



Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale

**Coleg Adfer a Lles**  
**Recovery &**  
**Wellbeing College**

# Prosbectws

## Tymor y Haf 2026

*Dydd Llun 27 Ebrill - Dydd Gwener 24 Gorfennaf 2026*



**GIG**  
CYMRU  
**NHS**  
WALES

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

*Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English*



# Coleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro

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

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

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

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

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

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

 [Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk](mailto:Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk)

 02921 832619

 [www.cavuhb.nhs.wales/recovery-college/](http://www.cavuhb.nhs.wales/recovery-college/)



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

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

## Dewch i gyfarfod ag un o'n hyfforddwyr

Mae croeso i chi ddod i gyfarfod ag un o'n hyfforddwyr mewn sesiwn un i un cyn dod i'r coleg. Yn y cyfarfod hwn gallwch ddysgu mwy am y coleg a'n cyrsiau, ac archwilio'r hyn rydych yn gobeithio ei gyflawni drwy ddod i'r coleg. Yn ystod y cyfarfod, bydd yr hyfforddwr yn gallu gweithio gyda chi i ddatblygu cynllun dysgu unigol i helpu i ddiwallu eich anghenion unigol. Gall y cynllun dysgu unigol eich helpu i nodi'r hyn yr hoffech ei ddysgu, pam eich bod am ei ddysgu a sut y gallai eich helpu gyda'ch lles a'ch adferiad. Mae'r cyfarfod hwn hefyd yn rhoi cyfle i'r hyfforddwyr ddeall sut y gallwn gefnogi eich dysgu drwy feddwl am unrhyw rwystrau i ddysgu a allai fod gennych. Os oes gennych anabled neu anhawster iechyd neu ddysgu penodol, gallwn nodi rhai newidiadau a allai wneud ein cyrsiau yn fwy hygyrch i chi. Dywedwch wrthym ar eich ffurflen gofrestru os hoffech gyfarfod â hyfforddwr.

# Cynnwys

## 1. Y Gyfres Cyflwyniadau

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

## 2. Y Gyfres Deall

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

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

2.3 Deall Anhwylder Deubegynol	4
--------------------------------	---

2.4 Clywed a Gweld Pethau a Chredoau Nad yw Pobl Eraill yn eu Rhannu (a elwir weithiau yn Seicosis).	5
--	---

2.5 Deall Niwroamrywiaeth	5
---------------------------	---

## 3. Cymorth gan Gymheiriaid

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

## 4. Lles

4.1 Ni allaf gysgu	6
--------------------	---

4.2 Wrth i ni Gerdded	6
-----------------------	---

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

4.4 Bod yn Rhiant gyda Chyflwr Iechyd Meddwl	7
--	---

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

4.6 Profiad o Ddibyniaeth	8
---------------------------	---

4.7 Darganfod Hunandosturi	8
----------------------------	---

4.8 Adferiad a Hunaniaeth	9
---------------------------	---

4.9 Cysylltu â Chydberthnasau: Deall ac Adeiladu Cydberthnasau Iach a Chefnogol	9
---	---

4.10 Dynion ac Iechyd Meddwl	10
------------------------------	----

4.11 Byw gydag Ansicrwydd	10
---------------------------	----

4.12 Cynllun Gofal a Thriniaeth	10
---------------------------------	----

4.13 Cyflwyniad i Anhwylderau Bwyta	11
-------------------------------------	----

4.14 Dan y Masg	11
-----------------	----

## 5. Canolbwyntio ar Drawma

5.1 Trawma, Adfyd ac Iechyd Meddwl	12
------------------------------------	----

5.2 Trawma Mechnïol	12
---------------------	----

## 6. Gweithgaredd ar gyfer Adferiad

6.1 Cysylltu Drwy Weithgarwch	13
-------------------------------	----

## 7. Beth Nesaf?

7.1 Arwyddbostio ac adnoddau pellach	13
--------------------------------------	----

## 8. Cyd-gynhyrchu NEWYDD

8.1 Sut i gyd-gynhyrchu Cyd-gynhyrchiad	14
---	----

## 9. Cyrsiau sy'n Seiliedig ar Natur a Diweddariadau

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

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

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

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



# 1. Y Gyfres Cyflwyniadau

## 1.1 Cyflwyniad i'r Coleg adfer a Lles

Cyflwyno: 1 x 1 awr sesiwn - arlein

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 Mawrth 28 Ebrill - 11:00yb - 12:00yp

# 2. Y Gyfres Deall

## 2.1 Deall Gorbryder

Cyflwyno: 2 x 2 awr sesiynau - arlein

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

Sesiwn 1: Dydd Mercher 6 Mai - 18:30yp - 20:30yp

Sesiwn 2: Dydd Mercher 13 Mai - 18:30yp - 20:30yp

### Cwrs 2

Session 1: Dydd Mawrth 9 Mehefin - 13:30yp - 15:30yp

Session 2: Dydd Mawrth 16 Mehefin - 13:30yp - 15:30yp

## 2.2 Deall Iselder

Cyflwyno: 2 x 2 awr sesiynau - arlein

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.

Sesiwn 1: Dydd Mercher 13 Mai - 13:30yp - 15:30yp

Sesiwn 2: Mercher 20 Mai - 13:30yp - 15:30yp

## 2.3 Deall Anhwylder Deubegynol

Cyflwyno: 1 x 3 awr sesiwn - arlein

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 Byddwn yn amlinellu opsiynau triniaeth ac yn archwilio ffyrdd o hyrwyddo adferiad a hunangymorth.

Dydd Gwener 8 Mai - 10:00yb - 13:00yp



## 2.4 Clywed a Gweld Pethau a Chredoau Nad yw Pobl Eraill yn eu Rhannu (a elwir weithiau yn Seicosis)

Cyflwyno: 2 x 2.5 awr sesiynau – yn-bersonal

Bydd y cwrs dwy ran hwn yn archwilio achosion o glywed a gweld pethau a chredoau nad yw pobl eraill yn eu rhannu. Rydym yn ymwybodol bod yr iaith a ddefnyddir i ddisgrifio'r profiadau hyn yn bersonol a dyma un o nifer o drafodaethau y byddwn yn eu cael fel grŵp. Byddwn hefyd yn archwilio pam mae'r profiadau hyn yn datblygu, sut y gallwn wneud synnwyr ohonynt a sut i fyw gyda nhw.

**Sesiwn 1:** Dydd Mercher 8 Gorffennaf - 13:00yp - 15:30yp

**Sesiwn 2:** Dydd Mercher 15 Gorffennaf - 13:00yp - 15:30yp

## 2.5 Deall Niwroamrywiaeth

Cyflwyno: 4 x 2.5 awr sesiynau – yn bersonal

Mae'r cwrs 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 25 Mehefin - 14:30yp - 17:00yp

**Sesiwn 2:** Dydd Iau 2 Gorffennaf - 14:30yp - 17:00yp

**Sesiwn 3:** Dydd Iau 9 Gorffennaf - 14:30yp - 17:00yp

**Sesiwn 4:** Dydd Iau 16 Gorffennaf - 14:30yp - 17:00yp



## 3. Cymorth gan Gymheiriaid

### 3.1 Sgiliau Cymorth gan Gymheiriaid

Cyflwyno: 4 x 3 awr awr sesiynau – yn bersonal

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

**Sesiwn 1:** Dydd Iau 30 Ebrill - 13:30yp - 16:30yp

**Sesiwn 2:** Dydd Iau 7 Mai - 13:30yp - 16:30yp

**Sesiwn 3:** Dydd Iau 14 Mai - 13:30yp - 16:30yp

**Sesiwn 4:** Dydd Iau 21 Mai - 13:30yp - 16:30yp



## 4. Lles

### 4.1 Ni allaf gysgu

Cyflwyno: 1 x 2.5 awr sesiwn – yn bersonol

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 sesiwn hon 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.

Dydd Iau 19 Mai - 13:00yp - 15:30yp



### 4.2 Wrth i ni Gerdded

Cyflwyno: 4 x 2 awr sesiynau – yn bersonol

Dros 4 wythnos byddwn yn archwilio gyda'n gilydd y 5 ffordd at Les: Cysylltu; Bod yn Egnïol; Cymryd sylw; Dal ati i ddysgu a Rhoi.

Byddwn yn 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'n archwilio rhai technegau gwneud celf syml i gofnodi'r hyn rydym yn dod o hyd iddo pan fyddwn yn cysylltu â natur. Mae'r cerdded yn hamddenol, a chroesewir pobl o bob gallu.

Sesiwn 1: Dydd Mercher 27 Mai - 13:00yp - 15:00yp

Sesiwn 2: Dydd Mercher 3 Mehefin - 13:00yp - 15:00yp

Sesiwn 3: Dydd Mercher 10 Mehefin - 13:00yp - 15:00yp

Sesiwn 4: Dydd Mercher 17 Mehefin - 13:00yp - 15:00yp

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

Cyflwyno: 1 x 2.5 awr sesiwn – yn bersonol

Mae blinder yn un o symptomau tawel anweledig llawer o gyflyrau hirdymor, a gall hefyd fod o ganlyniad i straen, meddyginiaethau a thriniaeth. Mae blinder yn effeithio ar ein ffordd o feddwl, sut rydym yn teimlo a sut rydym yn cyfranogi mewn tasgau a bywyd o ddydd i ddydd. Gall profi blinder ei gwneud yn anodd i ni ofalu am ein hunain a gall effeithio ein lles cyffredinol. Mae blinder yn anodd ei esbonio i'n hunain ac i eraill. Nid oes gwellhad ar gyfer blinder, ond gall ei ddeall, a sut i'w reoli yng nghyd-destun ein bywydau, helpu i wella ein lles. Mae'r cwrs 2.5 awr 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.

Dydd Mercher 24 Mehefin - 13:00yp - 15:30yp

## 4.4 Bod yn Rhiant â Chyflwr Iechyd Meddwl

Cyflwyno: 4 x 2.5 awr sesiynau - yn bersonol

Bydd pob rhiant yn profi amrywiaeth o anawsterau ochr yn ochr â'r lluo o bethau cadarnhaol a gwerth chweil a ddaw yn sgil rhianta, fel blinder, hunan-amheuaeth, gorbryder, ac ni all unrhyw un fyth honni eu bod yn rhieni perffaith, ond gall bod yn rhiant tra'n ymdopi â heriau iechyd meddwl wneud y profiad yn anoddach.

Yn ystod y cwrs hwn, byddwn yn trafod yr effaith y gall bod yn rhiant ei chael ar bobl â heriau iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes, a'r rhai sy'n wedi profi heriau iechyd meddwl am y tro cyntaf yn sgil dod yn rhiant. Nid yw'r cwrs hwn wedi'i greu i ddysgu pobl sut fod yn rhiant ond i drafod ein heriau iechyd meddwl a darparu cefnogaeth.

**Sesiwn 1: Dydd Gwener 26 Mehefin - 10:00yb - 12:30yp**

**Sesiwn 2: Dydd Gwener 3 Gorffennaf - 10:00yb - 12:30yp**

**Sesiwn 3: Dydd Gwener 10 Gorffennaf - 10:00yb - 12:30yp**

**Sesiwn 4: Dydd Gwener 17 Gorffennaf - 10:00yb - 12:30yp**



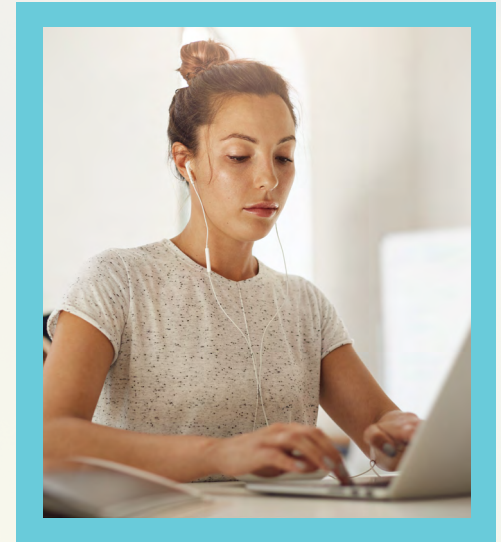
## 4.5 Rheoli Straen a Lles Iechyd yn y Gwaith

Cyflwyno: 3 x 2 awr sesiynau - yn bersonol.

*Amcangyfrifir bod 37 miliwn o ddiwrnodau gwaith wedi'u colli oherwydd straen, iselder neu bryder sy'n gysylltiedig â gwaith yn 2023/2024'*

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 ymrwmo 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 Mawrth 16 Mehefin - 13:00yp - 15:00yp**

**Sesiwn 2: Dydd Mawrth 23 Mehefin - 13:00yp - 15:00yp**

**Sesiwn 3: Dydd Mawrth 30 Mehefin - 13:00yp - 15:00yp**



## 4.6 Profiad o Ddibyniaeth

Cyflwyno: 2 x 3 awr sesiynau - yn bersonol

Mae Profiad o Ddibyniaeth yn dod â chymheiriad ac ymarferydd 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 Iau 9 Gorffennaf - 10:00yb - 13:00yp

Sesiwn 2: Dydd Iau 16 Gorffennaf - 10:00yb - 13:00yp



## 4.7 Darganfod Hunandosturi

Cyflwyno: 2 x 2.5 awr sesiynau arlein

Ydych chi'n ei chael yn anodd dod o hyd i amser i ofalu am eich hunan? Ydych chi'n beirniadu eich hun ac yn trin eich hun yn waeth nag y byddech yn trin pobl eraill? Mae croeso i chi ymuno â ni i ddsygu sut i fod yn dosturiol tuag at eich hun, a deall ei bod yn bosibl i bawb fod yn fwy caredig i'w hunain.

Sesiwn 1: Dydd Gwener 5 Mehefin - 10:00yb - 12:30yp

Sesiwn 2: Dydd Gwener 12 Mehefin - 10:00yb - 12:30yp



## 4.8 Adferiad a Hunaniaeth

Cyflwyno:: 1 x 3 awr sesiwn arlein

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."

Dydd Mercher 1 Gorffennaf - 13:30yp - 16:30yp



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

Cyflwyno: 3 x 2.5 awr sesiynau - yn bersonol

Gall trawma a phrofiadau bywyd niweidiol weithiau wneud i bobl deimlo wedi'u datgysylltu, yn llai abl i ymddiried mewn pobl eraill ac yn amheus o'r heriau y gall perthynas eu cyflwyno, ac mae hyn i gyd yn gwbl ddealladwy. Bydd y gweithdy hwn, 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 therapiau seicolegol.

Sesiwn 1: Dydd Mawrth 9 Mehefin - 13:00yp - 15:30yp

Sesiwn 2: Dydd Mawrth 16 Mehefin - 13:00yp - 15:30yp

Sesiwn 3: Dydd Mawrth 23 Mehefin - 13:00yp - 15:30yp

FOUR



## 4.10 Dynion ac Iechyd Meddwl

Cyflwyno: 1 x 3 awr sesiynau - ar-lein

*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.

Dydd Gwener 15 Mai - 13:00yp - 16:00yp



## 4.11 Byw gydag Ansicrwydd

Cyflwyno: 3 x 2 awr sesiynau - yn bersonol

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

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

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

Sesiwn 1: Dydd Gwener 19 Mehefin - 10:00yb - 12:00yp

Sesiwn 2: Dydd Gwener 26 Mehefin - 10:00yb - 12:00yp

Sesiwn 3: Dydd Gwener 3 Gorffennaf - 10:00yb - 12:00yp

## 4.12 Cynllun Gofal a Thriniaeth

Cyflwyno: 1 x 3 awr sesiwn - ar-lein

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

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

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

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

Dydd Llun 15 Mehefin - 10:00yb - 13:00yp



## 4.13 Cyflwyniad i Anhwylderau Bwyta

Cyflwyno: 2 x 2.5 awr sesiynau - yn bersonol

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

Mae Cyflwyniad i Anhwylderau Bwyta yn edrych ar:

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

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

**Sesiwn 1: Dydd Mawrth 26 Mai - 13:00yp - 15:30yp**

**Sesiwn 2: Dydd Mawrth 2 Mehefin - 13:00yp - 15:30yp**



## 4.14 Dan y Masg

Cyflwyno: 2 x sesiynau 2.5 - Yn bersonol

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

### Cwrs 1

**Sesiwn 1: Dydd Gwener 22 Mai - 10.00yb - 13.00yp**

**Sesiwn 2: Dydd Gwener 29 Mai - 10.00yb - 13.00yp**

### Cwrs 2

**Sesiwn 1: Dydd Gwener 10 Gorffennaf - 13:00yp - 16.00yp**

**Sesiwn 2: Dydd Gwener 17 Gorffennaf - 13:00yp - 16.00yp**



## 5. Canolbwyntio ar Drawma

### 5.1 Trawma, Adfyd ac Iechyd Meddwl

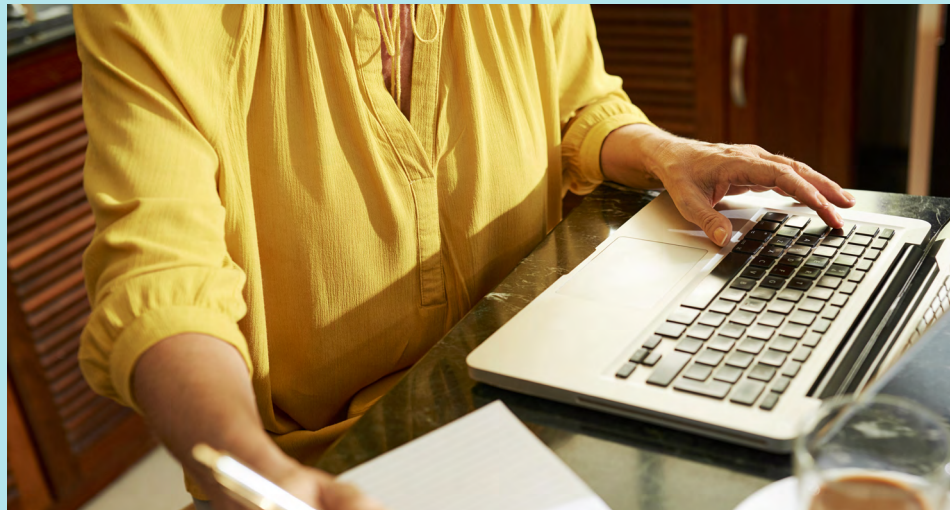
Cyflwyniad i Ddeall a Rheoli Effaith Profiadau Bywyd Heriol ar Iechyd Meddwl

Cyflwyno: 2 x 2.5 awr sesiynau - yn bersonol

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

Sesiwn 1: Dydd LLun 11 Mai - 10:00yb - 12:30yp

Sesiwn 2: Dydd Llun 18 Mai - 10:00yb - 12:30yp



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

Cyflwyno: 3 x 2.5 awr sesiynau - yn bersonol

Mae empathi yn nodwedd rydyn ni i gyd yn dymuno ei gael, ond beth sy'n digwydd pan fydd yn mynd yn rhy bell? Mae trawma mechnïol yn rhywbeth efallai nad ydych wedi clywed amdano, ond mae'n rhywbeth y gall pob un ohonom ei brofi. Gall ysgwyddo trawma pobl eraill ddigwydd i unrhyw un a gall gael effaith ddifrifol ar ein bywydau, yn y gwaith ac yn y cartref.

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

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

Sesiwn 1: Dydd Llun 22 Mehefin - 13:00yp - 15:30yp

Sesiwn 2: Dydd Llun 29 Mehefin - 13:00yp - 15:30yp

Sesiwn 2: Dydd Llun 6 Gorffennaf - 13:00yp - 15:30yp



## 6. Gweithgaredd ar gyfer adferiad

### 6.1 Cysylltiadau trwy Weithgareddau

*Cyflwyno: 6 x 2.5 awr sesiynau - yn bersonol 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 12 Mai - 13:00yp - 15:30yp
- Sesiwn 2: Dydd Mawrth 19 Mai - 13:00yp - 15:30yp
- Sesiwn 3: Dydd Mawrth 26 Mai - 13:00yp - 15:30yp
- Sesiwn 4: Dydd Mawrth 2 Mehefin - 13:00yp - 15:30yp
- Sesiwn 5: Dydd Mawrth 9 Mehefin - 13:00yp - 15:30yp
- Sesiwn 6: Dydd Mawrth 16 Mehefin - 13:00yp - 15:30yp



## 7. Beth Nesaf?

### 7.1 Arwyddbostio ac adnoddau pellach

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

#### Cwrs 1 (Ar-lein)

Dydd Llun 20 Gorffennaf - 11:00yb - 15:00yp

#### Cwrs 2 (Yn bersonol)

Dydd Mercher 22 Gorffennaf - 12:00yp - 15:00yp



## 8. Cyd-gynhyrchu Newydd

### 8.1 'Sut i' - cwrs cyd-gynhyrchu **NEWYDD**

*Cyflwyno: 11 x 2.5 awr sesiwn - ar-lein.*

Mae cyd-gynhyrchu da yn ddull sy'n gwneud i wasanaethau weithio'n well i bawb. Mae angen medrusrwydd a'r gallu i ddysgu wrth i chi fynd ymlaen. Mae'n ffordd o weithio, nid yn dasg ychwanegol. Mae'n rhywbeth y gallwn ei ddysgu a'i ymarfer gyda'n gilydd.

Ymunwch â'n cwrs cyd-gynhyrchu 'Sut i': cwrs ymarferol rhwng 2 ac 11 sesiwn, wedi'i gynllunio i'ch helpu i feithrin yr hyder, y gwerthoedd a'r dulliau sydd eu hangen i weithio mewn partneriaeth wirioneddol. Gyda'n gilydd rydym yn archwilio sut i greu amgylcheddau diogel, defnyddio profiad bywyd yn briodol, cyfathrebu gydag effaith, rhannu pŵer, meithrin cydberthnasau gwneud penderfyniadau cryf, a throï syniadau yn gamau gweithredu go iawn, parhaus.

Drwy weithgareddau ymarferol, trafodaethau mewn grwpiau bach, senarios bywyd go iawn, ac ymarferion meddylgar, byddwch yn cael dealltwriaeth ddyfnach o sut beth yw cyd-gynhyrchu mewn gwirionedd, a sut allwch chi ei wneud yn rhan ganolog o'ch gwaith bob dydd.

Os ydych chi newydd ddechrau, rhowch gynnig ar y 2 sesiwn graidd sy'n cynnwys diogelwch, rhannu profiad bywyd, siarad effeithiol, a bod yn ffrind beirniadol. I'r rhai sy'n fwy cysylltiedig ac sydd ag ymrwymiad parhaus, mae 7 sesiwn yn edrych ar y sgiliau yn fanylach. Mae'r ddwy sesiwn olaf yn ddewisol i'r rhai sydd am gadeirio neu hwyluso grwpiau neu i'r rhai sy'n gyfrifol am roi cyd-gynhyrchu ar waith mewn sefydliad.

Dydd Llun 18 Mai	1:00pm - 3:30pm
Dydd Iau 21 Mai	1:00pm - 3:30pm
Dydd Iau 28 Mai	1:00pm - 3:30pm
Dydd Llun 1 Mehefin	1:00pm - 3:30pm
Dydd Iau 4 Mehefin	1:00pm - 3:30pm
Dydd Llun 8 Mehefin	1:00pm - 3:30pm
Dydd Iau 11 Mehefin	1:00pm - 3:30pm
Dydd Llun 15 Mehefin	1:00pm - 3:30pm
Dydd Iau 18 Mehefin	1:00pm - 3:30pm
Dydd Llun 22 Mehefin	1:00pm - 3:30pm
Dydd Iau 25 Mehefin	1:00pm - 3:30pm

## 9. Cyrsiau sy'n Seiliedig ar Natur

Rydym yn falch o gynnig amrywiaeth o gyrsiau sy'n seiliedig ar natur yn y Coleg Adfer a Lles. Mae'r sesiynau hyn yn ategu ein cwricwlwm yn y gymuned ac ar y wardiau ac yn darparu cyfleoedd pellach i fyfyrwyr adeiladu ar gysylltiadau a wnaed trwy gyrsiau blaenorol.

Wedi'i leoli yn Park Lodge yn yr Eglwys Newydd, mae'r rhaglen yn cynnwys dau fath o sesiwn.

Cynhelir Sesiynau Garddio a Garddwriaeth yn ein gardd gymunedol, lle gall myfyrwyr dyfu ffrwythau, llysiau a blodau gyda'i gilydd mewn amgylchedd hamddenol a chynhwysol.

Mae Sesiynau Llesiant mewn Natur yn cynnig ffordd greadigol a myfyriol o gysylltu â'r byd naturiol a gallant apelio'n arbennig at fyfyrwyr sydd wedi mwynhau Wrth i ni Gerdded.

### Sesiynau Garddio a Garddwriaeth

O fis Mawrth i fis Medi, rydym yn cynnig sesiynau garddio a garddwriaeth wythnosol yn adeilad y Coleg Adfer yn yr Eglwys Newydd.

Mae'r sesiynau hyn yn cynnig y cyfle i dreulio amser yn yr awyr agored, dysgu sgiliau newydd, ailgysylltu ag eraill a chymryd rhan mewn gweithgaredd a rennir yn yr ardd. Ochr yn ochr â thyfu ffrwythau, llysiau a blodau, bydd ffyrdd eraill o gymryd rhan yn y gofod.

### Sesiynau Llesiant mewn Natur

Mae'r sesiynau hyn yn archwilio sut rydym yn profi ac yn ymwneud â natur, gyda phob sesiwn yn cynnwys ymarfer sylfaenu neu anadlu a hwylusir gan ymarferydd ymwybyddiaeth ofalgar.

Gyda'n gilydd, byddwn yn archwilio pum llwybr i gysylltiad â natur: cyswllt, harddwch, ystyr, emosiwn a thrugaredd.

Os hoffech gofrestru eich diddordeb, neu os hoffech gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â ni.

Rhif ffôn: 02921 832619

E-bost: [CardiffandVale.Recoverycollege@wales.nhs.uk](mailto:CardiffandVale.Recoverycollege@wales.nhs.uk)

# Hyfforddwyr Coleg Adfer a Lles

---

**Susie Boxall** - Profiad Byw Arweinydd Strategol

**Tara Robinson** - Cyfarwyddwr Nyrsio Iechyd Meddwl

**Georgia Howard** - Dirprwy Arweinydd Hyfforddiant Cymheiriaid a Gweithredol

**Katya Brown** - Arweinydd Cymorth Cymheiriaid, Bwrdd Clinigol Iechyd Meddwl

**Paul Whittaker** - Artist, Awdur, Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid

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

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

**Dan Miles** - Dirprwy Reolwr Ward Gwasanaethau Adsefydlu Iechyd Meddwl

**Rachel McAleer** - Speech and Language Therapist

**Brian Nelis** - Writer, Tutor & Peer Trainer

**Dr Megan Davis** - Ymarferydd Iechyd Meddwl

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

**Rachel Martinez-Suarez** - Arweinydd Dysgu a Datblygu, Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol

**Lucie Wheeler** - Seicolegydd Cwnsela

**Bethan Henderson** - Uwch Reolwr Nyrsio

**Taryn Talbott** - Uwch Diwtor Academaidd a Therapïau

**Peter Miles** - Hyfforddwr Cymheiriaid, Caerdydd a'r Fro

**Catherine Maddock** - Hyfforddwr a Gweinyddwr Cymheiriaid

**Kristina Spillane** - Dirprwy Arweinydd Cymorth Cymheiriaid Bwrdd Clinigol Iechyd Meddwl

**Samantha Porter** - Gweithiwr Cymorth Cymheiriaid BIP Caerdydd a'r Fro

**Matthew Lloyd** - Rheolwr Rhaglen Oedolion, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

**Dr Sarah Cavill** - Arweinydd Tîm Therapydd Galwedigaethol Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

**Charlotte Ede** - Dirprwy Reolwr Ward, Gwasanaethau Adsefydlu BIP Caerdydd a'r Fro

**Alex Congreve** - Arweinydd Cyd-gynhyrchu ac Ymgysylltu BIP Caerdydd a'r Fro

**Penny Gripper** - Arweinydd Cyd-gynhyrchu BIP Powys

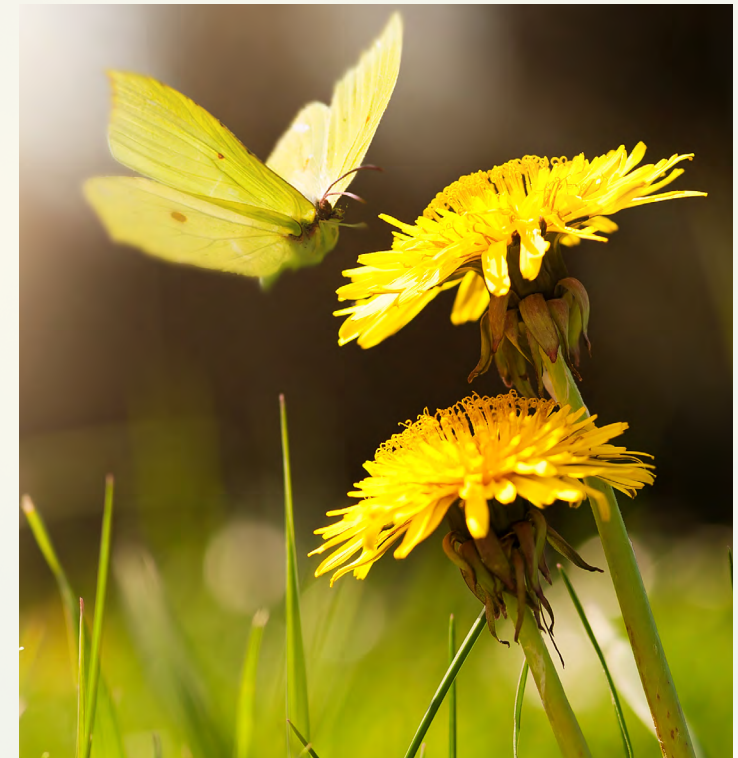
**Steven Garrett** - Hyfforddwr Cymheiriaid Cyswllt BIP Caerdydd a'r Fro

**Georgia Wilmot** - Hyfforddwr Cymheiriaid Cyswllt BIP Caerdydd a'r Fro

**Rob Fisher** - Hyfforddwr Cymheiriaid Cyswllt BIP Caerdydd a'r Fro

**Madelaine Watkins** - Nyrs Glinigol Arbenigol ar gyfer 'Voices and Visions'

**Nick Chown** - Hyfforddwr Cymheiriaid BIP Caerdydd a'r Fro



# 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 fyfyrrio 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.

## Sesiynau galw heibio rhagarweiniol

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

## Cyrsiau ar y Ward

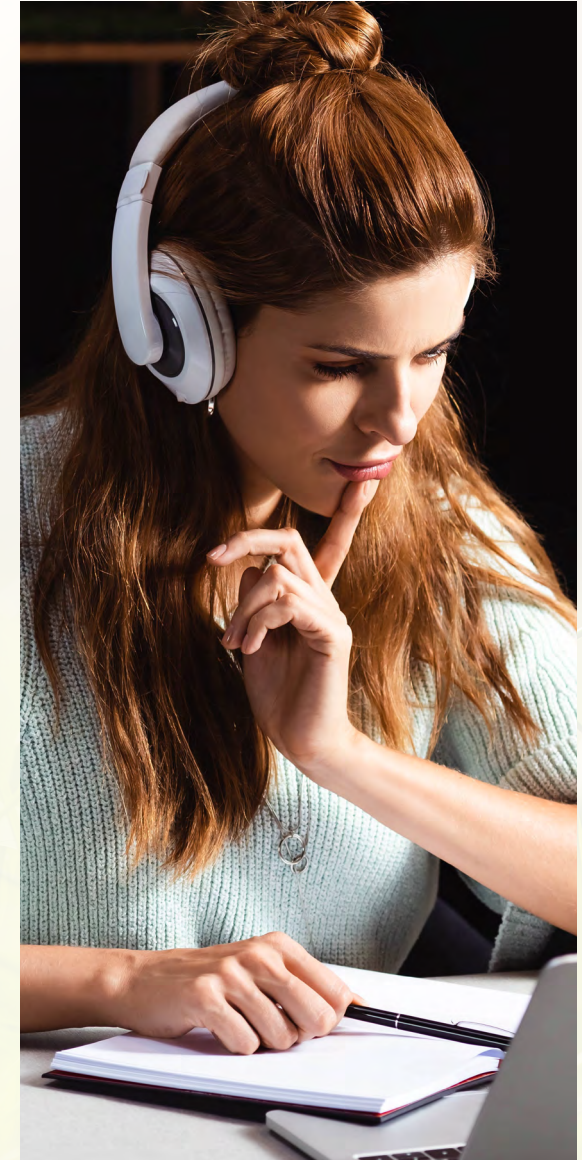
Mae gennym ddetholiad cynyddol o gyrsiau y gallwn eu hwyluso ochr yn ochr â staff clinigol mewn amrywiaeth o amgylcheddau ar y ward. Mae'r rhain yn cynnwys ystod o gyrsiau unigol ac aml-sesiwn sy'n ymdrin â phynciau eang, nad ydynt yn benodol i ddiagnosis. Wedi'u cydgyhyrchu gan gleifion ac ymarferwyr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

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

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

Os hoffech ein gwahodd i gyflwyno sesiwn ar eich ward neu os hoffech gydgyhyrchu sesiwn ar bwnc penodol, cysylltwch â [Lived\\_Experience.MHCB.CAV@wales.nhs.uk](mailto:Lived_Experience.MHCB.CAV@wales.nhs.uk)

I gael rhagor o wybodaeth am Gyrsiau ar y Ward, cysylltwch â: [CardiffandvaleRecoverycollege@wales.nhs.uk](mailto:CardiffandvaleRecoverycollege@wales.nhs.uk) neu [peter.miles2@wales.nhs.uk](mailto:peter.miles2@wales.nhs.uk)



# Siarter y Myfyrwyr

Pan fyddwch chi'n astudio yng Ngholeg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro

## Cyn i chi ddod yn fyfyrwr:

### Gallwch ddisgwyl i ni wneud y canlynol:

- Rheoli eich ymholiadau yn effeithlon a'ch helpu gyda'r broses gofrestru os bydd angen cymorth arnoch
- Cyfathrebu mewn ffordd gyfeillgar a phroffesiynol bob amser
- Darparu gwybodaeth am ein cyrsiau, gweithdai, prospectws ac amserlen

### Disgwyliwn i chi wneud y canlynol:

- Gofyn i ni am esboniad os nad ydych chi'n siŵr am unrhyw beth

## Pan fyddwch chi'n cofrestru yn y Coleg Adfer a Lles:

### Gallwch ddisgwyl i ni wneud y canlynol:

- Gofyn yn ystod y broses gofrestru a oes unrhyw faterion a allai ei gwneud yn anodd i chi fynychu'r cwrs. Byddwn yn gwneud addasiadau rhesymol i gefnogi eich iechyd meddwl a chorfforol a'ch gallu i ddysgu, ar yr amod eich bod yn rhoi gwybod i ni ar yr adeg gofrestru
- Anfon nodyn atgoffa atoch am eich cwrs sydd ar ddod

## Disgwyliwn i chi wneud y canlynol:

- Cwblhau ein ffurflen gofrestru a darparu'r wybodaeth berthnasol megis eich manylion cyswllt ac enw cyswllt mewn argyfwng
- Cytuno i'r siarter myfyrwyr hon a'r cod ymddygiad
- Dweud wrthym am unrhyw anawsterau iechyd meddwl neu gorfforol a allai wneud eich taith ddysgu yn anodd. Mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybod i ni am eich anghenion er mwyn ein galluogi i'ch helpu

## Yn ystod eich amser yn y Coleg Adfer a Lles :

### Gallwch ddisgwyl i ni wneud y canlynol:

- Darparu amgylchedd dysgu croesawgar, iachus a diogel a gweithio gyda chi i wneud y broses ddysgu yn hwylus ac yn hygyrch
- Darparu cyrsiau a gweithdai o safon uchel sy'n hyrwyddo adferiad a chynhwysiant cymdeithasol, ac yn cynnig gobaith, rheolaeth a chyfle i chi
- Parchu eich credoau personol, dewisiadau bywyd, ffydd, arferion diwylliannol a thraddodiadol, gan sicrhau amgylchedd sy'n rhydd o stigma a gwahaniaethu
- Rhoi amser a chyfle i chi o fewn, a thu allan i'r ystafell ddosbarth, i roi adborth am y Coleg Adfer a Lles, ei wasanaethau a'i staff, heb ofni'r canlyniadau
- Mynd i'r afael ag unrhyw gwynion a phryderon yn gyfrinachol ac yn broffesiynol

## Disgwyliwn i chi wneud y canlynol:

- Glynu wrth Siarter Myfyrwyr a Chod Ymddygiad y Coleg Adfer a Lles
- Holi staff y coleg os nad ydych yn siŵr am unrhyw beth
- Mynychu cyrsiau ar amser, neu, os ydych chi'n rhedeg yn hwyr, rhoi gwybod i swyddfa'r coleg
- Cysylltu â swyddfa'r coleg os na allwch fynychu cwrs neu weithdy mwyach, fel y gallwn gynnig eich lle i fyfyrwr arall
- Rhoi gwybod i ni am unrhyw anawsterau neu heriau a fyddai'n ei gwneud yn anodd mynychu
- Sicrhau eich bod yn cofrestru Er bod llawer o gyrsiau'n cael eu darparu ar-lein, mae'n bwysig bod yr holl fyfyrwyr sy'n mynychu yn cofrestru ar wahân. Nid ydym yn caniatáu i grwpiau o fyfyrwyr fynychu gyda'i gilydd ar un ddyfais, er mwyn osgoi amharu ar brofiad dysgu myfyrwyr eraill
- Parchu hawliau holl fyfyrwyr a staff y coleg



# Cod Ymddygiad ar gyfer pawb

Rydym am sicrhau bod pob un o fyfyrwyr y Coleg yn cael profiad cadarnhaol a chyfoethog ar y cyrsiau maent yn cymryd rhan ynddynt.

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

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

- Bod yn brydlon. Ni fydd unrhyw fyfyrwr yn cael eu derbyn i gyrsiau ar-lein yn hwyrach na 10 munud ar ôl i'r cwrs ddechrau
- Ymddwyn mewn ffordd gyfrifol sy'n meithrin parch a dealltwriaeth rhwng holl aelodau'r Coleg
- Parchu hawliau, dewisiadau bywyd, credoau a barn eraill, heb gyffredinoli o gwbl na stereoteipio
- Peidio ag ymddwyn mewn ffordd a allai gael ei hystyried yn fygythiol neu'n aflonyddol, neu sy'n debygol o arwain at niwed corfforol neu emosiynol i unrhyw fyfyrwr neu staff
- Peidio â defnyddio alcohol, meddyginiaeth heb ei rhagnodi neu sylweddau anghyfreithlon
- Peidio ag ymddwyn mewn ffordd sy'n atal neu'n amharu ar ddysgu neu weithgareddau eraill
- Peidio ag ymddwyn yn dreisgar, anhrefnus neu'n dramgwyddus na defnyddio iaith felly
- Peidio â recordio gweithdai neu gyrsiau dros y ffôn neu drwy ddull arall

Mae bob un ohonom, myfyrwr a staff, yn gyfrifol am sicrhau bod y cod hwn yn cael ei barchu a'i arsylwi. Holwch aelod o staff y Coleg os oes gennych unrhyw bryderon.

Os teimlwn eich bod wedi torri'r Cod Ymddygiad hwn, byddwn yn trafod hyn gyda chi ac yn ceisio dod o hyd i ffordd ymlaen.







Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale

## Coleg Adfer a Lles Recovery & Wellbeing College

 [Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk](mailto:Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk)

 02921 832619

 [www.cavuhb.nhs.wales/recovery-college/](http://www.cavuhb.nhs.wales/recovery-college/)



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

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