



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

# Prosbectws Tymor y Gwanwyn 2022 (Rhan 1)

25 Ebrill 2022 - 27 Mai 2022



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*



# Caerdydd a'r Fro 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.

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 gwerthfawrogir 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.

 [Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk](mailto:Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk)

 02921 832619

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



## Ydych chi'n nerfus neu'n ansicr ynglŷn â dod i Goleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro am y tro cyntaf?

Os ydych chi'n teimlo'n bryderus neu'n ansicr ynglŷn â dod i'r coleg i ddechrau, efallai mai'r rheswm am hyn yw eich bod yn teimlo nad ydych chi'n gwybod digon am y coleg eto a bod angen rhagor o wybodaeth arnoch. Efallai eich bod hefyd yn poeni am siarad mewn grŵp oherwydd gorbryder neu golli hyder. Neu efallai y bydd gennych bryderon ynghylch gallu canolbwyntio a chymryd rhan lawn yn y cwrs.

Os oes gennych unrhyw un o'r pryderon hyn, gall ein hyfforddwyr eich cefnogi yn ystod y cyrsiau ac maent wedi cynllunio'r cyrsiau i fod yn addas ar gyfer pobl sy'n wynebu amrywiaeth o anawsterau. Gallwch hefyd gwrdd ag un o'n hyfforddwyr cyn dod i gwrs.

## Dewch i gyfarfod ag un o'n hyfforddwyr

Mae croeso i chi ddod i gyfarfod ag un o'n hyfforddwyr mewn sesiwn un i un cyn dod i'r coleg. Yn y cyfarfod hwn gallwch ddysgu mwy am y coleg a'n cyrsiau, ac archwilio'r hyn rydych yn gobeithio ei gyflawni drwy ddod i'r coleg. Yn ystod y cyfarfod, bydd yr hyfforddwr yn gallu gweithio gyda chi i ddatblygu cynllun dysgu unigol i helpu i ddiwallu eich anghenion unigol. Gall y cynllun dysgu unigol eich helpu i nodi'r hyn yr hoffech ei ddysgu, pam eich bod am ei ddysgu a sut y gallai eich helpu gyda'ch lles a'ch adferiad. Mae'r cyfarfod hwn hefyd yn rhoi cyfle i'r hyfforddwyr ddeall sut y gallwn gefnogi eich dysgu drwy feddwl am unrhyw rwystrau i ddysgu a allai fod gennych. Os oes gennych anabledd neu anhawster iechyd neu ddysgu penodol, gallwn nodi rhai newidiadau a allai wneud ein cyrsiau yn fwy hygyrch i chi. Dywedwch wrthym ar eich ffurflen gofrestru os hoffech gyfarfod â hyfforddwr.

# Croeso i Goleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro Tymor yr Hydref 2022

## Cynnwys

### 1. Y Gyfres Deall

1.1. Deall Seicosis	4
1.2. Deall Iselder	4
1.3 Deall Gorbryder	4
1.4 Deall Celcio	4

### 2. Mentora Cymheiriaid

2.1 Cwrs Achrededig Mentora Cymheiriaid Lefel 1	5
---	---

### 3. Lles

3.1 Darganfod Hunandosturi	5
3.2 "Mae fy mhen yn llawn gwenyn"	6

### 4. Wrth i ni Gerdded (NEWYDD)

4.1 Wrth i ni Gerdded)	6
------------------------	---

### 5. Ystyriol o Drawma

5.1 Trawma, Adfyd ac Iechyd Meddwl	7
------------------------------------	---

### 6. Gweithgarwch Corfforol ar gyfer Adfer

6.1 Cadw'n Iach o ran Corff a Meddwl	7
--------------------------------------	---

### 7. Sgiliau Cyflogaeth

7.1 Rheoli Straen, Iechyd a Lles yn y Gwaith	8
--	---

### 8. Gosod Nodau Gwaith a Nodi Sgiliau

8.1 Gosod Nodau Gwaith a Nodi Sgiliau	8
---------------------------------------	---

### 9. Sgiliau Digidol

9.1 Meithrin eich Hyder Zoom	8
------------------------------	---

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

9

### Siarter y Myfyrwyr

10

### Cod Ymddygiad ar gyfer pawb

11

# 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

**Cwrs 1: Dydd Mawrth 26 Ebrill 2.30pm - 5.30pm**

**Cwrs 2: Dydd Mawrth 10 Mai 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 6 Mai 1.30pm - 3.30pm**

**Rhan 2: Dydd Gwener 13 Mai 1.30pm - 3.30pm**

## 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.

**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 20 Mai 1.30pm - 3.30pm**

**Rhan 2: Dydd Gwener 27 Mai 1.30pm - 3.30pm**

## 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. Gwyddom erbyn hyn ei fod yn gyflwr ar wahân yn DSM 5 (y Llawlyfr Diagnostig ac Ystadegol o Anhwylderau Meddwl). Mae sylfaen gwybodaeth celcio fel cyflwr yn ei rinwedd ei 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 cymhlethodau 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 20 Mai  
1.30pm - 4.00pm**

## 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 Mawrth 10 Mai 10.00am - 11.00am**

**Sesiwn 1: Dydd Mawrth 17 Mai 10.00am - 12.30pm**

**Sesiwn 2: Dydd Mawrth 24 Mai 10.00am - 12.30pm**

**Growing Space**  
Helping People Grow

## 3. Lles

### 3.1 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.."

**Llais myfyriwr pan ofynnwyd 'Pa 3 peth ydych chi wedi'u dysgu?'**

"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 hunandosturi."

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

Andrew Sims, Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid yn y Coleg Adfer a Lles

Katherine Blower, Arweinydd Cwricwlwm y Coleg Adfer a Lles a Therapydd Galwedigaethol

**Dydd Gwener 20 Mai 10.00am - 1.00pm**

### 3.2 “Mae fy mhen yn llawn gwenyn”

*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.*

*Darpariaeth: 3 x Gweithdy Zoom 2.5 awr*

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 nerfuswydd 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 hunanfyngiant. Nid oes angen unrhyw brofiad blaenorol o'r celfyddydau.

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

Tamsin Griffiths, Artist Amlgyfrwng, Storiwr ac Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid  
Paul Whittaker, Artist Deubegynol, Awdur ac Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid  
Mae Tamsin a Paul yn gyd-guraduron maes Celfyddydau ac Iechyd y Coleg Adfer a Lles

Sesiwn 1: Dydd Iau 28 Ebrill 10.00am - 12.30pm

Sesiwn 2: Dydd Iau 5 Mai 10.00am - 12.30pm

Sesiwn 3: Dydd Iau 12 Mai 10.00am - 12.30pm

FOUR

## 4. Wrth i ni Gerdded



### 4.1 Wrth i ni Gerdded

*Darpariaeth: Cwrs personol - 4 sesiwn*

Dros 4 wythnos byddwn yn archwilio gyda'n gilydd y Pum Ffordd at Les; Cysylltu, Rhoi; Bod yn fywiog; Dal ati i ddysgu a Bod yn sylwgar. Ar gyfer dwy o'r wythnosau byddwn yn cyfarfod ym Mharc Bute, gan archwilio'r amgylchedd naturiol gyda'n gilydd, mewn ffordd ystyrllon a phleserus. Drwy gydol y cwrs byddwn yn myfyrio ar sut y gall bod yn actif a bod yn bresennol yn ein hamgylchedd naturiol ein helpu gyda'n lles. Cynhelir dwy o'n sesiynau ym Mhafiliwn Bowlio Gerddi Grange, lleoliad perffaith i archwilio rhai technegau creu celf syml i gofnodi'r hyn rydym yn ei ganfod. Mae'r cerdded yn hamddenol, a chroesewir pobl o bob gallu.

#### **Wedi'i gyd-gynhyrchu a'i ddarparu gan:**

Louise Jensen, Hyfforddwr Cymheiriaid ac Ymarferydd y Celfyddydau Creadigol  
Kate Blower, Therapydd Galwedigaethol

Sesiwn 1: Dydd Iau 19 Mai 2.00pm - 4.00pm, Parc Bute

Sesiwn 2: Dydd Iau 26 Mai 2.00pm - 4.00pm, Pafiliwn Bowlio Gerddi Grange

Sesiwn 3: Dydd Iau 9 Mehefin 2.00pm - 4.00pm, Parc Bute (Tymor yr Haf rhan 2)

Sesiwn 4: Dydd Iau 16 Mehefin 2.00pm - 4.00pm, Pafiliwn Bowlio Gerddi Grange (Tymor yr Haf rhan 2)



## 5. Ystyriol o Drawma

### 5.1 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 gyda gwerthusiad hanner awr yn rhan 2*

Gall trawma a phrofiadau bywyd niweidiol, yn cynnwys, ond nid yn gyfyngedig i gamdriniaeth, bwlio, tlodi 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 19 Mai 10.00am - 12.30pm**

**Gweithdy 2: Dydd Iau 26 Mai 10:00am - 13:00pm**

**FOUR**

## 6. Gweithgarwch Corfforol ar gyfer Adfer

### 6.1 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.

Cyd-gynhyrchwyd 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, Arweinydd Cymheiriaid Digidol ac Arweinydd Iechyd Corfforol  
Justin Jones, Hyfforddwr Technegol Ffisiotherapi

**Sesiwn 1: Dydd Iau 19 Mai 2.00pm - 4.00pm**

**Sesiwn 2: Dydd Iau 26 Mai 2.00pm - 4.00pm**



## 7. Sgiliau Cyflogaeth

### 7.1 Rheoli Straen, Iechyd a Lles yn y Gwaith

*Darpariaeth: Gweithdy Zoom 2 awr*

Mae'r gweithdy hwn ar gyfer pobl sydd mewn cyflogaeth ar hyn o bryd, ac mae hefyd ar gyfer pobl sy'n ystyried ymuno, neu ailymuno â'r byd gwaith fel rhan o'u taith adfer. Gall gwaith fod yn werth chweil a gall roi boddhad i chi; gwyddom fod cyflogaeth addas yn gwella iechyd meddwl a chorfforol. Fodd bynnag, gwyddom hefyd y gall y gweithle beri straen a chael effaith ar ein hiechyd a'n lles. Mae'r gweithdy hwn yn rhoi'r cyfle i archwilio sut y gallwn reoli straen sy'n gysylltiedig â gwaith, a chynnal ein hiechyd a'n lles mewn gweithleoedd modern sydd â galwadau cynyddol, drwy edrych ar bynciau fel hunandosturi a gwydnwch i'n grymuso nid yn unig i oroesi, ond i ffynnu yn y gweithle.

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

Susie Boxall, Dirprwy Arweinydd Cymheiriad, y Coleg Adfer a Lles  
Kate Blower, Arweinydd Cwricwlwm y Coleg Adfer a Lles a Therapydd Galwedigaethol

**Dydd Mercher 18 Mai 2.00pm - 4.00pm**

## 8. Gosod Nodau Gwaith a Nodi Sgiliau

*Darpariaeth: Gweithdy Zoom 2 awr*

Bydd y gweithdy hwn sydd wedi'i gyd-gynhyrchu a'i ddarparu gan Susie Boxall, Dirprwy Arweinydd Cymheiriad a Kate Blower, Therapydd Galwedigaethol, yn eich cefnogi i nodi pa sgiliau sydd gennych mewn perthynas â bywyd, a sgiliau trosglwyddadwy ar gyfer cyflogaeth neu waith gwirfoddol, gan eich helpu i osod nodau sy'n addas i chi.

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

Susie Boxall, Dirprwy Arweinydd Cymheiriad, y  
Coleg Adfer a Lles  
Kate Blower, Arweinydd Cwricwlwm y Coleg  
Adfer a Lles a Therapydd Galwedigaethol

**Dydd Gwener 13 Mai  
2.00pm - 4.00pm**

## 9. Sgiliau Digidol

### 9.1 Meithrin eich Hyder Zoom

*Darpariaeth: 1 x Gweithdy Zoom 1.5 awr*

Mae Zoom yn ddull poblogaidd o gyfathrebu ag eraill ar-lein, boed ar gyfer gwaith neu i gysylltu â theulu a ffrindiau. Yma yng Ngholeg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro, rydym wedi addasu i ddefnyddio Zoom ac yn darparu'r mwyafrif o'n cyrsiau ar-lein. Deallwn y gallai pobl fod yn bryderus wrth geisio dod yn gyfarwydd â defnyddio Zoom neu wrth roi cynnig arno am y tro cyntaf. Mae'r cwrs hwn yn croesawu pob myfyriwr sydd am gael mwy o wybodaeth a dealltwriaeth ynghylch Zoom ac sydd am feithrin ei hyder wrth ei ddefnyddio. Nod y cwrs hwn yw archwilio'r swyddogaethau ar Zoom mewn ffordd hwylus a rhyngweithiol. Bydd llawer o gyfleoedd i ymarfer, gofyn cwestiynau a dysgu oddi wrth ein gilydd.

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

Georgia Howard, Arweinydd Cymheiriad Digidol ac Arweinydd Iechyd Corfforol  
Sarah Jaques, Cymheiriad Digidol â phrofiad personol

**Dydd Mercher 25 Mai 10.30am - 12.00pm**



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

## Cyflwyniad i'r Coleg

Darpariaeth: Gweithdy Zoom 1 awr

Dewch i'r sesiwn fer hon a gyd-gynhyrchwyd, er mwyn clywed mwy am y Coleg Adfer a Lles a beth mae'n ei olygu i fod yn fyfyrwr. Dydd Mercher 29 Medi 2-3pm Cyrsiau Coleg Adfer a Lles ar y Ward.

**Dydd Llun 25 Ebrill 12.00pm - 1.00pm**



## Man Cyfarfod Cynllun Dysgu

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 a Lles. 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 4 Mai  
10.00am - 1.00pm**

**Sesiwn 2: Dydd Llun 23 Mai  
1.00pm - 4.00pm**

## Cyrsiau ar y Ward

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

## Fforwm Agored

Cynhelir cyfarfod ar-lein Fforwm Agored nesaf Coleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro Dydd Gwener 10 Mehefin 2022, 10.30am - 1.00pm. Mae croeso i bawb fynychu'r Fforwm Agored, felly rhannwch y dyddiad hwn yn eang. Mae hwn yn gyfle i ddal i fyny a chlywed am y sefyllfa ddiweddaraf, cael gwybod pa gyrsiau sydd ar gael a dysgu sut i gymryd rhan. E-bostiwch y tîm i gael gwahoddiad ar-lein.

# Siarter y Myfyrwyr

Pan fyddwch yn astudio yng Ngholeg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro

## Cyn i chi ddod yn fyfyrwr:

### Gallwch ddisgwyl i ni wneud y canlynol:

- Rheoli eich ymholiadau yn effeithlon a'ch helpu gyda'r broses gofrestru os bydd angen cymorth arnoch
- Cyfathrebu mewn ffordd gyfeillgar a phroffesiynol bob amser
- Darparu gwybodaeth am ein cyrsiau, gweithdai, prospectws ac amserlen

### Disgwyliwn i chi wneud y canlynol:

- Gofyn i ni am esboniad os nad ydych chi'n siŵr am unrhyw beth

## Pan fyddwch chi'n cofrestru yn y Coleg Adfer a Lles:

### Gallwch ddisgwyl i ni wneud y canlynol:

- Gofyn yn ystod y broses gofrestru a oes unrhyw faterion a allai ei gwneud yn anodd i chi fynychu'r cwrs. Byddwn yn gwneud addasiadau rhesymol i gefnogi eich iechyd meddwl a chorfforol a'ch gallu i ddysgu, ar yr amod eich bod yn rhoi gwybod i ni ar yr adeg gofrestru
- Anfon nodyn atgoffa atoch am eich cwrs sydd ar ddod

### Disgwyliwn i chi wneud y canlynol:

- Cwblhau ein ffurflen gofrestru a darparu'r wybodaeth berthnasol megis eich manylion cyswllt ac enw cyswllt mewn argyfwng
- Cytuno i'r siarter myfyrwyr hon a'r cod ymddygiad
- Dweud wrthym am unrhyw anawsterau iechyd meddwl neu gorfforol a allai wneud eich taith ddysgu yn anodd. Mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybod i ni am eich anghenion er mwyn ein galluogi i'ch helpu

## Yn ystod eich amser yn y Coleg Adfer a Lles:

### Gallwch ddisgwyl i ni wneud y canlynol:

- Darparu amgylchedd dysgu croesawgar, iachus a diogel a gweithio gyda chi i wneud y broses ddysgu yn hwylus ac yn hygyrch
- Darparu cyrsiau a gweithdai o safon uchel sy'n hyrwyddo adferiad a chynhwysiant cymdeithasol, ac yn cynnig gobaith, rheolaeth a chyfle i chi
- Parchu eich credoau personol, dewisiadau bywyd, ffydd, arferion diwylliannol a thraddodiadol, gan

sicrhau amgylchedd sy'n rhydd o stigma a gwahaniaethu

- Rhoi amser a chyfle i chi o fewn, a thu allan i'r ystafell ddosbarth, i roi adborth am y Coleg Adfer a Lles, ei wasanaethau a'i staff, heb ofni'r canlyniadau
- Mynd i'r afael ag unrhyw gwynion a phryderon yn gyfrinachol ac yn broffesiynol

### Disgwyliwn i chi wneud y canlynol:

- Glynu wrth Siarter Myfyrwyr a Chod Ymddygiad y Coleg Adfer a Lles
- Holi staff y coleg os nad ydych yn siŵr am unrhyw beth
- Mynychu cyrsiau ar amser, neu, os ydych chi'n rhedeg yn hwyr, rhoi gwybod i swyddfa'r coleg
- **Cysylltu â swyddfa'r coleg os na allwch fynychu cwrs neu weithdy mwyach, fel y gallwn gynnig eich lle i fyfyrwr arall**
- Rhoi gwybod i ni am unrhyw anawsterau neu heriau a fyddai'n ei gwneud yn anodd mynychu

- Sicrhau eich bod yn cofrestru. Er bod llawer o gyrsiau'n cael eu darparu ar-lein, mae'n bwysig bod yr holl fyfyrwyr sy'n mynychu yn cofrestru ar wahân. Nid ydym yn caniatáu i grwpiau o fyfyrwyr fynychu gyda'i gilydd ar un ddyfais, er mwyn osgoi amharu ar brofiad dysgu myfyrwyr eraill
- Parchu hawliau holl fyfyrwyr a staff y coleg



# 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

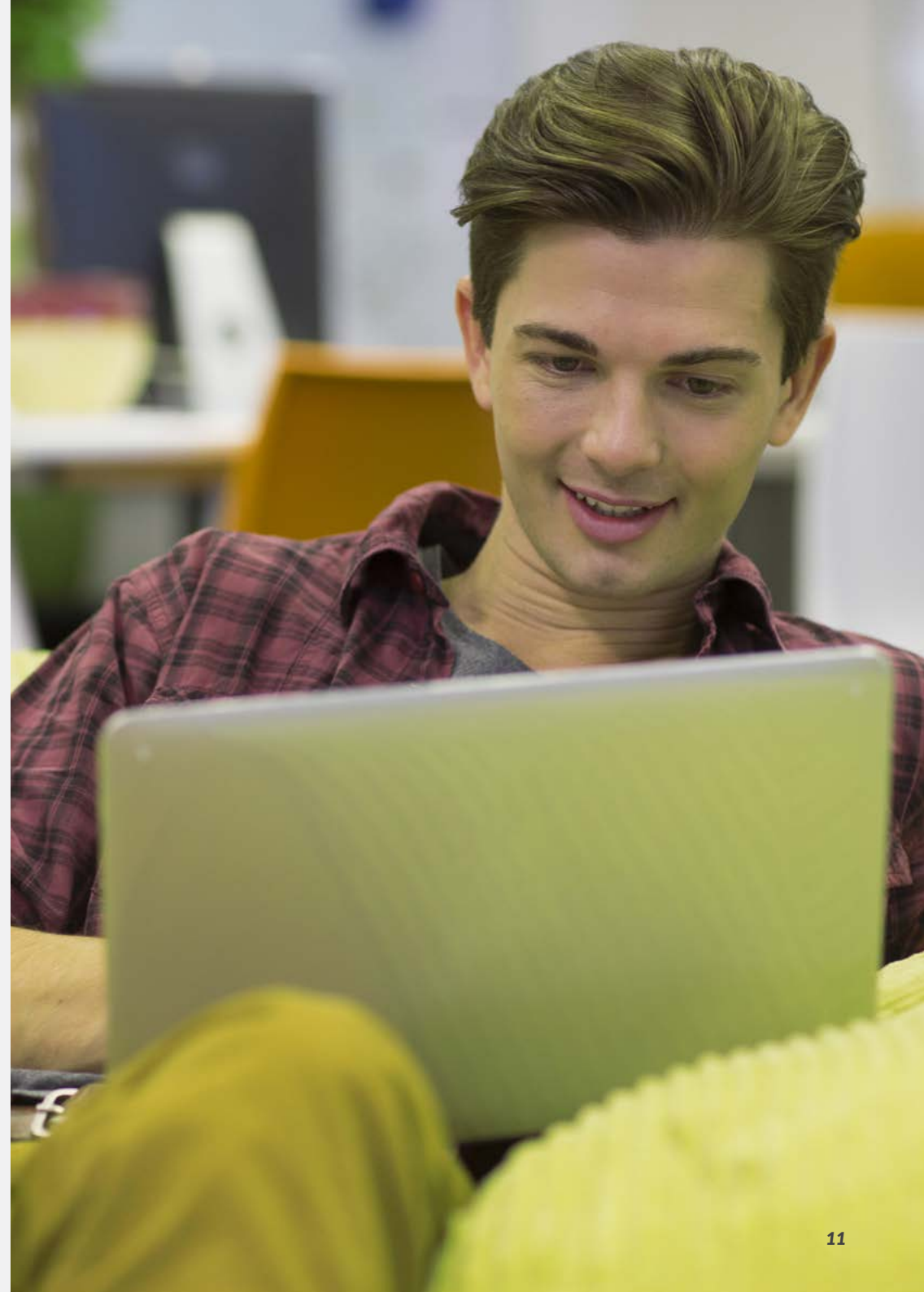
**Nid oes yn rhaid i fyfyrwyr ddatgelu unrhyw beth am eu bywyd personol neu broffesiynol, eu hanes na'u hiechyd meddwl/ corfforol oni bai eu bod yn dymuno gwneud hynny. Os bydd unrhyw un yn rhannu unrhyw beth, gofynnwn i chi drin yr hyn a gaiff ei drafod yn gwbl gyfrinachol.**

**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.





# Caerdydd a'r Fro Coleg Adfer a Lles

✉ [Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk](mailto: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