Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Tachwedd 2023

Croeso i E-fwletin Cymru Iach ar Waith

Mae ein e-fwletin 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 ddod.

Y mis yma:

- Gweithdy Cymru Iach Ar Waith sydd ar ddod ar Ddeall a Rheoli Cyflyrau Cyhyrysgerbydol
- Ymgyrch Working Minds yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch Dysgu Ar-lein Am Ddim i Gyflogwyr
- Deall Profiadau Gweithwyr Iau o Gael Cymorth Iechyd Meddwl

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

Gweithdy Rhithwir Cymru Iach ar Waith ar Reoli Cyflyrau Cyhyrysgerbydol

Iechyd yn y Gweithle: Deall a Rheoli Cyflyrau Cyhyrysgerbydol

Dyddiad: 12 Rhagfyr 2023
Amser: 14:00 – 15:30
Platfform: **Microsoft Teams**

Mae Cymru Iach ar Waith yn cynnal gweithdy rhithwir i fynd i'r afael â chyflyrau cyhyrysgerbydol. Nod y digwyddiad hwn, a drefnir gan Gynghorwyr Cymru Iach ar Waith, yw darparu gwybodaeth a chyngor ymarferol ar gyfer atal a rheoli cyflyrau cyhyrysgerbydol yn effeithiol yn y gweithle.

Mae'r gweithdy wedi'i gynllunio ar gyfer rheolwyr, rheolwyr AD, swyddogion diogelwch yn y gweithle, ac unrhyw un sydd â diddordeb mewn deall cyflyrau cyhyrysgerbydol a'u rheoli.

Mae'r gweithdy yn rhad ac am ddim, a bydd pawb sy'n mynychu yn derbyn deunyddiau gweithdy a thystysgrif presenoldeb.

I gadw'ch lle, cofrestrwch erbyn dydd Mawrth 28 Tachwedd gan ddefnyddio'r **ddolen** hon.

Am ymholiadau, e-bostiwch ni: **iechydynygweithle@wales.nhs.uk**.

Dysgwch ragor ar ein **gwefan**.

Edrychwn ymlaen at eich croesawu i'r gweithdy addysgiadol hwn ar gyflyrau cyhyrysgerbydol.

Ymgyrch Working Minds yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch Dysgu Ar-lein Am Ddim i Gyflogwyr

Er mwyn helpu cyflogwyr i atal straen a chefnogi iechyd meddwl da, mae adnodd dysgu rhyngweithiol rhad ac am ddim wedi'i ddatblygu sy'n dod ag egwyddorion ymgyrch Working Minds HSE yn fyw.

Mae ymgyrch Working Minds yn hyrwyddo egwyddorion asesu risg, gan ganolbwyntio ar bum cam: estyn allan, nodi, ymateb, myfyrio, gwneud pethau fel mater o drefn.

Mae'r sesiynau dysgu ar-lein newydd yn cynnwys chwe modiwl byr sy'n eich arwain gam wrth gam ac yn cynnwys offer defnyddiol ac adnoddau ymarferol.

Ar ôl cwblhau'r sesiynau, bydd gennych ddealltwriaeth o'r hyn sy'n ofynnol yn ôl y gyfraith gan gyflogwyr a'r hyn sydd angen i chi ei wneud i gydymffurfio.

Dysgwch rywbeth newydd, adnewyddwch eich gwybodaeth bresennol neu rhannwch ag eraill i ledaenu'r gair a helpu i ysgogi newid ar draws gweithleoedd Prydain.

Cofrestrwch a dechreuwch heddiw. (Saesneg yn unig)

I gael rhagor o wybodaeth am iechyd meddwl a llesiant gweithwyr, edrychwch ar**dudalennau gwe** Cymru Iach ar Waith.

Deall Profiadau Gweithwyr Iau o Gael Cymorth Iechyd Meddwl

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnal rhywfaint o ymchwil gyda phobl ifanc i ddeall eu profiadau ynghylch ceisio cymorth iechyd meddwl. Mae'r SCL Agency wedi'i chomisiynu i gyfweld â phobl ifanc sydd wedi ceisio unrhyw fath o gymorth iechyd meddwl yng Nghymru, p'un a oeddent wedi cael mynediad ato ai peidio.

Maent yn arbennig o awyddus i glywed gan bobl ifanc sydd wedi cael mynediad at gymorth drwy eu gweithle ac sy'n bodloni'r meini prawf canlynol:

- 18-25 mlwydd oed
- Byw yng Nghymru
- Wedi ceisio cymorth iechyd meddwl yn ystod y 5 mlynedd diwethaf

Mae cymryd rhan yn cynnwys cyfweliad ar-lein gydag ymchwilydd. Bydd y rhai sy'n cymryd rhan yn derbyn taleb £20 fel arwydd o ddiolch.
Os oes unrhyw un yn eich sefydliad a allai fod â diddordeb mewn cymryd rhan, a fyddech cystal â rhannu'r **ddolen** hon.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

---

Dyddiadau Allweddol

Diwrnod AIDS y Byd (Saesneg yn unig) **(1 Rhagfyr)**
Mae Diwrnod AIDS y Byd i bawb. Ymunwch â chymuned fyd-eang sy'n dangos undod â phobl sy'n byw gyda HIV heddiw ac sy'n cofio'r bywydau a gollwyd.

I gyflogwr, mae nodi Diwrnod AIDS y Byd yn datgelu ymrwymiad gwirioneddol i gydraddoldeb ac amrywiaeth a gall ddangos i gleientiaid a gweithwyr eich bod yn fusnes cynhwysol sy'n ymdrechu i fod yn gefnogol i bobl sy'n byw gyda HIV. Gall cyflogwyr ddefnyddio rhubanau coch, posteri a deunyddiau eraill i godi ymwybyddiaeth o HIV yn y gweithle.

Gall unrhyw un yng Nghymru **archebu pecyn prawf HIV cartref cyfrinachol am ddim ar-lein**.

Diwrnod Rhyngwladol Pobl ag Anableddau (Saesneg yn unig) **(3 Rhagfyr)**
Mae Diwrnod Rhyngwladol Pobl ag Anableddau yn ddiwrnod y Cenhedloedd Unedig sy'n cael ei ddathlu bob blwyddyn ar 3 Rhagfyr.

Mae'r diwrnod yn ymwneud â hyrwyddo hawliau a llesiant pobl ag anableddau ar bob lefel o gymdeithas.

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

Update Profile |Constant Contact Data Notice

Sent byworkplacehealth@communications.wales.nhs.ukpowered by

Constant Contact

Try email marketing for free today!