

Newyddlen Gwasanaethau Anabledd

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

Ffôn: 01248 383620 / 382032

E-bost: gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk

Mawrth 2020 - Rhifyn 54

Mwynhewch fynediad am ddim i safleoedd Cadw ar draws Cymru heb dâl ar Ddydd Gŵyl Dewi, dydd Sul, 1 Mawrth 2020

Tocynnau ar-lein yn cael eu rhyddhau ar gyfer mynediad am ddim i safleoedd hanesyddol Cymru ar Ddydd Gwyl Dewi.



Am fwy o fanylion gweler:

<https://cadw.llyw.cymru/amdanom-ni/newyddion/tocynnau-ar-lein-yn-cael-eu-rhyddhau-ar-gyfer-mynediad-am-ddim-i-safleoedd>

Yn y rhifyn hwn

Mwynhewch fynediad am ddim i safleoedd Cadw ar draws Cymru heb dâl ar Ddydd Gŵyl Dewi, dydd Sul, 1 Mawrth 2020.....	1
Yn y rhifyn hwn.....	2
Diwrnod Iechyd Meddwl y Brifysgol - 5 Mawrth 2020.....	3
Sesiynau Galw Heibio ar gyngor Iechyd Meddwl.....	4
Addasiadau Arholiadau.....	5
Arholiadau - Archebwch eich addasiadau erbyn 3 Ebrill.....	6
Myfyrwyr Nursio.....	6
Pwysau (straen) arholiadau - Cyngor o'n Canolfan Sgiliau Astudio.....	7
Tîm Dyslecsia.....	9
Slipiau Melyn ag Arholiadau.....	11
Tîm Dyslecsia Sesiynau Galw-i-Mewn.....	11
Sesiwn Galw Heibio Cyngorwyr Anabledd.....	12
Undeb Cymorth Ariannol.....	13
Bwrsariaeth Gofalwyr.....	13
Bwrsariaethau Teithiau Maes.....	13
Ail-ymgeisio am Gyllid Myfyrwyr 2020/21.....	14
Cyfleoedd Gwirfoddoli @ Caffi Deiniol.....	17
Cyngor Undeb Bangor - Cynrchiolydd Anabledd, Beth Edwards.....	18
Astudiaeth Ymchwil gan Tamsin Speight, yr Ysgol Gwyddorau Iechyd.....	19
Manylion Cyswllt i Gwasanaethau Anabledd.....	20
Sut i ddod o hyd i ni.....	20

Diwrnod Iechyd Meddwl y Brifysgol - 5 Mawrth 2020

Diwrnod Iechyd Meddwl y Prifysgolion yw'r diwrnod cenedlaethol ar gyfer iechyd meddwl myfyrwyr.



Ydych chi wedi clywed am y 'bocs cyfaiil'?

Hyd yn oed os nad ydych, dewch draw i Undeb y Myfyrwyr, Lefel 4, Pontio, rhwng 2 a 3.30pm ddydd Iau 5 Mawrth 2020 ac fe wnawn eich helpu i greu bocs o'r fath.

Mae Cheryl, Fiona a Sioned, y Cynghorwyr Iechyd Meddwl a gwirfoddolwyr cyswllt@bangor yn edrych ymlaen at eich gweld.



Sesiynau Galw Heibio ar gyngor Iechyd Meddwl

Mae Cheryl Parkinson, Fiona Rickard a Sioned Evans, 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: 8 Ionawr - 1 Ebrill a 29 Ebrill - 27 Mai
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

Gwasanaethau Anabledd
Gwasanaethau Myfyrwyr

ARCHEBWCH EICH
ADDASIADAU ARHOLIAD
ERBYN



Am fwy o wybodaeth ar addasiadau arholiadau ymweld â
<https://www.bangor.ac.uk/studentservices/disability/exams.php.en>



02/2020

Arholiadau – Archebwch eich addasiadau erbyn 3 Ebrill

Cw Ble a phryd gallaf weld yr Amserlenni Arholiadau?

A Cyhoeddir Amserlen Arholiadau Semester 2 ddechrau mis Mawrth 2020.

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 wynebwr 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 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, 3 Ebrill

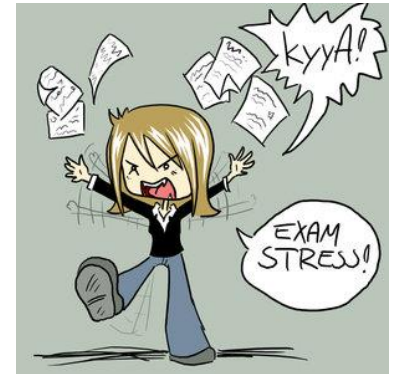
PWYSIG: Os byddwch yn methu'r dyddiad (3 Ebrill), ni allwn sicrhau y gallwn wneud yr addasiadau i chi.

Myfyrwyr Nursio

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

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 dechreg 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 academiaidd, 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.

Canolfan Sgiliau Astudio

Oriau Agored 9yb to 5yh, dydd Llun tan ddydd Gwener

☎ 01248 382689 ✉ studyskills@bangor.ac.uk

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



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 Derbynfa.



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.



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, Dyscalcwlia 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>

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.

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.

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, neu ffoniwch: 01248 383620 / 382032

Galw heibio

Undeb Cymorth Ariannol

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 academiaidd 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 Teithiau Maes ar gael i israddedigion y Deyrnas Unedig a'r Undeb Ewropeaidd, defnyddir incwm trethadwy cartref myfyriwr i bennu cymhwysedd.

- Incwm trethadwy o dan £25,000 = 40% oddi ar gost y daith
- Incwm trethadwy rhwng £25,000 a £40,000 = 30% oddi ar gost y daith.

Newyddlen Gwasanaethau Anabledd

Bydd y myfyrwyr yn gyfrifol am y £350 cyntaf o unrhyw gostau taith maes, gyda'r Bwrsari yn cael dyfarnu ar weddill y gost.

I wneud cais, e-bostiwch cymorthariannol@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 yn uniongyrchol i'r Ysgol Academaidd ar ran y myfyriwr.

Ail-ymgeisio am Gyllid Myfyrwyr 2020/21

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 2020 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:

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

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**.

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 ☎ 01248 383566 / 383637

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



Hoffech chi gwrdd ag ymgyngorydd o broject **GO Wales: Cyflawni Trwy Brofiad Gwaith** i drafod cefnogaeth gyda dod o hyd i brofiad gwaith?

Byddwn yn cynnal sesiynau galw heibio yn y **Gwasanaethau Anabledd** (Neuadd Rathbone) ar

Dydd Mercher 25 Mawrth 2020

- 2.30pm
- 3.00pm
- 3.30pm
- 4.00pm

Defnyddiwch y **ddolen hon** i archebu sesiwn.

Neu e-bost gowales@bangor.ac.uk am fwy o wybodaeth.



Cyflawni drwy
Brofiad Gwaith
Achieve through
Work Experience



Amser i feddwl am Brofiad Gwaith?



Cyflawni drwy Brofiad Gwaith
Achieve through Work Experience



- Ydych chi'n wynebu rhwystrau mewn perthynas ag anabledd, oes gennych chi wahaniaeth dysgu penodol e.e. dyslecsia, dyspracsia, anhwylder diffyg canolbwytio a gorfywioigrwydd (ADHD), oes 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.

Gyda chefnogaeth ymgynghorydd, byddwn yn gweithio gyda chi wyneb yn wyneb, i edrych ar y dewisiadau gorau i chi o ran cyfleoedd profiad gwaith, eich cefnogi ar hyd y daith a'ch helpu i feithrin hyder.

Bydd y lleoliadau wedi'u teilwra i fod yn addas i chi, eich bywyd, eich astudiaethau ac ymrwymadau eraill sydd gennych. Gallant bara rhwng 1 a 20 diwrnod. Efallai hefyd y gallwch gael help gyda chostau teithio a chostau gofal plant os oes angen.



Cyflawni drwy
Brofiad Gwaith
Achieve through
Work Experience



gowales@bangor.ac.uk - 01248 388159 -
www.gowales.co.uk

Mae'r Tîm GO Wales wedi'u lleoli yn y Gwasanaeth sgiliau a Chyflogadwyedd, Neuadd Rathbone.

Os oes arnoch angen gwybodaeth mewn fformat arall megis print bras neu fersiwn lafar, cysylltwch â ni.

Cyfleoedd Gwirfoddoli @ Caffi Deiniol



Os nad ydych wedi clywed amdanom eto, rydym yn gaffi am bris teg sy'n cael ei redeg gan wirfoddolwyr wedi'i leoli yng Nghanolfan Deiniol yng Nghanol Bangor.

Nid yn unig rydyn ni'n cynnig dewis gwych o gacennau, cinio a diodydd, ond rydyn ni'n gwneud hynny gyda'r nôd o roi rhywbeth yn ôl i'n cymuned.

Ar hyn o bryd:

- Mae gennym gynllun talu-ymlaen i'r rhai na allant fforddio bwyta.
- Rydym yn cysylltu ag asiantaethau a ffynonellau cymorth eraill i gefnogi oedolion ag anawsterau dysgu
- Rydym yn cynnig cefnogaeth i bobl a gofalwyr mewn profedigaeth
- Rydym yn darparu cynnyrch Cymreig lleol masnach deg
- Rydym yn galluogi myfyrwyr ac eraill i gael bywyd a phrofiad gwaith gwerthfawr
- Rydym ar fin lansio ein prosiect golchi dillad ar gyfer pobl sy'n cysgu allan

Hoffech chi ymuno â ni?

Gallwn gynnig amgylchedd gwaith gwych i chi, tîm hyfryd i weithio gydag ef, profiad gwych y byddwch chi'n ei gofio y tu hwnt i'r brifysgol, a chinio syml blasus yn ystod eich shifft.

Dewch i'r caffi dydd Mawrth-dydd Gwener rhwng 10am-3pm neu dewch o hyd i ni ar Facebook ac anfon neges atom.

Sesiynau Galw-heibio



- **PRYD**

Bob dydd Mercher (yn ystod y tymor) 3pm-4pm

- **BLE**

Ystafell 437, (3ydd Llawr, Adeilad Newydd y Celfyddydau)

- **PRYD**

Bob dydd Iau (yn ystod y tymor) 4pm-5pm

- **BLE**

Ystafell Bwyllgor, Undeb y Myfyrwyr, 4ydd Llawr Pontio

- **AR-LEIN**

Os nad yw galw heibio yn addas i chi, gadewch sylwadau ac awgrymiadau trwy'r cyswllt isod:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=VUxHxiOpKk2b1OzjcUjbsjuzYv58rY1PoEJ-8EEQ30tURVIXQkRaNzJTTOFFRUZCTkQ3UTVHMjRJQS4u>

Cynrychiolaeth

Hoffwn eich cynrychioli ar Gyngor Undeb Bangor. I wneud hynny mae angen eich cymorth arnaf i ddeall beth sy'n wirioneddol bwysig.

Sylwadau ac awgrymiadau

Rwyf am wybod am eich profiadau, beth sydd wedi bod yn dda, a beth y gellir ei wella.

Awgrymiadau a syniadau

Rwyf am wybod beth sy'n bwysig i chi, beth rydych yn teimlo y dylid ei wneud, a sut y gellir ei gyflawni.

Cefnogaeth

Hoffwn allu eich cefnogi, neu eich cyfeirio at y gefnogaeth sydd ar gael ar gyfer unrhyw anawsterau rydych yn eu profi yn ystod eich amswer ym Mhrifysgol Bangor.

Cyswllt

Os byddai'n well gennych beidio â dod i sesiwn alw-heibio na rhoi sylwadau ar-lein, anfonwch e-bost ataf yn uniongyrchol: edu4a3@bangor.ac.uk

Astudiaeth Ymchwil gan Tamsin Speight, yr Ysgol Gwyddorau Iechyd

Myfyrwraig MSc Hyrwyddo ac Iechyd Cyhoeddus yw Tamsin Speight sydd hefyd yn gweithio fel ymarferydd anhwylderau bwyta arbenigol i Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr. Ar hyn o bryd mae Tamsin yn recriwtio myfyrwyr i gymryd rhan yn ei hymchwil sydd wedi cael cymeradwyaeth foesegol.



Tamsin Speight

Os oes gennych ddi-ddordeb mewn cymryd rhan yn yr astudiaeth hon, e-bostiwch hbpa4b@bangor.ac.uk neu ffoniwch 01248 383155.

Nid yw gofyn am help bob amser yn hawdd, beth wnaeth eich helpu chi?

Ydych chi wedi gofyn am help yn ddiweddar oherwydd eich bod yn pryderu am eich siâp a'ch pwysau?

Rwy'n ymarferydd anhwylderau bwyta arbenigol ac ar hyn o bryd rwy'n recriwtio myfyrwyr i gymryd rhan yn fy ymchwil a fydd yn edrych ar brofiad myfyrwyr prifysgol yng Nghymru o ofyn am help oherwydd pryderon am siâp a phwysau gyda ffocws penodol ar yr hyn a helpodd neu a rwystrodd y broses hon. Y gobaith yw y bydd canfyddiadau'r astudiaeth hon yn ein helpu i ddeall profiad myfyrwyr o ofyn am help gyda phryderon am eu siâp a'u pwysau. Gellir defnyddio'r canfyddiadau hynny wedyn i gynllunio a gwella gwasanaethau Anhwylderau Bwyta yng Nghymru a thu hwnt.

Os oes gennych ddi-ddordeb mewn cymryd rhan yn yr astudiaeth hon, e-bostiwch hbpa4b@bangor.ac.uk neu ffoniwch 01248 383155.

Os ydych yn poeni y gallai fod gennych chi neu rywun yr ydych yn ei adnabod anhwylder bwyta, mae gwybodaeth a help i'w gael ar-lein ar wefan Beat <https://www.beateatingdisorders.org.uk/>

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru hefyd wedi cynhyrchu ap dwyieithog 'deiet neu anhwylder' y gellir ei ddefnyddio yn rhad ac am ddim sy'n cynnig help i'r rhai sy'n poeni y gallai fod ganddynt anhwylder bwyta ac i bobl sy'n poeni am rywun arall.

Lawrlwythwch yr ap ar iTunes: <https://appsto.re/gb/a-vXib.i>
neu yn y Google Play Store
<https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.rolleragency.swansea&hl=en>

Fel arall, gallwch siarad â'ch meddyg teulu.

Manylion Cyswilt i Gwasanaethau Anabledd

Pennaeth Gwasanaethau Anabledd

Carolyn Donaldson-Hughes

✉ gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk

Rheolwr Tîm Dyslecsia

Jane Jones

✉ pss204@bangor.ac.uk

Uwch Gynghorwr Anabledd

Esther Griffiths

Cynghorwyr Anabledd Myfyrwyr

Ruth Coppell / Steph Horne

✉ cynghorwrabledd@bangor.ac.uk

Cynghorwyr Iechyd Meddwl

Fiona Rickard / Cheryl Parkinson /

Sioned Evans

✉ cynghorwriechydmeddwl@bangor.ac.uk

Cynghorwyr ADP

Andrea Reynolds / Rafaela Williams

✉ cynghorwrdyslecsia@bangor.ac.uk

Dylan Griffiths

Rheolwr Gwasanaeth Asesu

Asesu Anghenion Astudio

✉ canolfan_access@bangor.ac.uk

Asesu Diagnostic

✉ assessment@bangor.ac.uk

Cydlynnydd Cymorth Anfeddygol

Christine Roberts

✉ gwaithcefnogi@bangor.ac.uk

Gweinyddwr

Tracey Morris

✉ gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk

Cynorthwydd Gweinyddol

Gemma Watts

✉ gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk

☎ Gemma neu Tracey ar 01248 383620 / 382032 neu ✉ 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