EFFAITH

ADRODDIAD 2024–25



RHAG

Rydym yn gweithio gyda pho
bod modd i bawb gyflawni eu



Cyfarwyddwyr Bwrdd RCS

GAIR

bl a busnesau i sicrhau
u potensial trwy weithio.



Eleni, rydym wedi ehangu ac ymestyn ein harlwy o wasanaethau er mwyn sicrhau na chaiff neb ei adael ar ôl. Rydym wedi cael cyllid i gynorthwyo pobl ifanc ag anableddau i ddilyn gyrfaoedd gwyrdd; rydym wedi parhau â'n gwasanaeth Lleoliad a Chymorth i Unigolion (IPS) er mwyn helpu pobl ag anghenion iechyd meddwl i ganfod gwaith; a thrwy gyfrwng ein Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith, rydym wedi cynorthwyo mwy na 2,000 o weithwyr yng Nghymru sydd mewn perygl o fynd yn ddi-waith oherwydd salwch.

Bob diwrnod, clywn am y modd y mae ein gwasanaethau'n trawsnewid bywydau. Mae hyn yn ein hysbrydoli ac yn ein cymell i wneud rhagor, ehangu a gwneud gwahaniaeth i ychwaneg o bobl mewn rhagor o gymunedau. Eleni, rydym yn llawn cyffro ein bod wedi cymryd rhan mewn trefniadau cydweithio newydd sy'n ein helpu i ehangu ein gorwelion a'n heffaith.

Mae llawer o bethau'n gorwedd y tu ôl i'r adroddiad hwn. Y tu ôl i bob ystadegyn, ceir stori bersonol am dwf a dewrder. Y tu ôl i bob cyflawniad, ceir stori'n ymwneud ag ymroddiad a gwaith caled. Y tu ôl i bob gwasanaeth newydd a ddatblygir, ceir darlun o gydweithredu a phartneriaeth.

Rydym yn ddiolchgar i bawb sydd wedi bod yn rhan o'r hanesion hyn eleni – ein cleientiaid, ein staff, aelodau ein Bwrdd, ein cymdeithion, ein partneriaid a'n cyllidwyr. Edrychwn ymlaen yn llawn cyffro at y bennod nesaf.

CYNORTHWYO POBL i ganfod gwaith



Nod ein cymorth cyflogadwyedd yw helpu pobl i ddod o hyd i rolau sy'n gweddu'n dda iddynt – rolau a fydd o fudd i'w hiechyd meddwl a'u llesiant cyffredinol.

Uchafbwyntiau **Gweithio'n Iach**...

115
Bobl wedi eu **cynorthwyo**

31
Bobl wedi **cael gwaith**

31
Gyfleoedd gwirfoddoli wedi sicrhau

Yn ystod 2024-25, llwyddodd ein gwasanaeth Gweithio'n Iach i roi cymorth cyflogadwyedd arbenigol i 115 o geiswyr gwaith ledled Conwy a Sir Ddinbych – sef pobl yr oedd eu hiechyd meddwl yn eu rhwystro rhag dod o hyd i waith. Mae'r gwasanaeth wedi'i seilio ar egwyddorion Lleoliad a Chymorth i Unigolion, gan ddarparu gweithgareddau cyflym a dwys ar gyfer chwilio am waith ochr yn ochr â chymorth iechyd meddwl.

Mae ein tîm ymroddedig o Arbenigwyr Cyflogaeth wedi darparu cymorth mentora un-i-un ochr yn ochr â gweithgareddau dwys sy'n cynorthwyo pobl i chwilio am waith, gan helpu cleientiaid i bennu eu dewisiadau o ran swyddi, archwilio dyheadau a pharatoi ar gyfer gwaith. Hefyd, rydym wedi cynnig mynediad at gwnsela cyn cyflogi er mwyn helpu cleientiaid i fynd i'r afael â heriau iechyd meddwl sydd wedi bod yn eu dal yn ôl rhag gweithio. Rydym wedi gweithio'n agos gyda Canolbwynt Cyflogaeth Conwy a Sir Ddinbych yn Gweithio i ganfod cleientiaid a allai elwa ar y gwasanaeth, yn ogystal â hyrwyddo'r gwasanaeth ymhlith meddygon teulu, therapyddion galwedigaethol, canolfannau gwaith ac asiantaethau eraill.

Eleni, llwyddodd ein cleientiaid i gael gwaith gydag amrywiaeth eang o gyflogwyr lleol, yn cynnwys Gwesty San Siôr, Ysgol Emrys ap Iwan, MIND Conwy, Murphy & Co Vets, Coleg Abergele, KFC, Sainsburys a Farmfoods. Roedd y rolau hyn yn cynnwys gosodwr teiars, cynorthwyydd milfeddygol, gofalwr, gweithiwr cymorth mewn hostel, goruchwyliwr arholiadau, porthor cegin, derbynnydd a chynorthwyydd addysgu.

Pleser pur fu darparu Gweithio'n Iach ac rydym yn eithriadol o falch o lwyddiannau ein cleientiaid. Yn ôl pawb a gynorthwywyd gennym eleni, mae eu llesiant wedi gwella o ganlyniad i'r rhaglen, a llwyddodd mwy na 60% ohonynt i gael swydd neu rôl wirfoddol yn ystod eu hamser ar y prosiect.

Ariannwyd Gweithio'n Iach trwy gyfrwng Cronfa Ffyniant Gyffredin y DU.

Conwy County Borough Council
Cyngor Sir Ddinbych Denbighshire County Council

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU



63

Bobl wedi cael **cymorth therapiwtig**



14

Bobl **wedi cael hyfforddiant**



100%

welliant **yn eu lles**



Hanesion Cleientiaid

Mae gan bob un o'r bobl a gynorthwywyd gennym eleni stori bwerus i'w hadrodd am yr effaith a gafodd y gwasanaeth ar eu bywydau.

EWCH I'N GWEFAN I DDARLLEN MWY O HANESION CLEIANTIAID.



DEBBIE

Ar ôl colli fy chwaer a gorfod ysgwyddo ychwaneg o gyfrifoldebau'n gofalu am fy rhieni oedrannus, dioddefodd fy iechyd meddwl. Roeddwn yn teimlo na allwn gario 'mlaen ac aeth bywyd beunyddiol yn drech na mi. Felly, gwnes y penderfyniad anodd i adael fy swydd flaenorol fel Nyrs Diogelu Iechyd.

Fy Therapydd Galwedigaethol a awgrymodd y dylwn gymryd rhan yn Gweithio'n Iach Conwy; a bu'n help eithriadol.

Roedd Debbie Holmes, fy Arbenigwr Cyflogaeth, yn wirioneddol wych. Helpodd fi i bennu fy sgiliau trosglwyddadwy – tasg ddefnyddiol iawn, oherwydd nid oeddwn yn dymuno gweithio yn y sector gofal iechyd eto. Gyda'n gilydd, aethom ati i ailysgrifennu fy CV, ac fe wnaeth hi fy annog i ymgeisio am swyddi lleol, gan roi hyder imi ymweld â siopau yn y cnawd hyd yn oed.

Diolch i gymorth Gweithio'n Iach, llwyddais i gael swydd fel goruchwyliwr arholiadau, ac yna swydd ran-amser mewn busnes teuluol lleol.

Dim ond diwrnod yr wythnos, weithiau mwy, ond dyna'r union beth roeddwn ei angen. Mae Gweithio'n Iach yn wasanaeth gwych, a llwyddodd agwedd gefnogol a chyfeillgar Debbie i'm grymuso i symud ymlaen.



EWCH I'N GWEFAN I DDARLLEN MWY O HANESION CLEIANTIAID.



CARL

Ar ôl cyfres o broblemau iechyd corfforol ac iechyd meddwl, bu'n rhaid imi fynd ar absenoldeb salwch. Ond ar ôl methu â gweithio am flwyddyn, roeddwn eisiau dychwelyd i'r byd gwaith.

Cefais fy nghyflwyno i Gweithio'n Iach Conwy gan y Ganolfan Waith, a rhoddwyd fi mewn cysylltiad â Pete, fy Arbenigwr Cyflogaeth. Cyn chwilio am gymorth hyfforddiant, aethom i'r afael â'r gorbryder mawr roeddwn yn ei deimlo. Cefais chwe sesiwn gwnsela fuddiol ac roeddwn yn teimlo'n well o lawer wedyn.

Yna, fe wnaeth Pete fy helpu i ddiweddaru fy CV, gan deilwra dwy fersiwn er mwyn tynnu sylw at fy 40 mlynedd o brofiad mewn adeiladu, gwaith dyn-pob-dim, gwaith trydanol, plymio a gwaith saer. Ymgeisiais am 15 swydd, ac yn fuan iawn cefais swydd dros dro fel casglwr nwyddau yng nghwmni cyfanwerthwyr Bookers.

Mae'r swydd hon bellach yn swydd barhaol ac rydw i'n cael hyfforddiant i fod yn rheolwr! Mae'n lle braf i weithio ynddo, gydag awyrgylch teuluol.

Roedd Gweithio'n Iach a Pete yn wych, ac fe wnaethant gynnig cymorth amhrisiadwy. Mae fy iechyd meddwl yn well o lawer erbyn hyn ac rydw i'n teimlo'n falch iawn ynglŷn â'r cynnydd rydw i wedi'i wneud.

Mae partneriaid wrth eu bodd gyda'r hyn a wnawn hefyd...

" Mae yna lawer o ddarpariaethau ar gael, ond mae Gweithio'n Iach yn wahanol ac mae'n llwyddo i ennyn cryn barch gan ei fod yn ymhél i raddau helaeth â chwsmeriaid. Gan ei fod yn cynnig cwnsela, mae'n wasanaeth cofleidiol. Mae lefel y cymorth yn wych i gwsmeriaid agored i niwed."

" Gofal a chymorth o'r radd flaenaf. Mae'n ddibynadwy, mae'n cynnig y math iawn o empathi, mae'n symud pobl yn eu blaen, heb fod yn 'dosturiol'. Mae'n addas i bobl sydd mewn rhigol ac sydd angen hwb."

" Mae staff Gweithio'n Iach yn dwymgalon ac yn groesawgar. Maent yn cynnig cymorth ac maent yn mynd ar drywydd pethau. Mae'r nodweddion a gaiff eu hysbysebu yn cael eu cyflawni."

Hyfforddiant Cyflogadwyedd

Eleni, rydym wedi gweithio gydag amrywiaeth o ddarparwyr i gyflwyno cyfres o weithdai hyfforddi'n ymwneud â llesiant a chyflogadwyedd i geiswyr gwaith ledled Gogledd Cymru. Mae'r sesiynau'n defnyddio gwersi a ddysgwyd ar sail seicoleg gadarnhaol, gan gynnig adnoddau ac awgrymiadau ymarferol i helpu'r mynychwyr i fagu hyder a chymhelliant.

- Hyder a Chymhelliant
- Poeni Llai a Rheoli eich Gorbryder
- Hunanofal: Bod mor iach a hapus ag y gallwch
- Perfformio fel 'Pro' mewn Cyfweliad



Mae'r sesiynau wedi'u cynllunio'n ofalus ac maent yn cynnig strategaethau ymarferol rhagorol y gall pawb elwa arnynt. Yn ogystal â bod yn llawn gwybodaeth, roedd y sesiynau'n hynod ddiddorol ac ysbrydoledig. Diolch o galon i Claire, y tiwtor – mae ei brwdfrydedd a'i phroffesiynoldeb yn ddiderfyn. Roedd gallu Claire i gysylltu gyda'r holl gyfranogwyr, a mynd i'r afael â'u hanghenion unigryw, yn anhygoel.

Manon Davies
Swyddog Gweithredol Partneriaeth Gymunedol
(Gogledd Orllewin a Chanolbarth Cymru), Maximus



GYRFAOEDD GWYRDD

Yn ystod 2024, buom yn gweithio gyda phartneriaeth leol newydd a dynamig i greu prosiect newydd a oedd yn anelu at gynorthwyo pobl ifanc ag anableddau/anghenion ychwanegol a phobl ifanc o gymunedau lleiafrifol ethnig i ddod o hyd i swyddi gwyrdd. Ym mis Mawrth 2025, dyfarnwyd £3,108,371 ar gyfer ein prosiect gan y gronfa Asedau Segur fel rhan o raglen Camau Cynaliadwy: Gyrfaoedd Gwyrdd y Loteri Genedlaethol – sef un o blith pedwar prosiect yng Nghymru.

Canolbwynt y prosiect hwn, a roddir ar waith dros 5 mlynedd, yw helpu pobl ifanc 16-30 oed sy'n perthyn i'n grwpiau blaenoriaeth i fagu hyder, dysgu sgiliau newydd a chael lleoliadau a phrofiad gwaith a allai arwain at gyfleoedd yn y tymor hwy. Hefyd, byddwn yn cynorthwyo busnesau i greu gweithleoedd mwy amrywiol a chynhwysol.

Edrychwn ymlaen at weithio gyda'n partneriaid a'n rhanddeiliaid eraill wrth inni gyflwyno'r prosiect yn 2025.

Asedau Segur
Camau Cynaliadwy Cymru

Dormant Assets
Sustainable Steps Wales

Ddarperir gan
CRONFA GYMUNEDOL LOTERI GENEDLAETHOL

Delivered by
THE NATIONAL LOTTERY COMMUNITY FUND



HELPU POBL i aros yn y gwaith

Pleser fu darparu Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith Llywodraeth Cymru ledled Gogledd, De-orllewin a Gorllewin Cymru yn ystod 2024-25. Mae'r gwasanaeth yn parhau i fynd i'r afael ag absenoliaeth trwy ddarparu therapïau a chymorth cynnar, teilwredig i bobl y mae eu hiechyd yn eu rhoi mewn perygl o fynd yn ddi-waith.

Mae Cymorth yn y Gwaith yn targedu gweithwyr mewn busnesau bach a chanolig, unig fasnachwyr a microfentrau na fyddent, o bosibl, yn gallu cael gafael ar gymorth iechyd galwedigaethol fel arall.

Rydym wedi cryfhau ein rhwydweithiau yn Sir Gaerfyrddin, Sir Benfro, Ceredigion a Bae Abertawe er mwyn codi ymwybyddiaeth o'r gwasanaeth yn y meysydd cyflawni newydd hyn. Rydym wedi ymgysylltu'n gadarnhaol gyda busnesau a gweithwyr iechyd proffesiynol, yn cynnwys meddygon teulu, therapyddion galwedigaethol a fferyllwyr, er mwyn iddynt allu cyfeirio'u gweithwyr a'u cleifion at ein gwasanaeth.

Hefyd, rydym wedi ymestyn ein rhwydwaith therapyddion ledled Cymru, gan ein galluogi i ddarparu cymorth therapiwtig wyneb yn wyneb ar gyfer cyflyrau iechyd meddwl a chyflyrau iechyd corfforol, ble bynnag y mae pobl yn byw. Rydym wedi cyflwyno cyfanswm o 10,307 o sesiynau cymorth therapiwtig.

Eleni, mae nifer y bobl sy'n defnyddio ein cymorth wedi cynyddu. Llwyddasom i gynorthwyo 2013 o weithwyr yng Nghymru, gyda'r mwyafrif llethol ohonynt yn dod o fusnesau bach a chanolig. Pan ddaethant atom am gymorth, roedd 308 o'r gweithwyr hyn yn absennol o'r gwaith. Gyda'n cymorth ni, bu modd i'w hanner ddychwelyd i'r gwaith – gan ddychwelyd yn raddol mewn rhai achosion, neu trwy gyflwyno addasiadau y cytunwyd arnynt gyda'r cyflogwr.

Wrth law bob cam o'r daith

Mae Cymorth yn y Gwaith yn golygu mwy na chynnig therapi yn unig. Mae ein cydlynwyr cymorth yn cysylltu'n rheolaidd gyda'n cleientiaid i weld a ydynt angen unrhyw gymorth ychwanegol ar gyfer problemau a allai fod yn effeithio ar eu llesiant. Yn 2024-25, fe wnaethom gyfeirio oddeutu traean o'n cleientiaid at gymorth gyda materion ariannol a dyledion, gwybodaeth am ADHD neu awtistiaeth, neu ddolenni ar gyfer technegau ymlacio fel myfyrio neu ioga.

Bu'r gwasanaeth yn amhrisiadwy i mi. Llwyddodd i dawelu fy meddwl ynglŷn â phethau roeddwn yn pryderu amdanynt.

Cawsom gymorth ariannol ar gyfer gofalu am fy mam – sef rhywbeth na fuaswn i fy hun wedi ymchwilio iddo. Mae'r cwnsela, y cyngor a'r cymorth a gefais gan fy CSC wedi gwneud gwahaniaeth enfawr. Rydw i'n cael ychwaneg o gymorth nawr ac rydw i'n teimlo'n fwy hyderus i ddelio â phethau.

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

Cymru Iach ar Waith – Healthy Working Wales
Cymorth yn y Gwaith
In-Work Support

UCHAFBWYNTIAU **CYMORTH YN Y GWAITH**

2013
Bobl **Cynorthwywyd**

1443
Dywedodd fod eu **Hiechyd a'u llesiant** wedi gwella

145
Llwyddodd i ddal gafael ar eu **gwaith**



Hanesion Cleientiaid

EWCH I'N GWEFAN I DDARLLEN MWY O HANESION CLEIANTIAID.





HAYLEY

Rydw i wedi mynd trwy lawer yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf. Collais fy mam, rhoddais enedigaeth mewn ffordd drawmatig, bu bron imi golli fy mab a dioddefais iselder ôl-enedigol. Gwnes fy ngorau i beidio â meddwl am hyn i gyd ac ymgollais yn fy ngwaith.

Ond ddwy flynedd ar ôl colli fy mam, fe wnaeth y cwbl fy nharo o'r newydd. Roedd popeth yn pwyso'n drwm arnaf. Fe wnaeth fy meddyg fy nghyfeirio at RCS a'r Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith – ac rydw i'n wirioneddol ddiolchgar. Cefais chwech o sesiynau cwnsela wyneb yn wyneb, yn ogystal â galwadau ffôn gyda Jess, fy Nghydlynydd Achosion.

O'r cychwyn cyntaf, roeddwn yn teimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus. Bu'r cwnsela'n weddnewidiol, gan fy rhoi mewn meddylfryd gwell – gwell, hyd yn oed, na chyn imi golli fy mam. Mae wedi fy helpu'n fawr gyda fy ngorbryder.

Rydw i'n argymell RCS a'r Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith i bobl drwy'r adeg. Mae wedi newid fy mywyd, a byddaf yn ddiolchgar am byth.

PWY WNAETHON NI EI GEFNOGI



OED

7%
16-25

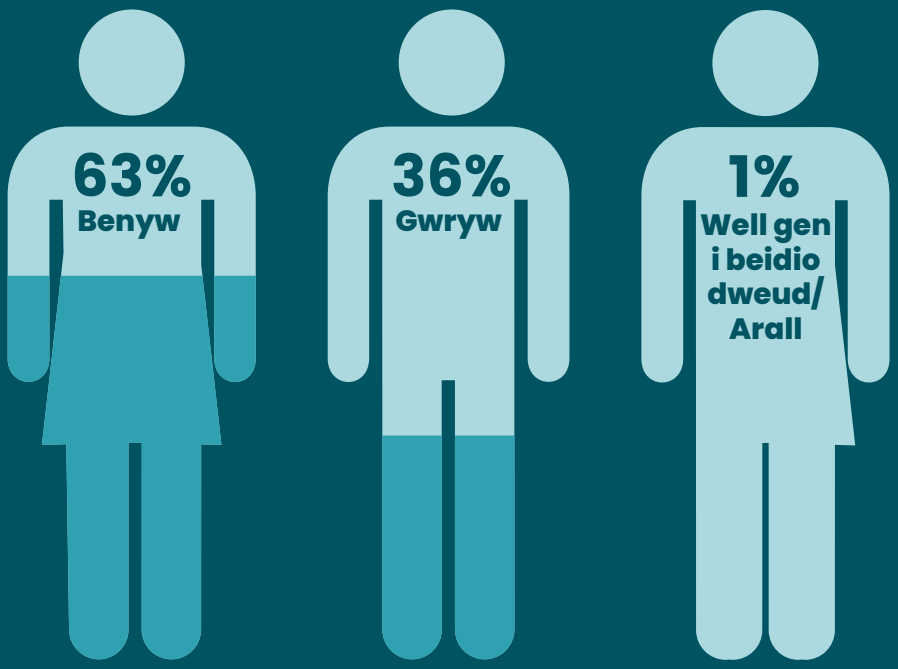
22%
26-35

35%
36-45

32%
46-60

4%
60+

RHYW



STATWS ANABLEDD



95%
Dim anabledd

4%
Oes anabledd

1%
Heb ei nodi

ETHNIGIAETH

97%
Gwyn

1%
Du

0%
Cymysg

0%
Well gen i beidio dweud

1%
Asiaidd

1%
Arall

HELPU Busnesau

Mae buddsoddi ymlaen llaw yn llesiant y gweithwyr yn esgor ar fanteision gwirioneddol, fel llai o absenoldeb salwch, llwyddo i ddal gafael yn well ar y staff, gwell cynhyrchiant a diwylliant gwell yn y gweithle. Eleni, mae mwy o gyflogwyr nag erioed o'r blaen wedi defnyddio ein hyfforddiant a'n cymorth i greu gweithleoedd hapusach ac iachach yng Nghymru.

Yn aml, nid yw busnesau'n siŵr ble i ddechrau eu siwrnai tuag at lesiant. Rydym wedi cynorthwyo amrywiaeth o fusnesau i archwilio'u harferion llesiant cyfredol, pennu blaenoriaethau a llunio'u polisïau a'u strategaethau llesiant. Mae ein harolygon llesiant wedi bod yn adnodd arbennig o boblogaidd i ategu'r broses ddarganfod hon.

> *"Gwych iawn yw gweld y gwelliannau hyn. Gwyddom fod mwy o waith i'w wneud, ond rydym wedi dechrau'n dda diolch i gymorth ac arweiniad RCS."*

Dafydd Bowen
Cyfarwyddwr Pobl a Lleoedd, Mentera.

Rydym yn deall yr heriau sy'n wynebu busnesau bach ac rydym yn addasu ein harlwy hyfforddiant yn barhaus i ddiwallu anghenion cyflogwyr. Golyga hyn ein bod yn cynnwys pynciau sy'n hollbwysig i arweinwyr busnesau a'n bod yn cynnal sesiynau cryno, rhyngweithiol a llawn gwybodaeth.

Yn 2024-25, gwelir bod 144 o fusnesau bach a chanolig o Ogledd, Gorllewin a De Cymru wedi defnyddio ein cymorth a'n hyfforddiant (a ariennir yn llwyr) trwy gyfrwng ein Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith, yn cynnwys cartrefi gofal, cyfreithwyr, busnesau arlwyo ac elusennau. Hefyd, fe wnaethom gynorthwyo busnesau mwy, fel Nicepak. Fel busnes o Gymru, rydym yn ymfalchïo yn y ffaith ein bod wedi cyflwyno 14 sesiwn trwy gyfrwng y Gymraeg i fusnesau, yn cynnwys yr Urdd, Mentera a'r Mudiad Meithrin.



Eleni, fe wnaethom hyfforddi 109 o hyrwyddwyr llesiant newydd o blith amrywiaeth eang o fusnesau bach a chanolig, gan gynyddu ein niferoedd i 343. Fe wnaethom barhau i gynnal cyfarfodydd rhwydwaith chwarterol ar gyfer ein hyrwyddwyr, gyda'r nod o ddysgu, a rhannu arferion gorau ac ysbrydoliaeth. Roedd y pynciau'n cynnwys Cynlluniau Gweithredu Llesiant, gweithio'n hyblyg ac addasiadau niwroamrywiaeth yn y gweithle.

Yn ystod y flwyddyn, parhaodd ein hyrwyddwyr i gael effaith ar lesiant yn y gweithle trwy ysgogi amryfal fentrau, yn cynnwys egwylion te llesiant, digwyddiadau cymdeithasol, grwpiau menopos a chyflwyno pigiadau rhag y ffliw.

Eleni hefyd, lansiwyd ein rhaglen Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, sef rhaglen a gydnabyddir yn rhyngwladol ac a drwyddedir yng Nghymru gan MHFA Wales Ltd. Hyd yn hyn, rydym wedi hyfforddi 42 o Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl mewn 10 busnes, gan eu galluogi i gynnig ymateb a chymorth rheng flaen i gydweithwyr yn y gweithle. Pleser fu gallu cynnig y rhaglen hon trwy gyfrwng y Gymraeg.

Hanesion Cyflogwyr

ACHOS ASTUDIAETH



Y siwrnai tuag at ddiwylliant llesiant llewyrchus yn y gweithle

Bu rheolwyr a chynrychiolwyr Bwrdd Egnïol yn gweithio gyda ni i ddyrchafu dull llesiant cadarnhaol y cwmni i'r lefel nesaf. Cynhaliwyd arolwg i gasglu adborth gan y gweithwyr; fe wnaeth y canlyniadau ein cynorthwyo i ddeall yn well beth oedd anghenion y tîm a'n helpu i lywio polisi newydd yn ymwneud ag iechyd meddwl a llesiant a ddatblygodd yn sylfaen i fentrau dilynol y cwmni.

egniol

engineering for
our environment

Penderfynodd Egnïol ymestyn ei becyn buddion trwy gyflwyno gofal iechyd preifat i'r holl staff a'u teuluoedd, a hefyd lansiwyd cylchgrawn llesiant misol a helpodd i sicrhau bod iechyd meddwl yn cael lle blaenllaw bob amser yn niwylliant y gweithle.

Hefyd, aeth y cwmni ati i hyfforddi nifer o Hyrwyddwyr Llesiant i gynnig cefnogaeth i gymheiriaid, gan greu amgylchedd gweithio mwy cysylltiedig a chefnogol. Mynychodd gweithwyr eraill gyrsiau hyfforddi eraill a gynhaliwyd gan RCS, yn cynnwys Rheoli Straen, Cynlluniau Gweithredu Llesiant, Cysgu a Bod yn Bositif yn y Gweithle.

Mae'r mentrau hyn wedi gwneud gwahaniaeth enfawr; erbyn hyn, mae llesiant yn elfen gyson yn niwylliant y cwmni, ac mae hyfforddi Hyrwyddwyr Llesiant wedi cael effaith drwy'r busnes. Mae'r gweithwyr yn teimlo'n fwy cysylltiedig ac yn fwy hyderus i drafod eu llesiant, gan wybod bod cymorth wrth law gan eu cymheiriaid.



"Trwy ganolbwyntio ar lesiant, rydym wedi adeiladu tîm iachach, mwy ymgysylltiol a mwy cynhyrchiol. Trwy gyfrwng polisïau cliriach a buddion gwell, a thrwy feithrin sgyrsiau agored ynglŷn ag iechyd meddwl, rydym wedi creu gweithle lle caiff llesiant ei gymryd o ddifrif. Mae ein dull wedi gosod safon newydd yn Egnïol, ac rydym yn falch o'r hyn a gyflawnwyd gennym. Gobeithio y gall busnesau eraill ddysgu ar sail ein dull i greu amgylchedd gweithio cefnogol a llewyrchus."

Maxine Muir
Rheolwr Adnoddau Dynol a Llesiant

Rhoi'n ôl i'r GYMU







Cadw pethau'n lleol

Rydym wedi ymrwymo i ddefnyddio cyflenwyr lleol ar gyfer ein nwyddau a'n gwasanaethau pa bryd bynnag y bo modd, gan sicrhau bod ein gwaith yn cael effaith gadarnhaol ar yr economi leol. Caiff ein gwasanaethau therapi eu cyflwyno gan fframwaith o 54 o fusnesau bach ac unig fasnachwyr – gyda phob un ohonynt yn dod o Gymru. Eleni, pleser fu gallu ychwanegu 11 o therapyddion eraill at ein rhwydwaith er mwyn galluogi ein cleientiaid i gael cymorth wyneb yn wyneb mor agos â phosibl at eu cartref neu eu gweithle.

Rhoi'n ôl

Eleni, fe wnaethom ymrwymo 53 o oriau staff i weithredu gwirfoddol lleol. Bu aelodau'r tîm yn glanhau traethau, yn plannu gydag Ymddiriedolaeth Natur Gogledd Cymru ac yng Nghanol Dinas Abertawe, ac yn addurno adeiladau yn Llamau.

Codi arian

Bob blwyddyn, mae staff RCS yn enwebu elusen i'w chefnogi. Eleni, aethom ati i godi arian ar gyfer Llamau, sef elusen digartrefedd, trwy gynnal gweithgareddau llawn hwyl fel gwerthu cacennau Nadolig, cymryd rhan mewn 'diwrnod siwmper Nadolig', gwerthu crempogau a chymryd rhan mewn taith gerdded. Hefyd, fe wnaethom gefnogi elusennau lleol drwy gydol y flwyddyn trwy gasglu bwyd ar gyfer banciau bwyd, yn ogystal â chyfrannu teganau at yr elusen North Wales Superkids ar gyfer y Nadolig.


NED
GOOD NEWS IN THE COMMUNITY
Staff Foodbank Donation Drive



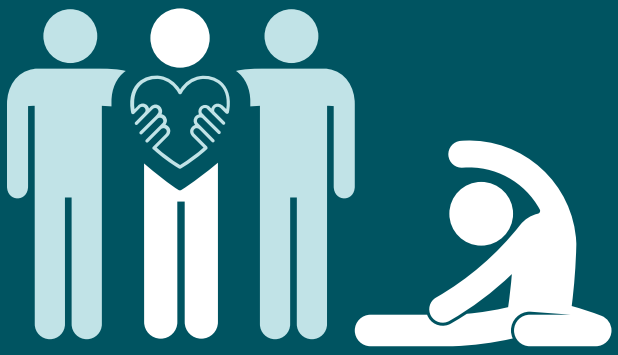
ARWAIN trwy esiampl

Pan ddaw hi'n fater o lesiant yn y gweithle, mae RCS yn arwain trwy esiampl, gan fynd ati i gynorthwyo'r gweithwyr trwy gyfrwng amrywiaeth o fentrau.

Mae'r mentrau hyn yn cynnwys hyfforddiant ar gyfer Hyrwyddwyr Llesiant, awr lesiant wythnosol, ac amrywiaeth o drefniadau gweithio hyblyg. Yn y swyddfa, mae ein gweithwyr yn mwynhau ffrwythau am ddim a gallant gymryd rhan mewn egwylion te llesiant a gweithgareddau dan arweiniad cydweithwyr.

Hefyd, rydym yn cynnal diwrnodau tîm bob chwarter, gan feithrin cysylltiad ac ysbryd tîm. Eleni, mae nifer o'n staff wedi defnyddio ein rhaglen cymorth i weithwyr, sy'n cynnwys osteopathi, ffisiotherapi a chwnsela am ddim.

EIN HEFFAITH
MEWN NIFEROEDD



4 **Hyrwyddwr Ilesiant** mewnol wedi'i hyfforddi



15 **Weithwyr** gyda threfniadau **gweithio hyblyg**



1096 **Oriau lles** a gymerwyd

7 O **weithwyr** gyda **Chynlluniau Gweithredu Llesiant**, er mwyn ategu eu llesiant

790 O **oriau** buddsoddwyd mewn **cyrsiau hyfforddi**





HOLL RCS **weithwyr** wedi cael hyfforddiant **Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl**



ADNEWYDDWYD ein hachrediad **Arweinydd Hyderus o ran Anabledd** trwy gyfrwng yr **Adran Gwaith a Phensiynau**.



rcs-wales.co.uk
01745 336 442
hello@rcs-wales.co.uk
rcswales
RCS_wales
RCS-wales
rcswales