Amcangyfrifon costau ar gyfer ymyriadau teithio egnïol

Rhagymadrodd

Mae Sustrans Cymru wedi datblygu'r ddogfen hon er mwyn rhoi amcangyfrifon costau ar gyfer ymyriadau teithio egnïol (cerdded a beicio) y gellir eu cynnwys yn eich Cynllun Gweithredu Trafnidiaeth Gynaliadwy. Dylid defnyddio'r data a ddarperir fel canllaw yn unig, er mwyn galluogi defnyddwyr i roi ffigurau bras ar gyfer ceisiadau am ariannu neu debyg. Gall costau gwirioneddol amrywio yn dibynnu ar yr hinsawdd economaidd, lleoliad a'r pŵer prynu. Dylid ceisio dyfynbrisiau yn uniongyrchol gan gyflenwyr.

Gall dogfennau a manylion cyswllt a nodir yn y colofnau 'gwneud penderfyniadau' a 'cysylltiadau' yn y tabl isod roi rhagor o gymorth a chynorthwyo gydag ymholiadau safle-benodol.

Mewn rhai achosion gall cost adnoddau dynol fod yn ynghlwm wrth reoli'r 'gweithredu'. Nid yw'r gost hon wedi ei chynnwys yn y golofn amcangyfrifon cost a dylid ei hychwanegu fel sy'n briodol. Hefyd, cydnabyddir y gallai rhai amcangyfrifon cost olygu rhagor o gynllunio manwl h.y. darpariaeth tawelu traffig neu lonydd beiciau. Er mwyn rhoi rhagamcaniadau cost realistig, dylid ceisio rhagor o gyngor technegol. Nid yw TAW wedi ei gynnwys yn y costau a ddyfynnir.

Dylai deunyddiau marchnata gael eu dylunio a'u dosbarthu er mwyn hysbysebu'r cynlluniau, digwyddiadau a chyfleoedd teithio egnïol. Efallai y bydd cost yn gysylltiedig â'r deunyddiau hyn ond gall hyn amrywio'n fawr rhwng safleoedd, yn dibynnu ar argaeledd cyfathrebu dros y rhyngrwyd, costau argraffu ac amser dylunio. Cynghorir amcangyfrif lwmp-swm ar gyfer 'marchnata cyffredinol'. Gellir cael marchnata a hysbysebu am ddim drwy eich tudalennau mewnrwyd/rhyngrwyd, cylchlythyron ac ati. Os oes ariannu ar gael dylid datblygu baneri, posteri ac e-fwletinau.

Mae'r rhestr ganlynol yn rhoi manylion yr amcangyfrifon a gynhwysir yn y ddogfen hon:

Amcangyfrif	Tudalen
Sesiynau cynnal a chadw beic/Dr Bike	2
Sesiynau hyfforddiant sgiliau beic	2
Brecwastau beic	2
Mapiau teithio egnïol	3
Map data cod post System Wybodaeth Ddaearyddol (GIS)	3
Gosod arwyddion llwybrau cerdded a beicio	3
Storio beiciau	4
Beiciau cronfa	4
Ategolion beic	4
Posteri lleoliad storio beiciau/ cilfach rhannu ceir	3
Baneri codi	5
Anrhegion hyrwyddo	5
Loceri ar gyfer teithwyr egnïol	5
Cawodydd a chyfleusterau newid	6
Lonydd beiciau	6
Mesurau tawelu traffig	6

Gweithredu	Gwneud penderfyniadau ac adnoddau	Cysylltiadau	Amcangyfrifon costau
Hyfforddiant cynnal a chadw beic/ Dr Bike	Mae prisiau'n amrywio yn dibynnu ar y gymhareb hyfforddwyr i hyfforddeion a nifer y sesiynau a ddarperir. **Pwy fyddai'n hoffi elwa gan y sesiynau hyn?** Bydd penderfynu beth yw eich amcanion ar gyfer y sesiynau cynnal a chadw, cyn eu harchebu, yn sicrhau eich bod yn cael y pecyn cywir. Beth yw eich prif ffocws? • staff i ddod â'u beiciau eu hunain i gael gwiriad i weld a ydynt yn addas ar gyfer y ffordd (gellir gwasanaethu hyd at 12 beic gan un mecanydd mewn hanner diwrnod), neu ddysgu sut i drwsio eu beic eu hunain? • cefnogi 'hyrwyddwyr' (a all wedyn ddarparu sesiynau mewnol pellach ar gyfer yr holl staff) neu ddarparu cefnogaeth ar gyfer 'criw mawr' mewn sesiwn un diwrnod? • darparu'r hyfforddiant fel rhan o system cynnal a chadw beiciau cronfa (ar gyfer cymeradwyo benthyciad beic cronfa)? • ar gyfer sesiynau Dr Bike, a yw'n well bod eich safle yn cael dau fecanydd am un bore, neu un mecanydd am ddiwrnod cyfan?	Mae'r cysylltiadau isod yn darparu hyfforddiant cynnal a chadw beiciau a diogelwch beiciau ledled Cymru **Hyfforddiant Beicio Cymru:** info@cycletrainingwales.org.uk Ffôn: 029 20397283 www.cycletrainingwales.org.uk **Cycle Touring Club:** www.ctc-wales.org.uk Bydd y Cycle Touring Club (CTC) yn darparu enwau cyswllt hyfforddwyr beiciau annibynnol a chymwysedig a mecanyddion beic yn eich ardal.	Dibynnu ar ofynion y safle, nifer yr hyfforddwyr a hyd sesiynau (diwrnod llawn neu hanner diwrnod) Tua £150 y dydd
Hyfforddiant sgiliau beic	Mae hyfforddiant sgiliau beic yn galluogi'r mynychwyr i fod yn fwy hyderus wrth feicio ar y ffyrdd, waeth beth fo'u lefel hyder presennol. **Pa fath o hyfforddiant sy'n bwysig ar gyfer annog rhagor o bobl i feicio i'r gwaith?** • A fyddai mynychwyr yn ddechreuwyr neu'n rhai sy'n gallu reidio beic ond angen rhagor o hyder ar y ffyrdd? • Faint o bobl ydych chi'n bwriadu eu hyfforddi? (gall hyfforddwr hyfforddi hyd at 7 o bobl mewn diwrnod mewn sesiynau un i un sy'n para am tua 50 munud) D.S. Mae'n ddymunol cael sesiynau un i un ar gyfer mynychwyr sy'n oedolion, am resymau diogelwch.	Gweler y dolenni uchod am gysylltiadau.	Gweler uchod.
Brecwastau beic	Mae cymell staff i deithio'n egnïol i'r gwaith yn ffordd wych i annog pobl i 'roi tro ar feicio neu gerdded i'r gwaith'. Unwaith y byddant wedi profi eu taith arferol i'r gwaith ar feic neu ar droed, efallai y byddant yn ystyried gwneud hynny'n amlach. **Pryd, lle, sut?** • Pryd ddarperir brecwast? e.e. Yn ystod 'Wythnos Beicio' neu, er enghraifft, bob pedwerydd dydd Llun, er mwyn cael hyrwyddiad parhaus. • Faint o bobl ydych chi'n ei ddisgwyl bob dydd? • Sut fyddwch chi'n monitro'r rhai sy'n cymryd rhan? Gallech ofyn i bobl gofrestru ymlaen llaw ac yna rhoi taleb iddynt i'w gyfnewid am frecwast ar y diwrnod. Gellid gweinyddu hyn o fewn adrannau os ydych yn gweithio mewn sefydliad mawr.exchange for breakfast on the day. This could be administered departmentally if you work within a large organisation.	Holwch eich caffi lleol am gostau neu darparwch frecwast o ffreutur eich gwaith.	Tua £2.50 y person y dydd

Gweithredu	Gwneud penderfyniadau ac adnoddau	Cysylltiadau	Amcangyfrifon costau
Mapiau teithio egnïol	Gellir datblygu mapiau sy'n dangos eich gweithle ar ganol y map, gyda'r llwybrau cerdded a beicio, cyfleusterau storio beiciau, gwasanaethau ac arosfannau/ gorsafoedd/canolfannau trafnidiaeth gyhoeddus cyfagos. Mae mapiau enghreifftiol i'w cael yn y Pecyn Cymorth Teithio Egnïol yn y Gweithle.	**Cycle City Guides** (wedi eu defnyddio'n flaenorol gan Sustrans) www.cyclecityguides.co.uk –dim un o nifer o sefydliadau all gynnig y gwasanaeth hwn Gall tîm **mapio GIS Sustrans** ddatblygu neu ddarparu mapiau sylfaen sy'n cynnwys y llwybrau beiciau lleol a chenedlaethol. Yna gellir anfon y mapiau hyn i dîm dylunio er mwyn creu mapiau teithio egnïol. Cyswllt sustranscymru@sustrans.org.uk	Tua £2000 am 2000 o fapiau (yn cynnwys dylunio, cartograffeg ac argraffu) Mapiau tîm GIG Sustrans tua £525
Mapio cod post GIS	Mae'n bosibl plotio data cod post staff a choridorau trafnidiaeth allweddol (trafnidiaeth gyhoeddus a llwybrau cerdded a beicio) ar fapiau System Gwybodaeth Ddaearyddol (GIS). Bydd y cynrychioliad gweledol hwn yn caniatáu i chi ganolbwyntio eich sylw marchnata ar grwpiau staff allweddol, yn dibynnu ar leoliadau cartrefi staff a pha mor agos ydynt i'r llwybrau trafnidiaeth eraill. Gallwch hefyd ganfod nifer y staff sy'n byw o fewn pellteroedd gosodedig i'ch safle gan ddefnyddio'r cyfleuster mapio hwn.	Gall y tîm **GIS yn Sustrans** ddarparu ystod eang o wasanaethau ar gyfer gweithleoedd sustranscymru@sustrans.org.uk	Tua £100 am un safle, yn dibynnu ar y gofynion.
Gosod arwyddion llwybrau cerdded a beicio	Gall Sustrans ddarparu arwyddion llwybrau 'Sticer' dros dro ar gyfer llwybrau cerdded a beicio sy'n cysylltu lleoliad eich sefydliad i'r RhBC gerllaw neu orsafoedd bysiau neu drenau lleol. I gael arwyddion plastic/metel cysylltwch â'ch Awdurdod Lleol, a fydd yn gallu rhoi cymorth i chi ynglŷn â hyn. Bydd faint o arwyddion sydd eu hangen yn dibynnu ar: • gymhlethdod y safle/llwybr; • nifer y mynedfeydd/allanfeydd sydd ar eich safle; • llwybrau beicio sy'n amgylchynu eich safle (cysylltwch â'r Awdurdod Lleol ynglŷn ag arwyddion oddi ar y safle); • pa mor agos yw'r canolfannau trafnidiaeth i'r/o'r safle; • argaeledd gofod ar gyfer beicwyr ar y ffordd neu lwybr defnydd cymysg; a • math o lwybr a ddewiswyd.	I gael cyngor ar osod arwyddion llwybrau cerdded a beicio i'ch safle, a phrynu sticeri llwybr cerdded a beicio, cysylltwch â: sustranscymru@sustrans.org.uk Mae'r rhan fwyaf o Awdurdodau Lleol yn ymwybodol o arwyddion sticer Sustrans ar gyfer llwybrau dynodedig presennol, ond dylech gysylltu â'r Swyddog beicio /Adran Trafnidiaeth i gael cymeradwyaeth ar gyfer yr arwyddion os ydych am osod arwyddion ar gyfer llwybr newydd.	Sticeri (saethau, sticeri cyrchfan a 'ffordd yma i' – pob un yn ddwyieithog) – tua 40c yr un Arwyddion parhaol (plastig/metel) £120 - £240 (arwydd + postyn) gyda chostau ychwanegol ar gyfer llafur a gwaith dylunio.

Gweithredu	Gwneud penderfyniadau ac adnoddau	Cysylltiadau	Amcangyfrifon costau
Storio beiciau	Boed eich sefydliad yn talu am y cyfleuster storio, neu eich bod wedi derbyn grant, mae gwneud dewis gwybodus am eich dull storio beiciau yn golygu eich bod yn darparu'r cyfleusterau gorau i annog mwy o staff i feicio i'r gwaith. **Pa fath o ddull storio ddylwn ei ddarparu?** Mae'r dogfennau isod yn rhoi gwybodaeth gefndir ar ba fath o gyfleuster storio sy'n addas ar gyfer eich safle. Lle bo hynny'n bosibl, mae'n well darparu cysgod dros yr ardal storio beiciau. **Dalen wybodaeth parcio beiciau:** www.sustrans.org.uk/webfiles/Info%20sheets/cycle%20parking%20info%20sheet.pdf **Canllaw parcio beiciau yn y gweithle:** www.tfl.gov.uk/assets/downloads/businessndpartners/Workplace-Cycle-Parking-Guide.pdf **Pecyn Cymorth Teithio Egnïol yn y Gweithle Sustrans:** www.activetravelcymru/toolkit	Mae sefydliadau sy'n darparu atebion storio beiciau yn cynnwys (awgrymiadau yn unig): **Falco** www.falco.co.uk **Broxap** www.broxap.com **Barriers Direct** www.barrierdirect.co.uk **Tamstar** www.tamstar.co.uk **Glasdon** www.glasdon.com	Stand Sheffield sylfaenol ar gyfer dau feic £100 (yn cynnwys cyflenwi a gosod) Mae locer beiciau diogel yn costio £500 y beic, wedi ei osod. Mae cysgod gyda raciau ar gyfer 10 beic yn amrywio - tua £5,000, yn cynnwys costau gosod.
Beiciau cronfa	Mae darparu beiciau cronfa yn rhoi cyfle i'r staff feicio i gyfarfodydd lleol neu wneud ychydig o ymarfer corff yn ystod yr awr ginio. Gall darparu beiciau plygu hefyd roi dewis hawdd ar gyfer mynd â'r beic ar y trên. **Pa fath o feiciau?** Mae'r math o feiciau yr ydych yn ei brynu yn dibynnu ar: • Pa mor aml y cânt eu defnyddio • math o ddefnydd h.y. eu defnyddio i'w benthyg i staff er mwyn annog manteisio ar y cynllun beicio i'r gwaith, neu'n bennaf ar gyfer defnydd busnes (safle i safle neu i fynd i gyfarfodydd) • lefel y drafnidiaeth integredig a fwriedir e.e. mae beiciau plygu yn ddefnyddiol ar gyfer siwrneiau trên • wedi'u blaenoriaethu ar gyfer hamdden neu fusnes e.e. teithiau awr ginio i ganol tref/siopau lleol Gall y penderfyniad ynglŷn â pha feiciau i'w prynu ddibynnu ar gyllideb, faint ohonynt ydych am eu prynu ac ar gyfer beth y'u defnyddir. Dylech hefyd ystyried sut y caiff y beiciau eu cynnal a'u cadw ac a fyddwch yn cyflogi cymorth allanol neu fewnol i wneud hyn.	Rhowch gynnig ar eich siopau beic lleol, y rhyngrwyd neu gwmnïau cenedlaethol mwy. I gael rhagor o gymorth wrth ddewis y beic cywir ewch i www.activetravelcymru.org.uk/toolkit	Rhowch gynnig ar eich siopau beic lleol, y rhyngrwyd neu gwmnïau cenedlaethol mwy. Beiciau hybrid: rhwng £250 a £300 Beiciau plygu: rhwng £350 a £450 Beiciau mynydd: dylech ddisgwyl gwario o leiaf £300. Yn ogystal ag yswiriant, storio a chynnal a chadw.
Ategolion beic	Mae darparu ategolion gyda beiciau cronfa yn sicrhau bod eu defnydd ar gael i bawb. Gallech gynnwys: • Helmed; • Goleuadau; • Clo 'D'; a • Festiau gwelededd uchel. Gallech hefyd ystyried prynu'r ategolion hyn fel gwobrau ar gyfer eich ffurflenni holiadur cynllun teithio blynyddol.	Rhowch gynnig ar eich siopau beic lleol, y rhyngrwyd neu gwmnïau cenedlaethol mwy.	Costau bras: Helmedau: £35 Golau blaen a chefn: £30 Clo da (yn ddelfrydol clo 'D, gyda chebl dewisol er mwyn ei roi drwy olwynion rhyddhau'n gyflym): o £20 Fest gwelededd uchel neu adlewyrchion: £10 yr un/pâr

Gweithredu	Gwneud penderfyniadau ac adnoddau	Cysylltiadau	Amcangyfrifon costau
Posteri storio beiciau/cilfach rhannu car	Mae hyrwyddo'r cyfleusterau sydd gennych ar eich safle i naill ai ymwelwyr newydd neu staff yn hanfodol er mwyn cynyddu'r nifer sy'n eu defnyddio neu'n parhau i'w defnyddio. Mae posteri yn ffordd dda o wneud hyn. Gallech ddarparu posteri lleoliad ar gyfer mannau storio beiciau, cawodydd a loceri yn ogystal â chilfachau rhannu car. Posteri maint A3 wedi eu hargraffu a'u lamineiddio yw'r dewis gorau. Bydd angen i chi ddarparu mapiau lleoliad ar gyfer y dylunwyr. Gellir gweld enghreifftiau yn y Pecyn Cymorth Teithio Egnïol yn y Gweithle. www.activetravelcymru.org.uk/toolkit	Y ffordd orau i ddod o hyd i gysylltiadau yw yn lleol gan ddefnyddio eich proses caffael arferol.	Bydd 50 poster A3 wedi ei lamineiddio yn costio rwng £300 a £500 (Dylunio ac argraffu)
Baneri codi	Mae baneri codi yn ffordd ardderchog i hyrwyddo eich cynllun rhannu car, sgiliau beicio neu ddyddiau Dr Bike.		Cost fras un faner codi (dylunio ac argraffu): £350
Anrhegion hyrwyddo	Mae anrhegion hyrwyddo yn ffordd o annog pobl i ddechrau sgwrs ynglŷn â'u trefniadau teithio presennol, mewn digwyddiadau. Dylai anrhegion hyrwyddo eich sefydliad a hefyd eich cynlluniau teithio. Gallai deunyddiau hyrwyddo gynnwys: • Bandiau snap (clipiau trowsus ar gyfer beicwyr) • Goleuadau beic • Pedometrau • Mygiau • Matiau diodydd • Poteli dŵr • Peniau Mae ystod o sefydliadau ar y we sy'n cynnig gwasanaeth darparu deunyddiau hyrwyddo.	Mae **siop Sustrans** yn gwerthu deunyddiau hyrwyddo Sustrans wedi eu brandio, os nad oes gennych amser i ddylunio eich anrhegion hyrwyddo eich hun. Cysylltwch â www.sustransshop.co.uk neu ffoniwch 0117 926 8893 a sgwrsio ag un o'n tîm Masnachu. Mae sefydliadau eraill sy'n darparu deunyddiau hyrwyddo personol yn cynnwys (awgrymiadau yn unig): **Boston Promotional Gifts:** www.bostonpromotionalgifts.com 01332 875350 **Need for Green:** www.needforgreen.co.uk 01704 335 038 **Polygon Direct:** www.polygondirect.com 0845 287 6240	Costau bras (yn cynnwys dylunio ac argraffu): Matiau diodydd: £220 am 250 Pedometr: £450 am 250 Bandiau snap: £325 am 500 Peniau: £195 am 500 Poteli dŵr: £150 am 50 Goleuadau: £2 yr un i £30
Loceri	Gellir cael loceri o bob siâp a maint. Ar gyfer teithio egnïol mae'n werth prynu loceri sy'n ddigon mawr i ddefnyddwyr grogi eu dillad. **Rhagor o wybodaeth** Mae'r costau a ddyfynnir yn y ddogfen hon yn ymddangos yn isel iawn ar y pen rhataf (mae'r data o 2002), ond mae'n rhoi syniad cyffredinol o'r pris yn seiliedig ar astudiaethau achos. **Cyhoeddiad DfT: Making Travel Plans Work:** http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/+/http://www.dft.gov.uk/pgr/sustainable/travelplans/work/ngtravelplansworklessons5783.pdf	Gellir dod o hyd i gwmnïau lleol a chenedlaethol sy'n darparu loceri drwy chwilio'r rhyngrwyd.	Costau bras (yn cynnwys dylunio ac argraffu): Matiau diodydd: £220 am 250 Pedometr: £450 am 250 Bandiau snap: £325 am 500 Peniau: £195 am 500 Poteli dŵr: £150 am 50 Goleuadau: £2 yr un i £30 Mae cyhoeddiad 2002 y DfT 'Making travel plans work' yn dyfynnu: 10 locer - £300 - £1000

Gweithredu	Gwneud penderfyniadau ac adnoddau	Cysylltiadau	Amcangyfrifon costau
Cawodydd a chyfleusterau newid	I ddechrau, nodwch y cyfleusterau cawodydd a newid sydd ar y safle yn barod a gwnewch yn siŵr bod yr holl staff yn ymwybodol ohonynt. Yn dilyn archwiliad safle gallech weld bod digon o gyfleusterau ar y safle eisoes. Nid yw cawodydd yn elfen hanfodol i annog teithio egnïol (er y caiff diffyg cawodydd ei nodi'n aml fel rhwystr, anaml y bydd angen cawodydd os yw cymudwr yn teithio, er enghraifft 4 milltir y dydd ar gyflymder cymedrol). Ond os oes ariannu ar gael, i ddechrau ystyriwch uwchraddio unrhyw gyfleusterau sy'n bodoli'n barod os yw gofod adeiladu yn brin, neu ceisiwch weld sut y gellir defnyddio'r gofod sy'n bodoli'n barod i gynnwys cawodydd, ac ardaloedd newid a sychu newydd. Mae'r costau'n dibynnu ar y cyfleusterau sydd eisoes ar gael a'r posibilrwydd o ail-ddatblygu'r adeiladau sy'n bodoli. Byddai'n fuddiol siarad â'ch gweithwyr Ystadau a/neu Cyfleusterau i gael rhagor o fanylion am y maes pwnc hwn. **Cyhoeddiad DfT: Making Travel Plans Work:** http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/+/http://www.dft.gov.uk/pgr/sustainable/travelplans/ork/ngtravelplansworklessons5783.pdf	Gellir dod o hyd i gwmnïau lleol a chenedlaethol sy'n darparu cawodydd a chyfleusterau cysylltiedig drwy chwilio'r rhyngrwyd.	Mae cyhoeddiad 2002 y DfT 'Making travel plans work' yn dyfynnu: Dwy set o gyfleusterau cawodydd a newid - £3,000 - £8,000
Lonydd beicio (ar y safle)	**Pa gynlluniau sy'n gweithio orau?** Mae gwefan Sustrans yn darparu ystod eang o ganllawiau technegol sy'n disgrifio ac yn egluro gofynion adeiladu lonydd beic newydd ac ail-ddatblygu'r seilwaith presennol. Gall y dogfennau hyn eich cynorthwyo i benderfynu'n fras pa fath o fesurau y gallwch eu rhoi ar waith ar eich safle: www.sustrans.org.uk/default.asp?sID=1149001882109 Yn ychwanegol: **Mae The London cycling design standards: A guide to the design of a better cycling environment (TfL, 2005)**, yn arbennig mae Pennod 7, tud 133 yn rhoi costau deunyddiau ar gyfer arwyneb y lôn ac mae tud 144-5 yn rhoi manylion adeiladu e.e. goleuo a chyfleusterau beicio. www.tfl.gov.uk/assets/downloads/businessandpartners/lcds_chapter7.pdf	Cysylltwch â'ch Awdurdod Lleol i gael rhagor o wybodaeth.	Er mwyn paentio ar lonydd beiciau i wella'r gwahanu traffig sy'n bodoli eisoes, tua £850 am 1 diwrnod o lafur. Gall costau ychwanegol gynnwys deunyddiau, dylunio a maint y safle. DS: gall y math o baent a'r dylunio amrywio yn dibynnu ar wyneb y ffordd ac argaeledd gofod.
Mesurau/seilwaith tawelu traffig	Mae'r maes gwaith hwn yn cwmpasu ystod eang o ymyriadau, lle gall mesurau amrywio'n fawr o ran cost. Mae enghreifftiau'n cynnwys: plismyn cwsg, bolardiau, chicanes; goleuadau traffig; gwelliannau i'r palmentydd ac ati. Dylai Adran Priffyrdd eich Awdurdod Lleol ddarparu amcangyfrifon costau ar gyfer ystod o fesurau o'r fath, ac os yn bosibl ddarparu cymorth ariannu ar gyfer y cyfryw raglenni, yn arbennig os gellir cysylltu'r mesurau i ddarparu manteision i'r gymuned ehangach.	Cysylltwch â'ch Awdurdod Lleol i gael rhagor o wybodaeth.	Cysylltwch â'ch Awdurdod Lleol i gael rhagor o wybodaeth.

Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

newid amoes
Bwyta'n dda Symud mwy Byw'n hirach
change 4 life
Eat well Move more Live longer

Sustrans yw'r elusen sy'n galluogi pobl i deithio ar droed, beic neu drafnidiaeth gyhoeddus ar gyfer rhagor o'r siwrneiau a wnawn bob dydd.

Mae'n bryd i ni gyd ddechrau gwneud dewisiadau teithio craffach.
Camwch ymlaen a chefnogwch Sustrans heddiw.
www.sustrans.org.uk

YMUNWCH Â'R MUDIAD
sustrans
JOIN THE MOVEMENT

Mae Sustrans yn Elusen Gofrestredig Rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SCO39263 (Yr Alban).