



Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale

Coleg Adfer a Lles
Recovery &
Wellbeing College

Prospectws

Tymor yr Haf 2023 - Rhan 2

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 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/coleg-adfer/>



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

Os ydych chi'n teimlo'n bryderus neu'n ansicr ynglŷn â dod i'r coleg i ddechrau, efallai mai'r rheswm am hyn yw eich bod yn teimlo nad ydych chi'n gwybod digon am y coleg eto a bod angen rhagor o wybodaeth arnoch. Efallai eich bod hefyd yn poeni am siarad mewn grŵp oherwydd gorbryder neu golli hyder. Neu efallai y bydd gennych bryderon ynghylch gallu canolbwyntio a chymryd rhan lawn yn y cwrs. Os oes gennych unrhyw un o'r pryderon hyn, gall ein hyfforddwy 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 cyn dod i gwrs.

Dewch i gyfarfod ag un o'n hyfforddwy

Mae croeso i chi ddod i gyfarfod ag un o'n hyfforddwy 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 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	4

2. Mentora Cymheiriaid

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

3. Lles

3.1 Wrth i ni Gerdded (NEWYDD)	5
3.2 I Just Can't Sleep	6
3.3 Dynion ac Iechyd Meddwl	6

4. Ystyriol o Drawma

4.1 Trawma, Adfyd ac Iechyd Meddwl	7
<i>Cyflwyniad i Ddeall a Rheoli Effaith Profiadau Bywyd Heriol ar Iechyd Meddwl</i>	

5. Gweithgaredd / Symud ar gyfer Adferiad

5.1 Cadw'n Iach o ran Corff a Meddwl	7
--------------------------------------	---

6. Cyflogaeth

6.1 Rheoli Straen, Iechyd a Lles yn y Gwaith	8
--	---

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

Siarter y Myfyrwyr

Cod Ymddygiad ar gyfer pawb

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 13 Mehefin 2.30yp – 5.00yp

1.2 Deall Iselder

Darpariaeth: 2 x gweithdy 2 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:

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

Megan Roberts, Therapydd Galwedigaethol, Coleg Adfer a Lles

Rhan 1	Dydd Gwener 7 Mehefin	1.30yp – 3.30yp
Rhan 2	Dydd Gwener 14 Mehefin	1.30yp – 3.30yp

1.3 Deall Gorbryder

Darpariaeth: 2 x gweithdy 2 awr wyneb yn wyneb

Mae gorbryder yn rhywbeth rydyn ni i gyd yn ei brofi o bryd i'w gilydd. Gall y rhan fwyaf o bobl uniaethu â'r teimladau pryderus, gofidus yna a gawn pan fyddwn yn gwneud rhywbeth sy'n teimlo'n ansicr, neu pan fyddwn yn poeni am arholiadau, apwyntiad meddygol, mynd at y deintydd. Mae'n deimlad naturiol a gall fod yn ddefnyddiol, am ei fod yn ein rhybuddio pan fydd angen i ni weithredu, pan allem fod mewn perygl neu gall hyd yn oed ein helpu i berfformio'n well. Bydd y gweithdy hwn yn edrych ar y gwahanol fathau o orbryder, achosion posibl a sut y gallwch reoli'r teimladau hyn. Cewch y cyfle i drafod eich profiadau personol eich hunain a dysgu oddi wrth eraill ar yr un pryd.

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

Susie Boxall, Arweinydd Cymheiriaid ar gyfer y Coleg Adfer a Llesiant

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

Rhan 1	Dydd Gwener 16 Mehefin	1.30yp – 3.30yp
Rhan 2	Dydd Gwener 23 Mehefin	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 28 Mehefin 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 21 Mehefin	10.00yb – 11.00yb
Sesiwn 1	Dydd Mercher 28 Mehefin	10.00yb – 12.30yp
Sesiwn 2	Dydd Mercher 5 Gorffennaf	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

Sesiwn 1	Dydd Lau 22 Mehefin	2.00 – 4.00yp	Parc Bute
Sesiwn 2	Dydd Lau 29 Mehefin	2.00 – 4.00yp	Parc Bute
Sesiwn 3	Dydd Lau 6 Gorffennaf	2.00 – 4.00yp	Parc Bute
Sesiwn 4	Dydd Lay 13 Gorffennaf	2.00 – 4.00yp	Parc Bute

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 22 Mehefin 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 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 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 6 Mehefin 10.00yb – 12.30yp



4. Ystyriol o Drawma

4.1 Trawma, Adfyd ac Iechyd Meddwl:

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

Darpariaeth: 2 x 2.5 awr o weithdai wyneb yn wyneb yng Nghanolfan Ymwelwyr Parc Bute

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

Susie Boxall, Arweinydd Cymheiriaid, y Coleg Adfer a Lles

Lucie Wheeler Seicolegydd Cwnsela

Gweithdy 1: Dydd Iau 12 Mehefin 10.00yb - 12.30yp

Gweithdy 2: Dydd Iau 19 Mehefin 10:00yb - 12:30yp



5. Gweithgaredd / Symud ar gyfer Adferiad

5.1 Cadw'n Iach o ran Corff a Meddwl

Darpariaeth: Dau weithdy Zoom 2.5 awr

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, sgrysiol ac archwilio rhai gweithgareddau hwyliog gyda ni dros ddwy sesiwn 2.5 awr.

Mae'r sesiynau hyn yn agored i bawb.

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

Tamsin Griffiths Artist Amlgyfrwng, Storiwr ac Ymgynghorydd Cymheiriaid y Coleg Adfer a Lles.

Alex Ewins Uwch Ffisiotherapydd Caerdydd a'r Fro

Sesiwn 1 Dydd Mercher 14 Mehefin 10:00yb – 12.30yp

Sesiwn 2 Dydd Mercher 21 Mehefin 10:00yb – 12.30yp

6. Cyflogaeth

6.1 Rheoli Straen, Iechyd a Lles yn y Gwaith

Darpariaeth: 3 x sesiwn 2 awr wyneb yn wyneb yn Amgueddfa Caerdydd, Yr Hen Lyfrgell

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

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

Gall gwaith fod yn werth chweil a gall roi boddhad i chi; gwyddom fod cyflogaeth addas yn gwella iechyd meddwl a chorfforol. Fodd bynnag, gwyddom hefyd y gall y gweithle beri straen a chael effaith ar ein hiechyd a'n lles. Bydd y tair sesiwn hyn yn archwilio sut i reoli straen yn y gweithle, sut i ddatblygu hunandosturi a byddant yn edrych ar ymarferion ymarferol wrth ddychwelyd i'r gwaith a phan fyddwch yn y gwaith. Byddwn hefyd yn edrych ar basbort lles a sut i gael sgysiau anodd yn y gwaith. Mae gallu rheoli ein hiechyd a'n lles ein hunain naill ai wrth baratoi ar gyfer gwaith neu yn y gwaith trwy ddefnyddio strategaethau a sgiliau y byddwn yn canolbwyntio arnynt yn ystod y sesiynau hyn yn ein grymuso i gyflawni ein nodau personol a gwella ein gwytnwch i'n grymuso nid yn unig i oroesi ond i ffynnu yn y gweithle.

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

Alison Scrivens Lead Counsellor of Employee and Wellbeing service Cardiff and Vale UHB

Susie Boxall Peer Lead of the Recovery College with lived experience of Mental Health Challenges in the Workplace

Sesiwn 1	Dydd Mercher 28 Mehefin	10.00yb – 12.00yp
Sesiwn 2	Dydd Mercher 5 Gorffennaf	10.00yb – 12.00yp
Sesiwn 3	Dydd Mercher 12 Gorffennaf	10.00yb – 12.00yp



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



Wythnos ILP

Un o'r ffyrdd rydyn ni'n cefnogi ein myfyrwyr yw trwy gynnig Cynlluniau Dysgu Unigol.

Y tymor hwn byddwn yn cynnal wythnos Cynllun Dysgu Unigol (ILP) bwrpasol. Mae cwblhau ILP yn cynnwys cyfarfod â chymheiriaid ILP a sefydlu nodau a bennwyd gan yr unigolyn yn seiliedig ar obeithion a dyheadau. Mae'r sesiwn uni-un hon hefyd yn cynnig cyfle i'n myfyrwyr nodi unrhyw wersi neu gefnogaeth y gall fod eu hangen arnynt er mwyn cael mynediad at ein cyrsiau a chymryd rhan ynddynt. Mae hefyd yn gyfle gwych i fyfyrwyr ar gryfderau a sgiliau, gan sicrhau bod myfyrwyr yn manteisio i'r eithaf ar eu profiadau gyda'r Coleg Adfer.

Mae sesiynau ILP yn cael eu cyd-gynhyrchu mewn ffordd anfeiriadol, anffurfiol, hyblyg, sy'n seiliedig ar drafodaeth, ac yn cael eu hwyluso gan gyfoedion sydd â gwybodaeth a phrofiad personol. Os hoffech drefnu apwyntiad, ffoniwch ni ar 02921 832619 neu e-bostiwch ni:

CardiffandvaleRecoverycollege@wales.nhs.uk

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



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
Cardiff and Vale

Coleg Adfer a Lles Recovery & Wellbeing College

✉ 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