

Gwahoddiad i weithdai am ddim am arferion cyfyngol



Ni ydy **Gwelliant Cymru**. Ein gwaith ni ydy gwella gwasanaethau GIG yng Nghymru.



Rydyn ni yn cynnal 3 gweithdy ar draws

Cymru am **arferion cyfyngol** gyda:

- Anabledd Dysgu Cymru
- Pobl yn Gyntaf Cymru Gyfan
- Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol
- Fforwm Cymru Gyfan i Rieni a Gofalwyr
- A Gofal Cymdeithasol Cymu



Arferion cyfyngol ydy ffyrdd o stopio pobl rhag gwneud rhywbeth. Neu rheoli pobl.

Er enghraifft:

- dal rhywun i lawr i'w stopio nhw rhag anafu eu hunain neu eraill
- rhoi meddygniaeth iddyn nhw i'w stopio rhag gwneud rhywbeth niweidiol
- gwneud iddyn nhw aros mewn ystafell i ffwrdd oddi wrth bobl eraill.



Mae'r gweithdai ar gyfer pobl ag anableddau dysgu a'u teuluoedd.



Nod y gweithdai ydy dweud wrthy ch chi am:

- y 7 math o **arferion cyfyngol**
- pryd mae hi'n gyfreithiol i ddefnyddio **arferion cyfyngol**
- sut mae'r gyfraith yn eich amddiffyn chi a beth ydy eich hawliau chi

Fe fydd y gweithdaiu yn digwydd yn:



- **Plas Dolerw, Drefnewydd – Dydd Llun 27 March 2023**
- **Llangoed Hall, Aberhonddu – Dydd Mawrth 28 March 2023**



Os ydych chi eisiau dod i 1 o'r gweithdai, cofrestrwch os gwelwch yn dda drwy glicio ar y ddolen [yma](#).



Os ydych chi angen help i gofrestru cysylltwch os gwelwch yn dda gyda Tarah.cooke@wales.nhs.uk.