

newyddion teithio byw cymru

Rhifyn 3

Teithio Byw yn Rhondda Cynon Taf

Newid Hinsawdd: effeithiau tebygol ar iechyd y cyhoedd



Newyddion yn gryno

Ariannu gan y Cyngor Chwaraeon

Rhoddwyd dros £90,000 o'r Gronfa Ffordd o Fyw Egniol ar gael gan y Cyngor Chwaraeon Cymru i ariannu eitemau cyfalaf ar gyfer ystod o sefydliadau ledled Cymru i gefnogi prosiectau Teithio Byw yn:

- y gweithle yn Ysbyty Bronglais, Ysbyty Singleton, Cyngor Caerdydd a Chyngor Rhondda Cynon Taf
- gweithio gyda phrosiect cymunedol yn Nhre Bute, Caerdydd
- gweithio gydag unigolion anabl yn gorfforol a meddylol.

Mae'r Gronfa Ffordd o Fyw Egniol yn fenter gan Lywodraeth Cynulliad Cymru a ffurfiwyd er mwyn helpu i greu a gwella cyfleoedd gweithgarwch corfforol er mwyn sicrhau bod trwch y boblogaeth yn gallu cymryd rhan.

Rhagor o wybodaeth:
www.teithiobywcyrmu.org.uk

The Evidence!

Mae The Evidence! yn wasanaeth gwybodaeth rheolaidd sy'n dynodi tystiolaeth ymchwil ynglŷn â manteision teithio corfforol egniol.

Mae gweithgaredd corfforol yn lleihau'r perygl o orfod mynd i'r ysbyty oherwydd COPD

Dengys ymchwil diweddar o Sbaen bod cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol cyson yn lleihau'r perygl o orfod mynd i'r ysbyty oherwydd clefyd yr ysgyfaint cronig (COPD) ac o farwolaethau yn sgil clefydau anadlol. Dangosodd yr astudiaeth bod lefel o weithgaredd corfforol cyfwerth â cherdded a beicio am 2 awr neu ragor yr wythnos yn gysylltiedig â lleihad o 30 - 40% yn y perygl o orfod mynd i ysbyty oherwydd COPD a marwolaethau yn sgil clefydau anadlol.

Garcia-Aymerich et al, 2006, Mae gweithgaredd corfforol cyson yn lleihau mynediadau i ysbyty a marwolaethau mewn clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint: astudiaeth carfan seiliedig ar boblogaeth, Thorax.

Mae **Teithio Byw Cymru** yn gweithio gyda llunwyr polisïau ac ymarferwyr i hyrwyddo cerdded a beicio fel gweithgaredd corfforol sy'n gwella iechyd. Sustrans yw elusen cludiant cynaliadwy flaenaf y DU ac mae'n gweithio ar brosiectau ymarferol i annog pobl i gerdded, beicio a defnyddio cludiant cyhoeddus er budd eu hiechyd a'r amgylchedd.

Diolchiadau am y lluniau: Staff Sustrans

Teithio Byw Cymru Sustrans 3 Siambrau'r Bae, Gortlewin Stryd Bute, Caerdydd CF10 5BB

Ffôn: 029 2065 0646

teithiobywcyrmu@sustrans.org.uk www.teithiobywcyrmu.org.uk

I gael caniatâd i atgynhyrchu unrhyw ddeunydd o Newyddion Teithio Byw Cymru cysylltwch â Teithio Byw Cymru.

ISSN 1751-6943 (wedi ei argraffu) ISSN 1751-6951 (ar-lein)

Mae Newyddion Teithio Byw Cymru wedi ei argraffu ar bapur sy'n gyfeillgar i'r amgylchedd

Hoffai Sustrans ddiolch i Business Grant Busnes am eu cefnogaeth ariannol i gynhyrchu newyddion Teithio Byw Cymru.

© Sustrans Ebrill 2007 Rhif Elusen: 326550



Mwy o bobl...mwy egniol...mwy aml...yng Nghymru



Teithio Byw yn Rhondda Cynon Taf

Mae Partneriaeth Teithio Byw Rhondda Cynon Taf wedi gwneud cais llwyddiannus i Gronfa'r Loteri Fawr i sefydlu prosiect Teithio Byw pedair blynedd yn Ne Ddwyrain Cymru.

Nod y prosiect yw darparu cyfleoedd gweithgarwch corfforol ar gyfer unigolion yn eu cymunedau eu hunain - yn enwedig y rhai hynny ar incwm isel ac sydd â lefelau isel o weithgarwch corfforol. Bydd y prosiect yn cyfuno talentau a phrofiad nifer o sefydliadau partner i gynnig ystod o ymyriadau gyda'r nod o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol pobl a fydd yn gwella eu hiechyd.

Elfen allweddol o'r prosiect fydd gwerthuso a choladu tystiolaeth ynglŷn â'r gwahanol ymyriadau. Fel rhan allweddol o'r rhaglen Teithio Byw yng Nghymru gobeithiwn werthuso sut fydd y rhannau presennol a'r rhannau a adeiladwyd yn ddiweddar o'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn effeithio ar lefelau gweithgarwch corfforol pob cyfranogwr.

Nod arall i'r prosiect yw cymharu'r effeithiau manteisiol ar wahanol fathau o weithgarwch corfforol ar gyfer cyfranogwyr - nid dim ond o ran iechyd unigol, ond hefyd o ran newid

mewn ymddygiad mwy tymor hir a sut orau y gellir cyflawni hyn.

Nod y prosiect hefyd yw cymharu'r effeithiau buddiol gwahanol fathau o weithgaredd corfforol ar gyfer y cyfranogwyr – nid dim ond o ran iechyd unigol, ond pa fath o weithgaredd sy'n cefnogi newid ymddygiadol mwy tymor hir a sut orau y gall hyn gael ei gyflawni.

Rhoddodd y bartneriaeth gynnig llwyddiannus i Gronfa Cymunedau Egniol y Cyngor Chwaraeon ar gyfer gwerth £10,000 o arwyddion i amlygu cysylltiadau lleol i'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol. Caiff yr arwyddion eu defnyddio i ddenu cerddwyr a beicwyr i'r Rhwydwaith a hefyd i dangos i'r rhai sy'n defnyddio'r rhwydwaith yn barod sut i gyrchu cyfleusterau lleol ac adeiladau cyhoeddus.

Gwybodaeth bellach:
www.teithiobywcywmru.org.uk

Newid Hinsawdd: effeithiau tebygol ar iechyd y cyhoedd



Mae iechyd y genedl yn bryder sylfaenol i holl lywodraethau'r DG, ar draws pob adran.

Dros y ganrif nesaf byddwn yn gweld tymereddau uwch, newidiadau hinsoddol eraill, digwyddiadau o dywydd eithafol, lefelau'r môr yn codi a chynnydd mewn ymbelydredd uwch-fioled (UV). Mae newid hinsawdd bydeang yn fygythiad sylweddol i iechyd y cyhoedd ac mae angen gweithredu brys i'w liniaru.

Mae'r canlyniadau iechyd a ragwelir yn y DU o ganlyniad i newid hinsawdd yn cynnwys achosion ychwanegol o ganser y croen a chatacactau wrth i lefelau ymbelydredd UV gynyddu, cynnydd mewn marwolaethau cysylltiedig â gwres, cynnydd posibl mewn clefydau vector-gludol megis malaria a rhagor o achosion o glefydau a gânt eu cario mewn bywyd yn yr haf.

Fodd bynnag, mae'r darogan ar raddfa fyd-eang yn llawer gwaeth gyda phrinder dŵr, crydau'n methu a newidiadau mewn patrymau clefydau sy'n debygol o effeithio ar filynau lawer, yn aml ymhlith pobl dlotaf y byd. Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn amcangyfrif y gall 150,000 o farwolaethau bob blwyddyn eisoes fod yn ganlyniad newid hinsawdd a bod

tywydd poeth 2003 yn Ewrop yn unig wedi achosi 44,000 o farwolaethau¹.

Trafnidiaeth a newid hinsawdd

Rhybuddiodd y Comisiwn Brenhinol ar Lygredd Amgylcheddol 13 mlynedd yn ôl bod 'twf di-ildio trafndiaeth wedi datblygu i fod o bosibl y bygythiad mwyaf sy'n wynebu'r DU'.

Serch hynny, mae 56% o deithiau car yn dal o dan 5 milltir mewn hyd (a 25% o dan 2 filltir)², pellteroedd y gellid eu cerdded neu eu beicio gan lawer o bobl.

Cred Sustrans bod yn rhaid lleoli cyrchfannau a gwasanaethau yn nes at ble mae pobl yn byw, y dylai cerdded, beicio a thrafnidiaeth gyhoeddus gael blaenoriaeth ar gludiant modur preifat, y dylai lleihau ar draffig fod yn norm ac y dylai strydoedd lleol a gofodau cyhoeddus ddod yn bleserus i'w defnyddio.

Byddai teithio carbon isel o'r fath yn rhoi manteision iechyd drwy ddiogelu'r amgylchedd a thrwy hyrwyddo gweithgaredd corfforol.

Gwybodaeth bellach: www.sustrans.org.uk

Cyfeiriadau

¹ *Sefydliad Iechyd Byd*
<http://www.who.int/globalchange/climate>

² *Sustrans, 2004, Travel Behaviour Research Baseline Survey, Sustainable Travel Demonstration Towns*