

Rhwydwaith Iechyd
Cyhoeddus Cymru
Public Health
Network Cymru



**COVID-19 a
phwysigrwydd bwyd
a maeth
Awst 2021**

Croeso

Y bwletin ar ei newydd wedd!

Croeso i rifyn mis Awst o'r e-fwletin sydd ar ei newydd wedd i gyd-fynd â lansiad ein gwefan newydd – rydym yn gobeithio y byddwch yn ei hoffi gymaint ag yr ydym ni! Rydym wedi diweddarau golwg a theimlad y wefan i wella mynediad at adnoddau sy'n helpu eich gwaith, i'w gwneud yn haws archebu lle ar gyfer digwyddiadau ac i roi pwynt cyswllt uniongyrchol i'n haelodau os ydynt am rannu eu gwaith gyda mwy na 1700 o aelodau ledled Cymru.

Gall aelodau sydd am ysgrifennu ar gyfer ein e-fwletin, trafod eu gwaith ar bodlediad neu roi cyflwyniad mewn gweminar gyflwyno eu syniadau i'w hystyried yn yr adran newydd i aelodau. Yn yr ardal hon, gall aelodau storio'r eitemau maen nhw wedi eu harbed mewn un lle, gan wneud yr adnoddau rydych am eu defnyddio ar gyfer eich gwaith yn hygyrch pryd bynnag y byddwch chi eu hangen.

Gall pob ymwelydd â'r wefan fanteisio ar gyfleuster chwilio gwell a dros yr wythnosau nesaf byddwn yn ychwanegu mwy o adnoddau ar bolisi, ymchwil ac ymarfer. Mae'n gyfnod newydd cyffrous i Rwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru ac ni fu erioed amser gwell i [ymuno â ni](#) felly rhannwch yr e-fwletin hwn gyda'ch cydweithwyr.

Cysylltu â Ni

Gallwch gysylltu â Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn amrywiaeth o ffyrdd

Drwy anfon e-bost: 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](#)



Cynnwys

Gwybodaeth Covid-19	4
Penawdau	6
Podlediad	14
Fideos	15
Newyddion	16
Calendar	17
Pynciau	18
Rhifyn Nesaf	19

Mae e-fwletin y mis hwn yn canolbwyntio ar COVID-19 a phwysigrwydd bwyd a maeth i iechyd. Mae deiet iach ynghyd â bod yn gorfforol egniol yn bwysig, yn enwedig ar adegau pan allai fod angen i'r system imiwnedd ymladd heintiau a chlefydau fel COVID-19. Mae'r rhifyn hwn yn tynnu sylw at fentrau sydd wedi gwella'r gallu i gael gafael ar fwyd fforddiadwy da ac wedi darparu sgiliau coginio a maeth yn ystod ac yn dilyn y pandemig diweddar.

Enw ein gweminar ddiweddaraf oedd Incwm Sylfaenol, Iechyd a Chymru ac roedd yn archwilio'r syniad o incwm sylfaenol i wella iechyd yng Nghymru. Gellir gweld y recordiadau a'r cyflwyniadau byw ar ein gwefan. Mae gennym ddwy weminar arall i ddod ym mis Medi. Yr un cyntaf yw COVID-19 a'r Effeithiau Ehangach ar Ein Plant a'n Pobl Ifanc a'n Teuluoedd, a gynhelir ar 8 Medi am 2pm. Cynhelir yr ail weminar ar 15 Medi am 2pm a bydd yn canolbwyntio ar Bresgripsiynu Cymdeithasol. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar ein gwefan.

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

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.



Dolenni i'r wybodaeth ddiweddaraf

[Llywodraeth Cymru](#)

[Iechyd Cyhoeddus Cymru: Ymgyrch 'Sut wyt ti?'](#)

Gwybodaeth Brechlyn COVID-19

[Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

Penawdau

FareShare Cymru

Mae FareShare Cymru yn gweithio i frwydro yn erbyn newyn drwy fynd i'r afael â gwastraff bwyd. Maent yn cymryd bwyd bwydadwy sydd dros ben o'r diwydiant bwyd (bwyd a fyddai fel arall yn cael ei wastraffu) ac yn ei ailddosbarthu i elusennau a sefydliadau cymunedol ledled de-ddwyrain Cymru.

Mae'r prosiect yn ailddosbarthu bwyd i'w 'Aelodau Bwyd Cymunedol', sefydliadau sy'n bwydo pobl mewn angen, gan gynnwys hosteli i'r digartref, canolfannau dydd, caffis cymunedol, canolfannau ffoaduriaid, llochesi i fenywod, prosiect coginio i bobl ifanc a chlybiau cinio.

Ar hyn o bryd mae FareShare Cymru yn gwasanaethu 136 o elusennau a phrosiectau rheng flaen ar draws de Cymru. Mae tîm y warws bellach yn darparu digon o gyflenwadau bwyd hanfodol i greu 50,000 o

brydau bwyd yr wythnos i bobl sy'n wynebu caledi yn ystod argyfwng COVID-19 - dwbl faint o fwyd yr oeddent yn ei ddosbarthu cyn i fesurau'r cyfnod clo ddod i rym.

Un o'r prosiectau sy'n derbyn bwyd yw'r Innovate Trust sy'n rhoi cymorth i oedolion ag anableddau dysgu a chorfforol yng Nghaerdydd, Bro Morgannwg a Rhondda Cynon Taf.

Eu prif ffocws yw rheoli tai llety â chymorth, gan alluogi'r rhai sy'n defnyddio eu gwasanaeth i fyw'n fwy annibynnol yn y gymuned. Maent hefyd yn cynnal prosiectau sgiliau a lles sy'n annog y rhai sy'n defnyddio eu gwasanaeth i ddysgu sgiliau newydd, gwirfoddoli yn eu cymuned, gwneud cysylltiadau cymdeithasol, a byw bywydau iach.



Pan oedd y pandemig ar ei anterth bu'n rhaid iddynt ohirio eu holl weithgareddau wyneb yn wyneb, gyda llawer o'u staff swyddfa yn gweithio gartref, yn ogystal â chau eu caffis menter gymdeithasol. Er mwyn delio â hyn, penderfynasant gynnig gweithgareddau cymdeithasol ac addysgol ar-lein i'r rhai sy'n defnyddio'u gwasanaeth, er mwyn eu cadw'n ddiogel, ymgysylltu â nhw a'u diddanu yn ystod cyfnod anodd. Ac maen nhw wedi troi un o'u caffis yn ganolfan dosbarthu bwyd, gyda'u staff yn

gweithio'n galed i wneud parseli bwyd a'u danfon i gartrefi'r rhai sy'n defnyddio eu gwasanaeth.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i fareshare.cymru/cy/



Eat Smart Save Better

Sesiwn awr o hyd sy'n edrych ar ffyrdd o fwyta'n iach, defnyddio cynhwysion sydd eisoes yn y cwpwrdd bwyd a rhoi cyngor ar sut i arbed arian wrth siopa bwyd yw Eat Smart Save Better!

Datblygwyd 'Eat Smart Save Better' yn wreiddiol o fewn tîm Dietetig Iechyd y Cyhoedd ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr fel sesiwn ymgysylltu wyneb yn wyneb i aelodau o'r cyhoedd oedd am gael gwybod mwy am sut i gynnwys bwydydd maethlon yn neiet eu teuluoedd heb dorri'r banc.

Fe wnaeth llawer o bobl fynychu'r sesiynau a chafwyd ymateb cadarnhaol, gyda galw mawr am gynnal rhagor cyn y cyfnod clo a chyfyngiadau Covid-19. Er mwyn cynnal lefel y diddordeb a'r ymgysylltiad yr oeddem wedi'i gyflawni, addaswyd ein model cyflawni i redeg fel opsiwn rhyngweithiol ar-lein. Roedd hyn yn ein galluogi i gynnal y ddarpariaeth a pharhau i hyrwyddo negeseuon bwyd a maeth ymarferol i grwpiau allweddol yn y gymuned.

Mae'r sesiynau digidol wedi bod yn boblogaidd gyda grwpiau fel 'Gofalwyr Cymru' 'Dechrau'n Deg' 'Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Wrecsam' a'r grŵp elusennau ieuencid 'We Mind the Gap' i gyd yn adrodd trwy adborth gwerthuso eu bod yn mwynhau'r sesiynau.



Trosolwg o'r Cwrs

- Sesiwn hwyliog ac anffurfiol awr o hyd naill ai wyneb yn wyneb neu'n ddigidol
- Archwilio sut i fwyta'n iach wrth siopa os yw arian yn brin drwy fwyta'n gall ac arbed yn well
- Gweithgaredd bag siopa, gan edrych ar gynhwysion allweddol syml, y maetholion y maent yn eu darparu a sut i'w cynnwys mewn prydau bob dydd heb dorri'r banc.

Cynhaliwyd y sesiynau digidol hefyd mewn partneriaeth â'r Banc Bwyd Lleol. Mynychodd y cyfranogwyr y sesiwn ar-lein ac yna casglu bag siopa, a oedd yn cynnwys yr holl gynhwysion sydd eu hangen i wneud y deg rysâit iach a maethlon a gynhwyswyd yn llyfr ryseitiai Eat Smart Save Better. Yn ogystal â chasglu gwybodaeth ac awgrymiadau defnyddiol am faeth, roedd y cyfranogwyr yn gallu coginio prydau cynaliadwy syml i'w teuluoedd gartref.

'Roedd y sesiwn yn ddefnyddiol iawn, rwyf wedigwneud y pasta poba'r crymblffrwythau acroeddyplant wedieumwynhau'n fawriawn'

'Roedd y sesiwn yn wych gan ei fod wedi rhoi rhai syniadau newydd am brydau bwyd i mi. Rydw i wedi defnyddio'r rhan fwyaf o'r cynhwysion, a byddaf yn defnyddio'r ryseitiai eto'

'Roeddwn i'n rhyfeddu faint o fwyd oedd yn y bag siopa, roeddwn i'n meddwl y byddai wedi costio llawer mwy'

Sarah Powell-Jones, Ymarferydd Cynorthwyol Dietetig greodd y sesiwn a'r adnoddau 'Eat Smart Save Better'. Dywedodd, 'I ddechrau roedd cynnal y sesiynau'n ddigidol yn fy nychryn, ond roeddent yn hynod boblogaidd ac o fudd i bobl ar adeg pan nad oedd sesiynau wyneb yn wyneb yn opsiwn'.

Mae Eat Smart Save Better yn ategu ac yn cefnogi ein hamrywiaeth o gyrsiau Maeth Sgiliau am Oes. Mae'n ddelfrydol ar gyfer rhoi blas i deuluoedd o'r wybodaeth a'r sgiliau y gallant eu datblygu os byddant yn ymuno ag un o'n cyrsiau achrededig fel y cyrsiau Paratoi Pryd Iach neu Dewch i Goginio.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â Sarah: sarah.powell-jones@wales.nhs.uk



gallu rhoi lle i'n cleientiaid blannu a chynaeafu eu ffrwythau a'u llysiau eu hunain, yn rhad ac am ddim. Rydym hefyd yn rhannu rhawiau, cribinau, caniau dyfrio, a menig garddio i bawb sy'n cymryd rhan. Rydym hefyd yn rhoi cychwyn iddyn nhw drwy roi hadau llysiau a ffrwythau iddyn nhw. Fe wnaethant gynllunio eu trefniadau eu hunain, dewis yr hyn roedden nhw am ei blannu, a phlannu, chwynnu a dyfrio'r planhigion eu hunain. Rhoddodd gyfle i'n cleientiaid ddysgu am arddio, ac fe helpodd nhw i ddod yn annibynnol ac i weithio fel tîm. Mae'r prosiect yn datblygu cyfeillgarwch ffyrdd iachach o fyw ac yn cryfhau cymunedau.

Roedd un o'n cleientiaid yn fam i blentyn anabl a oedd yn gweld garddio'n ddiddorol iawn. Mae'r plentyn bob amser yn hapus i fod yn yr ardd, ac mae ein cleient yn hapus eu bod yn gallu treulio'u hamser gyda'i gilydd yn dysgu am fwydydd iach. Mae cleient arall yn wŷr mewn oed a oedd wedi gorfod symud ac yn byw mewn bloc o fflatiau heb fynediad i ardd. Ac yntau'n arddwr brwd yn ei hen gartref, daeth y prosiect hwn â chryn lawenydd iddo.

Mae'r rhandir yn darparu ffrwythau a llysiau am ddim i'r rhai sy'n cymryd rhan, yn eu helpu i ddysgu am arddio, ac yn caniatáu iddynt gymdeithasu a gwneud ffrindiau newydd. Rydym yn hynod o lwcus gan fod aelodau o'r gymuned leol wedi rhoi nifer o blanhigion ac mae ganddynt ddiddordeb mawr mewn ymgysylltu â'n cleientiaid, dod i'w hadnabod, a'u helpu i ddysgu am arddio, a bwyta'n iach.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan Hafan Cymru neu e-bostiwch anna.przybylska@hafancymru.co.uk



Prosiect Rhandiroedd Hafan Cymru

Mae Hafan Cymru yn cefnogi pobl sy'n cael eu hunain mewn sefyllfaoedd sy'n golygu na allant fyw'n ddiogel neu nadydynt yn gwybod sut i wneud hynny. Rydym yn eu helpu i gael eu traed oddi tanynt, cyrraedd nodau, a chanfod annibyniaeth. Weithiau mae'n ymwneud â rhannu dull newydd, weithiau mae'n digwydd drwy ddod o hyd i rywle diogel i fyw ac yn aml drwy ddatblygu ystod o wasanaethau sy'n gweddu i anghenion pob unigolyn. Rydym wedi bod yn gwneud hyn ers dros ddeng mlynedd ar hugain: helpu dynion, menywod a theuluoedd i fagu eu hyder i wneud y newidiadau y mae angen iddynt eu gwneud, fel y gallant fyw'r bywyd

cadarnhaol y mae gan bawb hawl i obeithio amdano.

Fel llawer o wasanaethau yn ystod y cyfnod clo, nid oeddem yn gallu cynnal ein gweithgareddau dan do arferol ar gyfer ein cleientiaid. Felly, mabwysiadwyd dull gwahanol gennym drwy symud ein cefnogaeth allan i'r awyr agored drwy sefydlu Prosiect Rhandiroedd yn Rhondda Cynon Taf fel y gallem barhau i ddarparu cymorth o ansawdd uchel, gan ganolbwyntio ar wella iechyd a lles ein cleientiaid.

Gyda chymorth Cyngor Torfaen, roeddem yn

Ffair Iechyd Cymunedau Ethnig Lleiafrifol

Cynhelir Ffair Iechyd Cymunedau Ethnig Lleiafrifol bob blwyddyn i addysgu pobl o gymunedau lleiafrifol ar sut y gallant ofalu am eu hiechyd a'u lles. Oherwydd cyfyngiadau COVID-19, y tro hwn rydym yn cynnal y ffair yn rhithwir drwy Zoom, ddydd Mercher, 20 Hydref 2021 rhwng 10:00a.m a 2:00p.m.

Y thema eleni yw "Byw'n Dda", bydd ystafell drafod gyda llawer o weithdai ar amrywiaeth o bynciau iechyd fel Bwyta'n Dda yn Rhad, Iechyd y Perfedd, Pwysigrwydd Ymarfer Corff, Ymwybyddiaeth Ofalgar, Maeth, Hunanofal.

Bydd y digwyddiad am ddim yn cael ei agor gan Jane Hutt AS, y Gweinidog dros Gyfiawnder Cymdeithasol.

Yma yn BHF Cymru gwyddom y gall deiet iach helpu i leihau'r risg o ddatblygu clefyd coronaidd y galon ac atal unigolion rhag ennill pwysau, gan leihau eu risg o ddiabetes a phwysedd gwaed uchel.

Gall hefyd helpu i ostwng lefelau [colesterol](#) a lleihau'r risg o rai mathau o ganser.

Hyd yn oed os oes gan rywun [gyflwr arygalon](#) eisoes, gall deiet iach fod o fudd i'ch calon.

Rydym yn cydnabod y gallai hyn fod yn gyfnod pryderus i lawer o bobl a gwyddom fod pobl yn tueddu i droi at fwyd fel ffordd o ymdopi â straen neu emosiynau eraill. Mae hyn yn gyffredin, ond pan fydd unigolion yn teimlo'n isel mae'n bwysicach fyth iddynt gyflenwi eu corff a'u meddwl gyda bwyd maethlon, sy'n gwneud iddynt deimlo'n dda. Nid dyma'r opsiwn hawsaf neu fwyaf deniadol bob amser, ond bydd yn gwneud iddynt deimlo'n llawer gwell yn y tymor hir.

Er bod y Ffair Cymunedau Ethnig Lleiafrifol wedi'i hanelu at bobl BAME, mae croeso i bawb fynychu. Rhowch wybod i bawb.

Archebwch eich lle drwy [Eventbrite](#) ar ôl hynny byddwch yn derbyn dolen ymuno drwy e-bost a gallwch alw heibio ar unrhyw adeg rhwng 10:00a.m a 2:00p.m.

Am ragor o wybodaeth: Sujatha Thaladi, Prif Swyddog Gweithredol The Mentor Ring (sy'n cadeirio'r digwyddiad) - sujatha.thaladi@mentoring.org.uk

Mae gan BHF adnoddau ardderchog i gefnogi pawb i fwyta'n iach ac mae'r rhain yn cynnwys:

- Bwydlenni drwy ein hadran [canfod ryseitiai](#)
- Gwybodaeth am [gymorth emosiynol](#)
- Cyngor ar leihau [braster](#) a [halen](#) a dewis [y mathau cywir o fraster](#)
- Prynu llyfrau ryseitiai iach o'n [siop ar-lein](#).

Ar gyfer unigolion sy'n chwilio am wybodaeth syml am gollu pwysau, yna rydym yn annog pobl i ymweld â'n safle newydd sy'n cynnwys gwybodaeth am fyw bywyd iach - [Take control of your weight](#). Yma rydym yn rhoi awgrymiadau da ar sut i gollu pwysau a gallwch ddefnyddio ein hadnodd canfod ryseitiai. Mae'r tudalennau'n llawn ryseitiai blasus, ein hymarfer 10 munud poblogaidd a llawer mwy [EWCH I'R SAFLE](#).

Croeso i Bawb
Ymunwch â ni ar Zoom am ein

Ffair Iechyd Cymunedau Ethnig Lleiafrifol

Dydd Mercher 20 Hydref 2021, 10 yb – 2 yp

Gweithdai

- Bwyta'n dda am lai
- Hunan-otal
- Iechyd y stumog
- Maeth
- Pwysigrwydd ymarfer
- Ymwybyddiaeth ofalgar

Siaradwr gwadd

Jane Hutt AS
Y Gweinidog
Cyfiawnder
Cymdeithasol



Panel Holi ac Ateb

Sut i fyw yn dda

- Gofalu am eich llygaid, calon, ysgyfaint ac iechyd meddwl
- Covid Hir
- Imiwneiddio
- Sgrinio Canser



Archebwch eich lle trwy [Eventbrite](#), <https://tinyurl.com/2zbenk6e>

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch ag

esther.weller@sightcymru.org.uk; Ff: 01495 763650, neu
sujatha.thaladi@MentorRing.org.uk; S: 07790 900263



Gwella mynediad at fwyd fforddiadwy da – newid y system o'n cwmpas, gwasanaethu'r genedl

Mae Is-adran Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Thimau Iechyd Cyhoeddus Lleol yn dechrau dull 'gweithio drwy systemau' cyffrous i gefnogi'r genedl i gael gafael ar fwyd iach a fforddiadwy a bod yn bwysau iach. Mae hyn diolch i gyllid gan Lywodraeth Cymru fel rhan o'i strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach 2019.

Mae llawer o ffactorau sy'n cyfrannu at gael gafael ar fwyd iach a fforddiadwy, bod yn gorfforol egniol, a chynnal pwysau iach. Er enghraifft gall y swyddi a wnawn, lle'r ydym yn byw, a'r hysbysebion a'r cyfryngau rydym yn eu gweld oll gael effaith ar y dewisiadau a wnawn a sut rydym yn ymddwyn. Mae dewisiadau a gweithredoedd llawer o sefydliadau, a elwir ar y cyd fel 'y system', yn dylanwadu ac yn siapio'r ffactorau hyn.

Yn hytrach na chanolbwyntio ar y newidiadau y gall unigolion eu gwneud, mae dull 'gweithio drwy systemau' yn canolbwyntio ar helpu pobl i nodi cyfleoedd a gwneud newidiadau effeithiol ar lefel sefydliadol ac ar lefel system. Er enghraifft, edrych ar geisiadau cynllunio o fewn y cyd-destun lleol fel nad yw manau bwyd cyflym yn cael eu hadeiladu mewn un ardal neu'n agos at adeiladau ysgol, neu'n adeiladu ar lwybrau bysiau, llwybrau troed a llwybrau beicio pan fydd ffyrdd newydd yn cael eu cynllunio. Mae'r diagram isod yn dangos rhai o'r pethau unigol a strwythurol a all ddylanwadu ar fwyta'n iach.

Bydd y buddsoddiad gan Lywodraeth Cymru yn golygu y bydd gweithwyr cenedlaethol a lleol yn gallu ymgysylltu â chymunedau a sefydliadau sydd â rôl i'w chwarae mewn perthynas â bwyd, iechyd a hyrwyddo pwysau iach. Byddant yn:

- Dod â phobl at ei gilydd i rannu dealltwriaeth o'r sefyllfa leol
- Galw ar sefydliadau i gydweithio, alinio blaenoriaethau a nodi newidiadau y gallant eu gwneud yn yr ardal i helpu pobl i fwyta'n dda
- Datblygu a defnyddio ystod o adnoddau a strategaethau i fanteisio'n llawn ar y cyfleoedd hyn. Er enghraifft, bydd y newidiadau a nodir yn ystyried y canlyniadau arfaethedig ac anfwriadol a allai ddigwydd ar draws gwahanol rannau o'r system.

Mae cydnabyddiaeth gynyddol gan yr ymchwil genedlaethol a rhyngwladol y gall y ffordd hon o weithio ddangos manteision. Felly, byddwn yn gwerthuso'r rhaglen systemau hon fel y gallwn ddysgu beth sy'n gweithio i wella mynediad at fwyd da a fforddiadwy ledled y wlad.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â sophia.bird@wales.nhs.uk

Podlediad

Gwrando ar ein podlediad diweddaraf

Incwm Sylfaenol, Iechyd a Chymru

O ble cafodd incwm sylfaenol ei gyflwyno ac i bwy, a beth allwn ni ei ddysgu o'r profiadau hyn? Pa effaith ar iechyd y gallwn ei ragweld, a sut bydd incwm sylfaenol yn effeithio ar benderfynyddion ehangach iechyd?

[Gwrando](#)

Podlediadau Eraill

Parc Rhanbarthol y Cymoedd

[Gwrando](#)

Petruster Brechlyn yng Nghymru

[Gwrando](#)

Effaith COVID-19 ar Blant

[Gwrando](#)

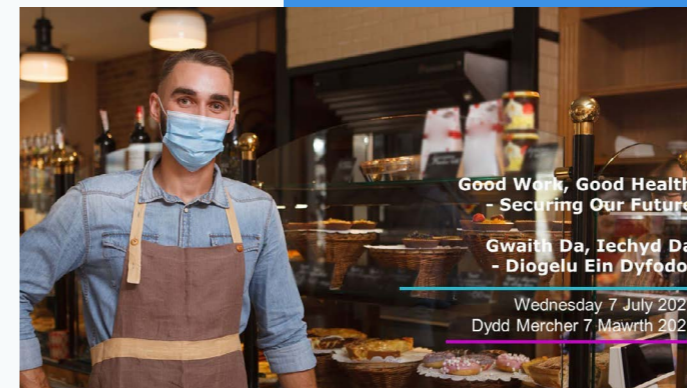
[Gweld yr holl bodlediadau](#)

Cyfrannu at ein Podlediad

Os oes gennych ddiddordeb yn recordio podlediad gyda ni, cysylltwch ar ebost: publichealth.network@wales.nhs.uk

Fideos

Gwylio ein fideo diweddaraf

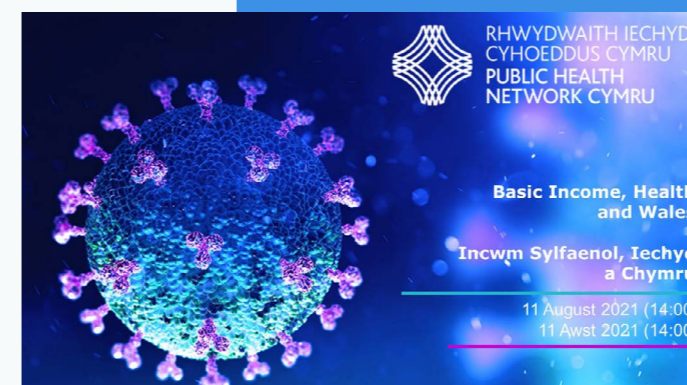


Gwaith Da, Iechyd Da - Diogelu Ein Dyfodol

Mae effaith COVID-19 ar fywydau gwaith yng Nghymru wedi bod yn aruthrol, a disgwylir canlyniadau llym o ran iechyd. Ymunwch â ni i ganfod mwy am y newidiadau sydd wedi digwydd a mewnwelediad ar atebion i wella iechyd a thegwch.

[Gwylio](#)

More Videos



Incwm Sylfaenol, Iechyd a Chymru

O ble cafodd incwm sylfaenol ei gyflwyno ac i bwy, a beth allwn ni ei ddysgu o'r profiadau hyn? Pa effaith ar iechyd y gallwn ei ragweld, a sut bydd incwm sylfaenol yn effeithio ar benderfynyddion ehangach iechyd?

[Gwylio](#)

[Gweld yr holl fideos](#)



Hyder, ymlyniad a heriau hunanynysu

Mewnwelediadau ymddygiad gan gysylltiadau achosion COVID-19 yn dechrau ac yn cwblhau hunanynysu yng Nghymru. Mae hunanynysu yn ymyrraeth allweddol i atal lledaeniad Covid-19, ond gall fod yn heriol i'r rheiny y gofynnir iddynt hunanynysu.

[Gwylio](#)

Newyddion

26-08-2021

Tynnu plant a phobl ifanc oddi ar y rhestr warchod

[Darllen](#)

25-08-2021

Podlediad Cymru Iach ar Waith

[Darllen](#)

10-08-2021

Newid Hinsawdd: mae'r rhan fwyaf o bobl yng Nghymru yn dweud bod angen newid y ffordd rydyn ni'n byw, yn ôl arolwg newydd

[Darllen](#)

06-08-2021

Cymru'n symud i lefel rhybudd sero

[Darllen](#)

01-08-2021

Canllaw newydd yn helpu cyfathrebwyr i fynd i'r afael â chamwybodaeth am y Coronafeirws

[Darllen](#)

30-07-2021

Profodd unigolion a oedd yn gwarchod ostyngiad yn y defnydd o ofal iechyd, a risg uwch o iechyd meddwl gwael, yn ystod y pandemig

[Darllen](#)

[Gweld yr holl newyddion](#)

Digwyddiadau



AR-LEIN

08-09-2021
2pm - 3pm

[Cofrestrwch](#)

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



ALLANOL

Events
Digwyddiadau

22-09-2021
9.30am - 3.45pm

[Mwy](#)

Adfer bywydau: Lleihau niwed alcohol ac ail-greu cysylltiadau ar ôl y pandemig

[Gweld pob digwyddiad](#)



ALLANOL

Events
Digwyddiadau

09-09-2021
9.30am - 2:30pm

[Mwy](#)

Datblygiad Plant



ALLANOL

Events
Digwyddiadau

23-09-2021
9am - 4pm

[Mwy](#)

Ymchwil ar waith: COVID-19 a thu hwnt

Pynciau

Gweld pob testun

- A** Addysg a Hyfforddiant
Addysg Uwch, Addysg Bellach,
Trydyddol
Alcohol
Amgylchedd
Amgylchedd Adeiledig
Amgylchedd Naturiol
Anabledau Dysgu, Corfforol a
Synhwyraidd
Anghydraddoldebau Iechyd
Ansawdd Aer
Ansawdd tai
Atal Damweiniau ac Anafiadau
Atal hunanladdiad a hunan-niwed
- B** Bioamrywiaeth
Budd-daliadau
Bwyd a Maeth
- C** Clefydau Anhosglwyddadwy
Clefydau Trosglwyddadwy
Clefydau Trosglwyddadwy a Gludir
mewn Bwyd
Communities4Change Cymru
Coronafeirws (COVID-19)
Cyfalaf Cymdeithasol
Cyfiawnder Cymdeithasol a Hawliau
Dynol
Cyflogaeth
Cyflyrau Iechyd Meddwl
Cymuned
Cyn-ysgol (Yn cynnwys WHPNSS)
Cynllunio
- D** Datblygu Cynaliadwy
Diabetes
Digartrefedd
Diweithdra
Dŵr a Glanweithdra
- E** Ethnigrwydd
- G** Gofalwyr
Gwaith ansicr
Gwaith teg, da
Gweithgarwch Corfforol
Gwerthuso
- H** Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol
- I** Iechyd Mamau a Babanod Newydd-anedig
Iechyd Rhywiol
Iechyd y Geg
Incwm a dyled
- L** Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol
- M** Meddwl trwy systemau ym maes iechyd y
cyhoedd
- N** Newid Ymddygiad
- O** Oedolion hŷn
Oedolion o Oedran Gweithio
- P** Plant a Phobl Ifanc
Pobl Lesbiaidd, Hoyw, Ddeurywiol a
Thrawsryweddol (LHDT+)
Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod
Pwysau Iach
- R** Rhywedd
- S** Salwch Meddwl
Smygu ac anweddu
Straen a chadernid
Sylweddau seicoweithredol (yn cynnwys
alcohol)
- T** Tai
Tlodi
Tlodi tanwydd
Trafnidiaeth
Troseddwyr
- Y** Y blynyddoedd cynnar
Y celfyddydau ac iechyd
Y Ffliw
Y Newid yn yr Hinsawdd
Ymagweddau yn Seiliedig ar Asedau
Ysbrydolrwydd
Ysgol

Rhifyn Nesaf

COVID-19: Cynyddu incwm ar gyfer iechyd, llesiant a thegwch yng Nghymru

