



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

# Prosbectws

## Tymor yr Hydref 2023 - Rhan 2

*Dydd Llun 6 Tachwedd 2023 – Dydd Gwener 15 Rhagfyr 2023*



**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 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.

 [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 anabled neu anhawster iechyd neu ddysgu penodol, gallwn nodi rhai newidiadau a allai wneud ein cyrsiau yn fwy hygyrch i chi.

# Croeso i Goleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro Tymor yr Hydref 2023 (Rhan 2)

## 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 Ni allaf gysgu	5
--------------------	---

### 4. Ystyriol o Drawma

4.1 Trawma, Adfyd ac Iechyd Meddwl	6
------------------------------------	---

### 5. Cyflogaeth

5.1 Rheoli Straen, Iechyd a Lles yn y Gwaith	6
--	---

<b>Dod I wybod am Goleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro</b>	<b>7</b>
---	----------

<b>Siarter y Myfyrwyr</b>	<b>8</b>
---------------------------	----------

<b>Cod Ymddygiad ar gyfer pawb</b>	<b>9</b>
------------------------------------	----------

# 1. Y Gyfres Deall

## 1.1 Deall Seicosis

*Darpariaeth: Gweithdy Zoom 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 14 Tachwedd 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 21 Tachwedd 1.30yp – 3.30yp**  
**Rhan 2: Dydd Mawrth 28 Tachwedd 1.30yp – 3.30yp**

## 1.3 Deall Anhwyllder 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. 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 Deubegynol, Awdur ac Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid.  
Kay Challoner, Ymarferydd Iechyd Meddwl Arbenigol, BIP Caerdydd a'r Fro.

**Dydd Mercher 15 Tachwedd 10.00yb – 1.00yp**

**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.

Rhagymadrodd	Dydd Mercher 15 Tachwedd	10.00yb – 11.00yb
Sesiwn 1	Dydd Mercher 22 Tachwedd	10.00yb – 12.30yp
Sesiwn 2	Dydd Mercher 29 Rhagfyr	10.00yb – 12.30yp

**Grōwing Space**  
Helping People Grow



## 3. Lles

### 3.1 Ni allaf gysgu

*Darpariaeth: Gweithdy Zoom 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 23 Tachwedd 1:00yp – 3.30yp**



## 4. Ystyriol o Drawma

### 4.1 Trawma, Adfyd ac Iechyd Meddwl:

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

*Darpariaeth: Gweithdy 2.5 awr wyneb yn wyneb ym Mhafliwn Grange, Grangetown*

Gall trawma a phrofiadau bywyd niweidiol, yn cynnwys, ond nid yn gyfyngedig i gamdriniaeth, bwllo, 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:

Susie Boxall, Arweinydd Cymheiriaid, y Coleg Adfer a Lles.

Lucie Wheeler Seicolegydd Cwnsela.

Gweithdy 1:	Dydd Iau 30 Tachwedd	1:00yp – 3.30yp
Gweithdy 2:	Dydd Iau 7 Rhagfyr	1:00yp – 3.30yp



## 5. Cyflogaeth

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

*Darpariaeth: 3 x sesiwn 2 awr wyneb yn wyneb yng Nghwrt Insole, Llandaf*

**'Amcangyfrifir bod 17 miliwn o ddiwrnodau gwaith wedi'u colli oherwydd straen, iselder neu bryder sy'n gysylltiedig â gwaith yn 2021/2022'**

Rydym yn gyffrous i gynnig ein cwrs 3 rhan Rheoli Straen, Iechyd a Lles yn y Gwaith'. Mae'r cwrs hwn ar gyfer pobl sy'n ystyried dechrau neu aildechrau cyflogaeth a'r rhai sydd mewn cyflogaeth ar hyn o bryd. Gofynnwn i fyfyrwyr ymrwymo i bob un o'r 3 sesiwn i wneud y mwyaf o'r budd o fynychu.

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. Bydd y tair sesiwn hyn yn archwilio sut i reoli straen yn y gweithle, sut i ddatblygu hunandosturi a byddant yn edrych ar ymarferion ymarferol wrth ddychwelyd i'r gwaith a phan fyddwch yn y gwaith. Byddwn hefyd yn edrych ar basbort lles a sut i gael sgysiau anodd yn y gwaith. Mae gallu rheoli ein hiechyd a'n lles ein hunain naill ai wrth baratoi ar gyfer gwaith neu yn y gwaith trwy ddefnyddio strategaethau a sgiliau y byddwn yn canolbwyntio arnynt yn ystod y sesiynau hyn yn ein grymuso i gyflawni ein nodau personol a gwella ein gwytnwch 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:

Alison Scrivens Cwnselydd Arweiniol Gwasanaeth Lles Gweithwyr BIP Caerdydd a'r Fro.

Susie Boxall Arweinydd Cymheiriaid y Coleg Adfer sydd â phrofiad bywyd o Heriau Iechyd Meddwl yn y Gweithle.

Sesiwn 1:	Dydd Mercher 22 Tachwedd	10:00yb – 12:00yp
Sesiwn 2:	Dydd Mercher 29 Tachwedd	10:00yb – 12:00yp
Sesiwn 3:	Dydd Mercher 6 Rhagfyr	10:00yb – 12:00yp

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



## 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. 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 fyfyrwyr ar gryfderau a sgiliau, gan sicrhau bod myfyrwyr yn manteisio i'r eithaf ar eu profiadau gyda'r Coleg Adfer.

Mae sesiynau ILP yn cael eu cyd-gynhyrchu mewn ffordd anfeiriadol, 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](mailto:CardiffandvaleRecoverycollege@wales.nhs.uk)

## 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 a chofrestru ar eich cyrsiau dewisol.

Mae gan Cymheiriaid 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 rhyngwrwd, 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.

## 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](mailto:Lived_Experience.MHCB.Cav@wales.nhs.uk)

# 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

### Disgwylwch 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

### Disgwylwch 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

### Disgwylwch 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 fyfyrwr 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 fyfyrwr 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, myfyrwr 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