

newyddion teithio byw cymru

Rhifyn 1



Bwrw ati mae pwysau i'w gollu...

Bwrw ati mae pwysau i'w gollu... mae rhaglen Sustrans o deithiau cerdded a reidiau beic tywys yng Nghwm Rhymini Uchaf yn llwyddo i annog cymunedau i fod yn fwy corfforol egniol.

Cynhelir pum taith gerdded a beiciau bob wythnos ac maent wedi denu dros 200 o gyfranogwyr mewn ychydig dros dri mis. Mae bws cymunedol, y Rhyminy Runner, yn cludo'r grwpiau i wahanol barciau gwledig a llwybrau di-draffig yn ardal Caerffili.

Un o'r uchafbwyntiau hyd yma fu Diwrnod o Hwyl a drefnwyd ar ran partneriaeth Cymunedau yn Gyntaf, gyda 80 o bobl yn ychwanegol yn cymryd rhan yn y sesiwn rhoi cynnig ar feicio.

Mae *Bwrw ati mae pwysau i'w gollu...* yn mynd i'r afael â'r materion a allai fel arall rwystro unigolion a chymunedau rhag cerdded neu feicio. Mae'r profiad yng Nghwm Rhymini Uchaf yn gymorth i roi gwybodaeth i Sustrans a'i bartneriaid am ffyrdd effeithiol i hyrwyddo cerdded a beicio mewn cymunedau difreintiedig.

Cafodd Teithio Byw Cymru arian grant ar gyfer y prosiect gan Gynulliad Cymru, Enfys, Cynghair Iechyd Caerffili a Chyngor Chwaraeon Cymru.

Mae gwaith Sustrans yng Nghwm Rhymini Uchaf wedi cynnwys grwpiau lleol, yn cynnig reidiau beic fel rhan o fenter Fit for Fun ar gyfer plant sy'n gordrwm, gyda Menter Iaith i gefnogi defnydd o'r Gymraeg yng Nghaerffili, a gyda NCH, yr elusen plant.

“Mae'r bobl ifanc sydd wedi elwa o'r reidiau yn rhai nad sydd fel arfer â mynediad at weithgareddau awyr agored, ac felly mewn nifer o achosion bu'n uchafbwynt i'w profiad grŵp gwaith. Roedd un grŵp ifanc ddim wedi reidio beic o'r blaen, ac ar ôl dwy sesiwn gall reidio o amgylch y llyn ym Mharc Bryn Bach, pellter o 1.5 milltir. Roedd hon yn gamp anferthol iddo. Dywedodd “Gallaf ei wneud nawr ... rwy'n teimlo'n llawer mwy hyderus .. rwy'n mwynhau.” Ymhlith y sylwadau gan eraill oedd “rydw i eisiau mynd eto” “rydw i'n mwynhau beicio” “allwn ni fynd i feicio eto?”

Bu Sustrans yn adnodd ardderchog, un a fu'n ddibynadwy, yn hygyrch, ac yn lleol; ac sy'n cael nid yn unig effaith ar unwaith ond hefyd effaith hir dymor ar y bobl ifanc a'r teuluoedd sy'n gallu manteisio.”

Swyddog Pobl Ifanc, NCH

YMUNWCH Â'R MUDIAD

sustrans
JOIN THE MOVEMENT



“Mae gweithgarwch corfforol yn parhau i fod yn un o'r prif benderfynyddion iechyd yng Nghymru. Mae dros ddwy ran o dair o bobl Cymru erbyn hyn mewn perygl o ddiffyg gweithgarwch corfforol. I fynd i'r afael â hyn mae gofyn am ymagwedd amlweddol, yn cynnwys ystod o sectorau gan gynnwys iechyd, llywodraeth leol a chludiant. Mae 'Dringo'n Uwch' yn canolbwyntio'n gryf ar godi lefelau gweithgarwch corfforol yn gyffredinol, ac yn allweddol iddo mae cael pobl yn fwy egniol drwy gerdded a beicio yn amlach, nid yn unig er pleser ond er mwyn cyrraedd y gwaith, teithio i'r ysgol a siopa.

Mae teithio cynaliadwy wedi dod yn faes pwysig er mwyn sicrhau gweithgarwch corfforol ar gyfer iechyd. Gall mudiadau fel Sustrans gynorthwyo gyda datblygiad strategaethau trawsbynciol i wneud y gorau o botensial teithio egniol.”

Dr Tony Jewell, Prif Swyddog Iechyd, Llywodraeth Cynulliad Cymru

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

Drwy wella cyfleoedd ar gyfer cerdded a beicio, mae Sustrans yn ei gwneud hi'n haws i bobl fyw bywyd iachach a mwy corfforol egniol.

Mae rhaglen Teithio Byw Sustrans yn gweithio i hyrwyddo teithio corfforol egniol drwy ddatblygu polisiau a phrosiectau ymarferol.

Fel rhan o'r rhaglen hon, mae Sustrans yn gweithio mewn partneriaeth i ddatblygu Cynlluniau Gweithredu Gweithgaredd Corfforol, yn dynodi blaenoriaethau ac yn darparu ymagwedd cyd-drefniant i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol mewn cymunedau ledled Cymru.

Mae Sustrans hefyd yn gweithio gyda phartneriaid i gyflawni amcanion gweithgarwch corfforol *Iechyd ar Waith: Cyrraedd y Nod* y Cynulliad Cenedlaethol. Mae hyn yn cynnwys ymagwedd fesul safle tuag at ddeall a mynd i'r afael a rhwystrau posibl i deithio egniol i weithleoedd.

The Evidence!

The Evidence! gwasanaeth gwybodaeth rheolaidd yw hwn yn dynodi tystiolaeth ymchwil a manteision teithio corfforol egniol.

Mae gweithgarwch corfforol yn lleihau'r poen i rai sy'n dioddef o arthrits

Mae astudiaeth yn yr UDA yn awgrymu y dylai pobl sy'n dioddef o arthrits geisio gwneud mwy o ymarfer corff er mwyn lleihau'r boen. Daeth yr astudiaeth, a oedd yn cynnwys bron i 7,000 o rai'n dioddef o arthrits o bob rhan o'r Unol Daleithiau, i'r casgliad nad oedd y mwyafrif yn gwneud digon o ymarfer corff, tra bod bron i draean yn gwneud dim ymarfer corff. Dangoswyd bod ymarfer corff yn lleihau'r boen a achosir gan arthrits, yn oedi anabled ac yn gwella cerddeddiad a gweithrediad.

Shih et al, 2006, Physical Activity in Men and Women with Arthritis, American Journal of Preventive Medicine

Gellir lawrlwytho papurau ymchwil o The Evidence! yn www.the-evidence.org.uk

Newyddion Cryno

Mae'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn parhau i gynyddu gweithgarwch corfforol

Yn ystod 2005, gwnaed 232 miliwn o deithiau ar y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol – cynnydd o 15% ar 2004

Mae bron i dri chwarter o ddefnyddwyr yn dweud bod y Rhwydwaith wedi eu hannog i gynyddu eu cyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol rheolaidd.

Gwnaed 117 miliwn o deithiau gan feicwyr a 114 miliwn o deithiau gan gerddwyr ar y Rhwydwaith yn 2005, ac mae bron i draean o ddefnyddwyr yn dweud eu bod yn bwriadu beicio a cherdded mwy yn y dyfodol.

Mae Adroddiad Monitro Defnyddwyr Llwybrau y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol ar gael i'w lawrlwytho o www.activetravelcymru.org.uk

Teithio Byw Cymru - mwy o wybodaeth

Mae gwefan wedi ei datblygu i gefnogi gwaith Teithio Byw Cymru. Mae detholiad o ffeithiau a ffigurau am weithgarwch corfforol ac iechyd, cysylltiadau i ddeunydd darllen defnyddiol a manylion gwaith prosiect yng Nghwm Rhymni Uchaf ar gael ar www.activetravelcymru.org.uk

Mae Teithio Byw Cymru hefyd wedi cynhyrchu dwy daflen wybodaeth ddwyieithog:

- *Teithio byw a gweithleoedd iach*
- *Teithio byw fel hyrwyddiad gweithgarwch corfforol*

Mae'r tafenni gwybodaeth wedi eu hanfon at gysylltiadau ym meysydd polisi cludiant ac iechyd, llywodraeth leol a'r sector iechyd ledled Cymru, ac maent ar gael i'w lawrlwytho o wefan Teithio Byw Cymru

Mae **Teithio Byw Cymru** yn gweithio gyda llunwyr polisiau 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, Gorllewin Stryd Bute, Caerdydd CF10 5BB

Ffôn: 029 2065 0646

teithiobywcymru@sustrans.org.uk www.teithiobywcymru.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 Awst 2006

Rhif Elusen: 326550

