Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Medi 2021

Croeso i e-fwletin mis Medi Cymru Iach ar Waith

Mae ein e-fwletin misol yn darparu'r wybodaeth ddiweddaraf gan dîm Cymru Iach ar Waith, gan gynnwys canllawiau Covid-19, newyddion iechyd a llesiant yn y gweithle, dolenni i ymgyrchoedd a digwyddiadau sydd ar ddod ynghyd â diweddariad i chi ar gynlluniau'r rhaglen ar gyfer y dyfodol.

Mae croeso i chi rannu'r e-fwletin hwn gyda'ch cydweithwyr a'ch rhwydweithiau. Gallwch weld yr wybodaeth danysgrifio isod.

Canllawiau Diweddaraf Covid-19

Mae **gwefan Cymru Iach ar Waith** yn siop un stop am wybodaeth, pecynnau cymorth ac adnoddau sy'n gysylltiedig â COVID-19, gan gynnwys asesiadau risg, canllawiau sector, gwybodaeth frechu ac ymgyrchoedd a gwybodaeth iechyd ehangach.

Mae Cymru gyfan ar lefel rhybudd 0

Darllenwch y canllawiau cyfredol **yma**.

Gellir gweld cyfeirlyfr cymorth, arweiniad a chwestiynau cyffredin Busnes Cymru **yma**.

Digwyddiad Canmoliaeth COVID-19 Cymru Iach ar Waith

Mae'n bleser gan y tîm Cymru Iach ar Waith gadarnhau dyddiad ein rhith Ddigwyddiad Canmoliaeth Covid-19 ar **ddydd Mercher 8 Rhagfyr 2021**. Bydd y digwyddiad yn dathlu cyflogwyr ar draws Cymru, sydd wedi arddangos arloesedd, creadigrwydd ac ymroddiad i lesiant eu staff mewn ymateb i'r pandemig COVID-19.

Bydd y digwyddiad yn lle ble gall busnesau ddysgu gan ei gilydd ac arddangos eu cyflawniadau yn ystod y cyfnod heriol hwn.

A yw ymateb eich sefydliad i Covid-19 yn haeddu gwobr?

Rydym yn galw ar gyflogwyr sy'n gweithredu yng Nghymru i gyflwyno ceisiadau ar gyfer cyfres o ganmoliaethau i'w cyflwyno mewn rhith ddigwyddiad a gynhelir ar ddydd Mercher 8 Rhagfyr. Mae chwe chategori i ymgeisio amdanynt:

- Menter Iechyd Meddwl Gorau
- Menter Llesiant Corfforol Gorau

- Ymateb Gorau Cwmni i Covid-19
- Cyfrifoldeb Cymdeithasol Corfforaethol – cefnogi'r gymuned neu gwsmeriaid/defnyddwyr gwasanaeth
- Cynaliadwyedd - cymeradwyaeth gweledydd ar gyfer cynaliadwyedd
- Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant - arddangos ymroddiad, hyrwyddo a chymryd rhan

Mae'r porth ymgeisio wedi agor i dderbyn ceisiadau ysgrifenedig neu fideo.

Dyddiad cau ar gyfer cyflwyniadau: **Dydd Gwener 15 Hydref 2021**

Cyflwynwch eich cais nawr

Gall unrhyw gyflogwr sy'n gweithredu yng Nghymru, ynghyd â'i staff, fynychu'r rhith ddigwyddiad, a gynhelir o 10 hyd 11.30am ar ddydd Mercher 8 Rhagfyr i ddathlu llwyddiannau sefydliadau yng Nghymru, dysgu o arferion arloesol eraill a dulliau unigryw i ddelio â'r heriau a achoswyd gan Covid-19 ac i rwydweithio gyda chwmnïau eraill o bob rhan o Gymru.

Cofrestrwch i fynychu nawr

HelpwrArian - y Brand Defnyddiwr newydd gan y Gwasanaeth Arian a Phensiynau

HelpwrArian yw'r brand defnyddiwr newydd gan y Gwasanaeth Arian a Phensiynau (MaPS), sy'n dwyn ynghyd wasanaethau etifeddol y Gwasanaeth Cynghori Ariannol, y Gwasanaeth Cynghori ar Bensiynau a Pension Wise. Mae MaPS yn cefnogi sefydliadau ledled Cymru, trwy ei ddewis o gynhyrchion a gwasanaethau, i helpu eu staff i wneud y gorau o'u harian a'u pensiynau, sy'n bwysicach nawr nag erioed.

Gall HelpwrArian helpu i wneud dewisiadau ynghylch arian a phensiynau yn fwy clir gan dorri drwy'r jargon a'r cymhlethdod. Y nod yw rhoi arweiniad diduedd sydd wedi'i gefnogi gan y llywodraeth ac argymell cefnogaeth bellach y gellir ymddiried ynddi os oes ei hangen.

Mae HelpwrArian yn rhad ac am ddim i'w ddefnyddio ac mae i'w gael yn: **moneyhelper.org.uk**

O'r soffa i Ffitrwydd Ariannol
Mae O'r Soffa i Ffitrwydd Ariannol yn rhaglen gam wrth gam am ddim gan HelpwrArian, sydd wedi'i chynllunio i helpu i adeiladu hyder wrth reoli arian. Mae wedi'i hysbrydoli gan yr ap hyfforddi cam wrth gam poblogaidd 'Couch to 5K' ac mae'n hyfforddi pobl trwy weithgareddau wythnosol megis cyllidebu, rheoli biliau a thaliadau, torri costau a chryfhau cynilion. Mae'n helpu pobl i adeiladu gwytnwch ariannol, yn enwedig ar ôl effaith pandemig Covid-19. Yn union fel hyfforddi ar gyfer rhedeg 5K, gall O'r Soffa i Ffitrwydd Ariannol helpu pobl i gymryd camau bach yn ôl eu pwysau eu hunain i roi hwb i'w hyder ariannol.

Sicrhewch ddiweddariadau rheolaidd gan MaPS ar-lein: cofrestrwch i gael eu cylchlythyr misol, neu dilynwch nhw ar **Twitter** a **LinkedIn**.

Dyddiadau Allweddol

1 – 31 Hydref **Mis Ymwybyddiaeth Canser y Fron**
Codi ymwybyddiaeth o'r afiechyd a chodi arian ar gyfer ymchwil.

18 Hydref **Diwrnod Menopos y Byd**
Codi ymwybyddiaeth am y menopos.

Gellir dod o hyd i ddolenni i ystod o ymgyrchoedd ymwybyddiaeth iechyd hefyd trwy **wefan** Cymru Iach ar Waith.

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

Cymru Iach Ar Waith