

**Rhwydwaith Iechyd
Cyhoeddus Cymru
Public Health
Network Cymru**



**Creu lleoedd a manau iach
Chwefror 2022**

Croeso

Croeso i rhifyn mis Chwefror o'r e-fwletin.

Mae cysylltiad annatod rhwng cynllunio gofodol ac iechyd drwy gydol hanes, gyda datblygiad aneddiadau a systemau iechyd y cyhoedd. Mae effaith pandemig COVID-19, yn ogystal â heriau fel newid hinsawdd, wedi dod â'r angen i ystyried sut y gall ein hamgylcheddau adeiledig a naturiol effeithio ar ein hiechyd a'n lles.

Yn dilyn ein cynhadledd lwyddiannus, mae e-fwletin mis Chwefror yn canolbwyntio ar fentrau sydd yn canolbwyntio ar newidiadau i amgylcheddau adeiledig a naturiol a'r effaith ar iechyd a llesiant.

Ar 9 Mawrth 2022, bydd Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru yn cynnal gweminar i helpu cyfranogwyr i ddeall cyfraniad cynllunio a chreu lleoedd wrth fynd i'r afael â rhai o'r prif heriau iechyd y mae cymunedau'n eu hwynebu. Mae mwy o wybodaeth am y weminar hon ar gael ar ein

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 neu gallwch ddod o hyd i ni ar twitter [@PHNetworkCymru](https://twitter.com/PHNetworkCymru)

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](https://twitter.com/PHNetworkCymru)



Cynnwys

Click the heading to go to the page

Penawdau

4

Podlediad

11

Fideos

12

Ar y Grawnwin

13

Newyddion

18

Digwyddiadau

19

Pynciau

20

Rhifyn Nesaf

21

Penawdau

Cynllunio a galluogi amgylcheddau iach

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi cyfres o ddogfennau a fydd yn helpu i lywio a galluogi amgylcheddau iachach yn y dyfodol gan gynnwys strategaethau i helpu i atal y cynnydd mewn gordewdra yng Nghymru.

Meddai Liz Green, Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus, Polisi ac Iechyd Rhyngwladol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru: “Cafodd y gwaith hwn ei lunio'n wreiddiol fel offeryn ar gyfer mynd i'r afael â lefelau cynyddol o ordewdra ledled Cymru, drwy gynllunio'r amgylcheddau y mae pobl yn byw ac yn gweithio ynddynt yn y dyfodol. Gyda data'n awgrymu bod 58 y cant o oedolion yng Nghymru dros bwysau neu'n ordew, ni fu'r angen i greu amgylcheddau sy'n galluogi ac yn annog pwysau iach erioed yn bwysicach.

“Mae pandemig COVID-19, a'r risg uwch o afiachusrwydd a marwolaethau ar gyfer y rhai a ystyrir yn ordew, yn alwad frys arall i lunio amgylcheddau a lleoedd sy'n hybu iechyd ac nad ydynt yn ychwanegu ymhellach at yr her gordewdra.

“Er enghraifft, mae cynyddu nifer y mannau gwyrdd a glas a'r mynediad iddynt, blaenoriaethu teithio llesol dros ddefnyddio'r car a chreu adeiladau sydd â digon o le mewnol i storio beiciau a chyfleusterau cegin, ymhlith rhai o'r ffactorau yn unig y gellir eu hychwanegu yn ystod y cam cynllunio, sy'n annog ymddygiad iachach ac felly pwysau

iachach.

“Mae'r ddogfen hon yn cydnabod bod mynd i'r afael â phenderfyniadau ehangach iechyd sy'n effeithio ar bwysau iach yn cynnwys ystyried sut i greu amgylcheddau iachach yn gymaint â mynd i'r afael ag ymddygiad iechyd ar ei ben ei hun. Rydym yn gobeithio'n fawr y bydd y dull deul hwn yn atal y duedd ordewdra yng Nghymru ac yn darparu bywydau iachach ar gyfer cenedlaeth y dyfodol.”

Mae 'Cynllunio a Galluogi Amgylcheddau Iach' yn gyfres o ddogfennau sydd wedi'u datblygu gan arbenigwyr iechyd i gynorthwyo swyddogion polisi cynllunio a rheoli datblygu awdurdodau lleol, ymarferwyr tîm iechyd cyhoeddus cenedlaethol a lleol, cynrychiolwyr iechyd amgylcheddol, eiriolwyr cenedlaethol a llunwyr polisi ar gyfer cynllunio ac iechyd, a datblygwyr yng Nghymru i gyfrannu at greu amgylcheddau iach, gan gynnwys pwysau iach.

Mae'n rhoi cyd-destun a gwybodaeth am y rhwystrau presennol i greu amgylcheddau iach, polisi cynllunio perthnasol a dulliau gwahanol ar gyfer cyflawni'r amgylcheddau hyn yn genedlaethol ac yn lleol, a chyfres o o astudiaethau achos sy'n defnyddio enghreifftiau o Gymru a'r Deyrnas Unedig

(DU) ac awdurdodau lleol (ALL) sydd eisoes wedi defnyddio camau arloesol ac ymarferol i oresgyn yr heriau y mae llawer o bobl yn eu hwynebu o ran cynnal ffyrdd iach o fyw.

Mae'r adnodd yn darparu templed ymarferol ar gyfer Canllawiau Cynllunio Atodol (SPG) ar gyfer Amgylcheddau Pwysau Iach, gan ddarparu'r cyd-destun a'r wybodaeth i gyfrannu at bolisiau defnydd tir lleol a Chynlluniau Datblygu Lleol a'u cefnogi.

Mae ar gyfer y rhai sy'n dymuno defnyddio'r system gynllunio i weithio tuag at greu amgylcheddau sy'n cyflawni nodau cynllunio ac iechyd cyhoeddus i fynd i'r afael â gordewdra, deiet, gweithgarwch

corfforol, cydlyniant cymdeithasol a llesiant meddyliol.

Dyma'r chwe elfen i gynllunio amgylcheddau pwysau iach:

1. Symud a mynediad
2. Mannau agored, chwarae a hamdden
3. Bwyd iach
4. Mannau cymdogaeth a seilwaith cymdeithasol
5. Adeiladau, a'r
6. Economi leol.

Gellir dod o hyd i'r adnodd llawn yma: <https://icc.gig.cymru/newyddion1/adnodd-newydd-i-helpu-i-greu-amgylcheddau-iachach-a-mynd-ir-afael-a-gordewdra-yng-nghymru/>

Creu lleoedd a gofod iachach ar gyfer y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol

Mae'r adnodd hwn yn dangos sut gall y cyfleoedd iechyd a lles a gynnigir gan yr amgylchedd naturiol ac adeiledig, fel seilwaith cerdded a beicio, tyfu bwyd a mynediad at natur, gyfrannu at Gymru ffyniannus a chynaliadwy ar gyfer y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol.

Cafodd yr adnodd ei greu i gynorthwyo Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus, cyrff cyhoeddus, sefydliadau traws-sector ac unigolion i ddwyn gweithredoedd ymlaen sydd yn mynd i'r afael â chyfleoedd iechyd a llesiant sydd yn cael eu cyflwyno gan yr amgylchedd naturiol ac adeiledig, a'u gwella.

<https://phwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2020/07/Creating-healthier-spaces-places-Cymru.pdf>



Creu mannau cynaliadwy: Pa rôl all y system gynllunio ei chwarae?



Mae gwasanaeth Ymchwil y Senedd wedi crynhoi'r hyn y mae creu lleoedd yn ei olygu yng nghyd-destun Cymru. Mae'r erthygl yn rhoi dolenni i safbwyntiau polisi a gwybodaeth am Gynlluniau Datblygu Lleol a'r Fframwaith Datblygu Cenedlaethol.

[Creu mannau cynaliadwy: Pa rôl all fod gan y system gynllunio? \(senedd.cymru\)](https://senedd.cymru)

Strydoedd ar gyfer iechyd

Maegan Gyngor Caerdydd bolisi uchelgeisiol i wneud pob stryd yn stryd iach i bob dinesydd: gan weithio mewn cydweithrediad â Strydoedd Byw, edrychodd y prosiect hwn ar wireddu hynny.

[Newid y ffordd yr ydym yn symud o gwmpas dinas sydd yn tyfu](#) yw gweledigaeth trafndiaeth Caerdydd ar gyfer y deng mlynedd nesaf ac mae'n cynnwys ymrwymiad i'r canlynol:

“Cyflwyno menter ‘strydoedd ar gyfer iechyd’ ar draws y ddinas, i alluogi pob stryd i gael ei hadfer fel mannau cyhoeddus a dod yn iach, yn wyrdd, yn ddiogel, yn gyfeillgar i blant, i annog cerdded a beicio, gyda chroesfannau o ansawdd uchel i gerddwyr, bioamrywiaeth, plannu a systemau draenio trefol cynaliadwy (SUDS), a darparu gwell i bawb, yn arbennig y rheiny â symudedd cyfyngedig”.

Gweithiodd Urban Habitats mewn cydweithrediad â Strydoedd Byw ar y comisiwn hwn i ddarparu tîm oedd yn integreiddio gwybodaeth iechyd cymunedol Urban Habitats ag arbenigedd Strydoedd Byw mewn ymgysylltu cymunedol a chyd-gynhyrchu.

Roedd y gweithgareddau yn cynnwys:

- Ymagwedd tuag at flaenoriaeth buddsoddiad yn ôl angen iechyd.
- Proffil iechyd cymunedol ardal beilot.
- Sesiynau galw heibio cymunedol.
- Parc bach dros dro mewn marchnad gymunedol.
- Arolwg cymunedol.
- Archwiliadau stryd gyda phreswylwyr a rhanddeiliaid.
- Gweithdy meithrin gallu gyda rhyw 50 o staff awdurdod lleol.
- Adroddiad ac argymhellion i'r awdurdod lleol.

Defnyddiwyd amrywiaeth o ffynonellau data yn cynnwys data iechyd y cyhoedd a digwyddiadau cymunedol cyfranogol i ddarparu ystod o ffynonellau tystiolaeth yn cynnwys profiad bywyd aelodau'r gymuned.

Roedd yr ymagwedd yn cynnwys deall y blaenoriaethau iechyd ar gyfer dinas Caerdydd a defnyddio iechyd y cyhoedd a ffynonellau perthnasol eraill i ddatblygu dull ar gyfer blaenoriaethu ymyriadau ar lefel stryd ar gyfer effaith ar iechyd a llesiant gan ystyried ble'r oedd yr angen mwyaf. Hyd y gwyddom ni, mae hon yn ymagwedd newydd tuag at flaenoriaethu cyllid ar gyfer ymyriadau.

Roedd meithrin gallu a dealltwriaeth ar gyfer menter Strydoedd Iach yn yr awdurdod lleol yn bwysig hefyd: cynhaliwyd gweithdy cyfranogol hanner diwrnod gyda rhyw 40 o staff o amrywiaeth o wasanaethau yn cynnwys polisi trafndiaeth, gwasanaethau chwarae, priffyrdd ac eraill.

O'r casglu data cychwynnol yma, cynigiwyd rhestr flaenoriaeth ddrafft o ymyriadau a chafodd un o'r rhain yn ardal Plasnewydd ei ddatblygu'n fanylach. Defnyddiwyd ymagwedd o fapio asedau cymunedol, yn cynnwys gwrandio ar brofiad bywyd aelodau o'r gymuned. Roedd hyn yn cynnwys cyfres o ddigwyddiadau galw heibio cyhoeddus yn cynnwys un yn y farchnad ar ddydd Sadwrn, archwiliadau stryd cymunedol, ac archwiliadau stryd ysgol gydag ysgol gynradd leol. Cafodd arbenigedd Strydoedd Byw o ran ymgysylltu'r gymuned ac ysgolion ei gefnogi gan Urban Habitats i ffurfio cwestiynau a gweithgareddau ar gyfer canlyniadau iechyd a llesiant.

Roedd dysgu ac ymgysylltu o'r digwyddiadau hyn yn ganlyniad pwysig.

Cafodd canlyniadau eu cyflwyno i Gyngor Caerdydd hefyd fel adroddiad dysgrifenedig ar y cyd yn cyfuno cyd-destunau a nodau iechyd a llesiant ynghyd â chanfyddiadau archwiliadau stryd y gellir gweithredu arnynt.

Fel gwaddol i'r prosiect hwn, cefnogodd Strydoedd Byw Cymru sefydlu Grŵp Lleol Strydoedd Byw o breswylwyr ar lawr gwlad sydd bellach yn weithredol yn hyrwyddo cerdded a strydoedd iach yn yr ardal.

Yr hyn y gwnaethom ei ddysgu:

Roedd hwn yn gyfle gwerthfawr i ddod ag arbenigedd Strydoedd Byw yn gweithio gyda chymunedau ac archwiliadau stryd ynghyd â ffocws Urban Habitats ar ganlyniadau iechyd a llesiant. Felly, er enghraifft, roedd yn werthfawr iawn integreiddio ein dealltwriaeth o'r llwybrau tuag at effaith ar iechyd i'r arolwg cymunedol.

Roedd y prosiect hwn yn cynnwys defnyddio polisi wedi ei fabwysiadu a'i droi yn ganllaw y gellir gweithredu arno. Amlygodd y gwaith bwysigrwydd bod yn gyfres systemig a pharhaus o weithgareddau i wireddu polisi ar lawr gwlad. Mae trafodaethau cymunedol a gwerthfawrogi profiad bywyd yn ganlyniadau pwysig a gallant fod yn ffordd gyflym o ddechrau gwneud cynnydd o ran effaith ar iechyd hyd yn oed os yw newidiadau ffisegol yn cymryd mwy o amser i'w gweithredu.

Datblygodd ein techneg fapio ymagweddau presennol gan ddefnyddio sticeri gyda chwestiynau a datganiadau perthnasol yn llwyddiannus iawn ac roedd yn gweithio'n dda o ran dechrau trafodaethau.

Am fwy o wybodaeth gweler [gwefan](#) Urban Habitats.

Creu Mannau a Gofod Iach – Jo Breckon, Cyd-gyfarwyddwr, Studio Response

Mae ymchwil yn canfod mwy a mwy bod creadigrwydd yn gallu gwella iechyd, ac mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan wedi croesawu'r ymagwedd hon trwy wneud celf yn ganolog i Ysbyty Athrofaol y Faenor. Mae dros 60 o artistiaid, dylunwyr a gwneuthurwyr wedi creu gwaith celf penodol i safle yn y Faenor i wella llesiant cleifion, ymwelwyr, staff a'r gymuned.

Wedi eu curadu a'u comisiynu gan [Studio Response](#), mae'r gweithiau celf yn creu amgylchedd hamddenol a chroesawgar sydd yn meithrin hunaniaeth unigryw yr ysbyty, gan fynegi bywiogrwydd ac amrywiaeth y bobl a'r lleoedd y mae'n eu gwasanaethu. Mae gan lawer o'r gweithiau celf ddiben ymarferol yn ogystal ag un esthetig. Mae paneli gwydr mawr gan yr artist Catrin Jones, yn integreiddio darluniau canfod ffordd ac arwyddion wedi eu harwain gan yr artist i wneud teithio drwy'r ysbyty yn llai o straen trwy greu manau penodol.

Mae comisiynau eraill yn canolbwyntio ar lesiant staff yn cynnwys gweithiau celf yn ystafell fwyta'r meddygon iau a'r adran fferylliaeth sydd yn helpu i ddarparu gofod anghlinigol ar gyfer gorffwys ac ymlacio. Mae cerfluniau awyr agored Howard Bowcott yn annog pobl, staff yn arbennig, i wneud defnydd o dir helaeth yr ysbyty. Mae'r gwaith celf yn ymgorffori ardaleistedd neilltuoli staff, wedi ei ddylunio i ddarparu lle o heddwch a noddfa, a chyfres o ganfyddwyr ffordd sydd yn arwain pobl allan ac o amgylch y tir. Mae cynnwys saethau cyfeiriad a phellterau ar y canfyddwyr ffordd yn annog pobl i fod yn egniol a defnyddio'r safle ar gyfer cerdded yn ddyddiol.

Mae corff cynyddol o dystiolaeth bod yr amgylchedd naturiol yn cael effaith

gadarnhaol ar lesiant, ac mae creu gofod gardd wedi bod yn agwedd bwysig o'r rhaglen gelfyddydau. Roedd Gardd Iachau yr artist Cecile Johnson-Soliz yn ymateb i gais gan staff clinigol am le y gellid mynd â chleifion mewn gwelyau gofal critigol i dreulio amser yn yr awyr agored ymysg golygfeydd, arogl, teimlad a blasau natur. Ar gyfer Gardd Natur y Plant, plannodd Cecile flodau mawr, lliwgar, yn cynnwys 500 o gennin Pedr. Mae'n lle y gall pobl ifanc gael saib, dysgu a chwarae mewn amgylchedd naturiol i helpu eu hadferiad ac i leddfu straen. Dywed Bev Trinder, arbenigwr chwarae y Bwrdd Iechyd, sydd wedi ei lleoli yn yr ysbyty "mae'n ein galluogi ni i ddefnyddio'r amgylchedd hardd yma sydd gennym yn y Faenor i helpu llesiant ac adferiad plant".

Mae llawer o'r gweithiau celf yn yr adeilad yn ymateb i'r dirwedd naturiol sydd yn ysbrydoli o amgylch yr ysbyty. Mae gwaith celf integredig y darlunydd Shaun Doyle yn ymddangos ar draws yr ysbyty, lle maent yn helpu i sefydlu'r rhaglen gelf i wneuthuriad yr adeilad. Mae delweddau wedi eu hysbrydoli gan dirweddau lleol a bywyd gwyllt yn gwneud i'r gofod pediatrig, sydd yn gallu bod yn glinigol, deimlo'n llai brawychus. Wedi eu lleoli o safbwynt perffaith plentyn, mae eu cymeriadau dymunol yn rhedeg ar hyd y coridorau, gan gyflwyno lliw, cymeriad, cynhesrwydd ac elfen chwareus, ysgafn. Yn radioleg, mae ystafelloedd delweddu a ddefnyddir yn bennaf ar gyfer plant, yn elwa ar bapur wal eang wedi ei lamineiddio â hylif, sydd yn tynnu sylw plant oddi ar y weithdrefn glinigol.

Dywedodd Clare Payne, uwch nyrs, gwasanaethau newyddenedigol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan "Mae'r gweithiau celf sydd wedi eu gosod yn

yr uned gofal dwys newyddenedigol yn y Faenor yn ysgafnhau'r amgylchedd i'r staff ac yn gwneud gwahaniaeth mawr i deuluoedd sy'n ymweld neu'n aros gyda'u babi."

Am fwy o wybodaeth am y comisiynau niferus eraill sydd yn rhan o Raglen Gelfyddydau'r Faenor, a'r artistiaid, y dylunwyr a'r gwneuthurwyr a gyfranodd, ewch i www.Artforthegrage.com

Gweithio gyda natur i hybu llesiant ac iechyd y blaned

Mae Prifysgol Caerdydd wedi ymrwymo i wella iechyd, cyfoeth a llesiant y cymunedau yr ydym yn eu gwasanaethu yn ogystal â hyrwyddo cynaliadwyedd amgylcheddol ac amrywiaeth. Yn un o'n prosiectau ymgysylltu, wedi ei gynorthwyo gan Accelerate Cymru (cynllun ariannu sydd yn cyd-fynd â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, sydd yn helpu i droi syniadau arloesol yn fesurau ymarferol) rydym wedi ymuno â menter gymdeithasol ffyniannus, ger Abercynon, i archwilio effaith presgripsiynu cymdeithasol gwyrdd ar iechyd ac ansawdd bywyd.

Mae'r Brifysgol yn cefnogi creu llwybr natur ar goetir cymunedol pum erw a gardd CVOA, i archwilio hanes y safle, sydd â thystiolaeth o feddiannaeth gan y Rhufeiniaid. Rydym yn cynorthwyo dyluniad Tŷ Crwn Celtaidd ac yn cefnogi creu gardd lesiant Rufeinig, yn cynnwys planhigion meddyginiaethol a dôl blodau gwyllt ganoloesol, yn llawn rhywogaethau cyfeillgar i beillwyr. Byddwn hefyd yn datblygu adnoddau addysgol i esbonio hanes a bioamrywiaeth mewn gorsafoedd amrywiol ar hyd y llwybr. Bydd yn amlygu sut mae bywyd gwyllt lleol o fudd i ni i gyd, yn gwrthweithio effaith newid hinsawdd.

Dim ond rhan o'r stori yw creu'r llwybr. Yn ogystal â darparu adnodd yn seiliedig

ar natur, rydym hefyd yn defnyddio'r gweithgareddau amrywiol fel cerbyd ar gyfer gwella iechyd meddwl gwirfoddolwyr. Cyflawnir hyn trwy Bresgripsiynu Gwyrdd, ymagwedd lle mae gweithwyr gofal iechyd proffesiynol lleol a gweithwyr cyswllt yn atgyfeirio unigolion i weithgareddau yn seiliedig ar natur – fel garddio, garddwriaeth a chadwraeth – er mwyn gwella canlyniadau iechyd corfforol a meddyliol.

Dywedodd [Janis Werrett](#), sydd yn arweinydd cymunedol i'r prosiect: "Rydym wrth ein bodd yn ffurfio partneriaeth gyda Phrifysgol Caerdydd ac Accelerate i greu llwybr natur fydd yn helpu i fesur buddion presgripsiynu gwyrdd. Rwy'n gwybod o brofiad personol, wrth i chi feithrin natur, bod natur yn eich meithrin yn ôl. Sefydlodd tri ohonom CVOA yn 2018. Wrth i ni dorri pum mlynedd o dŵf danadl poethion yn ôl a thrwsio ffensys ar draws ein safle, dechreuodd ein llesiant wella. Wrth i'r ardd dyfu, fe wnaethom ni dyfu'n iachach ac yn hapusach gyda hi."

Dywedodd [Les Baillie](#), arweinydd Prifysgol Caerdydd: "Maepresgripsiynu gwyrdd yn amserol iawn, ond mae

angen mwy o dystiolaeth wyddonol gadarn i helpu cymdeithas i gael dealltwriaeth well o'r buddion y gall ei gyflwyno i fywydau pobl. Rydym yn gweithio gyda meddygon teulu, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a chleifion yng Nghwm Cynon i asesu sut mae cysylltu â natur yn hybu iechyd a llesiant. Bydd cofnodi profiadau cleifion a gwirfoddolwyr o adeiladu a rhyngweithio gyda'r llwybr natur yn creu data o'r byd go iawn ar fuddion y math yma o ymagwedd."

Yn y pen draw, hoffem weld ymagweddau cymunedol tebyg eraill yn blodeuo ar draws y wlad.

Gallwch gael mwy o wybodaeth am y prosiect trwy wyllo fideo byr y gellir cael mynediad ato trwy'r ddolen ganlynol <https://www.youtube.com/watch?v=-YDIFgVDA1k>

I ganfod mwy am y prosiect ewch i wefan Cynon Valley Organic Adventure <https://cynonvalleyorganicadventures.co.uk>

Neu cysylltwch â Les Baillie yn Bailliel@cardiff.ac.uk

Llyfrau ac Adnoddau

Ffurio ein cymdogaethau – Hugh Barton

Mae trydydd rhifyn Shaping Neighbourhoods yn cyfuno pob agwedd ar gynllunio gofodol cymdogaethau a threfi tra'n pwysleisio canlyniadau cadarnhaol ar gyfer iechyd pobl a chynaliadwyedd byd-eang

Dyluniad newid system – Cyngor Dylunio

Mae Dyluniad Newid System (Hydref 2021) yn nodi ymarfer sydd yn dod i'r amlwg gan ddylunwyr sydd yn gweithio i greu systemau iechyd, llesiant, cartrefi a chymuned newydd. Mae'r dylunwyr hyn yn dewis yr ymagwedd hon yn hytrach na cheisio gwella systemau presennol. Wedi ei ddylunio dros 18 mis, daeth y Cyngor Dylunio a The Point People â 38 o ddylunwyr oedd yn flaenllaw yn eu hymarfer ynghyd i

archwilio sut olwg sydd ar 'ymarfer nesaf' dylunio systemig, a sut gall fod angen i'r system ddylunio ei hun newid i ganiatáu mwy o ddylunwyr i weithio fel hyn.

<https://www.designcouncil.org.uk/resources/guide/download-our-systems-shifting-design-report>

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 cyn ac yn ystod COVID-19

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

Gwyllo ein fideo diweddaraf

Cyfres Gweminar Webinar Series

Sut gall busnesau lleol ein helpu i gael adferiad ar ôl Covid yn ogystal â mynd i'r afael â newid hinsawdd?

How can social businesses help us recover from Covid as well as tackle climate change?

Glenn Bowen
Cyfarwyddwr y Rhaglen Fenter, Canolfan Cydweithredol Cymru

Glenn Bowen
Enterprise Programme Director, Wales Co-operative Centre

Amser 14:00
Start 14:00

GIG NHS Wales | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Network Cymru

Sut gall busnesau lleol ein helpu i gael adferiad ar ôl Covid yn ogystal â mynd i'r afael â newid hinsawdd?

Yn y weminar hon, clywsom gan Glenn Bowen sydd yn Gyfarwyddwr Rhaglen Fentrau Canolfan Gydwethredol Cymru. Rhoddodd Glenn drosolwg o fentrau cymdeithasol, cydweithfeydd a busnesau y mae cyflogeion yn berchen arnynt a'r cyfleoedd ar gyfer cydweithfeydd a mentrau cymdeithasol mewn iechyd a gofal cymdeithasol a'r sector ynni adnewyddadwy.

Gwyllo

Mwy o fideos

Cyfres Gweminar Webinar Series

Sut gallai cytundebau masnach newydd effeithio ar iechyd y cyhoedd yng Nghymru?

How might new trade agreements affect public health in Wales?

Dr Louisa Petchey
Uchaf Arbenigwr Polisi, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Dr Courtney McNamara
Moch Ymchwilwdd, NTNU

Charles Whitmore
Cydwethr Ymchwil, Canolfan Llywodraethol Cymru

Liz Green
Cyfarwyddwr Rheoliad a gyfer Uned Gornth Aseu, Diolch at Iechyd Cymru Iechyd Cyhoeddus Cymru

Dr Louisa Petchey
Senior Policy Specialist, Public Health Wales

Dr Courtney McNamara
Senior Researcher, NTNU

Charles Whitmore
Research Associate, Wales Governance Centre

Liz Green
Programme Director for Public Health Wales Health Impact Assessment Support Unit

Amser 14:00
Start 14:00

GIG NHS Wales | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Network Cymru

Sut gallai cytundebau masnach newydd effeithio ar iechyd y cyhoedd yng Nghymru?

Mae gan gytundebau masnach y potensial i effeithio ar iechyd a llesiant yng Nghymru mewn sawl ffordd – o'r bwyd yr ydym yn ei fwyta i'n gwasanaethau gofal iechyd, y farchnad swyddi a'r gallu i fuddosddi mewn gwasanaethau cyhoeddus. Gallant hefyd effeithio ar allu Llywodraeth Cymru i wella iechyd y cyhoedd trwy bolisi newydd.

Gwyllo

Gweld yr holl fideos

Ar y Grawnwin

— Rhwydwaith Ar Grwydr Sir Benfro

Mae Sir Benfro yn gartref i Barc Cenedlaethol Arfordir Sir Benfro. Mae gan Sir Benfro a'r Parc Cenedlaethol enw da yn rhyngwladol am dirwedd, bywyd gwyllt a threftadaeth ddiwylliannol. Mae Sir Benfro mewn sefyllfa dda i ddarparu lleoliadau ar gyfer gweithgareddau sydd yn hybu iechyd da a llesiant, yn cynnwys buddion 'egniol' fe cerdded a buddion 'goddefol' fel y rheiny sydd yn deillio o 'lonyddwch' a golygfeydd sydd yn ysbrydoli.

Mae Rhwydwaith newydd Ar Grwydr Sir Benfro yn ymateb i effaith pandemig COVID-19 a arweiniodd at lawer nid yn unig yn lleihau eu cysylltiadau cymdeithasol a'u gweithgareddau, ond grwpiau agored i niwed yn gwarchod hefyd, wnaeth, yn ei dro, gael effaith ar lefelau gweithgaredd, ynysu cymdeithasol a dirywiad mewn iechyd corfforol a meddyliol. Bydd y Rhwydwaith o gymorth i sefydliadau sy'n cefnogi iechyd a llesiant wybod a dysgu mwy am y cyfleoedd yn Sir Benfro i ymgysylltu â lleoliadau awyr agored i ganfod natur a threftadaeth. Bydd y Rhwydwaith yn gwella gwybodaeth yn ymwneud â'r cyfleoedd a ddarperir gan y rhwydwaith hawliau tramwy, manau mynediad agored a chyrchfannau eraill sydd ddim yn costio llawer neu ddim o gwbl. Bydd y Rhwydwaith yn cynorthwyo cyfranogwyr i alluogi unigolion, grwpiau a chymunedau y maent yn gweithio gyda nhw i gynnal eu hiechyd a'u llesiant a lleddfurhai o effeithiau negyddol tlodi ac anghydraddoldeb trwy gyfleoedd ac ymgysylltu â'r awyr agored.

Bydd y Rhwydwaith yn canolbwyntio ar helpu cyfranogwyr i ddysgu oddi wrth ei gilydd i ddatblygu gwybodaeth a sgiliau a chefnogi gweithgaredd a mynediad i'r awyr agored, fel:

- Llwybrau cerdded hygyrch
- Deall mapiau
- Darparu a chymorth i ddefnyddio cyfarpar diogelwch a mynediad awyr agored arbenigol
- Datblygu deunyddiau i ymgysylltu â defnyddwyr y gwasanaeth a chynorthwyo mynediad i'r awyr agored
- Datblygu dealltwriaeth ynghylch sut i ysgogi pobl i fynd allan
- Dysgu am deithio llesol
- Sefydlu bylchau mewn darpariaeth a ble gallai'r cyfleoedd fod

Caiff y Rhwydwaith ei gydlyn gan Awdurdod Parc Cenedlaethol Arfordir Sir Benfro a bydd yn cynnwys cynrychiolwyr o nifer o sefydliadau a grwpiau'r sector cyhoeddus, 3ydd sector, y sector gwirfoddol a sefydliadau a grwpiau wedi eu harwain gan y gymuned.

Datblygwyd y Rhwydwaith i gyd-fynd ag amcanion a blaenoriaethau Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) Sir Benfro. Un o brif swyddogaethau statudol y BGC yn unol â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yw creu [Cynllun Llesiant](#). Mae'r Cynllun hwn

yn nodi sut bydd y BGC yn cydweithio i wella llesiant pobl a chymunedau yn Sir Benfro, nawr ac yn y dyfodol. Y prif faes prosiect BGC y mae Rhwydwaith Ar Grwydr Sir Benfro yn cyd-fynd ag ef yw 'Dathlu'r awyr agored' a defnyddio'r prif ased hwn i gefnogi pob elfen ar lesiant unigolion a chymunedau trwy:

- Hyrwyddo'r amgylchedd fel ased iechyd i wella iechyd a llesiant, mynd i'r afael ag ynysu cymdeithasol, gwella iechyd meddwl a buddion iechyd ehangach trwy brosiectau fel presgripsiynu cymdeithasol a gwyrdd
- Cynyddu cyfleoedd i bobl ifanc ddefnyddio'r awyr agored fel amgylchedd dysgu, yn arbennig ar gyfer pobl ifanc yn y Sir sydd â mynediad cyfyngedig
- Defnyddio'r awyr agored fel dull o gefnogi gweithgareddau a digwyddiadau diwylliannol a hamdden.



Mae'r Rhwydwaith yn ceisio hyrwyddo mynd ar grwydr yn yr awyr agored a bydd yn gwneud y canlynol:

- Sicrhau bod cydlynw a chydweithio rhwng gwasanaethau statudol a gwasanaethau'r sector gwirfoddol a thrydydd sector eraill yn cael eu gwella er mwyn datblygu gwybodaeth a sgiliau o ran sut i helpu defnyddwyr y gwasanaeth a chymunedau i gael mynediad at yr awyr agored ar gyfer iechyd a llesiant

- Bod gwybodaeth, adnoddau ac arfer gorau yn gallu cael eu rhannu fel bod sefydliadau mewn sefyllfa well i estyn allan i ddefnyddwyr eu gwasanaeth a grwpiau cymunedol
- Datblygu cysylltiad, gwerthfawrogiad a dealltwriaeth pobl yn Sir Benfro o'r dirwedd a natur.

Trwy wneud hyn bydd y rhwydwaith yn helpu i gydgyhyrchu'r canlynol:

- Bod lefelau gweithgaredd corfforol ac ymddygiad eisteddog yn lleihau ymysg y rheiny sydd lleiaf egniol
- Bod y rheiny sydd mewn perygl o lefelau gweithgaredd isel oherwydd problemau iechyd neu gymdeithasol yn cynnal neu'n cynyddu gweithgaredd corfforol
- Bod cyfleoedd gwell i helpu pobl i gysylltu ag eraill trwy weithgaredd cymdedithasol tra'u bod ar grwydr yn yr awyr agored ac felly'n lleihau ynysu cymdeithasol, gan wella iechyd meddwl a llesiant.
- Bod nodau polisi ehangach teithio llesol yn cael eu cefnogi a'u cynorthwyo i fodloni nodau iechyd y cyhoedd a nodau eraill (e.e. lleihau tagfeydd traffig, llygredd aer ac allyriadau nwyon tŷ gwydr)

Os ydych yn gweithio neu'n gwirfoddoli yn Sir Benfro yn cynorthwyo iechyd a llesiant ac eisiau gwybod mwy, cysylltwch â hannahb@pembrokshirecoast.org.uk

Taith Gerdded yr Wythnos

Mae Ceredigion wedi ei bendithio â mwy na 2500km o Hawliau Tramwy Cyhoeddus ac mae'r pandemig wedi amlygu pa mor bwysig yw'r rhain i bobl gael mynediad at gefn gwlad ar gyfer ymarfer corff a llesiant. Mae sut i hyrwyddo argaeledd y llwybrau hyn i fwy o bobl bob amser wedi bod yn anodd ond mae'r defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol yn cyrraedd cynulleidfa newydd.

Bob wythnos mae Cyngor Sir Ceredigion yn postio nodwedd 'Taith Gerdded yr Wythnos' ar eu tudalennau ar y cyfryngau cymdeithasol. Yn ogystal â llun trawiadol, mae'r neges yn cynnwys dolenni i e-daflen ar dudalen Crwydro a Marchogaeth y Cyngor. Mae'r e-dafleni hyn yn cynnwys ychydig mwy o wybodaeth am lwybr yn cynnwys pellter, math o arwyneb a thirwedd, proffil y llwybr, unrhyw ddodrefn y gallech ddisgwyl eu gweld, hygyrchedd mewn bws, man cychwyn a argymhellir, parcio diogel, unrhyw gyfleusterau sydd gerllaw, yn ogystal â map syml o'r llwybr. Mae'r wybodaeth ychwanegol yn helpu pobl leol ac ymwelwyr â'r sir i benderfynu a yw'r llwybr yn addas iddyn nhw ei archwilio. Mae'r llwybrau yn amrywio o filltir a mwy gyda rhai yn addas ar gyfer defnyddwyr cadeiriau olwyn a'r rheiny â chadeiriau gwthio. Mae rhai yn llawer mwy heriol, gan groesi cefn gwlad agored, gyda llethrau serth a thirwedd anodd ac angen llywio gofalus.

Ers i'n nodwedd ddechrau, mae tua 40 o lwybrau ar draws y sir wedi cael eu hamlygu, gyda rhai'n cael eu postio o dan deitlau Teithiau Cerdded y Gaeaf a Theithiau Cerdded yr Hydref. Mae bron 60 o 'lwybrau sy'n cael eu hyrwyddo' bellach ar gael ar wefan y cyngor. Yn y pen draw, bydd y rhain hefyd yn cynnwys ffeiliau GPX i ganiatáu llywio haws heb fap.

Mae'r negeseuon hyn ar gael i'w gweld yn Gymraeg a Saesneg yn ardal Caru Ceredigion o wefan y cyngor – sgroliwch i lawr i ddod o hyd iddynt – a gellir eu rhannu gydag unrhyw bartion â diddordeb: [Caru Ceredigion – Cyngor Sir Ceredigion](#)

Gellir gweld y dudalen Crwydro a Marchogaeth yma: [Crwydro a Marchogaeth – Cyngor Sir Ceredigion](#)

Neu trwy sganio'r côd hwn:



Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â: Jill.Lowry@ceredigion.gov.uk

Platfform - Dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol

Rydym yn elusen gofrestredig sydd wedi bod yn gweithio ym maes iechyd meddwl ers dros 30 mlynedd. Ein cenhadaeth yw bod yn blatfform ar gyfer cysylltiad, trawsnewid a newid cymdeithasol ac mae ein gweledigaeth yn les cynaliadwy i bawb.

Rydym yn gweithio gyda phobl sy'n wynebu heriau iechyd meddwl, a gyda chymunedau sydd eisieu creu mwy o synnwyr o gysylltiad, perchnogaeth a lles yn y lleoedd y maen nhw'n byw ynddynt.

Nid ydym yn credu bod pobl na chymunedau wedi "torri" nac angen eu trwsio. Yr hyn sy'n ein gyrru ymlaen yw'r gred sylfaenol mai dull wedi'i seilio ar gryfderau yw'r sylfaen ar gyfer lles cynaliadwy i bawb.

Rydym yn defnyddio dull wedi'i lywio

gan drawma i ddeall iechyd meddwl a thrallod emosiynol, ac ystyriwn nad yw'r systemau iechyd meddwl, a systemau iechyd, gofal cymdeithasol a'r sector cyhoeddus ehangach, bellach yn 'addas i'w pwrpas'. Yn seiliedig ar fodolau salwch a/neu ddiffyg, maent yn gwadu'r gobraith a'r effaith i unigolion wella.

Rydym yn rhan o fudiad cymdeithasol ar ei gynnydd sy'n gweithio tuag at newid sylfaenol yn y ffordd y caiff gwasanaethau cyhoeddus eu darparu, fel eu bod yn cefnogi pobl ar drywydd lles cynaliadwy i fyw'r bywyd y maen nhw'n ei ddewis.

Rydym wedi gweithio yng Nghymru dan yr enw Gofal am 30 mlynedd, ac o 24 Gorffennaf, Platfform ydym ni.

PLATFFORM

For mental health and social change
Dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol



Mae Gwasanaeth Di-waith Tymor Byr a ariennir gan Lywodraeth Cymru yma i gefnogi unrhyw un sydd wedi dod yn ddi-waith oherwydd y pandemig Covid-19 cyfredol.

- Unrhyw un sydd wedi dod yn ddi-waith ers mis Mawrth 2020;
- yn byw yng Nghaerdydd neu Fro Morgannwg
- yn profi anawsterau gyda, neu â hanes o gamddefnyddio sylweddau neu'n wynebu heriau gyda'u hiechyd meddwl; ac
- yn edrych i ddychwelyd i'r gwaith.

Gall Mentoriaid Cymheiriaid Platfform helpu i gefnogi pobl gyda chwilio am swydd, ceisiadau a CV's, paratoi ar gyfer cyfweliadau; neu gyrchu hyfforddiant, cymwysterau, gwirfoddoli; i adennill cyflogaeth.

Cysylltwch â'r Gwasanaeth Di-waith Tymor Byr yn:
stuoows@platform.org neu ffoniwch 01443 845975

ARWEINIAD I GYRRAEDD EU LLAWN BOTENSIAL

Cefnogaeth mentora cymheiriaid un i un yn y cymuned fel llwybr tuag at gyflogaeth.

AR GYFER PWY MAE'R GWASANAETH?

Ar gyfer pobl sydd wedi profi heriau iechyd meddwl - fel gorbryder neu iselder - neu sy'n mynd trwy adferiad yn dilyn camddefnyddio sylweddau neu alcohol.

Meini prawf:
Dros 25: Di-waith am fwy na 12 mis, neu'n derbyn ESA neu Gredyd Cynhwysol.

16 - 24: Ddim mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant.

Mae ein mentoriaid cyfoedlon wedi cael profiadau tebyg i'n cyfranogwyr, neu maent yn deall yr heriau a'r rhwystrau y gallant fod yn eu hwynebu.

PWY YW PLATFFORM?

Rydym yn gweithio gyda phobl sy'n profi heriau gyda'u hiechyd meddwl, a gyda chymunedau sydd eisieu creu gwell ymdeimlad o gysylltiad, perchnogaeth a llesiant yn y lleoedd y maent yn byw ynddynt.

platform.org

GWIRFODDOLI

Rydym yn cefnogi cyfranogwyr i gael mynediad at gyfleoedd gwirfoddoli. Mae hyn yn eu helpu iddynt ymgysylltu â'r gweithle, ac yn darparu'r profiad perthnasol.

HYFFORDDIANT

Rydym yn gweithio gyda chyfranogwyr i ddod o hyd i'r hyfforddiant sydd ei angen arnynt a'u cefnogi i gael mynediad iddo, gan gynnwys talu'r costau.

CYFLOGAETH

Rydym yn gweithio gyda chyfranogwyr ar ddatblygiad personol a gwella'u cryfderau presennol, gan eu symud tuag at yr yrfa o'u dewis.

Mae mentoriaid yn cwrdd â chyfranogwyr yn eu cymunedau, ac yn gweithio gyda'i gilydd i greu cynllun gweithredu. Mae mentoriaid yn cynnig gwybodaeth, cyngor ac arweiniad wrth gefnogi cyfranogwyr ar eu taith yn ôl tuag at waith.

CYSYLLTWCH Â NI

oows@platform.org
01443 845975



Gyda chefnogaeth Cronfa Gyndeithasol Ewrop trwy Lywodraeth Cymru

Gwasanaeth Mentora Cymheiriaid Allan o Waith

O'R FAN HON
CEFNOGWCH EICH
CLEIENTIAID YN
ÔL I GYFLOGAETH

PLATFFORM

Dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol



Newyddion

25-02-2022

Canllawiau newydd i gynorthwyo plant anabl i fod yn fwy egniol

[Darllen](#)

24-02-2022

Ymestyn rhaglen iechyd meddwl Amser i Newid Cymru am dair blynedd

[Darllen](#)

24-02-2022

Gaeaf Llawn Lles: gweithgareddau chwaraeon i helpu pobl ifanc i gadw'n heini yn y gaeaf

[Darllen](#)

17-02-2022

Cyhoeddi cynllun peilot incwm sylfaenol i bobl sy'n gadael gofal

[Darllen](#)

15-02-2022

Ysgolion ledled Cymru yn dod yn fwy heini drwy ddawnsio stryd – diolch i help UDOIT!

[Darllen](#)

08-02-2022

Petruster brechu coronafeirws yn gysylltiedig â thrawma yn ystod plentyndod

[Darllen](#)

[Gweld yr holl newyddion](#)

Digwyddiadau



00-03-2022
2yp-3yp

[Mwy](#)

Creu lleoedd a manau iach Gweminar

Bydd y gweminar o Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru hwn yn helpu cyfranogwyr i ddeall y cyfraniad y gall cynllunio a chreu lleoedd ei wneud i fynd i'r afael â rhai o'r heriau iechyd mawr sy'n wynebu cymunedau.



26-04-2022
9:30yb

[Mwy](#)

ACE: Adeiladu gwydnwch yn wyneb profiadau niweidiol yn ystod plentyndod

Mae'r cwrs hwn wedi'i anelu at weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc sydd â diddordeb mewn meithrin dealltwriaeth o brofiadau niweidiol plentyndod.

[Gweld pob digwyddiad](#)



21-03-2022 -
01-04-2022

[Mwy](#)

Stroliwch a Roliwch Sustrans

Cynhelir Stroliwch a Roliwch Sustrans am 10 diwrnod rhwng 21 Mawrth ac 1 Ebrill 2022 ac mae'n agored i bob ysgol gynradd ac uwchradd yn y DU, yn cynnwys ysgolion AAA.



14-06-2022

[Mwy](#)

Cynhadledd Gwella Iechyd a Chynyddu Gweithgaredd Corfforol

Bydd y gynhadledd hon yn canolbwyntio ar sut i fabwysiadu ymagwedd iechyd ataliol ar draws eich cymuned trwy hybu a phresgripsiynu gweithgaredd corfforol.

Pynciau

Gweld pob testun

- A** Accidents and injury prevention
Adverse Childhood Experiences
Air Quality
Alcohol and substance use and misuse
Approaches and methods in public health practice
Arts and health
- B** Behaviour change
Biodiversity and greenspace
Built environment
Cancers
Cardiovascular conditions
Carers
Children and young people
Climate change
Communicable diseases
Community
Community assets
COVID-19
- D** Debt and benefits
Diabetes
Diet and nutrition

Early Years
Education and training
Employment
Environment
Ethnicity
Evaluation
- F** Foodborne communicable diseases
Fuel Poverty
Further, higher and tertiary education
- G** Good, fair work
- H** Health in all policies
Health inequalities
Health related behaviours
Homelessness
Housing
Housing quality
Human rights and social justice
- I** Income and resources
Influenza
- L** Learning difficulties
LGBTQ+
- M** Maternal and new born health
Men
Mental health conditions
Mental ill-health
Mental wellbeing
- N** Natural environment
Non-communicable diseases
- O** Offenders
Older adults
Oral health
- P** People
Physical activity
Planning
Poverty
Precarious work
Preschool (including WNHPSS)
Prevention in healthcare
- R** Respiratory conditions
- S** School (Including WNHPSS)
Sexual health
Sexually Transmitted Infections
Smoking and vaping
Social capital
Spirituality
Stress, coping and resilience
Suicide and suicide prevention
Sustainable development
Systems thinking in public health
- T** Transport
- U** Unemployment
- W** Water and sanitation
Wellbeing of Future Generations
Wider determinants of health
Women
Working age adults

Rhifyn Nesaf

Effaith cydweithfeydd a mentrau cymdeithasol ar iechyd a llesiant

