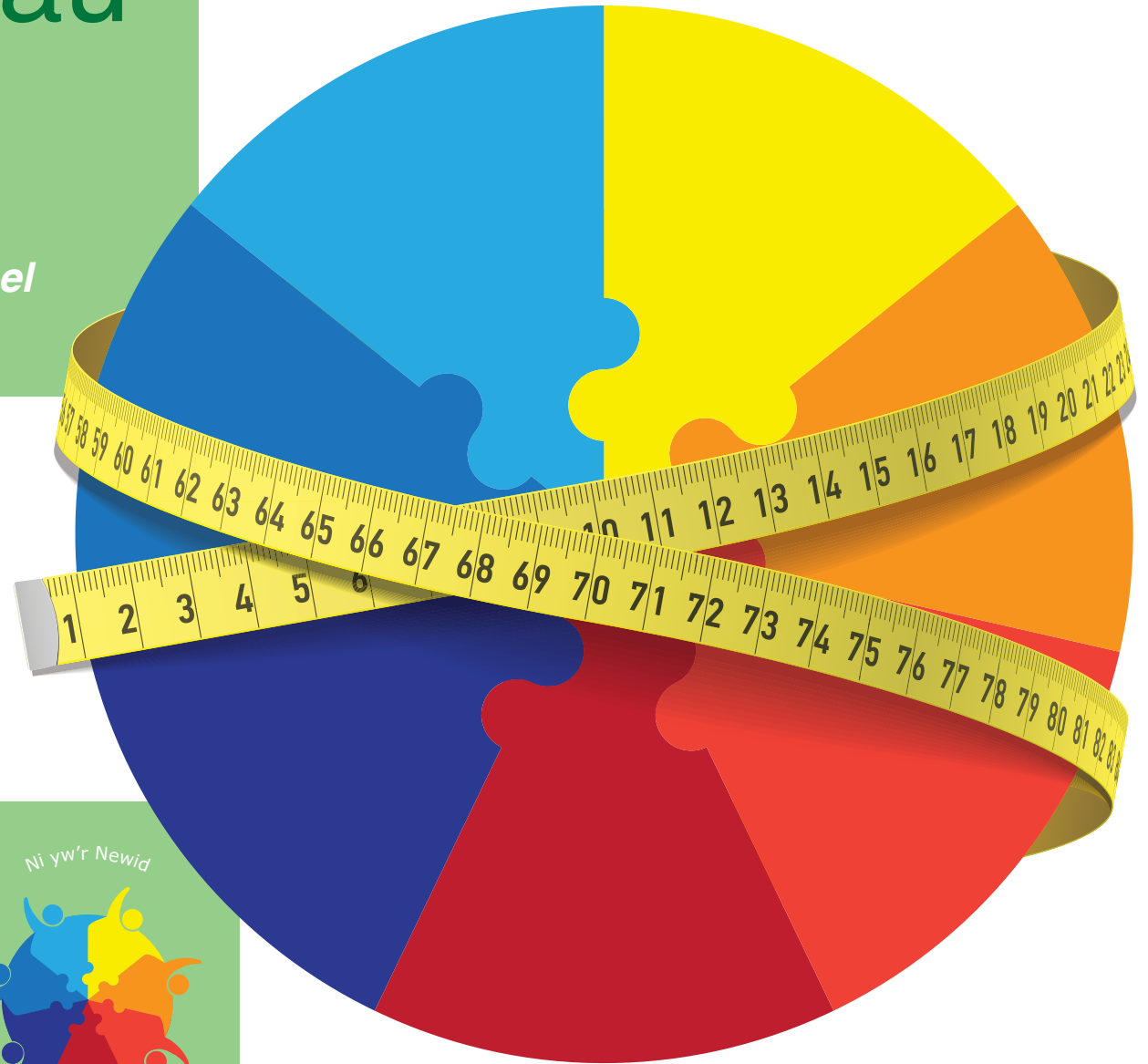


# Y Gyfres Camau Cynaliadwy

*Helpu ein staff i sicrhau bod Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn cael ei gwireddu mewn ffordd gadarnhaol*



## Mesurau i Leihau ein Gwastraff

*"...drwy ddulliau carbon isel"*

Mae gan bob un ohonom ni yn lechyd 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!*



## Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau  
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Y dystiolaeth / polisi

Astudiaethau achos  
staff sy'n 'Weithredwyr'

Rhiannon Hobbs

Angie Kirby

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 / polisi

Astudiaethau achos staff sy'n 'Weithredwyr'

Rhiannon Hobbs

Angie Kirby

Eisiau dysgu mwy?

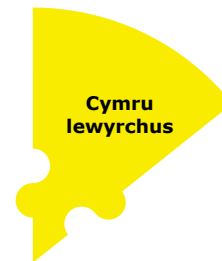
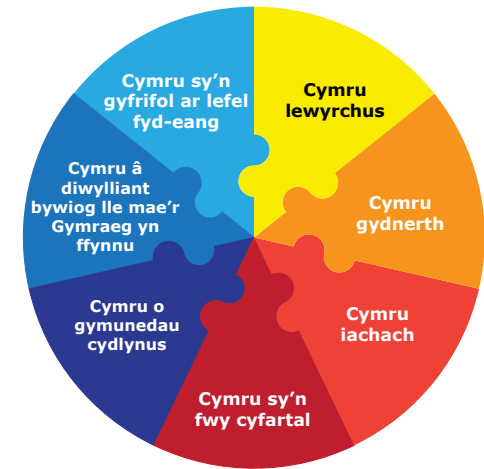
Ymunwch â'r sgwrs

# 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 lechyd Cyhoeddus Cymru gyfrannu at gyflawni pob un o'r nodau hyn.

Mae'r camau cynaliadwy yn y canllaw hwn ar gyfer 'mesurau i leihau ein gwastraff' yn cefnogi pedwar (o leiaf) o nodau llesiant Cymru.



# Camau cynaliadwy

Mae'r 'Mesurau i Leihau ein Gwastraff' yn tynnu sylw at rai o'r ffyrdd ymarferol y gallwn ni gyfrannu at iechyd a llesiant ein planed drwy helpu i greu cymdeithas carbon is (gwyrddach) sy'n defnyddio adnoddau mewn ffordd fwy effeithlon.

## Cyflwyniad

## Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

## Camau cynaliadwy

## Y dystiolaeth / polisi

## Astudiaethau achos staff sy'n 'Weithredwyr'

Rhiannon Hobbs

Angie Kirby

## Eisiau dysgu mwy?

## Ymunwch â'r sgwrs

- ▶ Yfed dŵr tap a defnyddio potel y mae modd ei hail-lenwi
- ▶ Defnyddio mwg / cwpan y mae modd ei aildefnyddio wrth brynu te / coffi (a chefnogi Masnach Deg)
- ▶ Defnyddio dŵr yn ddoeth yn y gweithle wrth olchi a chael cawod; peidiwch â rinsio eitemau cyn defnyddio'r peiriant golchi llestri
- ▶ Cymryd cyfrifoldeb personol dros ddiffodd cyfarpar diangen cyn mynd adref
- ▶ Prynu llai o ddeunydd ysgrifennu ac aildefnyddio papur 'sgrap' fel papur ysgrifennu
- ▶ Siopa yn lleol a phrynu ffrwythau a llysiau tymhorol ar gyfer pecynnau bwyd
- ▶ Prynu nwyddau sydd heb lawer o ddeunydd pacio amdanynt ac aildefnyddio cynhwysyddion
- ▶ Cael diwrnod/au pan fyddwch yn cael pecyn bwyd a phryd gartref heb gig bob wythnos; dod yn ['flexitarian'](#)!
- ▶ Meddwl cyn argraffu negeseuon e-bost a dogfennau er mwyn arbed papur, inc a thrydan
- ▶ Defnyddio nodiadau post-it digidol (Windows / Pob Rhaglen / Ategolion / Nodiadau Gludiog)
- ▶ Defnyddio'r grisiau yn hytrach na'r lifft; llosgi calorïau yn hytrach na thrydan
- ▶ Ailgylchu papur, plastig, gwydr, cerdyn ac alwminiwm (os nad oes modd defnyddio llai o'r eitemau na'u haildefnyddio, a phan fo cyfleusterau ar gael)
- ▶ Lleihau/cael gwared ag eitemau plastig (untro), gan gynnwys cyllyll a ffyrc a dŵr potel
- ▶ Gofalu nad ydych chi'n archebu gormod o fwyd ar gyfer cyfarfodydd/digwyddiadau, a defnyddio biniau gwastraff bwyd (pan fydd rhai ar gael)
- ▶ Mynd â'ch cynwysyddion eich hun i siop ail-lenwi leol a dim ond prynu'r hyn sydd ei angen arnoch chi, heb ddeunydd pacio
- ▶ Chwilio am eich [Caffi Trwsio](#) lleol a'ch [Llyfrgell Pethau](#) leol

# Y dystiolaeth / polisi

## Cyflwyniad

## Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

## Camau cynaliadwy

## Y dystiolaeth / polisi

## Astudiaethau achos staff sy'n 'Weithredwyr'

Rhiannon Hobbs

Angie Kirby

## Eisiau dysgu mwy?

## Ymunwch â'r sgwrs

Mae defnyddio cyfarpar yn y swyddfa, gan gynnwys cyfrifiaduron, peiriannau argraffu a llungopiwyr, yn cyfrif am tua 15% o'r ynni trydanol a ddefnyddir mewn gweithleoedd yn y Deyrnas Unedig. Drwy reoli cyfarpar yn effeithiol, gellir lleihau hyd at 70% ar yr ynni sy'n cael ei ddefnyddio.<sup>1</sup>

Mae atal gwastraff bwyd yn gyfle gwirioneddol i weithleoedd wneud arbedion amgylcheddol a rhai ariannol.<sup>2</sup>

Mae gwaith 'datgarboneiddio' Llywodraeth Cymru (i fynd i'r afael â newid hinsawdd) yn ymateb i Ddeddf yr Amgylchedd (Cymru), ac mae'n cynnwys sector cyhoeddus Cymru.<sup>3</sup>

Mae gan Lywodraeth Cymru uchelgais i Gymru ailgylchu 70% o'i holl wastraff erbyn 2025 a bod yn wlad ddiwastraff erbyn 2050.<sup>4</sup>

[1] Yr Ymddiriedolaeth Garbon - [www.carbontrust.com/resources/office-energy-efficiency-guides](http://www.carbontrust.com/resources/office-energy-efficiency-guides)

[2] Wrap Cymru - <https://wrap.org.uk/taking-action/citizen-behaviour-change/love-food-hate-waste>

[3] Llywodraeth Cymru - [https://llyw.cymru/cynllun-cyflawni-carbon-isel?\\_ga=2.178885025.40953987.1655101791-768884129.1582223051](https://llyw.cymru/cynllun-cyflawni-carbon-isel?_ga=2.178885025.40953987.1655101791-768884129.1582223051)

[4] Llywodraeth Cymru - [https://llyw.cymru/mwy-nag-ailgylchu-0?\\_ga=2.138500662.40953987.1655101791-768884129.1582223051](https://llyw.cymru/mwy-nag-ailgylchu-0?_ga=2.138500662.40953987.1655101791-768884129.1582223051)

# Astudiaethau achos staff sy'n 'Weithredwyr'

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Y dystiolaeth / polisi

**Astudiaethau achos staff sy'n 'Weithredwyr'**

Rhiannon Hobbs

Angie Kirby

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

## Rhiannon Hobbs

*Uwch Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus*

Mae gen i ddiddordeb mewn materion amgylcheddol ers pan oeddwn i'n ifanc iawn ac rydw i wastad wedi bod yn ddarbodus. Gan ddilyn ôl troed fy nhad, rydw i'n cael trafferth mynd heibio i sgip heb gael golwg y tu mewn iddo. O goed llawrwydd i deils o oes Fictoria, tywodfaen Pennant i silffoedd llyfrau, rydw i wedi mynd â nhw gartref i'w hailddefnyddio.

Felly, ar ôl gweld faint o wastraff sydd yn Rhif 2 Capital Quarter a gweld bod pobl yn defnyddio'r biniau ailgylchu anghywir, es i ati i rannu'r neges am ailgylchu â gweddill fy nghyd-weithwyr. Ar y dechrau, roedd hi'n anodd gan fod pobl brysur yn anghofio pa finiau i'w defnyddio ar gyfer pa eitemau. Does dim modd ailgylchu pob math o blastig chwaith, felly mae hynny'n rhwystredig i bawb.

Daeth fy nghyd-weithwyr â gwisg ailgylchu Rocky o Paw Patrol™ i mi a gwisgais y clogyn a'r mwgwd i fynd i siarad â phob bwrdd ynghylch a oedden nhw'n ailgylchu ac a allen ni wneud ymdrech fawr i ailgylchu mwy a defnyddio llai o blastig.

# Astudiaethau achos staff sy'n 'Weithredwyr'

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Y dystiolaeth / polisi

**Astudiaethau achos staff sy'n 'Weithredwyr'**

Rhiannon Hobbs

Angie Kirby

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Yn ystod dyddiau adrannol, mae ein Cyfarwyddwr wedi ein herio ni i ddefnyddio llai o bapur yn ein gwaith. Roedd cyfrifiad cyflym o ddefnydd yr adran a'n defnydd unigol yn agoriad llygad! Rydw i'n gwybod pa mor anodd yw hyn oherwydd mae'n well gen i ddogfennau ffisegol na'u darllen ar sgrin. Cefais sioc wrth weld cymaint o bapur roeddwn i'n ei ddefnyddio, felly rydw i'n gwneud fy ngorau i beidio ag argraffu erbyn hyn.

Mae fy ngydweithwyr yn bendant yn ailgylchu mwy nawr ar ôl i ni gael y biniau ailgylchu newydd. Gellid gwneud mwy i herio'r archfarchnadoedd mawr i beidio â rhoi llysiau mewn pecynnau plastig; mae hynny'n gwbl ddiangen!

## Angie Kirby

### *Swyddog Cymorth Prosiectau*

Gyda ffrwythau a llysiau, rydw i'n ceisio prynu cynnyrch lleol a thymhorol. Mae hynny'n cael llai o effaith o ran y ffordd maen nhw'n cael eu tyfu, (e.e. ddim mewn tai gwydr sy'n cael eu cynhesu), ac o ran y pellter maen nhw wedi'i deithio. Hefyd, rydw i'n prynu ychydig o fwyd bob hyn a hyn, yn hytrach na siopa unwaith yr wythnos a phrynu popeth ar yr un pryd. Dydy ffrwythau a llysiau ddim yn para'n hir ac rydw i'n teimlo'n ofnadwy os oes rhaid i mi daflu bwyd! Yn ddiweddar fe wnes i gwrdd â'r elusen Hoffi Bwyd Casáu Gwastraff. Mae hi'n cynnal ymgyrchoedd anhygoel i godi

# Astudiaethau achos staff sy'n 'Weithredwyr'

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Y dystiolaeth / polisi

**Astudiaethau achos staff sy'n 'Weithredwyr'**

Rhiannon Hobbs

Angie Kirby

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

ymwybyddiaeth o wastraff bwyd ac yn cynnig cyngor ar y ffordd orau o storio bwyd, e.e. rhewi torth er mwyn ei defnyddio i wneud tost. Mae hyn yn beth syml ond, mae 20 miliwn tafell o fara yn cael eu taflu bob dydd yn y DU, sy'n ffigur cywilyddus! Wrth gwrs, os oes raid i ni daflu bwyd, gallwn ei gompostio fel bod modd ei ddefnyddio i dyfu mwy o fwyd ac arbed ynni. Dylid osgoi ei ychwanegu at wastraff cyffredinol ar bob cyfrif oherwydd mae bwyd sy'n dadelfennu mewn safleoedd tirlenwi yn rhyddhau methan i'r atmosffer, sef nwy tŷ gwydr sy'n gyfrifol am gynhesu byd eang.

Rydw i'n gwneud fy ngorau i arbed dŵr oherwydd fy mod i wedi cael fy nysgu ei fod yn adnodd gwerthfawr na ddylid ei wastraffu. Rydyn ni'n eithriadol o ffodus ein bod ni'n byw yn rhywle lle y gallwn gael dŵr yfed glân yn syth o'r tap. Fodd bynnag, mae cadw'r dŵr hwnnw'n lân yn broses sy'n defnyddio llawer o garbon, o'r ynni sydd ei angen i redeg y peiriannau trin dŵr i'r cemegau sy'n cael eu defnyddio, ac mae'r holl broses yn cael effaith ar yr amgylchedd.

Rydw i wir yn credu y gallwn ni gyd wneud gwahaniaeth ond mae'n rhaid i ni newid ein ffordd o fyw. Mae bod yn ystyriol wrth wneud penderfyniadau fel defnyddwyr a pheidio â gwastraffu bwyd, tanwydd ac ynni yn rhai o'r ffyrdd y gallwn ni gyfrannu ar lefel unigol a sefydliadol.



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau  
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Y dystiolaeth / polisi

Astudiaethau achos  
staff sy'n 'Weithredwyr'

Rhiannon Hobbs

Angie Kirby

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 os ydych chi am awgrymu syniadau neu ofyn am gyngor, cysylltwch â'r Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd: [publichealth.sustainability@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.sustainability@wales.nhs.uk)

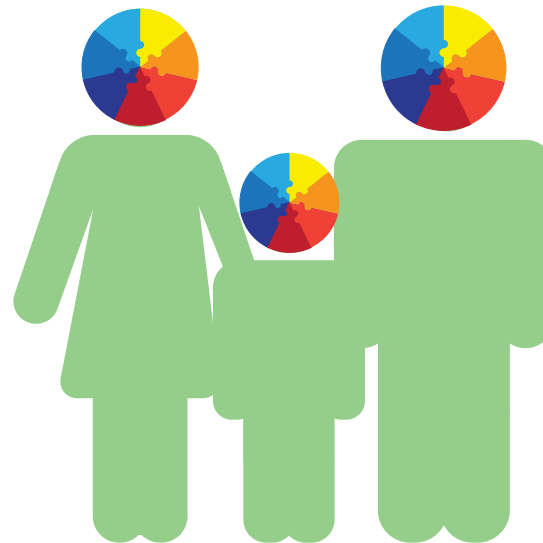


# Ymunwch â'r sgwrs

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: [iechydscyhoeddus.cynaliadwyedd@wales.nhs.uk](mailto:iechydscyhoeddus.cynaliadwyedd@wales.nhs.uk)

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

Gall **gweithred** fach gael **effaith** fawr



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Y dystiolaeth / polisi

Astudiaethau achos staff sy'n 'Weithredwyr'

Rhiannon Hobbs

Angie Kirby

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs