



**Lles GLLM
Wellbeing**



Adduned Lles Grŵp Llandrillo Menai

Mae Grŵp Llandrillo Menai wedi ymrwmo i gefnogi lles ein holl ddysgwyr a staff drwy hyrwyddo a darparu ystod o gyfleoedd a gwasanaethau. Mae gofalu am eich lles corfforol, emosiynol a chymdeithasol yn bwysig er mwyn sicrhau eich bod yn mwynhau eich amser ac yn llwyddo yn y coleg.

Mae'r adduned lles yn cefnogi'r broses o roi STRATEGAETH LLES Y STAFF A'R DYSGWYR ar waith ac yn crynhoi'r ymrwymiad i gefnogi iechyd meddwl a lles pob un ohonom.

Bydd Grŵp Llandrillo Menai'n cefnogi eich LLES EMOSIYNOL A CHYMDEITHASOL drwy:

- Godi ymwybyddiaeth am iechyd meddwl a lles
- Darparu cymorth ac arweiniad arbenigol gan dîm o staff ymroddedig
- Cynnig mynediad i wasanaethau cwnsela a chymorth proffesiynol
- Datblygu cyfleoedd ar gyfer trafodaethau agored am les
- Datblygu apiau a pheynnau cymorth i hyrwyddo lles, hunanofal a gwynwch

Bydd Grŵp Llandrillo Menai'n eich cynorthwyo i GADW'N DDIOGEL drwy:

- Hyrwyddo diogelu ym mhopeth a wnawn
- Darparu cymorth personol i ddysgwyr a staff yn ystod absenoldeb
- Darparu gwybodaeth a chefnogaeth ar sut i gael perthynas iach â phobl
- Gweithio mewn partneriaeth â gwasanaethau arbenigol eraill i gynnig cyngor a chefnogaeth, e.e. ar gamddefnyddio sylweddau
- Hyrwyddo'r gefnogaeth sydd ar gael a darparu gwiriadau iechyd ar gyfer cyflyrau iechyd cronig posibl

Bydd Grŵp Llandrillo Menai'n eich cynorthwyo i gyfrannu tuag at AMGYLCHEDD CYNALIADWY drwy:

- Hyrwyddo iechyd amgylcheddol
- Darparu arweiniad ar sut i fod yn amgylcheddol gynaliadwy
- Darparu cyfleoedd ar gyfer dysgu awyr agored
- Datblygu a hyrwyddo dewisiadau teithio iach
- Lleihau ein defnydd o blastig untro

Bydd Grŵp Llandrillo Menai'n eich cynorthwyo i fod yn IACH A HEINI drwy:

- Ddynodi a datblygu tîm o Hyrwyddwyr Lles i ddarparu a hyrwyddo cyfleoedd i gymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau lles cymdeithasol
- Darparu cyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon a sesiynau ffitrwydd
- Darparu cyfleoedd i ymgysylltu â'r gymuned
- Cynnig dewisiadau bwyta ac yfed iach ar bob safle
- Hyrwyddo gweithgareddau corfforol



Coleg
Llandrillo

Coleg
Menai

Coleg
**Meirion
Dwyfor**

Busnes@
LlandrilloMenai