



Calendr Lles Medi 2021

Wellbeing Calendar September 2021

@GLLMLles



Dewch i gael eich ysbrydoli i Aros yn Ddiogel, Aros i Ddysgu trwy gymryd rhan yn y gweithgareddau lles a amlinellir isod sy'n cefnogi strategaeth Lles Grŵp Llandrillo Menai.

Get inspired to Stay Safe, Stay Learning by getting involved in the wellbeing activities outlined below that support the delivery of Grŵp Llandrillo Menai's Wellbeing strategy.

Cofiwch rannu eich profiad gyda ni #GLLMLles #GLLWellbeing
Remember to share your experience with us at #GLLMLles #GLLWellbeing

Emosiynol a Chymdeithasol | Emotional and Social

Llun Monday	Mawrth Tuesday	Mercher Wednesday	Iau Thursday	Gwener Friday	Sadwrn Saturday	Sul Sunday
<p>Gwylwch allan am fanylion Fair y Glas Rhithwir gan Undeb Myfyrwyr GLLM a dilynwyd y cyfryngau cymdeithasol @SUGILM</p> <p>Look out for details from the GLLM Student Union about the Virtual Freshers' Fair and follow the social media @SUGILM</p>	<p>Darganfyddwch 10 budd dwdlo ar gyfer creadigrwydd, gwella cynhyrchiant a'r gallu i ffocysu ar Ddiwrnod Cenedlaethol Dwdlo 03/09/2021</p> <p>Find out the 10 benefits of doodling for creativity, productivity and focus on National Doodle Day 03/09/2021</p>	<p>Mae staff a dysgwyr wedi dewis cefnogi elusen Ymddiriedolaeth Bywyd Gwllt Cogledd Cymru eleni. Beth am ddangos eich cefnogaeth chi ar ddiwrnod Cenedlaethol Elusen 5/9/2021.</p> <p>Staff and learners have chosen to support the North Wales Wildlife Trust charity this year. Why not show your support on National Charity day 05/09/2021.</p>	<p>The Libraries, IT Workshops and Learning Resource Centres provide excellent study facilities and access to a wide range of information resources</p> <p>Mae'r Llyfrgelloedd, Gweithdal IT a'r Cansolfannau Adnoddau Dysgu yn darparu cyfleusterau astudio rhagorol a mynediad at ystod eang o adnoddau gwybodaeth</p>	<p>Ydych chi yn gallu codio? Beth am gael eich ysbrydoli yn ystod Wythnos Codio Cenedlaethol i roi cynnig arni?</p> <p>Can you code? Why not be inspired to have a go during National Coding Week 13-19/09/2021</p>	<p>Rhowch gynnig ar ymwybyddiaeth ofalgar i ymlacio ffocysu ar eich hun ar Ddiwrnod Rhyngwladol Heddwch 21/09/2021</p> <p>Have a go at mindfulness to focus on yourself and relax on International Day of Peace 21/09/2021</p>	<p>Beth am ymuno efo Cangen Cymraeg GLLM i ddathlu y laith Gymraeg ar Ddiwrnod Ieithoedd Ewrop 26/09/2021</p> <p>Why not join the GLLM Cangen Cymraeg Branch to promote the Welsh language on European Day of Languages 26/09/2021</p>

Egniol ac Iach | Active and Healthy

<p>Mae Wythnos Lles 20-24/09/2021 yn gyfle i ddarganfod sut mae GLLM yn cefnogi eich lles yn ystod eich amser yn y Coleg</p> <p>Wellbeing Week 20-24/09/2021 is an opportunity to find out how GLLM support your wellbeing during your time in College</p>	<p>Pwy all gwblhau Her Disgrychiant TikTok? Rhannwch eich ymdrechion @gllmlles yn ystod Wythnos Genedlaethol Ymwybyddiaeth Cydbwysedd 12-18/09/2021</p> <p>Who can complete the TikTok Centre of Gravity Challenge? Share your effort @gllmlles during National Balance Awareness Week 12-18/09/2021</p>	<p>Archwiliwch a dysgwch sut y gall adweithgheg fod o fudd i les a chymhell cyflwr tawel ar draws eich corff a'ch meddwl yn ystod Wythnos Adweithgheg y Byd 20-26/09/2021</p> <p>Explore and learn how reflexology can benefit wellbeing and induce a state of calm throughout your body and mind during World Reflexology Week 20-26/09/2021</p>	<p>Archwiliwch y Hwb Lles ar Edrac a dilynwyd ni ar ein cyfryngau cymdeithasol</p> <p>Hwb Lles GLLM Wellbeing Hub @GllmLles</p> <p>Explore your Wellbeing Hub on Edrac and follow us on social media</p>	<p>Awydd gwirfoddoli a datblygu eich sgiliau arweinyddol? Ymunwch gyda Rhaglen Llysgenhadol Actif GLLM</p> <p>Want to volunteer and develop leadership skills? Join the GLLM Active Ambassador</p>	<p>Beth am archwilio BBC Headroom a rhannu gwybodaeth i godi ymwybyddiaeth Diwrnod Iechyd Meddwl Ieuencid</p> <p>Explore BBC Headroom and share information to raise awareness of Youth Mental Health Day</p>	<p>Mae Diwrnod Ffitrwydd Cenedlaethol yn gyfle i dynnu sylw at bwysigrwydd gweithgaredd corfforol. Beth am roi cynnig ar sesiynau ffitrwydd AM DDIM ar y Hwb Lles</p> <p>National Fitness Day is an opportunity to highlight the importance of physical activity. Why not visit the Wellbeing Hub to try FREE Fitness Sessions</p>
--	--	---	--	--	---	--

Aros yn Saff | Stay Safe

<p>Gallwch gysylltu a Gwasanaethau Dysgwyr ynghylch materion lles trwy e-bostio</p> <p>staysafe@gllm.ac.uk</p> <p>You can contact Learner Services regarding welfare matters by emailing us</p>	<p>Mae 'Eich Gofod Cynefino' yn cynnwys popeth rydych angen ei wybod cyn cychwyn eich cwrs</p> <p>'Your Induction Space' contains everything you need to know before starting your course</p>	<p>Meddwl dy fod ar y cwrs anghywir? Tyrd am Sgwrs a arweiniad gyda Gwasanaethau Dysgwyr cyn gadael cwrs</p> <p>Cysia GLLM Courses</p> <p>Thinking you are on the wrong course? 'Talk Don't Walk' - please visit Learner Services for advice and guidance</p>	<p>Cofrestrwch i dderbyn Condomau a cyngor Iechyd Rhywiol AM DDIM gyda aelod o Tim Lles yn Gwasanaethau Dysgwyr</p> <p>Cynllun CCard Scheme Sexual Health Week</p> <p>Sign up for FREE Condoms and Sexual Health advice from a Welfare Team member at Learner Services</p>	<p>Beth am wrando ar bodiadaid positif i ddathlu Wythnos Hapuswydd 20-26/09/2021?</p> <p>Why not have a listen to a positive podcast to celebrate Happiness Week 20-26/09/2021?</p>	<p>'Creu Gobaith Trwy Weithredu' wrth rannu'r pethau rydych chi'n eu gwneud i'ch helpu chi i deimlo'n oethbithl pan fyddwch chi'n mynd trwy gyfnod anodd</p> <p>World Suicide Prevention Day 10/9/21</p> <p>Creating Hope Through Action by sharing the things you do to help you feel hopeful when you are going through a difficult time</p>	<p>Ydych chi wedi cwblhau yr arolwg i'ch personol?</p> <p>I'm OK Survey GLLM Edrac</p> <p>Have you completed the wellbeing survey and received your personal wellbeing plan?</p>
--	---	---	--	---	--	--

Ein Amgylchedd | Our Environment

<p>Dathlwyd Fis Organig trwy ddilyn y 10 ffordd hawdd hyn o sut i siopa organig ar gyllideb.</p> <p>Celebrate Organic Month by following these 10 easy ways how to shop organic on a budget.</p>	<p>Beth am gymryd rhan yn ddiwyddiad 'Quest Source to Sea Litter Quest' fel rhan o Dacluso Traethau Prydain ym mis Medi 17-26/09/2021?</p> <p>Why not take part in the Source to Sea Litter Quest as part of the Great British Beach Clean this September 17-26/09/2021?</p>	<p>Wythnos Ailgylchu'r Byd (20-26/9/21) yw'r wythnos o'r fwyddyn lle mae pawb yn dod at ei gilydd i gyflawni un nod: i gael ni i gyd i ailgylchu mwy, yn amlach.</p> <p>World Recycle Week (20-26/9/21) is the one week of the year where everyone comes together to achieve one goal: to get us all recycling more, more often.</p>	<p>Allwch chi gefnogi Parc Cenedlaethol Eryri i ddathlu 70 mlynedd? Mae'r Parc yn gobeithio dathlu mewn lluniau.</p> <p>Can you help Snowdonia National Park celebrate 70 years? The Park are hoping to celebrate in photos</p>	<p>Ymunwch gyda Sialens Iechyd a Lles GLLM - Cofnodwch eich gweithgareddau ar Strava (Cerdded, Rhedeg, Beicio)</p> <p>Strava - GllmLlesWellbeing</p> <p>Join the GLLM Health and Wellbeing Challenge - Strava Your Activities (Walk, Run, Cycle)</p>	<p>Mae Diwrnod Twristiaeth y Byd yn dathlu gwerth cymdeithasol, diwyllianol, gwleidyddol ac economaidd twristiaeth a'r cyfraniad a wneir tuag at y Nodau Datblygu Cynaliadwy</p> <p>World Tourism Day celebrates tourism's social, cultural, political and economic value and the contribution made towards the Sustainable Development Goals.</p>	<p>Sicrhewch i ddilyn syniadau @sugllm ar sut allwch fod yn fwy gwyrd d cleniach gyda'r amgylchedd.</p> <p>Ensure to follow @sugllm to find out ways to be greener and kinder to our environment.</p>
--	--	--	---	--	--	---

Cofiwch fod dysgwyr a staff yn gyfrifol yn llawn ac yn bersonol am eu gweithredoedd eu hunain wrth gymryd rhan yn unrhyw un o'r gweithgareddau a awgrymir a rhaid iddynt gydymffurfio â chanllawiau [Coronavirus \(COVID-19\)](#) y llywodraeth.

Please be mindful that learners and staff are fully and personally responsible for their own actions whilst participating in any of the suggested activities and must comply with government [Coronavirus \(COVID-19\)](#) guidance.