



RHWYDWAITH IECHYD  
CYHOEDDUS CYMRU  
PUBLIC HEALTH  
NETWORK CYMRU



**Gynyddu cyfleoedd ar gyfer  
gwaith teg, da  
Gorffennaf 2021**

# Croeso

Mae'r e-fwletin fis yma'n canolbwyntio ar gynyddu cyfleoedd ar gyfer gwaith teg, da i wella iechyd a lleihau anghydraddoldebau iechyd.

Ar 7 Gorffennaf, cynhaliodd Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru ei gynhadledd ar-lein cyntaf ar waith da ac iechyd da gyda ffocws ar bobl ifanc. Rhoddodd y gynhadledd drosolwg o effeithiau'r newidiadau i gyflogaeth yn ymwneud â COVID-19 yng Nghymru a'r hyn y gallwn ei wneud i sicrhau, wrth i ni gael adferiad o'r pandemig, bod gan bobl fynediad at waith da. Gweler y darn sydd yn rhoi sylw i'r gynhadledd am fwy o wybodaeth.

Cynhelir gweminar ar 11 Awst yn edrych ar Incwm Sylfaenol, Iechyd a Chymru. Am fwy o wybodaeth neu i archebu eich lle, cliciwch yma.

Byddem wrth ein bodd yn clywed am unrhyw wybodaeth ychwanegol, astudiaethau achos neu awgrymiadau i'w rhannu gyda'r gymuned iechyd y cyhoedd ehangach yng Nghymru mewn e-fwletinau yn y dyfodol ac ar ein gwefan felly cysylltwch â ni yn [publichealth.network@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.network@wales.nhs.uk)

## Cysylltu â Ni

Gallwch gysylltu â Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn amrywiaeth o ffyrdd

Drwy anfon e-bost: [publichealth.network@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.network@wales.nhs.uk)

Drwy'r post  
Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus  
Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Llawr 5, Rhif 2 Capital Quarter,  
Tyndall Stryd, Caerdydd, CF10  
4BZ

Drwy ein sianeli cyfryngau cymdeithasol  
Twitter: @PHNetworkCymru  
Facebook: Publichealthnetworkcymru

# Cynnwys

Gwybodaeth Covid-19

4

Penawdau

6

Podlediad

10

Fideos

11

Ar y Grawnwin

12

Newyddion

16

Calendr

17

Pynciau

18

Rhifyn Nesaf

19



# COVID-19 GWYBODAETH I WEITHWYR PROFESIYNOL

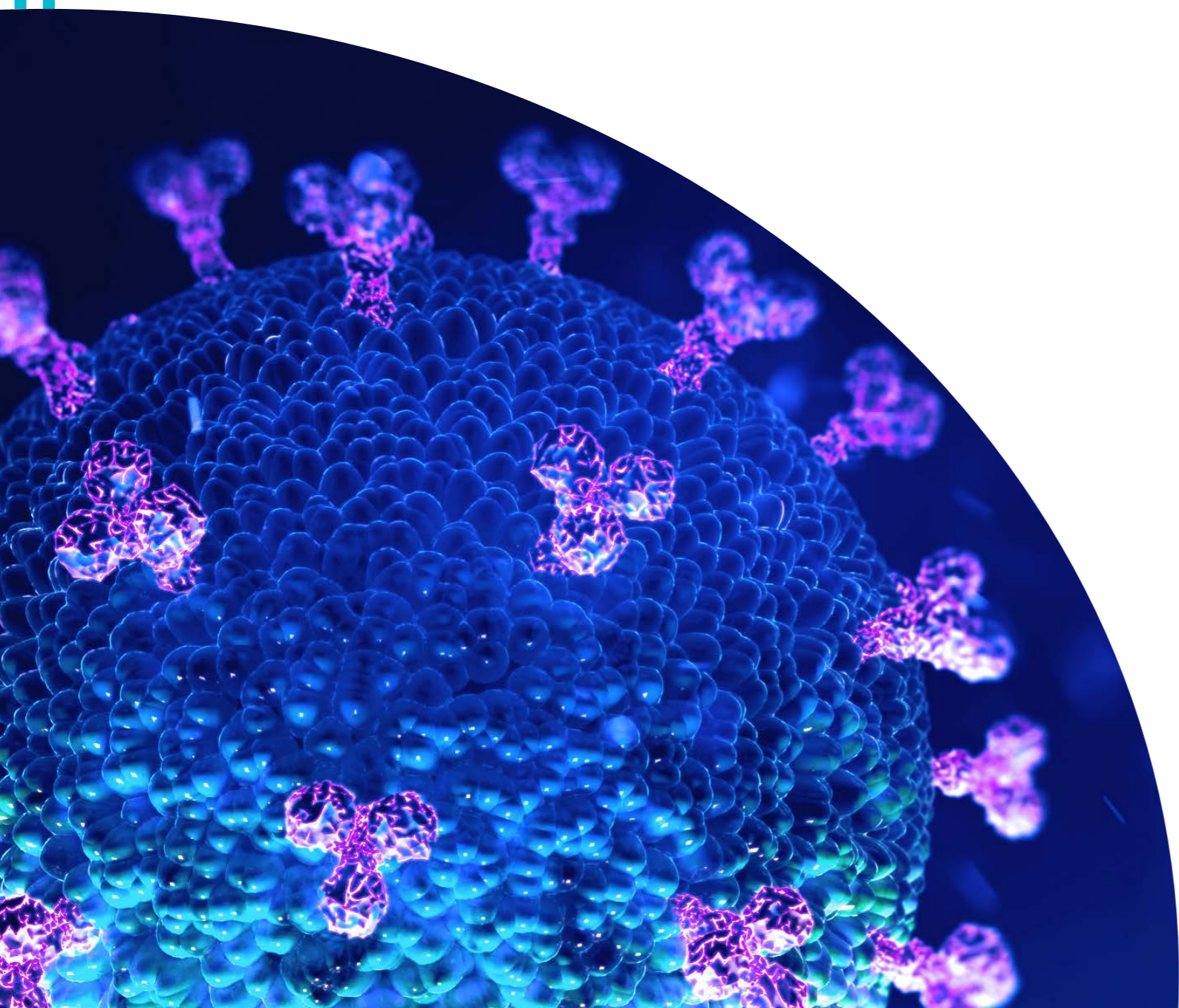
Gwybodaeth ddiweddaraf am Coronavirus Newydd (COVID-19)

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru ac asiantaethau iechyd y cyhoedd eraill y DU i fonitro pandemig COVID-19 a rhoi ein hymateb wedi ei gynllunio ar waith, gyda mesurau yn eu lle i ddiogelu iechyd y cyhoedd.

Mae'r canllawiau ar y mesurau sydd eu hangen mewn ymateb i COVID-19 yn newid yn gyflym. Mae'n werth gwirio'r [wybodaeth ddiweddaraf gan Iechyd Cyhoeddus Cymru](#). Mae'r tudalennau'n cynnwys ystod eang o wybodaeth gynhwysfawr ar gyfer y cyhoedd a gweithwyr proffesiynol.

Gallwch ddod o hyd i ddolenni i ystod eang o ffynonellau ar dudalen Rhwydwaith Iechyd y Cyhoedd Cymru's Coronavirus (COVID-19) [yma](#).

Rydym yn croesawu adborth ar y detholiad hwn, ac awgrymiadau ar gyfer ffynonellau ychwanegol a allai fod o ddiddordeb i'r gymuned iechyd y cyhoedd yng Nghymru.





# Penawdau

## Gwaith Da, Iechyd Da – Cynhadledd Sicrhau Ein Dyfodol

Ar 7 Gorffennaf, cynhaliodd Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru ei gynhadledd ar-lein gyntaf gan ddefnyddio REMO – llwyfan cynadleda rhithiol ar-lein. Trefnwyd y gynhadledd gan Uned Penderfynyddion Ehangach Iechyd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru gyda'r nod o rannu gwybodaeth ac ysgogi gweithredu i gynyddu mynediad at waith da yng Nghymru er mwyn gwella iechyd a thegwch iechyd gyda ffocws ar bobl ifanc.

Ymunodd tua 90 o bobl â'r gynhadledd o ystod o sefydliadau a sectorau yn cynnwys Llywodraeth Cymru, Byrddau Iechyd Lleol, Awdurdodau Lleol, Iechyd Cyhoeddus Cymru, academia a'r trydydd sector. Cadeiriwyd y gynhadledd gan yr Athro Ann John, Ysgol Feddygol, Prifysgol Abertawe; Christine Brown, Swyddfa Fenis Sefydliad Iechyd y Byd ac Ethan Thomas, cyfranogwr cynllun Kickstart sydd yn gweithio i Fwrdd Iechyd Lleol Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Yn ystod sesiwn lawn y bore, amlygodd Dr Frank Atherton, Prif Swyddog Meddygol Cymru a Vaughan Gething, gweinidog yr Economi, heriau'r pandemig a rhaglenni, yn cynnwys Gwarant Person Ifanc Llywodraeth Cymru, sydd yn cynorthwyo pobl i mewn i addysg, hyfforddiant a gwaith. Rhoddodd Stephen Bevan, Pennaeth Ymchwil a Datblygu AD, y Sefydliad Astudiaethau Cyflogaeth, drosolwg o'r rheswm pam y mae gwaith da yn dda i iechyd ac amlygodd llefarwyr o Iechyd Cyhoeddus Cymru y gwaith yr oeddent wedi ei wneud ar COVID-19 a newidiadau i gyflogaeth yng Nghymru, yn cynnwys yr effaith ar bobl ifanc a'r hyn y gellir ei wneud; Astudiaeth Cyflogaeth ac Iechyd COVID-19 yng Nghymru a safbwyntiau cyflogwyr ar waith da.

Yn y prynhawn, ymunodd y cyfranogwyr â gweithdai cyfochrog ar raglen Gwarant Person Ifanc, yr hyn y gall cyflogwyr ei wneud i gynorthwyo gwaith da a gwaith da ar gyfer iechyd da – datblygu llwyddiant ar lefel ranbarthol a lleol. Mae'r adborth o'r gweithdai yn cael ei ddefnyddio gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a chydweithwyr yn Llywodraeth Cymru i lywio gwaith cydweithredol gyda phartneriaid rhanbarthol a lleol ar yr hyn y gellir ei wneud i wella mynediad at waith da. I weld y cyflwyniadau, cliciwch [here](#).

## Cefnogaeth Gofalwyr Cymru i Ofalwyr sy'n Gweithio

Mae gofalwyr a chyflogaeth yn ffrwd graidd o waith Carers UK, ac mae wedi bod ers degawdau, yn dyddio'n ôl i ddechrau'r 1990au. Ein prif amcan yw sicrhau bod gofalwyr yn gallu parhau i weithio cyhyd ag y bo modd ac ar yr un pryd, gweithio gyda chyflogwyr i edrych ar y manteision busnes o gefnogi gofalwyr, a chwilio am arferion da. Rydym yn parhau i weithio gyda'n cydweithwyr ar draws y byd i ddeall eu polisiau ar gyfer gofalwyr sy'n gweithio yn well, ac rydym yn defnyddio'r dystiolaeth hon yn ein gwaith ymchwil a llobio gyda llywodraethau, llunwyr polisi a darparwyr gwasanaethau.

Yn erbyn cefndir lle mae ffactorau demograffig a ffactorau eraill yn cyfrannu at gyfran gynyddol o'r gweithlu sy'n ymgymryd â chyfrifoldebau gofalu, mae ein hymchwil5 wedi dangos y gall gofalu am rywun heb gymorth am gyn lleied â 5 awr yr wythnos effeithio ar allu gofalwr i weithio, a bod hyn yn cael effaith sylweddol ar y rheiny sy'n gofalu am 10 awr. Canfu arolwg gan Carers UK yn 20196, hyd yn oed ymhlith gofalwyr sy'n parhau i weithio'r un oriau, bod gofalu wedi effeithio'n negyddol ar eu swydd, ac wedi achosi mwy o straen a blinder. Mae'r canlyniadau yn sgil peidio â mynd i'r afael â chymorth i ofalwyr yn y gwaith yn effeithio'n negyddol ar y gweithiwr a'r cyflogwr.

Rydym wedi bod yn rhagweithiol yn ein gwaith o fynd i'r afael â hyn. Rydym wedi rhedeg ein cynllun 'Cyflogwyr i Ofalwyr' ers 2009. Cynllun ydy Cyflogwyr i Ofalwyr sy'n cefnogi cyflogwyr sydd wedi ymrwymo i gefnogi gofalwyr yn eu gweithlu. Mae'r aelodau'n cynnwys awdurdodau lleol, corfforaethau, prifysgolion a Llywodraethau. Cenhadaeth Cyflogwyr i Ofalwyr ydy dangos y manteision o gadw gofalwyr yn y gweithlu drwy fabwysiadu arferion i gefnogi gofalwyr yn well. Yn 2018, fe wnaethom lansio Hwb Cyflogwyr i Ofalwyr Cymru.

Rydym yn darparu'r adnoddau dwyieithog sydd eu hangen ar gyflogwyr i alluogi gweithwyr i reoli eu gwaith a'u hymrwymadau gofalu. Mae hyn yn cynnwys:

- Codi ymwybyddiaeth o ofalu a materion gofalu yn y gweithle
- Adolygu polisiau ac arferion cyfredol a'u 'diogelu i ofalwyr'
- Adnabod ac ymgysylltu â gofalwyr yn y gweithle
- Datblygu, cefnogi a rheoli rhwydweithiau gofalwyr staff
- Hyfforddi a chefnogi rheolwyr llinell i weithredu polisiau sy'n ystyriol o ofalwyr

I ddarganfod mwy am y cynllun, ewch i wefan Cyflogwyr i Ofalwyr Cymru [EFC \(employersforcarers.org\)](http://employersforcarers.org).



# Cyngor ar Bopeth Pen-y-bont ar Ogwr yn Gwirfoddoli fel Astudiaeth Achos Llwybr at Waith

Yn Cyngor ar Bopeth Pen-y-bont ar Ogwr, mae'r gwirfoddolwyr yn dod o amrywiaeth o gefndiroedd ac yn ymuno am resymau gwahanol. Mae gwirfoddolwyr sydd wedi ymddeol o'r farn ei fod yn eu cadw'n effro yn feddylol a dywed naw allan o ddeg o'r gwirfoddolwyr di-waith ei fod yn eu helpu i symud i mewn i gyflogaeth neu addysg. Mae'r rolau sydd yn cael eu cynnig yn amrywio ac yn cynnwys cynghori cleientiaid, gweinyddu a chyfrannu at waith ymchwil ac ymgyrchu. Mae'r profiad yn heriol ac yn rhoi boddhad ac mae'r gwirfoddolwyr yn mwynhau gallu gwneud cyfraniad gwerthfawr a chael effaith gadarnhaol ar fywydau pobl. Dyma astudiaeth achos o rywun a wirfoddolodd gyda Chyngor ar Bopeth Pen-y-bont ar Ogwr:

"Fy enw i yw Josie ac rwy'n fam briod gydag un plentyn ac yn dod o un o bentrefi glo difreintiedig Cymoedd De Cymru.

Roedd fy meichiogrwydd yn syndod ar yr ochr orau, ond aeth pethau'n anodd yn gynnar iawn. Cafodd fy mab ei eni cyn pryd gyda chyflwr prin ar y galon, ac roedd angen llawer o gymorth meddygol arno.

Newidiodd fy syniad o fywyd fel mam yn gyflym oherwydd y cyfrifoldebau gofalu ychwanegol oedd gennyf. Roeddwn yn gweithio yn y maes lletygarwch ac nid oedd yr oriau hir, anghymdeithasol yn addas ar gyfer magu plentyn ag anghenion ychwanegol, felly roedd yn rhaid i mi adael cyflogaeth â thâl. Diolch byth, mae fy ngŵr mewn gwaith amser llawn ond roedd yn rhaid i mi ystyried incwm ychwanegol o fudd-daliadau i gynnal ein teulu, oedd yn hynod o anodd, am nad oeddwn wedi cael profiad o hyn o'r blaen. Oherwydd y pwysau amrywiol yr ydym bellach yn ei wynebu, rwyf wedi

cael diagnosis o Anhwylder Straen Wedi Trawma.

Cefais fy nghyflwyno i Cyngor ar Bopeth gan aelod o'r teulu, a chan fy mod wedi gwirfoddoli yn y gorffennol i sefydliadau eraill, cyflwynais gais a chael swydd wirfoddol yn fy swyddfa leol. Roeddwn yn nerfus a dweud y lleiaf. Nid oedd gennyf lawer o brofiad proffesiynol yn ymwneud â'r math yma o waith, ond nid wyf wedi edrych yn ôl ers hynny.

Roeddwn yn teimlo bod gwerth i fy mywyd unwaith eto. Roedd yr hyfforddiant yn rhyngweithiol ac roeddwn yn gallu gwneud llawer o hyn gartref ac roedd y cyfeillgarwch yn y swyddfa yn anhygoel. Roedd y teimlad o allu cefnogi pobl eraill yn heintus ac roeddwn yn falch o allu cefnogi eraill pan oedd angen hyn arnynt.

Fe wnaeth Covid 19 fy atal rhag parhau â'm taith wyneb yn wyneb gyda chleientiaid, ond fe wnes i barhau i ddarllen a hyfforddi yn fy amser fy hun heb gollir angerdd am y gwaith, yn gymaint felly nes i mi ymrestru ar gwrs gradd lechyd a Gofal Cymdeithasol gyda'r Brifysgol Agored. Ni fyddwn byth wedi ystyried gwneud y math yma o waith cyn gwirfoddoli gyda Chyngor ar Bopeth ac mae fy astudiaethau yn mynd yn dda.

Mae gan fy mab broblemau iechyd sylweddol o hyd ond, fel teulu, mae gwirfoddoli wedi rhoi safbwynt gwahanol i ni. Yn ystod y cyfnod clo, defnyddiais fy angerdd newydd i gefnogi elusen newydd sydd yn gweithio gyda theuluoedd i ddarparu llwyfan ar gyfer ailgylchu dillad babanod ac rwy'n Ymddiriedolwr ar hyn o bryd. Ni fyddwn byth wedi cael y set sgiliau i wneud hyn cyn Cyngor ar Bopeth!

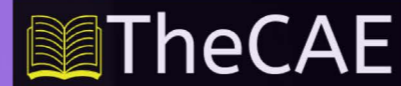
Felly, beth nesaf? Fe wnes gais am swydd â

thal ac roeddwn yn llwyddiannus, ac rwy'n methu aros nes fy mod yn dechrau. Bydd hyn yn golygu newidiadau i'r teulu a bydd fy ngŵr yn cymryd rôl prif ofalwr dros ein mab, ond rydym yn llawn cyffro am y newid hwn.

Mae fy nhaith hyd yma wedi bod yn anodd ac mae wedi cymryd sawl blwyddyn i

gyrraedd y man hwn, ond diolch i Cyngor ar Bopeth a'r cyfleoedd newydd y mae wedi eu rhoi i mi, mae'r dyfodol yn edrych yn ddisglair."

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Kate Henson yn Cyngor ar Bopeth Pen-y-bont ar Ogwr 01656 762 800



Prosiect Cynhwysiant  
Gweithredol

GRYMUSO  
MENYWOD SY'N  
FFOADURIAID

- ✓ **YDYCH CHI'N 25 OED NEU'N HŶN?**
- ✓ **YN DDI-WAITH ERS 12 MIS NEU FWY**
- ✓ **AM GAEL HELP WRTH DDOD O HYD I SWYDD?**
- ✓ **AM DDYSGU SGILIAU NEWYDD?**
- ✓ **AM GYCHWYN BUSNES?**

Mae'r prosiect hwn ar gyfer menywod sy'n ffoaduriaid sydd wedi'u lleoli yn ac o amgylch Abertawe ac sy'n ddi-waith yn y tymor hir, sydd am ddysgu sgiliau newydd neu gychwyn busnes.

Cysylltwch â Alfio ar **07957282825** neu ebostiwch fe yn [alfio@caentr.org](mailto:alfio@caentr.org)

Mae'r prosiect wedi'i gefnogi gan Gronfa  
Gymdeithasol Ewrop trwy Lywodraeth Cymru.

WcVA

Active  
Inclusion  
Fund

CgGC

Cronfa  
Cynhwysiant  
Gweithredol



UNDEB EWROPEAIDD  
EUROPEAN UNION



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Cronfa Gymdeithasol Ewrop  
European Social Fund



# Podlediadiad

Croeso i Dudalen Podlediadiad newydd PHNC o'r Efwletin. Yma gallwch wrando ar y Podlediadau sydd wedi cael eu rhyddhau.

Mae Dan Lock a Julie Davies o raglen Parc Rhanbarthol y Cymoedd yn trafod sut mae eu gwaith yn gefnogu'r iechyd pobl, y dirwedd a'r economi mewn un rhaglen ar draws y Cymoedd De Cymru.

Mae'r podlediadiad ar gael i wrando arno ar SoundCloud.

Os oes gennych ddi-ddordeb yn recordio podlediadiad gyda ni yn y dyfodol, cysylltwch â ni ar ebost: [publichealth.network@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.network@wales.nhs.uk)

Parc Rhanbarthol y Cymoedd



## Mwy o Podlediadiad

Incwm Sylfaenol, Iechyd a Chymru



Effaith COVID-19 ar Blant



Petruster Brechu yng Nghymru



Cliciwch i weld y Tudalennau Sain a Llun

Gwefan

# Fideos

Croeso i Press Play, yma gallwch gael fideos diweddaraf PHNC o YouTube!



GADAEL NEB AR ÔL

Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith sylweddol ar iechyd a llesiant pobl a chymunedau ac yn economaidd-gymdeithasol, gan effeithio'n anghymesur ar y rheiny â'r angen mwyaf.

Pwyswch chwarae i wyllo'r fideo ar sianel YouTube Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru.

## Mwy o Fideos



Hyder, ymlyniad a heriau hunanynysu

Mae Is-adran Ymchwil a Gwerthuso Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi bod yn gwneud ymchwil i ddeall yr heriau y mae cysylltiadau achosion COVID-19 yng Nghymru



Llesiant Cyflogaion yn y Sector Cyhoeddus

Mae COVID-19 wedi newid y ffordd yr ydym yn gweithio ar draws y sector cyhoeddus. Wrth i frechu eang godi gobeithion am lwybr tuag at normalrwydd newydd, mae heriau sylweddol o'n blaenau ar unrhyw ffordd tuag at adferiad.

Gwylwch ein cyfres lawn o Weminarau COVID-19 ar YouTube

YouTube

Wedi mwynhau gwyllo gweminar? [Byddem yn gwerthfawrogi eich adborth yn yr arolwg byr hwn.](#)



# Ar y Grawnwin

## Rhaglen Cartrefi Gofal Merthyr Tudful

### Y rhaglen

Fel rhan o Gynllun Hamdden Egniol Dros 60 Oed, ac ar y cyd â rhaglen Super Agers Dros 50 Oed Cwm Taf, mae cartrefi gofal ar draws Merthyr Tudful wedi cael amrywiaeth o gyfarpar gweithgaredd corfforol yn cynnwys Tennis Bwrdd, Cyfarpar Ffitrwydd a Bowls Dan Do i'w defnyddio ar gyfer sesiynau gweithgaredd corfforol gyda'u preswylwyr. Yn ogystal â hyn, mae lleoliadau sydd ei angen wedi cael cymorth i ddefnyddio darpariaeth ar-lein trwy ddsbarthu ceblau HDMI, seinyddion ac offer TG arall. Comisiynwyd Wellbeing Merthyr, yr ymddiriedolaeth hamdden sy'n gweithredu ym Merthyr Tudful, i lansio sesiynau Aerobeg Cadair Freichiau yn benodol ar gyfer preswylwyr cartrefi gofal, gyda chanolfannau'n ymuno mewn sesiwn fyw yn wythnosol, wedi ei chynnal gan hyfforddwy profiadol yr ymddiriedolaeth.

### Y mewnwelediad

Roedd cyfnodau clo parhaus ar ddechrau 2021 yn golygu, i ddechrau, nad oedd rhaglenni peilot oedd wedi eu cynllunio, yn gallu cael eu cynnal. Fodd bynnag, un maes lle'r oedd carfan o bobl dros 60 oed yn bodoli, ac yn gallu ymgysylltu mewn niferoedd mawr, oedd mewn cartrefi gofal. Mae Heini Merthyr wedi cefnogi prosiectau llai gyda chanolfannau unigol o'r blaen, trwy grantiau Cist Gymunedol Chwaraeon Cymru, felly roedd yn hysbys bod galw am gyfleoedd. Dangosodd ymgynghoriad gyda swyddogion mewnol yr Awdurdod Lleol (ALI) a staff cartrefi gofal, angen am gymorth gyda rhaglenni chwaraeon a gweithgaredd corfforol, yn arbennig yn cael mynediad at y cyfarpar a chyflwynwyr i gefnogi'r rhaglen.

### Y broses

Ymgysylltwyd â staff mewnol yr ALI a rheolwyr cartrefi gofal er mwyn deall anghenion pob lleoliad unigol, gyda pob

lleoliad yn cael cynnig amrywiaeth sefydlog o gyfarpar gweithgaredd, yn ogystal â chyfarpar TG mwy neilltuol yn dibynnu ar angen pob lleoliad. Ymgynghorwyd â'r canolfannau hefyd ynghylch sut dylid strwythuro sesiwn ar-lein a phryd dylid ei chynnal. Cynhaliwyd sesiynau cynllunio gyda Wellbeing Merthyr er mwyn strwythuro'r cyflwyno ar-lein a lansiwyd y rhaglen ym mis Mehefin, gyda chanolfannau yn defnyddio'r cyfarpar gweithgaredd trwy gydol yr wythnos hefyd.

### Yr effaith

Megis dechrau mae'r prosiect felly byddwn yn ailedrych ar yr effaith ar lesiant hirdymor a chyfraddau cyfranogiad. Fodd bynnag, gellir gweld yr effaith gynnar gan fod 15 o gartrefi preswyl a lleoliadau wedi ymuno â'r rhaglen a chymryd rhan mewn gweithgareddau. Ar ben hyn, mae rhaglenni newydd wedi cael eu cynllunio trwy gyfathrebu'n rheolaidd gyda lleoliadau. Y prosiect newydd cyntaf fydd rhaglen arweinydd cerdded ar gyfer staff cartrefi gofal, gyda'r lleoliadau eu hunain yn mynegi dymuniad i ymgysylltu preswylwyr ar deithiau cerdded byr ar y llwybrau a'r manau agored ar draws y fwrdeistref. Mae'r canolfannau hefyd wedi dechrau trafodaethau gofalus am y ffordd y gallant ymgysylltu mewn gweithgareddau mewn canolfannau hamdden yn y dyfodol ac maent wedi sefydlu gweithgareddau fel cynghreiriau bowls mewnol.

"Mae gan weithgaredd corfforol botensial sylweddol i wella ein llesiant. Mae cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol rheolaidd yn gallu cynyddu ein hunan-barch a gall leihau straen a gorbryder. Hoffem ddiolch i'r Cydlynnydd Datblygu Chwaraeon, Kate Gray o Heini Merthyr Tudful am ei hysgogiad a'i hangerdd tuag at y prosiect hwn. Cyfarfu Kate â'r tîm a rhai preswylwyr (yn rhithiol) i drafod y cyfarpar

a'r gweithgareddau y byddent yn cymryd rhan ynddynt ac, yn garedig iawn, mae wedi eu hanfon atom" -  
Cartref Gofal Greenhill Manor

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â  
[Kate.Gray@merthyr.gov.uk](mailto:Kate.Gray@merthyr.gov.uk)



**HEINI MERTHYR TUDFUL**  
Datblygu Chwaraeon ac Ymarfer Corff  
**ACTIVE MERTHYR TYDFIL**  
Developing Sport and Physical Activity





# Hwb Golau Glas

Wrth i'r pandemig barhau ac wrth i ymgysylltiad wyneb yn wyneb mewn ysgolion a lleoliadau cymunedol i ni yng Ngwasanaeth Ambiwlans Cymru gael ei ohirio, roeddem am sicrhau bod gwybodaeth bwysig yn dal i gael ei rhannu gyda'n cenhedlaeth nesaf o alwyr wrth achub ar gyfleoedd arloesol newydd a dylanwadu ar ymddygiadau cadarnhaol. Mae'n bleser gennym gyhoeddi lansiad ein ap hapchwarae dwyieithog newydd Hwb Golau Glas i helpu plant a phobl ifanc i ddeall beth i'w wneud mewn argyfwng mewn ffordd hwyliog a gafaelgar.

Wedi'i anelu'n bennaf at blant 7-12 oed, mae ap Hwb Golau Glas yr Ymddiriedolaeth, sy'n cynnwys pedair gêm, yn dysgu defnyddwyr am yr hyn sy'n digwydd pan fyddant yn ffonio 999, y defnydd priodol o 999, sut mae adnoddau ambiwlans yn cael eu hanfon a'u rheoli a'r gwahanol wisgoedd y gallent ddod ar eu traws yn y GIG. Mae'r gemau

ysgafn heriol yn caniatáu i'r chwaraewr ddod yn gyfarwydd ag ymddangosiadau, a chymryd rolau a heriau amrywiol a gyflawnir gan y gwasanaethau brys. Trwy wobrwyo chwaraewyr am eu hymdrechion gyda phwyntiau, bathodynnau lefelau, datgloi gemau, a'r gallu i gael gafael ar eu avatar eu hunain, anogir y chwaraewr i ddychwelyd i'r canolbwynt yn aml, gan ddatblygu cynefindra â'r thema, gan eu hannog ymhellach i wneud dewisiadau gwell yn eu cylch, sut i drin y gwasanaethau brys, a beth i'w wneud mewn sefyllfaoedd anodd.

Gallwch chi lawrlwytho ap Hwb Golau Glas am ddim ar y [siop apiau Apple](#) ar gyfer iOS, ac ar [Google Play](#) o ddyfais Google Android trwy chwilio naill ai am Hwb Golau Glas neu Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru. Mae gwybodaeth hefyd ar gael trwy Trydar @WelshAmbPECI.



# Ffiesta Bêl-droed Rhaglen Byw'n Iach Ysgolion

I ddechrau, pwy ydym ni? Rydym yn arbenigwyr Pêl-droed a Gweithgareddau ac eisiau cyflwyno ein harbenigedd i'r gymuned. Ar hyn o bryd, mae gennym bencadlys yng Nghroes Cwrlwys lle rydym yn rhoi cyfle i bobl o bob oed a gallu i herio eu hunain gyda heriau pêl-droed newydd ac unigryw.

Beth ydym eisiau ei gyflwyno? Rydym yn rhoi cyfle i ysgolion a grwpiau cymunedol gael ein hyfforddwy'r FA cymwys i gyflwyno ein sgiliau a'n heriau unigryw iddynt. Gan ddefnyddio Pêl-droed fel offeryn addysgol, rydym yn defnyddio ein helpennau hyfforddiant ymarferol o gemau/heriau unigryw Ffiesta Bêl-droed, ynghyd â thrafodaethau bywyd go iawn, effeithiol yn yr ystafell ddosbarth yn ymdrin ag:

1. Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl,
2. Addysg Maeth,
3. Anatomeg a Gweithredoedd y Corff Dynol,
4. Menter
5. Trafodaethau am Ffordd o Fyw Iach a mwy...

Byddai hyn yn gyfle i'r gymuned a disgyblion ysgolion lleol gael budd o brofiad hwyliog Ffiesta Bêl-droed, ynghyd â'r buddychwane-gol o gael ein hyfforddwy'r cymwys a phrofiadol yn arwain sesiynau arwyddocaol iawn.

Ein cred yw y bydd y sesiynau hyn yn gwella dealltwriaeth y genhedlaeth iau o'u hiechyd eu hunain, yn gorfforol ac yn feddyliol. Byddai hyn felly o fudd i'r gymuned gyfan i'r dyfodol.

Rydym wedi ystyried cwricwlwm yr ysgol ym mhopeth sydd yn cael ei gyflwyno ac yn gwybod y gall Ffiesta Bêl-droed fod yn gyfle gwych i ysgolion gael profiadau newydd, addysg gorfforol, iechyd a llesiant.

Gweler ein gwefan am fwy o fanylion am yr heriau anhygoel yr ydym yn eu cynnig [www.football-fiesta.co.uk](http://www.football-fiesta.co.uk)

Mae gennym hefyd dudalennau rhagorol ar y cyfryngau cymdeithasol gyda llawer o newyddion a digwyddiadau i ddod:

@FootballFiestaUK (Facebook)

@footballfiesta\_ (Twitter)

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Jason Henley, Rheolwr Allgymorth Ysgolion

[jason@football-fiesta.com](mailto:jason@football-fiesta.com)





# Newyddion

Pecyn cymorth newydd i helpu cyflogwyr i annog eu staff i gael brechlyn COVID-19

[Darllen Myr](#)

Cynnydd mewn heintiau anadlol ymhlith plant yng Nghymru cyn y gaeaf

[Darllen Myr](#)

Rhaid bod yn uchelgeisiol ac eang ein gorwelion wrth ddelio â theithio llesol

[Darllen Myr](#)

Y Cerddwyr yn lansio prosiect newydd i wella mynediad a hybu'r amgylchedd naturiol

[Darllen Myr](#)

Canlyniadau arolwg ymgysylltu â'r cyhoedd 'Sut ydym ni yng Nghymru?'

[Darllen Myr](#)

Arolwg yn datgelu'r angen am ffocws hirdymor ar gymorth iechyd meddwl yng Nghymru

[Darllen Myr](#)

# Calendr

Beth yw rôl lechyd y Cyhoedd yn mynd i'r afael â'r argyfwng hinsawdd?

07 Medi

Nod y cwrs yw archwilio'r amrywiol anawsterau mae pobl ifanc yn eu profi gyda iechyd meddwl a sut mae meithrin gwydnwch a gwella llesiant. Bydd y cwrs yn edrych ar y gwahanol fathau o broblemau iechyd meddwl, yr ymddygiad sy'n gallu cyd-ddigwydd â nhw, a sut mae cefnogi'r person ifanc.

[Darllen Myr](#)

COVID-19: Effeithiau ehangach ar Ein Plant a'n Pobl Ifanc a'n Teuluoedd

08 Medi

Ymunwch â'n gweminar i archwilio'r effaith y mae COVID-19 wedi ei chael ar ein plant a'n pobl ifanc a'n teuluoedd. Mae COVID-19 wedi bod yn bandemig dinistriol i bawb ond yn arbennig i'n plant a'n pobl ifanc a bydd effaith hyn ar eu hiechyd, eu haddysg a'u llesiant yn parhau am flynyddoedd i ddod. Mae'r weminar hon yn archwilio'r effeithiau hyn a rhai ffyrdd y mae hyn yn cael ei drin yng Nghymru.

[Darllen Myr](#)

Datblygiad Plant

09 Medi

Mae gwybodaeth gadarn o ddatblygiad plant yn hanfodol i bawb sy'n gweithio gyda phlant. Mae bod â gwybodaeth sylfaenol am batrymau nodweddiadol o ddatblygiad cyffredinol yn helpu ymarferwyr i nodi lle mae pryderon y gallai plentyn fod 'oddi ar y trywydd iawn' ac efallai y bydd angen cymorth ychwanegol arno i gyflawni cynnydd ar draws y gwahanol barthau. Gall dealltwriaeth dda o ddatblygiad helpu i gadw plant yn ddiogel, hyrwyddo eu lles, cynorthwyo wrth asesu, a llywio pa ymyriadau / cefnogaeth sydd fwyaf addas i'w hanghenion.

[Darllen Myr](#)

Gweld y rhestr lawn o ddigwyddiadau ar ein gwefan

[Ewch i'n Gwefan](#)



# Pynciau

Alcohol

Atal Damweiniau ac Anafiadau

Camddefnyddio Sylweddau

Clefydau Anhrosglwyddadwy

Cwsg ac lechyd

Datblygu lechyd Rhyngwladol

Gamblo

Gordewdra

Gweithgaredd Corfforol

Hawliau Dynol

lechyd a Gofal Cymdeithasol

lechyd Meddwl

lechyd y Geg

Maeth

Polisi

lechyd Rhywiol

Trais a Chamdriniaeth

Y Celfyddydau ac lechyd

Ysmygu

# Rhifyn Nesaf

COVID-19 a phwysigrwydd bwyd a maeth

