



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

Prosbectws

Tymor y Gwanwyn 2023 (Rhan 2)

27 Chwefror - 6 Ebrill



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 hyfforddwy'r 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 Anhwylder Deubegynol
- 1.5 Deall Celcio

2. Mentora Cymheiriaid

- 2.1 Cwrs Achrededig Mentora Cymheiriaid Lefel 1

3. Lles

- 3.1 Wrth i ni Gerdded (NEWYDD)
- 3.2 "Mae fy mhen yn llawn gwenyn"
- 3.3 Dynion ac Iechyd Meddwl

4. Ystyriol o Drawma

- 4.1 Trawma, Adfyd ac Iechyd Meddwl

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

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 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 28 Mawrth,
2.30yp – 5.00yp**

1.2 Deall Iselder

Darpariaeth: 2 x gweithdy 2.5 awr wyneb yn wyneb

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.
Mae'r ddau yn angerddol am rôl addysg o fewn adferiad iechyd meddwl ac yn falch iawn o fod yn gweithio gyda Choleg Adfer a Lles cyntaf Cymru.

**Lleoliad: Pafiliwn Grange,
Grangetown, Caerdydd**

Rhan 1: Dydd Gwener 10
Mawrth 1.30yp – 3.30yp
Rhan 2: Dydd Gwener 17
Mawrth 1.30yp – 3.30yp

1.3 Deall Gorbryder

Darpariaeth: 2 x gweithdy 2.5 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:

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.

Mae'r ddau yn angerddol am rôl addysg o fewn adferiad iechyd meddwl ac yn falch iawn o fod yn gweithio gyda Choleg Adfer a Lles cyntaf Cymru.

**Lleoliad: Pafiliwn Grange,
Grangetown, Caerdydd**

Rhan 1: Dydd Gwener 24
Mawrth, 1.30yp – 3.30yp
Rhan 2: Dydd Gwener 31
Mawrth, 1.30yp – 3.30yp



1.4 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.

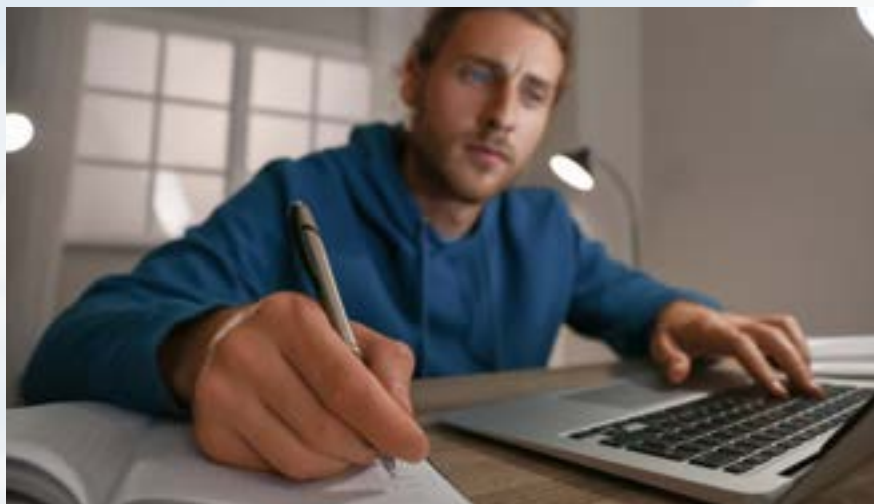
Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Paul Whittaker, Artist Deubegynol, Awdur ac Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid

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

**Dydd Mercher 8 Mawrth
10.00yb – 1.00yp**

FOUR



1.5 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 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 Mercher 3 Mawrth
1.30yp – 4.00yp**



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.

Cyflwyniad: Dydd Mawrth 7 Mawrth, 10.00yb – 11.00yb

Sesiwn 1: Dydd Mawrth 14 Mawrth, 10.00yb – 12.30yp

Sesiwn 2: Dydd Mawrth 21 Mawrth, 10.00yb – 12.30yp

Growing Space
Helping People Grow

3. Lles

3.1 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 Egniol; 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

Lleoliad: Canolfan Ymwelwyr Parc Bute

Sesiwn 1: Dydd Lau 2 Mawrth, 2.00 – 4.00yp – Parc Bute

Sesiwn 2: Dydd Lau 9 Mawrth, 2.00 – 4.00yp – Parc Bute

Sesiwn 3: Dydd Lau 16 Mawrth 2.00 – 4.00yp – Parc Bute

Sesiwn 4: Dydd Lay 23 Mawrth 2.00 – 4.00yp – Parc Bute



3.2 "Mae fy mhen yn llawn gwenyn"

3 x Gweithdy Zoom 2.5 awr

Sut y gallwn ddefnyddio'r celfyddydau i fynegi ein hmosiynau, hwyliau, meddyliau ac ymddygiadau mewn ffordd ystyrlon i ni ein hunain ac eraill ei deall "Yn arbennig, roedd cael y cyfle i siarad ag eraill a rhannu profiadau yn ddefnyddiol iawn".

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

Sesiwn 1: Dydd Mercher 22 Mawrth, 10.00yb – 12.30yp

Sesiwn 2: Dydd Mercher 29 Mawrth, 10.00yb – 12.30yp

Sesiwn 3: Dydd Mercher 5 Ebrill, 10.00yb – 12.30yp

FOUR

3.3 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 gorbryder, 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 sydd â phrofiad personol Dan Miles, Dirprwy Reolwr Ward Gwasanaethau Adsefydlu Iechyd Meddwl

**Dydd Mawrth 21 Mawrth,
1.30yp – 4.00yp**



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 gyda gwerthusiad hanner awr yn rhan 2

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:

Susie Boxall, Arweinydd Cymheiriaid, y Coleg Adfer a Lles

Lucie Wheeler Seicolegydd Cwnsela

Lleoliad: Pafliwn Grange, Grangetown, Caerdydd

Gweithdy 1: Dydd Llun 13 Mawrth
1.00yp – 3.30yp

Gweithdy 2: Dydd Llun 20 Mawrth
1.00yp – 3.30yp



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

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

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

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

Neu sganiwch y cod QR:



Edrychwn ymlaen at eich
croesawu chi...

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 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:

- Glynwr 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 fyfyrwr 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 emosïynol 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 ffordd ar-lein a chyfarfodydd wyneb yn wyneb er mwyn galluogi'r rhai hynny sydd eisieu 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