

Rhagfyr 2019 - Rhifyn 53

## Golwg ar Sioned Evans ein Hymgyngorydd Iechyd Meddwl newydd

**BA (anrhydedd)  
(Cymdeithaseg/Troseddeg), DiPSW,  
AMHP, BIA, Arbenigwraig Ôl-radd mewn  
Iechyd Meddwl.**

Rwy'n Weithiwr Cymdeithasol Cofrestredig gyda 19 mlynedd o brofiad yn gweithio ym maes iechyd meddwl. Rwyf hefyd wedi cymhwyso fel Gweithiwr Proffesiynol Iechyd Meddwl Cymeradwy dros y 9 mlynedd diwethaf.

Rwyf wedi gweithio'n bennaf yn Nhimau Iechyd Meddwl Cymunedol Gwynedd a Mon, yn ogystal â'r System Cyfiawnder Ieuencid. Yn ystod fy ngyrfa bwm yn ffodus o'r cyfle i ehangu fy ngwybodaeth a 'mhrofiad trwy weithio mewn gwahanol leoliadau, treuliais 2 flynedd fel Hyfforddwr Deddf Galluedd Meddwl ac Asesydd Lles Pennaf, yn ogystal â gweithio i Ddatblygu'r Gweithlu fel Rheolwr mewn Awdurdod Lleol. Rwy'n falch o'r cyfle i ddefnyddio fy sgiliau i gefnogi myfyrwyr sydd ag anawsterau iechyd meddwl a'u harwain trwy eu hastudiaethau.



Sioned Evans

## Yn y rhifyn hwn

Golwg ar Sioned Evans ein Hymgyngorydd Iechyd Meddwl newydd.....	1
Yn y rhifyn hwn.....	2
Arholiadau - Archebwch eich addasiadau erbyn 6 Rhagfyr .....	4
Myfyrwyr Nursio.....	4
Tîm Dyslecsia Sesiynau Galw-i-Mewn.....	8
Slipiau Melyn ag Arholiadau .....	8
Dydan ni heb gyfarfod pawb ohonoch eto, felly mae'n bosib y gallwn ni helpu! .....	9
Sesiwn Galw Heibio Cynghorwyr Anabledd .....	10
Sesiynau Galw Heibio ar gyngor Iechyd Meddwl.....	11
Y Gwasanaeth Cyngori .....	12
Cynllun Cefnogi Dysgu Personol (CCDP) .....	13
Mae fy Nghynllun Cefnogi Dysgu Personol (PLSP) yn rhoi 25% o amser ychwanegol imi at arholiadau ond cafodd yr holl fyfyrwyr amser ychwanegol yn rhai o arholiadau'r dosbarth. A yw hynny'n deg? .....	14
Pwy yw Tiwtor Anabledd eich ysgol?.....	16
Y Ganolfan Sgiliau Astudio .....	17
Pwy yw eich Cynrychiolydd Myfyrwyr Anabl? .....	17
#AryCyd - Wythnos Gyda'n Gilydd - 2 - 6 Rhagfyr .....	18
Swyddfa Tai Myfyrwyr .....	20
Beth Edwards - Ymgynghorydd Anabledd y Myfyrwyr Cyngor Undeb Bangor.....	22
B-Fentrus.....	23
Manylion Cyswllt i Gwasanaethau Anabledd.....	24
Sut i ddod o hyd i ni .....	24

*Gwasanaethau Anabledd  
Gwasanaethau Myfyrwyr*

# Archebwch eich addasiadau arholiadau erbyn

## 06 Rhagfyr 2019

Am fwy o wybodaeth ar addasiadau arholiadau ymweld â

<https://www.bangor.ac.uk/student-services/disability/exams.php.en>



## Arholiadau – Archebwch eich addasiadau erbyn 6 Rhagfyr

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

A Mae Amserlen Arholiadau Semester 1 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 Er mwyn sicrhau bod addasiadau rhesymol yn cyd-fynd â'r dull asesu ar gyfer pob un o'ch arholiadau, 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.

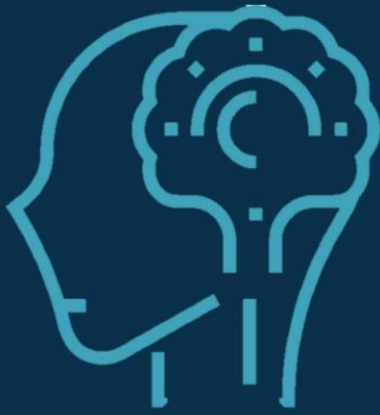
Fodd bynnag, os hoffech drafod eich trefniadau gydag aelod staff o'r Swyddfa Arholiadau, a fydddech cystal â nodi hynny yn eich e-bost ac fe drefnir apwyntiad i chi.

**Y dyddiad cau ar gyfer yr arholiadau yn Ionawr yw dydd Gwener, 6 Rhagfyr.**

**PWYSIG:** Os byddwch yn methu'r dyddiad (6 Rhagfyr), 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.



# CHWE CHAM I'CH HELPŪ I DDELIO Â STRAEN

1. Ceisiwch osgoi arferion nad ydynt yn iach –  
Bwyfchw ac Yfwch yn dda

2. Gwnewch ymarfer corff - Mae unrhyw beth sy'n  
gwneud i chi symud o gwmpas ac sy'n bleserus yn  
gwneud lles i chi.

3. Ceisiwch gael digon o gwsg (6 – 8 awr)

4. Rheolwch eich anadlu – canolbwyntiwch ar  
anadlu allan wrth gyfrif i bedwar yn araf

5. Treuliwch ychydig o amser ar gyfer chi eich hun

6. Gweithiwch yn gallach, nid yn galetach



Edrychwch ar dudalennau gwe ein Canolfan  
Sgiliau Astudio am fwy o wybodaeth.

## CEFNOGAETH SGILIAU ASTUDIO 1:1 A STRATEGAETH ARBENIGOL

Ar gyfer myfyrwyr gyda Gwahaniaethau Dysgu Penodol.

**Darperir y gefnogaeth drwy'r flwyddyn, gan staff 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-synhwyraidd, 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.

## CEFNOGAETH SGILIAU ASTUDIO 1:1 A STRATEGAETH ARBENIGOL

Ar gyfer myfyrwyr gyda Gwahaniaethau Dysgu Penodol.

**Croeso i'r Tîm Dyslecsia - sy'n cynnig cefnogaeth sgiliau astudio a strategaeth arbenigol i fyfyrwyr sydd â Gwahaniaethau Dysgu Penodol, fel Dyslecsia, Dyspracsia, Dyscalwlia ac ADHD.**

- Rydym yn rhoi cefnogaeth gyda mathemateg, ystadegau a'r iaith Gymraeg.
- Gallwn 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. Byddwn yn cyflwyno amrywiaeth o strategaethau fydd yn gwella eich dysgu, mewn meysydd fel:
  - **Sgiliau Rheoli Amser a Threfnu.**
  - **Rhifedd.**
  - **Sgiliau Darllen Academaidd ac Ymchwil.**
  - **Sgiliau ysgrifennu.**
  - **Sgiliau cyflwyno.**
  - **Strategaethau adolygu.**



Gellwch fynd at ein gwefan i gael rhagor o fanylion am gefnogaeth astudio yn:  
<http://www.bangor.ac.uk/student-services/disability/dyslexia.php.cy>

## Tîm Dyslecsia Sesiynau Galw-i-Mewn

Bob diwrnod gwaith yn ystod y tymor, dechrau **23 Medi 2019** 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.

## Slipiau Melyn ag Arholiadau

- Dewch a'ch slip papur melyn i'r arholiad.
- Os yw eich arholiad yn cael ei **gwblhau ar gyfrifiadur**, byddwch yn cael llyfryn ateb i gofnodi eich manylion personol yn unig. Atodwch eich slip melyn i'ch llyfryn ateb. Ar ôl yr arholiad, bydd eich gwaith yn cael ei argraffu a'i ychwanegu i'ch llyfryn ateb.
- Os yw eich arholiad yn **cael ei gwblhau â llaw**, rhowch eich slip melyn i mewn yn eich llyfryn ateb.



**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:

Sioned, Fiona 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:

Gwasanaethau Anabledd, Llawr Gwaelod Isaf, 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



Galw heibio

## Sesiynau Galw Heibio ar gyngor 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.



- Lle? Pontio, Undeb Myfyrwyr, Lefel 4
- Pryd? Dydd Mercher 2yh-3.30yh
- Dechrau: 25 Medi - 18 Rhagfyr 2019 a  
8 Ionawr - 1 Ebril 2020

Gan fod nifer dda yn dod i'r Sesiynau galw-heibio, rydym yn cynnig sgwrs fer wedi hynny byddwn yn cynnig apwyntiad arall i chi neu eich cyfeirio at adnoddau neu wasanaethau priodol eraill. Bydd Gwirfoddolwyr Cyswllt ar gael i gynnig cefnogaeth wrth i chi aros i weld Cyngorydd Iechyd Meddwl.

Gallai hyn fod yn addas i chi ...

**Os ydych chi am gael sgwrs gyda Chynghorydd Iechyd Meddwl**

**Os ydych chi eisiau gwybod am y gefnogaeth sydd ar gael**

**Os ydych chi'n poeni am lefelau cynyddol o bryder / straen arholiadau neu astudio**

**Os ydych yn colli cwsg oherwydd eich pryder**

**Os ydych yn poeni am ffrind neu am rywun sy'n rhannu tŷ gyda chi**

### Y Gwasanaeth Cyngori

Mae'r Gwasanaeth Cyngori Myfyrwyr yn cynig amrywiaeth o adnoddau er mwyn cefnogi myfyrwyr yn ystod eu hamser yn y Brifysgol.

- Gweithdai Magi Gwytnwch ar gael drwy gydol y flwyddyn academaidd, yn delio â straen, hwyliau a phryder isel;
- Gweithdai MiFedai ar gael i helpu gyda materion fwy penodol i fywyd myfyriwr;
- Mae sesiynau galw heibio ymwybyddiaeth ofalgar ar gael bob bore dydd Mawrth am 11am yn Ystafell Gyfarfod Anecs. Neuadd Rathbone, Ffordd y Coleg.
- Mae cyrsiau seicoaddysgol ar gael trwy atgyfeirio neu ar gais;
- Therapi Grŵp ar gael drwy gais neu gyfeiriad;
- Mae sesiynau cwnsela un i un hefyd ar gael yn dilyn proses asesu trwy gysylltu â'r gwasanaeth.

**Gwybodaeth pellach ar gael:**

<https://www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/index.php.cy>

neu dros ffon ☎ 01248 388520 neu drwy ✉ i [cynghori@bangor.ac.uk](mailto:cynghori@bangor.ac.uk)



## 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.  
<https://www.bangor.ac.uk/student-services/disability/confidentiality.php.cy>
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 eisoed 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.

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)

**Mae fy Nghynllun Cefnogi Dysgu Personol (PLSP) yn rhoi 25% o amser ychwanegol imi at arholiadau ond cafodd yr holl fyfyrwyr amser ychwanegol yn rhai o arholiadau'r dosbarth. A yw hynny'n deg?**

Os yw'r asesiadau wedi eu cynllunio i roi digon o amser i bob myfyriwr ddangos deilliannau dysgu modiwl, ac yn galluogi pob myfyriwr i ddangos eu gwybodaeth neu'u cymhwysedd i'r eithaf, yna ystyrir bod hyn yn arfer cynhwysol da. Yn aml, mae'n bosib rhoi amser ychwanegol (e.e. 25% o amser ychwanegol) i'r holl fyfyrwyr mewn asesiadau ar-lein ac yn y dosbarth. Mae'n dileu'r stigma o wahanu'r myfyrwyr hynny sydd angen addasiadau yn y dosbarth a'r angen am ystafelloedd ar wahân neu am drefniadau amserlennu ychwanegol.

Gall myfyrwyr sydd â 25% o amser ychwanegol mewn arholiadau fel addasiad rhesymol yn eu PLSP deimlo eu bod o dan anfantais oherwydd bod myfyrwyr nad ydynt yn anabl yn cael mwy o amser i ysgrifennu a chael amser i adolygu eu gwaith. Ond dylai asesiad sydd wedi ei gynllunio'n dda roi digon o amser i'r holl fyfyrwyr ateb cwestiynau'n llawn ac adolygu eu gwaith. Ni fydd 'ysgrifennu mwy' o reidrwydd yn bodloni deilliannau dysgu'r asesiad ac mae yna ymchwil sy'n dangos nad yw'r math hwn o asesiad cynhwysol yn rhoi mantais i fyfyrwyr nad ydynt yn anabl.

#### Cyfeiriadau

Ofiesh, N., Mather, N. a Russell, A. (2005). Using speeded cognitive, reading, and academic measures to determine the need for extended test time among university students with learning disabilities. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 23, 35-52.

Duncan, H. & Purcell, C. (2019) Consensus or contradiction? A review of the current research into the impact of granting extra time in exams to students with specific learning difficulties (SpLD), *Journal of Further and Higher Education*, DOI: [10.1080/0309877X.2019.1578341](https://doi.org/10.1080/0309877X.2019.1578341)

## A yw eich Cynllun Cefnogi Dysgu Personol yn gweithio i chi?

**Gwiriwch eich Cynllun -**

<https://apps.bangor.ac.uk/plsp/student/>

Gofynnwch y cwestiynau canlynol i chi'ch hun



Adolygwch eich Cynllun Cefnogi Dysgu Personol (PLSP) gydag Ymgynghorydd -  
[E-bost](#) neu ffôn  
01248 383620 /  
382032

**YDYN**

A yw'r addasiadau a argymhellir yn diwallu fy anghenion?

**NAC YDYN**



Os ystyrir bod y trefniadau'n addasiad rhesymol - rhaid eu rhoi ar waith felly cysylltwch â **Thiwtor Anabledd** yr Ysgol.

**OES**

A oes rhywbeth wedi newid? A oes rhwystrau ychwanegol neu annisgwyl na chawsant eu trafod o'r blaen?

**NAC OES**



**OES**

A oes diffygion yn y trefniadau? A oes unrhyw addasiadau heb eu gwneud sy'n achosi problemau imi?

**NAC OES**



**OES**

A oes diffygion yn y trefniadau - er gwaethaf ymyriadau gan Gynghorydd neu gennych chi'ch hun?

**NAC OES**



Dylai eich Cynllun Cefnogi Dysgu Personol (PLSP) sicrhau eich bod yn cael eich asesu ar yr un gwastad a'ch cyfoedion. Os na chafodd y trefniadau eu gweithredu mewn pryd, efallai oherwydd newid yn yr amgylchiadau, efallai yr hoffech gyflwyno ffurflen ar gyfer Amgylchiadau Arbennig.

Gallwch wneud hyn trwy [Ganolfan Geisiadau](#) FyMangor.

**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. Karen Pollock	<a href="mailto:k.pollock">k.pollock</a>	2839
Ieithoedd, Llenyddiaethau ac Ieithyddiaeth	Dr. Helga Mullneritsch	<a href="mailto:h.mullneritsch">h.mullneritsch</a>	
Gyfraith	Stephen Clear	<a href="mailto:s.clear">s.clear</a>	3078
Cerddoriaeth a'r Cyfryngau	Huw Powell	<a href="mailto:h.powell">h.powell</a>	2977
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	Ian Davies Abbott	<a href="mailto:IanDaviesAbbott">IanDaviesAbbott</a>	
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	Dr. Jennifer Cooney	<a href="mailto:j.cooney">j.cooney</a>	8517



## Y Ganolfan Sgiliau Astudio

Mae y Ganolfan Sgiliau Astudio yn cynnig apwyntiadau un-i-un, gweithdai a chefnogaeth gyda mathemateg ac ystadegau.

I drefnu apwyntiad am gymorth un-i-un gydag ysgrifennu, neu i gael cefnogaeth gyda mathemateg neu ystadegau, ewch i'n [gwefan](#).

I gael rhagor o wybodaeth neu gyngor, cysylltwch â ni:

Gwefan:

<https://www.bangor.ac.uk/studyskills/index.php.cy>

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

☎ 01248 38 2689

Neu chwiliwch amdanom ar [Facebook](#) ac [Twitter](#).



## Pwy yw eich Cynrychiolydd Myfyrwyr Anabl?

Enw	Ebost	Ysgol
Amy Partridge	<a href="mailto:myp19pdv@bangor.ac.uk">myp19pdv@bangor.ac.uk</a>	Cerrddoriaeth a'r Cyfryngau
Benjamin Shaw	<a href="mailto:bsub98@bangor.ac.uk">bsub98@bangor.ac.uk</a>	Gwyddorau Naturiol
Derri Hughes	<a href="mailto:drh18gck@bangor.ac.uk">drh18gck@bangor.ac.uk</a>	Gwyddorau Naturiol
Leah Collins	<a href="mailto:lhc18lsp@bangor.ac.uk">lhc18lsp@bangor.ac.uk</a>	LL
Megan Regensburger	<a href="mailto:mgr18cfc@bangor.ac.uk">mgr18cfc@bangor.ac.uk</a>	Gwyddorau Eigion
Nathan Starkey	<a href="mailto:nts19kxf@bangor.ac.uk">nts19kxf@bangor.ac.uk</a>	Y Gyfraith
Ocean Messer	<a href="mailto:psu1bb@bangor.ac.uk">psu1bb@bangor.ac.uk</a>	Seicoleg
Swathy Cross	<a href="mailto:swn18lxs@bangor.ac.uk">swn18lxs@bangor.ac.uk</a>	Busnes
Tom Owen	<a href="mailto:tmw19ysc@bangor.ac.uk">tmw19ysc@bangor.ac.uk</a>	Cyfrifiadureg a Pheirianeg Electronig
Melissa Chard	<a href="mailto:mhc18jyz@bangor.ac.uk">mhc18jyz@bangor.ac.uk</a>	Ysgol Gwyddorau Iechyd

<https://cy.undebbangor.com/eichllais/cynrychiolwyrwrs/>

## #AryCyd - Wythnos Gyda'n Gilydd - 2 - 6 Rhagfyr

Mae #AryCyd yn ymwneud â'r newidiadau a wneir mewn ymateb i'ch sylwadau, pan fydd staff a myfyrwyr yn gweithio gyda'i gilydd i wneud Bangor yn wych. Mae #AryCyd yn ymwneud â dathlu gweithio gyda'n gilydd a'r newidiadau a wneir mewn ymateb i'ch sylwadau. Felly dewch draw i gael gwybod mwy.

Yn 2019/20, bydd 2 gyfle i chi gymryd rhan yn yr Wythnos Gyda'n Gilydd. Y rheiny yw'r 2-6 Rhagfyr a'r 2-6 Mawrth.

### Amserlen Wythnos gyda'n Gilydd:

Dydd	Lleoliad	Amser
Dydd Llun, 2 <sup>il</sup> Rhagfyr	Campws Wreccsam	11am-3pm
Dydd Mawrth 3 <sup>ydd</sup> Rhagfyr	Cyntedd Prif Adeilad y Celfyddydau	10am-4pm
Dydd Mercher 4 <sup>ydd</sup> Rhagfyr	BUIC	10am-12pm
Dydd Mercher 4 <sup>ydd</sup> Rhagfyr	Prif Lyfrgell y Celfyddydau	2pm-5pm
Dydd Iau 5 <sup>ed</sup> Rhagfyr	Llyfrgell Deiniol	10am-4pm
Dydd Gwener 6 <sup>ed</sup> Rhagfyr	Safle'r Normal	12 pm-4pm

**#ARYCYD...  
TOGETHER WE...  
BANGOR**

**#WYTHNOS AR Y CYD...**

**2 - 5 RHAGFYR**

PAN FYDD MYFYRWYR A STAFF YN GWEITHIO GYDA'I GILYDD, RYDYM YN GWNEUD PRIFYSGOL BANGOR YN WYCH. YN YSTOD EICH CYFNOD YN ASTUDIO GYDA NI, BYDDWCH YN CAEL LLWYTH O GYFLEODD I DDWEUD WRTHYM BETH RYDYCH YN EI FEDDWL, DRWY AROLYGON, DRWY SYSTEM GYNRYCHIOLWYR CWRS UNDEB BANGOR (UNDEB Y MYFYRWYR), A DRWY SGWRSIO Â'CH DARLITHWYR. MAE AR Y CYD YN GOLYGU GWNEUD NEWIDIADAU YN UNOL Â'CH ADBORTH CHI - FELLY DARGANFYDDWCH FWY, A CHYMERWCH RAN.

## Swyddfa Tai Myfyrwyr

### Llety at 2020/21

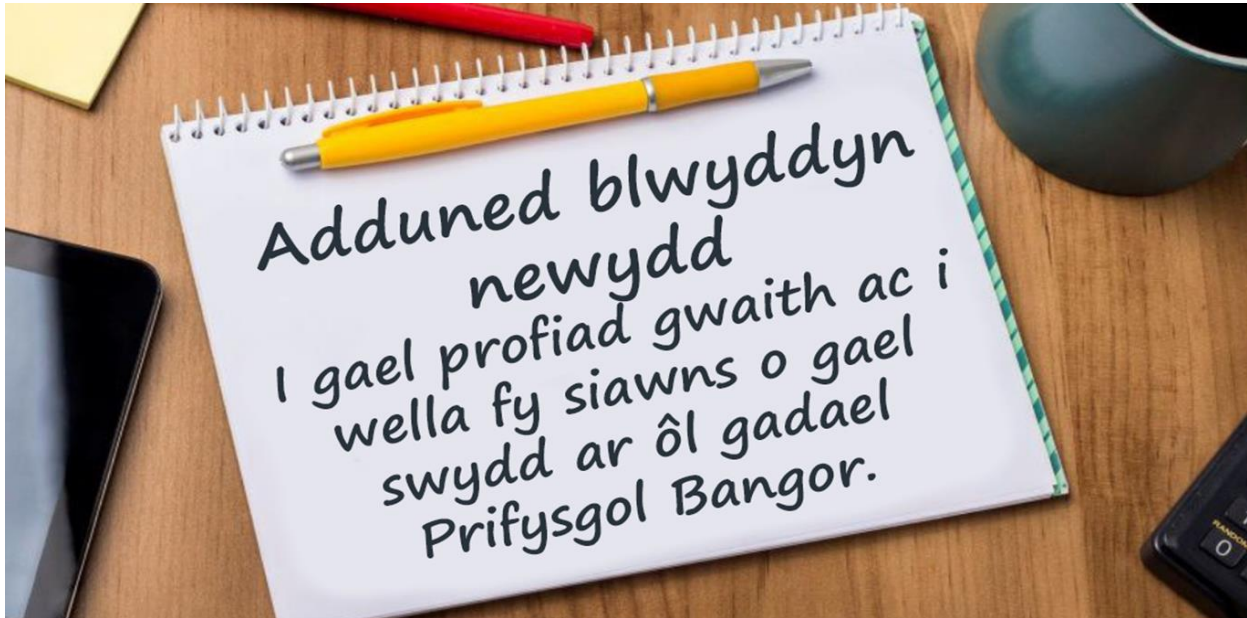
Er ei bod yn dal yn fuan i feddwl am lety at y flwyddyn nesaf, cofiwch bod yna ormod o ddarpariaeth o lety ym Mangor erbyn hyn.

Mae'n farchnad tenantiaid yn sicr, felly p'un a fyddwch yn penderfynu aros yn un o'r Neuaddau, neu chwilio am dŷ drwy restrau'r brifysgol ar [Studentpad](http://Studentpad), gwnewch yn siŵr eich bod wedi gwneud y dewis iawn i chi eich hun!





Cyflawni drwy  
Brofiad Gwaith  
Achieve through  
Work Experience



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.

Gall tîm GO Wales helpu i ddod o hyd i gyfleoedd lleoli perthnasol sy'n cyd-fynd â'ch argaeledd.

Gallwn hefyd dalu costau teithio, unrhyw addasiadau rhesymol a chostau.



[gowales@bangor.ac.uk](mailto:gowales@bangor.ac.uk) - 01248 382578 - [www.gowales.co.uk](http://www.gowales.co.uk)

Mae'r Tîm GO Wales ym Mangor wedi'u lleoli yn y Gwasanaeth Gyrfaoedd a Chyflogadwyedd, Neuadd Rathbone. Os oes arnoch angen gwybodaeth mewn fformat arall megis print bras neu fersiwn lafar, cysylltwch â ni.

## Beth Edwards - Ymgynghorydd Anabledd y Myfyrwyr Cyngor Undeb Bangor

I'r rhai nad ydyn nhw'n gwybod, cynhaliodd Undeb y Myfyrwyr eu hetholiadau blynyddol yn ddiweddar ar gyfer swyddi yng Nghyngor yr Undeb Bangor. Efallai na welsoch chi fy maniffesto, ond rwyf wrth fy modd fy mod wedi fy ethol yn ymgynghorydd Anabledd.

Gobeithiaf y bydd yr wybodaeth isod o fudd i chi.

### Pwy wyf i?

Rwy'n fyfyrwr PhD ail flwyddyn yn yr Ysgol Gwyddorau Iechyd. Bîm yn y Brifysgol ers 2014, ac yn sicr rydw i wedi dod yn hoff o'r lle.



Beth

### Beth wyf yn ei wneud?

- Yn ddiweddar, cefais fy ethol yn Ymgynghorydd Anabledd CUB ar gyfer blwyddyn academaidd 2019-2020. O'r herwydd, rwy'n eistedd yng nghyfarfodydd CUB bob mis, a chaf gyfle i fynychu digwyddiadau amrywiol.
- Rwyf hefyd yn cydlynu ac yn mynychu UNITE Bangor, grŵp cymdeithasol o dan arweiniad y myfyrwyr ar gyfer myfyrwyr sydd ag ASD.
- Rwy'n eistedd fel cynrychiolydd y myfyrwyr ar y Gweithgor Anabledd.

### Fy nghynlluniau:

Dim ond megis dechrau ydw i, ond dyma rai o fy mhrif gynlluniau am y flwyddyn sydd i ddod.

- Trefnu creu porth adborth fel rhan o wefan Undeb Bangor fel y bydd modd cyfeirio adborth, materion neu bryderon at y bobl briodol mewn da bryd.
- Mynd o amgylch y campws trwy gydol y flwyddyn i glywed yr hyn rydych chi am imi ei wneud.
- Rwyf am glywed eich lleisiau, rwy'n eich cynrychioli chi, ac rwyf wedi ymrwymo i sicrhau newid er gwell.
- Gweithio gyda phrojectau eraill sy'n herio'r stigma a'r mythau ynghylch Anabledd ac iechyd meddwl.
- Rwyf am weithio gyda chi fyfyrwyr, i sicrhau fy mod yn dwyn pwysau dros y newidiadau rydych chi am eu gweld, a'r rhai a fydd o les i chi.

### Lle gallwn ni gysylltu â chi?


Gallwch gysylltu â mi ar e-bost: [edu4a3@bangor.ac.uk](mailto:edu4a3@bangor.ac.uk)

Os oes gennych unrhyw bryderon, awgrymiadau, neu i drefnu sgwrs, cysylltwch â mi.

Gwylwch am wybodaeth bellach am y pethau y byddaf yn eu gwneud eleni i geisio sicrhau bod eich profiadau ym Mangor gyda'r gorau.





 Ministry of Education  
Llywodraeth Cymru  
Not Funded by  
Welsh Government

**CACENNAU,  
GEMWAITH,  
CREFFTAU,  
ANRHEGION,  
CERDD BYW  
& MWY**

Yn falch o gyflwyno...

# Y Farchad Nadolig Myfyrwyr 2019

**Dydd Mercher 4 Rhagfyr**  
12pm-5pm | Neuadd PJ, Prif Adeilad | Ffordd y Coleg

 'B-Fentrus Bangor'  @B\_Fentrus  @B\_Enterprisingbangor

## Manylion Cyswilt i Gwasanaethau Anabledd

Pennaeth Gwasanaethau Anabledd

Carolyn Donaldson-Hughes

✉ [gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk](mailto:gwasanaethanabledd@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 /

Sioned Evans

✉ [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

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

Cynorthwydd Gweinyddol

Gemma Watts

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

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

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

<http://www.bangor.ac.uk/gwasanaethaumyfywrwyr/anabledd>

## Sut i ddod o hyd i ni

Gwasanaethau Anabledd - Cynghorwyr, Cydlynnydd Cymorth Anfeddygol â Tîm Gweinyddol

<https://www.bangor.ac.uk/mapcampws>

Canolfan Asesu

<https://www.bangor.ac.uk/mapcampws>

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

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