Y Gyfres Camau Cynaliadwy

Helpu ein staff i wneud Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn realiti cadarnhaol

Treftadaeth Iach

"Cefnogi ein Diwylliant a'r Gymraeg yn y Gweithle"

Mae gan bob un ohonom ni yn Iechyd Cyhoeddus Cymru ran i'w chwarae er mwyn gwireddu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, yn ogystal â sicrhau mai '*ni yw'r newid*' ar gyfer y Gymru a garem ar gyfer y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol. Mae ein gweithredoedd heddiw eisoes yn effeithio ar yfory; gadewch i ni wneud yn siŵr bod yr effeithiau hynny'n rhai *cadarnhaol!*

Ni yw'r Newid

Be the Change

Cyflwyniad
Cyfrannu at nodau llesiant Cymru
Camau cynaliadwy
Y dystiolaeth
Astudiaethau Achos Staff sy'n Weithredwyr
Michael Darke
Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Abertawe Bro Morgannwg
Eisiau dysgu mwy?
Ymunwch â'r sgwrs

Cyflwyniad

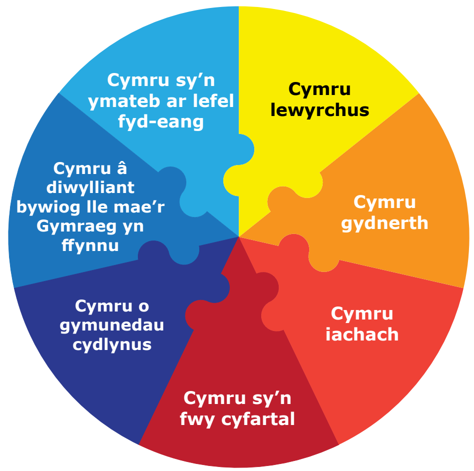
Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn ei gwneud yn ofynnol i Iechyd Cyhoeddus Cymru, a 43 o gyrff cyhoeddus eraill yng Nghymru:

- wneud penderfyniadau sy'n addas ar gyfer y dyfodol
- gweithio'n well gyda phobl a chymunedau a gyda'i gilydd
- helpu i fynd i'r afael â phroblemau fel tlodi, anghydraddoldebau iechyd a newid hinsawdd a'u lliniaru

Cyflwyniad
Cyfrannu at nodau llesiant Cymru
Camau cynaliadwy
Y dystiolaeth
Astudiaethau Achos Staff sy'n Weithredwyr
Michael Darke
Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Abertawe Bro Morgannwg
Eisiau dysgu mwy?
Ymunwch â'r sgwrs

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Mae'r Ddeddf wedi cyflwyno saith nod llesiant er mwyn sicrhau'r canlyniadau rydyn ni am eu gweld yng Nghymru.



Rhaid i Iechyd Cyhoeddus Cymru gyfrannu at gyflawni pob un o'r nodau hyn.

Mae'r camau cynaliadwy yn y canllaw hwn ar gyfer cefnogi ein diwylliant a'r Gymraeg yn cefnogi tri (o leiaf) o nodau llesiant Cymru.

Cyflwyniad
Cyfrannu at nodau llesiant Cymru
Camau cynaliadwy
Y dystiolaeth
Astudiaethau Achos Staff sy'n Weithredwyr
Michael Darke
Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Abertawe Bro Morgannwg
Eisiau dysgu mwy?
Ymunwch â'r sgwrs

Camau cynaliadwy

Mae 'Treftadaeth Iach' yn tynnu sylw at rai o'r ffyrdd ymarferol y gallwn gyfrannu at nodau llesiant Cymru drwy gefnogi ein diwylliant a'r Gymraeg yn y gweithle.

- Trefnu cyfnewidfa sgiliau – os oes gennych sgil arbennig, fel canu, crosio neu ysgrifennu creadigol, trefnwch sesiynau 'dysgu dros ginio' i'w rhannu gyda'ch cydweithwyr!
- Cofiwch sicrhau bod gennych gerdyn llyfrgell am ddim er mwyn cael gafael ar adnoddau ar gyfer gwaith (ac amser hamdden). Gellir cael gwybodaeth am Lyfrgelloedd Cymru yma.
- Ar ddyddiau cwrdd-i-ffwrdd eich timau, ewch i oriel gelf neu amgueddfa leol. Gellir gweld yr atyniadau yma.
- Dechreuwch gyfnewidfa lyfrau er mwyn ailgylchu a rhannu eich hen lyfrau. Gallech droi hen silffoedd llyfrau yn 'Gornel Llyfrau'.
- Gwirfoddolwch yn stondinau Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn digwyddiadau diwylliannol. Cefnogwch ddigwyddiadau diwylliannol i grwpiau â nodweddion gwarchodedig, e.e. cymerwch ran yng ngweithgareddau Iechyd Cyhoeddus Cymru yn Pride Cymru.
- Manteisiwch ar fannau diwylliannol awyr agored Cymru, gan gynnwys ein parciau a'n llwybrau, wrth gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol.
- Os ydych yn siarad Cymraeg neu'n dysgu Cymraeg, gwisgwch laniard 'Cymraeg' neu 'Dysgwr' ac ychwanegwch y logo 'Iaith Gwaith' neu 'Dwi'n Dysgu Cymraeg' at eich llofnod e-bost er mwyn annog eraill i gyfathrebu â chi yn Gymraeg.
- Atebwch y ffôn yn ddwyieithog. Mae cyfarchiad mor syml â 'bore da, good morning' neu 'prynhawn da, good afternoon' yn dangos yn glir ein bod yn gweithio i sefydliad dwyieithog.
- Defnyddiwch ap iaith am ddim, fel Duo Lingo neu Say Something in Welsh, i'ch helpu i ddysgu a deall ymadroddion syml a gaiff eu defnyddio yn y swyddfa. Rhowch gynnig ar ymarfer gyda'ch cydweithwyr.
- P'un a ydych yn dysgu Cymraeg neu'n siarad yr iaith yn rhugl, dechreuwch grŵp trafod er mwyn eich helpu chi a chydweithwyr i ddysgu a gwella eu sgiliau Cymraeg.

Cyflwyniad
Cyfrannu at nodau llesiant Cymru
Camau cynaliadwy
Y dystiolaeth
Astudiaethau Achos Staff sy'n Weithredwyr
Michael Darke
Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Abertawe Bro Morgannwg
Eisiau dysgu mwy?
Ymunwch â'r sgwrs

Y dystiolaeth

Celfyddydau a Llesiant

Mae bod yn greadigol yn gwella iechyd meddwl, yn rhoi hwb i lesiant emosiynol a seicolegol, yn helpu i wella hunan-barch, yn lliniaru yn erbyn ynysu cymdeithasol ac unigrwydd ac yn hyrwyddo cymunedau mwy cydlynus, gan wella llesiant ymysg staff iechyd a gofal cymdeithasol.

Y Gymraeg

Mae gwaith ymchwil yn dangos bod pobl ddwyieithog yn deall pobl yn well, yn gyffredinol, ac nid dim ond drwy'r iaith y maent yn ei siarad. Maent yn ei chael hi'n haws canolbwyntio hefyd. Mae tystiolaeth i awgrymu, hefyd, bod meddwl pobl iach sy'n ddwyieithog yn dirywio'n arafach wrth fynd yn hŷn. Y gred yw bod rhannu'r ieithoedd hyn yn adrannau, a newid o un i'r llall ar yr adeg gywir, yn ymarfer i'r ymennydd a bod hyn yn gweithredu fel amddiffyniad. Felly mae nifer o resymau cadarnhaol dros ddysgu'r iaith neu gynnal eich gwybodaeth a'ch defnydd ohoni.

https://www.nhsconfed.org/publications/arts-health-and-wellbeing

https://www.britishcouncil.org/voices-magazine/does-being-bilingualmake-you-smarter

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Y dystiolaeth

Astudiaethau Achos Staff sy'n Weithredwyr

Michael Darke

Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Abertawe Bro Morgannwg

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Astudiaethau Achos Staff sy'n Weithredwyr

Michael Darke, Is-adran Datblygu Rhyngwladol

Ar ôl ymuno â'r tîm yn Capital Quarter 2 yn 2017, cefais fy nghyflwyno i griw bach ond ymroddedig o redwyr, a phob un yn chwarae ei ran i'm hysgogi i ddychwelyd i ymarfer yn rheolaidd a chystadlu mewn digwyddiadau. Drwy'r rhwydwaith cefnogol hwn, gallwn ddatblygu o fod yn rhywun a oedd wedi rhoi'r gorau i redeg, ac a oedd prin yn gwneud unrhyw ymarfer corff, i fod yn rhedeg bedair gwaith yr wythnos. Roedd 'Amser i Symud' yn gyfle i gynyddu fy milltiroedd bob wythnos heb unrhyw effaith ar fy mywyd cartref ac ymrwymiadau eraill.

Drwy gael yr awr ychwanegol honno bob wythnos i ymarfer, mae wedi caniatáu i mi redeg ymhellach sydd, yn ei dro, wedi caniatáu i mi dreulio sawl awr ar lwybr Taith Taf dros y flwyddyn ddiwethaf, yn gweld llawer o'r golygfeydd hardd o amgylch Caerdydd. Mae'r golygfeydd hyn yn cynnwys olion y chwyldro diwydiannol yma ac acw yn y cwm, sy'n arwydd o gyfeiriad y daith hanesyddol o Ferthyr a Dociau Caerdydd, Castell Coch yn sefyll yn dalog uwchben yr A470 a'r llwybrau yn y goedwig y tu ôl i'r cyfan, a'r bywyd gwyllt amrywiol a diddorol sy'n ymgasglu o amgylch Pont Blackweir a Chored Radur.

Rwy'n ddiolchgar am yr amser a'r cyfle i redeg y llwybrau hyn a'u harchwilio, a chaniatáu i mi ddianc rhag rhedeg strydoedd y ddinas a thrwy ystadau diwydiannol, gan brofi agwedd ar Gymru a'i hanes nad yw pawb yn ei gweld, a theimlo bod mwy i'w weld wrth redeg ychydig o ganol dinas Caerdydd.

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Y dystiolaeth

Astudiaethau Achos Staff sy'n Weithredwyr

Michael Darke

Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Abertawe Bro Morgannwg

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Astudiaethau Achos Staff sy'n Weithredwyr

Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Abertawe Bro Morgannwg

Dechreuodd ein taith gyda'r Gymraeg pan wnaethom recriwtio i rôl lle roedd y Gymraeg yn 'hanfodol', a ddatblygwyd i weithio gyda'n hysgolion lleol. Buan iawn y daeth i'r amlwg mai dim ond wrth weithio gyda'r ysgolion roedd ein cydweithiwr newydd yn defnyddio'r Gymraeg. Fel tîm, roeddem yn teimlo bod cyfle'n cael ei wastraffu, yn arbennig gan fod gennym gymaint o amrywiaeth o sgiliau Cymraeg a hyder o fewn ein tîm. Felly, am gyfnod, gyda chefnogaeth ein siaradwyr Cymraeg rhugl, dechreuodd pob un ohonom ddefnyddio ymadroddion yn drwsgl a llunio brawddegau Cymraeg anghywir a chwerthin ar ôl canfod eu hystyr. Ond daeth pawb yn gyfarwydd â chlywed y Gymraeg yn fwy aml, a chawsom hwyl yn ceisio cael ein gwefusau o amgylch yr 'ch' a'r 'll' a dysgu idiomau doniol. Cyn pen dim, roedd ein swyddfeydd yn ddwyieithog; ac er nad oedd pawb wedi cymryd rhan, doedd neb yn teimlo'n ynysig.

Yna, clywsom am Fesur y Gymraeg a'r hyn yr oedd y safonau a oedd ar y gweill yn ei olygu i'n gwaith bob dydd. Roedd rhai ohonom yn teimlo'n gyffrous ond roedd rhai aelodau'r tîm yn nerfus. Nid oeddem am i'r tîm deimlo hynny, felly gyda chymeradwyaeth y Tîm Uwch-reolwyr cafodd cynllun gweithredu lleol ei lunio. Roedd y cynllun hwn yn ystyried datblygiad staff ac yn rhoi sicrwydd i'r tîm bod modd cyflawni popeth ynddo. Yn ffodus, cawsom ddigon o rybudd i benodi hyrwyddwr, datrys rhai o'n prosesau a dysgu i wella rhai agweddau ar ein gwaith dyddiol.

Roeddem yn gwybod y byddai'n rhaid i ni wneud ein rhan i fodloni Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a Mesur y Gymraeg, ond roeddem hefyd yn awyddus i ddysgu, meithrin sgiliau newydd ac adeiladu amgylchedd dwyieithog newydd. Hyd yn hyn, mae'n bendant bod cynnydd amlwg o ran cymhwysedd y Gymraeg a pharodrwydd pobl i roi cynnig arni. A gyda'r holl dîm yn cyd-dynnu i gefnogi ei gilydd, mae wedi bod yn hwyl, ac nid yw'n codi ofn arnom bellach.

Cyflwyniad
Cyfrannu at nodau llesiant Cymru
Camau cynaliadwy
Y dystiolaeth
Astudiaethau Achos Staff sy'n Weithredwyr
Michael Darke
Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Abertawe Bro Morgannwg
Eisiau dysgu mwy?
Ymunwch â'r sgwrs

Eisiau dysgu mwy?

Mae'r canllaw '*ni yw'r newid*' hwn yn rhan o'r '*gyfres camau cynaliadwy*' sy'n helpu staff i feddwl am y pum ffordd o weithio a chyfrannu at nodau llesiant Cymru.

Os hoffech chi ragor o wybodaeth am deithio llesol a chynaliadwy gan gynnwys awgrymu syniadau neu ofyn am gyngor, cysylltwch â'r Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd: publichealth.sustainability@wales.nhs.uk

Cyflwyniad
Cyfrannu at nodau llesiant Cymru
Camau cynaliadwy
Y dystiolaeth
Astudiaethau Achos Staff sy'n Weithredwyr
Michael Darke
Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Abertawe Bro Morgannwg
Eisiau dysgu mwy?
Ymunwch â'r sgwrs

Ymunwch â'r sgwrs

Hoffem i chi rannu eich gweithredoedd unigol tuag at gyflawni nodau llesiant Cymru. Gallwch ymuno â'r sgwrs ar Twitter gan ddefnyddio'r hashnod #PHWWFG, neu gallwch anfon e-bost i'r Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd: publichealth.sustainability@wales.nhs.uk

Hoffem glywed hefyd gan gydweithwyr sydd â diddordeb mewn i helpu i ddatblygu rhagor o ganllawiau '*ni yw'r newid*'.