



Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale

Coleg Adfer a Lles
Recovery &
Wellbeing College

Prosbectws

Tymor y Gwanwyn 2025

Dydd Llun 13 Ionawr – Dydd Gwener 18 Ebrill 2025



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 Caerdydd a'r Fro

Rydym yn darparu ystod o gyrsiau rhad ac am ddim ar bynciau iechyd meddwl, iechyd corfforol a lles ar gyfer y rhai sydd â phrofiad bywyd o heriau iechyd meddwl, defnyddwyr gwasanaethau, gofalwyr a staff.

Mae'r cyrsiau sydd ar gael gennym yn cael eu cyd-gynhyrchu gan bobl sydd â phrofiadau bywyd o heriau iechyd meddwl, gan gynnwys y rhai sydd wedi defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl, yn ogystal ag ymarferwyr iechyd meddwl. Mae ein cyrsiau yn hygyrch i bawb,

ac rydym yn gwahodd y rhai sy'n byw gyda heriau iechyd meddwl, gofalwyr, a staff i gofrestru.

Os hoffech gofrestru fel myfyriwr a chofrestru ar ein cyrsiau, dilynwch y ddolen isod.

<https://cardiffandvaleuhb.heiapply.com/portal/login>

Os oes gennych unrhyw ymholiadau neu os hoffech ragor o wybodaeth am y Coleg Adfer a Lles, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion isod.

✉ Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk

☎ 02921 832619

🌐 www.cavuhb.nhs.wales/recovery-college/



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

Os ydych yn teimlo'n ofidus neu'n ansicr am ddod i'r coleg i ddechrau, gallai fod am eich bod yn teimlo nad ydych yn gwybod digon am y coleg eto, a bod angen mwy o wybodaeth arnoch. Efallai eich bod chi hefyd yn poeni am siarad mewn grŵp o ganlyniad i orbryder neu ddiffyg hyder. Neu gallai fod gennych bryderon am allu canolbwyntio a chyfranogi'n llawn yn y cwrs. Os oes gennych unrhyw un o'r pryderon hyn, gall ein hyfforddwyr eich cefnogi chi yn ystod y cyrsiau, ac mae'r cyrsiau wedi cael eu cynllunio i fod yn addas i bobl sy'n profi ystod o anawsterau. Gallwch hefyd gwrdd ag un o'n hyfforddwyr cyn mynd ar gwrs, gan ddilyn y manylion isod.

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. Dywedwch wrthym ar eich ffurflen gofrestru os hoffech gyfarfod â hyfforddwr.

Cynnwys

1. Y Gyfres Cyflwyniadau

1.1 Cyflwyniad i'r Coleg Adfer a Lles	4
---------------------------------------	---

2. Y Gyfres Deall

2.1 Deall Gorbryder	4
---------------------	---

2.2 Deall Iselder	4
-------------------	---

3. Cymorth gan Gymheiriaid

3.1 Sgiliau Cymorth gan Gymheiriaid	5
-------------------------------------	---

4. Lles

4.1 Ni allaf gysgu	5
--------------------	---

4.2 Wrth i ni Gerdded	5
-----------------------	---

4.3 Mae'n fwy na bod 'wedi blino' - gwneud synnwyr o flinder	6
--	---

4.4 Bod yn Rhiant gyda Chyflwr lechyd Meddwl	6
--	---

4.5 Rheoli Straen a Lles lechyd yn y Gwaith	7
---	---

4.6 Profiad o Ddibyniaeth	7
---------------------------	---

4.7 Darganfod Hunandosturi	7
----------------------------	---

4.8 Adferiad a Hunaniaeth	8
---------------------------	---

4.9 Cysylltu â Chydberthnasau	8
-------------------------------	---

4.10 Dynion ac lechyd Meddwl	9
------------------------------	---

4.11 Poen Parhaus	9
-------------------	---

4.12 Byw gydag Ansicrwydd	9
---------------------------	---

4.13 Cynllun Gofal a Thriniaeth	10
---------------------------------	----

4.14 Cyflwyniad i Anhwylderau Bwyta NEWYDD	10
---	----

4.15 Gala a Cholled NEWYDD	11
-----------------------------------	----

4.16 Dan y masg NEWYDD	11
-------------------------------	----

5. Ystyriol o Drawma

5.1 Trawma, Adfyd ac Iechyd Meddwl	11
------------------------------------	----

5.2 Trawma Mechnïol Beth sy'n digwydd pan fyddwn ni'n dod ag ef adref?	12
--	----

6. Gweithgaredd / Symud ar gyfer Adferiad

6.1 Menopos a Symud	12
---------------------	----

6.2 Cysylltu Drwy Weithgarwch	13
-------------------------------	----

6.3 Cadw'n iach o ran corff a meddwl	13
--------------------------------------	----

7. Gofalwyr

7.1 Profiad o ofalu	14
---------------------	----

8. Beth Nesaf?

8.1 Arwyddbostio ac adnoddau pellach NEWYDD	14
--	----

Dod i wybod am Goleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro	15
---	----

Digwyddiad Fforwm Agored	16
---------------------------------	----

Siarter y Myfyrwyr	17
---------------------------	----

Cod Ymddygiad ar gyfer pawb	18
------------------------------------	----

1. Y Gyfres Cyflwyniadau

1.1 Cyflwyniad i'r Coleg adfer a Lles

Darpariaeth: 1 sesiwn x 1.5 awr – arlein

Come along to this short co-produced session to hear more about the Recovery & Wellbeing College and what it means to be a student.

Cwrs 1: Dydd Mawrth 14eg Ionawr	1.00yp – 2.30yp
Cwrs 2: Dydd Iau 16 Ionawr	1.00yp – 2.30yp

2. Y Gyfres Deall

2.1 Deall Gorbryder

Cyflwyno: 2 x 2 awr sesiynau

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 1 (Ar-lein)	
Sesiwn 1: Dydd Gwener 24 Ionawr	1.00yp – 3.00yp
Sesiwn 2: Dydd Gwener 31 Ionawr	1.00yp – 3.00yp
Cwrs 2 (Yn bersonol)	
Sesiwn 1: Dydd Gwener 21 Mawrth	10.00yb – 12.00yp
Sesiwn 2: Dydd Gwener 28 Mawrth	10.00yb – 12.00yp

2.2 Deall Iselder

Cyflwyno: 2 x 2 awr sesiynau

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 1 (Ar-lein)	
Sesiwn 1: Dydd Gwener 7 Chwefror	10.00yb – 12.00yp
Sesiwn 2: Dydd Gwener 11 Chwefror	10.00yb – 12.00yp
Cwrs 2 (Yn bersonol)	
Sesiwn 1: Dydd Gwener 4 Ebrill	10.00yb – 12.00yp
Sesiwn 2: Dydd Gwener 11 Ebrill	10.00yb – 12.00yp



3. Cymorth gan Gymheiriaid

3.1 Sgiliau Cymorth gan Gymheiriaid

Darpariaeth: 4 x sesiynau 3 awr – Yn bersonol

Cymheiriad yw rhywun sydd â 'phrofiad bywyd o heriau iechyd meddwl a/ neu iechyd corfforol', sydd am ddefnyddio'r profiad hwn er mwyn cefnogi eraill gyda'u hadferiad eu hunain. Mae cymheiriad yn cynnig cefnogaeth i eraill trwy rannu ei brofiadau personol o adferiad mewn ffordd ysbrydoledig. Mae'r cwrs hwn yn gyflwyniad sylfaenol i sgiliau cymorth gan gymheiriaid ac yn lle perffaith i gychwyn eich taith fel gweithiwr cymorth cymheiriaid. Nid oes rhaid i ddysgwyr gael profiad blaenorol o gymorth cymheiriaid.

Sesiwn 1: Dydd Iau 20 Chwefror	10.00yb – 1.00yp
Sesiwn 2: Dydd Iau 27 Chwefror	10.00yb – 1.00yp
Sesiwn 3: Dydd Iau 6 Mawrth	10.00yb – 1.00yp
Sesiwn 4: Dydd Iau 13 Mawrth	10.00yb – 1.00yp



4. Lles

4.1 Ni allaf gysgu - (I Just Can't Sleep)

Cyflwyno: gweithdy 1 x 2.5 – ar lein

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 1 (Ar-lein)

Sesiwn: Dydd Mawrth 1 Ebrill 10.00yb – 12.30yp

4.2 Wrth i ni Gerdded

Darpariaeth: 4 x sesiynau 2 awr – Yn bersonol

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 yn Chwaraeon Cymru, 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 yn Chwaraeon Cymru, Gerddi Soffia, 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.

Sesiwn 1: Dydd Mercher 12 Mawrth	1.00yp – 3.00yp
Sesiwn 2: Dydd Mercher 19 Mawrth	1.00yp – 3.00yp
Sesiwn 3: Dydd Mercher 26 Mawrth	1.00yp – 3.00yp
Sesiwn 4: Dydd Mercher 2 Ebrill	1.00yp – 3.00yp

4.3 Mae'n fwy na bod 'wedi blino' - gwneud synnwyr o flinder

Cyflwyno: 1 x sesiwn 3 awr - Yn bersonol

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 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 2 awr newydd hwn yn edrych ar beth yw blinder, a pham y gallem fod yn ei brofi. Byddwn yn archwilio strategaethau rheoli gan ddefnyddio arbenigedd profiad personol, a rhywfaint o wybodaeth glinigol.

Sesiwn: Dydd Mawrth 11 Mawrth 10.00yb - 1.00yp



4.4 Bod yn Rhiant â Chyflwr Iechyd Meddwl

Darpariaeth: 4 x sesiwnau 2.5 awr yn bersonol

Bydd pob rhiant yn profi amrywiaeth o anawsterau ochr yn ochr â'r lluo o bethau cadarnhaol a gwerth chweil a ddaw yn sgil rhianta, fel blinder, hunan-amheuaeth, gorbryder, ac ni all unrhyw un fyth honni eu bod yn rhieni perffaith, ond gall bod yn rhiant tra'n ymdopi â heriau iechyd meddwl wneud y profiad yn anoddach. Yn ystod y cwrs hwn, byddwn yn trafod yr effaith y gall bod yn rhiant ei chael ar bobl â heriau iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes, a'r rhai sy'n wedi profi heriau iechyd meddwl am y tro cyntaf yn sgil dod yn rhiant. Nid yw'r cwrs hwn wedi'i greu i ddysgu pobl sut fod yn rhiant ond i drafod ein heriau iechyd meddwl a darparu cefnogaeth.

Sesiwn 1: Dydd Gwener 7 Mawrth 10.00yb - 12.30yp

Sesiwn 2: Dydd Gwener 14 Mawrth 10.00yb - 12.30yp

Sesiwn 3: Dydd Gwener 21 Mawrth 10.00yb - 12.30yp

Sesiwn 4: Dydd Gwener 28 Mawrth 10.00yb - 12.30yp



4.5 Rheoli Straen a Lles Iechyd yn y Gwaith

Darpariaeth: 3 x sesiynau 2 awr yn bersonol.

'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 sgysiaid 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 orosi ond i ffynnu yn y gweithle.



EMPLOYEE HEALTH & WELLBEING SERVICE
Occupational Health
Occupational Physiotherapy
Employee Wellbeing

Sesiwn 1: Dydd Mercher 19 Chwefror	10.00yb – 12.00yp
Sesiwn 2: Dydd Mercher 26 Chwefror	10.00yb – 12.00yp
Sesiwn 3: Dydd Mercher 5 Mawrth	10.00yb – 12.00yp

4.6 Profiad o Ddibyniaeth

Darpariaeth: 2 x sesiynau 3 awr yn bersonol

Yn ystod y cwrs Profiad o Ddibyniaeth, mae Rachel Martin-Suarez a Andrew Sims yn dod ynghyd i drafod eu profiad bywyd o ddibyniaeth yn ogystal â'u profiad o weithio gyda phobl sy'n wynebu heriau dibyniaeth. Mae'r cwrs hwn yn addas ar gyfer pobl sy'n byw gyda dibyniaeth, aelodau o'u teulu a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio i'w cefnogi.

Sesiwn 1: Dydd Llun 31 Mawrth	10.00yb – 1.00yp
Sesiwn 2: Dydd Llun 7 Ebrill	10.00yb – 1.00yp



4.7 Darganfod Hunandosturi

Darpariaeth: 2 x sesiynau 2.5 awr yn bersonol

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? Mae croeso i chi ymuno â ni i ddysgu sut i fod yn dosturiol tuag at eich hun, a deall ei bod yn bosibl i bawb fod yn fwy caredig i'w hunain.

Cwrs 1 (Ar-lein)

Sesiwn 1: Dydd Gwener 21 Chwefror	10.00yb – 12.30yp
Sesiwn 2: Dydd Gwener 28 Chwefror	10.00yb – 12.30yp

Cwrs 2 (Yn bersonol)

Sesiwn 1: Dydd Iau 3 Ebrill	10.00yb – 12.30yp
Sesiwn 2: Dydd Iau 10 Ebrill	10.00yb – 12.30yp

4.8 Adferiad a Hunaniaeth

Darpariaeth: 1 x sesiwn 3 awr yn bersonol

Pan roddir diagnosis neu pan fyddwch yn byw gyda chyflwr corfforol neu feddyliol, mae'r gair adferiad yn cael ei ddefnyddio'n aml gan y bobl sy'n ymwneud â'n gofal a'n cymorth, ond beth mae'n ei olygu i mi? Sut mae gwneud lle i'r peth hwn a elwir yn adferiad yn fy mywyd a sut mae adferiad yn edrych pan fydd gennyf gyflwr parhaus na fydd yn gwella fel asgwrn wedi'i dorri? Yn y rhaglen Adferiad a Hunaniaeth, byddwn yn trafod sut y gellir plethu adferiad i'n hunaniaeth, archwilio rolau, cydberthnasau a gwerthoedd y mae ein sefyllfaoedd unigryw yn effeithio arnynt, a'r camau y gallwn eu cymryd i symud tuag at fod y bobl yr ydym yn dyheu am fod."

Cwrs 1 (Ar-lein)

Sesiwn: Dydd Mercher 29 Ionawr 1.30yp – 4.30yp

Cwrs 2 (Yn bersonol)

Sesiwn: Dydd Mercher 9 Ebrill 1.30yp – 4.30yp



4.9 Cysylltu â Chydberthnasau: Deall ac Adeiladu Cydberthnasau Iach a Chefnogol

Darpariaeth: 3 x sesiwnau 2.5 awr yn bersonol

Gall trawma a phrofiadau bywyd niweidiol weithiau wneud i bobl deimlo wedi'u datgysylltu, yn llai abl i ymddiried mewn pobl eraill ac yn amheus o'r heriau y gall perthynas eu cyflwyno, ac mae hyn i gyd yn gwbl ddealladwy. Bydd y gweithdy hwn, a gyd-gynhyrwyd gan Paul Whittaker a Susie Boxall, yn darparu rhywfaint o wybodaeth ragarweiniol a chyfleoedd i drafod yr ystod o heriau rhyngbersonol y gall pobl eu hwynebu yn dilyn trawma a digwyddiadau bywyd niweidiol, gan gynnwys pryderon ynghylch cael eich gadael yn y dyfodol, camdriniaeth neu beth mae eraill yn ei feddwl ohonom.

Mae'r gweithdy hefyd yn darparu rhywfaint o wybodaeth ac yn rhannu syniadau ynghylch meithrin cydberthnasau iach a chefnogol. Mae'r gweithdy yn trafod profiadau personol y cyfranogwyr yn ogystal ag ymchwil a theori o'r maes theori systemig ac ymlyniad. Croesewir myfyrdodau'r rhai a fynychir ar eu profiad o gydberthnasau a'u syniadau am feithrin cydberthnasau iach. Fodd bynnag, nid bwriad y gweithdy yw disodli therapïau seicolegol.

Sesiwn 1: Dydd Iau 30 Ionawr 10.00yb – 12.30yp

Sesiwn 2: Dydd Iau 6 Chwefror 10.00yb – 12.30yp

Sesiwn 3: Dydd Iau 13 Chwefror 10.00yb – 12.30yp

FOUR



4.10 Dynion ac Iechyd Meddwl

Darpariaeth: 1 x sesiwn 3 awr – Yn bersonol

Beth sydd a wnelo “bod yn ddyn” ag iechyd meddwl?

Gall stereoteipiau gwrywaidd o ran bod angen bod yn gryf wneud i lawer o ddynton 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.

Sesiwn: Dydd Mawrth 8 Ebrill 1.00yp – 4.00yp

4.11 Poen Parhaus **NEWYDD**

Darpariaeth: 2 x sesiynau 2.5 awr - Yn bersonol

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 a'i effaith 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.

Sesiwn 1: Dydd Llun 3 Mawrth 1.00yp – 3.30yp

Sesiwn 2: Dydd Llun 10 Mawrth 1.00yp – 3.30yp

4.12 Byw gydag Ansicrwydd

Darpariaeth: 3 x sesiynau 2 awr – Yn bersonol

Un sicrwydd mewn bywyd yw y bydd yn rhaid i ni gyd wynebu ansicrwydd ar ryw adeg. Ond beth os yw'r ansicrwydd hynny'n dechrau effeithio ar ein bywydau: ein perswadio i beidio â gwneud penderfyniadau; ein hatal rhag cwblhau pethau yr ydym eisiau eu cyflawni; neu a yw'n gwneud i ni ymbellhau oddi wrth ffrindiau a theulu?

Mae'r cwrs tair wythnos hwn wedi'i gynllunio i edrych ar o ble mae'r ansicrwydd hwnnw'n dod a pham ei fod yn beth mor gyffredin mewn bywyd modern. Mae'n archwilio sut y gallwn nodi pryd mae'r ansicrwydd yn dechrau mynd allan o reolaeth a'r strategaethau ymdopi a allai helpu i leddfu rhywfaint o'r gorbryder sy'n aml yn cyd-fynd ag ansicrwydd.

Bydd y cwrs hefyd yn annog cyfranogwyr i leisio eu pryderon eu hunain mewn amgylchedd diogel a chreu cynlluniau cadarn i symud tuag at gyfnod pan nad yw ansicrwydd yn dal unrhyw un ohonom yn ôl o'r pethau yr ydym eisiau eu cyflawni mewn bywyd.

Sesiwn 1: Dydd Gwener 4 Ebrill 10.00yb – 12.00yp

Sesiwn 2: Dydd Gwener 4 Ebrill 10.00yb – 12.00yp

Sesiwn 3: Dydd Gwener 4 Ebrill 10.00yb – 12.00yp



4.13 Cynllun Gofal a Thriniaeth **NEWYDD**

Darpariaeth: 1 x sesiwn 2.5 awr - Yn bersonol

Mae'r cwrs Cynllun Gofal a Thriniaeth yn cynnig cyfle gwych i unrhyw un a hoffai gynyddu eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth ynghylch cyd-gynhyrchu cynlluniau gofal a thriniaeth o fewn gwasanaethau iechyd meddwl Caerdydd a'r Fro.

Mae croeso i bawb p'un a ydych chi'n ddefnyddiwr gwasanaeth, yn berson â phrofiad bywyd, yn glinigydd, yn aelod o'r teulu neu'n ofalwr.

Mae'r cwrs yn mynd i'r afael â hawliau cyfreithiol defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr, beth mae CTP yn ei olygu a ddim yn ei olygu, a phwysigrwydd cyd-gynhyrchu CTP's er mwyn adlewyrchu nodau adferiad defnyddwyr gwasanaeth. Mae'n cynnwys enghreifftiau o brofiadau gweithwyr proffesiynol a defnyddwyr gwasanaeth o CTP's ac yn cynnig cyfleoedd i drafod a myfyrio.

Cafodd y cwrs hwn ei ddatblygu mewn partneriaeth â chynllun gweithlu iechyd meddwl strategol Gofal Cymdeithasol Cymru ac AaGIC.

Sesiwn: Dydd Iau 20 Mawrth 10.00yb - 12.30yp



4.14 Cyflwyniad i Anhwylderau Bwyta **NEWYDD**

Darpariaeth: 3 x sesiynau 2.5 awr ar-lein

Rydym yn gyffrous i gynnig y cwrs newydd hwn. Gall byw gydag Anhwylder Bwyta fod yn hynod heriol, gan adael pobl yn teimlo'n ynysig ac yn unig gydag ymdeimlad dwys o gywilydd ac euogrwydd; ddim yn gwybod ble i droi neu sut i hyd yn oed ddechrau siarad amdano. Ond beth os gallwn ddod o hyd i ffordd o gael sgysiau agored ag onest am y meddyliau a'r teimladau hyn?

Mae Cyflwyniad i Anhwylderau Bwyta yn edrych ar:

- beth yw Anhwylderau Bwyta.
- yr heriau a'r rhwystrau a wynebir gan bobl wrth geisio cymorth.
- herio'r mythau a'r stigma sy'n gysylltiedig ag anhwylderau bwyta.
- archwilio sut y gall byw gydag anhwylder bwyta effeithio ar y cydberthnasau sydd gennym, gan gynnwys y berthynas sydd gennym â ni ein hunain.

Mae Cyflwyniad i Anhwylderau Bwyta yn archwilio sut i ddeall yn well beth sy'n digwydd, gan adeiladu cydberthnasau cryfach a mwy agored gyda ni ein hunain a'n hanwyliaid.

Sesiwn 1: Dydd Iau 20 Mawrth 10.00yb - 12.30yp

Sesiwn 2: Dydd Iau 20 Mawrth 10.00yb - 12.30yp

Sesiwn 3: Dydd Iau 20 Mawrth 10.00yb - 12.30yp



4.15 Galar a Cholled **NEWYDD**

Darpariaeth: 2 x sesiynau 2.5 awr – Yn bersonol

Mae galar a cholled yn rhywbeth y bydd pob un ohonom yn ei brofi drwy gydol ein bywydau. Gall y rhan fwyaf o bobl uniaethu â'r teimladau rydyn ni'n eu profi yn ystod y cyfnod hwn. Mae'n rhan naturiol o fywyd, ond nid yw hynny'n golygu nad yw'n anodd iawn. Bydd y cwrs dwy ran hwn yn archwilio'r gwahanol fathau o alar a cholled ac yn archwilio ffyrdd o fyw'n dda ochr yn ochr â galar. Cewch y cyfle i drafod eich profiadau personol eich hunain a dysgu oddi wrth eraill ar yr un pryd.

Sesiwn 1: Dydd Llun 17 Mawrth 10.00yb – 12.30yp

Sesiwn 2: Dydd Llun 24 Mawrth 10.00yb – 12.30yp

4.16 Dan y Masg' **NEWYDD**

Darpariaeth: 2 x sesiynau 2.5 - Yn bersonol

Yn y cwrs 2 ran hwn, byddwn yn ymchwilio i'r cysyniad o fasio—beth ydyw a sut mae'n effeithio ar y rhai sydd â chyflyrau niwroamrywiol. Byddwn yn archwilio'r rhesymau pam mae unigolion yn teimlo'r angen i fasio eu teimladau gwirioneddol, effeithiau emosiynol a seicolegol yr ymddygiad hwn, ac yn trafod strategaethau ymarferol ar gyfer datfasgio. Ymunwch â ni i gael cipolwg ar greu amgylchedd mwy cynhwysol i bawb.

Sesiwn 1: Dydd Mercher 26 Mawrth 1.00yp – 3.30yp

Sesiwn 2: Dydd Mercher 2 Ebrill 1.00yp – 3.30yp

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 sesiynau x 2.5 awr – Yn bersonol

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 gobraith yw y bydd y cwrs yn darparu fforwm i bobl rannu eu profiadau o adfer o drawma os dymunant.

Sesiwn 1: Dydd Llun 20 Ionawr 10.00yb – 12.30yp

Sesiwn 2: Dydd Llun 27 Ionawr 10.00yb – 12.30yp



5.2 Trawma Mechnïol Beth sy'n digwydd pan fyddwn ni'n dod ag ef adref?

Darpariaeth: 3 sesiynau 2.5 awr - Yn bersonol

Mae empathi yn nodwedd rydyn ni i gyd yn dymuno ei gael, ond beth sy'n digwydd pan fydd yn mynd yn rhy bell?

Mae trawma mechnïol yn rhywbeth efallai nad ydych wedi clywed amdano, ond mae'n rhywbeth y gall pob un ohonom ei brofi. Gall ysgwyddo trawma pobl eraill ddigwydd i unrhyw un a gall gael effaith ddifrifol ar ein bywydau, yn y gwaith ac yn y cartref.

Bydd y cwrs tair wythnos hwn yn dadansoddi sut mae trawma mechnïol yn edrych a sut y gall effeithio'n negyddol ar ein bywydau bob dydd. Archwilir a thrafodir pynciau fel ynysigrwydd cymdeithasol, ein cydberthnasau agosaf yn chwalu, a sut y gall hyd yn oed gael effaith ddifrifol ar ein hiechyd corfforol. Yn ogystal, edrychir ar rai strategaethau ymdopi y gellir eu defnyddio pan welwn hyn yn ein hunain neu yn y rhai sy'n agos atom.

Trwy ddefnyddio'r celfyddydau creadigol, mae ein hwyluswyr yn gobeithio darparu profiad rhyngweithiol lle mae ein cyfranogwyr yn symud tuag at fewnwelediad personol i'w profiadau eu hunain o drawma mechnïol, tra'n parhau i fod yn empathig.

Sesiwn 1: Dydd Llun 3 Chwefror	1.00yp - 3.30yp
Sesiwn 2: Dydd Llun 10 Chwefror	1.00yp - 3.30yp
Sesiwn 3: Dydd Llun 17eg Chwefror	1.00yp - 3.30yp

6. Gweithgaredd / Symud ar gyfer Adferiad

6.1 Menopos a Symud

Darpariaeth: 1 sesiwn x 2 awr - arlein

Ydych chi'n chwilfrydig am y menopos? Ydych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod yn cael trafferth gyda systemau'r menopos? Mae'r cwrs hwn yn cynnig cyfle i chi rannu eich profiadau a gwella eich gwybodaeth am y menopos trwy drafodaeth, myfyrio a symud yn fynegiannol. Byddwch yn edrych ar ffyrdd o gefnogi symptomau'r menopos. Mae'r cwrs hwn wedi'i rannu'n 2 sesiwn, un ar-lein ac un wyneb yn wyneb. Nid oes angen unrhyw brofiad blaenorol o symud.

Cwrs 1: Dydd Mercher 19 Mawrth 1.30yp - 3.30yp



6.2 Cysylltiadau trwy Weithgareddau

Darpariaeth: 6 x sesiynau 2.5 awr -Yn bersonol

Gall cymryd rhan mewn gwahanol fathau o weithgareddau weithiau deimlo'n frawychus ac yn llethol, yn enwedig os yw'n rhywbeth newydd neu'n rhywbeth nad ydym wedi'i wneud ers tro. Gall hefyd fod yn hynod werth chweil. Pan fyddwn yn ymwneud yn gadarnhaol ag amrywiaeth o weithgareddau yn ein bywydau bob dydd, gall ein helpu i gydnabod ein gwerthoedd a meithrin gwell cysylltiadau ag eraill, ond hefyd gyda ni ein hunain. Gall ein synnu a'n hysgogi mewn ffyrdd na fyddem wedi'u disgwyl. Mae Cysylltiadau trwy Weithgareddau yn archwilio amrywiaeth o weithgareddau trwy sgwrsio rhyngweithiol, tasgau blasu, a chysylltu trwy brofiad dysgu ar y cyd wrth i ni ddarganfod gyda'n gilydd sut y gall gweithgareddau dyddiol fod yn ystyrlon i'n bywydau.

Sesiwn 1: Dydd Mawrth 28 Ionawr	1.00yp – 3.30yp
Sesiwn 2: Dydd Mawrth 4 Chwefror	1.00yp – 3.30yp
Sesiwn 3: Dydd Mawrth 11 Chwefror	1.00yp – 3.30yp
Sesiwn 4: Dydd Mawrth 18 Chwefror	1.00yp – 3.30yp
Sesiwn 5: Dydd Mawrth 25 Chwefror	1.00yp – 3.30yp
Sesiwn 6: Dydd Mawrth 4 Mawrth	1.00yp – 3.30yp

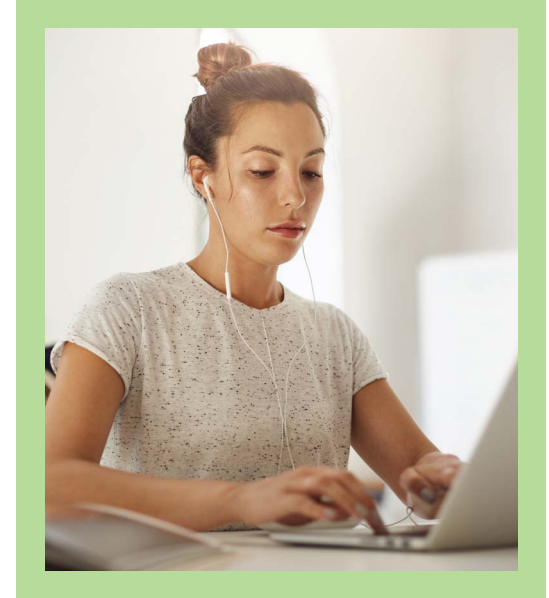


6.3 Cadw'n lach o ran Corff a Meddwl

Darpariaeth: 2 x sesiynau 2.5 awr - ar-lein

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?



Dylai'r gweithgareddau rydym yn ymwneud â nhw fod yn hwyl ac yn ystyrlon i ni. Mae'r cwrs hwn yn archwilio'r heriau a'r rhwystrau sy'n ein hwynebu wrth ymgysylltu, yr hyn sy'n ein hysgogi i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n ein galluogi i symud mwy a'i fwynhau mewn gwirionedd mewn amgylchedd cefnogol a diogel. Rydym yn eich gwahodd i ymuno â ni yn ein cwrs rhyngweithiol, sgysiol ac archwilio rhai gweithgareddau hwyllog gyda ni dros ddwy sesiwn 2.5 awr.

Sesiwn 1: Dydd Iau 6 Chwefror	2.00yp – 4.30yp
Sesiwn 2: Dydd Iau 13 Chwefror	2.00yp – 4.30yp

7. Gofalwyr

7.1 Profiad o Ofalu

Darpariaeth: 2 x sesiynau 3 awr - Yn bersonol

Nod y cwrs dwy ran hwn yw archwilio profiadau gofalwyr di-dâl yng Nghaerdydd a'r Fro. Yn ystod y sesiynau, byddwn yn archwilio:

- Profiadau gofalwyr di-dâl a'r effaith emosiynol.
- Cyfleoedd i fanteisio ar offer a strategaethau ymarferol i gefnogi lles a hunanofal.
- Adnoddau pellach o fewn Caerdydd a'r Fro.
- Dysgu ar y cyd.

Bydd y cwrs hwn yn gyfle i rannu profiadau unigol, yn ogystal â dysgu o brofiadau'r rhai sy'n darparu gofal di-dâl, ac i ddathlu'r rôl hynod bwysig hon.

Sesiwn 1: Wednesday 5th February 10.00am - 1.00pm

Sesiwn 2: Wednesday 12th February 10.00am - 1.00pm

8. Beth Nesaf?

8.1 Arwyddbostio ac adnoddau pellach **NEWYDD**

Ymunwch â ni ar gyfer ein cwrs arwyddbostio 'Beth Nesaf' ac adnoddau pellach. Mae'r cwrs hwn yn cynnig cyfle gwych i ddysgu am y mentrau amrywiol yn y Coleg Adfer a Lles, gan gynnwys cyrsiau newydd, cyfleoedd hyfforddi ychwanegol, a sesiynau sy'n canolbwyntio ar gydgyhyrchu profiad byw. Bydd cyfranogwyr yn cael cyfle i ymgysylltu â'n Hyfforddwyr Cyfoedion ac Ymarferwyr, gan gael mewnwelediad dyfnach i'r cyrsiau a'r cynnwys y maent yn eu cynnig. Ymhellach, cewch gyfle i gysylltu â sefydliadau eraill yng Nghaerdydd a'r Fro, gan archwilio cyfleoedd ychwanegol a allai gyd-fynd â'ch diddordebau.

Ar-lein: Dydd Mercher 16 Ebrill 10.00yb - 12.00yp

Yn bersonol: Dydd Iau 17 Ebrill 11.00yb - 3.00yp



Hyfforddwyr Coleg Adfer a Lles

Georgia Howard - Dirprwy Arweinydd Hyfforddiant Cymheiriaid a Gweithredol

Katya Brown - Arweinydd Cymorth Cymheiriaid, Bwrdd Clinigol Iechyd Meddwl

Nicholas Chown - Gweithiwr Cymheiriaid

Aleksandra Mazurkiewicz - Therapydd Galwedigaethol, Coleg Adfer a Lles

Paul Whittaker - Artist, Awdur, Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid

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

Matthew Lewis - Hyfforddwr Cymheiriaid, Caerdydd a'r Fro

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

Susie Boxall - Arweinydd Cymheiriaid y Coleg Adfer sydd â phrofiad bywyd o Heriau Iechyd

Matt Lloyd - Hyfforddwr Cymheiriaid y Coleg Adfer sydd â phrofiad personol

Dan Miles - Dirprwy Reolwr Ward Gwasanaethau Adsefydlu Iechyd Meddwl

Andrew Sims - Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid ac Arweinydd Cysiau ar y Ward

Rachel McAleer - Therapydd Lleferydd ac Iaith

Tamsin Griffiths - Artist Amlgyfrwng, Storïwr ac Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid

Louise Jensen - Hyfforddwr cyfoedion ac Ymarferydd Celfyddydau Creadigol

Brian Nelis - Awdur, Tiwtor a Gweithiwr Cymorth Cymheiriaid

Dr Megan Davis - Ymarferydd Iechyd Meddwl

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

Rachel Martinez-Suarez - Arweinydd Dysgu a Datblygu, Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Caerdydd a'r Fro

Heidi Wilson - Ymarferydd Symud a Dawns a Hyfforddwr Cymheiriaid

Lucie Wheeler - Seicolegydd Cwnsela

Bethan Henderson - Uwch Reolwr Nyrsio

Alex Ewins - Uwch Ffisiotherapydd

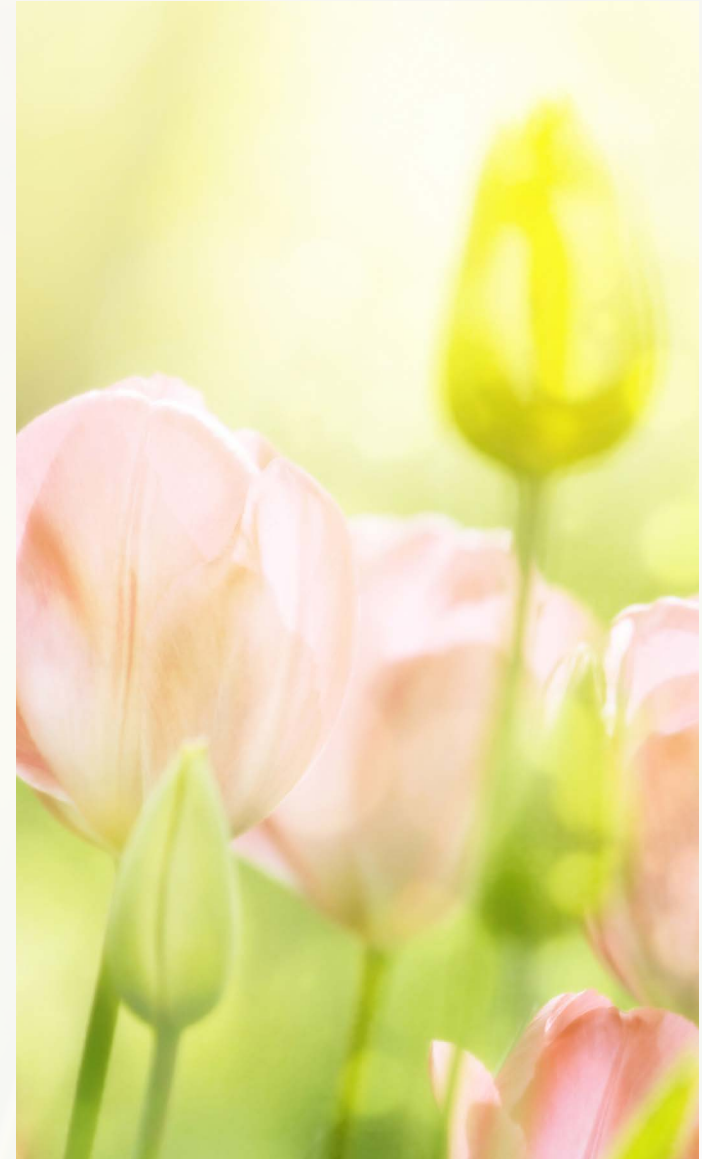
Andrea Sullivan - Uwch Nyrs ar gyfer Addysg, Ansawdd, Diogelwch a Phrofiad y Claf

Emma Pead - Therapydd Galwedigaethol

Taryn Talbott - Uwch Diwtor Academaidd a Therapïau

Peter Miles - Hyfforddwr Cymheiriaid, Caerdydd a'r Fro

Kevin Jones - Deietegydd Arbenigol



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

Cynlluniau Dysgu Unigol (ILPs)

Un o'r ffyrdd rydyn ni'n cefnogi ein myfyrwyr yw trwy gynnig Cynlluniau Dysgu Unigol. 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 un-i-un hon hefyd yn cynnig cyfle i'n myfyrwyr nodi unrhyw wersi neu gefnogaeth y gall fod eu hangen arnynt i gael mynediad at ein cyrsiau a chymryd rhan ynddynt. Mae hefyd yn gyfle gwyb 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 anfeiniadol, anffurfiol, hyblyg, sy'n seiliedig ar drafodaeth, ac yn cael eu hwyluso gan gyfoedion sydd â gwybodaeth a phrofiad personol.

Sesiynau galw heibio rhagarweiniol

Os ydych yn ansicr ynghylch ymuno, beth am ymweld ag un o'n sesiynau rhagarweiniol. Rydym yn cynnig sesiynau galw heibio rheolaidd mewn lleoliad canolog yng Nghaerdydd, gan roi cyfle i chi brofi sut beth yw bod yn rhan o'r Coleg Adfer a Lles, heb unrhyw rwymedigaeth. Mae ein sesiynau yn ymdrin ag ystod o bynciau sy'n ystyrlon i bawb, waeth beth yw'r heriau y gallem eu hwynebu. Os oes gennych ddi-ddordeb mewn mynychu, cysylltwch â ni.

Cyrsiau ar y Ward

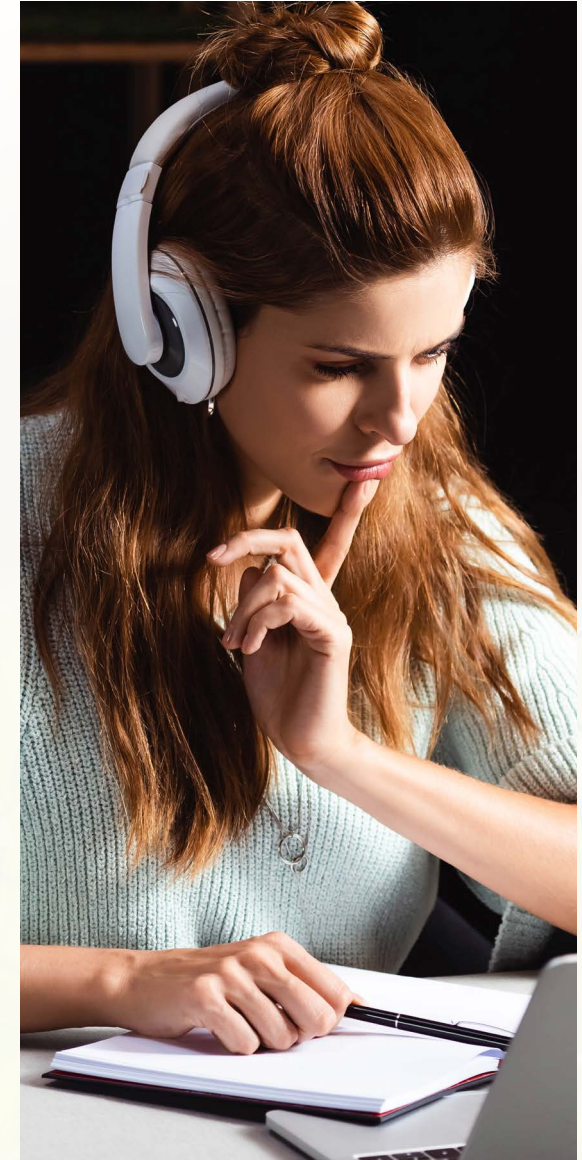
Mae gennym ddetholiad cynyddol o gyrsiau y gallwn eu hwyluso ochr yn ochr â staff clinigol mewn amrywiaeth o amgylcheddau ar y ward. Mae'r rhain yn cynnwys ystod o gyrsiau unigol ac aml-sesiwn sy'n ymdrin â phynciau eang, nad ydynt yn benodol i ddiagnosis. Wedi'u cydgyhyrchu gan gleifion ac ymarferwyr yn Hafan y Coed, mae'r cyrsiau hyn yn cael eu darparu gan ymarferydd ochr yn ochr â pherson sydd â phrofiad bywyd, gan sicrhau dull cytbwys a chydweithredol.

Un o'n hychwanegiadau diweddar yw'r cwrs 'Paratoi ar gyfer Rhyddhau', sydd wedi bod yn rhedeg bob pythefnos yn Hafan y Coed dros y chwe mis diwethaf. Mae'r cwrs wythnos o hyd hwn yn mynd i'r afael â phryderon a gofidiau cleifion ynghylch rhyddhau a bywyd ar ôl rhyddhau, gyda sesiynau dilynol yn y gymuned i barhau i ddarparu cefnogaeth yn ystod y cyfnod pontio hwn.

Rydym hefyd wedi treialu cyrsiau ymarferol sy'n adeiladu ar themâu a drafodir mewn grwpiau sy'n seiliedig ar drafodaethau. Er enghraifft, mae Cysylltu drwy Natur, sydd wedi'i leoli yng ngerddi Tŷ Cymunedol Park Road, yn archwilio cydgyhyrchu a chysylltu drwy gyfres o chwe sesiwn yn seiliedig ar y celfyddydau.

Os hoffech ein gwahodd i gyflwyno sesiwn ar eich ward neu os hoffech gydgyhyrchu sesiwn ar bwnc penodol, cysylltwch â Lived_Experience.MHCB.CAV@wales.nhs.uk

I gael rhagor o wybodaeth am Gyrsiau ar y Ward, cysylltwch â; andrew.sims@wales.nhs.uk or peter.miles2@wales.nhs.uk



Siarter y Myfyrwyr

Pan fyddwch chi'n 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 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
Cardiff and Vale

Coleg Adfer a Lles Recovery & Wellbeing College

 Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk

 02921 832619

 www.cavuhb.nhs.wales/recovery-college/



GIG
CYMRU
NHS
WALES

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