

newyddion teithio byw cymru

Rhifyn 2

Y Gweinidog yn ymweld â phobl egniol yng Nghwm Rhymini

Teitho iach... i Ysbyty Singleton

Y MUNWCH A'R MUDIAD

sustrans

JOIN THE MOVEMENT



Newyddion yn gryno

Sut y gall trafniadaeth achub y GIG

Mae ymchwil a gyhoeddwyd gan Sustrans yn awgrymu y gallai arian a werir ar feicio a cherdded arbed symiau enfawr o arian i'r GIG a helpu i leihau bygythiad difrifol gordewdra. Mae'r canfyddiadau yn amlygu sut y mae arian a werir yn uniongyrchol ar greu amgylchedd sy'n annog ac yn galluogi cerdded a beicio yn arbed gwariant y GIG, a gwariant arall, ar drin achosion marwolaethau y gellir eu hosgoi o ganlyniad i salwch y gellir ei briodoli i anweithgaredd corfforol, megis afiechyd coronaidd y galon, strôc a chanser ar y colon.

Rhagor o wybodaeth:
www.sustrans.org.uk

The Evidence!

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

Mae cymudo egniol yn cynyddu lefelau gweithgaredd corfforol

Mae ymchwil newydd o Sweden yn awgrymu bod llai na thraean o ddynion a menywod yn Ewrop yn gwneud digon o ymarfer corff. Yr Iseldiroedd, lle mae 44% o bobl yn gwneud digon o ymarfer corff, sydd uchaf ar y rhestr, tra mae Ffrainc, Gwlad Belg a Phrydain sydd â'r lefel uchaf o anweithgaredd. Mae awduron yr ymchwil yn awgrymu mai'r "gwledydd gyda'r isadeiledd gorau ar gyfer cymudo egniol ... oedd ymhlith y mwyaf fyw."

Roger Dobson, 2006, *Active commuting is important in raising exercise levels, British Medical Journal*

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 a'r Western Mail

Teithio Byw Cymru Sustrans 3 Siambrau'r Bae, Gorllewin 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 Tachwedd 2006 Rhif Elusen: 326550



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

Y Gweinidog yn ymweld â phobl egniol yng Nghwm Rhymini

Daeth y Dirprwy Weinidog Iechyd, John Griffiths, i gyfarfod â rhai o'r cyfranogwyr yn y prosiect *Bwrw ati mae pwysau i'w gollli...* yng Nghwm Rhymini Uchaf yn ddiweddar i sôn am eu profiadau a'u rhan ym mhrosiect Sustrans.

Cynrychiolodd y rhai a fynychodd drawstoriad o dros 200 o bobl a gymerodd ran yn y teithiau cerdded a beiciau wythnosol. Nod y cynllun cymunedol yw cael pobl leol i fod yn fwy egniol mewn modd llawn hwyl ac amgylcheddol gyfeillgar.

"Mae'r beicio o fudd mawr i'm cleiant, nid yn unig oherwydd y manteision corfforol ac iechyd meddwl, ond hefyd y cymysgu cymdeithasol a'r ymbweru a'r cyfrifoldeb a roddir arno i gynorthwyo beicwyr eraill gyda'u beiciau ac i gymryd rôl y reidiwr blaen."
Gweithiwr gofal lleol a chyfranogwr yn y teithiau beic

"Am sawl blwyddyn arferwn gerdded yn aml hyd nes bod y crydcymalau yn cyfyngu ar fy symudedd. Diolch i'r gefnogaeth a'r anogaeth a dderbyniais yr wyf yn mynd ar deithiau cerdded unwaith eto ac mae wedi bod o fudd mawr i mi."

Cyfranogwr yn *Bwrw ati mae pwysau i'w gollli*

Mae'r gefnogaeth leol i'r prosiect hwn yn amlwg, gyda dros 800 o bobl wedi cymryd



rhan yn y teithiau cerdded a'r reidiau beic ers mis Medi 2005.

"Nod y fenter hon yw ei gwneud hi'n fwy atyniadol i bobl fynd allan a mwynhau'r cefn gwlad i helpu i ddatblygu eu ffirwrydd. Dengys yr adborth cyntaf bod pobl wedi mwynhau eu profiad, ac unwaith iddynt ymweld roeddent yn dychwelyd wedyn gyda'u ffrindiau a'u teuluoedd. Mae Her Iechyd Cymru, y ffocws cenedlaethol ar gyfer gwella iechyd a lles pobl Cymru yn nodi bod gweithgaredd corfforol cyson fel cerdded neu feicio yn gallu cyfrannu at ffordd o fyw mwy iach."

John Griffiths, Dirprwy Weinidog Iechyd Llywodraeth Cynulliad Cymru

Mae *Bwrw ati mae pwysau i'w gollli...* yn rhan o Raglen Teithio Byw Sustrans Cymru ac wedi'i hariannu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, Cyngor Chwaraeon Cymru, Cyngghair Iechyd Caerffili a Phartneriaeth Enfys.

Rhagor o wybodaeth:
www.teithiobywcymru.org.uk



Teithio iach... i Ysbyty Singleton

Mae Ysbyty Singleton, Abertawe, yn safle mawr sy'n dioddef tagfeydd trafniadaeth, problemau parcio a mynediad gwael i staff, ymwelwyr a chleifion. Rhan o'r ateb fu cyflogi Cydlynnydd Cynllun Teithio wedi ei neilltuo, yr unig Ymddiriedolaeth GIG i wneud hynny, i ddatblygu cynllun teithio ac annog teithio byw.

Yn 2005 cynhwyswyd arolwg ymddygiad staff gyda slip cyflog pob aelod o staff yn Ysbyty Singleton a ffurflenni adnewyddu trwyddedi parcio yn Ysbyty Treforys. Gyda bron i 2,600 o ymatebion, llwyddodd Ymddiriedolaeth GIG Abertawe i greu darlun manwl o sut y mae pobl yn cymudo i safleoedd ysbyty aciwt ac adref.

Gan ddefnyddio codau post cartrefi staff mae'r Ymddiriedolaeth wedi dynodi'r llwybrau eraill sydd ar gael i gymudwyr, boed hynny ar drafniadaeth gyhoeddus neu drwy hygyrchedd y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol.

O ganlyniad i'r arolwg teithio, mae'n fwrriad gan yr Ymddiriedolaeth i:

- greu cymhellion i geisio newid ymddygiad teithio cymudwyr, gan gynnwys bloc cawodydd newydd, ystafelloedd sychu, cyflenwad beiciau, loceri newydd a
- datblygu ymgyrch wybodaeth wedi ei thargedu i annog staff i roi cynnig ar y dewisiadau eraill.

Mae adran hamdden Cyngor Abertawe hefyd wedi bod yn cynnal teithiau cerdded awr ginio ar gyfer staff y GIG i roi'r hyder a'r ffirwydd iddynt i ystyried cerdded i'r gwaith.

"Drwy weithio mewn partneriaeth gyda Sustrans, Cyngor Chwaraeon Cymru, Cyngor Dinas Abertawe a'r Gwasanaeth Iechyd y Cyhoedd Cenedlaethol, mae Ymddiriedolaeth GIG Abertawe am i'r prosiect hwn gyfrannu at gyflawni'r safon aur Cyrraedd y Nod¹ yn 2008. Bwriadwn lansio cam nesaf y prosiect yn gynnar yn 2007 i annog pobl i fod yn fwy egniol yn y gweithle ac i fynd i'r afael â'n problemau tagfeydd lleol."

Rhodri Davies, Cydlynnydd Cynllun Teithio, Ymddiriedolaeth GIG Abertawe

Mae'r Ymddiriedolaeth wedi gwneud cais am arian gan Gronfa Cymunedau Egniol Cyngor Chwaraeon Cymru i ariannu'r fenter.

Rhagor o wybodaeth:

Cyngor Chwaraeon Cymru:

www.sports-council-wales.co.uk

Ymddiriedolaeth GIG Abertawe:

www.swansea-tr.wales.nhs.uk

¹ *Iechyd ar Waith: Cyrraedd y Nod* yw'r nod ansawdd cenedlaethol ar gyfer mentrau iechyd yn y gweithle gan Lywodraeth Cynulliad Cymru. Mae wedi ei fwrriadu i leihau lefelau absenoldeb drwy salwch a gwella recriwtiad a chadw staff. Am ragor o fanylion gweler FH06C yn www.teithiobywcymru.org.uk