



Caerdydd a'r Fro
**Coleg Adfer
a Lles**

Prosbectws

Tymor y Gwanwyn (Rhan 1)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English



Coleg Adfer a Lles

Mae Coleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro yn darparu cyrsiau addysgiadol am ddim ar ystod o bynciau iechyd meddwl, iechyd corfforol a lles. Caiff ein cyrsiau eu cynnal ar-lein neu wyneb yn wyneb mewn lleoliadau ar draws Caerdydd a'r Fro.

Rydym yn croesawu unrhyw un i gofrestru fel myfyriwr, gallech fod yn:

- Rhywun sydd â phrofiad personol o heriau iechyd meddwl ac/neu iechyd corfforol.
- Cefnogi neu'n gofalu am rywun sy'n wynebu heriau iechyd meddwl neu iechyd corfforol.
- Aelod o staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro neu'n gweithio yn y sector cyhoeddus neu elusennol.

Mae cymorth gan gymheiriaid wrth wraidd ein holl gyrsiau, gyda phob un ohonynt yn cael eu cyd-gynhyrchu a'u cyd-ddarparu gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol a hyfforddwyr cymheiriaid sydd â phrofiad personol o heriau iechyd meddwl ac iechyd corfforol. Mae arweinwyr y cwrs yn defnyddio eu profiad i gefnogi eraill.

Rydym yn credu bod gan arbenigedd clinigol a phrofiad personol yr un gwerth ac mae ein cyrsiau yn gyfle i ddysgu gan ein gilydd a gwerthfawrogi cyfraniadau pawb. Ein nod yw pontio'r bwlch rhwng iechyd meddwl ac iechyd corfforol ac rydym yn datblygu nifer o bartneriaethau arloesol i wella iechyd a lles pobl ar draws Caerdydd a'r Fro.

Os hoffech wybod mwy am unrhyw un o'n cyrsiau neu gofrestru, cysylltwch â ni:

✉ Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk

☎ 02921 832619

Cynnwys

1. Y Gyfres Deall

- 1.1 Deall Seicosis
- 1.2 Deall Iselder
- 1.3 Deall Gorbryder
- 1.4 Deall Celcio
- 1.5 Deall Anhwyllder Deubegynol

2. Mentora Cymheiriaid

- 2.1 Cwrs Achrededig Mentora Cymheiriaid Lefel 1

3. Lles

- 3.1 Poen Parhaus (NEWYDD)
- 3.2 Darganfod Hunandosturi
- 3.3 "Mae fy mhen yn llawn gwenyn"
- 3.4 Byw'n Dda gyda Blinder
- 3.5 Dynion ac Iechyd Meddwl

4. Ystyriol o Drawma

- 4.1 Trawma, Adfyd ac Iechyd Meddwl

5. Sgiliau Cyflogaeth

- 5.1 Cadw'n Iach o ran Corff a Meddwl

Os hoffech ragor o gymorth i gael mynediad at unrhyw gyrsiau ar Zoom, cysylltwch â'r coleg.

1. Y Gyfres Deall

1.1 Deall Seicosis

Darpariaeth: Gweithdy Zoom 3 awr

Mae Deall Seicosis yn dod â Nick Chown ac Andrew Vidgen at ei gilydd i drafod eu dealltwriaeth o ddatblygu seicosis ac adfer o'r cyflwr, a gweithio gyda phobl sydd wedi profi clywed lleisiau neu gredoau gofidus.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Nicholas Chown, Gweithiwr Cymheiriaid
Andrew Vidgen, Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol

**Dydd Mawrth 1 Chwefror
2022, 2:30pm - 5:30pm**

1.2 Deall Iselder

Darpariaeth: 2 x Gweithdy Zoom 2.5 awr

Mae iselder yn gyflwr iechyd meddwl cyffredin sy'n gallu rheoli eich bywyd ac amharu'n ddwys ar ein ffordd o feddwl, teimlo a sut rydym yn byw ein bywydau o ddydd i ddydd. Deall arwyddion, symptomau ac achosion iselder yw'r cam cyntaf i oresgyn y broblem. Mae'r cwrs hwn yn archwilio gwybodaeth hanfodol am iselder, sut y rhoddir diagnosis ar ei gyfer, a sut y mae'n effeithio ar bobl wahanol. Byddwn yn trafod beth all helpu i oresgyn y rhwystrau i adfer, megis meddwl yn negyddol a pha gymorth proffesiynol sydd ar gael. Byddwn yn cynnig offer ymarferol i helpu i oresgyn iselder, yn ogystal â thrafod eich profiadau a dysgu oddi wrth eraill hefyd.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Ruth Farrish, Nyrs Iechyd Meddwl sy'n gweithio gyda phractisau meddygon teulu yng Nghaerdydd

Sian Powell, Athrawes sydd â phrofiad personol o orbryder ac iselder

Rhan 1: Dydd Gwener

21 Ionawr 2022,
10am - 12:30pm

Rhan 2: Dydd Gwener

28 Ionawr 2022,
10am - 12:30pm

1.3 Deall Gorbryder

Darpariaeth: 2 x Gweithdy Zoom 2.5 awr

Mae gorbryder yn rhywbeth rydyn ni i gyd yn ei brofi o bryd i'w gilydd. Gall y rhan fwyaf o bobl uniaethu â'r teimladau pryderus, gofidus yna a gawn pan fyddwn yn gwneud rhywbeth sy'n teimlo'n ansicr, neu pan fyddwn yn poeni am arholiadau, apwyntiad meddygol, mynd at y deintydd. Mae'n deimlad naturiol a gall fod yn ddefnyddiol, am ei fod yn ein rhybuddio pan fydd angen i ni weithredu, pan allem fod mewn perygl neu gall hyd yn oed ein helpu i berfformio'n well. Bydd y gweithdy hwn yn edrych ar y gwahanol fathau o orbryder, achosion posibl a sut y gallwch reoli'r teimladau hyn. Cewch y cyfle i drafod eich profiadau personol eich hunain a dysgu oddi

wrth eraill ar yr un pryd. Wedi'i gyd-gynhyrchu a'i gyflwyno gan Sian Powell a Ruth Farrish.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Ruth Farrish, Nyrs Iechyd Meddwl sy'n gweithio gyda phractisau meddygon teulu yng Nghaerdydd

Sian Powell, Athrawes sydd â phrofiad personol o orbryder ac iselder.

Rhan 1: Dydd Gwener

4 Ionawr 2022,
10am - 12:30pm

Rhan 2: Dydd Gwener

11 Ionawr 2022,
10am - 12:30pm

1.4 Deall Celcio

Darpariaeth: Gweithdy Zoom 2.5 awr

Mae anhwylder celcio yn effeithio ar 2-6% o'r boblogaeth - o bosibl dros 1.2 miliwn o bobl yn y DU. Hyd at 2013, credwyd bod y cyflwr yn gysylltiedig ag Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol ac felly ymchwiliwyd iddo a'i drin o'r safbwynt hwn. Rydym bellach yn gwybod ei fod yn gyflwr ar wahân yn y DSM 5 (Llawlyfr Diagnostig ac Ystadegol Iechyd Meddwl). Mae sail gwybodaeth celcio fel cyflwr ynddo'i hun yn gymharol newydd ac mae llawer mwy i'w ddysgu o hyd. Nod y cwrs hwn fydd helpu pobl i ddatblygu dealltwriaeth fwy cydymdeimladol o'r

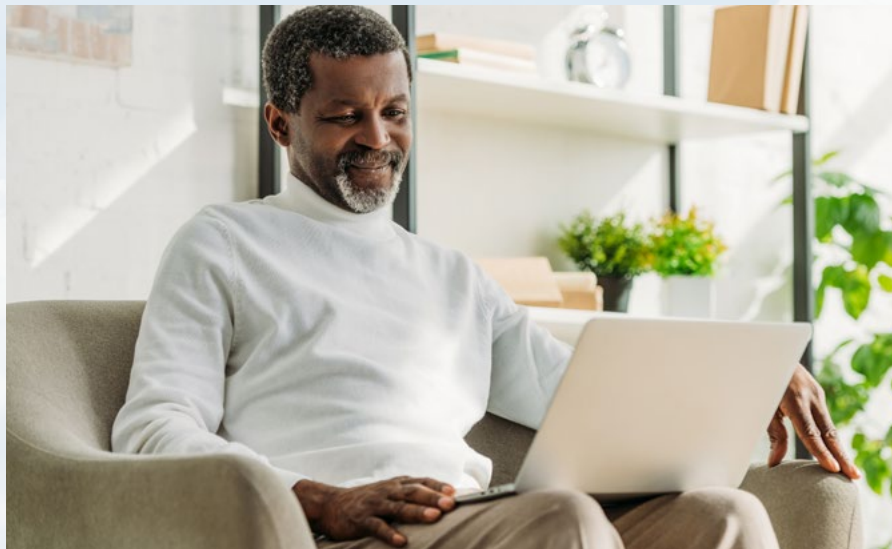
cymhlethdodau sy'n ategu'r cyflwr trwy archwilio'r profiadau dynol cyffredin sy'n sail iddo.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Penny Gripper, Hyfforddwr Cymheiriaid

James Gregory, Seicolegydd Clinigol/Uwch Ddarlithydd

**Dydd Gwener 4 Ionawr 2022,
1.30pm - 4:00pm**



1.5 Deall Anhwylder Deubegynol

Darpariaeth: Gweithdy Zoom 3 awr

Mae anhwylder deubegynol yn anhwylder cymhleth lle mae pobl yn profi cyfnodau o hwyliau isel ac uchel. Gall profi cyflwr deubegynol a chael diagnosis fod yn ddigwyddiad brawychus, all newid eich bywyd. Mae llawer o fythau a rhagfarnau ynghylch cyflwr deubegynol sy'n gallu ei gwneud hyd yn oed yn anoddach dod i delerau â'r diagnosis. Mae'r gweithdy cyflwyniadol hwn a gyd-gynhyrchwyd gan Paul Whittaker a Kay Challoner yn anelu at helpu pobl i ddeall y materion hyn. Byddwn yn amlinellu opsiynau triniaeth ac yn archwilio ffyrdd o hyrwyddo adferiad a hunangymorth.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Paul Whittaker, Artist Deubegynol, Awdur ac Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid

Kay Challoner, Ymarferydd Iechyd Meddwl Arbenigol, BIP Caerdydd a'r Fro

**Dydd Mercher 19 Ionawr
2022, 10:00am — 1:00pm**

FOUR



2. Mentora Cymheiriaid

2.1 Cwrs Achrededig Mentora Cymheiriaid Lefel 1

Darpariaeth: 1 x cyflwyniad 1 awr a 2 x gweithdy Zoom 2.5 awr

Mentor cymheiriaid yw rhywun sydd â 'phrofiad personol o broblemau iechyd meddwl', sydd wedi'i hyfforddi ac yn gweithio (â thâl neu'n wirfoddol) mewn rôl ffurfiol i gefnogi eraill gyda'u hadferiad. Mae mentor cymheiriaid yn cynnig cymorth i eraill drwy rannu profiadau personol o adfer, mewn ffordd sy'n rhoi gobaith a'r pŵer i adfer. Mae mentoriaid cymheiriaid yn grymuso defnyddwyr gwasanaethau i gymryd rheolaeth o'u hadferiad eu hunain, drwy rannu profiadau o'r hyn sy'n gweithio. Mae'r cwrs hwn yn gyflwyniad sylfaenol i fentora cymheiriaid, a sgiliau mentora cymheiriaid. Nid oes angen i ddysgwyr fod mewn rôl mentora cymheiriaid i gofrestru ar y cwrs hwn.

Cyflwyniad: Dydd Iau 3 Chwefror 2022, 10:00am - 11:00am

Sesiwn 1: Dydd Iau 10 Chwefror 2022, 10:00am - 12:30pm

Sesiwn 2: Dydd Iau 17 Chwefror 2022, 10:00am - 12:30pm

Growing Space
Helping People Grow



3. Lles

3.1 Poen Parhaus

Darpariaeth: 1 x Gweithdy Zoom 2.5 awr

Mae poen yn rhywbeth y mae'r rhan fwyaf ohonom yn ei brofi o bryd i'w gilydd, os ydym yn cyffwrdd â rhywbeth poeth neu'n cwmpo, ac ar y cyfan mae'n diflannu eto. Fodd bynnag, weithiau gall poen ddod yn barhaus ac yn rhywbeth y mae'n rhaid i chi fyw gydag ef o ddydd i ddydd. Ar gyfartaledd mae pobl â phoen parhaus yn treulio llai na 3 awr gyda gweithiwr iechyd proffesiynol y flwyddyn. Mae'n rhaid iddyn nhw reoli eu cyflwr eu hunain ac mae'n effeithio ar yr 8,757 awr arall.

Ymunwch ag Alex ac Andrew i gael golwg ar sut mae hyn yn digwydd ac i archwilio cyfleoedd a syniadau ymarferol ar gyfer byw'n iach.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Andrew Sims, Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid, Coleg Adfer a Lles

Alex Ewins, Ffisiotherapydd Arbenigol, BIP Caerdydd a'r Fro

Dydd Gwener 20 Ionawr 2022, 10am - 12:30pm



3.2 Darganfod Hunandosturi

Darpariaeth: Gweithdy Zoom 3 awr

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? Caiff y cwrs hwn ei gyd-gynhyrchu gan Andrew Sims a Kate Blower, ac maent yn eich croesawu i ymuno â nhw i ddysgu i fod yn fwy tosturiol wrthych chi eich hun, a deall ei bod yn bosibl i bawb fod yn fwy caredig i'w hunain.

"Yn arbennig, roedd cael y cyfle i siarad ag eraill a rhannu profiadau yn ddefnyddiol iawn".

"Dysgais nad yw naratif mewnol negyddol yn ffeithiau! Dysgais sut i adnabod a herio meddyliau negyddol, a'ch bod chi'n gorfod gweithio'n barhaus ar hunan-dosturi"

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Andrew Sims, Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid, Coleg Adfer a Lles

Katherine Blower, Arweinydd

Cwricwlwm y Coleg Adfer a Therapydd Galwedigaethol

Dydd Mercher 2 Chwefror 2022, 2:00pm - 4:30pm

3.3 "Mae fy mhen yn llawn gwenyn"

Darpariaeth: 3 x Gweithdy Zoom 2.5-awr

Sut y gallwn ddefnyddio'r celfyddydau i fynegi ein hemosiynau, hwyliau, meddyliau ac ymddygiadau mewn ffordd ystyrllon i ni ein hunain ac eraill ei deall.

Sut allwn ni ddweud wrth rywun ein bod ni'n teimlo'n isel os nad ydym yn gwybod y gair iselder, neu sut mae iselder yn teimlo? Beth os mai nerfusrwydd rhywun arall yw ein teimlad ni o bryder? Mae ein meddyliau a'n teimladau haniaethol yn unigryw i ni ac yn seiliedig ar ein profiadau bywyd a gallant gyflwyno eu hunain mewn gwahanol ffyrdd. Ni ellir eu gweld, eu clywed, eu cyffwrdd, eu harogli na'u blasu ac felly gallant fod yn hynod o anodd eu disgrifio.

Drwy sgwrsio creadigol ynghyd ag amrywiaeth o arferion celfyddydol, bydd y cwrs hwn yn archwilio sut y gall defnyddio trosiadau creadigol ein helpu i adnabod, deall a rhannu ein teimladau i gynorthwyo ein hunanfynegiat. Nid oes angen

unrhyw brofiad blaenorol o'r celfyddydau.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Tamsin Griffiths, Artist Amlgyfrwng, Storïwr ac Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid

Paul Whittaker, Artist Deubegynol, Awdur ac Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid

Mae Tamsin a Paul hefyd yn gyd-guraduron maes Celfyddydau ac Iechyd y Coleg Adfer a Lles.

Sesiwn 1: Dydd Mercher 2 Chwefror 2022, 10am - 12:30pm

Sesiwn 2: Dydd Mercher 9 Chwefror 2022, 10am - 12:30pm

Sesiwn 3: Dydd Mercher 16 Chwefror 2022, 10am - 12:30pm

FOUR



3.4 Byw'n Dda gyda Blinder

Darpariaeth: 1 x Gweithdy Zoom 3 awr

Mae blinder yn un o symptomau tawel anweledig llawer o gyflyrau hirdymor, a gall hefyd fod o ganlyniad i straen, meddyginiaethau a thriniaeth. Mae blinder yn effeithio ar ein ffordd o feddwl, sut rydym yn teimlo a sut rydym yn cyfranogi mewn tasgau a bywyd o ddydd i ddydd. Gall profi blinder ei gwneud yn anodd i ni ofalu am ein hunain a gall effeithio ar ein lles cyffredinol. Mae blinder yn anodd ei esbonio i'n hunain ac i eraill. Nid oes gwellhad ar gyfer blinder, ond gall ei ddeall, a sut i'w reoli yng nghyd-destun ein bywydau, helpu i wella ein lles. Mae'r cwrs 3 awr cryno hwn yn edrych ar beth yw blinder, a pham y gallech fod yn ei brofi. Byddwn yn archwilio strategaethau rheoli gan ddefnyddio arbenigedd profiad personol, a rhywfaint o wybodaeth glinigol.

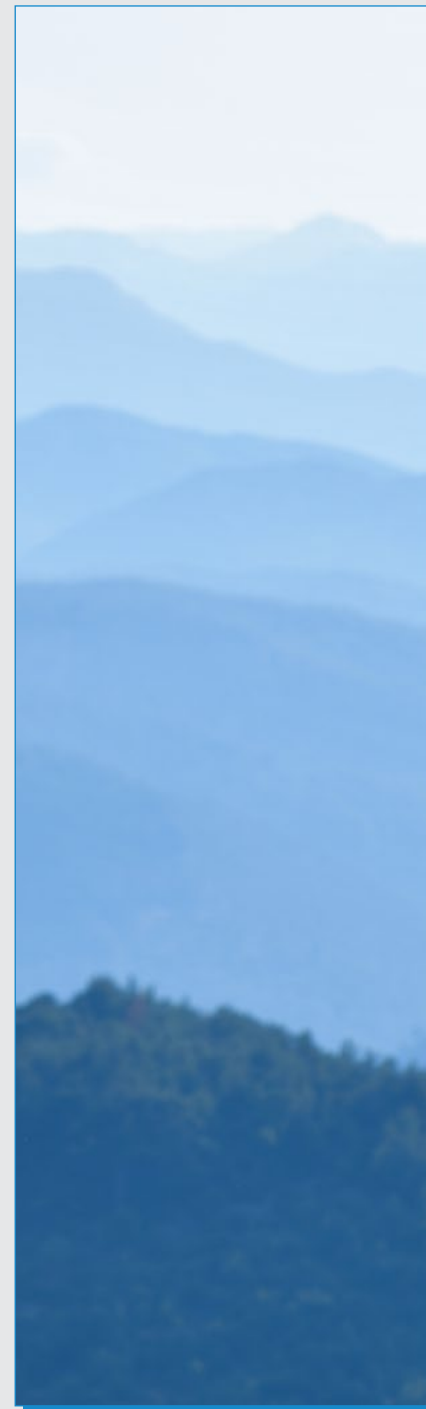
Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

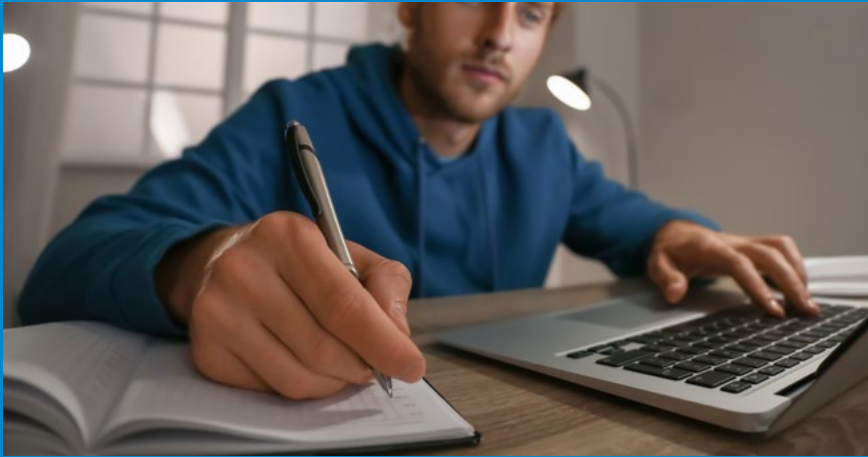
Penny Gripper, Hyfforddwr Cymheiriaid

Rachel Wallbank, Clinig AHP ac Arweinydd Tîm ar gyfer y tîm COVID

**Dydd Llun 31 Ionawr 2022,
1pm - 4pm**

Living Well 





3.5 Dynion ac Iechyd Meddwl

Darpariaeth: Gweithdy Zoom 2.5 awr

Beth sydd a wnelo "bod yn ddyn" ag iechyd meddwl? Gall stereoteipiau gwrywaidd o ran bod angen bod yn gryf wneud i lawer o ddynion deimlo na allant ofyn am help pan fyddant yn cael trafferth. Mae dynion yn llai tebygol o fanteisio ar therapi ar gyfer problemau fel pryder, iselder a hyd yn oed meddyliau i niweidio eu hunain. Weithiau, gellir mynegi'r boen honno drwy ymddygiad niweidiol fel ymddygiad ymosodol neu gamddefnyddio sylweddau. Mae'r gweithdy hwn yn archwilio profiad dynion sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl, yr iaith y mae dynion yn ei defnyddio wrth

fynegi eu hanawsterau a'r adnoddau sydd ar gael i gefnogi dynion i gynnal eu hiechyd meddwl.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Matt Lloyd, Hyfforddwr Cymheiriaid y Coleg Adfer a Lles sydd â phrofiad personol

Dan Miles, Dirprwy Reolwr Ward Gwasanaethau Adsefydlu Iechyd Meddwl

Dydd Iau 27 Ionawr 2022,
2pm - 4.30pm

4. Ystyriol o Drawma

4.1 Trawma, Adfyd ac Iechyd Meddwl:

Cyflwyniad i Ddeall a Rheoli Effaith Profiadau Bywyd Heriol ar Iechyd Meddwl

Darpariaeth: 2 x Gweithdy Zoom 2.5 awr (mae rhan 2 yn cynnwys gwerthuso'r cwrs am 30 munud)

Gall trawma a phrofiadau bywyd niweidiol, yn cynnwys, ond nid yn gyfyngedig i gamdriniaeth, bwlio, tloedi a phrofedigaeth anodd, gael effaith sylweddol ar iechyd meddwl. Mae'r cwrs dwy ran hwn yn darparu gwybodaeth am natur ac effeithiau trawma a phrofiadau bywyd niweidiol ar iechyd meddwl. Mae'r cwrs yn darparu cyfleoedd i drafod sut y gall digwyddiadau trawmatig ddylanwadu ar hwyliau, cydberthnasau a gweithrediad cyffredinol pobl. Byddwn hefyd yn ymdrin â strategaethau i helpu i reoli symptomau trawma a'r gobaith yw y bydd y cwrs yn darparu fforwm i bobl rannu eu profiadau o adfer o drawma os dymunant.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Paul Whittaker, Artist Deubegynol, Awdur, Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid a Chyd-guradur maes Celfyddydau ac Iechyd y Coleg Adfer a Lles

Gemma Budge, Seicolegydd Clinigol sy'n frwdfrydig dros ymarfer cydweithredol ym maes Iechyd Meddwl Oedolion

Gweithdy 1:

Dydd Iau 20 Ionawr 2022,
10am - 12:30pm

Gweithdy 2:

Dydd Llun 24 Ionawr 2022,
10am-1pm



5. Gweithgarwch Corfforol ar gyfer Adfer

5.1 Cadw'n Iach o ran Corff a Meddwl

Darpariaeth: 2 x Gweithdy Zoom 2 awr (mae sesiwn 2 yn cynnwys gwerthuso'r cwrs am 30 munud)

Profwyd bod symud a gweithgarwch corfforol rheolaidd yn arwain at fanteision sylweddol o ran ein hiechyd meddwl a'n lles. Nod y cwrs deuddydd hwn yw archwilio a hyrwyddo'r manteision hyn a rhoi awgrymiadau defnyddiol i chi ar sut i oresgyn eich rhwystrau, cymorth i gynnal yr arfer a deall eich cymhellion yn well. Mae'r cwrs hwn yn agored i bawb.

Cydgynhyrchwyd y cwrs gan hyfforddwr personol proffesiynol sydd â nifer o flynyddoedd o brofiad o waith ffisiotherapi o fewn y sector iechyd meddwl, a chan Hyfforddwr Cymheiriaid sydd â phrofiad personol o heriau iechyd meddwl, ac sy'n defnyddio ymarfer corff i helpu gyda gwellhad.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Georgia Howard, Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid yn y Coleg Adfer a Lles ac Arweinydd y Bartneriaeth Byw'n Dda

Justin Jones, Hyfforddwr Technegol Ffisiotherapi

Sesiwn 1:

Dydd Mercher 2 Chwefror 2022,
2pm - 4pm

Sesiwn 2:

Dydd Mercher 9 Chwefror 2022,
2pm - 4pm

Living Well 



Dod i wybod am Goleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro

Cyflwyniad i'r Coleg

Darpariaeth: Gweithdy Zoom 1 awr

Ymunwch â'r sesiwn fer hon a gynhyrchwyd ar y cyd i glywed mwy am:

Beth mae'n ei olygu i fod yn fyfyrwr:

Dydd Mawrth 18 Ionawr 2022,
1pm - 2pm

Cyrsiau ar y ward

Mae gennym ddetholiad cynyddol o gyrsiau annibynnol neu aml-sesiwn y gellir eu cyflwyno ar wardiau, gan gynnwys "5 ffordd i les", "Hunaniaeth ac Adferiad" a "Byw'n Dda gyda Gorbryder".

Os oes gennych ddiddordeb mewn cyd-gynhyrchu cwrs ar y ward neu ein gwahodd i gyflwyno ar eich ward, cysylltwch â rheolwr y coleg / arweinydd y cwricwlwm i gael mwy o wybodaeth.

Man Cyfarfod Cynllun Dysgu Unigol

Darpariaeth: Gweithdy Zoom 3 awr

Mae Cynlluniau Dysgu Unigol (ILP) yn cael eu creu o sgysiau rhwng myfyriwr a gweithiwr cymheiriaid. Gallwch ddweud wrthym am unrhyw anghenion dysgu penodol sydd gennych neu drafod beth fyddai'n ei gwneud yn haws i chi ymwneud â chysiau'r Coleg Adfer. Yn ogystal, rydym yn croesawu myfyrwyr sydd ond am gysylltu â Hyfforddwr Cymheiriaid cyn trefnu lle ar gyrsiau, ac sydd ddim am greu Cynllun Dysgu Unigol. Mae ein Man Cyfarfod ILP yn ddigwyddiad digidol mynediad agored lle gallwch alw heibio a chael sgwrs breifat un-i-un gyda Hyfforddwr Cymheiriaid mewn ystafell drafod ar wahân.

Os byddai'n well gennych gael cyfarfod personol gyda Hyfforddwr Cymheiriaid, yna gallwn hwyluso hyn i chi ar gais (os bydd cyfyngiadau COVID-19 yn caniatáu).

Sesiwn 1:

Dydd Mercher 19 Ionawr 2022,
10am - 1pm

Sesiwn 2:

Dydd Mercher 16 Chwefror 2022,
1pm - 4pm

Dysgwch fwy am Goleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro ar ein tudalen we:

<https://bipcaf.gig.cymru/colleg-adfer/>

Neu sganiwch y cod QR:



Edrychwn ymlaen at eich croesawu chi...



Student Charter

When you study at the Cardiff and the Vale Recovery & Wellbeing College

Before you become a student:

You can expect us to:

- Efficiently manage your enquires and assist you with the enrolment process if you need support
- Always communicate in a friendly and professional manner
- Provide information about our courses, workshops, prospectus and timetable

We expect you to:

- Ask us for clarification if you're not sure about anything

When you enrol at the Recovery & Wellbeing College:

You can expect us to:

- Ask during the enrolment process if there are any issues which might make attending the course difficult for you. We will make reasonable adjustments to support your mental and physical health and ability to learn - providing you inform us at the time of enrolment
- Send you a reminder of your upcoming course

We expect you to:

- Complete our enrolment form and provide the relevant information such as your contact details and an emergency contact
- Agree to this student charter and code of conduct
- Tell us about any mental or physical health difficulties which could make your learning journey difficult. Communicating your needs to us is very important to enable us to support you

Throughout your time at the Recovery & Wellbeing College:

You can expect us to:

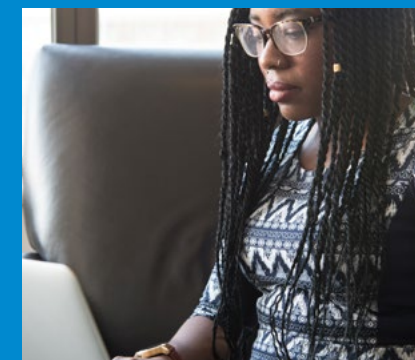
- Provide a warm, professional, healthy and safe learning environment and work with you to make learning enjoyable and accessible
- Deliver high quality courses and workshops which promote recovery and social inclusion, and offer you hope, control and opportunity
- Respect your personal beliefs, life choices, faith and cultural practices and traditions making it an environment free from stigma and discrimination

- Give you time and space within and outside the classroom to provide feedback about the Recovery and Wellbeing College, its services and staff without fear of recrimination
- Address any complaints and concerns confidentially and professionally

We expect you to:

- Adhere to the Recovery and Wellbeing College Charter and Code of Conduct
- Ask the college staff questions if you are not sure about anything
- Attend courses on time or, if you are running late, to inform the college office
- Contact the college office if you can no longer attend a course or workshop so we can offer your place to another student
- Inform us of any difficulties or challenges that would make it difficult to attend
- Be respectful of the rights of all students and staff of the college

Are you nervous or unsure about coming to the Cardiff and Vale Recovery & Wellbeing College for the first time?



If you feel worried or unsure about coming to the college to begin with, it may be because you feel you don't know enough about the college yet and need more information. You may also be worried about talking in a group due to anxiety or loss of confidence. Or you might have concerns about being able to concentrate and fully participate in the course.

If you have any of these concerns our trainers will be able to support you during the courses and have designed the courses to be suitable for people experiencing a range of difficulties. You can also meet one of our trainers before coming to a course.

Cod Ymddygiad ar gyfer pawb

Rydym am sicrhau bod pob un o fyfyrwyr y Coleg yn cael profiad cadarnhaol a chyfoethog ar y cyrsiau maent yn cymryd rhan ynddynt

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 bydd unrhyw un yn rhannu unrhyw beth, gofynnwn i chi drin yr hyn a gaiff ei drafod yn gwbl gyfrinachol.

Gofynnwn hefyd i bawb sy'n mynychu'r Coleg wneud y canlynol:

- Bod yn brydlon. Ni fydd unrhyw fyfyrwyr yn cael eu derbyn i gyrsiau ar-lein yn hwyrach na 10 munud ar ôl i'r cwrs ddechrau
- Ymddwyn mewn ffordd gyfrifol sy'n meithrin parch a dealltwriaeth rhwng holl aelodau'r Coleg
- Parchu hawliau, dewisiadau bywyd, credoau a barn eraill, heb gyffredinoli o gwbl na stereoteipio
- Peidio ag ymddwyn mewn ffordd a allai gael ei hystyried yn fygythiol neu'n aflonyddol, neu sy'n debygol o arwain at niwed corfforol neu emosiynol i unrhyw fyfyrwyr neu staff
- Peidio â defnyddio alcohol, meddyginiaeth heb ei rhagnodi neu sylweddau anghyfreithlon
- Peidio ag ymddwyn mewn ffordd sy'n atal neu'n amharu ar ddysgu neu weithgareddau eraill
- Peidio ag ymddwyn yn dreisgar, anhrefnus neu'n dramgwyddus na defnyddio iaith felly
- Peidio â recordio gweithdai neu gyrsiau dros y ffôn neu drwy ddull arall

Mae bob 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.

Swigen Siarad Myfyrwyr y Coleg Adfer a Lles

Neges gan ein cynrychiolwyr myfyrwyr:

Byddwn ni, cynrychiolwyr myfyrwyr y Coleg Adfer a Lles, yn cynnal sesiynau siarad bob mis ar gyfer yr holl fyfyrwyr presennol ac i unrhyw un arall sy'n awyddus i wybod beth yw hanfod y coleg. Byddwn yn cylchdroi ein sesiynau rhwng fforwm ar-lein a chyfarfodydd wyneb yn wyneb er mwyn galluogi'r rhai hynny sydd eisiau ymuno i fynychu yn y ffordd sydd orau ganddynt. Ein pwyslais a diben cynnal y cyfarfodydd hyn fydd cael sgwrs hamddenol, anffurfiol, croesawgar 'myfyriwr-i-fyfyriwr' am unrhyw beth, boed yn ymholiadau neu'n bryderon ynghylch yr hyn sydd gan y coleg i'w gynnig. Mae hefyd yn gyfle i roi adborth ar beth hoffai'r myfyrwyr weld yn y coleg o ran cyrsiau yn y dyfodol, deunydd, pynciau dan sylw ac unrhyw beth arall y gallem ni ddatblygu a gwella. Yn y bôn, mae ein myfyrwyr wrth wraidd yr hyn rydym yn ceisio gwneud a dyma'r ffordd y dylai fod. Rydym yn gobeithio eich gweld chi'n fuan.

Kathryn and Alex



Caerdydd a'r Fro Coleg Adfer a Lles

✉ Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk

☎ 02921 832619

🌐 <https://bipcaf.gig.cymru/coleg-adfer/>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board