

SEMESTER ONE



NEWSLETTER

2024



MEET THE
2024/2025 RAs

PRICE
COMPARISONS
AND MONEY
SAVING TIPS

CLEANING GUIDE
AND
INFORMATION
ABOUT LIVING IN
UNI HALLS

FIND OUT WHICH
ACCOMMODATION
YOU ARE MOST LIKE
WITH OUR FUN QUIZ

BywydAberLife



**1. WHO
WE ARE**

**2 & 3.
MEET THE RAS**

**4. USEFUL
CONTACTS**

**5.
WELLBEING**

**6. FOOD COST
COMPARISON**

**7. LAUNDRY
PRICE
COMPARISON**

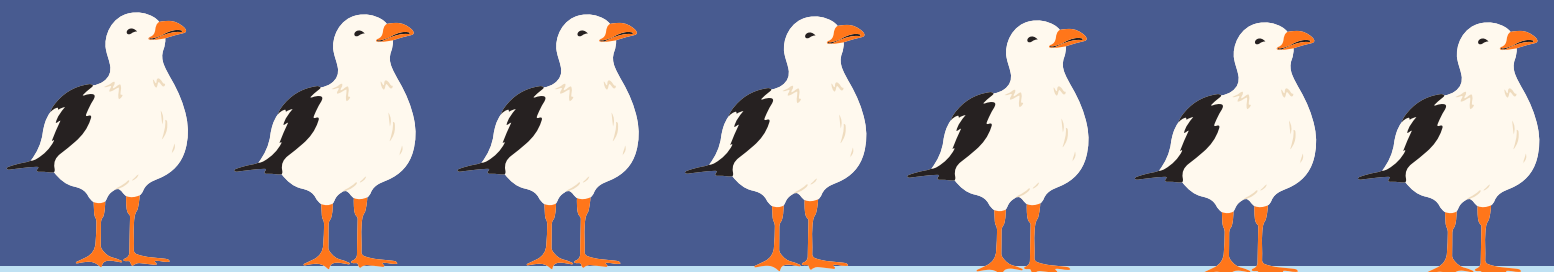
8. CLEANING TIPS

**9.
RECYCLING**

**10 & 11.
QUIZ**

**12 & 13.
KEY WELSH
PHRASES**

CONTENTS



Who we are

What's an RA?

Your Residence Assistants (RAs) are full time students at the university who can offer you support and guidance in resolving accommodation disputes, advise on how to combat exam stress, give information on events and activities on campus and around the local area.

Patch Rounds

These are visits by your RA to your accommodation and are an opportunity for you to speak to them about any concerns you might have whilst living in your residences. They will also provide you with useful posters and information about what's on around campus, these will be held every 3 weeks.

Drop Ins

As the name suggests, this is an opportunity for you to 'drop in' and speak to an RA between your patch round visits. You can find the times and locations on the back of your FMA or on our website and social media. You can either come and visit them in person, or contact them through the live chat function during drop in times.

Flatmate Agreements

A flatmate agreement is a chance for you to meet as a group, to say hello if you haven't already, and to talk about living together. They will talk you through some ground rules and information about living in university accommodation, discussing any boundaries you might have. Typically, they will discuss expectations around cleaning, kitchen space, noise, guests, and sharing food, but you can discuss anything that is important to you. Revisits of these meetings are available on request.

Meet the RAs

We are your RAs (Residence Assistants). There are posters with more about us in the Reslife noticeboards around campus accommodation.



Ash Patil

Clean up after yourself.



Hedda Rød Ouassou

Remember that the grades from your first year do not count towards your final degree- so be kind to yourself.



Aryan Rustom Samji

If you want something in this life, reach out and grab it.

We asked RAs

What advice would you give to somebody starting university?



Lucy Gardner

Do what you love, don't worry about what other people want from you.



Jacob Persson

The university will send you a lot of important information so don't forget to check your email.



Gwilym Tootell

Take care of your mental health as this is very important.



Paxton Bastian

Don't forget to take care of yourself; find hobbies and time to focus on you outside class



Logan Mort

Learn how to cook cheap and tasty meals quickly



Abdulalim Boluwatife Odofin

Seize every opportunity to acquire knowledge, connect, and grow, while managing your academic responsibilities with self-care.

We will be running events during Freshers' and throughout the year, and you'll also see us during patch rounds, flatmate agreements, and drop in sessions. Come and say hello!



Eva Konstadinova

Don't overthink the "what if" too much, go for that fun opportunity, and lecturers are always an email away to help you.



Lucy Rhian Jones

Take every opportunity at aber, and you'll create memories that last a lifetime



Meg Holton

Try out as many societies as you can, you might find a new activity you really enjoy

Useful Contacts



Drop-Ins (18:00–20:00)

Monday: Y Sgubor, Fferm Penglais

Tuesday: Rosser D Lounge

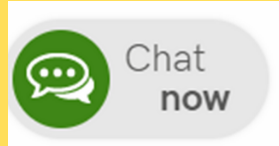
Wednesday: Hugh Owen Library

Thursday: Meeting Room 1, Pantycelyn

Friday: PJM Yellow Lounge



For live chat between 18:00 - 20:00 every weeknight go to (<https://www.aber.ac.uk/en/accommodation/>) and click "chat now":



Maintenance

For non-emergency maintenance issues, contact the helpdesk by calling 01970 622999, by emailing campushelp@aber.ac.uk, or by following the QR code on the 'Your Base/Your Place' posters on the notice boards in your accommodation, or this QR code here:



24/7 Site Security

For emergencies and urgent problems out of hours, contact the security by calling **01970 622900**. For example, this could be for emergency maintenance, a noise complaint, or if someone is making you feel uncomfortable in your residence.

Accommodation Office

You can contact the accommodation office by calling 01970 622984 during opening hours (9am-5pm Monday - Thursday; 9am - 4pm on Friday), or emailing accommodation@aber.ac.uk, or by visiting the reception desk at Y Sgubor, Fferm Penglais.

WELLBEING

Looking after yourself and how they can help you

Wellbeing

Student Support provide a wellbeing service, contact them to complete a registration form for yourself, and they will assess what support is relevant and useful to you from Aberystwyth University or external services. You can also raise concerns about other students if you're worried.

Email wellbeing@aber.ac.uk

Accessibility and inclusion

Provide advice and information to students with chronic and enduring health conditions, physical and/or sensory disabilities, and learning differences such as autism. They can help support you with any physical or sensory adjustments that might be required within your accommodation, as well as accessing the Disabled Students' Allowance (DSA) if you are eligible.

Email accessibility@aber.ac.uk

Advice and Money

Provides a range of advice and guidance regarding financial issues that may impact you during your time at university. They can support you with both personal budgeting and student finance. Email student-adviser@aber.ac.uk



Harassment and misconduct support services

Support students who have been affected by any form of sexual misconduct.

You can disclose via report and support. Email svlo@aber.ac.uk

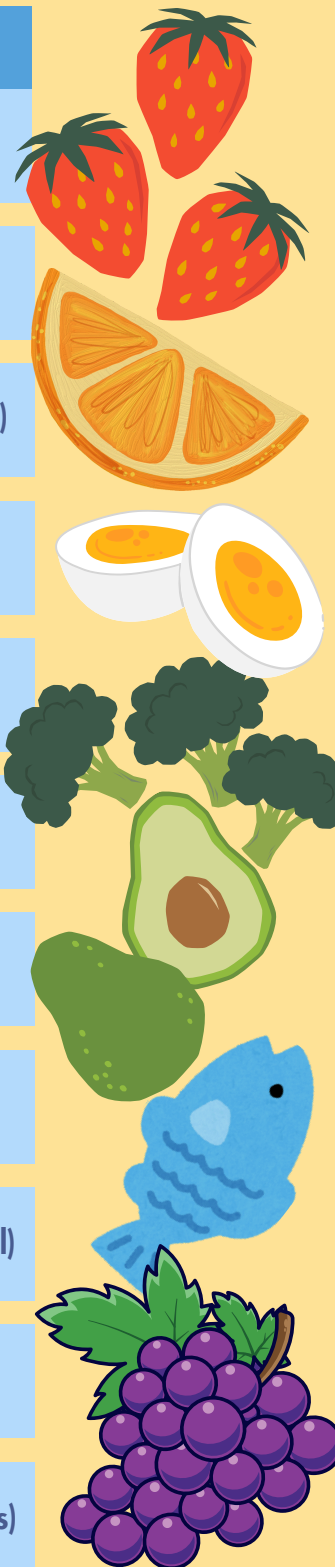
Visa advice and support

Provide specialised support to students and their dependants who need visa advice. Email visaadvice@aber.ac.uk

Food Cost Comparisons

This table shows the difference between the cost of key items (at the time of writing) from different stores around Aberystwyth, and all prices are base prices (no Clubcards were used). Where possible, we have compared similar items, but, in some circumstances, similar items or similar measurements of items may vary.

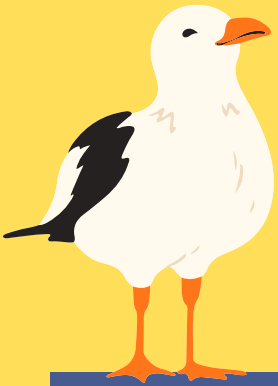
	Tesco	Lidl	Morrisons	CKs
Cornflakes	£0.75	£0.75	£0.75	£3.29
Milk (4 pints)	£1.45	£1.45	£2.25	£1.80
Cheese (400g)	£3.00	£2.49	£2.18 (for 350g)	£3.60 (300g)
Rice (1kg)	£0.52	£0.52	£0.52	£0.89
Pasta (1kg)	£0.75	£0.69	£0.69	£0.89
Cooking Oil (1L)	£1.99	£1.99	£1.99	£3.10
6 Free Range Eggs	£1.80	£1.50	£1.50	£2.05
Oats (1kg)	£0.90	£0.90	£0.90	£1.19
Washing Up Liquid (1L)	£0.65	£0.69	£0.55	£0.69 (450ml)
All- Purpose Cleaner	£0.85	£0.85	£1.15	£2.25
Loo Roll (6 rolls)	£2.80	£1.45 (4 rolls)	£2.39	£1.99 (4 rolls)



Laundry

Price Comparison

This table shows the difference between the cost of some of the local washing and drying facilities in Aberystwyth compared with the price of university accommodation laundry (correct at time of writing)



Standard Wash

Campus

£2.50

Wash 'N Spin 'n Dry

£2.50

Bay Wash

£4.00

North Parade Laundrette

£3.00

Pobl

£2.60

Dry/ time

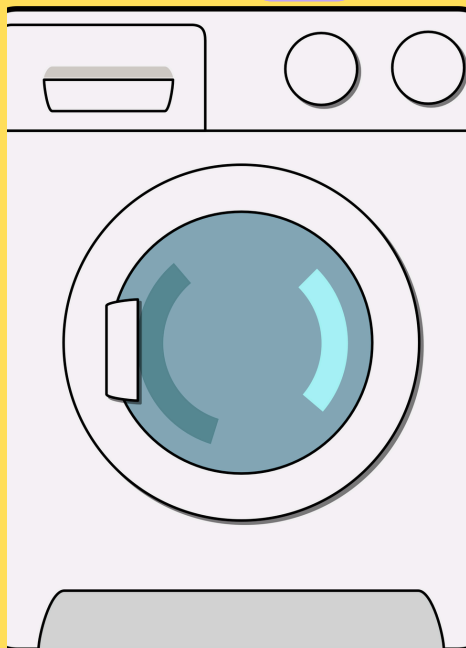
£1.30/
60 mins

£1.00/
15 mins

£1.00/
15mins

£1.00/
15 mins

£1.40/
60 mins



CLEANING TIPS

Stay on top of daily cleaning - before and after you cook, wipe down the hob using degreaser, wash up after you finish eating, sweep and mop the floors regularly, and tidy up after yourself, completing any other chores you are responsible for

Clean things before they become visibly dirty wherever possible - Clean inside of the oven thoroughly before grease builds up, clean the toilet before it becomes stained, sweep and mop the floors regularly.

If you have problems within your accommodation, for instance somebody not cleaning, don't gossip or be confrontational - speak to an RA about the issue and avoid the drama, and use the cleaning rota we have provided.

To prevent mould, open your windows regularly, wherever possible dry your clothes using the Circuit laundry tumble driers instead of air drying in your room, use the extractor fan when cooking and showering, and wipe down the shower after each use. This would also be a great time to remove any hair or dirt in the drain from your shower too.

Remember to buy degreaser for the hob and oven, disinfectant for surfaces, glass cleaner for mirrors and glass in the bathroom, a good sponge, cloths in different colours (using a different coloured cloth for the toilet prevents cross-contamination), tea towels, kitchen roll and toilet roll, and gloves.

RECYCLING

Recycling laws in Wales have recently changed, but they're still easy to understand:

BLACK bins with a **BLACK** bin bag are for **GENERAL WASTE**: you can put anything in here, and it will end up in incineration.

RED bins with a **CLEAR** bin bag from the accommodation office are for **PLASTIC, METAL AND CARTONS**. Milk cartons, juice cartons, fruit punnets, fizzy drinks cans and coffee cups all go in here, for example, to be recycled.

BLUE bins with a **CLEAR** bin bag are for **PAPER AND CARDBOARD** from the accommodation office. For example, cardboard parcel packaging, paper bags, and scrap paper all go in here to be recycled.

Small GREEN bins with a **CLEAR** bag which says **FOOD WASTE** from the accommodation office is for **FOOD WASTE**. You can put any food product in here and it will be converted to biofuel. Please do not put packaging in this bin.

TUBS which say **GLASS WASTE** on the side are for **GLASS** - empty bottles and jars you have rinsed out.



Make sure to clean and empty your bins regularly to maintain a clean living environment. Correctly sorting and cleaning your bins isn't just good for your hygiene and living situation, it also helps the planet too.



Let's get this sorted!

QUIZ

WHICH ACCOMMODATION ARE YOU?

What's your ideal holiday destination?

- a. Adventurous destinations like a mountain.
- b. Diverse city with lots of entertainment options.
- c. Historical or cultural destination.
- d. Relaxing beach or countryside retreat.
- e. Dynamic city with a mix of activities.
- f. Serene natural surroundings

What's your approach to socialising?

- a. Life of the party, always socialising.
- b. Socialising selectively, with close friends.
- c. Attending cultural or historical events.
- d. Casual hangouts with a few friends.
- e. Participating in group activities and events.
- f. Enjoying quiet moments with a close-knit group.

How do you handle challenges or obstacles?

- a. Confront them head-on with gusto.
- b. Tackle them strategically.
- c. Reflect on historical solutions.
- d. Approach them with practical solutions.
- e. Collaborate and find creative solutions.
- f. Prefer a stress-free, easy-going approach.

Choose a type of music that matches your personality:

- a. High-energy and upbeat tunes.
- b. Eclectic mix with some energetic beats.
- c. Classic or traditional music.
- d. Easy-listening or ambient music.
- e. Varied playlist, from calm to intense.
- f. Nature sounds or soft instrumental music.

Choose a scent:

- a. Cinnamon and cloves.
- b. Citrus with a hint of spice.
- c. Sandalwood and traditional scents.
- d. Clean and subtle scents.
- e. Spicy florals or a mix of scents.
- f. Fresh and nature-inspired scents.



How do you handle spicy food?

- a. Love it, the spicier, the better!
- b. Occasionally, but nothing too extreme.
- c. Only a hint of spice for me.
- d. Not a fan; I prefer mild flavours.
- e. I can handle some heat, but not too much.
- f. Spices? No, thank you.

What's your preferred level of excitement in daily life?

- a. Constant thrill-seeker, always seeking excitement.
- b. Moderate excitement with occasional bursts.
- c. Enjoy a calm routine with subtle surprises.
- d. Keep it steady and predictable.
- e. Like to mix it up between calm and excitement.
- f. Prefer a peaceful and tranquil lifestyle.

How do you handle surprises?

- a. Love them, the more unexpected, the better!
- b. Enjoy surprises within reason.
- c. Prefer planned and expected moments.
- d. Like minimal surprises, prefer predictability.
- e. Open to surprises, especially from friends.
- f. Surprises? I like things to go as planned.

How do you express your emotions?

- a. Loudly and passionately.
- b. Expressive but with some restraint.
- c. Traditionally, with poise.
- d. Rationally and pragmatically.
- e. Socially, sharing emotions with friends.
- f. Calmly and introspectively.

QUIZ RESULTS

- Mostly As: You're **Pantycelyn!**

- Mostly Bs: You're **Trefloyne!**

- Mostly Cs: You're Fferm **Penglais!**

- Mostly Ds: You're **Cwrt Mawr!**

- Mostly Es: You're **Pentre Jane Morgan!**

- Mostly Fs: You're **Rosser!**



WELSH PHRASES



FOR BEGINNERS

English

Welsh

Pronunciation Guide

Hello

Shwmae / Su'mae

Shoo-my / Sm-aye

Welcome

Croeso

Kroee-saw

Please

Os gwelwch
yn dda

Oss guail-loo-ch
un tha

Thank you

Diolch

Dee-olkh

Good Morning

Bore Da

Bor-reh Da

Good Afternoon

Prynhawn Da

Prin-Hound Ah

See you Tomorrow

Welai di 'fory

Whale-eye Dee
Voree

Goodbye

Hwyl Fawr

Hoyl Vaur





WELSH PHRASES



FOR BEGINNERS

English

Welsh

Pronunciation Guide

How much is this?

Faint yw hyn?

Vay-nt ewe hin

Book

Llyfr

Thluh-vr

Fruit

Ffrwythau

Froy-thaye

Can I have...?

Ga i...?

Ga ee...?

Tea

Te

Teh

Coffee

Coffi

Coffee

I agree

Dwi'n Cytuno

Dooen cute-enoh

I disagree

Dwi ddim yn cytyno

Dooe thim uhn
cute-enoh



Sut ydych chi'n ymdopi gyda bwyd sbeislyd?

- With fy modd, y mwaf sbeislyd y gorau d!!
- Dwi'n ei hoffi o bryd i'w gilydd, ond dim byd rhy eithafol
- Dim ond awgrym o sbeis i fi
- Ddim yn un sy'n hoffi sbeis; mae'n well gen i flasau ysgafn
- Gallaf ddelio â rhywfaint o wres, ond dim gormod
- Sbeisys? Dim dioch.

Pa lefel o gyffro fydddech chi'n ei ddewis yn eich bywyd bob dydd?

- Ceisio gwefr yn gyson, bob amser yn chwilio am gyffro
- Cyffro cymedrol gyda ffrwtdradau achlysurol
- Mwynhau trefn dawel gyda mymryn o bethau annisgwyl
- Cadw pethau'n sefydlog ac yn rhagweladwy
- Hoffi cymysgedd o dawelwch a chyffro
- Mae'n well gennyf ffordd o fyw heddychlon a digynnwrf

Sut ydych chi'n delio â phethau annisgwyl?

- Wrth fy modd, y mwyaf annisgwyl, y goray oll!
- Mwynhau pethau annisgwyl o fewn rheswm
- Mae'n well gen i achlysuron disgwylidig wedi'u cynllunio
- Yn hoffi'r lleiafswm o bethau annisgwyl, mae pethau rhagweladwy yn well.
- Yn agored i bethau annisgwyl, yn enwedig gan ffrindiau
- Annisgwyl? Rwy'n hoffi i bethau fynd yn ôl y bwriad

Sut ydych chi'n mynegi eich emosiynau?

- Yn uchel ac yn angerddol
- Yn llawn mynegiant ond gyda rhywfaint o redaeth
- Yn rhesymegol ac yn ymarferol
- Yn rhesymegol ac yn ymarferol
- Yn gymdeithasol, drwy rannu emosiynau gyda ffrindiau
- Yn ddigynnwrf ac yn fewnblyg

CANLYIADAU'R CWIS

- Os dewisoch chi 'A' yn bennaf: **Pantycelyn** yw eich llety!
- Os dewisoch chi 'B' yn bennaf: **Trefloyne** yw eich llety!
- Os dewisoch chi 'C' yn bennaf: **Fferm Penglais** yw eich llety!
- Os dewisoch chi 'D' yn bennaf: **Cwrt Mawr** yw eich llety!
- Os dewisoch chi 'E' yn bennaf: **Pentre Jane Morgan** yw eich llety!
- Os dewisoch chi 'F' yn bennaf: **Rosser** yw eich llety!

---CWIS---

PA LETY YDYCH CHI?

Beth yw eich cyrchfan gwyliau delfrydol?

- a. Cyrchfannau anturus fel mynydd
- b. Dinas amrywiol gyda llawer o adloniant
- c. Lleoliad hanesyddol neu ddiwylliannol
- d. Ymlacio ar draeth neu encil cefn gwlad
- e. Dinas ddeinamig gyda chymysgedd o weithgareddau
- f. Amgylchoedd naturiol tawel

Beth yw eich dull o gymdeithasu?

- a. Enaid y parti, bob amser yn cymdeithasu
- b. Dewis a dethol wrth gymdeithasu, gyda ffindiau agos
- c. Mynd i ddigwyddiadau diwylliannol neu hanes yddol
- d. Treulio amser yn achlysurol gyda rhai ffrindiau
- e. Cymryd rhan mewn gweithgareddau a digwyddiadau grŵp
- f. Enjoying quiet moments with a close-knit group.

Sut ydych chi'n delio â heriau neu rwystrau?

- a. Eu hwynebu yn syth ac yn eiddgar
- b. Mynd i'r afael â nhw'n strategol
- c. Myfyrio ar ddatrysiadau yn y gorffennol
- d. Ymdrin â nhw'n ymarferol
- e. Cydweithio a dod o hyd i atebion creadigol
- f. Mae'n well gennyf ddull di-straen a hawdd

Dewiswch fath o gerddoriaeth sy'n cyd-fynd â'ch personoliaeth:

- a. Alawon sy'n codi'r galon ac yn llawn egni
- b. Cymysgedd eclectic gydag ambell guriad egiol
- c. Cerddoriaeth glasurol neu draddodiadol
- d. Cerddoriaeth esmwyth neu atmosfferig
- e. Rhaestr chwarae amrywiol, o'r tawel i'r dwys
- f. Seiniau natur neu gerddoriaeth offerynnol mwyn

Dewiswch Arogl:

- a. Sinamon a chlofs
- b. Sitrws gydag awgrym o sbeis
- c. Sandalwydden ac arogleuon traddodiadol
- d. Arogleuon glân a chynnil
- e. Blodau sbeislyd neu gym ysgedd o arogleuon
- f. Arogleuon ffres ac wedi'u hysbrydoli gan natur

AILGYLCHU

Mae deddfu ailgylchu yng Nghymru wedi newid, ond maen nhw'n dal yn hawdd eu deall:

Mae biniau **DU** gyda bag bin **DU** ar gyfer **GWASTRAFF CYFFREDINOL**: gallwch roi unrhyw beth yn y rhain, a byddant yn cael eu llosgi yn y pen draw

Mae biniau **COCH** gyda bag bin **CLIR** o'r swyddfa lety ar gyfer **PLASTIG, METEL A CHARTONAU**. Mae cartonau llaeth, cartonau sudd, bocsys ffrwythau, caniau diodydd pop a chwpanau coffi oll yn mynd i'r bin hwn, er enghraifft, i'w hailgylchu

Mae biniau **GLAS** gyda bag bin **CLIR** o'r swyddfa lety ar gyfer **PAPUR A CHARDFWRDD**. Er enghraifft, mae deunydd pacio parseli cardfwrdd, bagiau papur, a phapur sgrap oll yn mynd i'r bin hwn i gael eu hailgylchu.

Mae biniau **GWYRDD** bach gyda bag **CLIR** sy'n **GWASTRAFF BWYD** o'r swyddfa lety ar gyfer **GWASTRAFF BWYD**. Gallwch roi unrhyw gynnyrch bwyd yn y bin hwn a bydd yn cael ei drawsnewid un fiodanwydd. Peidiwch â rhoi deunydd pacio yn y bin hwn

Mae **TYBIAU** sy'n dweud **GWASTRAFF GWYDR** ar yr ochr ar gyfer **GWYDR** - poteli a jariau gwag rydych chi wedi'u golchi



Gwnewch yn siŵr eich bod yn glanhau ac yn gwagio eih biniau'n rheolaidd i gynnal amgylchedd byw glân. Mae didoli a glanhau eich biniau'n gywir yn dda o ran hylendid a'ch amgylchedd byw, ond mae hefyd yn helpu'r blaned

Mae'n bryd sortio hyn!

AWGRYMIADAU GLANHAU

Ceisiwch lanhau'n ddyddiol - cyn ac ar ôl coginio, sychwch yr hob gan ddefnyddio diseimudd, golchwch y llestri at ôl i chi orffen bwyta, brwsiwch a mopiwch y lloriau'n rheolaidd, a thacluswch ar ôl eich hun, gan gwblhau unrhyw dasgau eraill rydych chi'n gyfrifol amdanynt

Glanhewch bethau cyn iddynt fynt yn fudr lle bynnag y bo modd - glanhewch y tu mewn i'r popty yn drylwr cyn i'r saim gronni, glanhewch y toiled cyn iddo gael ei staenio, a brwsiwch a mopiwch y lloriau'n rheolaidd

Os ydych chi'n cael problemau yn eich llety, er enghraifft os nad yw rhywun yn glanhau, peidiwch â hel clecs na bod yn ymosodol - siaradwch â Chynorthwydd Preswyl am y mater a cheisiwch osgoi drama, a defnyddiwch y rota glanhau rydyn ni wedi'i darparu

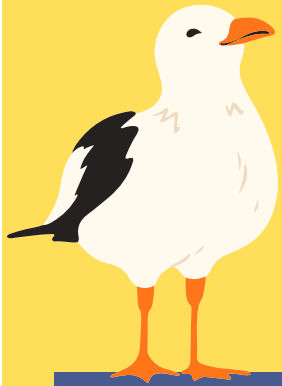
I atal llwydni, agorwch eich ffenestri yn rheolaidd, sychwch eich dillad gan ddefnyddio peiriannau sychu dillad Circuit lle bynnag y bo modd yn hytrach na'u sychu yn yr eryn eich ystafell, defnyddiwch y ffan echdynnu wrth goginio ac wrth gael cawod, a sychwch y gawod bob tro ar ôl ei defnyddio. Byddai hwn hefyd yn amser gwych i dynnu unrhyw wallt neu faw o'r draen yn eich cawod hefyd

Cofiwch brynu diseimydd ar gyfer yr hob a'r popty, diheintydd ar gyfer arwynebau, glanhawr gwydr yn yr ystafell ymolchi, sbwng da, cadachau mewn gwahandol liwiau (mae defnyddio cadach lliw gwahanol ar gyfer y toiled yn atal croeshalogi), llieniau sychu llestri, papur cegin a phapur tŷ bach, a menig

Golchi Dillad

Cymharu Prisiau

Bydd y tabl hwn yn dangos y gwahaniaeth rhwng cost rhai o'r cyfleusterau golchi a sychu lleol yn Aberystwyth o gymharu â phris golchdy llety'r brifysgol (cywir ar adeg ysgrifennu'r tabl)



Golch Safonol

Campws

£2.50

Golchi, Troi a Sychu

£2.50

Bay Wash

£4.00

Golchfa Rhodfa'r Gogledd

£3.00

Pobl

£2.60

Sychu/
amser

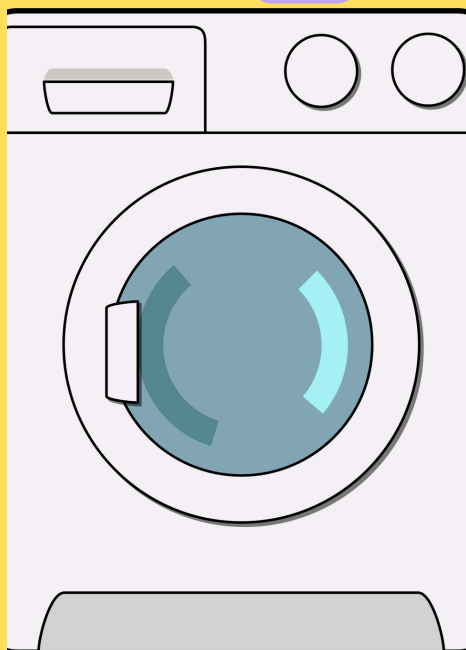
£1.30/
60 munud

£1.00/
15 munud

£1.00/
15 munud

£1.00/
15 munud

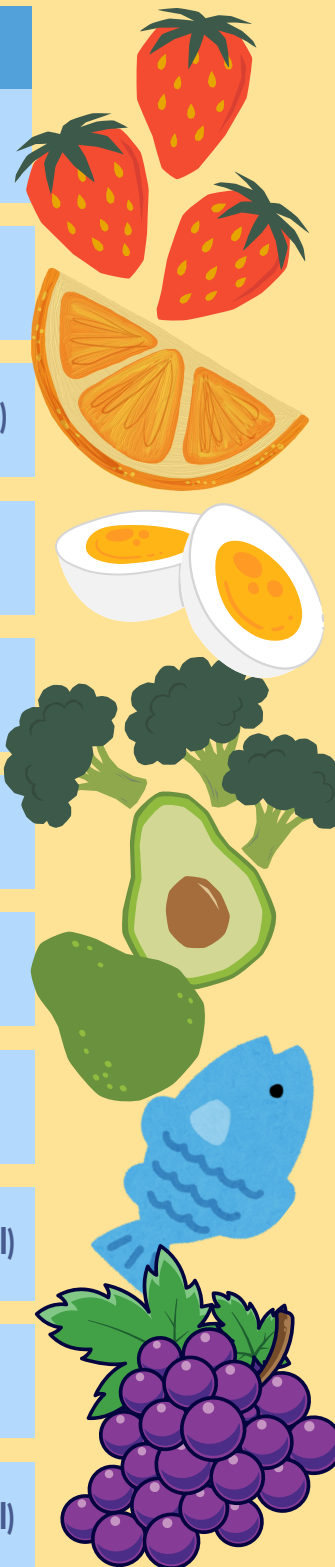
£1.40/
60 munud



Cymharu Costau Bwyd

Mae'r tabl hwyn dangos y gwahaniaeth rhwng costau 5 o eitemau allweddol (ar adeg ysgrifennu'r tabl) mewn gwahanol siopau o amgylch Aberyswyth, a'r holl brisiau yn brisiau sylfaenol (ni ddefnyddiwyd cardiau Clubcard). Rydym wedi cymharu eitemau tebyg lle bo hynny'n bosibl, ond, mewn rhai amgylchiadau, gall eitemau tebyg neu fesuriadau tebyg o eitemau amrywio.

	Tesco	Lidl	Morrisons	CKs
Cornflakes	£0.75	£0.75	£0.75	£3.29
Llaeth (4 pint)	£1.45	£1.45	£2.25	£1.80
Caws (400g)	£3.00	£2.49	£2.18 (ar gyfer 350g)	£3.60 (300g)
Reis (1kg)	£0.52	£0.52	£0.52	£0.89
Pasta (1kg)	£0.75	£0.69	£0.69	£0.89
Olew coginio (1L)	£1.99	£1.99	£1.99	£3.10
6 o Wyau Maes	£1.80	£1.50	£1.50	£2.05
Ceirch (1kg)	£0.90	£0.90	£0.90	£1.19
Hylif golchi llestri (1L)	£0.65	£0.69	£0.55	£0.69 (450ml)
Glanhwr pob-pwrpas	£0.85	£0.85	£1.15	£2.25
Papur tŷ bach (6 rhôl)	£2.80	£1.45 (4 rolls)	£2.39	£1.99 (4 rhôl)



LLES

Gofalu amdanoch chi'ch hun a sut y gallant eich helpu

Lles

Mae Cymorth i Fyfyrwyr yn darparu gwasanaeth llesiant, cysylltwch â nhw i lenwi ffurflen gofrestru a byddant yn asesu pa gymorth fyddai'n berthnasol ac yn ddefnyddiol i chi, naill ai gan Brifysgol Aberystwyth neu wasanaethau allanol. Gallwch hefyd godi pryderon am fyfyrwyr eraill os ydych chi'n poeni. E-bost: wellbeing@aber.ac.uk

Hygyrchedd a chynhwysiant:

Darparu cyngor a gwybodaeth i fyfyrwyr sydd â chyflyrau iechyd cronig a pharhaus, anableddau corfforol a/neu synhwyrdd, a gwahaniaethau dysgu fel awtistiaeth. Gallant eich helpu gydag unrhyw addasiadau ffisegol neu synhwyrdd y gallai fod eu hangen yn eich llety, yn ogystal â chael mynediad at y Lwfans i Fyfyrwyr Anable (DSA) os ydych yn gymwys. E-bost: anabledd@aber.ac.uk

Cyngor ac Anan

Darparu amwrywiaeth o gyngor ac arweiniad ynghylch materion ariannol a allai effeithio arnoch yn ystod eich cyfnod yn y brifysgol. Gallant eich cefnogi wrth baratoi cyllideb bersonol a gyda chyllid myfyrwyr. E-bost: cynghorydd-myfyrwyr@aber.ac.uk



Gwasanaeth Cymorth o ran Anonyddu a Chamymddwyn

Cefnogi myfyrwyr sydd wedi cael eu heffeithio gan ynrhyw fath o gamymddwyn rhywiol. Gallwch ddatgelu trwy Adrodd a Chymorth. E-bost: svlo@aber.ac.uk

Cyngor a chymorth fisa

Darparu cymorth arbenigol i fyfyrwyr a'u dibynyddion sydd angen cyngor ynghylch fisa. E-bost: visaadvice@aber.ac.uk

Cysylltiadau Defnyddiol



Sesiynau Galw Heibio (18:00–20:00)

Dydd Llun: Y Sgubor, Fferm Penglais

Dydd Mawrth: Lolfa Rosser D

Dydd Mercher: Llyfrgell Hugh Owen

Dydd Iau: Ystafell Gyfarfod 1, Pantycelyn

Dydd Gwener: Lolfa Felen PJM



Ar gyfer sgwrs fyw rhwng 18:00 - 20:00 bob noson yn ystod yr wythnos ewch i (<https://www.aber.ac.uk/cy/accommodation/>) a chliciwch ar "sgwrsio nawr"



Chat
now

Cynnal a Chadw

Ar gyfer materion nad ydynt yn rhai brys, cysylltwch â'r ddesg gymorth drwy ffonio 01970 622999, drwy e-bost at campushelp@aber.ac.uk, neu drwy ddilyn y cod QR ar y posteri 'Eich Lle Chi/Eich Stafell Chi' ar yr hysbysfyrddau yn eich llety, neu y cod QR yma:



Diogelwch Safle 24/7

Ar gyfer argyfyngau a materion brys y tu allan i oriau, cysylltwch â'r tîm diogelwch drwyfffonio 0197-622900. Er enghraifft, gallai hyn fod ar gyfer gwaith cynnal a chadw brys, cwyn sŵn, neu os yw rhywun yn gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus yn eich llety

Y Swyddfa Lety

Gallwch gysylltu â'r swyddfa lety drwy ffonio 01970 622984 yn ystod oriau agor (9am-5pm dydd Llun i ddydd Iau; 9am-4pm ddydd Gwener), neu drwy e-bostio llety@aber.ac.uk, neu drwy fynd i ddesg y dderbynfa yn Y Sgubor, Fferm Penglais



Paxton Bastian

Peidiwch ag anghofio gofalu amdanoch chi'ch hun; dewch o hyd i hobiau ac amser i ganolbwyntio arnoch chi'ch hun y tu allan i'r dosbarth



Logan Mort

Dysgwch sut i goginio prydau rhad, blasus a chyflym



Abdulalim Boluwatife Odofin

Manteisiwch ar bob cyfle i gaffael gwybodaeth, cysylltu a thyfu, y tu mewn a'r tu allan i'r brifysgol, wrth reoli'ch cyfrifoldebau academaidd gyda hunanofal.

Dewch draw i'r digwyddiadau sy'n rhan o raglen groeso BywydAberLife i lasfyfyrwyr a digwyddiadau Cynorthwywyr Preswyl drwy gydol y flwyddyn



Eva Konstadinova

Peidiwch â meddwl gormod am y 'beth os', manteisiwch ar bob cyfle hwyl, a chofiwch bod modd anfon e-bost at ddarlithwyr am gymorth



Lucy Rhian Jones

Manteisiwch ar bob cyfle yn Aber a byddwch yn creu atgofion sy'n para am oes



Meg Holton

Rhowch gynnig ar gynifer o gymdeithasau ag y gallwch, efallai y byddwch yn dod o hyd i weith garedd newydd rydych chi wir yn ei fwnhau

Cwrdd â'r Cynorthwywyr Preswyl

Ni yw eich Cynorthwywyr Preswyl. Mae posterï gyda rhagor o wybodaeth amdanom ni ar yr hysbysfyddau Bywyd Preswyl o amgylch llety'r campws



Ash Patil

Glanhewch ar ôl eich hun



Hedda Rød Ouassou

Cofiwch nad yw graddau eich blwyddyn gyntaf yn cyfrif tuag at eich gradd derfynol - felly byddwch yn garedig â chi'ch hun



Aryan Rustom Samji

Os ydych chi eisiau rhywbeth mewn bywyd, mae'n rhaid i chi fanteisio ar bob cyfle

Gofynnnon ni i'r Cynorthwywyr Preswyl Pa gynor fydddech chi'n ei roi i rywun sy'n dechrau yn y brifysgol?



Lucy Gardner

Gwnewch yr hyn rydych chi'n ei garu, peidiwch â phoeni am yr hyn y mae pobl eraill eisiau i chi ei wneud



Jacob Persson

Bydd y brifysgol yn anfon llawer o wybodaeth bwysig atoch felly cofiwch gadw golwg ar eich e-byst



Gwilym Tootell

Gofalwch am eich iech yd meddwl gan fod hyn yn bwysig iawn

Amdanom Ni

Beth yw Cynorthwydd Preswyl?

Mae eich Cynorthwyr Preswyl (CP) yn fyfyrwr llawn amser yn y brifysgol a all gynnig cymorth ac arweiniad i chi wrth ddatrys unrhyw anghydfod a allai godi yn eich llety, rhoi cyngor ar sut i ym dopi â straeon arholiadau, a rhoi gwybodaeth am ddigwyddiadau a gweithgareddau ar y campws ac o amgylch yr ardal leol

Ymweliadau Ardal

Ymweliadau â'ch llety gan eich CP yw'r rhain, ac maent yn gyfle i chi siarad â nhw am unrhw bryderon a allai fod gennych wrth fyw mewn llety. Byddant hefyd yn rhoi posteri a gwybodaeth ddefnydiol i chi am yr hyn sydd ymlaen o amgylch y campws. Bydd y rhain yn cael eu cynnal bob 3 wythnos.

Sesiynau Galw Heibio

Fel mae'r enw'n awgrymu, dyma gyfle i chi'algw heibio' a siarad â Chynorthwydd rhwng yr ymweliaday rheolaidd. Gallwch ddod o hyd i'r amseroedd a'r lleoliadau ar gefn eich Cytundeb Cyd-letywyr neu ar ein gwefan a'n cyfryngau cymdeithasol. Gallwch naill ai ddod i ymweld â nhw wyneb yn weneb, neu gysylltu â nhw drwy'r adnodd sgwrsio byw yn ystod amseroedd galw heibio

Cytundebau Cyd-letywyr

Mae cytundeb cyd-letywyr yn gyfle i chi gwrdd fel grŵp, i ddweud helo os nad ydych chi wedi gwneud hynny'n barod, a siarad am fyw gyda'ch gilydd. Byddant yn siarad â chi am rai rheolau sylfaenol a gwybodaeth am gyw yn llety'r brifysgol, gan drafod ynrhyw ffiniau sydd gennych. Fel arfer, byddant yn trafod disgwyliadau o ran glanhau, gofod cegin, sŵn, gwesteion a rhannu bwyd, ond gallwch drafod unrhyw beth sy'n bwysig i chi. Gellir cynnal cyfarfodydd eraill ar gais.

1.
AMDANOM
NI

2 & 3.
CWRDD Â'R
CYNORTHWYWYR

4.
CYSYLLTIADAU
DEFNYDDIOL

5. LLES

6. CYMHARU
COSTAU
BWYD

7. GOLCHI
DILLAD

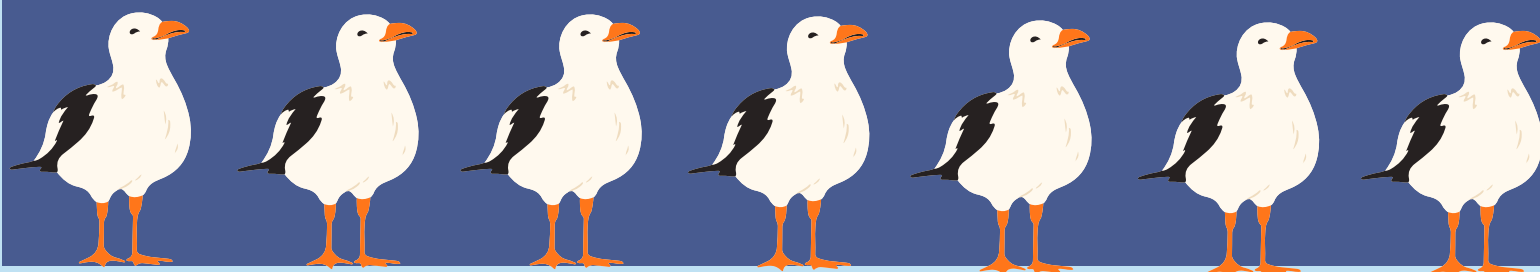
8. AWGRYMIADAU
GLANHAU

9. AILGYLCHU

10 & 11.
CWIS

12 & 13.
YMADRODDION
CYMRAEG

Cynnwys



SEMESTER UN

1872



PRIFYSGOL

ABERYSTWYTH
UNIVERSITY

CYLCHLTHYR

2024



DEWCH I GWRDD Â
CHYNORTHWYWYR
PRESWYL 2024/2025

CYMHARU PRISIAU
AC AWGRYMIADAU
AR GYFER ARBED
ARIAN

CANLLAW
GLANHAU A
GWYBODAETH AM
FYW YN
NEUADDAUR
BRIFYSGOL

DARGANFYDDWCH
PA LETY RYDYCH CHI
FWYAF TEBYG IDDO
GYDA'N CWIS HWYL

Bywyd **Aber** Life

