

## Newyddlen Gwasanaethau Anabledd

Llawr Gwaelod Isaf, Neuadd Rathbone, Ffordd y  
Coleg, Bangor.

Ffôn: 01248 383620 / 382032

E-bost: [gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk](mailto:gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk)

Mawrth 2019 - Rhifyn 50

### Dydd Gŵyl Ddewi Hapus!

Mwynhewch fynediad am ddim i safleoedd Cadw ar draws Cymru heb dâl ar  
Ddydd Gŵyl Dewi, dydd Gwener, 1 March 2019.



Castell Conwy

## Yn y rhifyn hwn

Dydd Gŵyl Ddewi Hapus! .....	1
Yn y rhifyn hwn.....	2
Big White Wall .....	3
Tîm Dyslecsia Cefnogaeth Arbenigol gyda Sgiliau Astudio .....	5
Dydan ni heb gyfarfod pawb ohonoch eto, felly mae'n bosib y gallwn ni helpu! .....	7
Sesiwn Galw Heibio Cynghorwyr Anabledd .....	8
Arholiadau - Archebwch eich addasiadau erbyn 12 Ebrill .....	9
Myfyrwyr Nursio.....	9
Pwysau (straen) arholiadau - Cyngor o'n Canolfan Sgiliau Astudio.....	10
Diwrnod Iechyd Meddwl y Brifysgol - 7 Mawrth 2019.....	12
Iechyd Meddwl.....	13
Diwrnod Nyrsys Iechyd Meddwl cyntaf erioed - 21 Chwefror.....	13
Gwasanaeth Cynghori .....	14
Cynllun Cefnogi Dysgu Personol (CCDP) .....	15
Ystafelloedd Technoleg Gynorthwyol .....	16
Ysgoloriaeth Technoleg Gynorthwyol - Meddalwedd am ddim!.....	16
Gwneud cais am LMA? Gallwn ni helpu! .....	17
Pwy yw Tiwtor Anabledd eich ysgol?.....	18
Swyddfa Tai Myfyrwyr .....	19
Wyt ti wedi talu blaendal? Ydi'r landlord wedi ei ddiogelu?.....	20
Yn brin o arian? .....	21
Bwrsariaeth Gofalwyr .....	21
Bwrsariaethau Teithiau Maes .....	22
Ail-ymgeisio am Gyllid Myfyrwyr 2019/20 .....	22
Connect@Bangor .....	23
Cyflwyniad i Daisy, Gynghorydd Anabledd Undeb Bangor a Gynrychiolydd Cwrs Anabledd ar gyfer Gwyddorau Biolegol.....	24
WythnosArYCyd.....	25
Ein Manylion Cyswllt .....	28

## Big White Wall

Mae pobl yn defnyddio'r *Big White Wall* am gymorth gydag amrywiaeth eang o faterion yn ymwneud ag iechyd meddwl a lles - yn amrywio o bryder, iselder, straen a thrawma at broblemau perthynas a heriau ffordd o fyw.

Mae Undeb Bangor wedi ymuno â'r *Big White Wall* er mwyn i bob myfyriwr Bangor, lle bynnag y maent, gael mynediad at amrediad o ffynonellau cymorth at eu hiechyd meddwl.

Mae'r *Big White Wall* yn gwbl ddiennw ac er y gofynnir i chi fewngofnodi trwy ddefnyddio eich enw defnyddiwr Prifysgol Bangor, dim ond er mwyn gwirio eich bod yn fyfyrwr Bangor a bod gennych hawl i fynediad at y gwasanaeth mae hynny. Ni fydd unrhyw un yn gwybod eich bod wedi defnyddio'r gwasanaeth hwn.

Mae cael at y Big White Wall yn hawdd - ewch i [www.bigwhitewall.com](http://www.bigwhitewall.com) a mewngofnodi gan ddefnyddio'ch enw defnyddiwr Bangor a bydd gennych fynediad i holl wasanaethau'r *Big White Wall*!

**24/7 ONLINE & ANONYMOUS SUPPORT FOR MENTAL HEALTH**

**CEFNOGAETH IECHYD MEDDWL 24/7 AR-LEIN AC YN DDIENW**

Mae gwybod fod Big White Wall yno 24/7 yn rhoi tawelwch meddwl imi

Knowing Big White Wall is there for me 24/7 gives me peace of mind

**Big White Wall®**

Cewch gefnogaeth Cymryd rheolaeth Teimlo'n well  
Get Support Take Control Feel Better

## CEFNOGAETH SGILIAU ASTUDIO ARBENIGOL UN-I-UN

Ar gyfer myfyrwyr gyda Gwahaniaethau Dysgu Penodol.

**Darperir y gefnogaeth drwy'r flwyddyn, gan diwtoriaid cymwys a chofrestredig sy'n rhan o'r Tîm Dyslecsia mewnol yn y Gwasanaethau Anabledd ym Mhrifysgol Bangor.**

Bydd staff croesawus yno bob tro byddwch yn ymweld â'n Derbynfaf.



Ystafelloedd unigol un-i-un penodol sy'n darparu lle cyfforddus a chyfrinachol. Mae gan bob ystafell ddwy sgrin gyfrifiadurol, gliniadur (*laptop*) a mynediad at dechnoleg gynorthwyol, digon o le ar ddesg, golau y gellir ei newid er mwyn gwneud yr ystafell yn oleuach neu'n dywyllach, amrywiaeth o gymhorthion dysgu aml-synhwraidd, bwrdd gwyn, ac mae dŵr yfed wedi'i hidlo ar gael gerllaw.

Ystafell aros gyfforddus lle gall myfyrwyr eistedd ar ôl cyrraedd, ac edrych drwy amrywiaeth o daflenni gwaith strategaethau astudio ac adnoddau eraill sy'n cael eu harddangos. Mae'r adnoddau hyn ar gael i fyfyrwyr fynd â nhw gyda nhw fel bo'r angen.



Mae gan diwtoriaid sgiliau i gefnogi myfyrwyr i ymgorffori'r defnydd o dechnoleg gynorthwyol yn ystod eu hastudiaethau.

Yn y llun hwn, mae Dylan yn dangos sut i ddefnyddio'r Pen LiveScribe.

## Tîm Dyslecsia Cefnogaeth Arbenigol gyda Sgiliau Astudio

Mae cefnogaeth sgiliau astudio arbenigol yn cynnig cyfle i chi weithio un-i-un gyda thiwtor sgiliau astudio i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen i astudio'n effeithiol.

- Mae gennym diwtoriaid sgiliau astudio arbenigol sy'n arbenigo mewn cynnig cefnogaeth gyda mathemateg, ystadegau a'r Gymraeg.
- Gall eich tiwtor sgiliau astudio eich helpu i werthuso eich cryfderau a'ch dulliau astudio presennol a'ch cefnogi mewn meysydd a all fod yn fwy o her i chi. Byddant yn cyflwyno amrywiaeth o strategaethau i chi i wella eich dysgu, megis:
  - **Sgiliau Rheoli Amser a Threfnu**
  - **Rhifedd:**
    - Cymorth gydag iaith fathemategol.
    - Deall pynciau ariannol a chysyniadau ystadegol.
    - Defnyddio cymhorthion cyfrifiannu, rhaglenni TG a chyfrifianellau.
  - **Sgiliau Darllen Ymchwil ac Academaidd:**
    - Technegau darllen yn effeithlon.
    - Strategaethau ar gyfer dewis gwybodaeth.
    - Technegau crynhoi, gwneud nodiadau a chymryd nodiadau.
    - Defnyddio'r llyfrgell yn effeithiol.
  - **Sgiliau ysgrifennu:**
    - Trefnu a saernio eich syniadau.
    - Saernio dadleuon a mynegi syniadau.
    - Sgiliau sillafu, gramadeg ac atalnodi.
    - Saernio brawddegau a pharagraffau, aralleirio.
    - Sgiliau golygu a phrawf-ddarllen.
  - **Sgiliau cyflwyno.**
  - **Strategaethau adolygu:**
    - Strategaethau dysgu ar gof.
    - Technegau arholiadau.

Cysylltwch â ✉ [121dyslecsia@bangor.ac.uk](mailto:121dyslecsia@bangor.ac.uk) os hoffech archebu sesiwn.

### Tîm Dyslecsia Sesiynau Galw-i-Mewn

Bob diwrnod gwaith yn ystod y tymor, dechrau **24 Medi** rhwng **12:00 a 13:00**, mae'r Tîm Dyslecsia'n cynnig gwasanaeth i fyfyrwyr sydd wedi cofrestru â'r gwasanaeth.

- ◊ **Dydd Llun** - cefnogaeth 1:1 arbenigol gyda sgiliau astudio cyffredinol.
- ◊ **Dydd Mawrth** - cefnogaeth 1:1 arbenigol gyda sgiliau astudio cyffredinol.
- ◊ **Dydd Mercher** - cefnogaeth 1:1 arbenigol gyda sgiliau astudio cyffredinol.
- ◊ **Dydd Iau** - cefnogaeth 1:1 arbenigol gyda sgiliau astudio cyffredinol drwy gyfrwng y **Gymraeg neu'r Saesneg**.
- ◊ **Dydd Gwener** - cefnogaeth 1:1 arbenigol gyda sgiliau astudio cyffredinol yn cynnwys **ystadegau**.



Rhowch wybod i Gemma neu Tracey eich bod wedi dod ar gyfer **sesiwn galw-i-mewn** a byddant yn eich cyfeirio at y tiwtor penodol.

Chwefror 2019

## Slipiau Melyn ar gyfer arholiadau

Cofiwch fynd a chopi papur o'ch Slipiau Melyn i bob un o'ch arholiadau sydd i ddod.

Bydd angen i chi atodi un i bob un o'ch llyfrynnau ateb arholiad.

Mae copiau papur o'r Slipiau Melyn ar gael yn Nerbynfa Gwasanaethau Anabledd, Llawr Gwaelod Isaf, Adeilad Rathbone.

Gan ddymuno pob llwyddiant i chi yn eich arholiadau.

**Dydan ni heb gyfarfod pawb ohonoch eto, felly mae'n bosib y gallwn ni helpu!**



Os nad ydach chi eisoes wedi gweld un o'r cynghorwyr, a fedrwch chi ddod i'n gweld ni cyn gynted ag y gallwch. Hoffem wybod sut yr ydach chi'n dod yn eich blaen a dyma rai esiamplau o sut allwn ni helpu:

Fiona H, Fiona R a Cheryl  
Cynghorwyr Iechyd Meddwl

- Cefnogaeth ac arweiniad personol ac academaidd, gan gynnwys cyngor ar strategaethau i wneud astudio a thasgau pob dydd yn haws i'w cyflawni;
- Darpariaeth arholiad (e.e. amser ychwanegol, darparu cyfrifiadur ayb);
- Darpariaeth llyfrgell (e.e. amser ychwanegol wrth fenthyca, gwasanaeth nôl llyfrau);
- Mynediad at adnoddau cyfrifiadurol arbenigol a benthyca offer;
- Help gyda'ch cais am Lwfans Myfyrwyr Anabl (LMA);
- Darpariaeth o weithiwr cefnogol (e.e. cofnodwr, mentor);
- Trwydded maes parcio.

Felly peidiwch â straffaglu! Gwnewch apwyntiad i weld un o'r cynghorwyr trwy ffonio Gemma neu Tracey ar 01248 383620 / 382032 neu e-bostio [gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk](mailto:gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk)



Esther, Ruth a Stephanie  
Cynghorwyr Anabledd



Rafaela & Andrea  
Cynghorwyr ADP

## Sesiwn Galw Heibio Cynghorwyr Anabledd

### Lle:

Ystafell Gyfarfod 2, Llawr Gwaelod, Adeilad Rathbone, Ffordd y Coleg

### Pryd:

Dyddiau Mawrth 12.00 - 1.00pm yn ystod y tymor

### Cynghorwyr Anabledd:

Ruth Coppell a Stephanie Horne

### Ar gyfer pwy?

Unrhyw fyfyrwr sydd ag ymholiad sy'n gysylltiedig ag anabledd neu sydd angen rhywfaint o gyngor ar fater sy'n ymwneud â'r brifysgol.

### A allaf drefnu apwyntiad i weld rhywun yn ystod y sesiwn galw heibio?

Does dim angen apwyntiad. Bydd myfyrwyr yn cael eu gweld ar sail gyntaf i'r felin. Fodd bynnag, os hoffech drefnu apwyntiad i gwrdd ag ymgynghorydd ar adeg arall, anfonwch e-bost at: [gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk](mailto:gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk), neu ffoniwch: 01248 383620 / 382032





## Arholiadau – Archebwch eich addasiadau erbyn 12 Ebrill

### Cw Ble a phryd gallaf weld yr Amserlenni Arholiadau?

A Mae Amserlen Arholiadau Semester 2 allan.

Gweler: <https://www.bangor.ac.uk/ar/main/assessment/amserlen-arholiadau/>



### Cw Beth yw 'addasiadau rhesymol'?

A Mae 'addasiadau rhesymol' yn drefniadau ar gyfer goroesi neu ostwng rhwystrau sy'n ymwneud ag anabledd a wynebhir gan fyfyrwyr. Mewn arholiadau gall hynny olygu amser ychwanegol; print bras, papurau arholiad lliw neu mewn braille, defnyddio ysgrifennwr neu ddarllenydd.

### Cw Sut ydw i'n gwneud yn siwr y bydd fy addasiadau arholiad yn eu lle?

A Dyma'r camau y mae'n **RHAID** i chi eu cymryd:

- Mae angen i chi gael Cynllun Cefnogi Dysgu Personol (PLSP). Os nad oes gennych un yn barod, bydd angen i chi drafod eich gofynion arholiadau gyda Chynghorwr. Oni bai bod gennym gopi o lythyr meddyg neu ddogfennau priodol eraill ar ffeil, byddwn angen rhyw fath o dystiolaeth o anabledd / cyflwr iechyd hir dymor.
- ebostio: [arholiadau@bangor.ac.uk](mailto:arholiadau@bangor.ac.uk) gyda'r manylion isod:
  - Eich enw a'ch rhif myfyriwr.
  - Eich blwyddyn astudio ac enw eich rhaglen radd.
  - Cod modiwl yr arholiad(au) rydych yn eu sefyll, ynghyd â'r dyddiad y byddwch yn eu sefyll.
  - PA RAI o'r addasiadau o'ch PLSP rydych eu hangen ym mhob un o'r arholiadau y byddwch yn eu sefyll.

Unwaith y derbynnir y wybodaeth hon, llenwir Ffurflen Addasu Arholiad a chaiff ei e-bostio atoch fel cadarnhad bod eich addasiadau wedi cael eu gwneud.

Fodd bynnag, os hoffech drafod eich trefniadau gydag aelod staff o'r Swyddfa Arholiadau, a fydddech cystal â nodi hynny yn eich e-bost ac fe drefnir apwyntiad i chi.

**Y dyddiad cau ar gyfer yr arholiadau yn Mai yw dydd Gwener, 12 Ebrill.**

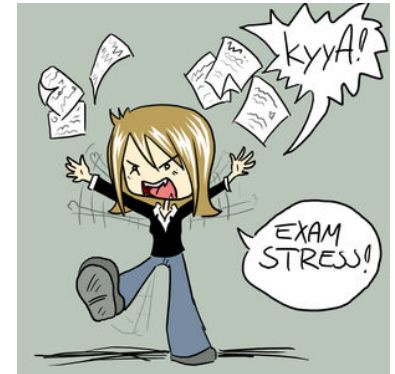
**PWYSIG:** Os byddwch yn methu'r dyddiad (12 Ebrill), ni allwn sicrhau y gallwn wneud yr addasiadau i chi.

## Myfyrwyr Nursio

Bydd angen i fyfyrwyr nyrso sydd angen unrhyw addasiadau adeg arholiadau gysylltu â'r swyddfa arholiadau yn yr Ysgol Nyrso.

## Pwysau (straen) arholiadau – Cyngor o'n Canolfan Sgiliau Astudio

Yn anffodus, nid oes un fformiwla hawdd sy'n siŵr o gael gwared ag effaith straen ar eich bywyd. Mae rheoli straen yn broses weithredol sy'n golygu bydd angen i chi gymryd camau pendant i leihau'r effeithiau. Ond mae rhai pethau syml iawn y gallwch eu gwneud i leihau effaith straen, ac mae'n bosib y gallan nhw droi melltith y straen yn fendith i chi.



### Chwe strategaeth i ddelio â straen:

#### 1. Bwytwch ac yfwch yn iawn

Mae'n bwysig ceisio bwyta diet cytbwys, a chael pryd o fwyd o leiaf dair gwaith y dydd. Bwytwch fwyd sy'n rhyddhau egni'n araf ac sy'n debyg o dawelu'r nerfau. Efallai fod bwydydd a diodydd sy'n llawn siwgr yn rhoi egni'n syth, ond yn y pen draw maen nhw'n eich cynhyrfu ac yn gwneud i chi deimlo'n fwy nerfus a phigog na chynt.

Peidiwch ag yfed gormod o ddiodydd fel te, coffi a diodydd meddal sy'n llawn caffein, na chymryd tabledi "Proplus". Mae gormod o gaffein yn tueddu i gynhyrfu pobl a gwneud iddyn nhw deimlo'n fwy nerfus. Ac mae'n gallu amharu ar eich gallu i ganolbwyntio a'ch cadw'n effro yn y nos.

Ceisiwch beidio ag yfed llawer o alcohol, a dylech osgoi unrhyw gyffuriau nad oes rhaid i chi eu cymryd drwy bresgripsiwn. Efallai bydd yr alcohol neu'r tabledi'n eich helpu i deimlo'n well yn y tymor byr, ond maen nhw'n gallu eich rhwystro rhag cysgu'n iawn. Maen nhw hefyd yn gallu amharu ar eich gallu i gofio'r gwaith rydych yn ceisio'i adolygu. Mae rhai pobl yn yfed alcohol a/neu'n ysmegu'n amlach fel ffordd o reoli straen, ond byddai'n syniad da i chi geisio meithrin ffyrdd iachach o reoli'ch straen.

#### 2. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o gwsg

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gorffwys yn ddigon aml ac yn cysgu am chwech i wyth awr bob nos. Os ydych yn cael trafferth mynd i gysgu, gwnewch yn siŵr eich bod yn stopio adolygu o leiaf hanner awr cyn mynd i'r gwely. Defnyddiwch yr amser yma i wneud rhywbeth ymlaciol i dynnu'ch meddwl oddi ar eich gwaith, er enghraifft:

- ymlacio mewn bath;
- sgwrsio â'ch ffrindiau;
- gwrando ar gerddoriaeth.

### 3. Gwnewch ymarfer corff yn rheolaidd

Nid yn unig mae ymarfer corff rheolaidd yn cadw'ch corff yn iach, mae hefyd yn defnyddio'r hormonau a'r egni nerfol rydych chi'n eu cynhyrchu pan ydych dan straen. Mae ymarfer corff yn helpu i ymlacio'r cyhyrau sy'n tynhau pan fyddwch yn teimlo dan straen. Ac oherwydd bod ymarfer corff yn cynyddu llif y gwaed o amgylch y corff mae'n gallu'ch helpu i feddwl yn gliriach.

Nid oes rhaid i chi ddechrau gwneud chwaraeon egniol iawn. Beth am nofio, cerdded, beicio neu ddawnsio? Bydd unrhyw weithgaredd sy'n golygu symud o les i chi os ydych yn ei fwynhau, yn enwedig os yw'n golygu treulio o leiaf hanner awr bob dydd yn yr awyr iach.

### 4. Ceisiwch reoli'ch anadlu

Os ydych yn ymwybodol eich bod yn teimlo dan straen, er enghraifft wrth aros i'r arholiad ddechrau, ceisiwch reoli'ch anadlu. Canolbwyntiwch ar anadlu allan gan gyfrif yn araf: un... dau... tri... pedwar. Byddwch chi'n tynnu anadl i mewn yn ddiraffferth. Mae'n werth ymarfer y dechneg pan nad ydych yn teimlo dan straen fel ei bod hi'n gyfarwydd pan fyddwch ei hangen.

### 5. Mae'n bwysig cael hwyl

Mae'n bwysig trefnu amser hamdden yn ystod cyfnod yr adolygu a chyfnod yr arholiadau. Gwnewch weithgaredd nad yw'n academaidd, er enghraifft chwaraeon, creffttau, hobiau neu gerddoriaeth. Bydd o les i chi wneud unrhyw beth sy'n gwneud i chi ymlacio a mwynhau - rhywbeth fydd yn rhoi seibiant i chi o'r gwaith meddwl neu seibiant o boeni am yr arholiadau.

### 6. Gwnewch rywbeth i wella'ch sgiliau astudio

Mae sgiliau astudio effeithiol yn gallu lleihau straen drwy wneud i chi deimlo bod gennych reolaeth dros eich gwaith, a theimlo'n fwy hyderus y byddwch yn llwyddo. Darllenwch y canllaw Sgiliau adolygu ac arholiadau neu ewch i un o'r sesiynau galw heibio wythnosol i ofyn am gyngor (mae gwybodaeth am y drefn o gysylltu â'r gwasanaeth ymgynghorol ar waelod y dudalen). Byddai'n ddefnyddiol hefyd i chi siarad â'ch tiwtor cwrs neu diwtor personol i ofyn am gyngor sy'n benodol i'ch pwnc. Byddai hynny'n helpu i wneud eich gwaith adolygu'n fwy effeithiol.

Cofiwch y bydd mwyafrif eich cyd-fyfyrwyr yn teimlo'r un fath â chi. Dywedwch wrth eich ffrindiau a'ch teulu sut ydych chi'n teimlo, a cheisiwch ddod o hyd i ffyrdd o ymlacio gyda nhw er mwyn cael eu cefnogaeth.

**Diwrnod Iechyd Meddwl y Brifysgol - 7 Mawrth 2019**



Mae Diwrnod Iechyd Meddwl y Brifysgol yn ddigwyddiad blynyddol sy'n dwyn ynghyd yr holl chwaraewyr allweddol ym maes iechyd meddwl myfyrwyr. Thema eleni yw:

**Defnyddio'ch Llais**

### Iechyd Meddwl

Mae Cheryl Parkinson a Fiona Rickard, Ymgynghorwyr Iechyd Meddwl Prifysgol Bangor, wedi ymuno ag Undeb y Myfyrwyr Bangor i gynnig nifer o sesiynau galw i mewn i fyfyrwyr. Y newydd da yw ein bod, fel rhan o'n partneriaeth, wedi cael ystafell o faint da yn union wrth ymyl y Dderbynfa. Mae'r ystafell yn hawdd mynd iddi ac yn rhoi preifatrwydd.



#### Sesiynau Galw Heibio ar gyngor Iechyd Meddwl

- **Lle?** Pontio, Undeb Myfyrwyr, Lefel 4
- **Pryd?** Dydd Mercher 2yh-4yh dechrau  
9 Ionawr - 3 Ebrill a 1 Mai - 29 Mai 2019

#### Gallai hyn fod yn addas i chi ...

- Os ydych yn pryderu am eich iechyd meddwl?
- Os hoffech gael sgwrs gyda Chynghorydd Iechyd Meddwl i drafod eich pryderon?
- Os ydych chi eisiau gwybod am y gefnogaeth sydd ar gael?
- Os ydych chi'n teimlo'n fwyfwy pryderus ac yn poeni am hynny?
- Os ydych yn colli cwsg oherwydd eich pryder?
- Os ydych o dan straen oherwydd arholiadau neu oherwydd eich astudiaethau?
- Os ydych yn poeni am ffrind neu am rywun sy'n rhannu tŷ gyda chi?
- Os ydych chi yn syml lawn eisiau ychydig o amser i gael eich cefn atoch?
- Os ydych chi yn syml lawn eisiau ychydig o amser i gael eich cefn atoch?

#### Os ydych wedi ateb "Ie" i unrhyw un o'r uchod, croeso i chi alw heibio.

### Diwrnod Nyrsys Iechyd Meddwl cyntaf erioed - 21 Chwefror

Fe ddaeth fel tipyn o syndod - dim rhybudd neu gyhoeddiad ymlaen llaw ond, beth bynnag, fe gawsom ein diwrnod ein hunain! Fe wnaeth Fiona a minnau ddymuno diwrnod nyrsys iechyd meddwl da i'n gilydd a buom yn hel atgofion am adegau a fu, pan oedd pethau'n bur anodd, ac yn sôn am y sefyllfa heddiw, lle mae swyddogaeth y nyrs iechyd meddwl yn parhau'n allweddol i wasanaethau. Nid yw'n bosib egluro cymhlethdodau'r swydd ac ni fyddem



eisiau gwneud hynny chwaith oherwydd byddai hynny'n rhoi nyrsys iechyd meddwl mewn rhyw focs penodol ac yn sicr nid ydym eisiau bod mewn sefyllfa felly. Mae'r swydd yn un amrywiol a heriol. Mae'n cynnwys elfennau a fyddai'n cadw rhai pobl draw oddi wrthi, ond wedyn dyma'r pethau sy'n ein cymell a'n hysgogi ni. Drwy hyn i gyd, mae nyrsio iechyd meddwl yn dal yn agos iawn at ein calonnau; does na ddim byd tebyg i gefnogi a chynorthwyo pobl pan maent yn wynebu enbydrwydd eu salwch a gwyllo fel maent yn gwella, tyfu a llwyddo.

Cheryl

## Gwasanaeth Cyngori

Prifysgol Bangor

Gwasanaeth Cyngori Myfyrwyr



### Ymwybyddiaeth Ofalgar i Fyfirwyr

ar gael bob bore Mawrth am 11.00-11.50yb

Ystafell Cyfarfod, Yr Anecs,

Neuadd Rathbone, Ffordd y Coleg

### Mindfulness Meditation for Students

available every Tuesday morning at 11.00-11.50am

Meeting Room, The Annexe,  
Neuadd Rathbone, College Road

Ffon/Phone: 01248 388520 Ebst/E-mail: [counselling@bangor.ac.uk](mailto:counselling@bangor.ac.uk)  
[www.bangor.ac.uk/student-services/counselling](http://www.bangor.ac.uk/student-services/counselling)

Bangor University  
Student Counselling Service

Prifysgol Bangor

Gwasanaeth Cyngori Myfyrwyr



### Darlithoedd Magu Gwynwch

Mae'r rhaglen yma yn cynnig ochr seico-addysgol ar anawsterau cyffredin i fyfirwyr megis straen, pryder a hwyliau isel. Derbynnir wybodaeth am natur y testun gan roi gwell dealltwriaeth a bydd modd dysgu strategaethau ymdopi effeithiol.

**Pryd:** pob dydd Mercher am 1.30yp

**Ble:** Ystafell Addysgu 1, Llawr Gwaelod, Neuadd Rathbone

Am fwy o wybodaeth, ewch i'n gwefan:

[www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/events.php.cy](http://www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/events.php.cy)

Ffon/Phone: 01248 388520 Ebst/E-mail: [counselling@bangor.ac.uk](mailto:counselling@bangor.ac.uk)  
[www.bangor.ac.uk/student-services/counselling](http://www.bangor.ac.uk/student-services/counselling)

Bangor University  
Student Counselling Service

## Cynllun Cefnogi Dysgu Personol (CCDP)

### Beth yw Cynllun Cefnogi Dysgu Personol?

Caiff myfyrwyr sydd angen addasiadau rhesymol o ganlyniad i anabledd gefnogaeth ychwanegol trwy Gynllun Cefnogi Dysgu Personol. Mae CCDP yn amlinellu effeithiau anabledd ac yn cynnwys yr addasiadau yr argymhellir eu bod yn angenrheidiol i sicrhau bod myfyrwyr yn gallu mynd at eu cwrs ac at gyfleusterau.

### Ydw i'n gymwys i gael CCDP?

Os oes angen addasiadau rhesymol arnoch o ganlyniad i anabledd, mae gennych yr hawl i gael CCDP. Yn y cyd-destun hwn, mae 'anabledd' yn cynnwys cyflyrau iechyd tymor hir a pharhaus, nam corfforol, cyflyrau iechyd meddwl neu anhawster dysgu penodol (ADP), yn cynnwys dyslecsia, dyspracsia, Anhwylder Diffyg Canolbwytio a Gorfywiogrwydd (ADHD).

### Beth sy'n rhaid i mi ei wneud i gael CCDP?

Mae angen i chi gymryd nifer o gamau:

- 1. Cofrestru gyda'r Gwasanaethau Anabledd.** Gellwch wneud hynny ar:  
<https://apps.bangor.ac.uk/plsp/applicant/>
- 2. Cydsynio i rannu gwybodaeth.** Wrth gofrestru, rhowch ✓ yn y blwch cydsynio i rannu gwybodaeth. Darllen ein polisi cyfrinachedd.
- 3. Rhoi tystiolaeth o anabledd i ni.** Gall hon fod yn adroddiad gan Seicolegydd Addysgol neu lythyr gan eich meddyg neu gan ymarferwr meddygol arall. Os ydych eisoes wedi cael Aseiad Anghenion Astudio ar gyfer Lwfansau Myfyrwyr Anabl, rhowch gopi o'r adroddiad i ni. Yn ddelfrydol, dylech uwchlwytho eich dogfen(nau) wrth gofrestru gyda'r Gwasanaethau Anabledd. Fodd bynnag, gellwch hefyd alw heibio a'u cyflwyno, neu gellwch bostio copi atom.
- 4. 'Cytuno' ynglŷn â'r CCDP.** Ar ôl i chi ddilyn y camau uchod, bydd Cynghorwr yn llunio eich CCDP. Efallai bydd ef/hi'n awyddus i'ch gweld yn gyntaf, neu bydd ganddo/ganddi ddigon o wybodaeth o'r dystiolaeth am yr anabledd a roddwyd gennych. Unwaith y caiff eich CCDP ei ddrafftio, cewch wybod trwy e-bost a byddwch yn gallu ei weld (ac argraffu fersiwn PDF os dymunwch) yn FyMangor. Bydd angen ichi roi tic yn y blwch '**Cytunwyd gan y Myfyriwr**'. Cyn gynted ag y gwnewch hyn, bydd eich CCDP yn mynd yn 'fyw' a chaiff ei weld gan staff perthnasol er mwyn gweithredu'r addasiadau rhesymol.

Os oes arnoch angen rhai newidiadau ar eich CCDP, rhowch ✓ yn y blwch 'Myfyriwr yn Anghytuno' ac anfonwch e-bost i [gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk](mailto:gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk) neu ffoniwch 01248 383620 neu 382032 i drafod y mater.

## Newyddlen Gwasanaethau Anabledd

Os na fyddwch yn gwneud dim cyn pen 5 niwrnod, byddwn yn ystyried eich bod yn hapus ynglŷn â'ch CCDP a bydd yn mynd yn 'fyw', fel y gallwn fynd ati i wneud eich addasiadau rhesymol yn ddi-oed.

### Pwy fydd yn gweld fy CCDP?

Dim ond staff perthnasol sydd angen gwneud argymhellion ac addasiadau rhesymol. Am fwy o wybodaeth, gweler

[https://www.bangor.ac.uk/studentservices/disability/personal\\_learning\\_support.php.cy](https://www.bangor.ac.uk/studentservices/disability/personal_learning_support.php.cy)

## Ystafelloedd Technoleg Gynorthwyol

Mae'n bleser gennym roi gwybod bod trydydd Ystafell Technoleg Gynorthwyol wedi cael ei chreu eleni yn y llyfrgell ar Safle'r Normal. Lleolir yr ystafell yn Ystafell H012 (yr ystafell astudio tawel) drws nesaf i'r Ganolfan Addysg Grefyddol yn adeilad y llyfrgell. Mae'r ystafell yn cynnwys dau fonitor cyfrifiadur sgrin fawr a byrddau y gellir addasu eu uchder. Mae'n cynnig lle i fyfyrwyr gyda Chynlluniau Cefnogi Dysgu Personol (PLSP) weithio mewn amgylchedd tawelach. Mae'r Ystafelloedd Technoleg Gynorthwyol eraill wedi'u lleoli yn Llyfrgell Prif Adeilad y Celfyddydau ac Adeilad Deiniol (Llyfrgell Ffordd Deiniol/TG). Cewch fynd i mewn i'r ystafelloedd trwy ddefnyddio'ch cerdyn adnabod/llyfrgell a fydd yn caniatáu mynediad i chi os ydych wedi'ch cofrestru gyda'r Gwasanaethau Anabledd i ddefnyddio'r ystafelloedd.

Os oes gennych PLSP ond nad ydych yn gallu cael mynediad i'r ystafell, cysylltwch â'r Gwasanaethau Anabledd drwy e-bost: [gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk](mailto:gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk) neu ☎ 01248 383620 / 382032.

## Ysgoloriaeth Technoleg Gynorthwyol - Meddalwedd am ddim!

### Yr holl feddalwedd sydd ei angen arnoch chi am ddim

- Cewch y dechnoleg gynorthwyol ddiweddaraf
- Mae hyfforddiant a chefnogaeth ar gael
- Mae'r cyfan am ddim
- Caiff pawb wneud cais



Mae chwech o gwmnïau technoleg gynorthwyol mwyaf blaenllaw'r Deyrnas Unedig wedi dod ynghyd i gynnig ysgoloriaethau technoleg gynorthwyol gan gynnwys meddalwedd a hyfforddiant am ddim.

Mae LexAble, TextHelp, MatchWare, Sonocent, Learning Labs a DnA yn gwahodd ceisiadau am ysgoloriaethau ac maen nhw'n gofyn i'r ymgeiswyr ddweud wrthynt pam y dylen nhw gael un. Caiff yr ysgoloriaethau eu rhoddi ar sail angerdd, creadigrwydd, teilyngdod ac angen yr ymgeisydd.



Bydd y rhai sydd yn derbyn ysgoloriaethau'n cael mynediad am ddim at feddalwedd Global AutoCorrect, Read and Write, MindView ac Audio Notetaker MindView a mynediad at Learning Labs am dair blynedd. Yn ogystal, bydd pob newydd-ddyfodiaid llwyddiannus yn cael chwe awr o hyfforddiant o bell gan Diversity and Ability.

Daw'r ymgeiswyr o **bedwar ban byd**, does dim angen i chi fod yn gymwys i gael DSA, a does dim rhaid bod anabledd cydnabyddedig arnoch i fod yn gymwys.

Am ragor o wybodaeth, ewch i <http://www.atscholarship.com/>



### Gwneud cais am LMA? Gallwn ni helpu!

Gallwn gefnogi unrhyw fyfyrwr cymwys ym Mhrifysgol Bangor gyda chais am LMA. Mae hyn yn cynnwys help i lenwi'r ffurflen gais, cysylltu â Chofnodion y Myfyrwyr ac Oatebion i'r rhan fwyaf o'ch cwestiynau chi ynghylch proses y LMA.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â ni ✉ [asesiad@bangor.ac.uk](mailto:asesiad@bangor.ac.uk) neu ☎ 01248 383030 neu galwch heibio i'r dderbynfa ar Lawr Cyntaf Neuadd Rathbone (Gwasanaethau'r Myfyrwyr).



## Pwy yw Tiwtor Anabledd eich ysgol?

<b>Coleg y Celfyddydau, Dyniaethau a Busnes</b>			
<b>Ysgol</b>	<b>Tiwtor</b>	<b>Ebost</b>	<b>Est ffon</b>
Ysgol Busnes Bangor	Dr. Rasha Alsakka	<a href="mailto:r.alsakka">r.alsakka</a>	3571
Hanes, Athroniaeth a Gwyddorau Cymdeithas	Dr. Owain Jones	<a href="mailto:o.w.jones">o.w.jones</a>	2143
Ieithoedd, Llenyddiaethau ac Ieithyddiaeth	Dr. Sue Niebrzydowski	<a href="mailto:s.niebrzydowski">s.niebrzydowski</a>	2111
Gyfraith	Dr. Jenny Pritchard-Jones	<a href="mailto:j.pritchardjones">j.pritchardjones</a>	2798
Cerddoriaeth a'r Cyfryngau	Dr. Manon Williams	<a href="mailto:m.w.williams">m.w.williams</a>	3166
Cymraeg	Prof. Angharad Price	<a href="mailto:a.price">a.price</a>	2240
<b>Coleg Gwyddorau'r Amgylchedd a Pheirianeg</b>			
<b>Ysgol</b>	<b>Tiwtor</b>	<b>Ebost</b>	<b>Est ffon</b>
Ysgol Cyfrifiadureg a Pheirianeg Electronig	Mohammed Mabrook	<a href="mailto:m.f.mabrook">m.f.mabrook</a>	2702
Gwyddorau Naturiol Bioleg a Swoleg	Joanna Smith / Daniel Thornham	<a href="mailto:j.smith">j.smith</a> <a href="mailto:d.thornham">d.thornham</a>	2298 8706
Cemeg Daeryddiaeth, Yr Amgylchedd, Coedwigaeth	Dr. Lorrie Murphy Sian Pierce	<a href="mailto:l.m.murphy">l.m.murphy</a> <a href="mailto:s.pierce">s.pierce</a>	2384 3290
Gwyddorau Eigion	Dr. Katrien van Landeghem	<a href="mailto:k.v.landeghem">k.v.landeghem</a>	8161
<b>Coleg Gwyddorau Dynol</b>			
<b>Ysgol</b>	<b>Tiwtor</b>	<b>Ebost</b>	<b>Est ffon</b>
Addysg a Datblygiad Dynol	Helen Roberts	<a href="mailto:h.b.roberts">h.b.roberts</a>	3080
Gwyddorau Iechyd	Dr. Julianne Law	<a href="mailto:j.law">j.law</a>	2147
Gwyddorau Meddygol	Dr. Alyson Moyes	<a href="mailto:alyson.moyes">alyson.moyes</a>	8778
Seicoleg	Dr. Nia Griffith	<a href="mailto:n.griffith">n.griffith</a>	2543
Gwyddorau Chwaraeon, Iechyd ac Ymarfer			

## Swyddfa Tai Myfyrwyr

### Chwilio am rywle i fyw'r flwyddyn nesaf?



Mae hen ddigon o lefydd ar gyfer **grwpiau** neu **unigolion** i fyw yn y sector llogi breifat ar gyfer y flwyddyn academaidd newydd felly does dim angen pryderu os nad ydych chi wedi dechrau chwilio eto, neu os nad ydych chi wedi gweld rhywle addas.

Cynghorwn ni chi i beidio arwyddo cytuned tenantiaeth/contract nes i chi weld/ymweld â'r adeilad hwnnw a gwneud yn siŵr ei fod yn addas ar gyfer eich anghenion.

Cofiwch, os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â chael hyd i rywle i fyw ar gyfer y flwyddyn nesaf, gallwch gysylltu â chynghorydd yn y Tîm Anabled i gael cefnogaeth a chynghor.

Os ydych chi am gysylltu â ni, ☎ 01248 382034 / 382883 neu ✉ [taimyfytywyr@bangor.ac.uk](mailto:taimyfytywyr@bangor.ac.uk) neu galwch heibio i'r Swyddfa Tai Myfyrwyr Swyddfa Tai Myfyrwyr.

## Cyn i chi adael am y Pasg, gwnewch yn siŵr eich bod yn:

- Gwiriwch
- Clowch
- Gadewch

### Diogelu eich tŷ

Cofiwch sicrhau bod pob un o'r ffenestri a'r drysau wedi eu cloi ac yn saff cyn gadael am wyliau'r Pasg, peidiwch â chymryd yn ganiataol y bydd rhywun arall yn gwneud hyn. Os oes gennych unrhyw beth gwerthfawr, cadwch nhw'n ddiogel allan o'r golwg.

Gwnewch yn siŵr bod y gwres wedi ei osod i ddod ymlaen yn rheolaidd, cofiwch fod gwres isel cyson yn well na chyfnodau byr o wres uchel, ac wrth gwrs gofalwch fod digon o gredyd yn y mesurydd os oes gennych un.

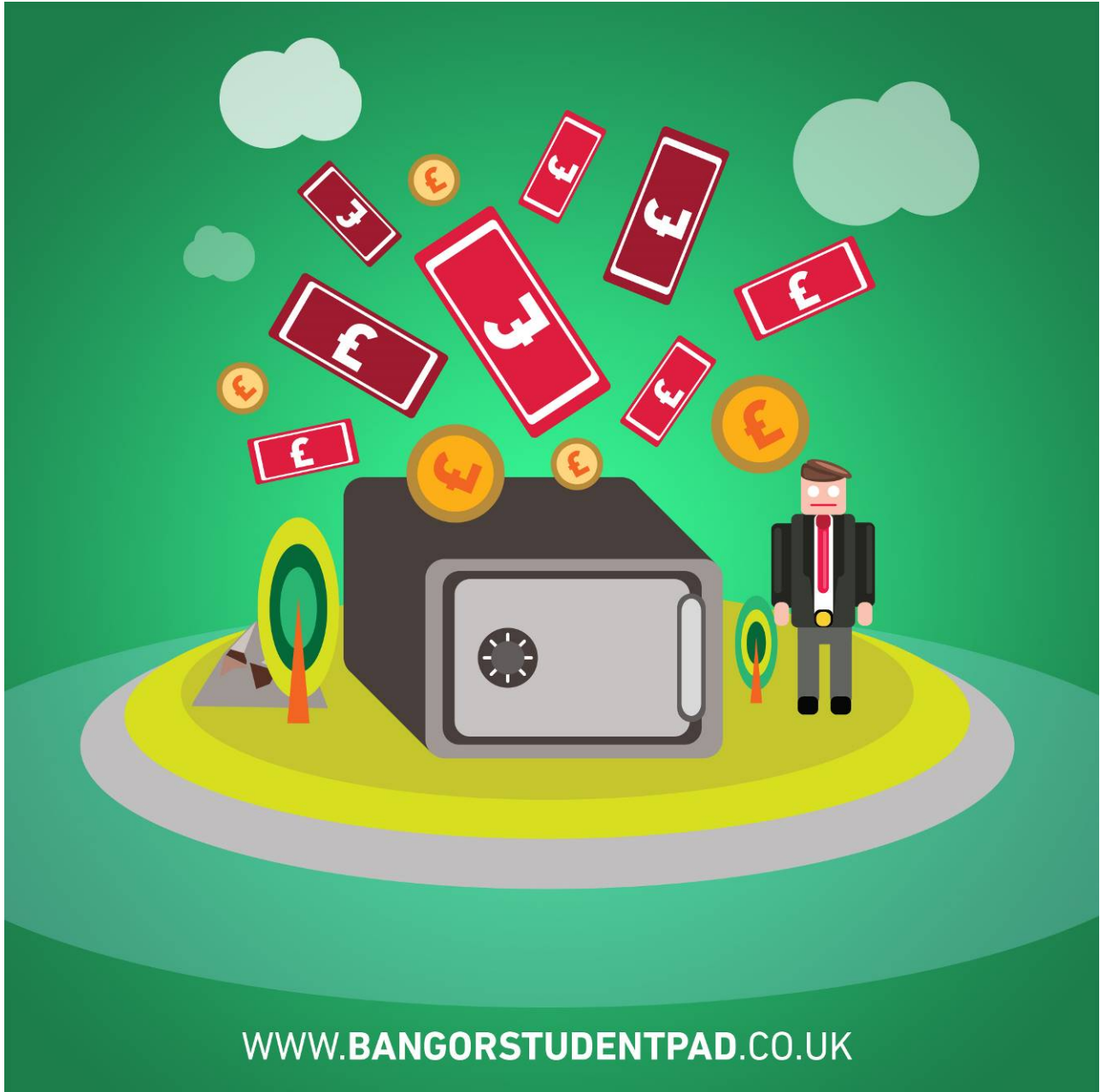
Rhowch wybod i'ch landlord pryd y byddwch yn gadael a beth yr ydych chi yn bwriadu ei wneud gyda'r system wresogi.

**Mwynhewch y gwyliau ac fe'ch gwelwn ar ôl y Pasg.**

## Wyt ti wedi talu blaendal? Ydi'r landlord wedi ei ddiogelu?

I gael awgrymiadau a chyngor pwysig ar flaendaliadau, ewch i:

[www.citizensadvice.org.uk/housing/renting-a-home/student-housing/students-in-private-rented-accommodation/student-housing-deposits/](http://www.citizensadvice.org.uk/housing/renting-a-home/student-housing/students-in-private-rented-accommodation/student-housing-deposits/)



### Yn brin o arian?

Diben y Gronfa Galedi yw rhoi cymorth i fyfyrwyr sy'n wynebu argyfwng ariannol annisgwyl neu sydd angen cymorth ariannol ychwanegol ar gyfer costau neilltuol na ddarperir ar eu cyfer o ffynonellau cyllidol statudol yn barod.

Rhaid i unrhyw fyfyrwr sy'n dymuno gwneud cais lenwi a chyflwyno'r ffurflen gais gyda'r holl ddogfennau perthnasol i'r Uned Cefnogaeth Ariannol, Gwasanaethau Cefnogi Myfyrwyr, Neuadd Rathbone.

Os oes gennych unrhyw ymholiadau, cysylltwch â'r Uned Cefnogaeth Ariannol ar:

☎ 01248 383566 / 383637  
✉ [cymorthariannol@bangor.ac.uk](mailto:cymorthariannol@bangor.ac.uk)



<http://www.bangor.ac.uk/studentservices/moneyadvice>

### Bwrsariaeth Gofalwyr

Ym Mhrifysgol Bangor, rydym yn rhoi pwyslais mawr ar ofalu am ein myfyrwyr a'u cefnogi. Mae'r Brifysgol yn ymwybodol y gallai gofalu fod â goblygiadau ariannol, gyda myfyrwyr yn cael costau teithio uwch, neu'n canfod na allent weithio'n rhan-amser mor rhwydd i ategu eu cyllid myfyrwyr.

I helpu i ysgafnhau ychydig o'r pryderon ariannol hyn, mae Prifysgol Bangor yn cynnig bwrsariaeth flynyddol i fyfyrwyr sy'n ofalwyr, o hyd at £1,000 o Gronfa Galedi'r Brifysgol.

Diffinnir gofalwr fel a ganlyn: *unrhyw un sy'n gofalu, yn ddi-dâl, am ffrind neu berthynas sydd, oherwydd salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu ddibyniaeth, yn methu ag ymdopi heb eu cefnogaeth* - [Carers Trust](#).

(Sylwch y byddai'r dyletswyddau hyn yn ychwanegol at y cyfrifoldebau gofalu arferol fyddai gan riant dros blentyn dibynnol.)

Er mwyn gwneud cais, galwch heibio'r Uned Cymorth Ariannol, neu e-bostiwch i gael ffurflen gais. Anfonwch y ffurflen wedi'i llenwi yn ôl gyda thystiolaeth gan unigolyn proffesiynol, sy'n ymwybodol o sefyllfa'r teulu a'ch cyfrifoldeb gofalu chi. Os oeddech chi'n arfer derbyn Lwfans Gofalwyr hefyd, bydd arnom angen prawf gan yr Adran Waith a Phensiynau bod hwn wedi dod i ben bellach.

Os ydych chi'n ofalwyr sy'n derbyn cyflog am eich dyletswyddau gofalu, neu'n derbyn Lwfans Gofalwyr, mae'n ddrwg gennym orfod dweud nad ydych yn gymwys am y fwrsariaeth hon.

### Bwrsariaethau Teithiau Maes

Mae ysgolion academaidd yn trefnu teithiau maes i gyfoethogi profiad dysgu israddedigion. Pwrpas y fwrsariaeth hon yw annog rhai i gymryd rhan mewn teithiau maes, ac i helpu'n arbennig y myfyrwyr hynny a allai, fel arall, gael eu heithrio oherwydd eu sefyllfa ariannol eu hunain.

Mae'r Bwrsariaethau Maes ar gael i israddedigion y Deyrnas Unedig a'r Undeb Ewropeaidd, ac incwm cartref trethadwy myfyriwr sy'n pennu a ydynt yn gymwys ai peidio.

- Incwm cartref trethadwy o dan £40,000 = 40% oddi ar gost y daith
- Incwm cartref trethadwy rhwng £40,000 a £50,000 = 30% oddi ar gost y daith.

I wneud cais, e-bostiwch [moneysupport@bangor.ac.uk](mailto:moneysupport@bangor.ac.uk) am ffurflen gais. Dylid anfon neu e-bostio'r ffurflen wedi'i llenwi i'r Uned Cymorth Ariannol gyda llythyr gan yr Ysgol Academaidd yn cadarnhau eich bod yn mynd ar y daith.

Caiff yr arian ei dalu fel rheol wedyn yn uniongyrchol i'r Ysgol Academaidd ar ran y myfyriwr.

### Ail-ymgeisio am Gyllid Myfyrwyr 2019/20

Dyma'r adeg o'r flwyddyn pan ddylai myfyrwyr israddedig fod yn gwneud **cais arall** am gyllid myfyrwyr ar gyfer y flwyddyn academaidd nesaf.

Bydd y cyfleusterau Cyllid Myfyrwyr ar gael dechrau Mawrth 2019 i fyfyrwyr sy'n parhau â'u hastudiaethau allu ailymgeisio am gyllid ychwanegol. Gallwch lawrlwytho a chwblhau ffurflen gais PR1 papur neu wneud cais ar-lein gan ddefnyddio un o'r wefan ganlynol:

Rhaid i'ch cais am y flwyddyn academaidd nesaf gael ei gyflwyno cyn y dyddiad cau - fel arfer y dydd Gwener diwethaf ym mis Mehefin.

- Myfyrwyr sy'n dod o **Gymru**: [www.studentfinancewales.co.uk](http://www.studentfinancewales.co.uk)
- Myfyrwyr sy'n dod o **Loegr**: [www.gov.uk/apply-for-student-finance](http://www.gov.uk/apply-for-student-finance)
- Myfyrwyr sy'n dod o **Ogledd Iwerddon**: [www.studentfinanceni.co.uk](http://www.studentfinanceni.co.uk)
- Myfyrwyr sy'n dod o **Alban**: [www.saas.gov.uk](http://www.saas.gov.uk)

Os oes angen unrhyw help neu wybodaeth ychwanegol arnoch am y broses ymgeisio, cysylltwch â'r Uned Cefnogaeth Ariannol am arweiniad.

✉ [moneysupport@bangor.ac.uk](mailto:moneysupport@bangor.ac.uk) ☎ 01248 383566 / 383637

Llawr Cyntaf, Neuadd Rathbone, Ffordd y Coleg, Bangor, LL57 2DF

## Connect@Bangor

Ydych chi'n teimlo eich bod eisiau rhywfaint o gwmni, rhywun i siarad â nhw neu ydych chi'n awyddus i weld yr ardal leol?



Projectau gwirfoddoli dan arweiniad myfyrwyr yw Cyswllt@Bangor a Cherdded a Sgwrsio sy'n gyfle gwych i chi wneud hynny.

Os ydych yn wynebu rhwystrau wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau i fyfyrwyr neu os oes angen rhywfaint o gefnogaeth gyffredinol arnoch, mae Cyswllt@Bangor yma i helpu. Mae rhai myfyrwyr yn teimlo'n fwy cyfforddus yn ymuno â chlybiau a chymdeithasau, yn ogystal â mynd i siopa, ymweld â'u meddyg teulu, neu fynd i'r gampfa gyda rhywun arall. Y cyfan sy'n rhaid i chi ei wneud yw llenwi'r ffurflen ar-lein ar wefan UNDEB Bangor a gallwch ofyn am y gwasanaeth hwn unrhyw bryd yn ystod y flwyddyn academaidd.

P'un a ydych yn chwilio am ffordd fwy agored a brafiach o gwrdd â phobl newydd, cael gwared â straen neu gerdded a chael sgwrs mewn cwmni da, mae Cerdded a Sgwrsio yn cynnig hyn. Rydym yn trefnu teithiau cerdded wythnosol i weld golygfeydd Bangor, ac mae'r teithiau'n hygyrch i bawb. Mae croeso i chi ymuno â ni ar y diwrnod - nid oes angen cofrestru!

Mae'r teithiau cerdded yn cychwyn tu allan i brif ddrysau Pontio ar y llawr gwaelod am 4pm bob dydd Mercher a dydd Gwener .

Mae croeso i chi gysylltu â ni ar Facebook @walkandtalkbangor neu drwy

[svbconnect@undebbangor.com](mailto:svbconnect@undebbangor.com)



## Cyflwyniad i Daisy, Gynghorydd Anabledd Undeb Bangor a Gynrychiolydd Cwrs Anabledd ar gyfer Gwyddorau Biolegol.

Helo

Fy enw yw Daisy Sherratt ac rwy'n Gynghorydd Anabledd Undeb Bangor eleni, rwyf hefyd yn Gynrychiolydd Cwrs Anabledd ar gyfer Gwyddorau Biolegol.

Rwyf yn y drydedd flwyddyn yn astudio Swoleg ac rwyf wedi defnyddio cyfleusterau Undeb Bangor a'r gwasanaethau anabledd ers fy mlwyddyn gyntaf ym Mangor.

Mae gen i Awtisiaeth, Dyslecsia a Dyspracsia ac rwyf wedi defnyddio'r rhan fwyaf o'r gwasanaethau a gynigir gan y brifysgol. Rwyf ar gael os oes gennych yn rhyw gwynion neu bryderon a byddaf yn gweithio'n galed i sicrhau newid i fyfyrwyr gydag anableddau yn rhinwedd fy swydd ar Gyngor Undeb Bangor.



Daisy

Ni allaf gyflawni'r newid hwn heb eich cymorth chi felly os oes gennych unrhyw awgrymiadau neu unrhyw faterion yr hoffech i mi eu codi yng nghyfarfodydd cyngor Undeb Bangor, mae croeso i chi anfon e-bost ataf. Cofiwch fod croeso i bob myfyriwr ddod i gyfarfodydd y cyngor i leisio unrhyw faterion, gwneud awgrymiadau i'r cyngor cyfan, neu i wrando ar yr hyn a wnawn!

Mae croesi i chi anfon e-bost ataf: [bsu925@bangor.ac.uk](mailto:bsu925@bangor.ac.uk)



Hefyd, mae croeso i chi ymuno â'r dudalen Facebook '**Myfyrwyr Anabl Prifysgol Bangor**' i rannu syniadau ac ymuno â'n cymuned! Gallwch fynd ar y dudalen dim ond i weld beth sy'n mynd ymlaen, mae hynny'n wych hefyd!





# #WYTHNOS AR YCYD...

I DDATHLU GWEITHIO GYDA'N GILYDD A'R  
NEWIDIADAU A WNEIR  
MEWN YMATEB I'CH SYLWADAU.

**FELLY DEWCH DRAW I GAEL  
GWYBOD MWY.**



**11 MARCH LLYFRGELL DEINIOL 10-4PM**  
#ARYCYD EFO BWYTAYFEDBANGOR & CAMPUSBYW

**12 MARCH QUAD PRIF ADEILAD Y CELFYDDYDAU 10-4PM**  
#ARYCYD EFO SWYDDFA TAI MYFYRWYR

**13 MARCH PONTIO LEFEL 5 10-4PM**

**14 MARCH QUAD PRIF ADEILAD Y CELFYDDYDAU 10-4PM**  
#ARYCYD EFO SWYDDFA RHYNGWLADOL

**15 MARCH CYNTEDD PRIF ADEILAD Y CELFYDDYDAU 10-2PM**  
#ARYCYD EFO UNDEB BANGOR



SWYDDFA  
TAI  
MYFYRWYR  
[WWW.BANGORSTUDENTPAD.CO.UK](http://WWW.BANGORSTUDENTPAD.CO.UK)



CAMPWS BYW  
PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY  
CAMPUS LIFE





**Cyflawni drwy Brofiad Gwaith**  
**Achieve through Work Experience**



Sut i gael profiad gwaith sy'n berthnasol i'ch gyrfa i helpu i'ch rhoi ar y blaen i'r gweddill

How to gain career relevant work experience to help you stand out from the crowd



- Ydych chi'n wynebu rhwystrau mewn perthynas ag anabledd?
- Oes gennych chi wahaniaeth dysgu penodol e.e. dyslecsia, dyspraxia, anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD)?
- Gennych chi anhawster iechyd meddwl?

Hoffech chi gael help gyda dod o hyd i brofiad gwaith perthnasol er mwyn datblygu eich sgiliau cyflogadwyedd? Ydych chi'n 24 oed neu iau? Os felly, mae'r Cynghorwyr Project GO Wales yma i helpu.

- Do you meet with disability related barriers?
- Do you have a specific learning difference eg dyslexia, dyspraxia, ADHD?
- Do you have a mental health difficulty?

Would you like help finding relevant work experience to develop your employability skills? Are you aged 24 or under? If yes, then the GO Wales Project Advisors are here to help you.

**gowales@bangor.ac.uk - 01248 382578 - www.gowales.co.uk**  
**ail lawr - Neuadd Rathbone - second floor**

## Gwasanaethau Myfyrwyr

### Student Services



PRIFYSGOL  
**BANGOR**  
UNIVERSITY

- Sgiliau a Chyflogadwyedd
- Cymorth Myfyrwyr
  - Tai Myfyrwyr
  - Cymorth Ariannol
  - Iechyd Myfyrwyr
  - Newid/Gadael Eich Cwrs
- Gwasanaethau Anabledd
  - Canolfan Asesu
  - Tîm Anabledd
  - Tîm Dyslecsia
  - Cynghorwyr Iechyd Meddwl
- Gwasanaeth Cynghori
- Gweinyddiaeth Myfyrwyr
- Ennyn Diddordeb Myfyrwyr

- Skills and Employability
- Student Support
  - Student Housing
  - Money Support
  - Student Health
  - Changing/Leaving Your Course
- Disability Services
  - Assessment Centre
  - Disability Team
  - Dyslexia Team
  - Mental Health Advisers
- Counselling Service
- Student Administration
- Student Engagement Unit

[www.bangor.ac.uk/studentsservices](http://www.bangor.ac.uk/studentsservices)  
[gwasanaethaumyfirwyr@bangor.ac.uk](mailto:gwasanaethaumyfirwyr@bangor.ac.uk)  
[studentsservices@bangor.ac.uk](mailto:studentsservices@bangor.ac.uk)  
01248 382024  
Neuadd Rathbone  
Ffordd y Coleg / College Road



## Ein Manylion Cyswllt

Pennaeth Gwasanaethau Anabledd

Carolyn Donaldson-Hughes

✉ [gwasaethanabledd@bangor.ac.uk](mailto:gwasaethanabledd@bangor.ac.uk)

Rheolwr Tîm Dyslecsia

Jane Jones

✉ [pss204@bangor.ac.uk](mailto:pss204@bangor.ac.uk)

Uwch Gynghorwr Anabledd

Esther Griffiths

Cynghorwyr Anabledd Myfyrwyr

Ruth Coppell / Steph Horne

✉ [cynghorwrabledd@bangor.ac.uk](mailto:cynghorwrabledd@bangor.ac.uk)

Cynghorwyr Iechyd Meddwl

Fiona Rickard / Cheryl Parkinson /

Fiona Hill

✉ [cynghorwriechydmeddwl@bangor.ac.uk](mailto:cynghorwriechydmeddwl@bangor.ac.uk)

Cynghorwyr ADP

Andrea Reynolds / Rafaela Williams

✉ [cynghorwrdyslecsia@bangor.ac.uk](mailto:cynghorwrdyslecsia@bangor.ac.uk)

Dylan Griffiths

Rheolwr Gwasanaeth Asesu

Asesu Anghenion Astudio

✉ [canolfan\\_access@bangor.ac.uk](mailto:canolfan_access@bangor.ac.uk)

Asesu Diagnostic

✉ [assessment@bangor.ac.uk](mailto:assessment@bangor.ac.uk)

Cydlynnydd Cymorth Anfeddygol

Christine Roberts

✉ [gwaithcefnogi@bangor.ac.uk](mailto:gwaithcefnogi@bangor.ac.uk)

Gweinyddwr

Tracey Morris

✉ [gwasaethanabledd@bangor.ac.uk](mailto:gwasaethanabledd@bangor.ac.uk)

Cynorthwydd Gweinyddol

Gemma Watts

✉ [gwasaethanabledd@bangor.ac.uk](mailto:gwasaethanabledd@bangor.ac.uk)

☎ Gemma neu Tracey ar 01248 383620 / 382032 neu ✉ [gwasaethanabledd@bangor.ac.uk](mailto:gwasaethanabledd@bangor.ac.uk) i wneud apwyntiad.

Am fanylion am y gwasanaethau a ddarperir gan y Tîm Anabledd ewch at

<http://www.bangor.ac.uk/gwasanaethaumyfirwyr/abledd>

I wneud apwyntiad gyda'r Gwasanaeth Cynghori, ☎ Helen ar 01248 388520 neu

✉ [cynghori@bangor.ac.uk](mailto:cynghori@bangor.ac.uk)

Os nad ydych am dderbyn copi o'r cylchlythyr chwarterol, anfonwch e-bost at:

[gwasaethanabledd@bangor.ac.uk](mailto:gwasaethanabledd@bangor.ac.uk)

Gwasanaethau Myfyrwyr -  
Cymeradwywyd gan y Corff Achredu Matrix

