

Y Gyfres Camau Cynaliadwy

*Helpu ein staff i wneud Deddf Llesiant
Cenedlaethau'r Dyfodol yn realiti cadarnhaol*

Cerddwn ymlaen

*“Ni ddylai cenedlaethau'r dyfodol orfod
talu am y daith a wnawn i'r gwaith heddiw”*

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!*

Ni yw'r Newid



Be the Change

Cyflwyniad

Cyfrannu at saith nod
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Y dystiolaeth

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

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Cyflwyniad

Cyfrannu at saith nod llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Y dystiolaeth

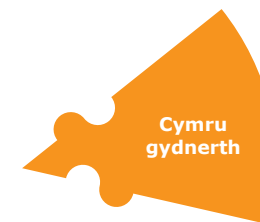
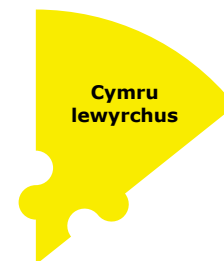
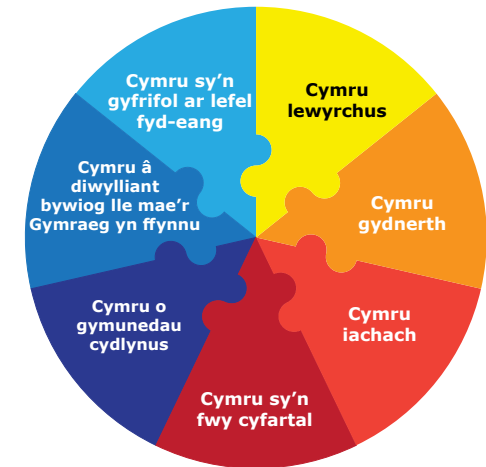
Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

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 ar gyfer teithio llesol a chynaliadwy yn y canllaw hwn yn cefnogi tri o nodau llesiant Cymru.



Camau cynaliadwy

Mae 'Cerddwn ymlaen' yn pwysleisio rhai o'r ffyrdd ymarferol y gallwn gyfrannu at nodau llesiant Cymru trwy deithio'n llesol ac yn gynaliadwy. Mae rhai o'r camau cynaliadwy hyn yn ein herio i leihau ein heffeithiau negyddol, tra bod rhai eraill yn ein galluogi i gynyddu ein heffeithiau cadarnhaol i'r eithaf, ac maent hefyd yn helpu lechyd Cyhoeddus Cymru i leihau ei ôl troed carbon.

Cyflwyniad

Cyfrannu at saith nod llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Y dystiolaeth

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

- ▶ Lle bynnag y bo modd, dylem gynnwys cerdded a beicio yn ein trefn ddyddiol. Os ydym yn teithio ar fws neu ar drên, dylid anelu at adael un arhosfan yn gynharach.
- ▶ Wrth drefnu cyfarfodydd a digwyddiadau, dilynwch ganllawiau arfer da eich sefydliad neu gweler Cynaliadwyedd-ar-yr-agenda-v1.pdf (phwwhocc.co.uk)
- ▶ Dylid ystyried tocyn tymor blynyddol ar gyfer y bws neu'r trên. Holwch i weld a oes gan eich cyflogwr gynllun benthyciadau ar gyfer tocynnau tymor.
- ▶ Hyrwyddwch deithio llesol a chynaliadwy ymhlith ymwelwyr â'ch swyddfeydd, a chofiwch am adnodd cynllunio teithiau '[Traveline Cymru](#)'
- ▶ Rhowch gynnig ar ddiwrnodau 'gadael y car gartref', trefnwch i [rannu car](#) gyda chydweithwyr, a pharciwch ymhellach i ffwrdd o'r swyddfa ('*parcio a cherdded*').
- ▶ Dylech gynnal cyfarfodydd gan ddefnyddio cyfleusterau fideo-gynadledda neu delegynadledda
- ▶ Holwch i weld a oes gan eich sefydliad gynllun beicio i'r gwaith, neu dechreuwch un.
- ▶ Gall rhai mathau o drefniadau gweithio hyblyg gyfrannu at gynaliadwyedd (e.e. gweithio gartref). Gofynnwch i'ch cyflogwr beth yw ei bolisiâu gweithio hyblyg.
- ▶ Ymgylfarwyddwch â'r [Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol](#) – mae 50% ohonom yn byw o fewn milltir i lwybr lleol
- ▶ Dewch yn '*garbon ymwybodol*' drwy fesur [ôl troed](#) teithiau, digwyddiadau a chyfarfodydd

Cofiwch, o ran teithiau busnes, efallai y bydd gan gyflogwyr bolisi i'ch galluogi i hawlio tâl am filltiroedd os byddwch yn teithio ar feic a hefyd os byddwch yn rhannu car.



Y dystiolaeth

Cyflwyniad

Cyfrannu at saith nod
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Y dystiolaeth

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Dangosir mai cefnogi teithio llesol (cerdded a beicio) yw'r ffordd orau o gynyddu gweithgaredd corfforol, sy'n cynnig budd i iechyd unigolion a budd i iechyd y boblogaeth yn gyffredinol drwy lefelau is o lygredd aer.¹

Mae teithio llesol hefyd yn dda i'n cyfrif banc; gall newid o ddefnyddio'r car i gerdded gynnig budd ariannol blynyddol o £1,220, a gall newid i feicio gynnig budd ariannol o £1,121².

[1] Gwneud Gwahaniaeth, Iechyd Cyhoeddus Cymru
[PHW-Making-a-difference-ESW_web2.pdf \(phwwhocc.co.uk\)](#)

[2] [76: Benefits of shift from car to active travel - Travelwest](#)

Cyflwyniad

Cyfrannu at saith nod
llesiant Cymru

Cantau cynaliadwy

Y dystiolaeth

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Eisiau dysgu mwy?

Mae'r canllaw '*ni yw'r newid*' hwn yn rhan o'r '*gyfres canau 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 awgrymu syniadau neu ofyn am gyngor, cysylltwch â'r Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd: iechydcyhoeddus.cynaliadwyedd@wales.nhs.uk

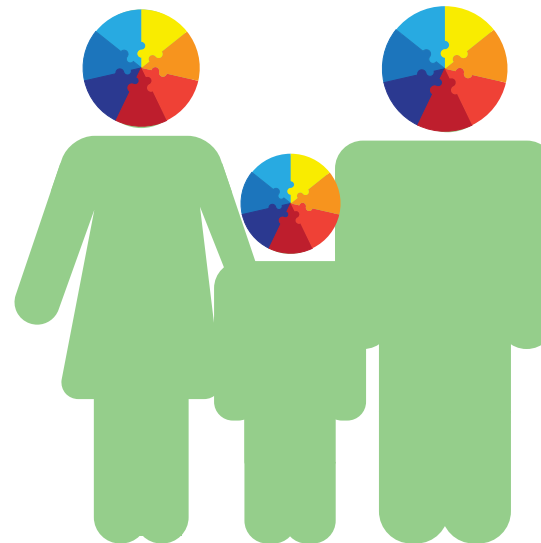


Ymunwch â'r sgwrs

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

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 saith nod
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Y dystiolaeth

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs