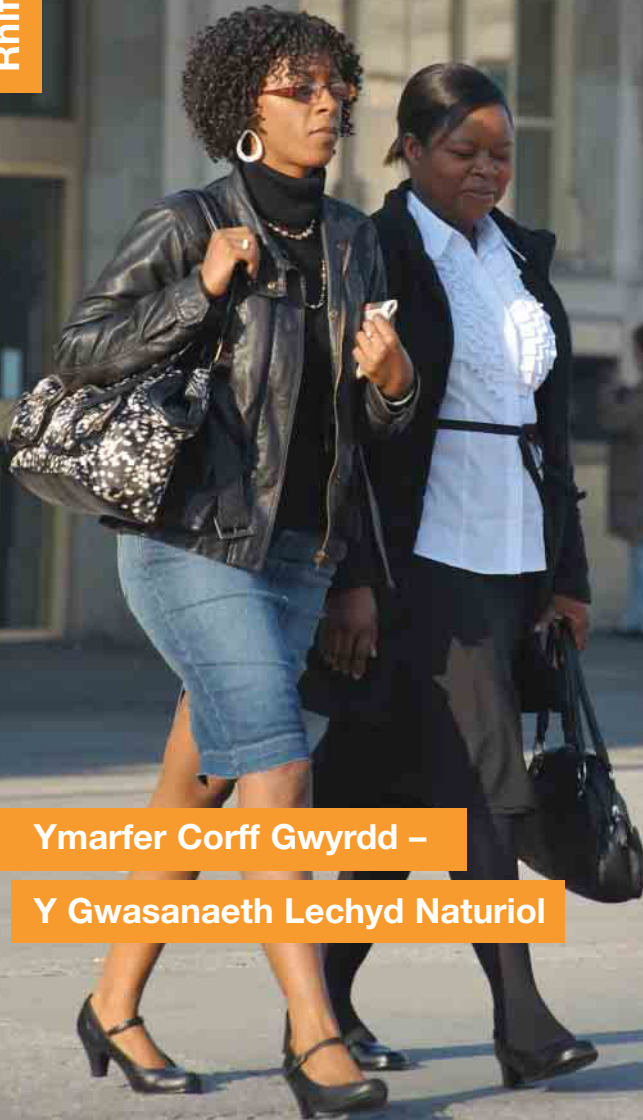


# newyddion teithio byw cymru

Rhifyn 8



Ymarfer Corff Gwyrdd –

Y Gwasanaeth Lechyd Naturiol

YMUWCH Â'R MUDIAD

sustrans

JOIN THE MOVEMENT



# Newyddion yn gryno

## Cydlynedd Teithio Cynaliadwy ar gyfer y GIG yng Nghymru

Mae cydlynedd teithio wedi ei benodi gan Sustrans i weithio mewn partneriaeth â'r GIG yng Nghymru i hyrwyddo trafnidiaeth gynaliadwy a chynorthwyo i leihau tagfeydd traffig o gwmpas ysbysai a safleoedd gofal iechyd eraill. Bydd y cydlynedd hefyd yn cynorthwyo'r ymddiriedolaethau drwy ddatblygu eu cynlluniau teithio. Ariennir y swydd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru. Gwybodaeth bellach: [www.wales.gov.uk](http://www.wales.gov.uk)

## Beiciwch, Cerddwch! yn parhau i gadw pobl yn gorfforol egnïol yng Nghwm Rhymini Uchaf

Mae Beiciwch, Cerddwch! wedi ennill ariannu i ymestyn ei waith yng Nghwm Rhymini Uchaf a'r cymunedau cyfagos dros y tair blynedd nesaf. Mae'r prosiect yn cynnal cyfres o deithiau tywys ar droed ac ar feic o amgylch amrywiol barciau gwledig a llwybrau di-draffig yn ardal Caerffili. Dyfarnwyd yr ariannu ychwanegol o Raglen Pobl a Lleoedd Y Loteri Fawr. Gwybodaeth bellach: [www.activetravelcymru.org.uk](http://www.activetravelcymru.org.uk)

## Plant yn bod yn gorffol egnïol

Mae Sefydliad Prydeinig y Galon wedi cyhoeddi llyfryn Get kids on the go! i annog plant i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol rheolaidd. Mae'r llyfryn yn cynnwys digonedd o syniadau ar sut i ysbrydoli plant i fod yn gorfforol egnïol! Gwybodaeth bellach: [www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk)

## Campfeydd Gwyrdd newydd yn y Cymoedd

Mae dwy Gampfa Werdd newydd wedi eu lansio yng nghymoedd dwyreiniol Cymru. Bellach mae gan Ferthyr Tudful Gamfa Werdd Aberfan ac mae Campfa Werdd Blaenau Gwent ar waith yng nghyffiniau Cwmtyleri. Ariannir y ddau brosiect drwy raglen Mentro Allan y Loteri. Gwybodaeth bellach: [www.btcv.org/greengym](http://www.btcv.org/greengym)

Mae **Teithio Byw Cymru** yn gweithio gyda llunwyr polisiâu 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: Sustrans staff, Steph Thompson, BTCV.

Teithio Byw, Sustrans Cymru, 107 Stryd Bute, Caerdydd, CF10 5AD

Ffôn: 029 2066 2314

[teithiobywcymru@sustrans.org.uk](mailto:teithiobywcymru@sustrans.org.uk) [www.teithiobywcymru.org.uk](http://www.teithiobywcymru.org.uk)

I gael caniatâd i atgynrhychu 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

© Sustrans Tachwedd 2008 Rhif Elusen: 326550



**Mwy o bobl...mwy egnïol...mwy aml...yng Nghymru**

# Ymarfer Corff Gwyrdd – Y Gwasanaeth Lechyd Naturiol

**Mewn ymdrech i wrthsefyll tuedd gynyddol gordewdra yn y DU crëwyd cyd-fenter newydd yn y sector gwirfoddol yng Nghymru i ysgogi prosiectau gweithgaredd corfforol yn yr amgylchedd naturiol.**

Mae *Dringo'n Uwch*, Strategaeth 20 mlynedd Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer chwaraeon a gweithgaredd corfforol yn datgan bod lefelau gordewdra yng Nghymru yn uchel ac ar gynydd. Nod y Bartneriaeth Ymarfer Corff Gwyrdd yw chwarae rôl allweddol mewn cynorthwyo i gyflawni'r amcan o weld Cymru yn dod yn fwy corfforol egniol er mwyn bod yn genedl iachach. Bydd y fenter yn dwyn ynghyd Sustrans, Ymddiriedolaeth Gwirfoddolwyr Cadwraeth Prydain (BTCV) a Groundwork Cymru, yn ogystal â sefydliadau gwirfoddol amgylcheddol eraill.

Nod y bartneriaeth yw nid dim ond darparu ymagwedd amlsector tuag at ymgorffori gweithgaredd corfforol a'r amgylchedd naturiol, ond hefyd i gyfrannu at greu polisiau ac i gynorthwyo i gynyddu dealltwriaeth ar bob lefel, yn enwedig ar gyfer datblygu a chyflenwi Strategaethau Lechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles.

Caiff meysydd mor wahanol â choridorau gwyrdd trefol a lleoliadau cefn gwlad eang eu defnyddio ar gyfer ymyriadau lleol, gan gynnig gweithgaredd corfforol mewn sbectwm eang

o ffyrdd yn cynnwys beicio, cerdded, marchogaeth, hedfan barcud, garddio a phrosiectau cadwraeth.

Bydd pob partner yn arwain ar un o'r themâu prosiect, sy'n cynnwys *Gweithleoedd Iach*, *Gweithredu yn y Gymdogaeth a Llawn Bywyd*. Bydd Sustrans yn cyfrannu i'r elfen *Gweithleoedd Iach* gan gynorthwyo cyflogwyr i gyflawni eu Safon Lechyd Gorfforaethol, y nod ansawdd ar gyfer hyrwyddo iechyd yn y gweithle yng Nghymru. Bydd BTCV yn gweithio ar *Gweithredu yn y Gymdogaeth*, gan ymgysylltu cymunedau lleol mewn prosiectau gweithgaredd corfforol a bydd Groundwork Cymru yn targedu *Llawn Bywyd*, gan annog unigolion i gymryd camau i wella eu hiechyd.

Yn ogystal â datblygu cyfleoedd gweithgaredd corfforol newydd yng Nghymru bydd y bartneriaeth yn cwmpasu llawer o brosiectau sydd eisoes yn bodoli gyda'r nod o gynyddu eu heffeithiolrwydd ledled y wlad.

**Gwybodaeth bellach:**

[www.activetravelcymru.org.uk/greenexercise](http://www.activetravelcymru.org.uk/greenexercise)



## Pecyn Cymorth Gweithle Teithio Byw

Un o nodau'r bartneriaeth Ymarfer Corff Gwyrdd yw gwneud newidiadau tymor hir o ran ymddygiad sy'n gwella iechyd a lles. Mae hyn yn arbennig o bwysig yn y gweithle gan fod, yn ôl y CBI ac AXA, 172 miliwn o ddiwrnodau gweithio wedi eu colli i'r economi ym Mhrydain yn ystod 2007, ar gost o £20 miliwn i fusnes a'r sector cyhoeddus<sup>1</sup>.

Felly, mae Sustrans wedi datblygu Pecyn Cymorth Teithio Byw yn y Gweithle i hwyluso hyrwyddiad iechyd yn y gweithle. Wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth â Chyngor Chwaraeon Cymru, mae'r pecyn cymorth yn

rhoi syniadau a gwybodaeth ymarferol i gyflogwyr ar sut i hyrwyddo cerdded a beicio i'w staff.

Mae'r pecyn cymorth yn cynnwys nifer o achosion achos o sefydliadau ledled Cymru sydd wedi rhoi cynlluniau teithio byw ar waith yn llwyddiannus. Yn ogystal â hyn, mae'r pecyn cymorth hefyd yn rhoi cyngor ar sut i fynd ati i roi cynllun ynghyd, o gael cefnogaeth uwch reolwyr, i hyrwyddo mentrau i'r staff. Rhoddir arweiniad ymarferol ar bynciau megis storio beiciau a chynnal cynllun beiciau cronfa.

Gellir cael copïau o'r Pecyn Cymorth Teithio Byw yn y Gweithle drwy gysylltu ag [info@sustrans.org.uk](mailto:info@sustrans.org.uk) neu gellir ei lawrlwytho, ynghyd â gwybodaeth ychwanegol, o

[www.activetravelcymru.org.uk/toolkit](http://www.activetravelcymru.org.uk/toolkit)

Hefyd mae cymorth ymarferol ar greu cynllun teithio byw a'i integreiddio i gynllun teithio cynaliadwy cyffredinol ar gael drwy Sustrans.

### Cyfeiriadau

<sup>1</sup> CBI / AXA, 2008, *Absence and labour turnover survey*

***“Mae buddsoddi arian ar isadeiledd cerdded a beicio a chyfleusterau staff yn Ysbyty Singleton wedi cynyddu'r nifer o bobl sy'n cymudo'n egniol i'r gwaith. Rydym yn ystyried bod y buddsoddiad hwn yn werth yr arian ardderchog ac rydym yn awyddus i wneud gwelliannau tebyg ar ein safleoedd eraill.”***

Joanna Davies, Dirprwy Gyfarwyddwr Cynllunio yn Ymddiriedolaeth Prifysgol GIG Abertawe Bro Morgannwg.

# Pŵer Pedlo!

Gan mai nod y Bartneriaeth Ymarfer Corff Gwyrdd yw cynnwys pobl o bob oed a gallu, mae Groundwork wedi cynnal cynllun peilot ym adran Llawn Bywyd y cynllun. Mae'r prosiect yn digwydd yn ardaloedd Wrecsam a Sir y Fflint ac yn darparu cyfleoedd gweithgaredd corfforol ar gyfer grwpiau anghenion arbennig. Nod y cynllun yw cynorthwyo pobl ag anableddau i oresgyn rhwystrau corfforol, amgylcheddol ac agweddau negyddol a all godi'n aml yn erbyn cyfranogi mewn gweithgaredd corfforol.

Hyd yma bu'r prosiect yn boblogaidd a llwyddiannus gyda thros 700 o gyfranogwyr yn elwa, ac mae'r grŵp yn berchen ar fflyd o 30 beic arbenigol, i gyd ag offer diogelwch priodol yn cynnwys tandemau ochr wrth ochr, beiciau tair olwyn â seddau, tandemau cyd-lywio, 'handycycles', beiciau cadair olwyn a beiciau tair olwyn.



Mae Pŵer Pedlo hefyd yn cynnig gweithgareddau beicio drwy raglen atgyferio ymarfer corff i gefnogi a chynorthwyo gydag adferiad pobl sy'n gwella ar ôl afiechyd, yn ogystal â llogi beiciau a chyfleoedd beicio diogel ar gyfer ysgolion a'r cyhoedd yn gyffredinol. Mewn cysylltiad â hyn, mae'r rhaglen 'Get Bike Fit' yn defnyddio'r beiciau ar y cyd ag asesiadau ffirwydd a chynlluniau beicio unigol i gynorthwyo i wella ffirwydd.

Mae llwyddiant y cynllun peilot wedi denu ariannu pellach ar gyfer 2008-09 gan Gyngor Cefn Gwlad Cymru.

## Gwybodaeth bellach:

[www.groundworkinwales.org.uk](http://www.groundworkinwales.org.uk)

## The Evidence!

Mae The Evidence yn wasanaeth gwybodaeth cyson sy'n canfod tystiolaeth ymchwil ar fanteision teithio corfforol egniol.

### Cymudo byw yn cael ei gysylltu â lefelau gordewdra is

Ymchwiliodd dwy astudiaeth y cysylltiadau rhwng dulliau trafnidiaeth i'r gwaith ag amllder enghreifftiau o ordewdra a gorbwysau mewn dynion a menywod. Dangosodd y ddwy astudiaeth lai o enghreifftiau o ordewdra a gorbwysau ymhlith dynion oedd yn gweithio a beicio i'r

gwaith, a hefyd ymhlith y rhai hynny oedd yn teithio i'r gwaith ar drafnidiaeth gyhoeddus.

**Ming Wen & Rissel, 2008**, *Inverse associations between cycling to work, public transport and overweight and obesity: Findings from a population based study in Australia. Preventive Medicine.*

**Lindstrom, 2007**, *Means of transportation to work and overweight and obesity: A population-based study in southern Sweden. Preventive Medicine.*

Mae'r papurau ymchwil ar gael i'w lawrlwytho o [www.the-evidence.org.uk](http://www.the-evidence.org.uk)

# Tir lechyd: syniad sy'n tyfu yng Nghymru



Mae rhaglen *Tir lechyd* BTCV yn defnyddio tiroedd ysbyty neu weithle i ddarparu cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau amgylcheddol cyson. Mae'r rhaglen yn darparu gweithgareddau corfforol ar gyfer gweithwyr, cleifion, defnyddwyr canolfan a'r gymuned gyffredinol ehangach. I lawer o bobl mae'n rhoi man i ymlacio er mwyn ymadfer o straen bod yn weithiwr, gofalwr neu glaf.

Cynhelir cynllun a gweithrediad *Tir lechyd* mewn partneriaeth rhwng staff BTCV, gweithwyr lleol, cleifion a defnyddwyr eraill y safle a gellir ei drefnu drwy Gampfa Werdd neu fodel tebyg arall. Mae'r cynllun yn aml yn golygu tyfu a chynaeafu organig; hyrwyddo bioamrywiaeth a'r buddion y gall cael mynediad at ofod gwyrdd ei gynnig. Nod arall y cynllun yw cysylltu i'r Safon lechyd Gorfforaethol.

Cynhaliwyd y prosiect *Tir lechyd* cyntaf yn ysbyty Cefn Coed, Abertawe, ac yn dilyn ei lwyddiant ehangwyd y rhaglen i Ysbyty Santes

Tudful ym Merthyr Tudful. Mewn partneriaeth â rhaglen Mentro Allan lleol, paratowyd cynllun gan wirfoddolwyr BTCV, aelodau Campfa Werdd a staff a chleifion yr ysbyty i wneud defnydd therapiwtig o holl diroedd ysbyty.

Mae staff a chleifion wedi dysgu sut i blannu basgedi crog a phertysiau, tyfu blodau a llysiau o had a lluosogi eginblanhigion. Wedyn aeth y grŵp ati i weithio ar "Ardd Ddirgel" yng nghefn Ward Trecynon yn Ysbyty Santes Tudful, sydd nawr wedi'i thrin ac sy'n lle croesawgar i gleifion ac ymwelwyr.

Mae dros naw deg o gleifion wedi gweithio ar y prosiect *Tir lechyd*, gyda chynifer â phedwar ar ddeg o bobl yn mynychu'n gyson bob wythnos. Cyfranogodd sawl aelod o staff yr ysbyty yn y rhaglen, gyda thri yn derbyn hyfforddiant gan BTCV fel arweinyddion. Y gobaith yw y bydd *Tir lechyd* yn y diwedd yn gweithredu ymhob eiddo addas GIG.

Gwybodaeth bellach: [www.btcv.org.uk](http://www.btcv.org.uk)