Cyfathrebiadau a digwyddiadau Teithio Egnïol

Gwybodaeth ar gyfer safleoedd y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG)

Gorffennaf 2009

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Her Iechyd Cymru
Health Challenge Wales

YMUNWCH Â'R MUDIAD
sustrans
JOIN THE MOVEMENT

Sustrans yw elusen drafnidiaeth gynaliadwy flaenaf y DU.

Ein gweledigaeth yw byd y bydd pobl yn dewis teithio mewn ffyrdd sydd o fudd i'w hiechyd a'r amgylchedd. Rydym yn gweithio ar atebion ymarferol, arloesol i'r heriau trafnidiaeth sy'n ein hwynebu ni i gyd. Sustrans yw'r elusen sy'n gyfrifol am y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol Gwobrwyedig, Llwybrau Diogel i'r Ysgol, Bike It, TravelSmart, Teithio Byw, Connect2 a Liveable Neighbourhoods, pob un yn brosiect sy'n newid ein byd fesul milltir.

Er mwyn darganfod rhagor ewch i www.sustrans.org.uk neu ffoniwch 0845 113 00 65

Sustrans Cymru
107 Stryd Bute
Caerdydd
CF10 5AD

Sustrans Cymru yn gweithio gyda'r GIG

Caiff Sustrans Cymru ei ariannu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru i gefnogi safleoedd GIG mawr mewn hyrwyddo a gweithredu cyfleoedd teithio egnïol ar gyfer staff, ymwelwyr a chleifion.

© Sustrans Gorffennaf 2009
Elusen Gofrestredig Rhif. 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban)
Rhif Cofrestru TAW 41674065

Cynllunio ymlaen ar gyfer cyfathrebiadau a digwyddiadau teithio egnïol

*Clefydau cronig megis clefydau'r galon, strôc, canserau a diabetes, yw'r lladdwyr mwyaf mewn gwledydd datblygedig, ac mae ffyrdd o fyw corfforol anactif yn cyfrannu'n fawr i'r lladdwyr blaenaf hyn. Mae'r buddsoddiad mewn cadw pobl yn iach drwy hyrwyddo gweithgaredd corfforol yn rhy fychan; er bod tystiolaeth sylweddol y gallai'r ymagwedd hon fod yn effeithiol." (*Ffynhonnell: Gwerth buddsoddi mewn teithio egnïol, Sustrans, Taflen Wybodaeth FH10, Mehefin 2007)

Gall y rhestr ganlynol o ddigwyddiadau ac ymgyrchoedd roi cyfleoedd ardderchog ar gyfer hyrwyddo teithio egnïol a dewisiadau iachach eraill i deithio mewn car. Er nad yw rhai digwyddiadau yn uniongyrchol gysylltiedig â theithio cynaliadwy, mae cyfle gwych i ddefnyddio a hyrwyddo'r cysylltiadau rhwng dull teithio ac iechyd.

Mae creu cysylltiadau rhwng Iechyd Galwedigaethol, grwpiau Iechyd a Lles, cynrychiolwyr y Safon Iechyd Gorfforaethol ac Adrannau Amgylcheddol/Cyfleusterau/Ystadau yn dod â'r llwyddiant mwyaf mewn cynyddu teithio egnïol i safle. Mae amryw o grwpiau yn gweithio tuag at yr un nod i gynyddu cerdded a beicio o fewn y GIG.

I gael rhestr ddigwyddiadau mwy cynhwysfawr ewch i'r gwefannau canlynol:
www.equip.nhs.uk/Events/EventList.aspx
www.behappybehealthy.co.uk/health-awareness-events
www.tfw.org.uk/diary.php

Dyddiad	Ymgyrch/ Digwyddiad	Beth ydyw?	Rhagor o wybodaeth
Gorffennaf 2009			
4- 26	**Tour de France 2009**	Hyrwyddo cyffro beicio!	www.letour.fr
25- 2 Awst	**Wythnos Caru Parciau**	Mae Wythnos Caru Parciau yn esgus da i fynd allan i'r awyr agored a mwynhau'r haf. Pam na wnewch chi ddefnyddio eich parc lleol ar gyfer cerdded amser cinio neu ddigwyddiadau 'egniol' eraill.	www.loveparksweek.org.uk
Medi 2009			
7-13	**Wythnos 'Nabod eich rhifau!'**	'Nabod eich Rhifau!' yw ymgyrch flaenllaw a gwobrwyedig y Gymdeithas Pwysedd Gwaed sy'n codi ymwybyddiaeth am risgiau pwysedd gwaed.	www.bpassoc.org.uk/microsites/kyn/Home

Dyddiad	Ymgyrch/ Digwyddiad	Beth ydyw?	Rhagor o wybodaeth
12- 19	**Tour of Britain**	Eleni nid yw'r daith yn cynnwys Cymru, ond mae wedi gwneud hynny mewn blynyddoedd blaenorol.	www.tourofbritain.co.uk
16 - 22	**Wythnos Symudedd Ewropeaidd**	Cyfle uniongyrchol i hyrwyddo cerdded, beicio, trafnidiaeth gyhoeddus a rhannu car. Mae'r wythnos hon yn awr yn ymgorffori Diwrnod Teithio Heb Gar (22 Medi).	www.dft.gov.uk/pgr/sustainable/awareness/itwmc/2009campaigninformation
22	**Diwrnod Teithio Heb Gar**	Bob blwyddyn bydd llawer o strydoedd canol trefi yn cael eu cau i geir a loriau, a'u hagor i bobl fwynhau cerdded, beicio, theatr stryd, cerddoriaeth fyw, dawnsio, celf gyhoeddus ac ardaloedd i blant chwarae.	www.dft.gov.uk/pgr/sustainable/awareness/itwmc/
27- 3 Hydref	**Wythnos Iechyd Gwledig**	Nod yr wythnos yw codi proffil materion iechyd gwledig yn lleol, yn rhanbarthol ac yn genedlaethol.	www.rural-health.ac.uk/policy/rural-health-week/index.php
27	**Diwrnod Byd-eang y Galon**	Crëwyd Diwrnod Byd-eang y Galon i addysgu pobl ledled y byd mai clefydau'r galon a strôc yw prif achosion marwolaethau ar draws y byd, gan hawlio 17.2 miliwn o fywydau bob blwyddyn	www.world-heart-federation.org/what-we-do/world-heart-day
Tachwedd 2009			
4	**Diwrnod Cenedlaethol Ymwybyddiaeth Straen**	Bwriad yr ymgyrch 'Gweithredu .. nid Pryderu!' yw canolbwyntio ar ymddygiad aneffeithiol (pryderu) a'i newid i gael canlyniad cadarnhaol. Mae gweithgaredd corfforol yn ffordd wych i leddfu straen.	www.nationalstressawarenessday.co.uk
4	**Diwrnod Diabetes y Byd**	Eleni yw'r flwyddyn gyntaf mewn ymgyrch bum mlynedd a fydd yn mynd i'r afael â'r angen cynyddol i addysgu am ddiabetes a rhaglenni ataliol.	www.worlddiabetesday.org
23 - 29	**Wythnos Diogelwch y Ffyrdd**	Cyfle i hysbysebu pwysigrwydd diogelwch y ffyrdd a gwella diogelwch beicwyr a cherddwyr a phawb sy'n defnyddio'r ffyrdd. Mae adnoddau arm ddim ar gael.	www.roadsafetyweek.org

Dyddiad	Ymgyrch/ Digwyddiad	Beth ydyw?	Rhagor o wybodaeth
Chwefror 2010			
1-28	**Mis Cenedlaethol y Galon – Go Red for Heart**	Amser da i annog pobl i ddechrau dod yn ffit ar gyfer gweithgareddau'r gwanwyn a'r haf.	www.bhf.org.uk/red_for_heart_home/campaign_home.aspx
Ebrill 2010			
7	**Diwrnod Iechyd y Byd**	Bydd Diwrnod Iechyd y Byd 2010 yn canolbwyntio ar drefoliad ac iechyd. Gyda'r ymgyrch "1000 o ddinasoedd - 1000 o fywydau", digwyddiadau yn galw ar ddinasoedd i agor strydoedd ar gyfer gweithgareddau iechyd. Beth ellir ei wneud ar eich safle GIG chi?	www.who.int/world-health-day/ên <http://www.who.int/world-health-day/en>
Wythnos olaf mis Ebrill	**Wythnos Cerdded i'r Gwaith**	Cyfle clir i sefydlu digwyddiadau sy'n hyrwyddo cerdded i'r gwaith neu yn yr amgylchedd ehangach fel rhan o'r agenda iechyd a lles.	www.walkingworks.org.uk/walk-to-work-week/
Mai 2010			
5	**Diwrnod Byd-eang Asthma**	Mae ymarfer corff ysgafn cyson, megis cerdded a beicio i'r gwaith, yn helpu i atal asthma	www.asthma.org.uk
13	**Diwrnod Gweithio Gartref**	Bydd Diwrnod Gweithio Gartref yn gweld miliynau o weithwyr o bob rhan o'r DU yn profi manteision gweithio o adref.	www.workwiseuk.org
Mehefin 2010			
Mis Cyfan	**Ymgyrch Helpu Calon**	Mis thema Sefydliad Prydeinig y Galon. Cysylltwch eich hyrwyddiad cymudo egniol i'r ymgyrch iechyd hon	www.bhf.org.uk/helpaheart
Tua'r 5ed	**Diwrnod Amgylchedd y Byd**	Menter Rhaglen Amgylchedd y Cenhedloedd Unedig sydd â'r nod o godi ymwybyddiaeth yn fyd-eang o'r amgylchedd. Mae gan deithio egniol neu ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus rôl allweddol i'w chwarae mewn lleihau difrod i'r amgylchedd.	www.unep/org/wed

Dyddiad	Ymgyrch/ Digwyddiad	Beth ydyw?	Rhagor o wybodaeth
Tua'r 9fed	**Diwrnod Cenedlaethol Rhannu Lifft**	Hyrwyddo rhannu car i leihau'r galw am barcio ac arbed arian i'r rhai sy'n cyfranogi.	www.nationalliftshareday.org
Tua'r 12fed - 20fed	**Wythnos Beicio a Bike2Work**	Cyfle gwych i gynnal unrhyw ddigwyddiadau sy'n annog neu'n cefnogi beicio i'r gwaith.	www.bikeweek.org.uk and www.tfw.org.uk/tp-cycling.php
Tua'r 13eg-20fed	**Wythnos Teithio Gwyrdd**	Gallwch ddefnyddio'r Wythnos Teithio Gwyrdd fel baner genedlaetholi hysbysebu'r hyn yr ydych yn barod yn ymgyrchu drosto, neu fel cyfle i roi rhywbeth ar waith	www.eta.co.uk/green_transport_week/what_is_it
Canol-diwedd Mehefin	**Wythnos Diabetes**	Os ydych yn cynnal eich digwyddiad eich hunain ac am ei hyrwyddo, neu eich bod dim ond am godi ymwybyddiaeth o'r Wythnos Diabetes, mae gan Diabetes UK ddigonedd o ddeunyddiau i'ch cynorthwyo.	www.diabetes.org.uk/Get_involved/Diabetes_Week_2009
Canol - diwedd Mehefin	**Wythnos Anadlu'n Rhydd**	Mae'r Wythnos Anadlu'n Rhydd yn ymgyrch genedlaethol i godi ymwybyddiaeth o bob math o glefyd yr ysgyfaint a phwysigrwydd iechyd yr ysgyfaint.	www.lunguk.org/media-and-campaigning/campaigns/breatheeasyweek.htm
Canol-diwedd Mehefin	**Wythnos Iechyd Dynion**	Bydd Wythnos Genedlaethol Iechyd Dynion. Yn canolbwyntio ar fater gwella defnydd dynion ar wasanaethau i leihau'r risgiau i'w hiechyd a'u lles	National Men's Health Week
Wythnos olaf Mehefin	**Wythnos Newid Eich Byd**	Ymgyrch Sustrans sy'n annog pobl i gyfnewid un siwrnai car yn ystod yr wythnos am ddewis beicio, cerdded neu drafnidiaeth gyhoeddus.	www.changeyourworld.org.uk

© Sustrans Mawrth 2009
Elusen Gofrestredig Rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban)
Rhif Cofrestru TAW 416740656