Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Hydref 2022

Croeso i e-fwletin Cymru Iach ar Waith

Mae'r e-fwletin misol yn darparu diweddariadau rheolaidd gan dîm Cymru Iach ar Waith, canllawiau Covid-19, newyddion ynghylch iechyd a llesiant yn y gweithle yn ogystal â dolenni i ymgyrchoedd a digwyddiadau sydd ar ddod.

Mae croeso i chi rannu hwn gyda'ch cydweithwyr a'ch rhwydweithiau. Mae gwybodaeth tanysgrifio i'w gweld isod.

Canllawiau Newydd Cymru Iach ar Waith i Gyflogwyr ar yr Argyfwng Costau Byw

Mae Cymru Iach ar Waith wedi lansio canllawiau newydd i gyflogwyr ar yr "Argyfwng Costau Byw."

Mae'r adran newydd ar y wefan yn darparu cyngor i gyflogwyr ar sut y gallant gefnogi iechyd a llesiant eu staff yn ystod yr argyfwng economaidd presennol. Mae hefyd yn cynnwys dolenni i wasanaethau ac adnoddau llesiant ariannol defnyddiol, gan gynnwys podlediad arbenigol Cymru Iach ar Waith gyda'r Gwasanaeth Arian a Phensiynau, yn ogystal â chanllawiau ar ddatblygu strategaeth llesiant ariannol sefydliadol.

Gellir dod o hyd i'r canllawiau newydd ar yr "Argyfwng Costau Byw" **yma**.

Cymru Iach ar Waith ar Grwydr

Roedd Cymru Iach ar Waith yn bresennol yn y Gynhadledd ar Ddatblygu'r Gweithlu a Datblygu Sefydliadol eleni yn Stadiwm Principality, Caerdydd. Roedd yn braf cael cyfle i gyfarfod â'n rhanddeiliaid a meithrin cydberthnasau newydd ag arddangoswyr eraill.

(Mae'r llun yn dangos Carl a Chad o'n Tîm.)

Byddwn hefyd yn mynd i sioeau teithiol sydd i'w cynnal ar **Daith y Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu (CIPD) 2022** (Saesneg yn unig). Gobeithio y gwnawn eich gweld yno!

Gwella Gwytnwch Rheolwyr â Gweithgarwch Corfforol

Gweithgarwch corfforol y tu allan i'r gwaith yw'r strategaeth ymdopi orau ar gyfer gwella gwytnwch rheolwyr llinell yn y swyddfa, yn ôl y cyfnodolyn *Occupational Medicine*.

Dangosodd canfyddiadau holiadur, a gwblhawyd gan 200 o reolwyr yn 2020, mai ffactorau personol a oedd yn cael y dylanwad mwyaf ar wytnwch. Ymarfer corff a gweithgarwch corfforol y tu allan i'r gwaith oedd â'r cysylltiad cryfaf â sgôr gwytnwch uwch, yna hobïau, diddordebau a chymdeithasu.

I ddarllen yr erthygl lawn, ewch i**:** **https://ohaw.co/Coutinho** (Saesneg yn unig)

Am ganllawiau ar sut y gall cyflogwr gefnogi gweithgarwch corfforol yn y gweithlu a'r gweithle, gweler yr adran ganlynol o **wefan Cymru Iach ar Waith** (Saesneg yn unig).

Dyddiad allweddol ar gyfer Tachwedd 2022

Wythnos Ymwybyddiaeth Straen Ryngwladol (Saesneg yn unig)
(7-11 Tachwedd)

Nod Wythnos Ymwybyddiaeth Straen Ryngwladol yw meithrin gwell dealltwriaeth o straen a galluogi unigolion a sefydliadau i fanteisio ar strategaethau ymdopi a ffynonellau cymorth a brofwyd.

Y thema eleni yw 'Cydweithio i Feithrin Gwytnwch a Lleihau Straen'. Yn ystod yr wythnos, bydd aelodau o'r Gymdeithas Rheoli Straen Ryngwladol (ISMA) yn y DU ac yn rhyngwladol yn sgwrsio â busnesau ac unigolion yn eu hardaloedd lleol, yn ogystal â chynnal gweithdai a rhoi cyflwyniadau ar-lein neu all-lein.

Am ragor o wybodaeth, cliciwch **yma** (Saesneg yn unig).

Wythnos Siarad Arian **(7-11 Tachwedd)**

Gan fod llawer o unigolion yn wynebu pwysau costau byw a'r her o reoli eu harian mewn cyfnod ansicr, mae angen 'siarad am arian' yn fwy nag erioed. Mae Wythnos 'Talk Money' yn addas i bawb sydd am reoli eu sefyllfa ariannol yn well, neu unrhyw sefydliad sy'n helpu pobl i ddelio â materion ariannol.

Mae'r wythnos yn gyfle gwych i bawb ymuno mewn sgyrsiau am arian, eu dechrau neu eu harwain. Y thema eleni fydd 'credyd'.

Symposiwm Gwaith Teg Yng Nghymru (Saesneg yn unig) **(30 Tachwedd)**

Sefydlwyd y Comisiwn Gwaith Teg i weithio tuag at wneud Cymru yn genedl gwaith teg.

Bydd y siaradwyr yn y symposiwm hwn yn cyflwyno tystiolaeth a gafwyd o amrywiaeth o ffynonellau, gan gynnwys arolygon untro o weithwyr, ymatebion i gwisiau byr a gynhaliwyd cyn y pandemig ac ar ei ôl, gwaith dadansoddi ac arolygon o'r rhai sydd wedi'u hachredu'n gyflogwyr sy'n talu'r Cyflog Byw Gwirioneddol, ac arolygon o aelwydydd a gynhaliwyd yn ystod cyfyngiadau symud COVID-19.

Digwyddiad wyneb yn wyneb yw hwn a gynhelir yn Adeilad Spark yng Nghaerdydd.

Os hoffech fynd i'r symposiwm, cofrestrwch drwy ddilyn y **ddolen** ganlynol.

Canllawiau Diweddaraf COVID-19

Ni fu cyfyngiadau symud COVID-19 ar waith ers 30 Mai 2022.

Er mwyn **cadw Cymru'n ddiogel** cofiwch y gallwch wneud y canlynol:

- **ewch i gael y ddau frechiad a'ch pigiad atgyfnerthu**
- mae bod yn yr awyr agored yn fwy diogel na bod dan do
- os bydd gennych symptomau, **dylech aros gartref ac osgoi dod i gysylltiad â phobl eraill**
- gwisgwch fasg mewn lleoliadau gofal iechyd a lleoedd dan do prysur.

Gellir dod o hyd i gyfeiriadur cymorth, canllawiau a chwestiynau cyffredin Busnes Cymru **yma**.

I gofrestru ar gyfer e-fwletinau misol Cymru Iach ar Waith a gweld cyhoeddiadau blaenorol, cliciwch **yma.**

Cymru Iach Ar Waith