Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale

Coleg Adfer a Lles

Recovery & Wellbeing College

Gobiath • Rheolaeth • Cyfle
Hope • Control • Opportunity

Prosbectws

Tymor yr Hydref 2023 (rhan 1)

Dydd Llun 25 Medi – Dydd Gwener 27 Hydref

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

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 y Gwanwyn 2023 (Rhan 1)

Cynnwys

1. Y Gyfres Deall

1.1 Deall Seicosis	4
1.2 Deall Gorbryder	4
1.3 Deall Anhwylder Deubegynol	4

2. Mentora Cymheiriaid

2.1 Cwrs Achrededig Mentora Cymheiriaid Lefel 1	5

3. Lles

3.1 "Mae fy Mhen yn Llawn Gwenyn"	6
3.2 Ni allaf gysgu	6
3.3 Wrth i ni Gerdded	6

4. Ystyriol o Drawma

4.1 Trawma, Adfyd ac Iechyd Meddwl	7

5. Gweithgaredd / Symud ar gyfer Adferiad

5.1 Cadw'n Iach o ran Corff a Meddwl	7

Dod i wybod am Goleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro 8

Siarter y Myfyrwyr 9

Cod Ymddygiad ar gyfer pawb 10

1. Y Gyfres Deall

1.1 Deall Seicosis

Darpariaeth: Gweithdy 'Attend Anywhere' 2.5 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 10 Hydref 2.30yp – 5.00yp

1.2 Deall Gorbryder

Darpariaeth: 2 x gweithdy 2 awr wyneb yn wyneb

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:

Susie Boxall, Arweinydd Cymheiriaid ar gyfer y Coleg Adfer a Llesiant

Katya Brown, Hyfforddwr Cymheiriaid ac Arweinydd Cymheiriaid Digidol y Coleg Adfer a Lles

Rhan 1	**Dydd Mawrth 3 Hydref**	**1.30yp – 3.30yp**
Rhan 2	**Dydd Mawrth 10 Hydref**	**1.30yp – 3.30yp**

1.3 Deall Anhwylder Deubegynol

Darpariaeth: Gweithdy 'Attend Anywhere' 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. Cafodd y gweithdy cyflwyniadol hwn ei gyd-gynhyrchu gan Paul Whittaker a Kay Challoner i 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, Awdur, Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid a Chyd-guradur maes Celfyddydau ac Iechyd y Coleg Adfer a Lles, sydd ag anhwylder deubegynol

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

Dydd Mercher 4 Hydref 10.00yb - 1.00yp

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.

Rhagymadrodd	Dydd Mercher 11 Hydref	10.00yb – 11.00yb
Sesiwn 1	Dydd Mercher 18 Hydref	10.00yb – 12.30yp
Sesiwn 2	Dydd Mercher 25 Hydref	10.00yb – 12.30yp

Nodau'r cwrs

Gan gefnogi datblygiad sgiliau mentora cymheiriaid, mae'r cwrs Lefel 1 hwn yn gyflwyniad sylfaenol i fentora cymheiriaid, a sgiliau mentora cymheiriaid. Nid oes angen i ddysgwyr fod mewn rôl mentora cym-heiriaid i gofrestru ar y cwrs hwn. Nod y cwrs yw cefnogi a datblygu sgili-au mentora cymheiriaid.

Canlyniadau dysgu

1. Deall rôl a chyfrifoldebau mentor cymheiriaid.

1.1 Diffinio rôl mentor cymheiriaid.

1.2. Nodi beth a olygir gan: a) iechyd a diogelwch o safbwynt mentora cymheiriaid b) ffiniau yn y berthynas mentor cymheiriaid c) cyfrinachedd.

2. Deall cydraddoldeb ac amrywiaeth o safbwynt mentora cymheiriaid.

2.1. Nodi: a) sut mae cydraddoldeb ac amrywiaeth yn effeithio ar fentora cymheiriaid b) sut i gynnwys yr holl gyfranogwyr c) ymddygiad gwahaniaethol.

3. Gwybod sut i ddefnyddio sgiliau mentora cymheiriaid wrth ddarparu gwybodaeth i eraill.

3.1 Cynllunio sut i ddarparu gwybodaeth i eraill.

3.2 Darparu gwybodaeth i eraill fel mentor cymheiriaid

Growing Space
Helping People Grow

3. Lles

3.1 "Mae fy Mhen yn Llawn Gwenyn"

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

Darpariaeth: 3 x Gweithdy 2.5 awr wyneb yn wyneb yng Nghanolfan Ymwelwyr Parc Bute

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 hunanfynegiant. 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 yn Gyd-guradur maes Celfyddydau ac Iechyd y Coleg Adfer a Lles ochr yn ochr â Paul Whittaker.

Sesiwn 1	Dydd Mercher 11 Hydref	10.00yb – 12.30yp
Sesiwn 2	Dydd Mercher 18 Hydref	10.00yb – 12.30yp
Sesiwn 3	Dydd Mercher 25 Hydref	10.00yb – 12.30yp

FOUR

3.2 Ni allaf gysgu

Darpariaeth: Gweithdy 'Attend Anywhere' 2.5 awr

Gall byw gyda her iechyd meddwl neu gorfforol effeithio ar ein cwsg. Pan effeithir ar ein cwsg, gall hefyd effeithio ar ein hiechyd a'n lles. Bydd y gweithdy ar-lein hwn yn archwilio sut mae cwsg yn gweithio, pam mae ei angen arnom ac achosion cyffredin anawsterau cysgu, gyda'r nod o'ch helpu chi i ffurfio strategaethau i wella eich cwsg.

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

Katya Brown, Hyfforddwr Cymheiriaid ac Arweinydd Cymheiriaid Digidol y Coleg Adfer a Lles

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

Dydd Iau 12 Hydref 10.00yb – 12.30yp

3.3 Wrth i ni Gerdded

Darpariaeth: 4 x sesiwn 2 awr wyneb yn wyneb

Dros 4 wythnos byddwn yn archwilio gyda'n gilydd y 5 ffordd at Les: Cysylltu; Bod yn Egnïol; Cymryd sylw; Dal ati i ddysgu a rhoi. Byddwn yn cyfarfod ym Mharc Bute, gan archwilio'r amgylchedd naturiol gyda'n gilydd, mewn ffordd ystyrlon 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. Bydd y sesiynau wedi'u lleoli yng Nghanolfan Ymwelwyr Parc Bute, lleoliad perffaith ar gyfer archwilio rhai technegau gwneud celf syml i gofnodi'r hyn rydym yn dod o hyd iddo pan fyddwn yn cysylltu â natur. 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

Meriel Jones, Swyddog Addysg Parc Bute, Ymarferydd Lles mewn Natur

Sesiwn 1	Sesiwn 2	Sesiwn 3	Sesiwn 4
Dydd Iau 5 Hydref	Dydd Iau 12 Hydref	Dydd Iau 19 Hydref	Dydd Iau 26 Hydref
1.00yp – 3.00yp	1.00yp – 3.00yp	1.00yp – 3.00yp	1.00yp – 3.00yp
Parc Bute	Parc Bute	Parc Bute	Parc Bute

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 2.5 awr wyneb yn wyneb yng Nghanolfan Ymwelwyr Parc Bute

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:

Susie Boxall, Arweinydd Cymheiriaid, y Coleg Adfer a Lles

Lucie Wheeler Seicolegydd Cwnsela

Gweithdy 1: Dydd Iau 5 Hydref 10.00yb – 12.30yp
Gweithdy 2: Dydd Iau 19 Hydref 10.00yb – 12.30yp

5. Gweithgaredd / Symud ar gyfer Adferiad

5.1 Cadw'n Iach o ran Corff a Meddwl

Darpariaeth: Dwy sesiwn 2.5 awr wyneb yn wyneb yng Nghanolfan Hamdden y Dwyrain

Ydych chi wedi bod yn meddwl am ddod o hyd i ffyrdd o gyflwyno mwy o symudiad a gweithgaredd i'ch bywyd, ond yn wynebu rhwystrau neu heriau wrth geisio dechrau arni?

Weithiau gall fod yn anodd dod o hyd i'r cymhelliant i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol newydd, gyda phob math o heriau emosiynol yn effeithio ar ein penderfyniadau. Beth allai fod yn ein hatal rhag ymgysylltu a chynnal ffordd o fyw lle gallwn ddechrau symud mwy?

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

Tamsin Griffiths Artist Amlgyfrwng, Storïwr ac Ymgynghorydd Cymheiriaid y Coleg Adfer a Lles.

Alex Ewins Uwch Ffisiotherapydd Caerdydd a'r Fro

Sesiwn 1: Dydd Mercher 12 Hydref 10:00yb – 12.30yp
Sesiwn 2: Dydd Mercher 19 Hydref 10:00yb – 12.30yp

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

Digwyddiad Fforwm Agored y Coleg Adfer a Lles ddydd Gwener 22 Medi 10.00am – 12.00pm. Bydd y digwyddiad hwn yn gyfle gwych i gwrdd â thîm y Coleg Adfer a dysgu ychydig mwy am y cyrsiau gwych y byddwn yn eu cynnig yn nhymor yr Hydref.

Byddwn hefyd yn rhannu cyfraniadau gan fyfyrwyr y Coleg Adfer a hyfforddwyr cyswllt.

Cymheiriaid Digidol,

Ydy technoleg yn eich gwneud chi'n nerfus?

Gall Cymheiriaid Digidol eich helpu gyda hyn; drwy gynnig cymorth i sefydlu cyfrif e-bost, cofrestru gyda'r Coleg Adfer a Lles ac ar eich cyrsiau dewisol.

Mae gan Gymheiriaid Digidol eu profiad bywyd eu hunain o allgáu digidol, o ddysgu sut i fynd ar-lein a meithrin sgiliau newydd. Mae rhannu eu profiadau eu hunain o allgáu digidol yn caniatáu i gymheiriaid digidol gydymdeimlo a deall rhai o'r rhwystrau a'r heriau sy'n rhan o gael eich cynnwys yn ddigidol.

Ffocws rôl y Cymheiriaid Digidol yw grymuso myfyrwyr i allu defnyddio dyfeisiau digidol, megis cyfrifiaduron, iPads, ffonau clyfar a'r rhyngrwyd, i hyrwyddo a chefnogi cynhwysiant digidol. Os yw hyn yn rhywbeth rydych chi'n teimlo a fyddai o fudd i chi ar eich taith adfer, cysylltwch â'r Coleg Adfer a Lles i drefnu amser addas i chi gwrdd â'r Cymheiriaid Digidol.

Cyflwyniad i'r Coleg

Darpariaeth: Gweithdy 'Attend Anywhere' 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 fyfyriwr.

Dydd Mawrth 26 Medi 1.30yp - 2.30yp

Cyrsiau ar y Ward

Mae gennym ddetholiad cynyddol o gyrsiau annibynnol neu amlsesiwn y gellir eu cyflwyno ar wardiau, gan gynnwys "5 ffordd at 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:

Lived_Experience.MHCB.Cav@wales.nhs.uk

Wythnos ILP

Un o'r ffyrdd rydyn ni'n cefnogi ein myfyrwyr yw trwy gynnig Cynlluniau Dysgu Unigol.

Y tymor hwn byddwn yn cynnal wythnos Cynllun Dysgu Unigol (ILP) bwrpasol ar yr wythnos sy'n dechrau 26 Medi. Mae cwblhau ILP yn cynnwys cyfarfod â chymheiriaid ILP a sefydlu nodau a bennwyd gan yr unigolyn yn seiliedig ar obeithion a dyheadau. Mae'r sesiwn uni-un hon hefyd yn cynnig cyfle i'n myfyrwyr nodi unrhyw wersi neu gefnogaeth y gall fod eu hangen arnynt er mwyn cael mynediad at ein cyrsiau a chymryd rhan ynddynt. Mae hefyd yn gyfle gwych i fyfyrio ar gryfderau a sgiliau, gan sicrhau bod myfyrwyr yn manteisio i'r eithaf ar eu profiadau gyda'r Coleg Adfer.

Dydd Llun 25th Medi 2.00yp – 5.00yp
Dydd Mercher 27th Medi 10.00yb – 1.00yp
Dydd Iau 28th Medi 2.00yp – 5.00yp
Dydd Gwener 29th Medi 10.00yb – 1.00yp

Mae sesiynau ILP yn cael eu cyd-gynhyrchu mewn ffordd anfeirniadol, anffurfiol, hyblyg, sy'n seiliedig ar drafodaeth, ac yn cael eu hwyluso gan gyfoedion sydd â gwybodaeth a phrofiad personol. Os hoffech drefnu apwyntiad, ffoniwch ni ar 02921 832619 neu e-bostiwch ni:

CardiffandvaleRecoverycollege@wales.nhs.uk

Siarter y Myfyrwyr

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

Cyn i chi ddod yn fyfyriwr:

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, prosbectws 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 cofrestru
- 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 fyfyriwr 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
Cardiff and Vale

Coleg Adfer a Lles

Recovery & Wellbeing College

Gobiath • Rheolaeth • Cyfle
Hope • Control • Opportunity

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

AUTUMN_PROSPECTUS_WEL_PART1_2023_V1.0