

**Cydnabod y person cyfan:
Alcohol, iechyd meddwl ac anghenion amrywiol**

Dydd Mercher 2 Rhagfyr a Dydd Iau 3 Rhagfyr 2020

Diwrnod 1: Dydd Mercher 2 Rhagfyr

Timings	
09:30 - 09:35	Croeso Andrew Misell, Cyfarwyddwr Cymru, Alcohol Change UK
09:35 - 10:00	Sesiwn 1: Araith agoriadol Josh Connolly <i>Bod yn fregus, bod yn gadarn</i>
10:00 - 10:15	Egwyl a thrafod
10:15 - 10:40	Sesiwn 2: Y dystiolaeth ar alcohol ac iechyd meddwl Dr Anne Campbell, Prifysgol y Frenhines, Belffast <i>Alcohol ac iechyd meddwl: achos, effaith, a chyd-daro</i>
10:40 - 10:55	Egwyl a thrafod
10:55 - 11:20	Sesiwn 3: Alcohol a PTSD Victoria Williams, Therapydd Cyn-filwyr, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe <i>Cefnogi pobl sy'n byw gyda straen ar ôl trawma a chamddefnyddio alcohol</i>
11:20 -11:35	Egwyl a thrafod
11:35 - 12:00	Sesiwn 4: Niwed alcohol i'r ymennydd Yr Athro Bev John a'r Athro Gareth Roderique-Davies, Prifysgol De Cymru <i>ARBD: codi ymwybyddiaeth, lleihau cywilydd</i>
12:00 – 12:05	Crynhoi a chloi Diwrnod 1 Andrew Misell, Cyfarwyddwr Cymru, Alcohol Change UK

**Cydnabod y person cyfan:
Alcohol, iechyd meddwl ac anghenion
amrywiol**

Dydd Mercher 2 Rhagfyr a Dydd Iau 3 Rhagfyr 2020

Diwrnod 2: Dydd Iau 3 Rhagfyr



09:30 - 09:35	Croeso i Ddiwrnod 2 Andrew Misell, Cyfarwyddwr Cymru, Alcohol Change UK
09:35 - 10:30	Sesiwn 1: Seiat brofiad, seiat holi Chelsey Flood, Scott Pearson a Marcus Barnes yn siarad am yfed a pheidio ag yfed, ac yn ateb cwestiynau'r gynulleidfa
10:30 - 10:55	Sesiwn 2: Yfed a smygu Dr Sharon Cox, Coleg Prifysgol Llundain <i>Dibyniaeth ar dybaco, yfed peryglus, a bywydau bregus</i>
10:55 - 11:10	Egwyl a thrafod
11:10 - 11:35	Sesiwn 3: To dros eich pen ac adfer eich iechyd Tracy Lee, Hafal <i>'Os nad fi, pwy wnaiff?' Cymryd cyfrifoldeb a chadw pobl rhag cwmpo rhwng trawstiau'r llawr</i>
11:35 - 11:50	Egwyl a thrafod
11:50 - 12:15	Sesiwn 4: Y 'storm berffaith' o anghenion cymhleth Mike Ward, Alcohol Change UK <i>'Eu pennau'n berwi gan ddiod a dwndwr': helpu yfwyr pobl gydag anghenion cymhleth i fyw bywyd llawn</i>
12:15 - 12:55	Egwyl ginio a thrafod
12:55 - 13:20	Sesiwn 5: Cwrdd ag anghenion cymhleth Joe Fisher, Golden Key, Bryste <i>Agor drysau a datgloi gwasanaethau er mwyn creu dyfodol newydd i'r rhai â'r anghenion mwyaf cymhleth</i>
13:20 - 13:35	Crynhoi a chloi Richard Piper, Prif Weithredwr, Alcohol Change UK