Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Mawrth 2024

Croeso i E-fwletin Cymru Iach ar Waith

Mae ein e-fwletin yn rhoi diweddariadau rheolaidd gan dîm Cymru Iach ar Waith, newyddion ynghylch iechyd a llesiant yn y gweithle yn ogystal â dolenni i ymgyrchoedd a digwyddiadau sydd ar ddod.

Y mis yma:

- **Beverley Warburton o Cymru Iach ar Waith (CIW) yn Ymddeol Ar ôl 14 Mlynedd**
- **Digwyddiadau CIW sydd ar ddod**
- **Dyddiadau Allweddol ar gyfer mis Ebrill 2024**

Mae croeso i chi rannu'r wybodaeth hon gyda'ch cydweithwyr neu rwydweithiau, ynghyd â'nMae croeso i chi rannu'r wybodaeth hon gyda'ch cydweithwyr neu rwydweithiau, ynghyd â'n **manylion cofrestru a rhifynnau blaenorol**.

Beverley Warburton o CIW yn Ymddeol Ar ôl 14 Mlynedd

Mae Beverley Warburton, Uwch Gynghorydd Iechyd yn y Gweithle wedi bod yn gweithio gyda thîm Cymru Iach ar Waith ers 2010. Yn ystod y cyfnod hwnnw, mae hi wedi bod yn rhan o esblygiad y rhaglen ac wedi cael y cyfle i feithrin perthynas a chefnogi llawer o gyflogwyr ledled Cymru.

Bydd Bev yn ymddeol ddiwedd mis Mawrth a bydd cyflogwyr a'i chydweithwyr fel ei gilydd yn gweld ei heisiau. Cyn iddi adael, cawsom wybod rhagor am ei hamser gyda CIW.

Cwestiwn: Sut wnaethoch chi gymryd rhan yn y rhaglen CIW am y tro cyntaf?

Ateb: Ar ôl fy Lefelau 'A', dechreuais weithio mewn labordai cyn gwneud fy ngradd gyntaf, a oedd mewn maetheg a dieteteg. Yna, symudais i faes iechyd yr amgylchedd ac roeddwn yn ddigon ffodus i gael fy noddi i wneud gradd Meistr mewn Iechyd y Cyhoedd (MPH).

Ar ôl cwblhau'r MPH, cymerodd nifer o flynyddoedd i mi gael rôl iechyd cyhoeddus oherwydd diffyg profiad. Roedd y rôl hon yn CIW yn ddelfrydol oherwydd eu bod eisiau rhywun â chefndir iechyd a diogelwch. Yn ddiweddarach ymgymerais â chofrestriad proffesiynol ar gyfer Ymarferwyr Iechyd y Cyhoedd gan ddefnyddio llawer o'm profiad blaenorol a'm holl brofiad newydd yn cefnogi cyflogwyr gyda'r Safon Iechyd Corfforaethol.

Cwestiwn: A oes unrhyw atgofion arbennig sy'n sefyll allan am eich amser yma neu bethau rydych chi wedi'u mwynhau'n fawr am y rôl?

Ateb: Roedd y rôl hon yn swydd berffaith i mi. Wrth weithio gyda sefydliadau i'w cefnogi i weithio tuag at eu Safon Iechyd Corfforaethol roeddwn i'n ymwneud a rhyngweithio â sefydliadau. Ar ôl cyfnod yn y swydd, roeddwn i'n gwybod yr holl feini prawf ar fy nghof ac fe wnes i wir fwynhau cefnogi sefydliadau yn ystod eu hasesiad.

Cofiaf yn arbennig weithio gyda Choleg Pen-y-bont ar Ogwr yn gynnar yn y rôl, yn ystod eu cyfarfod gwobrau Efydd cyntaf. Collais gyfri o sawl gwaith y dywedais yn y cyfarfod hwnnw 'Nid wyf yn gwybod yr ateb i hynny, ond mi wnâi ddod o hyd iddo.' Yna fe wnaethom barhau i gydweithio a chawsant eu dyfarnu yr holl ffordd drwodd i Blatinwm, sef y lefel uchaf o wobr i sefydliadau mawr. Mwynheais yn fawr yr asesiadau Platinwm a chlywed am y prosiectau anhygoel oedd yn digwydd.

Cwestiwn: A allech ddweud ychydig wrthym amdanoch eich hun, gan gynnwys eich cynlluniau ar gyfer y dyfodol?

Ateb: Unwaith i mi ddechrau cynllunio ar gyfer ymddeoliad, dechreuais nodi cynlluniau mewn llyfr bach - rydw i wedi bod yn nodi'r holl bethau rydw i bob amser wedi neilltuo gan nad oedd amser gennyf i'w wneud!

Dwi wrth fy modd yn darllen a choginio. Rwy'n edrych ymlaen at gael y cyfle i agor llyfr a darllen am oriau. Mae llawer o weithgareddau ffitrwydd ar y rhestr. Byddwn i wrth fy modd yn gwneud ychydig o sgïo dŵr a sglefrio iâ - maen nhw'n weithgareddau rydw i wedi'u gwneud yn y gorffennol ond heb gael amser i ddysgu'n iawn.

Mae rhedeg yn bwysig iawn i mi, ar gyfer iechyd meddwl ac iechyd corfforol. Rwyf hefyd yn bwriadu gwneud rhai teithiau cerdded hirach a theithiau beicio. Hoffwn i roi cynnig ar rwyfo hefyd.
Dwy antur sydd ar y gweill gennyf yw mynd i weld y mynyddoedd Rockies yng Nghanada, dwi wedi bod eisiau mynd ers gwylio rhaglen a osodwyd yno rai blynyddoedd yn ôl, a chystadlu ym Marathon Llundain. Hwn fydd y deuddegfed marathon i mi gwblhau. Fe wnes i ddioddef diflastod Marathon Casnewydd y llynedd a chael slot 'da i oedran' ym Marathon Llundain - er fy mod wedi eu gwneud o'r blaen, mae pob marathon yn her feddyliol enfawr!

Mae tîm CIW yn diolch i Bev am ei blynyddoedd lawer o wasanaeth ac yn dymuno'r gorau iddi yn ei hymdrechion yn y dyfodol.

Digwyddiadau CIW sydd ar ddod

Mae gan CIW nifer o ddigwyddiadau ar y gweill, gan gynnwys gweminar ar "straen ac iechyd meddwl yn y gwaith" fel rhan o ymgyrch Working Minds. Byddwn hefyd yn cyflwyno yn y digwyddiad Gweithio'n Dda yng Nghymru: Dathlu Cynhadledd Gwasanaethau Cyflogaeth a Ariennir gan Lywodraeth Cymru yn Venue Cymru, Llandudno ar 25 Ebrill.

Mae gwybodaeth ychwanegol am y gweithgareddau hyn yn dod yn fuan. I gael y newyddion diweddaraf a chael gwybod am ddigwyddiadau CIW, darllenwch ein e-fwletinau, dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol (gweler y dolenni isod), a gwiriwch y **wefan** CIW.

Dyddiadau Allweddol

Mis Ymwybyddiaeth Straen (Saesneg yn unig) (Ebrill)

Mae mis Ebrill yn Fis Ymwybyddiaeth Straen, sef ymgyrch flynyddol sydd â'r nod o godi ymwybyddiaeth am effaith straen ar iechyd meddwl a llesiant. Thema eleni yw 'Yn raddol, daw camau bach yn gamau mawr', sy'n amlygu effaith drawsnewidiol camau cadarnhaol cyson, bach ar lesiant.
I gael rhagor o wybodaeth am ddiogelu iechyd meddwl a llesiant eich gweithwyr, ewch i**wefan** CIW.

Diwrnod Iechyd y Byd (Saesneg yn unig) (07 Ebrill)

Thema Diwrnod Iechyd y Byd 2024 yw 'Fy Iechyd, Fy Hawl'.
Dewiswyd hwn i hyrwyddo hawl pawb, ym mhobman i gael mynediad at wasanaethau iechyd, addysg a gwybodaeth, ynghyd â dŵr yfed diogel, aer glân, maeth da, tai o safon, amodau gwaith ac amgylcheddol safonol a rhyddid rhag gwahaniaethu.

Cyflogwyr—dysgwch ragor am ddiogelu iechyd a llesiant eich gweithwyr ar **wefan** CIW.

Cymru Iach Ar Waith

Healthy Working Wales | Floor 5, No.2 Capital Quarter, Tyndall Street, Cardiff, CF10 4BZ United Kingdom

Unsubscribe communications.team@wales.nhs.uk

Update Profile |Constant Contact Data Notice

Sent byworkplacehealth@communications.wales.nhs.ukpowered by

Constant Contact

Try email marketing for free today!