Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Medi 2024

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

Mae'r e-fwletin misol yn darparu'r wybodaeth ddiweddaraf gan dîm CIW, newyddion iechyd a llesiant yn y gweithle a dolenni i ymgyrchoedd a digwyddiadau sydd i ddod.

Y mis hwn:

- Tudalen we CIW newydd ar "Rheoli Absenoldeb Salwch"
- Llywodraeth Cymru'n Lansio Canllawiau Newydd i Gefnogi Pobl Mewn Profedigaeth yn sgil Hunanladdiad neu sydd wedi'u Heffeithio gan Hunanladdiad
- Cymru Iach ar Waith Ar Daith
- Dyddiadau Allweddol ar gyfer Hydref 2024

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

Tudalen we CIW newydd ar "Rheoli Absenoldeb Salwch"

Mae gan Gymru'r gyfradd absenoldeb uchaf yn y DU. Amcangyfrifir bod 11.6 miliwn o ddiwrnodau gwaith yn cael eu colli oherwydd salwch neu anaf.

Er mwyn helpu cyflogwyr i fynd i'r afael â'r mater hwn sy'n cynyddu, mae CIW wedi lansio tudalen we newydd ar "**Rheoli Absenoldeb Salwch**". Mae'r adnodd hwn yn cynnig cyngor, arweiniad a chyfeirio ar leihau absenoldeb, cefnogi gweithwyr i ddychwelyd i'r gwaith, a chynnal cynhyrchiant. Gydag awgrymiadau ar fonitro presenoldeb a chreu gweithle cefnogol, mae'n adnodd llawn gwybodaeth i gyflogwyr ledled Cymru.

Ceir rhagor o wybodaeth ar **wefan Cymru Iach ar Waith**.

Llywodraeth Cymru'n Lansio Canllawiau Newydd i Gefnogi Pobl Mewn Profedigaeth yn sgil Hunanladdiad neu sydd wedi'u Heffeithio gan Hunanladdiad

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi **canllawiau newydd** sydd â'r nod o ddarparu cymorth tosturiol i bobl mewn profedigaeth yn sgil hunanladdiad neu sydd wedi'u heffeithio gan hunanladdiad. Bydd y cymorth hwn yn cynnwys cymorth yn y gweithle.

Hefyd, mae **Gwasanaeth Cynghori a Chyswllt Cenedlaethol** newydd wedi'i lansio'n ddiweddar, sy'n cynnig cymorth cyfrinachol am ddim i unigolion a theuluoedd ledled Cymru. Mae'r gwasanaeth hwn ar gael dros y ffôn, wyneb yn wyneb neu drwy alwad fideo.

Cymru Iach ar Waith Ar Daith

Yn ddiweddar, aeth CIW i Gynhadledd Ffederasiwn Busnesau Bach De Cymru ym Caerdydd. Daeth y digwyddiad â pherchnogion busnesau bach ac arbenigwyr diwydiant ynghyd i ganolbwyntio ar dwf a lles i helpu busnesau i ffynnu.

Yn y llun mae Mary-Ann McKibben, Arweinydd Ymgynghorol CIW, yn cyflwyno i gynrychiolwyr ar y diwrnod.

Rydym bob amser yn mwynhau cyfarfod â'n rhanddeiliaid a byddwn yn mynd i ragor o ddigwyddiadau yn ystod y misoedd nesaf, gan gynnwys **Sioe Busnes Cymru** (Saesneg yn unig) yn Abertawe ar 08 Hydref.

Dyddiadau Allweddol

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

Mae ffocws eleni ar godi ymwybyddiaeth o ganser eilaidd y fron.

Mae canfod canser yn gynnar yn achub bywydau a gall cyflogwyr chwarae rhan allweddol yn hyn o beth drwy hybu ymwybyddiaeth ac annog sgrinio rheolaidd, a all wella cyfraddau goroesi, yn enwedig ar gyfer canser eilaidd y fron. Mae creu amgylchedd cefnogol yn y gweithle yn meithrin empathi a chefnogaeth i weithwyr a theuluoedd yr effeithir arnynt gan y clefyd hwn.

Mae rhagor o wybodaeth **am iechyd a llesiant** ar gael ar wefan CIW.

Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn (Saesneg yn unig) (01 Hydref)

Mae'r diwrnod hwn yn dathlu rôl annatod pobl hŷn yn ein cymunedau, gan gynnwys yn y gweithle.

Gall cyflogwyr yng Nghymru gydnabod yr arbenigedd a'r syniadau sydd gan weithwyr hŷn i'w cynnig. Mae'n creu cyfleoedd ar gyfer mentora a chynwysoldeb oedran. Mae'n gyfle delfrydol i fynd i'r afael â gwahaniaethu ar sail oed, amlygu polisïau ynghylch gweithle amrywiol, ac alinio â mentrau sy'n ymwneud â chydraddoldeb. Yn ogystal, gall cynnig adnoddau ar iechyd, llesiant a chynllunio ymddeol fod o fudd i weithwyr o bob oed.

Gall cyflogwyr hefyd rannu **negeseuon/adnoddau** (Saesneg yn unig) Diwrnod

Rhyngwladol Pobl Hŷn dros y cyfryngau cymdeithasol.

Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd (Saesneg yn unig) (10 Hydref)

Y thema eleni yw "iechyd meddwl yn y gweithle," gan dynnu sylw at bwysigrwydd mynd i'r afael ag iechyd meddwl a lles yn y gwaith er budd pobl, sefydliadau a chymunedau. Amcangyfrifir bod gan 15% o weithwyr y DU gyflwr iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes, a dyma'r pumed rheswm mwyaf cyffredin dros absenoldeb salwch yn 2022.

Gall cyflogwyr gymryd rhan trwy gynnal **Te a Sgwrs** (Saesneg yn unig) a **rhannu posteri a graffeg cyfryngau cymdeithasol** (Saesneg yn unig).

Gellir dod o hyd i wybodaeth ychwanegol am iechyd meddwl a lles yn y gweithle ar **wefan CIW**.

Gellir cyrchu dolenni i ystod o ymgyrchoedd ymwybyddiaeth trwy **wefan CIW**.

Cymru Iach Ar Waith

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

Unsubscribe | Update Profile | Constant Contact Data Notice

Constant Contact

Try email marketing for free today!