



## Rhagfyr 2023

### Croeso i E-fwletin Cymru Iach ar Waith

#### Nadolig Llawn a Blwyddyn Newydd Dda!

Mae'r rhifyn hwn yn cynnwys diweddariadau gan dîm Cymru Iach ar Waith, newyddion ar iechyd a llesiant yn y gweithle yn ogystal â dolenni i ymgyrchoedd a digwyddiadau sydd ar ddod.

Y mis yma:

- Diweddariad ar weminarau Cymru Iach ar Waith
- Cwtsh Diwylliannol
- Osgowch y germau y gaeaf hwn
- Newidiadau i reoliadau ailgylchu yn y gweithle

Mae croeso i chi rannu'r wybodaeth hon a'n [manylion cofrestru a rhifynnau blaenorol](#) gyda'ch cydweithwyr neu'ch rhwydweithiau.



### Gweminarau Cymru Iach ar Waith

Rydym yn falch o'r ymateb gwych i'n gweminar cyflyrau cyhyrsgerbydol (MSK) rithwir. Roedd hwn yn ddigwyddiad rhad ac am ddim a gynhaliwyd ar 12 Rhagfyr i roi gwybodaeth a chynghor ymarferol ar reoli MSKs yn y gweithle i'r rhai a oedd yn bresennol. Diolch yn fawr iawn i'r rhai a oedd yn bresennol ac a roddodd adborth.

Bydd ein gweminar nesaf, sef '**Llesiant i Bawb**' yn darparu mewnwelediadau a gwybodaeth ynghylch cydraddoldeb, amrywiaeth, cynhwysiant a'u rôl hanfodol mewn llesiant a bydd yn cynnwys ffocws penodol ar anabledd. Bydd hyn yn digwydd ddydd Mawrth 30 Ionawr 2024 a bydd y cyfranogwyr yn cael dewis sesiwn y bore neu sesiwn y prynhawn. Bydd manylion am sut i gofrestru yn cael eu dosbarthu cyn bo hir.

Am ymholiadau, e-bostiwch: [iechydnygweithle@wales.nhs.uk](mailto:iechydnygweithle@wales.nhs.uk).

Gallwch gael yr wybodaeth ddiweddaraf trwy ein [gwefan a'n cyfrifon cyfryngau cymdeithasol](#).

### Cwtsh Creadigol

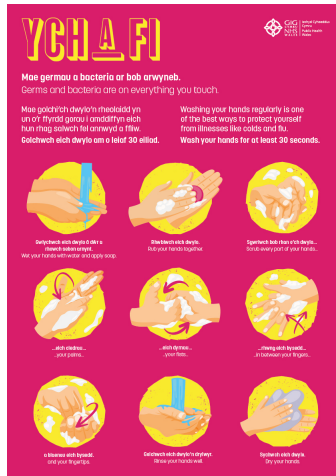
Adnodd ar-lein yw'r 'Cwtsh Creadigol' a grëwyd gan gymuned gelfyddydol Cymru i gefnogi staff y GIG a gofal cymdeithasol y gaeaf hwn.

Yng nghefnidir tystiolaeth gynyddol o'r effaith gadarnhaol y gall y celfyddydau ei chael ar iechyd a llesiant, crëwyd y 'Cwtsh

Gadgylchol' gan Gyngor Celfyddydau Cymru fel diolch gan sector celfyddydau'r genedl i staff prysur y GIG a gofal cymdeithasol. Bydd yr adnoddau hefyd o ddi-ddordeb i'r rhai sy'n gweithio mewn sectorau a lleoliadau eraill ledled Cymru ac yn darparu buddion llesiant iddynt.

Drwy fideos byr, hygyrch sydd ar gael ar alw, mae artistiaid proffesiynol o bob rhan o Gymru wedi dod ag ystod o weithgareddau creadigol yn fyw - gan gynnwys barddoniaeth, jyglo, bîtbocsio, dawnsio a ffotograffiaeth - a gynlluniwyd i helpu staff i gael saib o'u gwaith, codi eu hysbryd a rhoi hwb i'w llesiant.

<https://cwtshcreadigol.cymru/>



## Curwch Feirysau'r Gaeaf

Y mis hwn fe wnaethom greu e-fwletin arbennig i dynnu sylw at ymgyrch Iechyd Cyhoeddus Cymru (PHW), sef 'Curo Feirysau'r Gaeaf'. Rhyddhawyd yr e-fwletin arbennig yn gynharach yr wythnos hon ac mae ar gael [yma](#). Byddwch yn dod o hyd i awgrymiadau ar gyfer hyrwyddo hylendid yn y gweithle ac argymhellion ar gyfer eich staff i helpu i leihau lledaeniad germau.

Mae golchi'ch dwylo'n rheolaidd yn un o'r ffyrdd gorau o amddiffyn eich hun rhag salwch ac mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cynhyrchu poster golchi dwylo y gallwch ei arddangos yn eich gweithle. Cliciwch ar llun i gael mynediad ato.

Gweler hefyd ein [tudalennau gwe Cymru Iach ar Waith a ddiweddarwyd yn ddiweddar ar atal a rheoli heintiau](#) am ragor o gyngor, arweiniad ac adnoddau ar gyfer cyflogwyr.



## Deddfau Newydd i Wella Ailgylchu yn y Gweithle

Mae cyfraith newydd ar fin dod i rym a fydd yn effeithio ar holl weithleoedd busnesau, y sector cyhoeddus a'r trydydd sector yng Nghymru. Nod y gyfraith fydd annog ailgylchu a lleihau faint o wastraff sy'n cael ei anfon i'w losgi ac i safleoedd tirlenwi.

O 6 Ebrill 2024, bydd Rheoliadau Ailgylchu yn y Gweithle yn ei gwneud yn ofynnol i ddeunyddiau ailgylchadwy gael eu gwahanu. Mae hyn er mwyn helpu i wella ansawdd a swm y deunyddiau ailgylchadwy a gesglir ledled Cymru, ac i gael effaith gadarnhaol ar economi Cymru.

Bydd angen gwahanu'r deunyddiau canlynol a'u casglu ar wahân:

- Bwyd
- Papur a chardbord
- Gwydr
- Metel, plastig a char-tonau
- Tecstilau sydd heb eu gwerthu
- Offer trydanol ac electronig gwastraff bach heb eu gwerthu

I gael rhagor o fanylion, cyfeiriwch at [ddatganiad Llywodraeth Cymru i'r wasg](#) yn ogystal â'i thudalen bwrpasol ar [ailgylchu yn y gweithle](#).

## Dyddiadau Allweddol

### Ionawr Sych (01-31 Ionawr)

Ionawr Sych yw her ddi-alcohol un mis y DU.

Nid yw Ionawr Sych yn golygu rhoi'r gorau i alcohol am byth. Mae'n ymwneud â chael rhywbeth yn ôl - eich hwyl, eich egni, eich pwyll.

Gallwch ddod o hyd i ganllawiau gwefan Cymru Iach ar Waith ar "Alcohol a'r Gweithle" [yma](#).

I gael rhagor o wybodaeth am Ionawr Sych, gan gynnwys sut i gymryd rhan ynddo, cliciwch [yma](#).

### Wythnos Atal Canser Ceg y groth (22-28 Ionawr)

Nod yr wythnos hon yw gwneud canser ceg y groth yn rhywbeth o'r gorffennol.

Bob dydd yn y DU, mae 2 fenyw yn colli eu bywydau i ganser ceg y groth a 9 arall yn cael diagnosis sy'n newid eu bywydau.

Mae digon y gallwch chi ei wneud i gefnogi'r ymgyrch yn eich gweithle. Gallwch chi osod posteri, ymgysylltu â'r cyfryngau cymdeithasol neu gynnal eich digwyddiad eich hun fel cinio a dysgu; gallwch chi chwarae rhan bwysig. Mae amrywiaeth o adnoddau ar gael i chi eu defnyddio trwy [Ymddiriedolaeth Canser Serfigol Jo](#) (Saesneg yn unig), gan gynnwys posteri A4 ac asedau cymdeithasol.

Mae dolenni i ystod o ymgyrchoedd ymwybyddiaeth 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 United Kingdom

[Unsubscribe communications.team@wales.nhs.uk](mailto:communications.team@wales.nhs.uk)

[Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)

Sent by [workplacehealth@communications.wales.nhs.uk](mailto:workplacehealth@communications.wales.nhs.uk) powered by



Try email marketing for free today!