



CYDWEITHIO MEWN PARTNERIAETHAU





Croeso

4 Penawdau

Dod i adnabod ein haelodau: Kerry Griffiths

Anghydraddoldebau iechyd a phwysigrwydd cydweithio

*Cerys Preece,
Prif Ymarferwr Iechyd Cyhoeddus,
Anghydraddoldebau Iechyd, Polisi a iechyd
Rhyngwladol, Canolfan Gydwethredol
Sefydliad Iechyd y Byd ar Fyddsoddi ar gyfer
Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru*

**Ymgyrch Hyrwyddwr Symud
Blynnyddoedd Cynnar Cymru**

Julie Powell, Pennaeth Hyfforddiant, Dysgu a
Datblygu, Blynnyddoedd Cynnar Cymru
Leo Holmes, Swyddog Arweiniol Polisi ac Eiriolaeth,
Blynnyddoedd Cynnar Cymru

**Partneriaethau mewn cymhlethdod:
yr hyn sy'n helpu cydweithio traws-
sector i weithio'n ymarferol**

Dr. Vasiliki Kolovou, Ymchwilydd yn Iechyd
Cyhoeddus Cymru
*Yr Athro Nicola Bolton, Athro Polisi ac Ymarfer
Strategol, Ysgol Reoli Caerdydd*
Yr Athro Diane Crone, Pennaeth Iechyd a
Pherfformiad Dynol yr Academi Fyd-eang, Ysgol
Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd Caerdydd

Mentor Ring

Sujatha Thaladi, Prif Swyddog Gweithredol /
Sefydliad Mentor: Mentor Ring

**Is-gerryntau Cydweithredu:
Defnyddio Mapio Effeithiau
Crychdonni i gofnodi gweithio mewn
partneriaeth**

Sioned Williams, Swyddog Llesiant, Partneriaeth
Llesiant Dyffryn Nantlle

16 Trwy glep a si

**Menter Cyfathrebiadau ar Sail
Ymddygiad (BICI)**

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru,

18 Fideos

20 Newyddion & Adnoddau

22 Rhifyn Nesaf

Penawdau



Dod i adnabod ein haelodau: Kerry Griffiths

Rydym yn dod i adnabod ein haelodau a hoffem helpu ein haelodau i ddod i adnabod ein gilydd. Os hoffech ymddangos mewn rhifyn yn y dyfodol, cwblhewch y [ffurflen](#) hon.

Y mis hwn rydyn ni'n cwrdd **Kerry Griffiths, Rheolwr Perfformiad a Strategaeth, Newport Live**

Dywedwch wrthym ychydig amdanoch chi'ch hun a'ch gwaith presennol

Fy enw i yw Kerry Griffiths, a fi yw Rheolwr Perfformiad a Strategaeth Newport Live, sef yr ymddiriedolaeth hamdden, chwaraeon, celf a diwylliant yng Nghasnewydd. Mae gen i gefndir amrywiol, gan gynnwys addysg, gofal plant a datblygu chwaraeon, ac rwyf bellach yn gweithio mewn rôl Lywodraethu.

Beth wnaeth eich ysgogi i ymuno â'r rhwydwaith hwn?

Roeddwn i'n aelod o'r Rhwydwaith Gweithgarwch Corfforol yn wreiddiol, a hynny cyn ymuno â Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae aelodau'r rhwydwaith yn dod o nifer o sefydliadau amrywiol o bob math. Rwyf wrth fy modd yn dysgu am yr hyn sy'n digwydd mewn meysydd Iechyd y Cyhoedd eraill.

Beth yw'r manteision i chi o fod yn aelod o'r rhwydwaith hwn?

Mae bod â rhwydwaith sy'n wybodus mewn cynifer o feysydd yn galluogi ffyrdd newydd o weithio. Ers blynyddoedd lawer, rwy'n gweld manteision cydweithio, uwchsgilio mewn meysydd gwaith newydd a rhannu gwybodaeth.

Pa un peth a hoffech chi ei rannu ag aelodau eraill y rhwydwaith?

Rwy'n angerddol am gyfleu manteision gweithgarwch corfforol, chwaraeon, celf a diwylliant, a hynny o safbwynt ffitrwydd a llesiant ill dau. Rwy'n gwahodd pob un ohonoch chi i rannu eich gwybodaeth gyda'r Rhwydwaith fel y gallwn ni gyflawni nodau cyffredin a gwneud Cymru yn lle iachach i fyw.

Ydych chi'n fodlon i'ch cyfeiriad e-bost gael ei rannu yn y bwletin electronig?

Ydw - kerry.griffiths@newportlive.co.uk



Polisi ac Ymarfere

Anghydraddoldebau iechyd a phwysigrwydd cydweithio

Cerys Preece,

Prif Ymarferwr Iechyd Cyhoeddus,
Anghydraddoldebau Iechyd, Polisi a Iechyd
Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol
Sefudliad Iechyd y Byd ar Fyddsoddi ar
gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus
Cymru

Mae gormod o bobl yn ein cymunedau yng Nghymru yn profi iechyd gwael neu'n byw bywydau byrrach oherwydd niwed annheg ac y gellir ei osgoi i'w hiechyd. Gelwir y gwahaniaethau hyn mewn canlyniadau iechyd yn anghydraddoldebau iechyd.

Yng Nghymru, mae'r gwahaniaethau hyn wedi'u llunio'n ddwfn gan amgylchiadau cymdeithasol ac economaidd, nodweddion gwarchodedig, a'r lleoedd y mae pobl yn byw, yn gweithio ac yn treulio eu hamser. Nid yw patrymau iechyd gwaeth yn digwydd ar hap; maent

yn gysylltiedig yn agos â mynediad anghyfartal at flociau adeiladu iechyd, megis incwm diogel, tai o ansawdd da, addysg, cyflogaeth deg, perthnasoedd cefnogol, a gwasanaethau hygyrch. Mae'r amodau hyn yn dylanwadu ar iechyd o blentyndod cynnar ac yn cronni ar draws cwrs bywyd, gan arwain at anghydraddoldebau sylweddol a pharhaus.

Nid yw anghydraddoldebau iechyd yn deillio'n bennaf o ymddygiadau neu ddewisiadau unigol. Cânt eu creu gan systemau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol ehangach sy'n dosbarthu

adnoddau, cyfleoedd a phŵer yn anghyfartal. Mae pobl sy'n profi tlodi, gwahaniaethu, tai ansicr neu amodau gwaith gwael yn fwy tebygol o wynebu risgiau lluosog a gorgyffwrdd i'w hiechyd. Mae'r anfanteision hyn yn aml yn croestorri, ac yn gwaethygu eu heffaith a'i gwneud hi'n anoddach i unigolion a chymunedau gyflawni iechyd a llesiant da. Felly, mae mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd yn gofyn am gamau sy'n mynd y tu hwnt i wasanaethau iechyd yn unig ac yn canolbwyntio ar atal niwed, gwella amodau ar gyfer byw bob dydd, a lleihau gwahaniaethau annheg mewn cyfle.

Mae cydweithio yn hanfodol i wneud cynnydd ystyrion ar anghydraddoldebau iechyd. Ni all sefydliad unigol ddylanwadu ar yr holl ffactorau sy'n llunio iechyd, na datrys heriau cymhleth, cydgysylltiedig ar eu pen eu hunain. Mae gweithredu effeithiol yn dibynnu ar gydweithio cydlynol ar draws gwasanaethau cyhoeddus. Mae hyn yn cynnwys iechyd a gofal, llywodraeth leol, addysg, tai, trafnidiaeth a'r sector cyhoeddus ehangach, ochr yn ochr â'r sector gwirfoddol a chymunedol, y byd academiaidd, a sefydliadau preifat. Mae cydweithio yn caniatáu i bartneriaid rannu arbenigedd, cysylltu blaenoriaethau, cyfuno adnoddau a chymryd camau ategol sy'n fwy na swm ei rannau.

Yr un mor bwysig yw cydweithio â chymunedau a phobl sydd â phrofiad bywyd o anghydraddoldebau iechyd. Mae cynnwys unigolion a chymunedau fel partneriaid wrth lunio blaenoriaethau a datrysiadau yn helpu i sicrhau bod camau gweithredu yn berthnasol ac yn ymatebol i anghenion go iawn. Mae'r dull hwn yn meithrin ymddiriedaeth, yn cryfhau perthnasoedd ac yn cefnogi canlyniadau mwy cynaliadwy a theg. Mae hefyd yn helpu i herio rhagdybiaethau, yn mynd i'r afael ag anghydbwysedd pŵer ac yn sicrhau bod lleisiau yr effeithir arnynt fwyaf gan anghydraddoldebau

iechyd yn cael eu clywed a'u gwerthfawrogi.

Mae lleihau anghydraddoldebau iechyd yn ymdrech hirdymor sy'n gofyn am ymrwymiad parhaus, a meddwl sy'n canolbwyntio ar atal a chyfrifoldeb ar y cyd. Mae cydweithio da yn rhan hanfodol o wneud hyn i ddigwydd. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio i leihau anghydraddoldebau iechyd drwy hysbysu, eirioli, a threfnu gweithredu, a thrwy sicrhau bod ein gwasanaethau'n darparu ar gyfer pawb. Rydym am greu Cymru lle mae gan bawb gyfle teg i fyw'n dda a byw'n hirach mewn iechyd da.

I gefnogi ein gwaith ar [anghydraddoldebau iechyd](#) rydym wedi datblygu fframwaith a naratif sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Os hoffech wybod rhagor neu archwilio sut y gallwn gydweithio i ymgorffori cydraddoldeb iechyd yn eich ardal, cysylltwch â Cerys Preece, Cerys.Preece@wales.nhs.uk



Early Years Wales Blynyddoedd Cynnar Cymru

Ymarfer

Ymgyrch Hyrwyddwr Symud Blynyddoedd Cynnar Cymru

Julie Powell,

Pennaeth Hyfforddiant, Dysgu a Datblygu,
Blynyddoedd Cynnar Cymru

Leo Holmes,

Swyddog Arweiniol Polisi ac Eiriolaeth,
Blynyddoedd Cynnar Cymru

Mae ymgyrch Hyrwyddwr Symud Blynyddoedd Cynnar Cymru yn ceisio codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd symud mewn plant ifanc.

Fel elusen, rydym yn cydnabod y rôl hanfodol y mae mudiad yn ei chwarae yn natblygiad plentyn. Mae'n cefnogi twf corfforol trwy gryfhau sgiliau echddygol gros a mân, yn rhoi hwb i ddatblygiad yr ymennydd, yn gwella lles, ac yn hyrwyddo iaith a chyfathrebu. Nid yw symud yn fuddiol yn unig; mae'n sylfaenol i bob cam o daith ddatblygiadol plentyn.

Mae'r ymgyrch Hyrwyddwr Symud yn rhad ac am ddim ac yn gynhwysol i bob oedolyn sydd â rôl yn nhaith ddatblygiadol plant ifanc.

Nod ein gwaith Hyrwyddwr Symud yw ymgysylltu ag unrhyw oedolyn sydd â chyfrifoldeb am blentyn yn eu bywyd. Mae gweithwyr proffesiynol a rhieni yn gallu cael mynediad at gyfres gyfan o adnoddau am ddim sy'n rhannu syniadau o sut y gallant gefnogi'r plentyn yn eu bywyd i symud ac archwilio'r byd. Mae'r adnoddau hyn yn cynnwys poster, taflenni ac asedau cyfryngau cymdeithasol hawdd eu

darllen. Ar ben hynny, mae'r ymgyrch yn gofyn i'r rhai sy'n cofrestru i gadw golwg ar y gweithgareddau maen nhw'n eu gweithredu gyda'u plant trwy ffurflen hunan-adrodd.

Mae'r adnoddau wedi'u hanelu at arddangos amgylcheddau syml a chynhwysol ar gyfer symud a chwarae sy'n dangos sut y gellir ymgorffori cyfleoedd symud rheolaidd mewn arferion bob dydd. Mae'r gwaith hwn yn ymateb i dueddiadau cyfredol sy'n tynnu sylw at y cynnydd mewn ffyrdd o fyw eisteddog ymhlith plant yng Nghymru. Sgoriodd astudiaeth fyd-eang o 2021 a oedd yn cynnwys ymchwilwyr

o 60 o wledydd 'F' i blant yng Nghymru am ffitrwydd. Mae'r ymchwil yn nodi: *Dim ond 51% o boblogaeth Cymru sy'n 3-17 oed sy'n bodloni'r canllawiau ar gyfer GC (Gweithgarwch Corfforol)*. Mae gan y materion hyn amrywiaeth o achosion, ond symud yw'r ateb hawdd.

Hyd yn hyn, mae'r ymgyrch Hyrwyddwr Symud wedi gweld llwyddiannau lluosog gan fod ei thwf wedi bod yn organig i raddau helaeth. Mae cyfanswm o 76 o gofrestriadau, yn amrywio o leoliadau Gofal Plant i sefydliadau a gwleidyddion. Mae straeon llwyddiant a rennir ar draws ein llwyfannau cyfryngau wedi arddangos y manteision gwirioneddol i blant, e.e.: gwell hyder, lles a chynnydd datblygiadol.

Yn nodedig, roeddem yn gallu dyrannu cyllid a dderbyniwyd gan sefydliad KPMG i gefnogi ein gwaith mudiad i drefnu dau ddigwyddiad mudiad 'hedfan barcud' i blant mewn teuluoedd y llynedd, yn ogystal â 'diwrnod symudiad' o rannu arferion da ar-lein ar gyfer ymarferwyr blynyddoedd cynnar.

Neges allweddol ein hymgyrch a dysgu i eraill yw y gall negeseuon ynghylch symud i blant ifanc a'u teuluoedd fod yn hwyl, yn rhad ac am ddim, yn syml ac yn gynhwysol, gan arddangos ffyrdd y gallir cyflwyno cyfleoedd symud bob dydd ym mywydau plant. Mae hyn yn arbennig o bwysig yn

ystod gwyliau ysgol, gan fod natur hysbysebu diwrnodau allan teuluol yn golygu bod rhieni'n credu bod angen iddynt dalu costiau uwch i gefnogi mwynhad eu plentyn mewn symud a chwarae, tra gellir cyflawni'r un llawenydd a manteision trwy ddulliau mwy cost-ffeithiol yn y gymuned leol.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: [Leo Holmes, leoh@earlyyears.wales](mailto:leoh@earlyyears.wales)



Ymchwil

Partneriaethau mewn cymhlethdod: yr hyn sy'n helpu cydweithio traws-sector i weithio'n ymarferol

Dr. Vasiliki Kolovou,

Ymchwilydd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru

Yr Athro Nicola Bolton,

Athro Polisi ac Ymarfer Strategol, Ysgol Reoli Caerdydd

Yr Athro Diane Crone,

Pennaeth Iechyd a Pherfformiad Dynol yr Academi Fyd-eang, Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd Caerdydd

Ni all yr un sefydliad fynd i'r afael â heriau cymhleth ym maes iechyd y cyhoedd fel anweithgarwch corfforol, ac anghydraddoldebau sy'n ehangu, drwy weithio ar ei ben ei hun. Yng Nghymru, mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn darparu sylfaen gyfreithiol gref ar gyfer gweithio mewn partneriaeth, gan ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus gydweithio i wella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol hirdymor. Er gwaethaf hyn, mae troi uchelgais polisi yn gydweithio effeithiol o

ddydd i ddydd yn parhau i fod yn anodd yn ymarferol, yn enwedig pan fo gan sefydliadau flaenoriaethau, ieithoedd, strwythurau ariannu a ffyrdd o weithio gwahanol.

Archwiliodd ymchwil PhD y prif awdur sut mae partneriaethau traws-sector yn gweithredu wir yn gweithio yng nghanol amodau'r byd go iawn, a'r hyn sy'n eu helpu i weithio'n effeithiol wrth wynebu cymhlethdod ac ansicrwydd. Yn hytrach na thybio bod gweithio mewn partneriaeth yn fodel sefydlog,

archwiliodd yr ymchwil ef fel rhywbeth sy'n esblygu'n gyson mewn ymateb i gyd-destunau, pwysau a pherthnasoedd sy'n newid.

Daeth yr astudiaeth â nifer o ddulliau ynghyd i feithrin dealltwriaeth ddyfnach o natur cydweithio yn ymarferol. Defnyddiodd astudiaeth achos genedlaethol o bartneriaeth draws-sector o'r enw Partneriaeth Gweithgarwch Corfforol Cymru, a oedd yn cynnwys cydweithrediad strategol rhwng Cyfoeth Naturiol Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a

Chwaraeon Cymru. Nodwyd cydweithrediadau pellach rhwng sectorau oherwydd eu bod yn canolbwyntio ar weithgarwch corfforol a llesiant, ochr yn ochr â 37 o gyfweiliadau manwl gyda chyfranogwyr yn gweithio ar draws arweinyddiaeth strategol, cydlynu rhaglenni a chyflenwi rheng flaen. Roedd hyn yn galluogi i fewnwelediadau gael eu casglu o wahanol lefelau o'r system, gan gofnodi sut mae gweithio mewn partneriaeth yn cael ei brofi'n wahanol yn dibynnu ar rôl, cyfrifoldeb a chyd-destun y sefydliad.

Ar draws amrediad y data, daeth neges glir i'r amlwg: mae cydweithio effeithiol yn ymwneud llai â strwythurau ffurfiol a mwy â rhyngweithio parhaus rhwng pobl, sefydliadau a systemau. Disgrifiwyd gweithio mewn partneriaeth fel proses barhaus o "wneud synnwyr" o newid gyda'n gilydd, yn enwedig yn ystod cyfnodau lle mae tarfu fel yn ystod pandemig COVID-19. Yn hytrach na dilyn llwybr rhagweladwy, roedd cydweithio yn aml yn cynnwys addasu, ail-negodi ac ail-alinio blaenoriaethau wrth i amgylchiadau newid.

Un o'r canfyddiadau allweddol oedd bod perthnasoedd yn sail i weithio mewn partneriaeth effeithiol. Disgrifiwyd yn gyson fod ymddiriedaeth, cyfathrebu a dealltwriaeth a rennir yn bwysicach na threfniadau llywodraethu ffurfiol yn unig. Lle'r oedd perthnasoedd yn

wan, roedd cydweithio'n tueddu i fynd yn dameidiog neu'n drafodaethol. Lle roedd y perthnasoedd yn gryf, roedd partneriaid yn gallu llywio ansicrwydd yn well a chynnal ffocws ar nodau cyffredin.

Mewnwelediad pwysig arall oedd bod sawl ffordd o weithio mewn partneriaeth. Mae'n newid yn dibynnu ar y sefyllfa. Ar adegau, mae cydweithio yn gofyn am gydlynu clir a phrosesau strwythuredig. Ar adegau eraill, mae'n gofyn am hyblygrwydd, dyfeisio pethau yn y fan a'r lle, ac addasu cyflym. Canfuwyd ei bod yn hanfodol cydnabod pryd y dylid newid rhwng y dulliau hyn er mwyn cynnal cydweithio effeithiol ar draws sectorau.

O'r gwaith hwn, datblygwyd fframwaith ymarferol i esbonio sut mae partneriaethau'n gweithredu ar draws gwahanol lefelau o gymhlethdod. Mae'r fframwaith yn tynnu sylw at bwysigrwydd gwneud synnwyr, galluedd i addasu a gweithio mewn perthynas fel gofynion craidd ar gyfer cydweithio llwyddiannus. Mae hefyd yn dangos ei bod yn hanfodol alinio arweinyddiaeth strategol a chyflawniad gweithredol, ond ei bod yn aml yn anodd ei gynnal heb gyfathrebu a myfyrio gweithredol ar draws y system.

Gwerth yr ymchwil hwn yw troi ymddygiad systemau cymhleth yn rhywbeth y gellir ei roi ar waith yn haws yn ymarferol. Mae'n symud i

ffwrdd o ystyried bod gweithio mewn partneriaeth yn rhywbeth y gellir ei gynllunio neu ei orfodi'n syml, ac yn hytrach mae'n ei ddangos fel rhywbeth y mae'n rhaid ei gynnal yn barhaus trwy berthnasoedd, dysgu ac addasu.

Y neges allweddol yw nad yw gwella gweithio mewn partneriaeth yn ymwneud â chreu strwythurau perffaith. Yn hytrach, mae'n ymwneud â chryfhau sut mae pobl a sefydliadau'n cydweithio mewn amser real. Mae hyn yn golygu buddsoddi mewn perthnasoedd, cefnogi deialog barhaus rhwng gwahanol lefelau o'r system, a chreu lle ar gyfer myfyrio a dysgu ar y cyd. Mae hefyd yn golygu cydnabod nad rhwystr i'w ddileu mo cymhlethdod, ond ei fod yn realiti y mae angen gweithio gydag ef.

Yn y pen draw, mae'r ymchwil yn cynnig fframwaith ymarferol a all helpu sefydliadau i fyfyrio ar sut maen nhw'n cydweithio a chryfhau'r cydweithio hwnnw, gan gefnogi dulliau mwy cysylltiedig, effeithiol, y gellir eu haddasu'n haws tuag at wella iechyd a llesiant pobl Cymru.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â: Vasiliki.Kolovou@wales.nhs.uk



Ymchwil

Mentor Ring

Sujatha Thaladi,

Prif Swyddog Gweithredol / Sefydliad
Mentor: Mentor Ring

Datblygwyd ein Cynllun Chwarae Haf trwy ymgysylltiad cymunedol gyda theuluoedd sy'n profi anawsterau ariannol. Tynnodd rhieni sylw at heriau yn ystod gwyliau ysgol, gan gynnwys costau gofal plant, unigrwydd, a mynediad cyfyngedig i weithgareddau fforddiadwy. Wedi'i gyflwyno mewn partneriaeth â sefydliadau lleol, gwirfoddolwyr, a grwpiau cymunedol, mae'r rhaglen yn darparu dull cydlynol o gefnogi plant a theuluoedd.

Dros gyfnod o 1 neu 2 wythnos (yn dibynnu ar ariannu), bydd plant yn cymryd rhan mewn gweithgareddau strwythuredig gan gynnwys adrodd straeon, gemau traddodiadol a chwaraeon, cerddoriaeth, dawns, celfyddydau, a sesiynau lles. Mae dysgu diwylliannol wedi'i ymgorffori drwy'r rhaglen. Mae gweithgareddau yn cynnwys gweithdai etifeddiaeth De Asia, gemau diwylliannol De Dwyrain Asia, a adrodd straeon hanes Pobl Ddu. Mae'r profiadau hyn yn helpu plant i

archwilio hunaniaeth, dathlu amrywioldeb, a meithrin parch at ei gilydd mewn amgylchedd diogel ac ymgorfforedig.

Mae tystiolaeth yn dangos bod rhaglenni gwyliau strwythuredig yn gwella lles plant, hyder, a sgiliau cymdeithasol, tra'n lleihau'r effaith negyddol o fylchau gwyliau.

Yn ein rhaglen ddiweddaraf: Mynychodd 38 o blant, gyda 85% yn mynychu'n rheolaidd 78% dangosodd hyder a

rhyngweithio cymdeithasol gwell
70% o deuluoedd adroddodd fod pwysau ariannol wedi lleihau.

Rhannodd un rhiant:
“Rhoddodd y rhaglen hon haf llawen i fy mhlentyn na allem fforddio fel arall. Teimlai’n rhan o’r gymuned, yn hapus, ac yn falch o bwy ydyn nhw”.

Rhiant arall: “Mae’r rhaglen yn galluogi cyfeirio at wasanaethau cymorth ehangach i’r teulu”

Pa wahaniaeth sydd wedi’i wneud gan y prosiect:

Mae Cynllun Chwarae’r Haf wedi gwella lles plant, hyder, a’r syniad o berthyn. Creodd plant ffrindiau, datblygodd sgiliau newydd, ac ymgysylltodd mewn gweithgareddau cadarnhaol a strwythuredig. Bu mynediad i dreftadaeth ddiwylliannol De Asiaidd, De Ddwyrain Asiaidd, a Du yn cynyddu ymwybyddiaeth ddiwylliannol a pharch at amrywiaeth. Profodd teuluoedd lai o bwysau ariannol ac teimlai mwy o gefnogaeth yn ystod gwyliau ysgol.

Cryfhawyd cysylltiadau cymunedol gan y rhaglen hefyd ac fe wnaed llwybrau i deuluoedd gael mynediad at gymorth ychwanegol. Drwy ddarparu amgylchedd diogel a chynhwysol, mae’r prosiect wedi cyfrannu at leihau anghydraddoldebau a chefnogi canlyniadau gwell i blant a

theuluoedd.

Mae rhaglenni gwyliau haf yn chwarae rôl hanfodol wrth fynd i’r afael â thlodi plant. Mae cyfuno chwarae, lles, a dysgu diwylliannol yn creu profiadau ystyrlon sy’n cefnogi hyder, hunaniaeth a datblygiad plant. Ein dysgu allweddol yw bod gweithio mewn partneriaeth a dylunio dan arweiniad cymuned yn hanfodol ar gyfer darparu rhaglenni hygyrch a chariadus. Anogwn gyrff i fuddsoddi mewn darpariaeth gwyliau gynhwysol sy’n adlewyrchu amrywiaeth eu cymunedau ac sy’n cefnogi teuluoedd sy’n wynebu heriau ariannol. Trwy weithio gyda’n gilydd a chynnwys dealltwriaeth ddiwylliannol, gallwn greu cyfleoedd lle mae pob plentyn yn teimlo’n werthfawr, yn cael cefnogaeth, a’n gallu ffynnu. Oherwydd pan fydd pob plentyn yn teimlo ei fod yn cael ei weld, ei werthfawrogi, ac yn cael ei gynnwys, mae cymunedau’n ffynnu’n wirioneddol.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: Sujatha.thaladi@MentorRing.org.uk

Ymarfer

Is-gerryntau Cydweithredu: Defnyddio Mapio Effeithiau Crychdonni i gofnodi gweithio mewn partneriaeth

Sioned Williams,

Swyddog Llesiant, Partneriaeth Llesiant
Dyffryn Nantlle

Mae Mapio Effeithiau Crychdonni yn offeryn gwerthuso ansoddol sy'n addas iawn ar gyfer gwerthuso mentrau cydweithredol cymhleth. Pan gafodd ei ddefnyddio gan Bartneriaeth Llesiant Dyffryn Nantlle i werthuso ein cynnydd, amlygodd bwynt hollbwysig: er mwyn annog cydweithrediadau llwyddiannus, mae angen fframweithiau sy'n cydnabod ac yn gwerthfawrogi'r gwaith hanfodol, ond sy'n aml yn cael ei anwybyddu, o adeiladu perthnasoedd.

Mae Mapio Effeithiau Crychdonni yn fethodoleg gyfranogol, seiliedig ar gryfderau sy'n cofnodi effeithiau ehangach prosiect. Mae'n enwedig yn ddefnyddiol ar gyfer nodi effeithiau nad yw'n amlwg ar unwaith, neu sy'n datblygu dros gyfnod estynedig o amser. Mae'n dod â rhanddeiliaid at ei gilydd i fapio datblygiadau. Mae canlyniadau bwriadol ac anfwriadol, neu 'grychdonnau', yn cael eu plotio ar linell amser i gynhyrchu cynrychiolaeth

weledol o sut mae effeithiau wedi esblygu.

Mae Partneriaeth Llesiant Dyffryn Nantlle yn rhwydwaith cyd-gynhyrchol, amlsector a ddatblygwyd mewn dyffryn llechi yng Ngogledd Cymru. Gan gynnwys partneriaid o ofal iechyd, gofal cymdeithasol, y trydydd sector a sefydliadau cymunedol, mae'r bartneriaeth yn mynd i'r afael â'r angen cynyddol am ffyrdd mwy effeithiol ac integredig o ddarparu gofal.

O dan arweiniad Lydia Orford a Dafydd Gwynne o Iechyd Cyhoeddus Cymru, fe gynhaliom weithdy Mapio Effeithiau Crychdonni gyda rhanddeiliaid y bartneriaeth. Defnyddiwyd nodiadau gludlog a rholyn o bapur i fapio cynnydd y prosiect dros dair blynedd o'i gychwyn yn 2023, gan gategoreiddio llwybrau effaith yn chwe phrif gategori. Wedi hynny, gwnaethom ddigideiddio'r map gan ddefnyddio'r feddalwedd *Miro* er mwyn gallu ei ddosbarthu'n ehangach yn haws. Roedd yn broses hwyliog a chreadigol, gyda'r weithred o ddelweddu cynnydd yn amlwg yn rhoi hwb o egni i'r rhai yn yr ystafell.

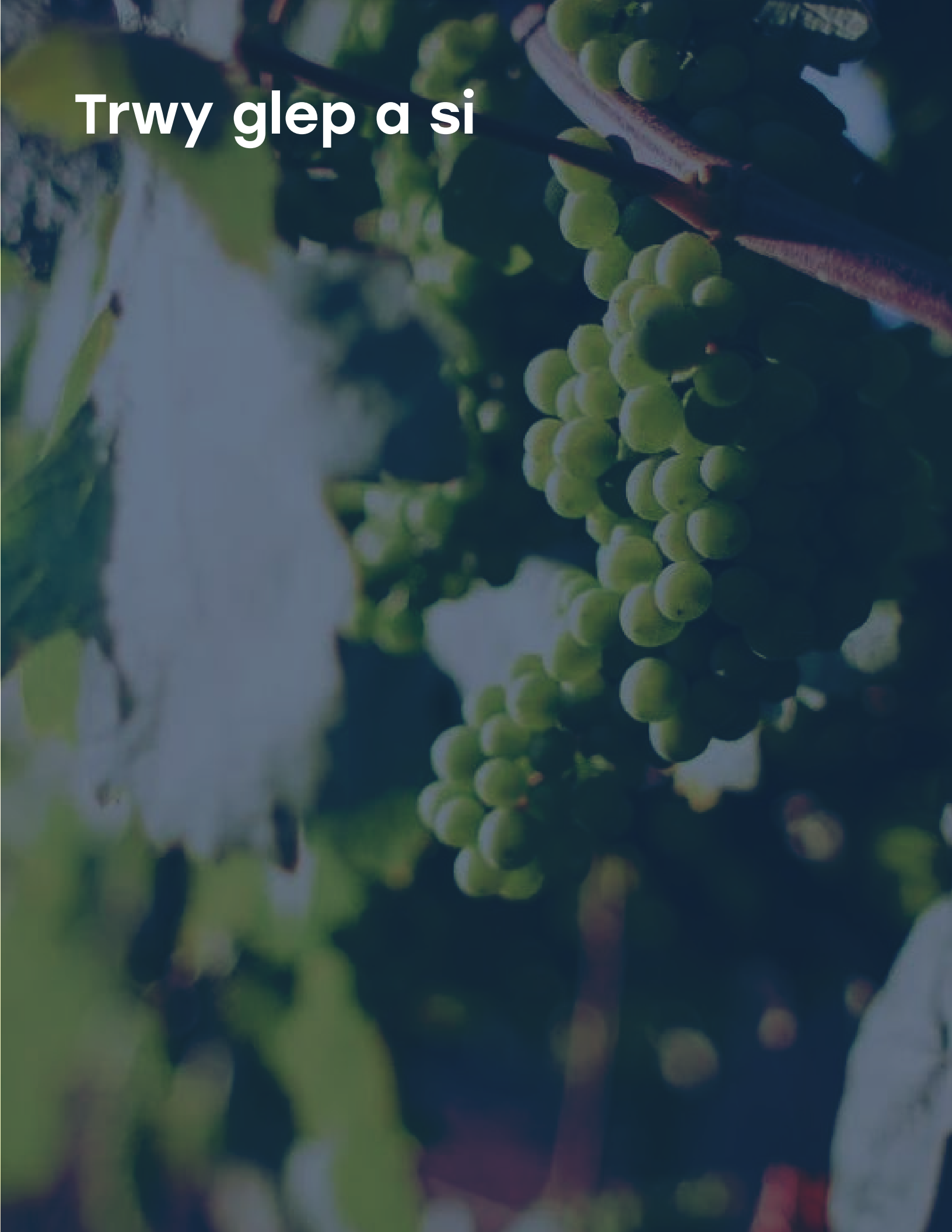
Mae Mapio Effaith Crychdonnau yn fethodoleg sy'n addas iawn ar gyfer gwerthuso gwaith cydweithredol. Mae'n datgelu pwysigrwydd, yn wir angenrheidrwydd, adeiladu perthnasoedd a rhwydweithiau anffurfiol wrth ddatblygu cydweithrediadau llwyddiannus. Roedd hyn yn allweddol mewn menter wledig sy'n seiliedig ar le, lle gellid colli llawer o weithgarwch o fewn cyfyngiadau dulliau gwerthuso traddodiadol. Gyda Mapio Effaith Crychdonnau, gallem ddal arwyddocâd rhyngweithiadau anffurfiol sy'n ymddangos yn gynnil. Gallem, er enghraifft, gofnodi sut y bu cyfarfyddiad digynllun rhwng cydlynnydd y bartneriaeth ac arweinydd clwstwr y bwrdd iechyd

mewn caffi lleol yn 'crychdon' rhagarweiniol a arweiniodd at ddigwyddiad monitro pwysedd gwaed cymunedol. Mynychodd dros 100 o drigolion y digwyddiad hwn, ac yn y pen draw fe gadarnhaodd bartneriaeth rhwng hwb gymunedol Yr Orsaf a'r feddygfa.

Os ydym am symud tuag at ffyrdd mwy cydweithredol o weithio, mae angen symud tuag at systemau sy'n ystyried y gwaith 'y tu ôl i'r llenni' o adeiladu perthnasoedd fel penodiad dilys a gwerthfawr o amser a llafur. Mae ffurfio perthnasoedd rhwng pobl yn hanfodol i ffurfio partneriaethau rhwng sefydliadau. Mae datblygu a defnyddio fframweithiau gwerthuso sy'n cydnabod y gwaith adeiladu perthnasoedd, sy'n aml yn cael ei anghofio a'i danbrizio, yn rhan allweddol o symud tuag at systemau gofal mwy cydweithredol.

Mae Mapio Effeithiau Crychdonnau yn rhan o ddull ehangach o Ddatblygu Ymarfer a Gyfoethogir gan Dystiolaeth (DEEP) a hyrwyddir gan Gofal Cymdeithasol Cymru. Wedi'i leoli ym mhrifysgolion Abertawe a Bangor, mae'r dull DEEP yn gweithio gyda phobl i gefnogi'r defnydd o wahanol fathau o dystiolaeth mewn dysgu a datblygu. Dysgwch fwy yma: <https://insightcollective.socialcare.wales/developing-evidence-enriched-practice-deep-2>

Trwy glep a si



Menter Cyfathrebiadau ar Sail Ymddygiad (BICI)

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus
Cymru,

Yn ddiweddar, mae Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cymryd rhan mewn menter a gyflwynwyd gan y Tîm Gwyddor Ymddygiad yn Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n defnyddio dull ymarferol i ddatblygu cyfathrebu sy'n wybodus am ymddygiad. Rydym wedi bod yn rhoi rhai o'r egwyddorion hyn ar waith i wella'r ffordd rydym yn cyfathrebu â'n haelodau.

Rydym yn rhannu rhai o'r adnoddau sydd ar gael gan eu bod yn ddefnyddiol i unrhyw un sy'n dylanwadu ar ymddygiad trwy gyfathrebu fel llythyrau, fideos, taflenni neu bosteri ac sy'n dymuno rhoi technegau gwyddor ymddygiad ar waith.

Os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth, cysylltwch â ni ar rhwydwaith.iechydcyhoeddus@wales.nhs.uk neu'r Tîm Gwyddor Ymddygiad yn uniongyrchol ar PHW.BehSciUnit@wales.nhs.uk

Adnoddau BICI:

Adroddiad: [Menter Cyfathrebiadau ar Sail Ymddygiad \(BICI\): Adroddiad Datblygu a Gweithredut -](#)

[Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant](#)

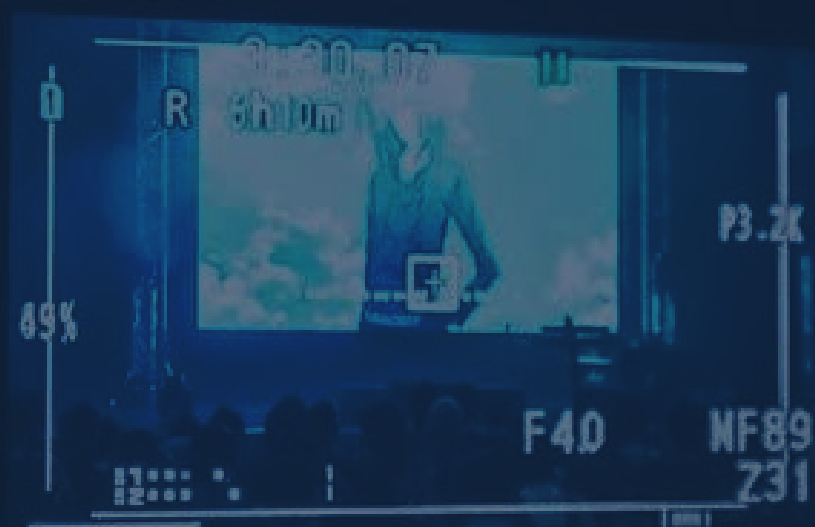
Astudiaethau achos: [Menter Cyfathrebu sy'n Ystyriol o Ymddgiad Astudiaethau Achos - Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant](#)

Llyfr Gwaith: [BICI: Menter Gwaith Cyfathrebu sy'n Ystyriol o Ymddygiad Llyfr Gwaith - Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant](#)

Newyddion Gwyddor Ymddygiad Chwefror 2026: [Newyddion Gwyddor Ymddygiad Chwefror 2026 | Rhifyn 06 - Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant](#)

Cyhoeddiadau'r Uned Gwyddor Ymddygiad: [Ein cyhoeddiadau - Uned Gwyddor Ymddygiad](#)

Fideos



BARS

EVF DTL

ZEBRA

LCD

WFM

COUNTER-RESET/TC SE

FUNCTION SHTR/F



Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cyhoeddi Adnoddau Iechyd Newydd i Rieni – i gefnogi Teuluoedd ledled Cymru

Tynnodd y weminar hon yn dangos bod ymgorffori'r adnoddau hyn yn eich rhaglenni a'ch gwasanaethau a'u cynnig i deuluoedd yn eich helpu i greu cynnig cyson a dibynadwy i rieni ledled Cymru.

Gwyllo



Cyflwyno'r 'Gacen Dystiolaeth' gyda Chydweithrediad Ymchwil ar Benderfynyddion Iechyd Rhondda Cynon Taf

Yn y weminar hon cawsom ein cyflwyno i'r 'Gacen Dystiolaeth' sef offeryn ymarferol a ddefnyddir i gefnogi adeiladu'r sylfaen dystiolaeth i lywio gwneud penderfyniadau yn lleol ac sy'n cynnig iaith gyffredin ar gyfer trafod ymchwil a thystiolaeth ar draws sectorau, y gellir ei haddasu i ddiwallu anghenion lleol.

Gwyllo



Lansio Teg i Bawb / Fair for All: Cynllun Gweithredu Strategol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd drwy Ofal Sylfaenol

Mae'r weminar hon yn lansio cynllun gweithredu Gofal Sylfaenol Tecach – Teg i Bawb, Fair for All yn ogystal â datblygu drwy adolygu'r dystiolaeth, y data a rowndiau ailadroddus o weithdai wyneb yn wyneb ac ar-lein. Mae'n bwriadu ymgysylltu a chydweithio helaeth â chleifion, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, uwch arweinwyr...

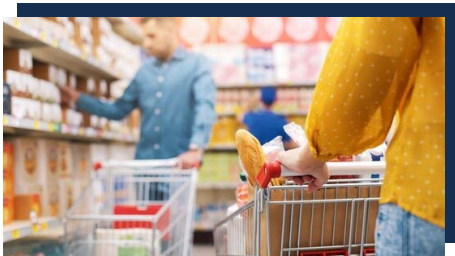
Gwyllo

Archwiliwch ein llyfrgell
fideo ar-lein

**Gweld ein
holl fideos**

Newyddion & Adnoddau





[Rheolau newydd yn gwneud dewisiadau iachach yn haws](#)

02-04-2026



[Cyllid ychwanegol ar gyfer cymorth iechyd meddwl a lles ar gyfer pob ysgol](#)

27-03-2026



[Wedi lapio'n gynnes, ond dal yn oer gartref](#)

24-03-2026

**Pob
Newyddion**

[Cysylltiadau Gwell, Canlyniadau Gwell ar gyfer Tlodi Plant](#)

Adeiladu Cymru Iachach

[Unigrwydd, ynysigrwydd cymdeithasol a chysylltiad cymdeithasol yng Nghymru: Safbwynt iechyd cyhoeddus](#)

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf

IECHYD RHYNGWLADOL – DYSGU, PARTNERIAETHAU AC YMARFER



Gan adeiladu ar themâu ein gweminar Fforwm Iechyd Rhyngwladol diweddar, rydym yn gwahodd cydweithwyr ar draws pob sector i gyfrannu at fwletin thema sydd ar ddod ar iechyd rhyngwladol.

Bydd y bwletin yn arddangos amrywiaeth o brofiadau a safbwyntiau gan bobl sy'n ymwneud â gwaith iechyd rhyngwladol, ymchwil, partneriaethau a rhwydweithiau. Bydd yn rhoi cyfle i rannu dysgu, myfyrio ar effaith, ac amlygu cyfleoedd ar draws gwahanol sectorau a disgyblaethau.

- Rydym yn croesawu cyfraniadau sy'n archwilio:
 - Profiadau o weithio, ymchwilio, neu gydweithio'n rhyngwladol
- Dysgu allweddol, heriau a llwyddiannau ymgysylltu ag iechyd rhyngwladol
- Sut mae safbwyntiau iechyd byd-eang wedi llywio ymarfer lleol, rhanbarthol neu genedlaethol
- Myfyrdodau ar weithio mewn partneriaeth, rhwydweithiau, neu gyfnewid gwybodaeth
- Syniadau ar gyfer cydweithio rhyngwladol yn y dyfodol ar draws sectorau a disgyblaethau

Our [article submission](#) form will provide you with further information on word count, layout of your article and guidance for images.

Please send articles to publichealth.network@wales.nhs.uk by 21 May 2026.

Contribute