

Happiness Calendar for October

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
			1 Celebrate Black History Month with the music, poetry, stories and achievements of Black Britons #blackhistorymonth2020	2 It's Stoptober – stopping smoking is one of the most important steps to supporting your health. Contact Help Me Quit for support	3 Watch a relaxing movie, completely immersing yourself in the film and the experience	4 Apples, blackberries and pumpkin are all in season. Try them in a new recipe or an old favourite
5 Kindness matters – take time to notice when someone is kind to you and take the opportunity to be kind to someone else today	6 Put on your favourite song and sing!	7 Find ways to keep active during the colder, darker months. Warmer kit and reflective clothing can make cycling, walking and running more enjoyable and safe.	8 Donate some cupboard essentials to a food bank	9 Manage your inbox. Unsubscribe from any newsletters or mailing list you no longer need	10 World Mental Health Day – check in with how friends, colleagues and family are	11 Settle in your favourite spot with a good book and a hot drink
12 Try to spend less time sitting today	13 Get a picture or photo you love framed and put it somewhere you'll see it often	14 Use technology to be mindful. Download a mindfulness or journal app	15 It's Shwmae Day! Greet your colleagues in Welsh or learn a new phrase to share.	16 Give yourself a break – none of us are perfect	17 Seek out good news stories today and share them	18 It World Menopause Day find out how you can support yourself or others
19 Plan something for your next day off that you'll look forward to	20 Try swapping one tea or coffee today with a fruit or herbal tea	21 Draw, colour in or be creative. Art can help you de-stress	22 Limit your screen time this evening	23 Put some healthy soup in a flask to take to work today	24 See the beautiful colours of Autumn on a walk today	25 Rest is important for our wellbeing – take some time to relax and recharge today
26 Raining outside? Visit a garden virtually – look online for tours such as the Palm House at Kew	27 Declutter your desk or workstation at home	28 Help yourself sleep by taking time to wind down before bed.	29 Start the day with a smile and positive thoughts	30 Bake your favourite cake as a treat	31 Get creative with carving a pumpkin for Halloween	

In CAV UHB we take the wellbeing of our staff seriously. Small steps we take can make a big difference to our own and others wellbeing. We're introducing a monthly CAV Happiness Calendar of simple ideas to promote happiness. The idea is that a different team each month could offer to prepare the content.

Try some of the suggestions and send us some pictures #KeepingPeopleWell #MonthofHappiness

Calendr Hapusrwydd mis Hydref

Dydd LLun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
			1 Dathlwch Fis Hanes Pobl Dduon gyda cherddoriaeth, barddoniaeth, straeon a chyflawniadau Prydeinwyr Duon	2 Mae'n Stoptober – mae stopio ysmegu yn un o'r camau pwysicaf i gefnogi eich iechyd. Cysylltwch â Helpa Fi I Stopio i gael cefnogaeth	3 Gwylwch ffilm sy'n eich ymlacio, ac ymgollwch eich hunan yn llwyr yn y ffilm a'r profiad.	4 Mae afalau, mwyar duon a phwmpen i gyd yn eu tymor. Rhowch gynnig ar eu rhoi nhw mewn rysait newydd neu hen ffefryn
5 Mae caredigrwydd yn bwysig – cymerwch amser i sylwi pan fydd rhywun yn garedig â chi a manteisiwch ar y cyfle i fod yn garedig â rhywun arall heddiw	6 Chwaraewch eich hoff gân a chanwch!	7 Dewch o hyd iffyrd o gadw'n actif yn ystod y misoedd oerach, tywyllach. Gall cit cynhesach a dillad llachar wneud beicio, cerdded a rhedeg yn fwy plerusus a diogel.	8 Rhowch ychydig o fwyd o'ch cwpwrdd i fanc bwyd	9 Cymerwch reolaeth o'ch mewnlwch. Dad-danysgrifiwch rhag unrhyw gylchlythrau neu restrau postio nad oes eu hangen arnoch mwyach	10 Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd – gofynnwch i'ch ffrindiau, i'ch cydweithwyr ac i'ch teulu sut maen nhw	11 Gwnewch eich hunan yn gyfforddus yn eich hoff le gyda llyfr da a diod boeth
12 Ceisiwch dreulio llai o amser yn eistedd heddiw	13 Fframiwch lun neu ffotograff rydych chi'n hoff ohono a'i roi yn rhywle y byddwch chi ei weld yn aml	14 Defnyddiwch dechnoleg i ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar. Lawrlwythwch ap ymwybyddiaeth ofalgar neu ddyddiadur	15 Mae'n Ddiwrnod Shwmae! Cyfarchwch eich cydweithwyr yn Gymraeg neu dysgwch ymadrodd newydd a'i rannu.	16 Rhowch hoe i chi'ch hun – does yr un ohonon ni'n berffaith	17 Chwiliwch am straeon newyddion da heddiw a'u rhannu	18 Mae'n Ddiwrnod Menopos y Byd – darganfyddwch sut y gallwch chi gefnogi'ch hun neu bobl eraill
19 Cynlluniwch rywbeth ar gyfer eich diwrnod i ffwrdd nesaf y byddwch chi'n edrych ymlaen ato	20 Rhowch gynnig ar gyfnewid un te neu goffi heddiw gyda the ffrwythau neu de llysieuol	21 Tynnwch lun, lliwiwch i mewn neu byddwch yn greadigol. Gall gwneud celf eich helpu i leihau'ch straeon	22 Peidiwch â threulio gormod o amser o flaen y sgrin heno	23 Rhowch ychydig o gawl iachus mewn fflasg ac ewch ag ef i'r gwaith heddiw	24 Ewch i weld lliwiau hyfryd yr hydref ar daith gerdded heddiw	25 Mae gorffwys yn bwysig i'n lles – cymerwch amser i ymlacio ac i orffwys heddiw
26 Bwrw glaw tu allan? Ymwelwch â gardd rithwir – edrychwch ar-lein am deithiau fel Palm House yn Kew	27 Tacluswch eich desg neu'ch gweithfan gartref	28 Helpwch eich hunan i gysgu trwy dreulio amser yn ymlacio cyn mynd i'r gwely.	29 Dechreuwch y diwrnod gyda gwen a meddyliau positif	30 Pobwch eich hoff deisen fel trêt	31 Byddwch yn greadigol trwy gerfio pwmpen ar gyfer Calan Gaeaf	

Rydym yn cymryd llesiant ein staff o ddifrif ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Gall camau bach a gymerwn wneud gwahaniaeth mawr i'n llesiant ein hunain a phobl eraill. Rydym yn cyflwyno Calendr Hapusrwydd Caerdydd a'r Fro misol o syniadau syml i hyrwyddo hapusrwydd. Y syniad yw y gallai tîm gwahanol gynnig paratoi'r cynnwys bob mis.

Rhowch gynnig ar rai o'r awgrymiadau ac anfonwch rai lluniau atom #CadwPoblYnHapus #MisoHapusrwydd