

# 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 Cymru



**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 wrthyich 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

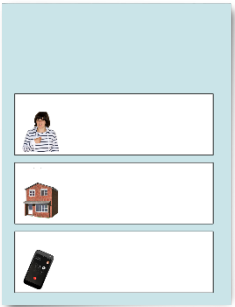
Fe fydd y gweithdai yn digwydd yn:



- **Caerdydd** – de Cymru  
Mawrth 4 Hydref 2022  
Gwesty Village, Caerdydd
- **Conwy** – gogledd Cymru  
Iau 6 Hydref 2022  
Canolfan Fusnes Conwy, Conwy
- **Caerfyrddin** – gorllewin Cymru  
Iau 27 Hydref 2022  
Cae Rasio Ffos Las, Cydweli



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



Neu gallwch lenwi'r fersiwn Word o'r ffurflen  
gofrestru a'i e-bostio i  
[Tarah.cooke@wales.nhs.uk.](mailto:Tarah.cooke@wales.nhs.uk)



Os ydych chi angen help i gofrestru  
cysylltwch os gwelwch yn dda gyda  
[Tarah.cooke@wales.nhs.uk.](mailto:Tarah.cooke@wales.nhs.uk)