Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Mehefin 2024

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

Mae ein e-fwletin misol 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 y ffordd.

Y mis yma:

- Tudalen we Cymru Iach ar Waith newydd ar Gynaliadwyedd Amgylcheddol
- Arolwg bwydo ar y fron yn y gweithle
- Cymru Iach ar Waith Ar Daith
- Dyddiadau Allweddol ar gyfer Gorffennaf 2024

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

Tudalen we Cymru Iach ar Waith newydd ar Gynaliadwyedd Amgylcheddol

Mae Cymru Iach ar Waith wedi lansio canllawiau tudalen we newydd i gyflogwyr ar gynaliadwyedd amgylcheddol, sy'n ymdrin â rheoli adnoddau naturiol yn gyfrifol ar gyfer y cenedlaethau'r presennol a dyfodol.

Mae "Integreiddio Cynaliadwyedd Amgylcheddol i Lesiant Gweithle" yn amlygu i gyflogwyr sut y gall rheoli adnoddau'n gyfrifol - lleihau gwastraff, hybu ynni adnewyddadwy, a lleihau llygredd - fod o fudd i'w busnes, eu gweithwyr, a'r blaned.

Archwiliwch y cysylltiadau rhwng newid yn yr hinsawdd a chynaliadwyedd, a dewch o hyd i strategaethau fel arferion swyddfa gwyrdd, teithio llesol, gweithio o bell, a dewisiadau bwyd cynaliadwy. Gall arferion busnes ecogyfeillgar leihau argyfyngau hinsawdd a meithrin gweithle iachach a mwy cynaliadwy. Mae'r dudalen we newydd hon hefyd yn darparu dolenni i wybodaeth ac adnoddau ychwanegol.

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

Arolwg Bwydo ar y Fron yn y Gweithle - Rhannwch Eich Barn a'ch Profiadau!

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) yn awyddus i hybu bwydo ar y fron yn y gweithle. I gynorthwyo gyda hyn, mae **arolwg byr** wedi'i ddatblygu i asesu a yw gweithwyr yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi i fwydo ar y fron ar ôl dychwelyd i'r gwaith o absenoldeb mamolaeth ac i nodi'r cymorth sydd ei angen ar sefydliadau i gynorthwyo gweithwyr sy'n dychwelyd.

Gall ymatebion aros yn ddienw. Mae gan ICC ddiddordeb arbennig mewn clywed barn a phrofiadau gweithwyr, yn ogystal â'u rheolwyr llinell, a ddychwelodd o absenoldeb mamolaeth tra'n dal i fwydo ar y fron.

A fyddech cystal â helpu ICC i gasglu gwybodaeth i lywio mentrau yn y dyfodol, ac enghreifftiau o arferion da i'w hyrwyddo i gyflogwyr ledled Cymru, drwy ddosbarthu'r arolwg hwn o fewn eich sefydliad.

Byddai Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ddiolchgar pe gallech gwblhau'r **arolwg** erbyn **01 Awst 2024**. Cysylltwch â **rachel.evans43@wales.nhs.uk** os oes gennych unrhyw gwestiynau.

Mae gwybodaeth ychwanegol am fwydo ar y fron a'r gweithle ar gael ar **wefan Cymru Iach ar Waith**.

Cymru Iach ar Waith Ar Daith

Yn ddiweddar aeth Cymru Iach ar Waith i Gynhadledd Cynghrair Grwpiau Diogelwch De Cymru yng Nghwmbrân, Torfaen.

Roedd sawl sefydliad wrth law i gynnig cyngor i unigolion oedd am ddechrau eu busnes eu hunain. Roedd hyn yn cynnwys pynciau fel cymorth TG, marchnata, ynghyd ag iechyd a llesiant yn y gweithle.

Roedd Pauline o'n tîm yn bresennol ar y diwrnod. (Yn y llun mae bwrdd Cymru Iach ar Waith).

Rydym bob amser yn mwynhau cyfarfod â'n rhanddeiliaid a byddwn yn mynd i ddigwyddiadau eraill yn ddiweddarach yr haf hwn, gan gynnwys y **Diwrnod Adeiladu Iechyd a Llesiant** (Saesneg yn unig) yng Nghaerdydd ar 19 Mehefin.

Dyddiadau Allweddol

Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol (Saesneg yn unig)(01-07 Gorffennaf)

Mae Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol yn gyfle i fusnesau feddwl a siarad â'u cymunedau am y niwed a achosir gan alcohol.

I helpu hyn, mae Alcohol Change UK wedi darparu nifer o **adnoddau digidol rhad ac am ddim**, gan gynnwys posteri, delweddau cyfryngau cymdeithasol a phostiadau templed, a thaflenni ffeithiau.

Mae cyflogwyr mewn sefyllfa dda i eiriol dros ffyrdd iach o fyw a gweithio gyda gweithwyr i leihau ffactorau sy'n cyfrannu at gamddefnyddio alcohol. Ceir gwybodaeth ychwanegol ar **wefan Cymru Iach ar Waith**.

Diwrnod Ymwybyddiaeth y Samariaid (Saesneg yn unig)(24 Gorffennaf)

Bob blwyddyn ym mis Gorffennaf, mae canghennau'r Samariaid yn y DU yn codi ymwybyddiaeth eu bod nhw yma i wrando ar unrhyw un sy'n cael trafferth ymdopi ar unrhyw adeg.

Gall cyflogwyr helpu i dynnu sylw at hyn trwy gyrchu a rhannu amrywiaeth o **adnoddau** (Saesneg yn unig) cysylltiedig, gan gynnwys asedau cyfryngau cymdeithasol, taflenni a phosteri.

Mae gwybodaeth ychwanegol am iechyd meddwl a llesiant ar gael ar **wefan Cymru Iach ar Waith**.

Mae dolenni I ystod o ymgyrchoedd ymwyddiaeth iechyd hefyd ar gael trwy'r **wefan Cymru Iach Ar Waith**.

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!