

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 daith i'r gwaith heddiw”

Mae gan bob un ohonom yn lechyd Cyhoeddus Cymru ran i'w chwarae o ran gwneud Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn realiti ac o ran 'sicrhau'r newid' tuag at y Gymru rydym yn ei dymuno ar gyfer cenedlaethau'r presennol a chenedlaethau'r dyfodol. Mae ein gweithredoedd heddiw eisoes yn cael effaith ar yfory; gadewch i ni sicrhau ei bod yn effaith *gadarnhaol*!



Rhagarweiniad

Cyfrannu at saith nod
llesiant Cymru

Camau Cynaliadwy

Y dystiolaeth

Astudiaethau achos
staff 'Actors'

Eisiau dysgu rhagor?

Ymunwch â'r sgwrs

Rhagarweiniad

Mae [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol](#) yn rhoi gofyniad ar lechyd Cyhoeddus Cymru, a 43 o gyrff cyhoeddus eraill yng Nghymru, i:

- Ddiogelu penderfyniadau at y dyfodol
- Gweithio'n well gyda phobl, cymunedau a gyda'i gilydd
- Helpu i fynd i'r afael â phroblemau megis tlodi, anghydraddoldebau iechyd a newid hinsawdd, a'u lliniaru

Cyfrannu at saith nod llesiant Cymru

Rhagarweiniad

Cyfrannu at saith nod llesiant Cymru

Camau Cynaliadwy

Y dystiolaeth

Astudiaethau achos
staff 'Actors'

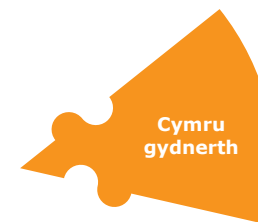
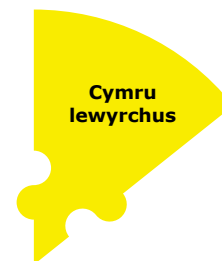
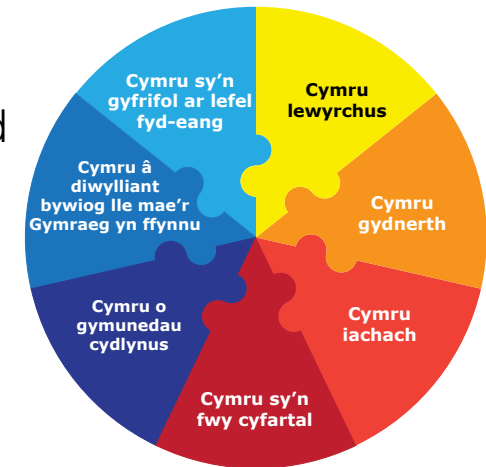
Eisiau dysgu rhagor?

Ymunwch â'r sgwrs

Mae'r Ddeddf wedi cyflwyno saith nod llesiant ar gyfer y canlyniadau rydym yn dymuno eu gweld yng Nghymru.

Mae'n rhaid i lechyd Cyhoeddus Cymru gyfrannu at gyflawni pob un o'r nodau hyn.

Mae'r camau cynaliadwy ar gyfer teithio gweithredol a chynaliadwy yn y canllaw hwn yn rhoi cefnogaeth i dair o nodau llesiant Cymru.



Camau Cynaliadwy

Rhagarweiniad

Cyfrannu at saith nod
llesiant Cymru

Camau Cynaliadwy

Y dystiolaeth

Astudiaethau achos
staff 'Actors'

Eisiau dysgu rhagor?

Ymunwch â'r sgwrs

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

- ▶ Lle bynnag y bo modd, dylem adeiladu cerdded a beicio'n rhan o'n harferion bob dydd. Os ydym yn teithio ar fws neu ar drên, dylid anelu at adael un arhosfan yn gynharach.
- ▶ Dylid ystyried tocyn tymor blynyddol ar gyfer y bws neu'r trên; mae [benthyciadau](#) di-log ar gael gan lechyd Cyhoeddus Cymru (gan eu had-dalu dros 12 mis)
- ▶ Rhowch gynnig ar ddiwrnodau 'gadael y car gartref', trefnwch [rannu car](#) gyda chydweithwyr, a pharciwch ymhellach i ffwrdd o'r swyddfa ('*parcio a cherdded*')
- ▶ Manteisiwch ar ein [Cynllun Beicio i'r Gwaith](#)
- ▶ Ymgyswddwch â'r [Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol](#) – mae 50% ohonom yn byw o fewn milltir o lwybr lleol
- ▶ Wrth drefnu cyfarfodydd a digwyddiadau, dilynwch ein hadnodd ['canllawiau ac arferion da ar gyfer digwyddiadau cynaliadwy'](#), gan gynnwys ['cyfarwyddiadau troi'n wyrdd'](#)
- ▶ Hyrwyddo teithio gweithredol a chynaliadwy ymhlith [ymwelwyr](#) â lleoliadau lechyd Cyhoeddus Cymru, a chofiwch adnodd cynllunio teithiau ['Traveline Cymru'](#)
- ▶ Dylech gynnal cyfarfodydd gan ddefnyddio cyfleusterau [cynadleda fideo](#), [telegynadleda](#) a 'Skype for Business'
- ▶ Gall rhai ffurfiau o weithio hyblyg gyfrannau at gynaliadwyedd (e.e. gweithio o'r tŷ). Darllenwch y [polisi gweithio](#) hyblyg am fanylion pellach
- ▶ Dewch yn '*garbon ymwyboda!*' drwy fesur [ôl troed](#) teithiau, digwyddiadau a chyfarfodydd

Cofiwch y gall teithiau busnes [hawlio](#) 20c y filltir ar gyfer beicio a 5c y filltir ar gyfer teithiwr mewn car.



Rhagarweiniad

Cyfrannu at saith nod
llesiant Cymru

Camau Cynaliadwy

Y dystiolaethAstudiaethau achos
staff 'Actors'

Eisiau dysgu rhagor?

Ymunwch â'r sgwrs

Y dystiolaeth

Mae rhoi cefnogaeth i deithio gweithredol (cerdded a beicio) wedi'i bwysleisio fel '*ffordd orau*' ar gyfer cynyddu lefelau o weithgarwch corfforol, gan gynnig buddion iechyd i'r unigolyn a buddion iechyd i'r boblogaeth gyffredinol trwy lefelau is o lygredd aer¹.

Mae teithio gweithredol hefyd yn dda ar gyfer ein cyfrifon banc; gall newid o'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

[2] <https://travelwest.info/project/ee-76-benefits-shift-car-active-travel>, travelwest

Rhagarweiniad

Cyfrannu at saith nod
llesiant Cymru

Camau Cynaliadwy

Y dystiolaeth

**Astudiaethau achos
staff 'Actors'**

Eisiau dysgu rhagor?

Ymunwch â'r sgwrs

Astudiaethau achos staff 'Actors'

Gallwch ddarllen straeon nifer o gydweithwyr sy'n newid i ddulliau teithio gwyrddach ar [dudalennau 'Teithio Gwyrdd' y Fewnrwyd](#).

Rhagarweiniad

Cyfrannu at saith nod
llesiant Cymru

Cantau Cynaliadwy

Y dystiolaeth

Astudiaethau achos
staff 'Actors'

Eisiau dysgu rhagor?

Ymunwch â'r sgwrs

Eisiau dysgu rhagor?

Mae'r canllaw '*byddwch y newid*' hwn yn rhan o'r '*gyfres canau cynaliadwy*', i helpu staff i feddwl am bum ffordd o weithio ac o gyfrannu at nodau llesiant Cymru.



Os hoffech chi dderbyn gwybodaeth bellach am deithio gweithredol a chynaliadwy, gan gynnwys awgrymu syniadau neu ofyn am gyngor, yna cysylltwch â'r Hyb Iechyd a Chynaliadwyedd:
iechydcyhoethus.cynaliadwyedd@wales.nhs.uk

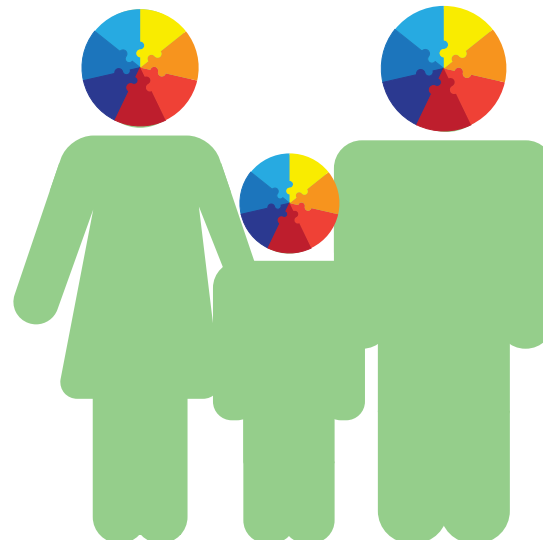


Ymunwch â'r sgwrs

Dymunem i chi rannu eich gweithredoedd unigol tuag at nodau llesiant Cymru. Gallwch ymuno â'r sgwrs ar [grŵp Facebook staff Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) neu ar Twitter gan ddefnyddio'r hashnod #PHWWFG, neu drwy anfon e-bost i'r Hyb Iechyd a Chynaliadwyedd: iechydcyhoethus.cynaliadwyedd@wales.nhs.uk

Dymunem hefyd glywed gan gydweithwyr â diddordeb mewn helpu i ddatblygu canllawiau 'byddwch y newid' pellach.

Gall **gweithredoedd** syml gael **effeithiau** mawr



Rhagarweiniad

Cyfrannu at saith nod
llesiant Cymru

Camau Cynaliadwy

Y dystiolaeth

Astudiaethau achos
staff 'Actors'

Eisiau dysgu rhagor?

Ymunwch â'r sgwrs