

Y Gyfres Camau Cynaliadwy

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

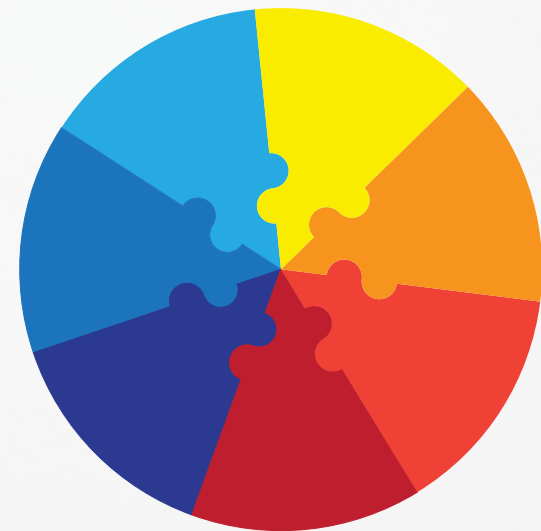
Cynaliadwyedd ar yr Agenda

Trefnu cyfarfodydd a digwyddiadau iach a chynaliadwy

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 si'r bod yr effeithiau hynny'n rhai cadarnhaol!



Cynaliadwyedd ar yr Agenda



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:

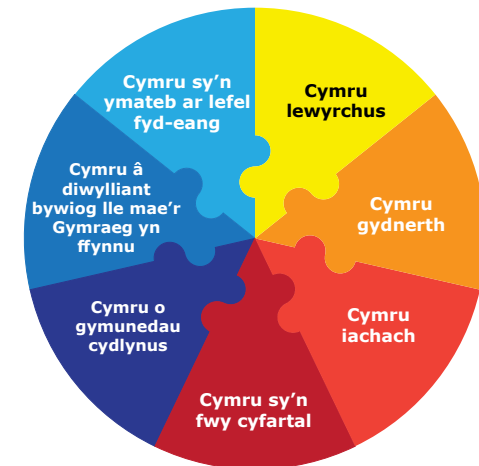
- gwneud penderfyniadau sy'n addas ar gyfer y dyfodol
- gweithio'n well gyda phobl a chymunedau a gyda'i gilydd
- helpu i liniaru a mynd i'r afael â phroblemau fel tlodi, anghydraddoldebau iechyd a newid hinsawdd

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

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 hwn i 'drefnu cyfarfodydd a digwyddiadau iach a chynaliadwy' yn cefnogi holl nodau llesiant Cymru.



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau Cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff 'Actors'Hoffech chi
ddarllen mwy?'Y Golau Gwyrdd ar
gyfer Archebion Arlwy'

Rhestr Wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Camau Cynaliadwy

Mae 'Cynaliadwyedd ar yr Agenda' yn pwysleisio rhai o'r ffyrdd ymarferol y gallwn gyfrannu at nodau llesiant Cymru wrth drefnu cyfarfodydd a digwyddiadau/cynadleddau. Mae nifer ohonom yn rhan o'u trefnu fel rhan o'n swyddi, a defnyddio arian cyhoeddus, felly gyda'n gilydd gallwn wneud cyfraniad go iawn at ein nodau llesiant cenedlaethol ac amcanion llesiant sefydliadol drwy sicrhau eu bod yn [gyfarfodydd](#) ac yn [ddigwyddiadau](#) iach a chynaliadwy.



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau Cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

**Astudiaethau achos
staff 'Actors'**

**Hoffech chi
ddarllen mwy?**

**'Y Golau Gwyrdd ar
gyfer Archebion Arlwyio'**

Rhestr Wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Cyfarfodydd

Cyn y cyfarfod

- Dylech ystyried a oes angen cyfarfod ffisegol, neu un lle gellir defnyddio technoleg, gan gynnwys Skype i Fusnes, telegynadledda neu fideo-gynadledda (Gallwch ddarllen cyfarwyddiadau Skype yn '[Microsoft Surface Hub meeting guidance](#)')
- Dylech ystyried a fyddai cyfarfod wrth gerdded yn bosib, yn enwedig ar gyfer cyfarfodydd byr (cofiwch fod defnyddio Dictaphone yn ffordd dda o gymryd cofnodion, neu glipfwrdd)
- Yn yr un ffordd, dylech ystyried a fyddai cyfarfod wrth sefyll yn bosib ar gyfer cyfarfodydd byr
 - Fodd bynnag, dylech gofio efallai na fydd modd i bawb gerdded yn bell na sefyll am gyfnodau hir. Dylech ystyried dulliau gwahanol ond bod yn ystyrlon o'r angen i gyfarfodydd fod yn gynhwysol a bodloni gofynion pawb
- Dylech ddewis lleoliad sy'n hygyrch i bob un sy'n mynychu er mwyn i bawb allu gwneud cyfraniad cyfartal. Yn benodol, dylech wirio bod gan y lleoliad doiledau hygyrch, lifftiau a lleoedd parcio. Dylech roi blaenoriaeth i leoliadau y gellir eu

Cynaliadwyedd ar yr Agenda



cyrraedd drwy deithio cynaliadwy (cerdded/seiclo/trafnidiaeth gyhoeddus)

- Dylech ofyn i fynychwyr a oes ganddynt unrhyw ofynion mynediad neu ddietegol penodol
 - Dylech wneud trefniadau ar gyfer unrhyw ofynion mynediad penodol, er enghraifft cyfieithwyr ar y pryd/dehonglwyr, gwybodaeth mewn fformatau gwahanol, sleidiau â ffont fawr, dolenni clyw, meicroffonau, llais i destun, a lleoedd parcio hygyrch
- Dylech roi ystyriaeth i'r ffordd y gosodir yr ystafell i sicrhau bod y cyfarfod yn gweithio i bawb, er enghraifft gadael digon o le ar gyfer cadair olwyn
- Dylech ddarparu cyfarwyddiadau teithio gwyrdd (gweler enghraifft o dempled [yma](#)) ac annog mynychwyr i lawrlwytho tocynnau symudol
- Wrth drefnu gwasanaeth arlwyio, dylech ddilyn y [canllawiau](#) 'Y Golau Gwyrdd ar gyfer Archebion Arlwyio'
- Dylech e-bostio papurau ac annog mynychwyr i ddefnyddio gliniaduron neu lechi i'w hannog i beidio ag argraffu

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau Cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff 'Actors'Hoffech chi
ddarllen mwy?'Y Golau Gwyrdd ar
gyfer Archebion Arlwy'

Rhestr Wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Cyfarfodydd

Yn ystod y cyfarfod

- Dylech weini dŵr mewn jygiau a gwydrau, gan osgoi defnyddio plastig untro
- Dylech gynnig te/coffi Masnach Deg mewn cwpanau aml-ddefnydd
- Dylech wirio bod unrhyw un â gofyniad mynediad penodol yn gyfforddus ac yn gallu cyfranogi
- Dylech roi cyfle i bobl eistedd ac i sefyll yn ystod y cyfarfod
- Os oes cyfieithwyr ar y pryd/dehonglwyr yn rhoi cymorth cyfathrebu dylech ofyn i siaradwyr siarad yn glir ac yn bwylllog
- Dylech ddefnyddio gliniaduron/llechi/sgriniau i wneud nodiadau, gan osgoi siartiau troi papur
- Defnyddiwch nodiadau postio digidol (gweler Windows / All Programs / Accessories / Sticky Notes)
- Pan fydd 'Microsoft Surface Hub' ar gael dylech ddefnyddio'r Bwrdd Gwyn i gofnodi nodiadau a'u hanfon drwy e-bost i'ch cyfrif (darllenwch y cyfarwyddiadau yn '[Microsoft Surface Hub – user guide](#)')
- Cymerwch 'egwyl gysur' fyr

Cyflwyniad**Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru****Camau Cynaliadwy**

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

**Astudiaethau achos
staff 'Actors'****Hoffech chi
ddarllen mwy?****'Y Golau Gwyrdd ar
gyfer Archebion Arlwyio'****Rhestr Wirio****Eisiau dysgu mwy?****Ymunwch â'r sgwrs**

Cyfarfodydd

Ar ôl y cyfarfod

- Dylech holi sut teithiodd mynychwyr i'r cyfarfod, i adnabod cyfleoedd i leihau ôl troed carbon cyfarfodydd y dyfodol ymhellach
- Dylech sicrhau bod tameidiau bach o arlwyio dros ben yn cael eu rhoi yn y gwastraff bwyd (pan fydd biniau ar gael), a bod unrhyw symiau mwy o fwyd dros ben yn cael eu hail-ddosbarthu
- Dylech ailddefnyddio / ailgylchu unrhyw bapurau dros ben, os nad yw'n gyfarfod di-bapur
- Dylech ddefnyddio ffurflenni e-arolwg neu e-adborth yn lle fersiynau papur
- Dylech gyfrifo ôl troed carbon y cyfarfod ac ymrwymo i'w leihau ar gyfer y cyfarfod nesaf. Cewch arweiniad [yma](#)

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau Cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff 'Actors'Hoffech chi
ddarllen mwy?'Y Golau Gwyrdd ar
gyfer Archebion Arlwyio'

Rhestr Wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Digwyddiadau / Cynadleddau

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

- Dylech ystyried a oes angen cyfarfod ffisegol, neu un lle gellir defnyddio technoleg, gan gynnwys Skype i Fusnes, telegynadledda neu fideo-gynadledda (Gallwch ddarllen cyfarwyddiadau Skype yn 'Microsoft Surface Hub meeting guidance')
- Dylech ddewis lleoliad sy'n hygyrch i bob un sy'n mynychu er mwyn i bawb allu gwneud cyfraniad cyfartal. Yn benodol, dylech wirio bod gan y lleoliad doiledau hygyrch, lifftiau a lleoedd parcio. Cofiwch am leoliadau mewn cymunedau lleol ar draws Cymru, a rhowch flaenoriaeth i leoliadau y gellir eu cyrraedd drwy deithio cynaliadwy (cerdded/seiclo/trafnidiaeth gyhoeddus)
- Wrth i fynychwyr archebu lle, holwch a oes ganddynt unrhyw ofynion mynediad neu ddiategol penodol
 - Dylech wneud trefniadau ar gyfer unrhyw ofynion mynediad penodol, er enghraifft cyfieithwyr ar y pryd/dehonglwyr, gwybodaeth mewn fformatau gwahanol, sleidiau â ffont fawr, dolenni clyw, meicroffonau, llais i destun, a lleoedd parcio hygyrch
- Wrth hysbysu'r digwyddiad holwch fynychwyr a hoffent gyfrannu yn y Gymraeg neu'r Saesneg
- Dylech ddarparu cyfarwyddiadau teithio gwyrdd (gweler enghraifft o dempled yma) ac annog mynychwyr i lawrlwytho tocynnau symudol
- Wrth drefnu gwasanaeth arlwyio, dylech ddilyn y canllawiau 'Y Golau Gwyrdd ar gyfer Archebion Arlwyio'
- Dylech e-bostio cyfarwyddiadau cofrestru ac annog mynychwyr i ddefnyddio gliniaduron neu lechi i'w hannog i beidio ag argraffu
- Dylech roi ystyriaeth i'r ffordd y gosodir yr ystafell i sicrhau bod y cyfarfod yn gweithio i bawb, er enghraifft gadael digon o le ar gyfer cadair olwyn
- Dylech ystyried a oes angen ystafelloedd grŵp ychwanegol i sicrhau bod pawb yn gallu clywed os bwriedir cynnal grwpiau trafod neu weithdai
- Dylech ystyried darparu gwybodaeth allweddol ar y bathodyn enw, er enghraifft sesiynau gweithdy a ddewiswyd gan y mynychwr ar gefn y bathodyn
- Dylech annog mynychwyr i wisgo laniard (ar gyfer y label enw), ac argraffu labeli ar gardfwrdd a ailgylchwyd. Dylech roi twll yn y bathodyn enw er mwyn ei osod ar y laniard, i osgoi'r angen am ddalwyr plastig
- Os oes unrhyw ofynion cymorth cyfathrebu dylech ddefnyddio darparwyr lleol, i leihau'r milltiroedd teithio
- Dylech ystyried a oes angen deunyddiau hyrwyddo; os oes angen y deunyddiau dylech ddefnyddio eitemau sy'n foesebol ac yn gynaliadwy gan gynnwys deunyddiau bioddiraddadwy
- Dylech gynnwys gwybodaeth am bolisi ysmegu/e-sigarennau'r lleoliad yn y cyfarwyddiadau cofrestru
- Os byddwch yn dyfarnu gwobrau cofiwch ddefnyddio eitemau cynaliadwy o gyflenwyr lleol neu dylech ystyried rhoi cyfraniad i elusen leol

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau Cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff 'Actors'Hoffech chi
ddarllen mwy?'Y Golau Gwyrdd ar
gyfer Archebion Arlwyio'

Rhestr Wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Digwyddiadau / Cynadleddau

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

- Dylech arddangos arwyddion dwyieithog, gan gynnwys i ddangos ble mae'r grisiau a'r biniau ailgylchu
- Dylech weini dŵr mewn jygiau a gwydrau, gan osgoi defnyddio plastig untro
- Dylech gynnig te/coffi Masnach Deg mewn cwpanau aml-ddefnydd
- Dylech ddarparu ardal sefyll, hwyluso egwyl egniol a chynnig taith gerdded dywysedig yn ystod amser cinio / darparu map o'r llwybr, i leihau ymddygiad llonydd
- Dylech sicrhau bod lefel y gwres / y golau / yr aerdymheru yn gyfforddus
- Dylech ddefnyddio gliniaduron/ llechi/sgriniau i wneud nodiadau, gan osgoi siartiau troi papur
- Defnyddiwch nodiadau postio digidol (gweler Windows / All Programs / Accessories / Sticky Notes)
- Dylech gynnwys sleid yn eich cyflwyniad sy'n hyrwyddo manylion cynaliadwy y digwyddiad

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau Cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff 'Actors'Hoffech chi
ddarllen mwy?'Y Golau Gwyrdd ar
gyfer Archebion Arlwyd'

Rhestr Wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Digwyddiadau / Cynadleddau

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

- Dylech holi sut teithiodd mynychwyr i'r cyfarfod, i adnabod cyfleoedd i gynyddu teithio gwyrdd ymhellach yn nigwyddiadau'r dyfodol
- Dylech sicrhau bod tameidiau bach o arlwyd dros ben yn cael eu rhoi yn y gwastraff bwyd (pan fydd biniau ar gael), a bod unrhyw symiau mwy o fwyd dros ben yn cael eu hail-ddosbarthu (gweler canllaw Wrap '[Zero Waste Events](#)')
- Dylech ailddefnyddio / ailgylchu unrhyw bapurau dros ben, os nad yw'n gyfarfod di-bapur
- Dylech ddefnyddio ffurflenni e-arolwg neu e-adborth yn lle fersiynau papur
- Dylech gyfrifo ôl troed carbon y cyfarfod ac ymrwymo i'w leihau ar gyfer y cyfarfod nesaf. Cewch arweiniad [yma](#)

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau Cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff 'Actors'Hoffech chi
ddarllen mwy?'Y Golau Gwyrdd ar
gyfer Archebion Arlwygo'

Rhestr Wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Astudiaethau achos staff 'Actors'

Cynhadledd hyfforddiant

Mae lechyd Cyhoeddus Cymru'n cynnal cynhadledd hyfforddiant flynyddol ar gyfer ymgynghorwyr a chofrestryddion a chaiff ei chynnal mewn lleoliadau gwahanol ar draws Cymru. Fel arfer, teithiau'r mynychwyr i'r gynhadledd ac o'r gynhadledd yw'r cyfrannwr mwyaf at ei hól troed carbon felly mae'r trefnwyr yn hyrwyddo rhannu ceir, defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus, cerdded a seiclo. I ddeall yr ôl troed carbon teithio yn well gofynnir i fynychwyr gofnodi'r pellter a deithiwyd a'u ffordd o deithio.

Yn 2017 cynhaliwyd y gynhadledd yn Abertawe ac yn 2018 cyfarfu mynychwyr yn Wrecsam. Er bod llai o fynychwyr yn Wrecsam bu'r ôl troed carbon teithio yn uwch o'i gymharu â nifer sylweddol uwch o fynychwyr yn Abertawe ond teithiodd y mwyafrif ohonynt ar drafnidiaeth gyhoeddus, sydd efallai'n adlewyrchu bod mwy o bobl yn gweithio yn Ne Cymru. Mae'r trefnwyr yn bwriadu ailadrodd y broses yn ystod y blynyddoedd i ddod i weld a oes modd parhau i leihau'r effaith hon.

Cynhadledd 'Planed Iach, Cymru Iach' lechyd
Cyhoeddus Cymru 2018

Cynhaliwyd Cynhadledd lechyd Cyhoeddus Cymru 2018 yn Neuadd y Ddinas Caerdydd gan ddenu dros 800 o fynychwyr ar draws dau ddiwrnod o ystod o ddisgyblaethau iechyd cyhoeddus a gwasanaethau partner. Bu pynciau'n cynnwys archwilio ffactorau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol o fewn ffiniau Cymru a thu hwnt iddynt sy'n dylanwadu ar iechyd, llesiant and anghydraddolebau a gyflenwyd trwy sesiwn lawn a thros 35 o sesiynau grŵp

Sicraodd y Tîm Cyfathrebu y cafodd yr agenda cynaliadwyedd ei adlewyrchu drwy gydol y digwyddiad ac roedd holl ddeunyddiau'r gynhadledd, y set a'r propiau naill ai wedi'u hailgylchu, eu haddasu at ddibenion gwahanol neu eu hailddefnyddio. Hyrwyddwyd teithio llesol a theithio cynaliadwy ymhlith mynychwyr cyn y

digwyddiad. Cwblhawyd y dull hwn drwy gynnig arlwygo fegan cynaliadwy a gweithio di-bapur.

Gallwch ddarllen mwy am y gynhadledd yma:

www.wphc.wales/

Sioe Fyw 'Mae Dawn Gennym Ni'

Pwysleisiodd y sioe fyw hon y rhwystrau sy'n peri anhawster i grwpiau gwahanol gael mynediad at y gweithle a'r gweithredu cadarnhaol y gall cyflogwyr ei roi ar waith i greu gweithleoedd mwy amrywiol a chynhwysol. Gofynnwyd i fynychwyr a siaradwyr am eu gofynion mynediad a dietegol penodol wrth gofrestru. Gwiriwyd bod y lleoliad yn hygyrch i gadeiriau olwyn a bod golau digonol ynddo. Defnyddiwyd iaith arwyddion gan ddehonglwyr British Sign Language (BSL) ym mhob perfformiad ar gyfer mynychwyr byddar a darparodd adroddwyr llais i destun gymorth cyfathrebu ar gyfer aelodau drwm eu clyw yn y gynulleidfa. Cafodd capsynau BSL ac is-deitlau Cymraeg a Saesneg eu cynnwys ar bob ffilm a arddangoswyd. Darparwyd rhaglenni'r gynhadledd yn ddwyieithog mewn fformat print bras a hawdd ei ddeall. Gofynnwyd i ddau fynychwr mewn cadair olwyn ble hoffent eistedd; dewisodd un unigolyn i wyllo'r perfformiadau o'r oriel a bu'n well gan y llall eu gwyllo o'r rhes flaen. Adlewyrchodd cyflwyniadau a sesiynau rhyngweithiol gyda'r gynulleidfa ddiwrnod a oedd yn llawn amrywiaeth a chynhwysiant gan arwain at bawb yn teimlo'n llawn egni ac yn dysgu oddi wrth ei gilydd.



Cyflwyniad**Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru****Camau Cynaliadwy**

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

**Astudiaethau achos
staff 'Actors'****Hoffech chi
ddarllen mwy?****'Y Golau Gwyrdd ar
gyfer Archebion Arlwy'****Rhestr Wirio****Eisiau dysgu mwy?****Ymunwch â'r sgwrs**

Hoffech chi ddarllen mwy?

'Planning Healthy and Sustainable Meetings', Sefydliad Iechyd y Byd

www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/373172/healthy-meetings-eng.pdf

'Accessible Venues Guidance', Llywodraeth Cymru

www.wales.nhs.uk/sites3/documents/420/Accessiblevenueguidance.pdf

'Eatwell Guide', Public Health England

www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide/

'Zero Waste Events: Practical advice', Wrap

www.wrap.org.uk/sites/files/wrap/Zero_Waste_Events_Guide.pdf

'Byddwch y Newid – Cerddwn Ymlaen' – teithio llesol a chynaliadwy (Camau Cynaliadwy)

<http://howis.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/74543>

'Byddwch y Newid - Mesurau i Leihau ein Gwastraff' (Camau Cynaliadwy)

<http://howis.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/74543>

Microsoft Surface Hub – 'meeting guidance' and 'user guide'

<https://phwsharepoint.cymru.nhs.uk/corporate/training/public/Forms/AllItems.aspx>

The Food Foundation 'Food Service Compendium' (adnoddau ac astudiaethau achos)

<https://foodfoundation.org.uk/food-service-compendium/>

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau Cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff 'Actors'Hoffech chi
ddarllen mwy?'Y Golau Gwyrdd ar
gyfer Archebion Arlwyio'

Rhestr Wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

'Y Golau Gwyrdd ar gyfer Archebion Arlwyio'

- Dylech drafod eich gofynion iach a chynaliadwy gyda'r lleoliad neu ei ddarparwyr arlwyio cyn gynted â phosib
- Dylech nodi'n glir na ellir darparu bwydydd a diodydd afiach, er enghraifft y rhai â lefelau uchel o fraster, siwgr a halen, ar gyfer digwyddiadau iechyd cyhoeddus. Dylech ofyn i'r cwmni arlwyio ddarparu ystod o fwydydd yn unol â'r 'Canllaw Bwyta'n Iach' i sicrhau cydbwysedd o ran bwyd iach a mwy cynaliadwy, yn enwedig drwy gynnig dau ddogn o lysiau gyda phrydau bwyd
- Dylech gynllunio i osgoi gwastraff diangen, drwy ystyried nifer y mynychwyr a fydd yn mynychu'r digwyddiad (fel arfer ystyrir bod 10% ddim yn mynychu)
 - Defnyddiwch finiau gwastraff bwyd ar gyfer tameidiau bach o fwyd dros ben
 - Dylech sicrhau bod unrhyw symiau mwy o fwyd dros ben yn cael eu hail-ddosbarthu i elusen leol (bydd angen i chi holi'r lleoliad ynghylch ei drefniadau ail-ddosbarthu wrth drefnu gwasanaeth arlwyio)
 - Dylech ofyn am gwpanau, gwydrau, jygiau, platiau, powlenni, cyllyll a ffyrnc aml-ddefnydd
 - Os na fydd digon o gwpanau aml-ddefnydd ar gyfer y digwyddiad gofynnwch am eitemau y gellir eu compostio i'w defnyddio wrth gefn, er enghraifft vegware™, yn lle eitemau plastig untro
 - Mewn achosion lle cludir arlwyio i'r lleoliad dylech ofyn am gyn lleied o becynnu â phosib a pheccynnu y gellir ei aildddefnyddio / ailgylchu
- Dylech sicrhau bod gofynion dietegol mynychwyr (e.e. fegan, cig halal ac alegerddau) yn cael eu bodloni - defnyddiwch gyfnod cofrestru'r digwyddiad i dderbyn y wybodaeth hon, trafodwch gyda'r lleoliad wrth archebu a gofynnwch fod y bwyd wedi'i labelu'n glir wrth ei weini
- Dylech ystyried mabwysiadu bwyd llysieuol fel yr opsiwn diofyn (neu ganran o'r archeb), ond dylech sicrhau ei fod yn cynnwys dau ddogn o lysiau o hyd. Defnyddiwch y cyfle hwn i roi profiad cadarnhaol o bryd o fwyd a seilir ar blanhigion i bobl, sydd hefyd yn helpu i leihau'r ôl troed carbon
- Os byddwch chi'n dewis gweini cig dylech osgoi cynhyrchion a broseswyd (e.e. cigoedd hallt a selsig) neu a fagwyd yn ddwys (sydd hefyd yn gallu cynnwys wyau a chynhyrchion llaeth) trwy ddewis safonau penodol gan gynnwys 'Organig', 'Cynnyrch Maes', 'Sicrwydd RSPCA' a 'Tractor Coch'
- Gofynnwch am arlwyio sy'n defnyddio cynnyrch lleol y tymor lle bynnag y bo'n bosib – mae prynu bwyd lleol yn cefnogi'r economi leol
- Os bydd y cwmni arlwyio'n gweini pysgod dylech ofyn bod eu detholiad yn dod o ffynhonnell gynaliadwy. Mae gan y Gymdeithas Cadwraeth Forol restr ac mae gan Ddinasoedd Pysgod Cynaliadwy ganllaw ar y 10 cyfnewidiad pysgod cynaliadwy gorau
- Gofynnwch fod te, coffi a ffrwythau (er enghraifft bananas) yn gynhyrchion Masnach Deg
- Dylech gynnig ffrwyth neu lysiau amrwd yn lle bisgedi a theisennau
- Dylech ofyn dŵr tap oer ffres mewn jygiau neu boteli aml dro ac nid dŵr mwynol mewn poteli plastig
- Dylech ofyn i laeth (braster is) gael ei weini mewn jygiau (yn lle pecynnau untro). Dylech hefyd ddarparu cynhyrchion heb laeth (er enghraifft, llaeth soia, ceirch, cnau almwn neu reis)
- Dylech wirio bod y lleoliad/cwmni arlwyio yn meddu ar sgôr hylendid bwyd o 3 neu'n uwch
- Nid oes angen diodydd alcohol ar gyfer digwyddiadau a ariennir gan iechyd cyhoeddus, gan gynnwys digwyddiadau gyda'r nos er enghraifft



Gallwch ddefnyddio'r rhestr wirio hon i sicrhau eich bod yn trefnu, yn cyflenwi ac yn adolygu cyfarfodydd a digwyddiadau iach a chynaliadwy. Gall yr Hyb Iechyd a Chynaliadwyedd roi cyngor ynghylch unrhyw gwestiynau sydd gennych chi (e-bost): publichealth.sustainability@wales.nhs.uk

Pwnc	A yw'n iach ac yn gynaliadwy? [Ticiwch yma]
Cyn y cyfarfod / digwyddiad	
Defnyddio technoleg (ar gyfer cynnal y cyfarfod)	
Bod yn fwy gweithredol: egwyl / sefyll / cerdded	
Lleoliad hygyrch, gan gynnwys toiledau, lifftiau a lleoedd parcio	
Holi ynghylch gofynion mynediad a dietegol penodol	
Cynllunio'r gofod i fodloni gofynion mynediad pawb	
Trefnu cyfieithwyr ar y pryd/dehonglwyr lleol a chymorth cyfathrebu yn ôl yr angen	
Rhoi gwybodaeth mewn fformatau gwahanol os oes angen	
Arlwyo cynaliadwy	
E-bostio papurau / cyfarwyddiadau cofrestru, gan gynnwys cyfarwyddiadau teithio gwyrdd a pholisi ysmegu/e-sigarennau	
Holi am ofynion cyfathrebu ac iaith	
Ystyried yr angen am eitemau hyrwyddo	
Bathodynau enw a gwybodaeth allweddol	
Darganfod unrhyw ofynion cymorth cyfathrebu ac iaith lleol	
Yn ystod y cyfarfod / digwyddiad	
Jygiâu, gwydrau, cwpanau ayyb. aml-ddefnydd	
Defnyddio technoleg (ar gyfer cymryd nodiadau)	
Lluniaeth Masnach Deg	
Arwyddion dwyieithog i gyfleusterau allweddol	
Ardal sefyll a chyfle i gerdded / gwneud ymarfer corff	
Ardaloedd i eistedd	
Amodau'r ystafell wedi'u gosod ar lefel addas	
Cyfathrebu'r manylion cynaliadwyedd	
Ar ôl y cyfarfod / digwyddiad	
Adolygu dulliau teithio mynychwyr i'r digwyddiad (cyfrifwch yr ôl troed carbon)	
Rheoli unrhyw bapurau/deunyddiau dros ben	
Rheoli unrhyw fwyd dros ben	
Dosbarthu ffurflen e-arolwg / e-adborth	
Adolygu holl bynciau'r rhestr wirio hon i adnabod gwelliannau pellach	

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Camau Cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos staff 'Actors'

Hoffech chi ddarllen mwy?

'Y Golau Gwyrdd ar gyfer Archebion Arlwy'

Rhestr Wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau Cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff 'Actors'Hoffech chi
ddarllen mwy?'Y Golau Gwyrdd ar
gyfer Archebion Arlwyio'

Rhestr Wirio

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



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau Cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff 'Actors'Hoffech chi
ddarllen mwy?'Y Golau Gwyrdd ar
gyfer Archebion Arlwyio'

Rhestr Wirio

Eisiau dysgu mwy?

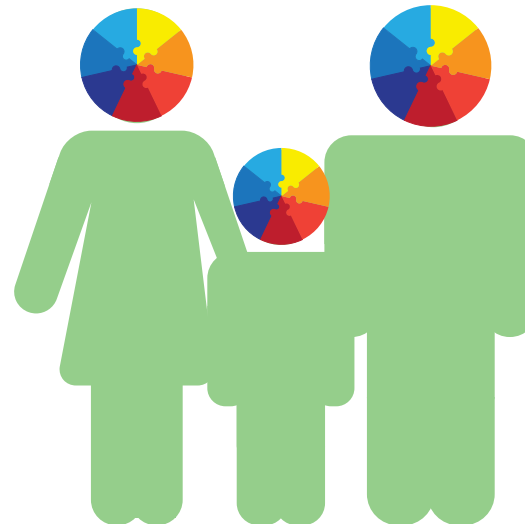
Ymunwch â'r sgwrs

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



Yn anad dim arall, trefnwch gyfarfod / digwyddiad iach a chynaliadwy da, gan wybod eich bod yn cyfrannu at holl nodau llesiant Cymru ynghyd â chynllun gwaith eich Tîm!

Rhannwch straeon am eich cyfarfodydd / digwyddiadau iach a chynaliadwy â'r Hyb Iechyd a Chynaliadwyedd (publichealth.sustainability@wales.nhs.uk)