sean yn falch iawn bod ei nenlinell wedi'i dewis i'w defnyddio gan y coleg.

"Yn aml mae haenau o ystyr yn fy ngwaith celf ac nid yw fy llun o'r nenlinell yn wahanol. Mae'n llythrennol yn haenu nodweddion cyfarwydd Caerdydd sydd wedi'u plethu ynghyd â nodweddion sy'n bersonol i mi."

Coleg Adfer a Lles
Recovery & Wellbeing College

Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale

Gobiath • Rheolaeth • Cyfle
Hope • Control • Opportunity

029 218 32619

Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk

Cardiff and Vale Recovery & Wellbeing College
Park Lodge, Whitchurch, Cardiff, CF14 7XB

cavuhb.nhs.wales/recovery-college

@CAVRWC

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg University Health Board