Sesiynau Sgiliau Digidol Am Ddim

Ydych chi eisiau dod yn fwy hyderus yn ddigidol neu ddysgu mwy am ddyfeisiau a'r rhyngrwyd?

Dewch i'r sesiwn bersonol hon lle gallwch ddysgu sut i ddefnyddio dyfais, cyrchu'r rhyngrwyd, defnyddio offer ar-lein, a rheoli eich iechyd ar-lein

Canolfan Gymunedol Tref-y-clawdd: Dydd Gwener 2 Rhagfyr (1pm - 4pm)

Llyfrgell Ystradgynlais: Dydd Iau 8 Rhagfyr (1pm - 4pm)

Neuadd y Def y Trallwng: Dydd Iau 8 Rhagfyr (1pm - 4pm)

Llyfrgell y Drenewydd: Dydd Gwener 9 Rhagfyr (9.30am - 12.30pm)

I archebu eich lle, ffoniwch: : 01874 442589

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol Powys
Iechyd a Gofal Cymdeithasol
One Powys Yn Un
Powys Regional Partnership Board
Health and Social Care

Gogledd Powys Lles

North Powys Wellbeing

Cymunedau Digidol Cymru
Hyder Digidol, Iechyd a Lles

Digital Communities Wales
Digital Confidence, Health and Well-being

credu
Connecting carers
cysylltu gofalwyr

Powys

Sesiynau Sgiliau Digidol Am Ddim

Cwrs A - Iechyd Digidol

Sesiwn 1: Iechyd a Lles Digidol

Sesiynau ar-lein: Dydd Llun 5 Rhagfyr 2022 6pm -7pm
Dydd Iau 2 Chwefror 2023 11am - 12pm

Bydd y sesiwn hon yn edrych ar apiau ac offer digidol amrywiol i helpu i gynnal iechyd a lles. Mae'r sesiwn yn seiliedig ar 5 ffordd at les y GIG rydym yn eu defnyddio fel ysbrydoliaeth ar gyfer ein pynciau. Rydym yn darparu trosolwg o opsiynau ar gyfer:

- Aros mewn cysylltiad a syniadau ar gyfer gweithgareddau grŵp ar-lein.
- Bod yn actif a chael eich diddanu.
- Apiau sy'n ein hysgogi i fod yn actif ac ystyried ein hiechyd corfforol a deiet.
- Apiau sy'n canolbwyntio ar ein hiechyd meddwl a'n lles.
- Cyfleoedd i ddysgu sgiliau newydd ar-lein.

Sesiwn 2: Fy Iechyd Ar-lein

Sesiynau ar-lein: Dydd Mercher 11 Ionawr 2023 7pm – 8pm
Dydd Mawrth 14 Mawrth 2023 11am - 12pm

Noder: Mae'n rhaid i chi wirio a yw eich meddyg teulu yn defnyddio gwasanaeth Fy Iechyd Ar-lein. Mae Fy Iechyd Ar-lein yn wasanaeth ar-lein sy'n eich galluogi i wneud apwyntiadau meddyg teulu, archebu presgripsiynau rheolaidd a diweddaru eich manylion personol eich hun ar-lein. Bydd y sesiwn hon yn:

- Eich arwain trwy'r broses o gofrestru ar gyfer cyfrif claf newydd ar Fy Iechyd Ar-lein.
- Dangos ble i edrych ar eich hanes meddygol
- Egluro sut i archebu presgripsiwn rheolaidd.

Wyneb yn Wyneb - Iechyd a Lles Digidol a Fy Iechyd Ar-lein

Dyddiad: dydd Mawrth 17 Ionawr 2023
Amser: 10.30am – 2.30pm (darperir lluniaeth a chinio)
Lleoliad: Y Gaer, Llyfrgell Aberhonddu, Aberhonddu

Archebwch eich lle ar unrhyw un o'r sesiynau drwy:
https://forms.office.com/r/jFLwDRE5iR

Llywodraeth Cymru Welsh Government
Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol Powys Iechyd a Gofal Cymdeithasol · One Powys Yn Un · Powys Regional Partnership Board Health and Social Care
Gogledd Powys Lles
North Powys Wellbeing
Cymunedau Digidol Cymru · Hyder Digidol, Iechyd a Lles
Digital Communities Wales · Digital Confidence, Health and Well-being
credu · Connecting carers · cysylltu gofalwyr
Powys

Sesiynau Sgiliau Digidol Am Ddim

Cwrs B - Diogelwch Digidol a Chyfathrebu Fideo

Sesiwn 1: Diogelwch a Hygyrchedd Ar-lein

Sesiynau ar-lein: Dydd Mercher 14 Rhagfyr 2022 6pm -7pm
Dydd Mawrth 14 Chwefror 2023 11am - 12pm

TMae'r sesiwn hon yn eich cyflwyno i'r sgiliau diogelwch ar-lein sylfaenol sy'n seiliedig ar Sgiliau Digidol Hanfodol Llywodraeth y DU. Bydd yn cynnwys:

- Cadw'n ddiogel ar wefannau a deall e-byst amheus
- Diogelwch cyfrinair a deall preifatrwydd ar-lein
- Ymwybyddiaeth firysau
- Trafod opsiynau hygyrchedd integredig sydd ar gael ar ystod o ddyfeisiau digidol
- Rhoi trosolwg o apiau ar gyfer cymorth gweledol a chlywedol
- Rhoi trosolwg o apiau i gefnogi cyfathrebu.

Sesiwn 2: Cyfathrebu Fideo

Sesiynau ar-lein: Dydd Iau 11 Ionawr 2023 6pm – 7pm
Dydd Mercher 22 Mawrth 2023 4pm - 5pm

Mae ein sesiwn cyfathrebu fideo'n seiliedig ar ein defnydd o'r llwyfannau a'r dyfeisiau. Nid ydym yn gysylltiedig ag nac yn cynrychioli unrhyw un o'r sefydliadau sy'n berchen arnynt. Byddwn yn edrych ar Facebook Portal, Microsoft Teams a Zoom.

Yn y sesiwn hon byddwn yn:

- Trafod nodweddion allweddol y llwyfannau.
- Egluro sut i wneud galwadau fideo gan ddefnyddio Portal Teams a Zoom
- Darparu dealltwriaeth o swyddogaethau sylfaenol y llwyfannau

Wyneb yn Wyneb - Diogelwch Ar-lein, Hygyrchedd a Chyfathrebu Fideo

Dyddiad: dydd Iau 23 Chwefror 2023
Amser: 10.30am – 2.30pm (darperir lluniaeth a chinio)
Lleoliad: Llyfrgell Llandrindod, Y Gwalia

Archebwch eich lle ar unrhyw un o'r sesiynau drwy:
https://forms.office.com/r/jFLwDRE5iR

Llywodraeth Cymru Welsh Government
Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol Powys Iechyd a Gofal Cymdeithasol | One Powys Yn Un | Powys Regional Partnership Board Health and Social Care
Gogledd Powys Lles
North Powys Wellbeing
Cymunedau Digidol Cymru Hyder Digidol, Iechyd a Lles | Digital Communities Wales Digital Confidence, Health and Well-being
credu Connecting carers cysylltu gofalwyr
Powys

Sesiynau Sgiliau Digidol Am Ddim

Cwrs C - Cefnogi Pobl trwy Gyfrwng y Gymraeg

Sesiwn 1: Dysgu Cymraeg gydag Offer Digidol

Sesiynau ar-lein: Dydd Iau 15 Rhagfyr 2022 3pm - 4pm
Dydd Mercher 8 Chwefror 2023 7pm - 8pm

Cyflwynir y sesiwn hon yn Saesneg yn unig. Mae wedi'i chynllunio i ddarparu adnoddau lefel mynediad i ddysgwyr Cymraeg. Yn y sesiwn hon byddwn yn:

- Trafod hanes yr iaith Gymraeg a sut mae wedi goresgyn newidiadau diwylliannol.
- Dangos amrywiaeth o adnoddau i chi sydd ar gael i'ch helpu i ddatblygu eich sgiliau Cymraeg, boed yn ddechreuwr, dysgwr canolradd neu uwch.
- Arddangos ffyrdd o drochi eich hun yn y Gymraeg wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd.

Sesiwn 2: Apiau Synhwyraidd

Sesiynau ar-lein: Dydd Llun 23 Ionawr 2023 11am – 12pm
Dydd Mercher 8 Mawrth 2023 6pm - 7pm

TBydd y sesiwn hon yn rhoi trosolwg o offer ar-lein a digidol i wella ysgogiad gwybyddol ac offer i ganolbwyntio, cysgu'n well ac ymlacio. Mae'r meysydd y byddwn yn sôn amdanynt yn cynnwys:

- Apiau gweledol.
- Apiau ar gyfer myfyrdod.
- Apiau i gadw'n brysur.
- Apiau olrhain hwyliau.
- Apiau i helpu i hybu cof.

Wyneb yn Wyneb - Dysgu Cymraeg gydag Offer Digidol ac Apiau Synhwyraidd

Dyddiad: dydd Mercher 15 Mawrth 2023
Amser: 10.30am – 2.30pm (darperir lluniaeth a chinio)
Lleoliad: Llyfrgell y Drenewydd, y Drenewydd

Archebwch eich lle ar unrhyw un o'r sesiynau drwy:
https://forms.office.com/r/jFLwDRE5iR

Llywodraeth Cymru Welsh Government
Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol Powys Iechyd a Gofal Cymdeithasol | One Powys Yn Un | Powys Regional Partnership Board Health and Social Care
Gogledd Powys Lles
North Powys Wellbeing
Cymunedau Digidol Cymru Hyder Digidol, Iechyd a Lles | Digital Communities Wales Digital Confidence, Health and Well-being
credu Connecting carers cysylltu gofalwyr
Powys