

Happiness Calendar for September

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	1 Set yourself a fitness challenge for the month – take more steps, try a new activity or just move a bit more!	2 Take five minutes to help someone	3 Watch the sunset this evening	4 Take a water bottle out with you today and stay hydrated	5 Plan a visit to your favourite green space or beach	6 Put on comfy pyjamas early and watch one of your favourite films
7 Plant some flower bulbs in your garden or a pot outside for some spring colour	8 Be curious and learn something new	9 Progress, not perfection. Take a small step towards a goal you'd like to achieve.	10 It's World Suicide Prevention Day – take time to talk to colleagues, friends and family today #CAVcoffee	11 Take some healthy snacks with you to work. Fruit, yoghurt or oatcakes are all good options	12 What went well today? Reflect on what you've achieved.	13 Find a new book to read or new music to listen to
14 Spend 10 minutes sitting quietly without distractions	15 Spend time with people who make you smile	16 Start the day with your favourite healthy breakfast	17 We all make mistakes. Learn from them and move on	18 Ask for help if you need it	19 Working from home? Try a virtual tea break to catch up with a colleague	20 Try baking your own bread. Soda bread is tasty and quick
21 Upcycle an item in your house to give it a new lease of life	22 Leave the car at home and try a new walking route	23 Show support for a good cause, raise awareness or give your time	24 Long day on your feet? Try soaking them in a warm bath	25 Be realistic about what you can get done – say no if you need to	26 Start an art or craft project which you enjoy	27 Take notice of the changing season
28 Watch a musical and sing along to your favourite songs	29 Cook an extra portion of dinner for a quick lunch tomorrow or to put in the freezer	30 Make time for mindfulness today				

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.

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

Calendr Hapusrwydd mis Medi

Dydd LLun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
	1 Gosodwch her ffitrwydd i chi'ch hun ar gyfer y mis - cymerwch fwy o gamau, rhowch gynnig ar weithgaredd newydd neu symudwch ychydig yn fwy!	2 Helpwch rywun am bum munud	3 Gwylwch y machlud heno	4 Ewch â photel ddŵr allan gyda chi heddiw ac yfych ddigon i'ch hydradu	5 Cynlluniwch ymweliad â'ch hoff fan gwyrdd neu draeth	6 Gwisgwch byjamas cyfforddus yn gynnar a gwylwch un o'ch hoff ffilmiau
7 Plannwch fylbiau blodau yn eich gardd neu mewn pot y tu allan i gael rhywfaint o liw yn y gwanwyn	8 Byddwch yn chwilfrydig a dysgwch rywbeth newydd	9 Cynnydd, nid perffeithrwydd. Cymerwch gam bach tuag at nod yr hoffech ei gyflawni.	10 Mae'n Ddiwrnod Atal Hunanladdiad y Byd - treulwch amser i siarad â chydweithwyr, ffrindiau a theulu heddiw #CoffiCAF	11 Ewch â byrbrydau iach gyda chi i'r gwaith. Mae ffrwythau, iogwrt neu fara ceirch i gyd yn opsiynau da	12 Beth aeth yn dda heddiw? Myfyriwch ar yr hyn rydych chi wedi'i gyflawni.	13 Dewch o hyd i lyfr newydd i'w ddarllen neu gerddoriaeth newydd i wrando arni
14 Treulwch 10 munud yn eistedd yn dawel heb ddim i dynnu'ch sylw	15 Treulwch amser gyda phobl sy'n gwneud ichi wenu	16 Dechreuwch y diwrnod gyda'ch hoff frecwast iach	17 Rydyn ni i gyd yn gwneud camgymeriadau. Dysgwch oddi wrthyn nhw a symudwch ymlaen	18 Gofynnwch am help os bydd ei angen arnoch	19 Gweithio o gartref? Rhowch gynnig ar egwyl de rithwir i ddal i fyny gyda chydweithiwr	20 Rhowch gynnig ar bob i eich bara eich hun. Mae bara soda yn flasus ac yn gyflym
21 Uwchylchwch eitem yn eich tŷ i roi defnydd newydd iddo	22 Gadewch y car gartref a rhowch gynnig ar gerdded ar hyd lwybr newydd	23 Cefnogwch achos da, codwch ymwybyddiaeth neu rhowch o'ch amser	24 Diwrnod hir ar eich traed? Rhowch gynnig ar eu hymdrochi mewn bath cynnes	25 Byddwch yn realistig am yr hyn y gallwch chi ei wneud - dywedwch 'na' os oes angen	26 Dechreuwch brosiect celf neu grefft rydych chi'n ei fwynhau	27 Sylwch ar y tymor yn newid
28 Gwylwch sioe gerdd a chanwch i'ch hoff ganeuon	29 Coginiwch ddogn ychwanegol o ginio er mwyn cael cinio cyflym yfory neu i'w roi yn y rhewgell	30 Ymneilltuwch amser ar gyfer ymwybyddiaeth ofalgar heddiw				

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.

Rhowch gynnig ar rai o'r awgrymiadau ac anfonwch rai lluniau atom #CadwPobYnHapus #CAFMIsoHapusrwydd