Adroddiad y Swyddog Lles - 5/12/16

Ers i mi ddechrau yn y rôl hon, dwi wedi bod yn gweithio ar y pethau canlynol:

- Ymgyrch Sanau Stefan - codi ymwybyddiaeth ynglŷn â'r stigma sy'n perthyn i iechyd meddwl a phwysigrwydd siarad am unrhyw broblemau a all fod gennych.
    - Creu brandio ar gyfer yr ymgyrch.
    - Ymgyrchu yn ystod cyfnod y glas ac annog cynifer o glybiau a chymdeithasu â phosib i ymuno â ni.
    - Codi arian ar gyfer MIND Aberystwyth.
    - Y cam nesaf yw ymestyn yr ymgyrch i UMau eraill - Mae Prif Weithredwr UCM y DU yn gefnogol i'r ymgyrch ac mae ganddo bâr o'n sanau arbennig.
- Wythnos Llesiant Meddwl - yng ngoleuni Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd ar 10 Hydref, cynhaliais wythnos oedd â'r nod o ddwyn sylw at bwysigrwydd llesiant meddyliol. Darparais amryw o sesiynau a gweithgareddau a all gael effaith bositif ar les meddwl, megis myfyrdod, sesiynau am ddim yn y ganolfan chwaraeon, cyfnewid llyfrau, gemau bwrdd a mwy.
- Dwi wrthi'n gweithio gyda Bwrdd Iechyd Hywel Dda i sicrhau bod llais myfyrwyr yn cael dylanwad mewn gwasanaethau iechyd lleol - fel y clywyd ynghynt yn y CCB.
- Dwi wedi cefnogi sefydlu toiledau rhywedd niwtral yn undeb y Myfyrwyr, fel y pasiwyd yn y Cyngor yn 2014.
- Dwi'n gweithio gyda'r tîm digwyddiadau i annog elfen les gryfach o fewn clybiau a chymdeithasau - dwi wedi rhedeg sesiynau yn hyfforddiant y pwyllgorau ar ddim goddefgarwch at aflonyddu rhywiol a bod yn ddiogel mewn digwyddiadau cymdeithasol.
- Dwi'n adeiladu perthynas â'r adran Cymorth i Fyfyrwyr a'r Gwasanaethau Llety er mwyn sefydlu perthynas weithio gref a sicrhau y gallwn weithio gyda'n gilydd ar brosiectau lles ar draws y campws. Roedd hyn yn cynnwys ceisio sicrhau cyllido ar gyfer hyfforddiant Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl i bob aelod staff.
- Dwi wedi sefydlu perthynas â landlordiaid ac asiantaethau gosod drwy greu llwyfan lle gall tenantiaid drafod landlordiaid ac asiantau a rhannu cyngor. Mae hefyd yn gyfle i greu gwobrau tai'r UM ac annog llety o safon dda yn y sector preifat yn Aberystwyth.
- Rhestr wirio / cyngor ar dai a llety, a ddosbarthwyd yn y ffair dai a llety, a'r gobaith yw y bydd ar gael ar-lein. Caiff mwy o restrau gwirio eu creu'n fuan, a'r bwriad yw sicrhau y byddan nhw i gyd ar gael ar-lein.
- Dwi ar hyn o bryd yn gweithio ar syniadau i lacio tyndra yn ystod cyfnod yr arholiadau yn Ionawr: Ydych chi ar ben eich tennyn? - rydyn ni'n mynd i ddod â chŵn i mewn i'r Undeb i chi roi cwtsh iddyn nhw a chwarae â nhw; Neges Nadoligaidd - gallwch ysgrifennu negeseuon cadarnhaol ar addurniadau i'w clymu ar goeden Nadolig yr UM (am rodd fach i'n helusennau RAG), wedyn caiff yr addurniadau eu rhannu ymysg myfyrwyr yn ystod arholiadau; Camau Caredig Cadarnhaol gyda Chris; therapi lliwio i lacio tyndra.