

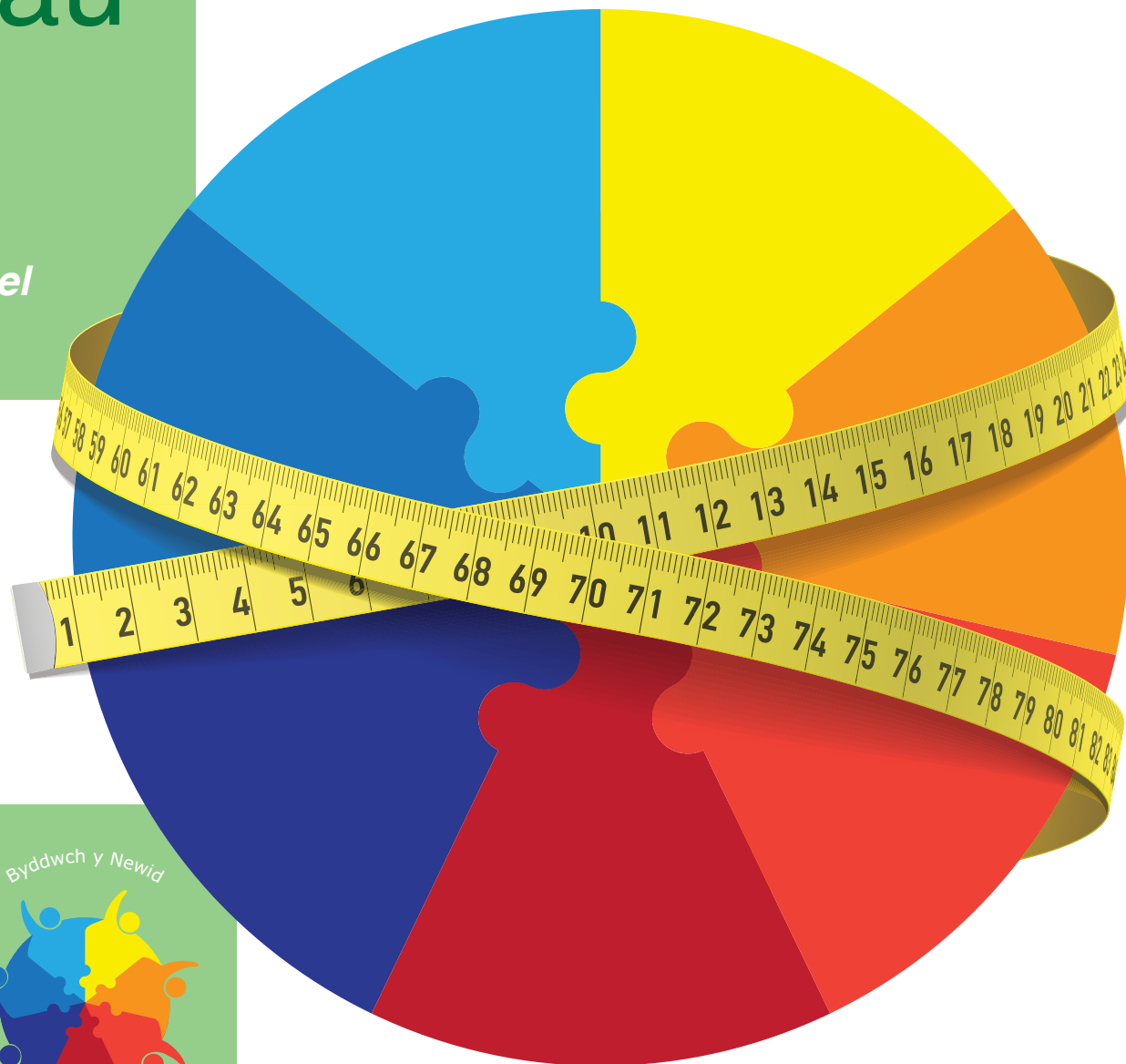
Y Gyfres Camau Cynaliadwy

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

Mesurau i Leihau *ein* Gwastraff

"...drwy ddefnyddio dulliau 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 '*bod y newid*' ar gyfer y Gymru rydyn am ei gweld ar gyfer cenedlaethau heddiw ac yfory. 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****Dull y sefydliad****Y dystiolaeth / polisi****Astudiaethau
achos gan staff**

Rhiannon Hobbs

Angie Kirby

Eisiau dysgu mwy?**Ymunwch â'r sgwrs**

Cyflwyniad

Mae [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol](#) yn ei gwneud yn ofynnol i lechyd Cyhoeddus Cymru, a 43 corff cyhoeddus arall yng Nghymru, wneud y canlynol:

- gwneud penderfyniadau sy'n addas ar gyfer y dyfodol
- gweithio'n well gyda phobl a chymunedau a gyda'i gilydd
- helpu i liniaru a mynd i'r afael â phroblemau fel tlodi, anghydraddoldebau iechyd a newid hinsawdd

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Dull y sefydliad

Y dystiolaeth / polisi

Astudiaethau achos gan staff

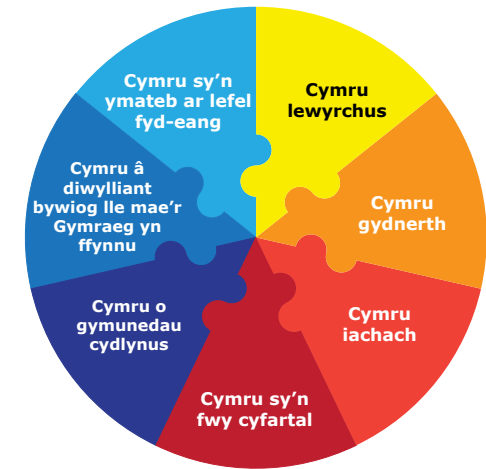
Rhiannon Hobbs

Angie Kirby

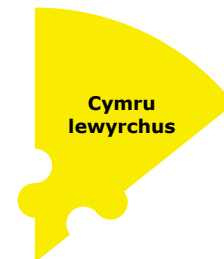
Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Mae'r Ddeddf yn cyflwyno saith nod llesiant er mwyn sicrhau'r canlyniadau rydyn ni am eu gweld yng Nghymru. Rhaid i lechyd Cyhoeddus Cymru gyfrannu at gyflawni'r nodau hyn.



Mae'r camau cynaliadwy yn y canllaw ar gyfer y '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

Dull y sefydliad

Y dystiolaeth / polisi

Astudiaethau
achos gan staff

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 aildddefnyddio wrth brynu te / coffi (a chefnogi Masnach Deg)
- Defnyddio dŵr yn ddoeth yn y gweithle wrth olchi a chael cawod; peidiwch â rhoi golchiad i eitemau cyn defnyddio'r peiriant golchi llestri
- Cymryd cyfrifoldeb personol dros ddiffodd cyfarpar diangen cyn mynd adref
- Prynu llai o ddeunydd ysgrifennu ac aildddefnyddio papur 'sgrap' fel papur ysgrifennu
- Siopa yn lleol a phrynu ffrwythau a llysiau tymhorol ar gyfer pecynnau bwyd
- Prynu nwyddau sydd heb lawer o ddefnydd pacio amdanynt ac aildddefnyddio cynhwysyddion
- Cael diwrnod/au pecyn bwyd 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 (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 haildddefnyddio, a phan fo cyfleusterau ar gael)
- Lleihau/cael gwared ag eitemau plastig (untro), gan gynnwys cyllyll a ffyr a dŵr potel
- Gofalu nad ydych chi'n archebu gormod wrth ddarparu bwyd ar gyfer cyfarfodydd/digwyddiadau, a defnyddio biniau gwastraff bwyd (pan fydd rhai ar gael)

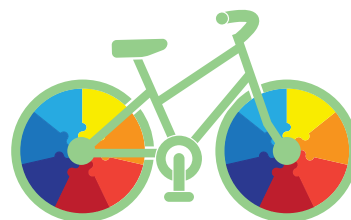
Dull y sefydliad

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi ‘[dull gweithredu](#)’ ar gyfer gwella ei gynaliadwyedd amgylcheddol a lleihau ei ôl troed carbon.

Mae’r dull hwn yn cael ei weithredu drwy bum grŵp gwaith:

- Adeiladau, ynni a gwastraff
- Caffael
- Trafnidiaeth a theithio
- Ôl-troed carbon
- Arweinyddiaeth, ymgysylltiad a dysgu

Hoffem glywed gan gyd-weithwyr sydd â diddordeb neu wybodaeth am unrhyw rai o’r pynciau hyn er mwyn cefnogi gwaith y grwpiau (publichealth.sustainability@wales.nhs.uk)



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Dull y sefydliad

Y dystiolaeth / polisi

Astudiaethau
achos gan staff

Rhiannon Hobbs

Angie Kirby

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â’r sgwrs

Y dystiolaeth / polisi

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Dull y sefydliad

Y dystiolaeth / polisi

Astudiaethau achos gan staff

Rhiannon Hobbs

Angie Kirby

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Mae defnyddio cyfarpar yn y swyddfa, gan gynnwys cyfrifiaduron, peiriannau argraffu a llungopiwyd, 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.¹

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

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.³

Mae Llywodraeth Cymru yn gobeithio y bydd Cymru yn ailgylchu 70% o'i holl wastraff erbyn 2025 ac y bydd hi'n wlad ddiwastraff erbyn 2050.⁴

Gallwch ddarllen crynodeb o ôl troed carbon lechyd Cyhoeddus Cymru yn y '[Briff Carbon](#)'.

[1] Yr Ymddiriedolaeth Garbon - www.carbontrust.com/resources/guides/energy-efficiency/employee-awareness-and-office-energy-efficiency/

[2] Wrap Cymru - www.wrapcymru.org.uk/health-sector

[3] Llywodraeth Cymru - <https://gov.wales/topics/environmentcountryside/>

[4] Llywodraeth Cymru - <https://gov.wales/topics/environmentcountryside/epq/>

Astudiaethau achos gan staff

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Dull y sefydliad

Y dystiolaeth / polisi

**Astudiaethau
achos gan staff**

Rhiannon Hobbs

Angie Kirby

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Rhiannon Hobbs

Uwch Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus

Rydw i wedi cael diddordeb 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. O goed llawrwydd i deils 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 No. 2 Capital Quarter a gweld bod pobl yn defnyddio'r biniau ailgylchu anghywir, es ati fy hun 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 plastig 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 fyddai modd i ni ymdrechu'n galed i ailgylchu mwy a defnyddio llai o blastig.

Astudiaethau achos gan staff

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Dull y sefydliad

Y dystiolaeth / polisi

Astudiaethau achos gan staff

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 llygaid! 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 cynifer o bapur roeddwn i'n ei ddefnyddio, felly rydw i'n gwneud fy ngorau i beidio ag argraffu erbyn hyn.

Mae fy nghyd-weithwyr yn bendant yn gwneud mwy i ailgylchu 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, ee dydyn nhw ddim yn cael eu tyfu 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

Astudiaethau achos gan staff

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Dull y sefydliad

Y dystiolaeth / polisi

Astudiaethau achos gan staff

Rhiannon Hobbs

Angie Kirby

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

i godi ymwybyddiaeth o wastraff bwyd ac yn cynnig cyngor ar y ffordd orau o storio bwyd, hy, rhewi torth o fara er mwyn ei defnyddio i wneud tost. Mae hyn yn beth syml ond, mewn gwirionedd, 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 ceisio 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 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, 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

Dull y sefydliad

Y dystiolaeth / polisi

Astudiaethau
achos gan staff

Rhiannon Hobbs

Angie Kirby

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Eisiau dysgu mwy?

Mae'r canllaw '*byddwch y 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 leihau gwastraff yn y gweithle ac am y canllaw 'Lleihau, Ailddefnyddio, Ailgylchu', gan gynnwys os ydych chi am awgrymu syniadau neu ofyn am gyngor, cysylltwch â'r Hyb lechyd a Chynaliadwyedd: publichealth.sustainability@wales.nhs.uk

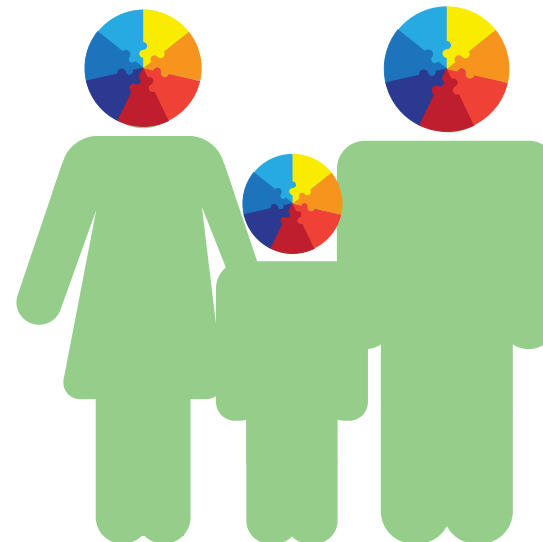


Ymunwch â'r sgwrs

Hoffem i chi rannu eich camau gweithredu unigol i sicrhau nodau llesiant Cymru. Gallwch ymuno â'r sgwrs yn [grŵp Facebook Staff Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) neu ar Twitter gan ddefnyddio'r hashnod #PHWWFG, neu gallwch anfon neges e-bost i'r Hyb Iechyd a Chynaliadwyedd: publichealth.sustainability@wales.nhs.uk.

Hoffem glywed hefyd gan ein cyd-weithwyr sy'n awyddus i helpu i ddatblygu rhagor o ganllawiau 'byddwch y newid'.

Gall **gweithred**
fach gael
effaith fawr



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Dull y sefydliad

Y dystiolaeth / polisi

Astudiaethau
achos gan staff

Rhiannon Hobbs

Angie Kirby

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs