



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

Ar gyfer Myfyrwyr Prifysgol Bangor â Chyfrifoldebau Gofal



Gwybodaeth ar gyfer myfyrwyr cyfredol a darpar fyfyrwyr am y gefnogaeth sydd ar gael gan Brifysgol Bangor ar gyfer myfyrwyr â chyfrifoldebau gofal yn y cartref.

Ein diffiniad ni o Ofalwr:

Rhywun sy'n gofalu'n ddi-dâl am aelod o'r teulu, partner neu ffrind ag anabledd corfforol neu synhwyraidd, anabledd dysgu, cyflwr meddygol, anawsterau iechyd meddwl neu rywun sy'n gaeth i gyffuriau neu alcohol.

Myfyrwyr â Chyfrifoldebau Gofal

Gall mentro i fyd addysg uwch fod yn gam mawr i unrhyw un, ond mae gwneud y penderfyniad hwnnw yn ogystal â dal i ofalu am rywun yn siŵr o roi pwysau ychwanegol ar rywun o ran iechyd corfforol a meddyliol.

Mae Prifysgol Bangor wedi ymrwymo i gefnogi'n Gofalwyr ac mae nifer o bobl yma i'ch helpu, drwy gynnig cefnogaeth ariannol a bugeiliol. Ein nod yw sicrhau eich bod yn cael pob cyfle posibl i lwyddo yn ystod eich amser yma.

Pa gefnogaeth sydd ar gael?

Mae Prifysgol Bangor yn anelu at gefnogi'n holl fyfyrwyr yn llawn a hynny ym mhob agwedd ar eu bywyd Prifysgol.

Tiwtor Personol: mae'n hanfodol i'n holl fyfyrwyr gwrdd â'u Tiwtor Personol gynted y byddant yn cyrraedd y Brifysgol, fel arfer yn ystod dyddiau cyntaf yr Wythnos Groeso. Dyma'r prif gyswllt gyda'ch Ysgol Academaidd a bydd yn gallu'ch cynghori a'ch cefnogi yn ystod eich amser yma.



Croeso

Croeso gan Undeb y Myfyrwyr

Mae Undeb Bangor (eich Undeb Myfyrwyr yma ym Mangor) at eich dant chi – gweithiwn gyda chi; cryfhawn eich llais; rhown rym i'ch cyfleoedd a datblygwn eich cymunedau.

Undeb Bangor: Chwaraeon Myfyrwyr, Cymdeithasau Myfyrwyr, Gwirfoddoli, Myfyrwyr UMCB, Llais Myfyrwyr, Democratiaeth Myfyrwyr, Cynrychiolaeth Myfyrwyr, Sgiliau Myfyrwyr, Digwyddiadau Myfyrwyr, Cyfryngau Myfyrwyr, Arloesi, Mentora, Cyflogadwyedd Myfyrwyr, Arwyr o Fyfrwyr a beth bynnag arall yr hoffech i ni fod.

Mae project gwirfoddoli newydd sbon ar waith, sef SPACE (Ymwneud â Myfyrwyr sy'n Rhieni ac yn Ofalwyr). Y nod yw cefnogi'n Myfyrwyr sy'n Ofalwyr drwy gynnal sesiwn cefnogi neilltuol bob wythnos ar gyfer y rhai sy'n dibynnu arnoch. Cynhelir y rhain gan wirfoddolwyr Undeb Bangor a fydd yn gweithio'n agos â chi er mwyn sicrhau bod pob sesiwn yn ateb eich gofyn ac yn rhoi'r amser sydd ei angen arnoch i gael y profiad gorau yma ym Mangor.

Cysylltwch â ni drwy undeb@undebbangor.com neu ewch i'n gwefan: www.undebbangor.com

Croeso i Undeb Bangor!"

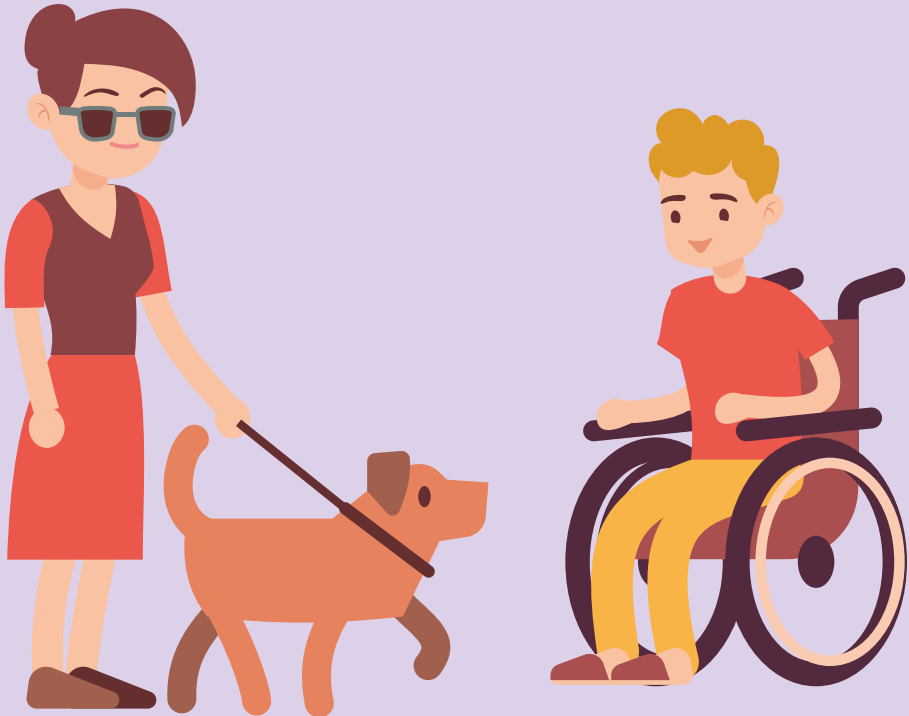


Gwasanaethau Myfyrwyr

Mae'r Gwasanaethau Myfyrwyr, sydd yn Neuadd Rathbone ar Ffordd y Coleg, yn rhoi cymorth i fyfyrwyr ar amrywiaeth o faterion yn ymwneud â bywyd fel myfyriwr. O reoli eich arian i ddod o hyd i swydd addas ar ôl graddio, mae ein gwasanaethau yma i'ch helpu i wneud y gorau o'ch amser yn y brifysgol.

Anabledd

Mae'r Tîm Anabledd yma i'ch helpu i wneud y gorau o'ch amser ym Mangor. Gall aelodau'r tîm ddarparu cyngor ac arweiniad ar ystod o faterion yn ymwneud ag anabledd. Y nod yw cynnig gwasanaeth o ansawdd a fydd yn sicrhau bod ein holl fyfyrwyr anabl yn cael eu cynnwys o fewn y gymuned academiaidd a chymdeithasol, gan eich galluogi i ymwneud â'ch astudiaethau ac i weithredu o fewn amgylchedd ehangach y Brifysgol.



Gwasanaeth Cynggori

- Mae Gwasanaeth Cynggori Myfyrwyr yn cynnig amrywiaeth o adnoddau i gefnogi myfyrwyr yn ystod eu hamser yn y Brifysgol. Byddem yn annog myfyrwyr sy'n ceisio cymorth i edrych ar ein hadnoddau Hunangymorth yn y lle cyntaf - mae'r rhain yn cynnwys Cysylltiadau Hunangymorth, Podcastiau a Apps, CalmU a Thafleuni Gwybodaeth ar amrywiaeth o bynciau.
- Cynigir grwpiau a gweithdai ar gyfer myfyrwyr drwy gydol y flwyddyn academaidd gan gynnwys gweithdai Adeiladu Gwydnwch a sesiynau blasu Ymwybyddiaeth Ofalgar ar brynhawniau Mercher.
- Mae Gwasanaeth Cwnsela Myfyrwyr yn cynnig cyfle i drafod materion personol a materion sy'n peri gofid, gyda chwmselydd proffesiynol a chymwys, mewn amgylchedd diogel a chyfrinachol.
- Gweler manylion am sut i gael mynediad at ein holl wasanaethau gan gynnwys Sesiynau Cefnogi ac Asesu ar y FWYDLEN ar y dudalen hon.
- Gall y gwasanaeth gynnig hyfforddiant a chefnogaeth i aelodau staff perthnasol er mwyn datblygu eu dealltwriaeth o faterion yn ymwneud â iechyd meddwl a'u hymateb i fyfyrwyr ag anawsterau.

Yr amser aros presennol ar gyfer Apwyntiad asesu yw 7-10 diwrnod gweithio.

Mae Gwasanaeth Cwnsela Myfyrwyr y Brifysgol yn aelod o Gymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain ac mae'n cadw at bolisiau'r corff hwnnw ar gyfrinachedd a diogelu data.

Ein Lleoliad:

Canolfan Gwasanaethau Myfyrwyr Prifysgol Bangor

Gwasanaeth Cwnsela Myfyrwyr

Ail Lawr

Neuadd Rathbone

Ffordd y Coleg

Bangor

LL57 2DF

Cyngor a chefnogaeth ariannol

Dylai eich amser yn y Brifysgol fod yn bleserus ac yn werth chweil, ac mae Prifysgol Bangor yn anelu i roi ichi wybodaeth a chefnogaeth a fydd yn eich galluogi i fanteisio i'r eithaf ar eich profiad yn y Brifysgol. Mae'n arbennig o bwysig nad yw pryderon ariannol diangen yn amharu ar eich amser yma.

Mae'r Uned Cymorth Ariannol yn rhan o dîm Cefnogi Myfyrwyr a gall ein staff profiadol ddarparu cyngor, gwybodaeth ac arweiniad ar bob agwedd o gyllid myfyrwyr gan gynnwys:

- Cyllid israddedig ar gyfer cyrsiau llawn amser a rhan amser
- Cyllid ôl-raddedig
- Bwrsariaethau ac Ysgoloriaethau Prifysgol
- Cronfa Caledi a Grantiau Argyfwng
- Cyllidebu



Ble i ddod o hyd i'r Uned Cymorth Ariannol

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

Amser a Manylion Cyswllt Agor

Mae'r Uned Cymorth Ariannol ar agor rhwng 9 - 5 dydd Llun i ddydd Gwener ac yn anelu at gael polisi drws agored. Fodd bynnag, os hoffech wneud apwyntiad, cysylltwch â'r Uned:

Wendy Williams wendy.williams@bangor.ac.uk neu

Gwenda Blackmore moneysupport@bangor.ac.uk

Ebost: cymorthariannol@bangor.ac.uk

Ffôn: 01248 383566 / 3637

Swyddfa Dai Myfyrwyr

Chwilio am dy^? Dim angen chwilio mwy!

Tel: 01248 382034/2883

Ebost: studenthousing@bangor.ac.uk

Nod Swyddfa Dai'r Myfyrwyr yw darparu un man cyswllt ar gyfer anghenion neu faterion myfyrwyr o ran tai yn y sector breifat. Ceir yma'r offer i helpu myfyrwyr wneud penderfyniadau gwybodus.

Cynigia Swyddfa Dai'r Myfyrwyr gyngor yn seiliedig ar yr wybodaeth sy'n cael ei rhoi gan fyfyrwyr a allai fod yn byw, neu'n ystyried byw, mewn llety rhent preifat.

Yn ogystal, ceir arweiniad ar gytundebau, felly cyn i chi lofnodi cytundeb dewch ag ef i'r Swyddfa ac fe fyddant yn mynd drwy'r ddogfen gyda chi, gan egluro'r telerau a'r amodau, er mwyn i chi allu gwneud dewis gwybodus.

GO Wales: Cyflawni drwy Brofiad Gwaith

Nod: helpu myfyrwyr fyddai yn cael mantais o gael amserlen fwy hyblyg neu awyrgylch gwaith cefnogol i'w helpu i oroesi unrhyw rwystrau byddant yn eu hwynebu pan fyddant yn ceisio trefnu profiad gwaith.

Gall cynghorwyr GO Wales, sydd wedi eu lleoli yn y Gwasanaeth Gyrfaedd a Chyflogadwyedd yn Neuadd Rathbone, gyd-weithio efo chi a chyflogwyr lleol i drefnu profiad gwaith sydd wedi ei drefnu i gwrdd ag anghenion chi ac i gynyddu eich cyfleoedd o gael lefel graddedig ar ôl i chi adel y brifysgol.

I gael eich ystyried am y project mae'n rhaid i chi fod dan 25 oed ac yn astudio cwrs Addysg Uwch mewn prifysgol yng Nghymru.

Gellir gweld meini prawf cymhwyster pellach am wneud cais ar y wefan www.gowales.co.uk

*Mae **GO Wales: Cyflawni trwy Brofiad Gwaith** yn un o raglenni'r Gronfa Gymdeithasol Ewropeaidd a gyflwynir gan brifysgolion yng Nghymru*



Search for property on our Studentpad website



Prifysgol Agored yng Nghymru

Cwrs arlein rhad ac am ddim ar gyfer Gofalwyr yng Nghymru

Beth amdana i? Cwrs datblygu proffesiynol ar gyfer Gofalwyr yng Nghymru. Fe'i datblygwyd gan y Brifysgol Agored ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru. Mae'n gwrs arlein 5 awr sy'n addas ar gyfer Gofalwyr o bob oed a gallu. Mae'n helpu Gofalwyr i gydnabod eu sgiliau a'u profiad, gan fyfyrio arnynt. Mae'r cwrs hefyd yn cynnwys astudiaethau achos gan amryw o Ofalwyr yng Nghymru, yn rhannu eu profiadau eu hunain o gydbwyso'i cyfrifoldebau gofalu ag addysg a gwaith.

Dolen i'r fersiwn Cymraeg: <http://www.open.edu/openlearncreate/course/view.php?id=2157>

Os, am ryw reswm, na allwch barhau â'ch astudiaethau oherwydd gofalu neu heriau eraill, rydym yn awyddus iawn i'ch cefnogi i aros o fewn addysg uwch. Efallai y bydd hi'n bosibl i chi drosglwyddo'r credydau academaidd a enillwyd i Brifysgol neu Goleg arall gan barhau i astudio ar sail rhan amser neu hyblyg, o bosibl drwy'r Brifysgol Agored. Gallwch gael sgwrs gyda'ch Tiwtor Personol neu aelodau staff Cefnogi Myfyrwyr petaech eisiau ystyried y dewisiadau hyn.

Cysylltiadau defnyddiol:

Gaz Williams yn Undeb y Myfyrwyr: gareth.williams@bangor.ac.uk

Mae gan Gaz gyfrifoldeb dros gyrraedd y gymuned a gallai gynnig cyngor i chi ar y gwahanol brojectau dan nawdd Undeb y Myfyrwyr.

Delyth Murphy, Pennaeth y Ganolfan Ehangu Mynediad, sy'n arwain ar waith y Brifysgol gyda Gofalwyr: delyth.murphy@bangor.ac.uk
Ffôn: 01248 383761



Grwpiau Cefnogi Lleol



Cysylltwch er mwyn cael pecyn dechrau yn y Brifysgol sy'n cynnwys dillad gwely, tywelion, offer cegin ac yn y blaen – a hynny'n rhad ac am ddim.
Elizabeth Taylor: etaylor@carers.org



Lucy Jones:
Lucy.Jones@NWCrossroads.org.uk

Llinos Roberts: llinos.r@carersoutreach.org.uk



Maria Bulkeley: maria.bulkeley@actionforchildren.org.uk



Kath Price: kath@wcdyc.org.uk
Amy: amy@wcdyc.org.uk

Cysylltiadau defnyddiol:

Gaz Williams yn Undeb y Myfyrwyr: gareth.williams@bangor.ac.uk
Mae gan Gaz gyfrifoldeb dros gyrraedd y gymuned a gallai gynnig cyngor i chi ar y gwahanol broiectau dan nawdd Undeb y Myfyrwyr.

Delyth Murphy, Pennaeth y Ganolfan Ehangu Mynediad, sy'n arwain ar waith y Brifysgol gyda Gofalwyr: delyth.murphy@bangor.ac.uk
Ffôn: 01248 383761

Cynhyrchwyd gan



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

Canolfan Ehangu Mynediad

01248 383761 / 07711485257

