



Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale

Coleg Adfer a Lles
Recovery &
Wellbeing College

Prospectws

Tymor y Haf 2024

Dydd Llun 15fed Ebrill – Dydd Gwener 26ain Gorffennaf



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://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

🌐 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 gwrrdd 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

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 NEWYDD	4

2. Y Gyfres Deall

2.1 Deall Seicosis	5
2.2 Deall Gorbryder	5
2.3 Deall Anhwylder Deubegynol	5
2.4 Deall Iselder	6
2.5 Deall Niwroamrywiaeth NEWYDD	6

3. Cymorth gan Gymheiriaid

3.1 Sgiliau Cymorth gan Gymheiriaid NEWYDD	7
---	---

4. Lles

4.1 "Mae Fy Mhen yn Llawn Gwenyn"	7
4.2 Ni Allaf Gysgu	7
4.3 Wrth I Ni Gerdded	8
4.4 Mae'n fwy na bod 'wedi blino' - gwneud synnwyr o flinder NEWYDD	8
4.5 Bod Yn Rhiant gyda Chyflwr Iechyd Meddwl NEWYDD	9

4.6 Rheoli Straen a Lles Iechyd yn y Gwaith	9
4.7 Profiad o Ddibyniaeth NEWYDD	10
4.8 Darganfod Hunandosturi	10
4.9 Adferiad a Hunaniaeth	10
4.10 Cysylltu â Chydberthnasau NEWYDD	11
4.11 Dynion ac Iechyd Meddwl	11

5. Ystyriol o Drawma

5.1 Trawma, Adfyd ac Iechyd Meddwl	12
5.2 Trawma Mechnïol NEWYDD	12

6. Gweithgaredd / Symud ar gyfer Adferiad

6.1 Menopos a Symud NEWYDD	12
6.2 Cysylltu Drwy Weithgarwch NEWYDD	12

Hyfforddwyr y Coleg Adfer a Lles

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

Siarter y Myfyrwyr

Cod Ymddygiad ar gyfer pawb

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 fyfyrwr.

Sesiwn: Dydd Mercher 17eg Ebrill 10.00yb - 11.00yb

1.2 Cyflwyniad i Attend Anywhere 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.

Sesiwn: Dydd Mercher 17eg Ebrill 12.00yp - 1.00yp



1.3 Cyflwyniad i Gynlluniau Dysgu Unigol **NEWYDD**

Darpariaeth: Gweithdy 'Attend Anywhere' 1 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.

Sesiwn: Dydd Iau 18fed Ebrill 12.00yp - 1.00yp



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 1

Sesiwn: Dydd Mawrth 23ain Ebrill 2.30yp - 5.00yp

Cwrs 2

Sesiwn: Dydd Mawrth 23ain Gorffennaf 2.30yp - 5.00yp

2.2 Deall Gorbryder

Cyflwyno: 2 x gweithdai 2 awr

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 26ain Ebrill 10.00yb - 12.00yp

Sesiwn 2: Dydd Gwener 3ydd Mai 10.00yb - 12.00yp

Cwrs 2 (Yn bersonol)

Sesiwn 1: Dydd Gwener 7ed Mehefin 10.00yb - 12.00yp

Sesiwn 2: Dydd Gwener 14eg Mehefin 10.00yb - 12.00yp

2.3 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 1

Sesiwn: Dydd Mercher 24ain Ebrill 10.00yb - 1.00yp

Cwrs 2

Sesiwn: Dydd Mercher 17eg Gorffennaf 10.00yb - 1.00yp

FOUR



2.4 Deall Iselder

Cyflenwi: 2 x 2 awr sesiwn

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 10fed o Fai 10.00yb - 12.00yp

Sesiwn 2: Dydd Gwener 17eg Mai 10.00yb - 12.00yp

Cwrs 2 (Yn bersonol)

Sesiwn 1: Dydd Gwener 21ain Mehefin 10.00yb - 12.00yp

Sesiwn 2: Dydd Gwener 28ain Mehefin 10.00yb - 12.00yp

FOUR



2.5 Deall Niwroamrywiaeth **NEWYDD**

Cyflwyno: 4 x gweithdy 2.5 awr mewn person

Mae'r cwrs ar-lein hwn yn cynnig cyfle i archwilio ystyr niwroamrywiaeth a'r profiadau emosiynol a chymdeithasol o fyw fel person niwroamrywiol. Byddwn yn ystyried hunaniaeth, cyfathrebu ac iechyd meddwl mewn perthynas â niwroamrywiaeth, a byddwn hefyd yn archwilio'r heriau a'r manteision o fod yn niwroamrywiol. Byddwn yn edrych ar beth sy'n helpu a beth sy'n rhwystr i bobl niwroamrywiol, gan ganolbwyntio ar les emosiynol a hunan-dderbyn.

Sesiwn 1: Dydd Iau 18eg Ebrill 11.00yb - 1.30yp

Sesiwn 2: Dydd Iau 25ain Ebrill 11.00yb - 1.30yp

Sesiwn 3: Dydd Iau 2il Mai 11.00yb - 1.30yp

Sesiwn 4: Dydd Iau 9fed o Fai 11.00yb - 1.30yp



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.

Sesiwn 1: Dydd Mawrth 7fed o Fai 10.00yb - 12.30yp

Sesiwn 2: Dydd Mawrth 14eg Mai 10.00yb - 12.30yp

Sesiwn 3: Dydd Mawrth 21ain Mai 10.00yb - 12.30yp



4. Lles

4.1 "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 2.5 awr wyneb yn wyneb

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.

Sesiwn 1: Dydd Iau 2il Mai 10.00yb - 12.30yp

Sesiwn 2: Dydd Iau 9fed o Fai 10.00yb - 12.30yp

Sesiwn 3: Dydd Iau 16eg Mai 10.00yb - 12.30yp

FOUR

4.2 Ni Allaf Gysgu

Cyflwyno: gweithdy 1x 2 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 1 (Ar-lein)

Sesiwn: Dydd Iau 25ain Ebrill 10.00yb - 12.00yp

Cwrs 2 (wyneb yn wyneb)

Sesiwn: Dydd Iau 4ydd Gorffennaf 10.00yb - 12.00yp

4.3 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 yng Nghwrt Insole, Llandaf, gan archwilio'r amgylchedd naturiol gyda'n gilydd, mewn ffordd ystyrlon a phlesurus. 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 Nghwrt Insole, 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 Iau 6ed Mehefin 1.00yb - 3.00yp

Sesiwn 2: Dydd Iau 13eg Mehefin 1.00yb - 3.00yp

Sesiwn 3: Dydd Iau 20fed Mehefin 1.00yb - 3.00yp

Sesiwn 4: Dydd Iau 27ain Mehefin 1.00yb - 3.00yp



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

NEWYDD

Cyflwyno: 1 x gweithdy 3 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 3 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 1 (Ar-lein)

Sesiwn: Dydd Mercher 8fed o Fai 10.00yb - 1.00yp

Cwrs 2 (Wyneb yn wyneb)

Sesiwn: Dydd Mercher 10fed Gorffennaf 10.00yb - 1.00yp



4.5 Bod yn Rhiant â Her Iechyd Meddwl **NEWYDD**

Cyflwyno: 4 x gweithdy 2.5 awr mewn person

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 12fed Gorffennaf 10.00yb - 12.30yp

Sesiwn 2: Dydd Gwener 19ed Gorffennaf 10.00yb - 12.30yp

Sesiwn 3: Dydd Gwener 26ain Gorffennaf 10.00yb - 12.30yp

Sesiwn 4: Dydd Gwener 2il Awst 10.00 yb - 12.30yp

FOUR



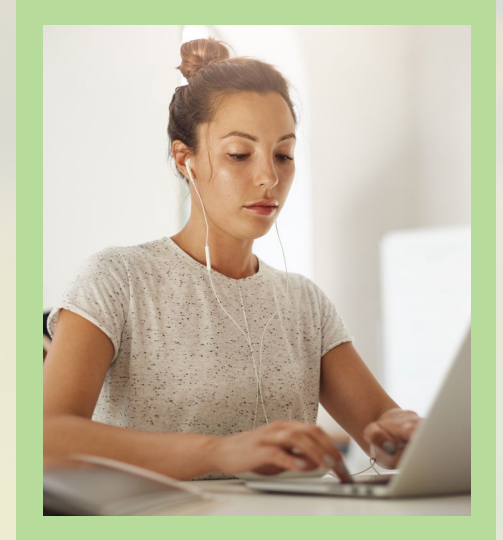
4.6 Rheoli Straen a Lles Iechyd yn y Gwaith

Darpariaeth: 3 x sesiwn 2 awr wyneb yn wyneb

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.



Sesiwn 1: Dydd Mercher 5ed Mehefin 10.00yb - 12.00yp

Sesiwn 2: Dydd Mercher 12fed Mehefin 10.00yb - 12.00yp

Sesiwn 3: Dydd Mercher 19ed Mehefin 10.00yb - 12.00yp



4.7 Profiad o Ddibyniaeth **NEWYDD**

Darpariaeth: 2 weithdy 2 awr wyneb yn wyneb

Yn ystod y cwrs Profiad o Ddibyniaeth, mae Susie Boxall a Rachel Martin-Suarez 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 Mawrth 11eg Mehefin 10.00yb - 12.00yp

Sesiwn 2: Dydd Mawrth 18eg Mehefin 10.00yp - 12.00yp



4.8 Darganfod Hunandosturi

Darpariaeth: 1 gweithdy 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? Rydym yn eich croesawu i ymuno â ni i ddysgu i fod yn fwy tosturiol wrthydych 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 1 (Wyneb yn wyneb)

Sesiwn: Dydd Llun 13eg Mai 10.00yb - 1.00yb

Cwrs 2 (Ar-lein)

Sesiwn: Dydd Gwener 5ed Gorffennaf 1.00yp - 4.00yp

FOUR

4.9 Adferiad a Hunaniaeth **NEWYDD**

Cyflwyno: 1 x 3 awr Gweithdy personol

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 (Wyneb yn wyneb)

Sesiwn: Dydd Llun 29ain Ebrill 10.00yb - 1.00yp

Cwrs 2 (Ar-lein)

Sesiwn: Dydd Llun 22ain Gorffennaf 10.00yb - 1.00yp



4.10 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 rhyngpersonol 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 therapiau seicolegol.

Sesiwn 1: Dydd Mercher 15fed Mai 10.00yb - 12.30yp

Sesiwn 2: Dydd Mercher 22ain Mai 10.00yb - 12.30yp

FOUR



4.11 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.

Sesiwn: Dydd Mawrth 7fed o Fai 10.00yb - 12.30yp

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 x 2.5 awr gweithdy wyneb yn wyneb

Gall trawma a phrofiadau bywyd niweidiol, yn cynnwys, ond nid yn gyfyngedig i gamdriniaeth, bwlio, tloidi 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.

Sesiwn 1: Dydd Llun 10fed Mehefin 10.00yb - 12.30yp

Sesiwn 2: Dydd Llun 17eg Mehefin 10.00yb - 12.30yp

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

Darpariaeth: 3 sesiwn 2.5 awr wyneb yn wyneb

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 Mawrth 4ydd Mehefin 1.00yb - 3.30yp

Sesiwn 2: Dydd Mawrth 11eg Mehefin 1.00yb - 3.30yp

Sesiwn 3: Dydd Mawrth 18fed Mehefin 1.00yb - 3.30yp



6. Gweithgaredd / Symud ar gyfer Adferiad

6.1 Menopos a Symud **NEWYDD**

Darpariaeth: Gweithdy 'Attend Anywhere' 2 awr a gweithdy 2.5 awr wyneb yn wyneb

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 (Ar-lein)

Sesiwn: Dydd Iau 23ain Mai 10.30yb - 12.30yp

Cwrs 2 (Wyneb yn wyneb)

Sesiwn: Dydd Mercher 26ain Mehefin 10.30yb - 1.00yp



6.2 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.

Sesiwn 1:

Dydd Mawrth 11eg Mehefin 10.00yb - 12.00yp

Sesiwn 2:

Dydd Mawrth 18fed Mehefin 10.00yb - 12.00yp

Sesiwn 3:

Dydd Mawrth 25ain Mehefin 10.00yb - 12.00yp

Sesiwn 4:

Dydd Mawrth 2il Gorffennaf 10.00yb - 12.00yp

Sesiwn 5:

Dydd Mawrth 9fed Gorffennaf 10.00yb - 12.00yp

Sesiwn 6:

Dydd Mawrth 16eg Gorffennaf 10.00yb - 12.00yp

Hyfforddwyr Coleg Adfer a Lles

Georgia Howard – Dirprwy Arweinydd Hyfforddiant Cymheiriaid a Gweithredol

Katya Brown – Dirprwy Ddeilen Cyfoed MHCB

Nicholas Chown – Gweithiwr Cymheiriaid

Andrew Vidgen – Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol

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, BIP 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 Meddwl yn y Gweithle

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

Rowan Walsh – Cymheiriad Digidol y Coleg Adfer a Lles

Rachel McAleer – Therapydd Lleferydd ac Iaith

Tamsin Griffiths – Artist Amlgyfrwng, Storiwr ac Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid

Louise Jensen – Hyfforddwr cyfoedion ac Ymarferydd Celfyddydau Creadigol

Peter Miles – Hyfforddwr Cymheiriaid

Brian Nelis – Awdur, Tiwtor a Gweithiwr Cymorth Cymheiriaid

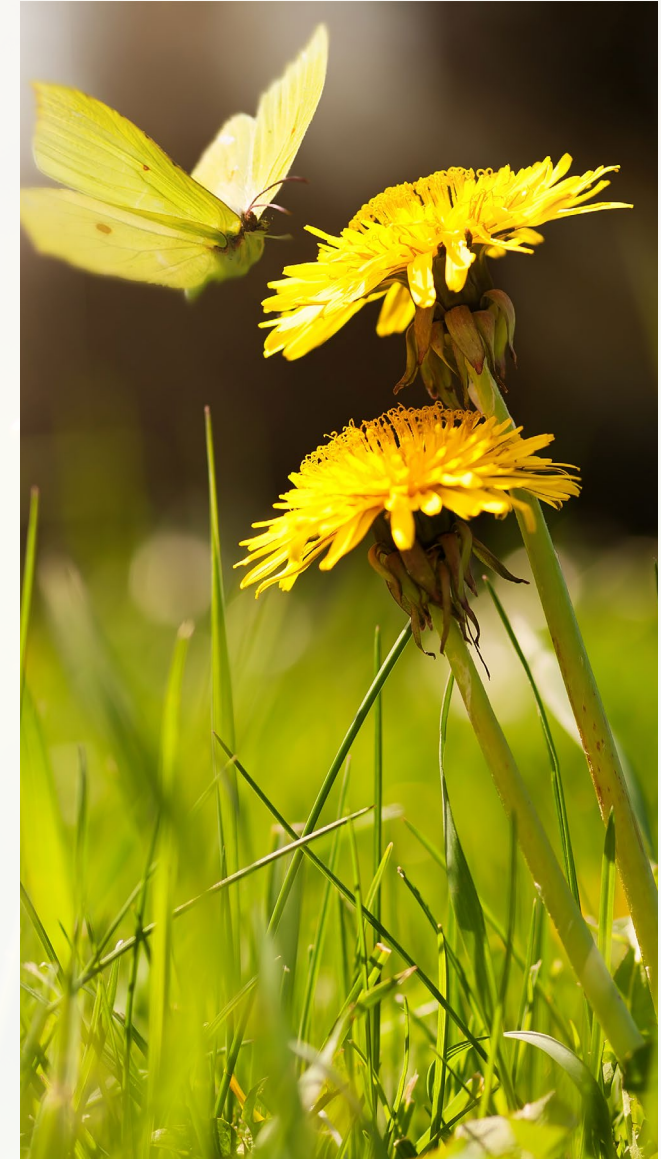
Dr Megan Davis – Seicolegydd Ymarferydd

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



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 gwych i fyfyrion ar gryfderau a sgiliau, gan sicrhau bod myfyrwyr yn manteisio i'r eithaf ar eu profiadau gyda'r Coleg Adfer.

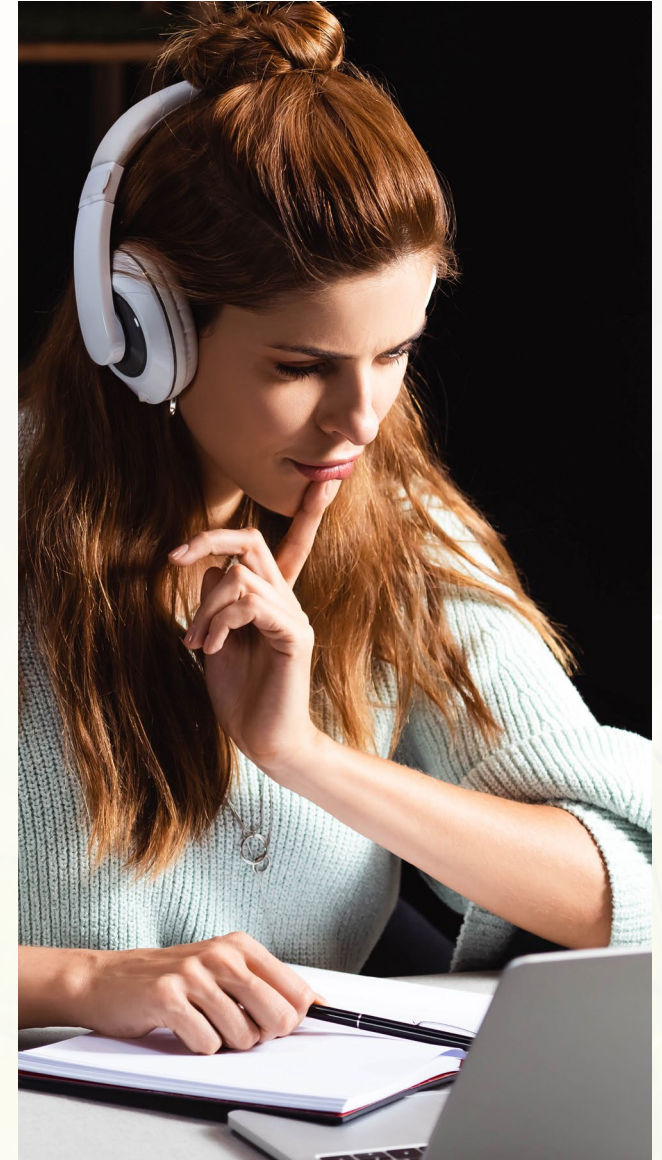
Mae sesiynau ILP yn cael eu cyd-gynhyrchu mewn ffordd anfeiriadol, anffurfiol, hyblyg, sy'n seiliedig ar drafodaeth, ac yn cael eu hwyluso gan gyfoedion sydd â gwybodaeth a phrofiad personol. Os hoffech drefnu apwyntiad, ffoniwch ni ar 02921 832619 neu e-bostiwch ni CardiffandvaleRecoverycollege@wales.nhs.uk

Cyrsiau ar y Ward

Mae gennym ddetholiad cynyddol o gyrsiau annibynnol neu 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

- Cwrs Ymwybyddiaeth Pobl Dduon, Asiaidd Lleiafrifoedd Ethnig **NEWYDD**
- Aros yn iach yn y corff a'r meddwl
- Anhawlderau Bwyta **NEWYDD**
- Byw Gyda Ansicrwydd
- Cynyddu eich hyder digidol
- Cynlluniau Gofal a Thriniaeth **NEWYDD**



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 dull 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

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



GIG
CYMRU
NHS
WALES

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