



Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

# E-fwletin

Medi 2022

**Gweithgaredd corfforol a theithio llesol**



# Croeso

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

Mae gan weithgaredd corfforol lawer o fuddion i iechyd, yn cynnwys iechyd a lles meddwl. Mae gweithgaredd corfforol yn cyfeirio at bob symudiad yn cynnwys cerdded, beicio, troelli, chwaraeon, hmadden egniol a chwarae. Gall teithio llesol wella lefelau gweithgaredd corfforol yn ogystal â chael effeithiau cadarnhaol ar ein hamgylchedd.

Mae'r e-fwletin hwn yn cynnwys mentrau a rhaglenni cenedlaethol, rhanbarthol a lleol sydd yn annog ac yn hybu gweithgaredd corfforol a theithio llesol.

**Penawdau**

**3**

**Ar y Grawnwin**

**9**

**Podlediad a fideos**

**11**

**List of PHNC Topics**

**13**

**Rhifyn Nesaf**

**14**

## **Bysell**

**Ymchwil**



**Polisi**



**Ymarfer**



**Sylwebaeth**



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.

## **Cysylltu â Ni**

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


Write to us  
Public Health Network Cymru,  
Public Health Wales, Floor 5,  
Number 2 Capital Quarter,  
Tyndall Street, Cardiff, CF10 4BZ

Tweet us  
[@RICCymru](https://twitter.com/RICCymru)



# Penawdau

## Keeping Active in Later Life

 Awduron – Yr athro Diane Crone, Dr Chris Pugh, Dr Zsofia Szekeres – Prifysgol Metropolitan Caerdydd



**M**ae prosiect aml-ganolfan ar y gweill i hybu heneiddio'n egniol ac atal dirywiad mewn gweithrediad corfforol ymysg pobl hŷn. Mae De Cymru'n un o dair ardal beilot, ynghyd â Gorllewin Canolbarth Lloegr a Manceinion Fwyaf

Mae helpu pobl hŷn i wneud mwy o weithgaredd corfforol yn ffactor allweddol i atal y dirywiad i anabledd, sydd yn nodwedd o henaint. Mae arafu'r dirywiad hwn yn dod â buddion sylweddol i'r unigolyn o ran iechyd a llesiant, ac i'r economi, arbedion mewn costau gofal cymdeithasol ac iechyd. Mae person hŷn sydd yn egniol ac yn iach yn fwy tebygol o gael gweithrediad corfforol a gwybyddol gwell, bod yn annibynnol, meddu ar les meddwl cadarnhaol a chael ansawdd bywyd gwell (swyddfa Prif Swyddog Meddygol y DU, 2018). Ond eto, yn genedlaethol ac yn lleol, mae adnoddau i gefnogi rhaglenni heneiddio'n egniol yn brin.

Mae prosiect Active, Connected and Engaged (ACTIF), yn hap-dreial wedi ei reoli o raglen wedi ei rheoli gan gymheiriaid gwirfoddol. Ei nod yw archwilio i ba raddau y gall gwirfoddolwyr helpu i gynnal gweithgaredd ymysg oedolion hŷn ac a all buddsoddi mewn rhaglen o'r fath greu byddion y gellir eu cydnabod a'u cyfiawnhau.

Gwahoddir cyfranogwyr cymwys sydd yn 65 oed ac mewn perygl o ddirywiad yn eu symudedd, trwy eu meddyg teulu neu gallant atgyfeirio eu hunain ar y prosiect. Cânt eu rhannu ar hap i mewn i grŵp Heneiddio'n Iach neu'r grŵp ymyrraeth Heneiddio'n Iach. Caiff aelodau'r grŵp Heneiddio'n Iach eu paru â gwirfoddolwyr dros 55 oed, (wedi eu recriwtio trwy ein partner gwirfoddol, Chwaraeon Caerdydd) sy'n eu cynorthwyo i fynd allan a mwynhau cymryd rhan mewn gweithgareddau lleol.

Mae gwirfoddolwyr yn cymryd rhan hefyd! Maent yn cael un diwrnod o hyfforddiant ac yna'n cael eu cyflwyno i'r cyfranogwr y maent wedi eu paru â nhw ac yn eu helpu i ddod o hyd i weithgaredd lleol y maent yn dymuno rhoi cynnig arno gyda'i gilydd (unrhyw beth o ymuno â chôr i grŵp cerdded neu roi cynnig ar fowls mat byr). Caiff y gwirfoddolwyr a'r cyfranogwyr eu hasesu dros amser. Mae'r mesuriadau hyn yn cynnwys profion symudedd, gweithgaredd corfforol a

holiaduron lles meddwl, ansawdd bywyd a faint mae pobl yn defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Rhwng Chwefror a Medi 2022 cafodd dros 110 o oedolion eu recriwtio o'r tri safle. Yng Nghaerdydd, cafodd y cyfranogwyr eu recriwtio o feddygfeydd yn Llandâf, Llanedeyrn a'r Eglwys Newydd. Roedd y gyfradd ymateb gychwynnol ychydig yn is nag y rhagwelwyd am y gallai cleifion fod wedi cael eu heffeithio'n sylweddol gan bryderon parhaus am COVID-19 a'r don Omicron ar ddechrau'r flwyddyn. Er gwaethaf hyn fodd bynnag, cyflawnwyd y targed cychwynnol ar gyfer y cyfnod peilot ac ar hyn o bryd, mae 45 o gyfranogwyr a 23 o wirfoddolwyr yn cymryd rhan. Cafodd y grŵp Heneiddio'n Iach eu sesiwn gymdeithasol gyntaf lle'r oeddent yn gallu dysgu am fwyta'n iach. Cefnogir aelodau'r grŵp Heneiddio'n Iach gan wirfoddolwyr wedi eu hyfforddi, i fod yn egniol, yn gysylltiedig a chymryd rhan mewn ymarfer corff cymunedol neu weithgareddau cymdeithasol.

Cynhelir yr astudiaeth yng Nghaerdydd gan yr Athro Diane Crone, Dr Chris Pugh a Dr Zsofia Szekeres, o'r Ganolfan Ymchwil ar gyfer Iechyd, Gweithgarwch a Lles ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd. Ariennir yr astudiaeth gan y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd – Rhaglen Ymchwil Iechyd y Cyhoedd.

Am fwy o fanylion cysylltwch â:

Yr Athro Diane Crone [dmcrone@cardiffmet.ac.uk](mailto:dmcrone@cardiffmet.ac.uk)

Dr Chris Pugh [cpugh@cardiffmet.ac.uk](mailto:cpugh@cardiffmet.ac.uk)

Dr Zsofia Szekeres [zsekeres@cardiffmet.ac.uk](mailto:zsekeres@cardiffmet.ac.uk) neu 07442943718

[https://www.activeageingresearch.org/about-ace?utm\\_campaign=North%20Staffs%20News&utm\\_medium=email&utm\\_source=Revue%20newsletter](https://www.activeageingresearch.org/about-ace?utm_campaign=North%20Staffs%20News&utm_medium=email&utm_source=Revue%20newsletter)

## E-Symud

**Awduron: Sustrans**

*Image credit: Jonathan Bewley/Sustrans*



**M**ae prosiect benthyg beiciau trydanol Ma ariennir gan Lywodraeth Cymru, E-Symud, yn cynnig cyfle ar gyfer teithio llesol i bobl ar draws Cymru. Mae'r prosiect peilot, sy'n cael ei weithredu mewn partneriaeth â Sustrans, yn helpu pobl a all canfod pris e-feiciau yn rhwystr iddynt. Amcan E-Symud yw i leihau allyriadau carbon gan amnewid rhai o'r teithiau sydd fel arfer yn cael ei wneud yn y car, a chefnogi pobl ar led Cymru i ymgymryd â theithio llesol.

Mae'r prosiect yn cael ei weithredu yn Aberystwyth, Y Barri, Y Drenewydd, Y Rhyl, ac yn Abertawe. Mae e-cargo feiciau hefyd ar gael i fusnesau a mudiadau yn Abertawe ac Aberystwyth. Yn y flwyddyn gyntaf, cafodd e-feiciau eu benthyg i 130 o bobl ar draws y pum leoliad yng Nghymru. Cynyddodd teithiau llesol gan 25% tra i deithiau ceir gostwng gan 39%. Siaradodd pobl am fanteision i'w iechyd a lles, gan gynnwys gwelliant mewn eu ffitrwydd, lleihad mewn ynysiad, a chynyddiad mewn annibyniaeth.

Gan gynnig modd gwahanol o drafnidiaeth, anelir y prosiect yma i wella ansawdd aer lleol ac annog teithio llesol. Un flwyddyn i mewn, mae'n argoeli'n dda sy'n atgyfnerthu pwysigrwydd a mantais teithio llesol er lles ein hiechyd.

Medd Neil Canham, Pennaeth Bywydau Hapusach yn Sustrans Cymru: "Mae'n wirioneddol galonogol i glywed yr adborth positif gan gyfranogion. Er i'r beiciau cael cymorth trydanol, adroddodd 70% eu bod yn teimlo bod defnyddio'r e-feiciau wedi cael effaith positif ar eu hiechyd."

"Mae'n glir bod yr e-feiciau wedi helpu rhai cyfranogion i drechu eu gofidion am ffitrwydd yn ddigonol i daflu'r car a theithio'n llesol."

Bwriadodd 79% o gyfranogion i feicio'n fwy aml ar ôl y benthyciad tra i 49% dweud galluogodd yr e-feiciau iddynt wneud teithiau na fyddent wedi gallu gwneud fel arall. Roedd 81% o fenthyciadau mewn ardaloedd trefol a 19% mewn ardaloedd gwledig.

Mae rhai esiamplau diweddar o fuddiolwyr yn cynnwys becws hyfforddi cymunedol yn Y Rhyl, teulu o'r Bari sydd wedi newid eu hymddygiadau teithio'n uniongyrchol o ganlyniad i'r prosiect, a phrosiect amaethyddol a chefnogir gan y gymuned yn Abertawe.

Mae'r mynediad at bethau sy'n cael ei chynnig i bobl trwy ddefnydd yr e-feiciau hefyd wedi bod yn galonogol – dim ond ychydig o dan hanner o gyfranogion dwedodd galluogodd e-feiciau i wneud teithiau na fyddent wedi gallu gwneud fel arall.

Teimlodd pobl cafodd cael mynediad at waith a manau gwyrdd ei gynorthwyo o ganlyniad hefyd. Cynorthwyodd yr e-feiciau'r cyfle i deithio ar gyfer cyfranogion efo diffyg symudedd o ganlyniad i drafnidiaeth gyhoeddus wael, diffyg mynediad at geir, a chyflyrau oed ac iechyd.

Bwriadodd 57% o gyfranogion i brynu e-feic, neu prynon nhw un, yn ystod cyfnod y benthyciad. Dwedodd 67% eu bod yn debygol neu'n debygol iawn i ddewis beicio ar gyfer rhai teithiau byddent wedi eisoes wneud yn y car.

Mae hyn i gyd yn ymddangos yn addawol ac yn nodi dechreuad gobeithiol iawn i'r prosiect peilot yma, sy'n bodoli diolch i gefnogaeth Llywodraeth Cymru.



# Yr hyn a dysgom o Gynhadledd Teithio Llesol Cymru 2022

Erthygl gan: [Sustrans](#)



**Mae Rheolwr Polisi a Materion Allanol Sustrans Cymru, Joe Rossiter, yn rhannu rhai o'r uchafbwyntiau o Gynhadledd Teithio Llesol Cymru diweddar, wedi' ddarparu ym mhartneriaeth efo Llywodraeth Cymru.**

**R**oedden yn falch iawn i gynnal Cynhadledd Teithio Llesol eleni mewn partneriaeth â Llywodraeth Cymru.

Ein thema oedd Sicrhau Teithio Llesol i Bawb, yn ein galluogi i ddod a grŵp o siaradwyr arbennig at ei gilydd i drafod sut gallan fod yn fwy cynhwysol yn ein diwylliant ynghyd â'n gilydd.

Mae Sustrans Cymru'n credu'n angerddol dylai pob person cael mynediad cyfiawn i drafnidiaeth.

Mae'n hollbwysig ein bod ni'n gallu cael mynediad at wasanaethau angenrheidiol yn ein cymunedau.

Rydym eisiau ei wneud yn haws i bawb yng Nghymru i gerdded, olwyno a beicio.

## **Cynyddu teithio llesol yng Nghymru:**

Dechreuodd Lee Waters AS, Y Dirprwy Weinidog Newid Hinsawdd, y Gynhadledd gan drafod y gweithrediadau mae Llywodraeth Cymru'n ei gymryd i gynyddu teithio llesol ar draws y wlad.

Roedd yn wych i'r Gweinidog ymuno wrth iddo sôn am ymrwymiad y Llywodraeth i deithio llesol.

## **Dulliau croestoriadol, wedi' seilio ar dystiolaeth:**

Canolbwynt sesiwn cynta'r diwrnod oedd ar sylfaen tystiolaeth ar gyfer teithio llesol a chynhwysiad:

- Trafododd Dawn Rahman ei gwaith ymchwil ar famau sy'n beicio;
- Siaradodd Dr Zahara Batool ar ei gwaith ymchwil dyfeisgar ar ystyried rhwystrau ymhlith teuluoedd o etifeddiaeth Pacistanaidd sy'n byw yn Bradford;
- A chyflwynodd Dr Andy Cope o Sustrans ar ei waith cydweithredol efo'r elusen, Centre for Ageing Better, ynglŷn â deall sut i gefnogi pobl canol-oed i ymgymryd â theithio llesol. Cynigodd pob cyflwyniad mewnwelediad gwerthfawr ar y ffactorau sy'n rhwystro pobl, gan ystyried pwysigrwydd defnyddio dulliau croestoriadol, wedi' seilio ar dystiolaeth.

## **Awdurdodi grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol:**

Clywsom wedyn am brofiadau bywyd pobl, ac am y rhwystrau sy'n atal teithio llesol rhag bod yn hygyrch i bawb.

Roedd yn fraind i gael casgliad o brosiectau rhyfeddol o wahanol lefydd yng Nghymru sy'n awdurdodi grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol.

O The Gap Wales i Brifysgol Caerdydd, o Pedal Power i Bartneriaeth Ogwen, clywsom straeon o bob man o Gymru, yn dangos sut mae newid ymddygiadol yn awdurdodi i ddefnyddio teithio llesol.

## **Dylunio ar gyfer pawb:**

Canolbwynt y sesiwn olaf oedd ar ddylunio ar gyfer cynhwysiad. Rhannodd Amanda Harris ei phrofiad pwerus a thrawiadol o feicio annibynnol ar ôl damwain a wnaeth newid ei bywyd yn 2014.

Cyflwynodd Andrea Gordon o Guide Dogs Cymru, yn gyfochrog â Caroline Lewis o Access Design Solutions, ar bwysigrwydd dylunio ar gyfer cynhwysiad.

Dangosodd hyn pwysigrwydd dylunio ar gyfer pawb o fewn y model cymdeithasol o anabledd. Yn olaf, gwelsom y gwaith anhygoel gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr o ran gwaredu rhwystrau, yn galluogi defnydd rhyddach o'i ffyrdd.

Amlygodd pob un o'r golygfeydd yma'r ystyriaethau ymarferol o ddylunio teithio llesol sy'n hygyrch i bawb.

## **Straeon a golygfeydd pwerus:**

Yn ystod y Gynhadledd gofynnem i fynychwyr rhannu eu syniadau.

Roedd yn glir ymhlith y mynychwyr bod angen iddynt gydweithio efo grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol ar deithio llesol.

Dyna'r unig ffordd i ni ddeall beth yw'r rhwystrau sy'n bodoli a beth sydd am wasanaethu pawb. Gwelsom hefyd cafodd nifer ohonynt eu heffeithio gan y straeon a golygfeydd pwerus a chlywsom yn ystod y diwrnod.

Hoffan ddweud diolch enfawr i bawb a gymerodd rhan a mynychodd y Gynhadledd Teithio Llesol i Gymru – doedd dim modd i'w gynnal hebdoch chi!

# Cynllun Beicio i'r Gwaith



*Author*

*Article from: Sustrans*



Mae'r Cynllun Beicio i'r Gwaith yn fudd-dâl am ddim i gyflogeion sydd wedi ei gymeradwyo gan y llywodraeth, wedi ei ddylunio i gael mwy o bobl i feicio i'r gwaith a byw bywydau iachach.

Mae Beicio i'r Gwaith yn gynllun beicio i'r gwaith diderfyn gyda mwy na 2,200 o siopau partner. Gallwch ddewis y beic a'r cyfarpar perffaith ar gyfer eich anghenion a gwneud eich taith ddyddiol i'r gwaith yn brofiad dymunol.

Mae mwy o wybodaeth yn cynnwys fideos, cyfrifwr arbedion a rhestr o siopau partner ar gael ar wefan Beicio i'r Gwaith.



# Ar y Grawnwin

## Adnoddau ar gyfer Iechyd Cynaliadwy. Helpu sefydliadau ac unigolion i ystyried yr amgylchedd naturiol ac iechyd y blaned a phobl ym mhopeth a wnânt

Mae'r e-gatalog Adnoddau ar gyfer Iechyd Cynaliadwy yn rhoi crynodeb byr o'r holl adnoddau a gynhyrchwyd gan yr Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd. Bydd yr adnoddau a hyrwyddir yn yr e-gatalog yn helpu timau ac unigolion i leihau eu heffaith ar yr amgylchedd a newid hinsawdd, ac yn annog ymddygiad cynaliadwy yn eu bywyd gwaith a chartref fel ei gilydd. Mae'r adnoddau yn gymysgedd o e-friffiau, adroddiadau a phecynnau cymorth, sy'n dwyn ynghyd ymchwil, syniadau, awgrymiadau a chymau gweithredu ymarferol. Mae rhai wedi'u hanelu at lefel unigol neu dîm, rhai ar lefel polisi sefydliadol, cenedlaethol neu ryngwladol, i gefnogi cynaliadwyedd, gwella iechyd a llesiant, helpu i wreiddio Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a lleihau ein heffaith ar y blaned.

Adnoddau ar gyfer Iechyd Cynaliadwy - World Health Organization Collaborating Centre On Investment for Health and Well-being ([phwwhocc.co.uk](http://phwwhocc.co.uk))



CoedLleol  
SmallWoods



# Cysylltu â Natur

Dydd Llun, 10yb-1yp  
Parc Coetir Mynydd  
Mawr, Y Tymbl

Yn dechrau ar 26 Medi  
am chwe wythnos

Rhaglen chwe wythnos wedi'i  
dylunio i'ch helpu i gysylltu â  
natur, mwynhau eich coetir lleol  
a chefnogi eich lles.

## Ymunwch â ni ar gyfer:

- Dyddlyfrio natur
- Ymdrochi yn y goedwig
- Celf a chrefft natur
- Chwilota
- A mwy!

Hygyrch i'r rhai ag anghenion mynediad  
corfforol. Mae croeso i ofalwyr/gweithwyr  
cymorth ddod gyda chi.

## Cofrestrwch ar ein gwefan

[coedlleol.org.uk/cofrestrwch](http://coedlleol.org.uk/cofrestrwch)

## Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â

Becky Brandwood – Cormack

☎ 07458 130613

✉ [beckybrandwoodcormack@smallwoods.org.uk](mailto:beckybrandwoodcormack@smallwoods.org.uk)

📍 [actifwoodswalescarmarthenshire](https://www.facebook.com/actifwoodswalescarmarthenshire)



# Podlediad a fideos

## Gwrando ar ein podlediad diweddaraf

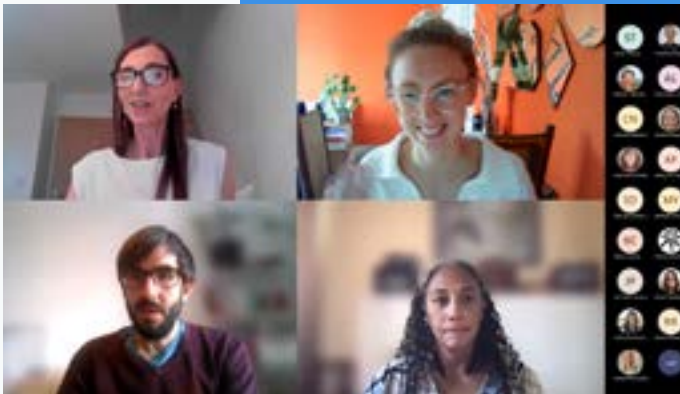
### Ysgolion Iach

Beth yw Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru a'r Cynllun Cyn-Ysgol Iach a Chynaliadwy? Beth yw Dull Ysgol Gyfan/Lleoliad Cyfan? Beth yw Ysgol neu Gyn-ysgol iach yn edyrch fel?

[Gwrando](#)

[Gweld yr holl bodlediadau](#)

## Gwyllo ein fideo diweddaraf



### Diogeled Bwyd yng Nghymru

Rhoddodd y weminar hon gefndir i gyd-destun deddfwriaethol a pholisi presennol Cymru a'r DU mewn perthynas â diogeled bwyd a'r effaith y mae diogeled bwyd yn ei gael ar iechyd a lles y boblogaeth. Rhannodd y weminar hon hefyd y ffordd y mae partneriaethau bwyd lleol yn symud arweinwyr bwyd cymunedol ac yn eirioli dros fynediad gwell at fwyd fforddiadwy, iach a chynaliadwy.

[See all videos](#)

[Watch](#)

# Newyddion Diweddaraf

See all news



27-09-2022

[Annog brechu, gan fod disgwyl i'r fflwriod yn fater iechyd cyhoeddus mawr yng Nghymru y gaeaf hwn](#)



22-09-2022

[Arolwg cyhoeddus yng Nghymru yn datgelu effeithiau niweidiol canfyddedig newid hinsawdd ar iechyd meddwl a chostau byw](#)



20-09-2022

[Mae gadael yr UE wedi newid y ffordd y mae Cymru yn cydweithio ar barodrwydd am glefydau heintus byd-eang, a'u hatal ac ymateb iddynt](#)



07-09-2022

[Mae deall synergedd presgripsiynu cymdeithasol yn allweddol i wella iechyd a llesiant i bawb](#)



30-08-2022

[Cronfa £1.5 miliwn i ddathlu Cymru yng Nghwpan y Byd](#)



25-08-2022

[Cynllun newydd i helpu pobl ag anableddau dysgu i gael gwaith](#)

# Digwyddiadau



19-10-2022, 14:00-15:00

**WEBINAR:** [Meddwl trwy systemau ac iechyd y cyhoedd: cyflwyniad](#)



26-10-2022, 14:00-15:00

**WEBINAR:** [Deall y dylanwadau ar les meddwl ar lefel unigol a chymunedol](#)

# Pynciau

[See all topics](#)

- 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

## Diogelu lles meddwl y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol

Mae lles meddwl yn ymwneud â'n gallu i deimlo'n hyderus gyda ni ein hunain, datblygu a chynnal perthnasoedd cefnogol gyda'n teuluoedd, ein ffrindiau a'n cymunedau, cael teimlad o ddiben, byw a gweithio'n gynhyrchiol, ymdopi â straen dyddiol ac addasu'n gadarnhaol i newid. Ar gyfer yr e-fwletín nesaf byddem yn croesawu erthyglau sydd yn edrych ar fentrau, rhaglenni neu newidiadau mewn polisiau cenedlaethol, rhanbarthol neu leol sydd yn annog ac yn hybu lles meddwl da trwy gydol bywyd.

Pethau i'w hystyried wrth anfon eich erthygl atom ni:

- Uchafswm o 500 o eiriau
- Anfonwch y testun atom mewn dogfen Word ynghyd â chyfieithiad Cymraeg os yn bosibl
- Cofiwch gynnwys unrhyw ddelweddau neu luniau mewn jpg neu eps ar wahân
- Mae angen i unrhyw ddelweddau y byddwch yn eu hanfon atom gael yr hawlfraint cywir

Anfonwch erthyglau i [publichealth.network@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.network@wales.nhs.uk) erbyn 26 Hydref 2022.

