Caerdydd a'r Fro
Coleg Adfer a Lles

Prospectus

Tymor y Gwanwyn 1

Dydd Llun 8 Ionawr 2024 – Dydd Gwener 9 Chwefror 2024

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

Ychydig amdanom ni...

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://mindrecoverynet.org.uk/providers_profile/cardiff-and-vale-uhb-recovery-college/

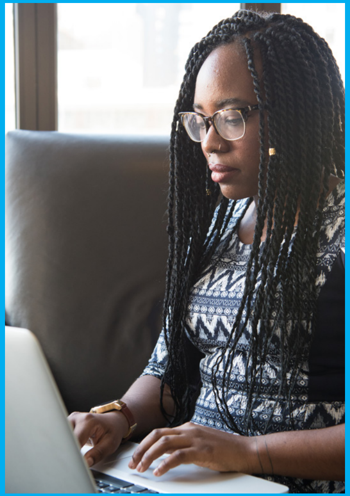
Os oes gennych unrhyw ymholiadau neu os hoffech ragor o wybodaeth am y Coleg Adfer a Lles, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion isod.

Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk

02921 832619

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

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 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.

Cynnwys

1. Y Gyfres Cyflwyniadau 4
- 1.1 Cyflwyniad i'r Coleg Adfer a Lles 4
- 1.2 Cyflwyniad i Attend Anywhere a MRN2 4
- 1.3 Cyflwyniad i Gynlluniau Dysgu Unigol 4

2. Y Gyfres Deall 5
- 2.1 Deall Seicosis 5
- 2.2 Deall Gorbryder 5
- 2.3 Deall Iselder 5
- 2.4 Deall Anhwylder Deubegynol 6

3. Cymorth gan Gymheiriaid 6
- 3.1 Sgiliau Cymorth gan Gymheiriaid 6

4. Lles 7
- 4.1 Ni allaf gysgu 7
- 4.2 Cysylltu â Chydberthnasau 7
- 4.3 Dynion ac Iechyd Meddwl 8
- 4.4 Darganfod Hunandosturi 8
- 4.5 Mae'n fwy na bod 'wedi blino' - gwneud synnwyr o flinder 8
- 4.6 Adferiad a Hunaniaeth 9
- 4.7 Cynyddu eich hyder digidol 9

5. Symud ar gyfer Adferiad 10
- 5.1 Cysylltu Drwy Weithgarwch 10

Dod i wybod am Goleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro 11

Siarter y Myfyrwyr 13

Cod Ymddygiad ar gyfer pawb 14

1. Y Gyfres Cyflwyniadau

1.1 Cyflwyniad i'r Coleg

Darpariaeth: Gweithdy 'Attend Anywhere' 1 awr ar-lein

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.

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

Georgia Howard – Dirprwy Arweinydd Hyfforddiant Cymheiriaid a Gweithredol

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

Dydd Mawrth 9 Ionawr 10.00am – 11.00am

1.2 Cyflwyniad i AA a MRN2 **NEWYDD**

Darpariaeth: Gweithdy 'Attend Anywhere' 1 awr ar-lein

Dewch draw i'n sesiwn fer i'ch cyflwyno i'n platfformau newydd, Attend Anywhere a system archebu MRN2. Mae'r cwrs hwn yn croesawu pob myfyriwr sydd am gael mwy o wybodaeth a dealltwriaeth ynghylch Attend Anywhere a MRN2 ac sydd am feithrin ei hyder wrth eu defnyddio. Deallwn y gallai pobl fod yn bryderus wrth ddefnyddio'r platfformau hyn am y tro cyntaf, felly bydd digon o amser i ofyn cwestiynau a dysgu gan ein gilydd.

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

Georgia Howard – Dirprwy Arweinydd Hyfforddiant Cymheiriaid a Gweithredol

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

Dydd Mercher 10 Ionawr 12:00pm – 1:00pm

1.3 Cyflwyniad i Gynlluniau Dysgu Unigol **NEWYDD**

Darpariaeth: Gweithdy 'Attend Anywhere' 30 awr ar-lein

Un o'r ffyrdd rydyn ni'n cefnogi ein myfyrwyr yw trwy gynnig Cynlluniau Dysgu Unigol (ILPs). Mae cwblhau ILP yn cynnwys cyfarfod â chymheiriaid ILP a sefydlu nodau a bennwyd gan yr unigolyn yn seiliedig ar obeithion a dyheadau. I gael mwy o ddealltwriaeth am ILPs ac a fyddent yn gallu eich cefnogi trwy eich taith ddysgu yn y Coleg Adfer, ymunwch â'n sesiwn gyflwyno fer yn benodol am ILPs.

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

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

Dydd Gwener 12 Ionawr 12:00pm – 1:00pm

2. Y Gyfres Deall

2.1 Deall Seicosis

Darpariaeth: Gweithdy 'Attend Anywhere' 2.5 awr ar-lein

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 23 Ionawr 2:30pm – 5:00pm

2.2 Deall Gorbryder

Darpariaeth: 2 weithdy 'Attend Anywhere' 2 awr ar-lein

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:

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

Aleksandra Mazurkiewicz – Therapydd Galwedigaethol, Coleg Adfer a Lles

Sesiwn 1:	**Dydd Gwener 26 Ionawr**	**10:00am – 12:00pm**
Sesiwn 2:	**Dydd Gwener 2 Chwefror**	**10:00am – 12:00pm**

2.3 Deall Iselder

Darpariaeth: 2 weithdy 'Attend Anywhere' 2 awr ar-lein

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:

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

Aleksandra Mazurkiewicz – Therapydd Galwedigaethol, Coleg Adfer a Lles

Sesiwn 1:	**Dydd Llun 8 Ionawr**	**10:00am – 12:00pm**
Sesiwn 2:	**Dydd Llun 15 Ionawr**	**10:00am – 12:00pm**

2.4 Deall Anhwylder Deubegynol

Darpariaeth: Gweithdy 'Attend Anywhere' 3 awr ar-lein

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. Mae'r gweithdy cyflwyniadol hwn a gyd-gynhyrchwyd gan Paul Whittaker a Kay Challoner yn anelu at 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 31 Ionawr 10:00am – 1:.00pm

FOUR

3. Cymorth gan Gymheiriaid

3.1 Sgiliau Cymorth gan Gymheiriaid **NEWYDD**

Darpariaeth: 3 gweithdy 2.5 awr wyneb yn wyneb

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.

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

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

Matthew Lewis – Hyfforddwr Cymheiriaid, BIP Caerdydd a'r Fro

Sesiwn 1:	**Dydd Llun 22 Ionawr**	**10:00am – 12:30pm**
Sesiwn 2:	**Dydd Llun 29 Ionawr**	**10:00am – 12:30pm**
Sesiwn 3:	**Dydd Llun 5 Chwefror**	**10:00am – 12:30pm**

4. Lles

4.1 Ni allaf gysgu

Darpariaeth: Gweithdy 'Attend Anywhere' 2 awr 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 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 11 Ionawr 10:00am – 12:00pm

4.2 Cysylltu â Chydberthnasau: Deall ac Adeiladu Cydberthnasau Iach a Chefnogol **NEWYDD**

Darpariaeth: 2 weithdy 2.5 awr wyneb yn wyneb

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-gynhyrchwyd 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.

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

Susie Boxall – Arweinydd Cymheiriaid, Coleg Adfer a Lles

Paul Whittaker – Artist, Awdur, Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid a Chyd-guradur maes Celfyddydau ac Iechyd y Coleg Adfer a Lles, sydd ag anhwylder deubegynol

Sesiwn 1: Dydd Mercher 10 Ionawr 10:00am – 12:30pm

Sesiwn 2: Dydd Mercher 17 Ionawr 10:00am – 12:30pm

4.3 Dynion ac Iechyd Meddwl

Darpariaeth: 1 gweithdy 2.5 awr wyneb yn wyneb

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 23 Ionawr 10:00am – 12:30pm

4.4 Darganfod Hunandosturi

Darpariaeth: 1 gweithdy 3 awr wyneb yn wyneb

Ydych chi'n ei chael yn anodd dod o hyd i amser i ofalu am eich hunan? Ydych chi'n beirniadu eich hun ac yn trin eich hun yn waeth nag y byddech yn trin pobl eraill? Caiff y cwrs hwn ei gyd-gynhyrchu gan Georgia Howard ac Aleks Mazurkiewicz, ac maent yn eich croesawu i ymuno â nhw i ddysgu i fod yn fwy tosturiol wrthych chi eich hun, a deall ei bod yn bosibl i bawb fod yn fwy caredig i'w hunain. Llais myfyriwr - Yn arbennig, roedd cael y cyfle i siarad ag eraill a rhannu profiadau yn ddefnyddiol iawn.

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

Aleksandra Mazurkiewicz – Therapydd Galwedigaethol, Coleg Adfer a Lles

Georgia Howard – Dirprwy Arweinydd Hyfforddiant Cymheiriaid a Gweithredol

Dydd Mawrth 16 Ionawr 10:00am – 1:00pm

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

Darpariaeth: 1 gweithdy 'Attend Anywhere' 2 awr

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.

Cwrs wedi'i gyd-gynhyrchu a'i gyflwyno gan:

Andrew Sims – Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid ac Arweinydd Cyrsiau ar y Ward

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

Dydd Mercher 24 Ionawr 10:00am – 12:00pm

4.6 Adferiad a Hunaniaeth **NEWYDD**

Darpariaeth: 1 gweithdy 'Attend Anywhere' 2 awr ar-lein

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 wedi'i gyd-gynhyrchu a'i gyflwyno gan:

Aleksandra Mazurkiewicz – Therapydd Galwedigaethol, Coleg Adfer a Lles

Andrew Sims – Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid ac Arweinydd Cyrsiau ar y Ward

Dydd Mercher 17 Ionawr 10:00am – 12:00pm

4.7 Cynyddu eich Hyder Digidol **NEWYDD**

Darpariaeth: 3 gweithdy 'Attend Anywhere' 2 awr ar-lein

Mewn cyfnod lle mae mwy a mwy o wybodaeth ar gael ar-lein yn unig, gall bod wedi ein hallgáu'n ddigidol neu ddiffyg hyder i ddod o hyd i wybodaeth benodol ar-lein gael effaith aruthrol ar ein lles a'n hiechyd meddwl, yn enwedig os ydym eisoes yn profi anawsterau iechyd meddwl.

Mae'r cwrs wedi'i gynllunio i'ch cefnogi chi gydag elfennau sylfaenol bod ar-lein, gan ddarparu'r wybodaeth sylfaenol am sut i gadw'n ddiogel ar-lein, ond hefyd sut i elwa ar yr holl fanteision y gall cynhwysiant digidol eu darparu, yn enwedig ar gyfer ein lles a'n hiechyd meddwl.

Bydd y cwrs 3 rhan hwn yn edrych ar y canlynol:

- Cydbwysedd Digidol, ein rhwystrau ac archwilio'r cyfleoedd o ddefnyddio technoleg ddigidol
- Archwilio ffyrdd o aros yn ddiogel ar-lein, datrys problemau a chael mynediad at wybodaeth ddefnyddiol y gellir ymddiried ynddi
- Cysylltu ag eraill ar-lein, adnoddau a chyfeirio

Mae'r cwrs hwn yn cael ei gyd-gynhyrchu a'i gyd-ddarparu gan Georgia Howard, Hyfforddwr Cymheiriaid a Rowan Walsh, Cymheiriad Digidol, gyda'r ddealltwriaeth, yr ymwybyddiaeth a'r profiad bywyd o sut y gall deimlo wrth geisio dysgu neu gael mynediad at rywbeth ar-lein tra'n profi heriau iechyd meddwl.

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

Georgia Howard – Dirprwy Arweinydd Hyfforddiant Cymheiriaid a Gweithredol

Rowan Walsh – Cymheiriad Digidol y Coleg Adfer a Lles

Sesiwn 1:	**Dydd Iau 11 Ionawr**	**10:30am – 12:30pm**
Sesiwn 2:	**Dydd Iau 18 Ionawr**	**10:30am – 12:30pm**
Sesiwn 3:	**Dydd Iau 25 Ionawr**	**10:30am – 12:30pm**

5. Gweithgaredd/Symud ar gyfer Adferiad

5.1 Cysylltiadau trwy Weithgareddau **NEWYDD**

Darpariaeth: 6 gweithdy 2 awr wyneb yn wyneb dros 6 wythnos

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.

Cwrs wedi'i gyd-gynhyrchu a'i gyflwyno gan:
Aleksandra Mazurkiewicz – Therapydd Galwedigaethol, Coleg Adfer a Lles
Georgia Howard – Dirprwy Arweinydd Hyfforddiant Cymheiriaid a Gweithredol y Coleg Adfer

Tymor 1		
Sesiwn 1:	Dydd Mawrth 23 Ionawr	10:00am – 12:00pm
Sesiwn 2:	Dydd Mawrth 30 Ionawr	10:00am – 12:00pm
Sesiwn 3:	Dydd Mawrth 6 Chwefror	10:00am – 12:00pm
	Gwyliau Hanner Tymor	
Tymor 2		
Sesiwn 4:	Dydd Mawrth 20 Chwefror	10:00am – 12:00pm
Sesiwn 5:	Dydd Mawrth 27 Chwefror	10:00am – 12:00pm
Sesiwn 6:	Dydd Mawrth 5 Mawrth	10:00am – 12:00pm

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

Cynhelir Digwyddiad Fforwm Agored nesaf y Coleg Adfer a Lles ddydd Gwener 12 Ebrill.

Bydd y digwyddiad hwn yn gyfle gwych i gwrdd â thîm y Coleg Adfer a dysgu ychydig mwy am y cyrsiau gwych yr ydym yn eu cynnig. Manylion pellach i ddilyn

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

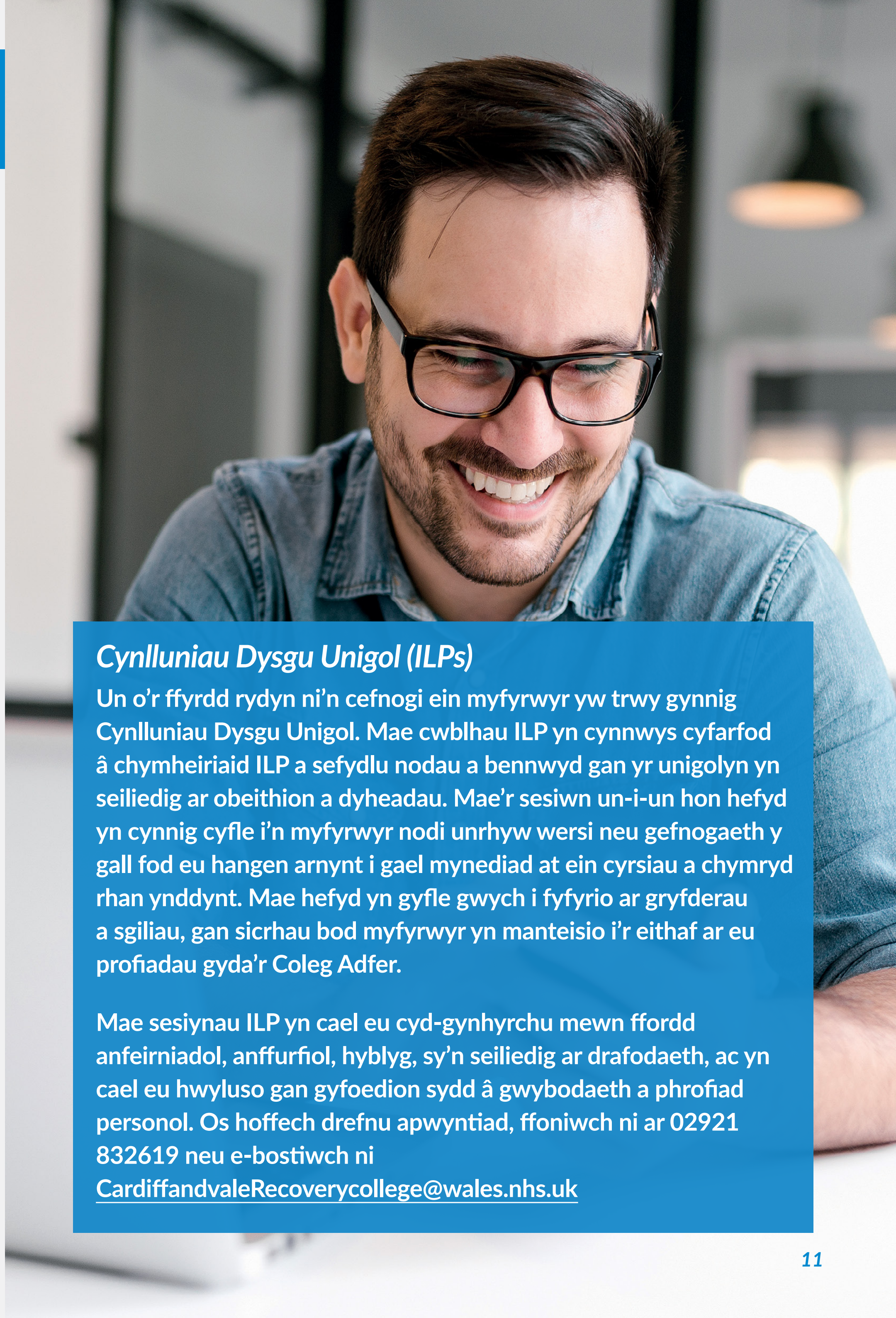
Cymheiriaid Digidol

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.



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 gwych i fyfyrio 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 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

Cyrsiau ar y Ward

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

Os oes gennych ddiddordeb mewn cyd-gynhyrchu cwrs ar y ward neu ein gwahodd i gyflwyno ar eich ward, cysylltwch â Lived_Experience.MHCB.Cav@wales.nhs.uk

Yn dod yn fuan

- Trawma, Adfyd ac Iechyd Meddwl
- Rhianta – NEWYDD
- Profiad o Ddibyniaeth – NEWYDD
- Byw gydag Ansicrwydd – NEWYDD
- Menopos a Symud – NEWYDD
- Deall Niwroamrywiaeth – NEWYDD
- Trawma Mechnïol – NEWYDD
- Rheoli Straen, Iechyd a Lles yn y Gwaith
- Cwrs Ymwybyddiaeth o Gymunedau Pobl Ddu, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol – NEWYDD
- Wrth i Ni Gerdded
- Mae fy Mhen yn Llawn Gwenyn

Siarter y Myfyrwyr

Pan fyddwch chi'n 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

Coleg Adfer a Lles

Gobiath · Rheolaeth · Cyfle

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

SPRING_2024_PROSPECTUS_RECOVERY_AND_WELLBEING_COLLEGE_WELSH_V1.0_2024