



Annwyl Gydweithiwr

1/4/2022

Rwy'n agor Cyswllt y Prif Weithredwr yr wythnos hon gyda neges am y pwysau eithafol sy'n ein hwynebu ar draws ein hysbytai. Mae Ysbyty Athrofaol Cymru ac Ysbyty Athrofaol Llandochau o dan straen ofnadwy.

lein y GIG neu ffonio GIG 111. Gallwch hefyd ffonio 111 os ydych yn meddwl bod angen i chi ymweld â'r Uned Achosion Brys neu'r Uned Mân Anafiadau a byddant yn eich asesu ac yn trefnu apwyntiad i chi os oes angen.



Gall [tudalennau gwe Dewis Sylfaenol](#) eich helpu i ddewis ble i gael cymorth gofal iechyd ac amlygu'r ystod o wasanaethau sydd ar gael trwy ddarparu'r Gofal Sylfaenol fel practisau meddygon teulu a fferyllwyr cymunedol.

Yn ail, rydym hefyd yn gofyn i'r rhai sydd ag anwyliaid yn yr ysbyty ac sy'n ddigon iach i gael eu rhyddhau i'w cefnogi i fynd adref. Dyma sydd orau i'ch anwyliaid a bydd hefyd yn helpu i ryddhau gwelyau a chapasiti i'r rhai sydd â'r angen mwyaf.

Helpwch drwy ledaenu'r gair ymhlith eich teuluoedd, ffrindiau a chydweithwyr. Wrth i ni agosáu at y Pasg, sydd fel arfer yn gyfnod prysur, bydd eich cefnogaeth barhaus yn ein helpu i ddarparu gwasanaethau yn ddiogel dros yr wythnosau a'r misoedd nesaf.

Mae achosion COVID-19 yn parhau i godi o fewn ein cymunedau, felly rwy'n anfon neges at gydweithwyr, ein partneriaid ac at ein cymunedau i fod yn wylidwrs a gofalu am y rhai sy'n agored i niwed. Er bod cyfyngiadau wedi llacio ac er nad yw gwisgo masgiau bellach yn ofyniad cyfreithiol mewn llawer o fannau cyhoeddus, cofiwch, os ydych chi'n

Mae'r Uned Achosion Brys yn brysur iawn felly rydym yn annog y rhai hynny yn ein cymunedau i fynd yno os oes gwir angen yn unig – os oes gennych salwch sy'n bygwth bywyd neu anaf difrifol. Mae Tîm BIPCAF yn gweithio'n ddiflino i ddarparu gofal, ond mae'n rhaid i ni flaenoriaethu'r rhai hynny sydd â'r angen mwyaf.

Hoffwn ofyn i chi, fel aelodau o'r gymuned leol, i wneud dau beth os gallwch chi, a fydd yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i leddfu'r pwysau.

Yn gyntaf, os ydych yn sâl ac yn ansicr beth i'w wneud, gallwch ymweld â gwiriwr symptomau ar-

ymweld ag ysbytai a lleoliadau gofal iechyd, fod rhaid i chi barhau i wisgo masg i helpu i amddiffyn eich hun, y tîm a'r rhai o'ch cwmpas.

Yn anffodus, o ystyried y nifer cynyddol o achosion, yr wythnos hon rydym wedi gorfod gwneud y penderfyniad anodd ond angenrheidiol i ohirio seremoni Gwobrau Cydnabyddiaeth Staff ddydd Gwener nesaf, a oedd fod i gael ei chynnal yn Neuadd y Ddinas. Ar ôl y cyfnod mwyaf heriol yn hanes y sefydliad, y digwyddiad hwn oedd y cyfle i ni fyfyrrio a dathlu'r hyn rydym wedi'i gyflawni a'r heriau rydym wedi'u goresgyn gyda'n gilydd yn ystod pandemig COVID-19, ond mae digwyddiad o'r math a'r maint hwn yn risg i wydnwch a chynaliadwyedd tîm ar adeg pan fo'n gwasanaethau eisoes o dan bwysau difrifol.

Diolch yn fawr i bawb sydd wedi gweithio mor galed i drefnu'r hyn a oedd yn addo i fod yn ddigwyddiad rhagorol, yr enwebeion a oedd yn haeddu sylw am eu llwyddiannau anhygoel dros y flwyddyn ddiwethaf a'r rhai ohonoch a dreuliodd amser yn enwebu cydweithwyr yn eich tîm yn y lle cyntaf. Er bod hyn yn newyddion siomedig i ni, peidiwch â digalonni'n ormodol gan fod y digwyddiad wedi'i aildrefnu ar gyfer dydd Iau 14 Gorffennaf ac rwy'n edrych ymlaen yn fawr at ddathlu gyda chi i gyd yn yr haf.

Yr wythnos hon, cefais fy nghyflwyno i Anthony Veale, Cyfarwyddwr Archwilio yn Archwilio Cymru a Helen Thomas, Prif Weithredwr Iechyd a Gofal Digidol Cymru. Yn ogystal, treuliais ychydig oriau hapus iawn yn cyfarfod â'r Prif Fferylllydd, Darrell Baker a aeth â fi ar daith o amgylch Prif Fferyllfa Ysbyty Athrofaol Cymru a'm cyflwyno i sawl aelod o'i dîm a'i gydweithwyr. Gwnaeth ysbryd y tîm, yr arloesedd a'r ymrwymiad a ddangoswyd gan Darrell a'i holl dîm argraff arnaf. Mae Fferyllwyr a Thechnegwyr Fferyllfa yn darparu elfen wirioneddol bwysig o ofal iechyd ac wrth

iddynt ehangu eu sgiliau i gynnwys pethau fel rhagnodi, bydd ganddynt rôl gynyddol bwysig i'w chwarae o fewn Tîm CAF. Roeddwn yn bresennol hefyd yng nghyfarfod misol Bwrdd Arweinyddiaeth GIG Cymru, a Bwrdd Rhaglen Partneriaeth Genomeg Cymru yn fy rôl fel Uwch Swyddog Cyfrifol.

Bydda i a Fiona Kinghorn, Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd, yn cyfarfod â Llywodraeth Cymru yr wythnos nesaf i drafod y strategaeth Pwysau Iach Cymru Iach. Bydd yn gyfle i rannu cynnydd [Symud Mwy](#), [Bwyta'n Iach](#), cynllun strategol tair blynedd a ddatblygwyd mewn partneriaeth â Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro a'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol i annog ein cymunedau i wneud dewisiadau iach o ran bwyd a gweithgarwch corfforol a chreu amgylcheddau a dulliau cefnogol sy'n ei gwneud yn haws.

Bydd ein cyfarfod hefyd yn gyfle i rannu'r hyn a ddysgwyd o ran y cynnydd rhagorol y mae ein timau deieteg, pediatreg gymunedol, a metabolaidd wedi'i wneud o ran darparu llwybrau pwysau iach holistaidd a chyflawn i blant ac oedolion. Mae bellach gennym lwybr atgyfeirio rheoli pwysau cyflawn, gan gynnwys gwasanaethau rheoli pwysau iach i blant a lansiwyd yn ddiweddar – NYLO (Maeth i'ch Un Bach), sy'n rhaglen chwe wythnos am ddim i deuluoedd â phlant pump oed neu'n iau ac AFAL, gwasanaeth amlddisgyblaethol rheoli pwysau sy'n cefnogi plant sydd dros eu pwysau a'u teuluoedd, yn rhithwir ac wyneb yn wyneb.

Wrth i'r sefyllfa yn Wcráin barhau, rydym wedi bod yn gweithio'n agos gyda'n partneriaid yn Llywodraeth Cymru, byrddau iechyd eraill a sefydliadau iechyd i benderfynu ar y ffordd orau o gefnogi pobl sydd wedi'u dadleoli o'r Wcráin sy'n dechrau cyrraedd Cymru drwy

wahanol lwybrau. Mae [gwybodaeth ar wefan Llywodraeth Cymru i'r rhai a hoffai groesawu pobl sydd wedi'u dadleoli o'r Wcráin i'w cartrefi](#). Rydym wedi cyhoeddi gwybodaeth ar ein gwefan yn Wcreineg ac mewn ieithoedd defnyddiol eraill sy'n tynnu sylw at y cymorth sydd ar gael i bobl o'r Wcráin sy'n dod i'r wlad ag amrywiaeth o anghenion gofal iechyd, yn dilyn y trawma a'r amodau anodd y mae llawer wedi'u profi. [Gallwch weld y wybodaeth yma](#).

CAV for Ukraine

Ceir [tudalen ar y fewnwyd i'r Wcráin](#) ar gyfer staff sy'n amlygu rhai o ymdrechion ein cydweithwyr i gefnogi'r rhai yr effeithir arnynt gan y sefyllfa, yn ogystal â dolen i'r Pwyllgor Argyfwng Trychinebau lle gallwch wneud cyfraniad os ydych yn dymuno. Os ydych yn aelod o staff ac rydych yn rhan o fenter yr hoffech iddi gael ei chynnwys ar y dudalen hon, [anfonwch e-bost at y tîm cyfathrebu](#).

Hoffwn atgoffa cydweithwyr bod cymorth ar gael i'ch helpu os oes unrhyw ddigwyddiad wedi effeithio arnoch, ac yn anffodus mae llawer o wrthdaro byd-eang, fel y sefyllfa yn Wcráin, yn cael effaith ar ein bywydau ni. Os ydych chi eisïau siarad, cysylltwch â rhywun rydych chi'n ei adnabod – mae'n bwysig ein bod ni i gyd yn gofalu am ein gilydd. Mae'r [Gwasanaeth Lles Gweithwyr](#) yn cynnig ymyriadau amrywiol sy'n gallu helpu a gallwch hefyd gael mynediad at [Stepiau](#) i gael gwybodaeth am wasanaethau iechyd meddwl lleol.

Mae cryfhau diwylliant diogelwch BIPCAF yn rhywbeth rydw i'n awyddus iawn i weithio arno gyda phob un ohonoch. Mae teimlo'n

ddiogel yn un o'r anghenion dynol sylfaenol ac mae creu'r teimlad o ddiogelwch yn rhywbeth y gallwn ni i gyd gyfrannu ato. Mae diwylliant diogelwch cryf yn golygu ein bod ni i gyd yn gyfrifol am gynnal amgylchedd diogel drwy sicrhau ein bod yn ymwybodol o dân ac wedi ein hyfforddi, yn rhoi gwybod am faterion yn ymwneud â'r amgylchedd ac ystadau, yn cefnogi pawb i deimlo'n ddiogel yn seicolegol trwy ein hymddygiad a'n gweithredoedd, gofalu am ddata cleifion a bod yn ymwybodol o ddiogelwch seiber, a darparu triniaeth, gofal a meddyginiaethau yn unol â pholisïau, gweithdrefnau a chanllawiau arfer gorau.

Mae cydymffurfiaeth tân yn ffocws pwysig ar hyn o bryd ac mae'r adran Iechyd a Diogelwch yn cynnal cyfres o sesiynau ar gyfer cydweithwyr y gellir eu trefnu trwy ESR yn ystod mis Ebrill, Mai a Mehefin. Rwy'n gofyn i chi i gyd sicrhau eich bod wedi cael yr hyfforddiant diweddaraf ac i gofrestru i fynychu sesiwn awr o hyd cyn gynted â phosibl. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i ESR i drefnu eich sesiwn.

Roedd yn wych gweld perfformiad Cymru yng ngemau ail gyfle Cwpan y Byd FIFA 2022 a dim ond un gêm sydd ar ôl bellach er mwyn sicrhau lle yn y twrnamaint yn ddiweddarach eleni. Mae Capten Cymru Gareth Bale yn gefnogwr brwd o Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, ar ôl rhoi rhodd anhygoel o £500,000 yn ystod y pandemig. Rydym yn parhau i fod yn hynod ddiolchgar i bawb sydd wedi ein cefnogi yn ystod y cyfnod anodd hwn. Cafodd y Cadeirydd Jan Janczewski y pleser o gwrdd â Gareth a Rob Page, rheolwr dros dro presennol Tîm Cenedlaethol Cymru, ar dir chwarae Cymdeithas Bêl-droed Cymru yr wythnos diwethaf gyda noddwr yr elusen, Nathaniel Cars, a gallwch ddarllen rhagor am hyn isod.

Diolch am eich holl gefnogaeth ac ymrwymiad parhaus a chofiwch aros yn ddiogel.

Adfer ac Ailgynllunio – dulliau arloesol o weithredu gwasanaethau iechyd meddwl

Mae galw cynyddol o hyd am wasanaethau iechyd meddwl i oedolion a phobl ifanc, gyda'r pandemig yn gwaethygu ein sefyllfa ac yn golygu amseroedd aros hirach i gleifion. Yn rhan o raglen Adfer ac Ailgynllunio'r Bwrdd Iechyd, sy'n canolbwyntio ar wella mynediad i'n gwasanaethau, mae nifer o brosiectau wedi'u cynnal i leihau'r amseroedd aros hyn.

Ar draws ein gwasanaethau iechyd meddwl, mae cynnydd yn cael ei wneud mewn nifer o feysydd, gyda phrosiectau megis Healios a'r Coleg Adfer a Lles yn ddwy enghraifft o'r gwaith arloesol sy'n digwydd i gefnogi cynnydd mewn gweithgarwch.

Cyflwynwyd Healios am y tro cyntaf yn 2019, ac yn ystod mis Rhagfyr cafwyd cynnydd sylweddol yn ei weithgarwch gyda dros 300 o bobl ifanc wedi cael eu hasesu a, lle bo'n briodol, wedi dechrau triniaeth. Drwy ddefnyddio platfform darpariaeth glinigol ar-lein pwrpasol Healios o'r enw Panacea, mae gwasanaeth iechyd meddwl Plant a Phobl Ifanc y Bwrdd Iechyd wedi bod yn darparu asesiadau iechyd meddwl ac ymyriadau seicolegol i wella canlyniadau i bobl ifanc drwy ddarparu mynediad mwy amserol at ofal a chymorth. Mae hyn wedi arwain at ostyngiad yn yr amser aros cyfartalog o 63 diwrnod i 22 diwrnod.

Sefydlwyd y [Coleg Adfer a Lles](#), a lansiwyd yn ystod y pandemig, i ddarparu cyrsiau addysgiadol am ddim ar ystod o bynciau iechyd meddwl, iechyd corfforol a lles. Mae cymorth gan gymheiriaid wrth wraidd cyrsiau'r coleg, gyda phob un ohonynt yn cael eu cyd-gynhyrchu a'u cyd-ddarparu gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol a hyfforddwyr cymheiriaid sydd â phrofiad personol o heriau iechyd meddwl ac iechyd corfforol.

Ar ôl cyflwyno cyrsiau ar y ward yn llwyddiannus yn ystod tymor yr haf a thymor yr hydref, mae'r coleg yn gweithio i gyd-gynhyrchu a chyflwyno cyfres o 12 o ficro-gyrsiau yn Hafan-y-Coed ac mewn tai cymunedol. Nod y gwaith arloesol hwn, gan ddefnyddio profiad personol hyfforddwyr cymheiriaid, yw darparu cynnwys sy'n benodol i leoliad i gefnogi taith unigolyn at adferiad tra yn yr ysbyty. Gwneir hyn drwy gymorth gan gymheiriaid, addysg, mynediad at gyd-gynhyrchu a chyfeirio at yr adnoddau sydd ar gael yn ddigidol, a hefyd at wasanaethau, therapïau a chyfleusterau ategol sydd ar gael i gleifion ar wahanol adegau yn eu taith drwy wasanaethau cleifion mewnol.

Diweddariad GIG 111 Cymru



Mae GIG 111 Cymru bellach wedi bod ar gael yng Nghaerdydd a'r Fro ers pythefnos, gan alluogi cleifion i ymweld â'r wefan neu ffonio 111 o unrhyw le yng Nghymru i gael gfael ar gyngor a gwybodaeth gofal iechyd. Yng Nghaerdydd a'r Fro, mae un alwad yn gwneud popeth, oherwydd gall cleifion bellach ffonio 111 i gael mynediad at #FfonioynGyntaf ar gyfer yr Uned Achosion Brys a'r Uned Mân Anafiadau, lle byddant, os yw'n briodol, yn cael eu brysennu gan ein clinigwyr CAF 24/7 ac yn cael cynnig slot amser i ymweld â'r uned.

Wrth i wyliau'r Pasg agosáu, yr wythnos nesaf (4 Ebrill) fydd Wythnos GIG 111, ymgyrch

genedlaethol sydd wedi'i chynllunio i helpu i godi ymwybyddiaeth o'r gwahanol ffyrdd y gall cleifion gael gafael ar gyngor a gwybodaeth gofal iechyd ledled Cymru. Gan fod 111 bellach ar gael yng Nghaerdydd a'r Fro, byddwn yn gweithio ochr yn ochr â'n cydweithwyr yn y Bwrdd Iechyd, GIG 111 Cymru a Llywodraeth Cymru i hyrwyddo'r gwasanaeth a'r hyn mae'n ei olygu i gleifion.

Ramadan 2022

Hoffwn ddymuno Ramadan Mubarak i'n holl gydweithwyr, cleifion a'r gymuned Fwslimaidd ehangach, a fydd yn arsylwi mis sanctaidd Ramadan o ddydd Sadwrn.

Mae Ramadan yn adeg bwysig o'r flwyddyn i Fwslimiaid fel un o bum colofn sylfaenol Islam. Yn ystod Ramadan, bydd Mwslimiaid yn ymryddio bob dydd rhwng y wawr a'r machlud, tan fod diwrnod Eid yn nodi diwedd Ramadan ar 1 Mai.

Gall ymryddio yn ystod Ramadan fod yn heriol i gydweithwyr, yn enwedig ar adeg pan fo ein gwasanaethau o dan bwysau mor sylweddol, ac rydym wrth reswm yn annog hyblygrwydd i gydweithwyr Mwslimaidd yn ystod y cyfnod hwn. Gall hefyd fod yn gyfnod gofidus i gleifion Mwslimaidd a all fod yn pryderu ynghylch p'un a fydd triniaeth yn torri'u hymrydd.

Rwy'n hynod falch o amrywiaeth ein gweithlu, sy'n gaffaeliad gwirioneddol i ni gan ei fod yn golygu ein bod yn cynrychioli'r cymunedau rydym yn eu gwasanaethu, gan wella'r gofal y gallwn ei gynnig i'n cleifion.

Byddwn yn annog pawb i dreulio amser y penwythnos hwn i ddysgu mwy am Ramadan, i ddeall beth mae'n ei olygu i gydweithwyr a chleifion Mwslimaidd, a hoffwn ddymuno

Ramadan heddychlon i bob Mwslim ledled Caerdydd a Bro Morgannwg, yn enwedig ein cleifion a'n cydweithwyr.

Diwrnod Gwelededd Traws

Daeth Mis Ymwybyddiaeth Iechyd Deurywiol+ i ben ddoe, sy'n tynnu sylw at yr anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol ac iechyd sy'n effeithio ar gymunedau deurywiol, panrywiol a cwiar. Gwnaethom hefyd ddathlu Diwrnod Gwelededd Traws yr wythnos hon, sy'n amser i ddod at ein gilydd a chefnogi ein cleifion a'n cydweithwyr traws ac anneuaidd. Ar y diwrnod hwn, rydym yn cydnabod pwysigrwydd gofalu am bobl drawsryweddol ac anneuaidd, eu cefnogi a'u grymuso.

Mae'r achlysur blynyddol yn dathlu cyflawniadau'r bobl draws ac anneuaidd yn ein cymunedau, ond hefyd yn tynnu sylw at yr anawsterau a'r gwahaniaethu parhaus y maent yn dal i'w hwynebu bob dydd.

Mae hefyd yn ddiwrnod i annog cynghreiriaid i godi ymwybyddiaeth. Rydym ni fel tîm BIP Caerdydd a'r Fro yn gwneud hynny drwy gymryd camau syml ac ymarferol fel gwrando ar gleifion a chydweithwyr a'u cefnogi, bod yn ymwybodol o bwysigrwydd rhagenwau a helpu i hyrwyddo hyn drwy eu hychwanegu at lofnodion e-bost neu fathodynau adnabod.

I ddathlu Diwrnod Gwelededd Traws, rydym yn falch iawn o rannu [gwaith celf a gynlluniwyd ar gyfer Ysbyty Brenhinol Caerdydd yn ystod Pride 2021 gan artist traws lleol, ynghyd â darnau o waith celf ffotograffiaeth gan Wasanaeth Rhywedd Cymru.](#)

Fel Bwrdd Iechyd rydym yn falch o'n cymunedau amrywiol, ac rydym eisiau i bobl deimlo'n gyfforddus i fod yn nhw eu hunain pan fyddant yn ymgysylltu â ni, naill ai fel cydweithwyr neu

wrth ddefnyddio ein gwasanaethau. Er mwyn cyflawni hyn, rydym yn gweithio'n galed i ymgorffori diwylliant cynyddol gynhwysol ar draws ein sefydliad, ac roeddem yn falch iawn o weld hyn yn dechrau dwyn ffrwyth pan [wnaethom lwyddo i gyrraedd Mynegai Cydraddoldeb yn y Gweithle Stonewall fis diwethaf](#), gan gadarnhau ein lle fel un o brif gyflogwyr y DU o ran Cydraddoldeb LHDTG+.

Mae ein Rhwydwaith Staff LHDTG+ hefyd yn gweithio ar ail-lansio sesiynau hyfforddi ar gyfer cydweithwyr sydd eisiau gwella eu dealltwriaeth a dysgu mwy am gefnogi staff a chleifion LHDTG+, a bydd manylion yn cael eu rhannu'n fewnol yn fuan.

Byddwn yn annog pawb i gael cipolwg ar yr adnoddau canlynol i wella eich dealltwriaeth o'r gymuned draws ac anneauidd, fel y gallwn ni i gyd weithio tuag at ddod yn gynghreiriaid gwell:

- o [Cyfweiliadau gydag aelodau o'r gymuned Draws gan ein clinigydd rhywedd, Dr Sophie Quinney](#)
- o [LGBTQ+ Law clinic: know your rights](#)
- o [Trans health fact sheet](#)
- o [Trans Aid Cymru](#)
- o [Umbrella Cymru](#)

Wythnos Derbyn Awtistiaeth y Byd 2022

Er mwyn codi ymwybyddiaeth yn ystod Wythnos Derbyn Awtistiaeth y Byd, buom yn siarad ag Alberto, dyn 19 oed sydd ag awtistiaeth sy'n gweithio yn y Labordy Patholeg yn Ysbyty Athrofaol Cymru ar hyn o bryd, am yr heriau y mae'n eu hwynebu yn ogystal â'r manteision yn y gweithle wrth ddelio ag awtistiaeth.

Lleolwyd Alberto yn y labordy fel intern drwy Broject SEARCH, rhaglen sy'n helpu pobl ifanc

rhwng 16-24 oed sydd ag anableddau dysgu, i ddatblygu'r sgiliau a'r profiad sydd eu hangen arnynt i gael swyddi ystyrlon â thâl.

Gwyliwch y fideo llawn [yma](#).

Rhaglen dos atgyfnerthu'r Gwanwyn – pobl dros 75 oed yn cael eu gwahodd o 4 Ebrill

Mae ymgyrch dos atgyfnerthu'r Gwanwyn COVID-19 ar y gweill ac mae ein timau brechu symudol yn ymweld â chartrefi gofal i oedolion ar hyn o bryd i roi'r brechlyn. Cysylltir â chleifion sy'n gaeth i'w cartrefi hefyd i gael eu brechlyn o wythnos hon ymlaen. Yn unol â chanllawiau'r JCVI, o 4 Ebrill byddwn yn gwahodd pobl 75 oed ac yn hŷn i ddod i'n Canolfannau Brechu Torfol i gael eu brechlyn.

Bydd rhai o'n Fferyllfeydd Cymunedol hefyd yn ymuno â'r rhaglen o 18 Ebrill er mwyn i bobl gael y brechlyn yn agosach at gartref os yw hynny'n fwy addas. Wrth i'r cyfyngiadau lacio, ac i'r byd ddychwelyd at ryw fath o normalrwydd, mae'n bwysig nodi bod Covid yn dal i gylchredeg. Y brechlyn yw ein hamddiffyniad gorau o hyd, gan ei fod yn lleihau'r risg o salwch difrifol, felly pan fyddwch yn cael eich gwahodd, gwnewch bob ymdrech i fynychu. Mae'r tîm yn gweithio drwy ganllawiau'r JCVI i drefnu lle i'r rhai hynny sy'n hŷn na 12 oed ac sydd ag imiwnedd gwan a byddwn yn diweddarau pobl wrth i hyn ddigwydd.

Os nad ydych wedi derbyn eich dos cyntaf, eich ail ddos neu'ch dos atgyfnerthu, rydym yn dal i gynnig sesiynau galw heibio yn ein Canolfannau Brechu Torfol felly dewch draw a bydd ein tîm yn hapus i'ch gweld.

Parcio a Theithio dros gyfnod y Pasg

Ni fydd y gwasanaeth Parcio a Theithio i Ysbyty Athrofaol Llandochau ac Ysbyty Athrofaol Cymru ar gael dros benwythnos y Pasg, felly gwnewch yn siŵr bod gennych drefniadau teithio amgen yn eu lle.



Capel i Bawb yn croesawu grwpiau cymunedol

Bu Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro yn cyfarfod â Women Connect First a Gwirfoddolwyr Cymunedol y Sblot yng Nghapel i Bawb, yr hen Capel yn Ysbyty Brenhinol Caerdydd. Roedd yn gyfle i ddiolch iddynt am eu cefnogaeth wrth enwi Capel i Bawb ac i'w cyflwyno i bartneriaid sy'n ymwneud â Chapel i Bawb a'r CRI yn ehangach. Roedd Rhaglen y Celfyddydau ar gyfer lechyd a Lles, a ariannwyd gan Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, Cyngor Trydydd Sector Caerdydd (C3SC), Age Cymru a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, ymhlith y sefydliadau a gafodd eu cynrychioli yn y digwyddiad a bu'r grwpiau'n mwynhau'r cyfle i rannu eu barn a chael taith o amgylch y gofod. Maent yn edrych ymlaen at ddefnyddio'r ystafelloedd cyfarfod a'r caffi yn rheolaidd.



Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro

Cyfraniad Elusennol gan Nathaniel Cars

Roedd Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro wrth ei bodd yn cael ei gwahodd i dir chwarae Cymdeithas Bêl-droed Cymru wrth ymyl y Vale Resort ddydd Mawrth 22 Mawrth, a chawsant gyfle i gwrdd â phartneriaid yr Elusen Iechyd, Nathan a Rose o Nathaniel Cars, cyn bêl-droediwr proffesiynol tîm Cymru a rheolwr dros dro presennol tîm cenedlaethol Cymru, Rob Page, a phêl-droediwr proffesiynol tîm Cymru, Gareth Bale.

Gyda'r haul yn gwenu, cyflwynodd Nathaniel Cars siec am £9825 i'r Elusen Iechyd a fydd yn cael ei defnyddio i gefnogi dwy ardal ar draws Ysbyty Athrofaol Cymru. Bydd yr arian yn darparu ardal sy'n addas i blant, gan gynnwys murlun, yn yr Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys Pediatrig, ac i brynu dodrefn a chelf i'w roi ar y wal i greu ardal ymlaciol a heddychlon i staff yn ystod sesiynau cwnsela yn y Gwasanaeth Lles Gweithwyr. Codwyd yr arian drwy 'Nathaniel's November Incentive', gyda £75 yn cael ei roi i'r Elusen Iechyd am bob car a werthwyd ganddynt drwy gydol y mis hwnnw.

Yn ogystal, derbyniodd Charles Janczewski, Cadeirydd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, gar MG ZSEV trydan newydd yr Elusen Iechyd gan Nathaniel's a fydd yn cael ei ddefnyddio ar gyfer pob digwyddiad a chymudo rhwng safleoedd ysbytai. Wrth dynnu'r llun gyda Nathan, Rob Page, a Gareth Bale, manteisiodd Charles ar y cyfle hefyd i ddiolch i Gareth Bale am y rhodd anhygoel o £500,000 a gafodd yr Elusen Iechyd yn ystod anterth y pandemig.

Mae Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro yn hynod ddiolchgar i Nathaniel's am ei gefnogaeth barhaus ac am fod yn bartner gwyb i'r Elusen Iechyd.

Y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles

Printiau o 'Capel i Bawb' – Paentiad gan Malcolm Murphy

Yn sgil llawer o alw, mae Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro yn cynnig y cyfle i ragarchebu printiau A4 o'r paentiad am £15 yr un. Archebwch ar-lein erbyn dydd Llun 11 Ebrill drwy'r wefan yma.