



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

Prospectws Tymor yr Haf - Rhan 1

Dydd Llun 24 Ebrill 2023 – Dydd Gwener 26 Mai 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 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.

 Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk

 02921 832619

 <https://bipcaf/gig/cymru/colleg-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 hyfforddwy'r 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 gwrrd ag un o'n hyfforddwy'r cyn dod i gwrs.

Dewch i gyfarfod ag un o'n hyfforddwy'r

Mae croeso i chi ddod i gyfarfod ag un o'n hyfforddwy'r 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 hyfforddwy'r 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.

Croeso i Goleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro Tymor y Gwanwyn 2023 (Rhan 1)

Cynnwys

1. Y Gyfres Deall

1.1 Deall Seicosis	4
1.2 Deall Iselder	4
1.3 Deall Gorbryder	4
1.4 Deall Anhwylder Deubegynol	5

2. Mentora Cymheiriaid

2.1 Cwrs Achrededig Mentora Cymheiriaid Lefel 1	5
---	---

3. Lles

3.1 "Mae fy Mhen yn Llawn Gwenyn"	6
3.2 Ni allaf gysgu	6
3.3 Dynion ac Iechyd Meddwl	7
3.4 Darganfod Hunandosturi	7

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

Siarter y Myfyrwyr	9
---------------------------	----------

Cod Ymddygiad ar gyfer pawb	10
------------------------------------	-----------

1. Y Gyfres Deall

1.1 Deall Seicosis

Darpariaeth: Gweithdy 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 16 Mai 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.

Rhan 1 Dydd Gwener 19 Mai 1.30yp – 3.30yp

Rhan 2 Dydd Gwener 26 Mai 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.

Rhan 1 Dydd Gwener 5 Mai 1.30yp – 3.30yp

Rhan 2 Dydd Gwener 12 Mai 1.30yp – 3.30yp

1.4 Deall Anhwylder 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 17 Mai 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 3 Mai 10.00yb – 11.00yb

Sesiwn 1 Dydd Mercher 10 Mai 10.00yb – 12.30yp

Sesiwn 2 Dydd Mercher 17 Mai 10.00yb – 12.30yp

Grōwing Space
Helping People Grow



3. Lles

3.1 “Mae fy mhen yn llawn gwenyn”

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

Darpariaeth: 3 x Gweithdy Zoom 2.5 awr

Sut allwn ni ddweud wrth rywun ein bod ni'n teimlo'n isel os nad ydym yn gwybod y gair iselder, neu sut mae iselder yn teimlo? Beth os mai nerfusrwydd rhywun arall yw ein teimlad ni o bryder? Mae ein meddyliau a'n teimladau haniaethol yn unigryw i ni ac yn seiliedig ar ein profiadau bywyd a gallant gyflwyno eu hunain mewn gwahanol ffyrdd. Ni ellir eu gweld, eu clywed, eu cyffwrdd, eu harogli na'u blasu ac felly gallant fod yn hynod o anodd eu disgrifio.

Drwy sgwrsio creadigol ynghyd ag amrywiaeth o arferion celfyddydol, bydd y cwrs hwn yn archwilio sut y gall defnyddio trosiadau creadigol ein helpu i adnabod, deall a rhannu ein teimladau i gynorthwyo ein hunanfynegiant. Nid oes angen unrhyw brofiad blaenorol o'r celfyddydau.

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

Tamsin Griffiths, Artist Amlgyfrwng, 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

Sesiwn 1 Dydd Mercher 26 Ebrill 10.00yb – 12.30yp

Sesiwn 2 Dydd Mercher 3 Mai 10.00yb – 12.30yp

Sesiwn 3 Dydd Mercher 10 Mai 10.00yb – 12.30yp

FOUR

3.2 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 Lau 27 Ebrill 10.00yb – 12.30yp



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 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 sylweddu. 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 Mai 10.00yb – 12.30yp



3.4 Darganfod Hunandosturi

Darpariaeth: Gweithdy Zoom 3 awr

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 Andrew Sims a Kate Blower, ac maent yn eich croesawu i ymuno â nhw i ddysgu i fod yn fwy tosturiol wrthyh chi eich hun, a deall ei bod yn bosibl i bawb fod yn fwy caredig i'w hunain.

Wedi'i gyd-gynhyrchu a'i ddarparu gan:

Megan Roberts Therapydd Galwedigaeth, Coleg Adfer a Lles
Paul Whittaker, Artist Deubegynol, Awdur ac Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid

Dydd Mercher 17 Mai 10am – 1pm



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

Cyflwyniad i'r Coleg

Darpariaeth: Gweithy Zoom 1 awr

Dewch i'r sesiwn fer hon a gyd-gynhyrchwyd, er mwyn clywed mwy am y Coleg Adfer a Lles a beth mae'n ei olygu i fod yn fyfyrwr.

Dydd Llun 24 Ebrill 12.00yp - 1.00yp



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 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

Wythnos ILP

Dydd Mercher 26 Ebrill 9:00yb - 11:00yp

Dydd Lau 27 Ebrill 2:00yp - 5:00yp

Dydd Gwener 28 Ebrill 9:00yb - 12:00yp

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 ddi-ddordeb 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



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 gofrestru
- 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

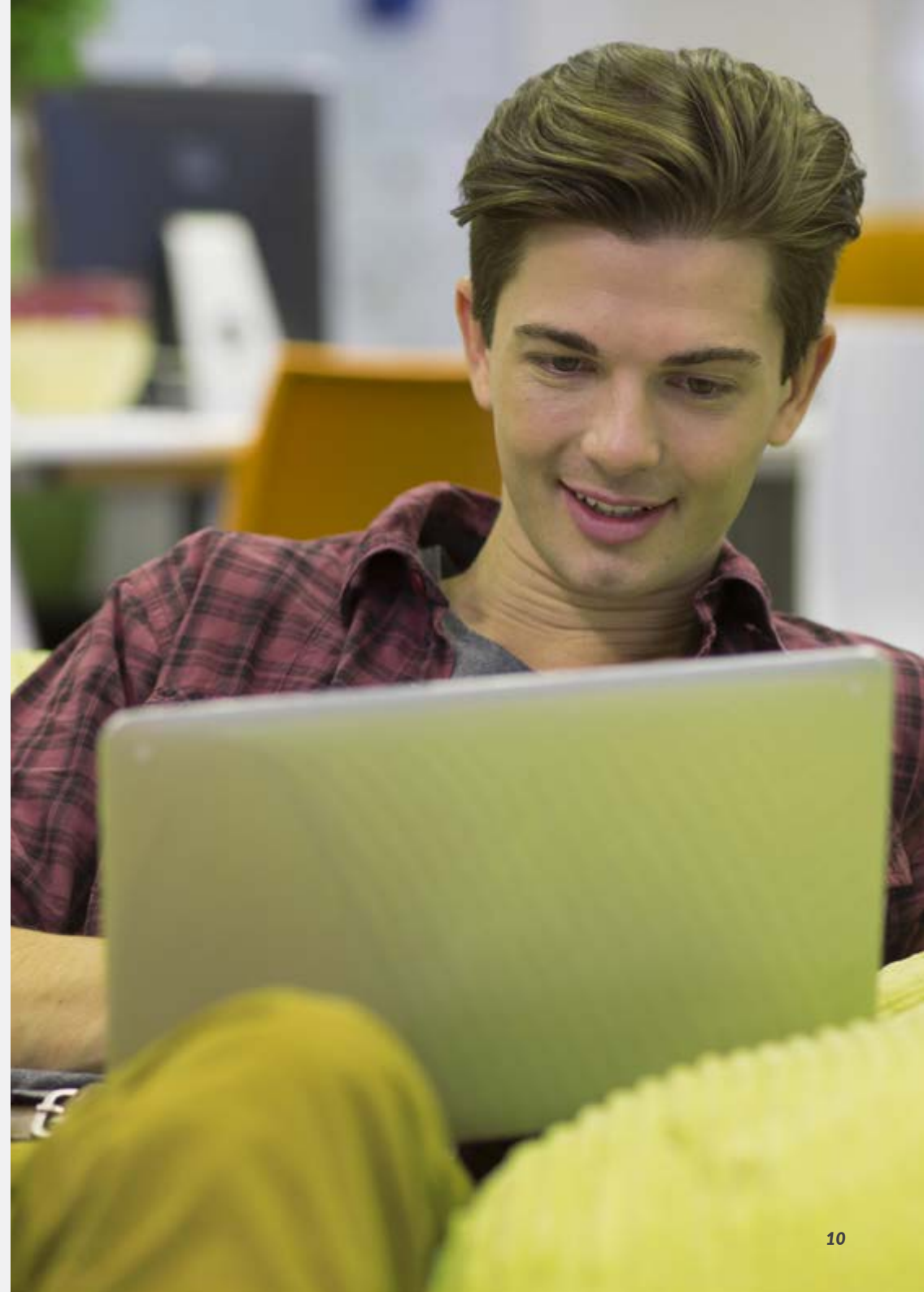
Nid oes yn rhaid i fyfyrwyr ddatgelu unrhyw beth am eu bywyd personol neu broffesiynol, eu hanes na'u hiechyd meddwl/ corfforol oni bai eu bod yn dymuno gwneud hynny. Os bydd unrhyw un yn rhannu unrhyw beth, gofynnwn i chi drin yr hyn a gaiff ei drafod yn gwbl gyfrinachol.

Gofynnwn hefyd i bawb sy'n mynychu'r Coleg wneud y canlynol:

- Bod yn brydlon. Ni fydd unrhyw 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

✉ 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