Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Hydref 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:

- Gweithdy Rhithwir CIW ar Reoli Absenoldeb Salwch i Gyflogwyr
- Tudalen we CIW newydd ar "Deall y Menopos: Canllaw i Gyflogwyr
- Adroddiad Newydd yn Tynnu Sylw at Gost Gynyddol Salwch yn y Gweithle i Fusnesau'r DU
- Sesiwn Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth i Gyflogwr (21 Tachwedd trwy Teams)
- Arweinydd Ymgynghorol Newydd CIW
- Cymru Iach ar Waith Ar Daith
- Dyddiadau Allweddol mis Tachwedd

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

Gweminar Rhithwir CIW ar Reoli Absenoldeb Salwch i Gyflogwyr

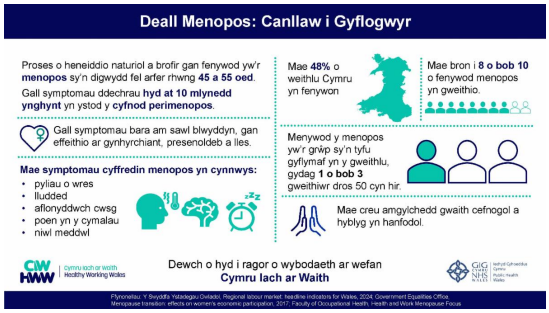
Dyddiad: Dydd Iau 14 Tachwedd 2024
Amser: 10.30am – 11.30am
Platfform: Microsoft Teams

Mae Cymru Iach ar Waith yn cynnal **gweminar rithwir rhad ac am ddim ar Reoli Absenoldeb Salwch**. Cynlluniwyd y weminar i roi strategaethau effeithiol i reolwyr i reoli absenoldeb salwch yn y gweithle. Bydd y weiminar yn cael ei harwain gan Gynghorwyr CIW. Mae wedi'i theilwra ar gyfer rheolwyr, gweithwyr proffesiynol Adnoddau Dynol, swyddogion diogelwch yn y gweithle, ac unrhyw un sydd am ddeall arferion Rheoli Absenoldeb Salwch yn well. Bydd y rhai sy'n bresennol yn cael gwybodaeth ymarferol, deunyddiau o'r gweithdy, ac yn ennill tystysgrif presenoldeb.

I gael rhagor o wybodaeth ac i sicrhau eich lle, cofrestrwch **erbyn dydd Iau, 7 Tachwedd** drwy fynd i **dudalen y Weminar Rheoli Absenoldeb Salwch** ar wefan CIW.

Os oes gennych ymholiadau, anfonwch e-bost atom i:

healthyworkingwales@wales.nhs.uk.



Tudalen we newydd CIW ar "Deall y Menopos: Canllaw i Gyflogwyr"

Menywod sy'n mynd trwy'r menopos yw'r grŵp gweithlu sy'n tyfu gyflymaf. Yn fuan, bydd un ym mhob tri gweithiwr dros 50 oed.

Mae Cymru Iach ar Waith yn darparu **tudalen we benodol ar gyfer y Menopos**. Mae'r dudalen hon yn cynnig canllawiau ymarferol ar greu gweithle cynhwysol, gan gynnwys awgrymiadau ar addasiadau rhesymol, rheoli symptomau, ac annog sgyrsiau agored. Trwy ddeall a mynd i'r afael ag effaith y menopos yn y gwaith, gall cyflogwyr wella llesiant a chynhyrchiant gweithwyr. Ewch i'r dudalen i gael mwy o adnoddau a strategaethau i greu amgylchedd cefnogol i bob gweithiwr.

Adroddiad Newydd yn tynnu sylw at Gost Gynyddol Salwch yn y Gweithle i Fusnesau'r DU

Mae **adroddiad** (Saesneg yn unig) gan Gomisiwn Iechyd a Ffyniant y Sefydliad Ymchwil Polisi Cyhoeddus (IPPR), sef "Ein Hased Mwyaf", yn tynnu sylw at gost gynyddol salwch yn y gweithle i fusnesau'r DU, sydd wedi cynyddu £30 biliwn er 2018. Mae'r rhan fwyaf o'r gost hon (£25 biliwn) o ganlyniad i gynhyrchiant is, ac mae'r £5 biliwn sy'n weddill yn deillio o gynnydd mewn diwrnodau salwch.

Mae'r adroddiad yn pwysleisio'r cysylltiad hollbwysig rhwng iechyd a thwf economaidd. Mae'n dangos y gall gwella iechyd y gweithlu arwain at fwy o gynhyrchiant, enillion uwch, ac economi gryfach. Anogir cyflogwyr i fuddsoddi mewn llesiant gweithwyr fel strategaeth allweddol ar gyfer llwyddiant busnes hirdymor.

Gall cyflogwyr hefyd ymweld â'n tudalen we newydd **"Rheoli Absenoldeb Salwch"** am wybodaeth ychwanegol.

Sesiwn Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth i Gyflogwr (21 Tachwedd trwy Teams)

Gwahoddir cyflogwyr i sesiwn ymwybyddiaeth awtistiaeth ar-lein, wedi'i chyflwyno gan y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth mewn partneriaeth â'r Adran Gwaith a Phensiynau rhwng **2 a 3pm** ar **21 Tachwedd** trwy **Microsoft Teams.**

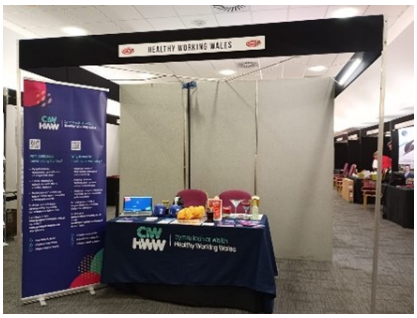
Bydd y rhai sy'n bresennol yn dysgu camau ymarferol y gall sefydliadau eu cymryd i ddod yn fwy cynhwysol o ran awtistiaeth. Mae'r digwyddiad hwn wedi'i gynllunio ar gyfer rheolwyr, staff Adnoddau Dynol, yn ogystal â chydweithwyr amrywiaeth a chynhwysiant sydd mewn sefyllfa i ddylanwadu ar arferion gweithle a recriwtio.

Gallwch **gofrestru yma** (Saesneg yn unig): Neu anfonwch e-bost i: **partnership.networkandprojectteam@DWP.GOV.UK** i gael gwybodaeth ychwanegol.

Arweinydd Ymgynghorol Newydd Cymru Iach ar Waith (CIW)

Yn ddiweddar, croesawodd CIW Oliver Williams, Arweinydd Ymgynghorol newydd i'r tîm. Mae Oli yn olynu Mary-Ann McKibben, yr Arweinydd Ymgynghorol sy'n gadael, sydd wedi dechrau swydd newydd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru gyda'r tîm Rheoli Tybaco. Dymunwn y gorau i Oli yn ei swydd newydd a diolch i Mary-Ann am ei blynyddoedd o wasanaeth.

Yn y llun mae Oliver Williams a Mary-Ann McKibben.



Cymru Iach ar Waith Ar Daith

Yn ddiweddar aeth CIW i Sioe Busnes Cymru yn Abertawe a Chynhadledd Llesiant yn y Gweithle'r Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu (CIPD) yng Nghymru yng Nghaerdydd, lle bu'r cynrychiolwyr yn cymryd rhan mewn amrywiaeth o gyfleoedd a seminarau rhwydweithio.

Pauline Mould, Cynghorydd Iechyd y Cyhoedd CIW, oedd yn gofalu am ein bwrdd yn y ddau ddigwyddiad (yn y llun mae'r bwrdd yn Sioe Busnes Cymru). Bu Pauline yn trafod ein gwasanaethau gyda'r cynrychiolwyr.

Rydym bob amser yn mwynhau cyfarfod â'n rhanddeiliaid a byddwn yn mynd i fwy o ddigwyddiadau yn ddiweddarach yn y flwyddyn, gan gynnwys **sesiwn friffio dros frecwast ar weithio hybrid** (Saesneg yn unig) Nghaerdydd ar 21 Tachwedd, lle bydd Oliver Williams, ein Harweinydd Ymgynghorol newydd, yn rhoi trosolwg o'r ystod o wasanaethau digidol AM DDIM y mae CIW yn eu cynnig i bob sefydliad yng Nghymru.

Dyddiadau Allweddol

Wythnos Ryngwladol Ymwybyddiaeth Straen (Saesneg yn unig) (4 - 8 Tachwedd)

Yn ystod Wythnos Ryngwladol Ymwybyddiaeth Straen, cymerwch gamau i leihau straen yn eich gweithle a hybu llesiant gweithwyr!

Mae thema 2024, "ymgyrchu i leihau straen a gwella llesiant" yn annog cyflogwyr i flaenoriaethu iechyd meddwl a chreu amgylcheddau gwaith cefnogol.

Bydd CIW yn lansio **tudalen we** ar "straen" ar gyfer Diwrnod Ymwybyddiaeth Straen (dydd Mercher, 06 Tachwedd).

Wythnos Siarad am Arian (04 - 08 Tachwedd)

Mae Wythnos Siarad am Arian yn gyfle gwych i gyflogwyr annog sgyrsiau agored am arian yn y gweithle, o arian poced i bensiynau. Defnyddiwch yr wythnos hon i roi hwb i drafodaethau pwysig am lesiant ariannol gyda'ch cyflogeion ac i helpu i normaleiddio'r sgyrsiau hyn.

Gwrandewch ar bodlediad CIW **"Lles Ariannol yn y Gweithle."**

Diwrnod Diabetes y Byd (Saesneg yn unig) (14 Tachwedd)

Mae Diwrnod Diabetes y Byd yn ymgyrch fyd-eang sydd â'r nod o godi ymwybyddiaeth am ddiabetes a'i effaith. Mae thema eleni yn canolbwyntio ar bwysigrwydd atal diabetes, rheoli'r cyflwr, a dewisiadau ffordd iach o fyw.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i dudalennau gwe **"Canllawiau Iechyd a Llesiant yn y Gweithle"** 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!