Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Medi 2023

Croeso i E-fwletin Cymru Iach ar Waith (CIW)

Darparu diweddariadau gan dîm CIW, newyddion iechyd a llesiant yn y gweithle a dolenni i ymgyrchoedd a digwyddiadau sydd i ddod. Rhannwch yr e-fwletin hwn gyda chydweithwyr a'ch rhwydweithiau.

Cliciwch yma i **gofrestru ar gyfer e-fwletinau misol CIW ac i weld y rhifynnau blaenorol**.

Canllawiau Llywodraeth Cymru i Gyflogwyr wedi'u Diweddaru ynghylch Gwaith Teg

Mae gwaith teg yn golygu bod gweithwyr yn cael eu gwobrwyo'n deg, yn cael eu clywed a'u cynrychioli, yn ddiogel ac yn gallu symud ymlaen mewn amgylchedd gwaith iach, cynhwysol lle mae hawliau'n cael eu parchu.

Nod **canllawiau gwaith teg** diweddaraf Llywodraeth Cymru yw gwella dealltwriaeth cyflogwyr o'r canlynol:

- Beth mae gwaith teg yn ei olygu yn ymarferol?
- Pam fod hyrwyddo gwaith teg yn fuddiol i sefydliadau, gweithwyr a llesiant ehangach?
- Sut y gall sefydliadau barhau ar eu taith gwaith teg?
-

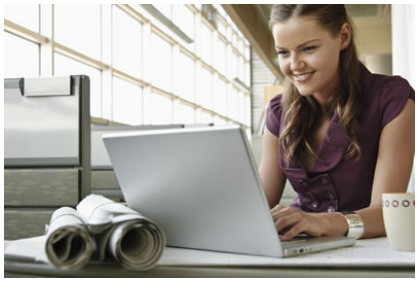
Ceir gwybodaeth ychwanegol am waith teg ar **wefan CIW**.

We Are Undefeatable: Sut Gall Cyflogwyr Helpu i Gefnogi Gweithwyr â Chyflyrau Iechyd Hirdymor

Wedi'i ddatblygu gan 15 o elusennau iechyd a gofal cymdeithasol blaenllaw, mae **We Are Undefeatable** (Saesneg yn unig) yn ymgyrch barhaus sy'n cefnogi pobl ag ystod o gyflyrau iechyd hirdymor gan eu hannog i ddod o hyd i ffyrdd o fod yn egnïol.

Trwy gymryd rhan yn yr ymgyrch hon, mae cyflogwyr yn cael y cyfle i gefnogi gweithwyr sy'n delio â chyflyrau iechyd, a helpu i feithrin diwylliant o gynhwysiant ac ysbrydoliaeth o fewn eu sefydliad. Mae adnoddau *We Are Undefeatable*, gan gynnwys posteri, asedau cyfryngau cymdeithasol a straeon aelodau, ar gael ar ei **wefan**

(Saesneg yn unig).



Arolwg Cyflogwyr Newydd ar Weithio o Bell a Llesiant

Gwahoddir cyflogwyr yng Nghymru i gymryd rhan mewn **arolwg** (Saesneg yn unig) gan Brifysgol Gorllewin Lloegr sy'n archwilio llesiant a gweithio o bell ers pandemig COVID-19.

Mae'r arolwg hwn ychydig yn wahanol i ddulliau ymchwil mwy traddodiadol gan ei fod yn gwahodd ymatebwyr i gymryd rhan mewn ymarfer ysgrifennu creadigol. Bydd y canlyniadau o gymorth i ddatblygu adnoddau llesiant perthnasol i gyflogwyr.

Daw'r **arolwg** (Saesneg yn unig) i ben ar **20 Hydref 2023**.

Dyddiadau Allweddol

Mis Ymwybyddiaeth Canser y Fron (Saesneg yn unig) **(Hydref)**

Canser y fron yw'r canser sy'n cael ei ganfod fwyaf yn y DU. Dengys astudiaethau y gall unigolion sy'n cynyddu eu lefelau gweithgaredd corfforol leihau eu risg yn sylweddol gymaint ag 20%.

Gall cyflogwyr a'u gweithwyr gymryd rhan ym Mis Ymwybyddiaeth Canser y Fron trwy **godi arian gyda her ymarfer corff 30 diwrnod a rhannu negeseuon atal canser y fron** (Saesneg yn unig).

Diwrnod Menopos y Byd (Saesneg yn unig) **(18 Hydref)**

Mae Diwrnod Menopos y Byd yn codi ymwybyddiaeth am y menopos ac addo cefnogaeth i fenywod sy'n wynebu problemau iechyd wrth agosáu at y menopos, yn ystod a thu hwnt i'r menopos.

Eleni, bydd rhaglen ar ffurf newyddion o'r enw "Menopause: Misinformation and Management" yn cael ei lansio ar y diwrnod. Bydd hyn yn cynnwys siarad â busnesau am arferion gorau polisïau menopos a darparu gwybodaeth a chyngor ymarferol ar y menopos i fenywod iau.

Mae dolenni i ystod o ymgyrchoedd ymwybyddiaeth iechyd hefyd ar gael trwy **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!