

Y Gyfres Camau Cynaliadwy

Helpu ein staff i wneud Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn realiti cadarnhaol

Cynaliadwyedd ar yr Agenda

Trefnu cyfarfodydd a digwyddiadau iach a chynaliadwy

Mae gan bob un ohonom ni yn lechyd Cyhoeddus Cymru ran i'w chwarae er mwyn gwireddu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, yn ogystal â sicrhau mai *'ni yw'r newid'* ar gyfer y Gymru a garem ar gyfer y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol. Mae ein gweithredoedd heddiw eisoes yn effeithio ar yfory; gadewch i ni wneud yn siŵr bod yr effeithiau hynny'n rhai *cadarnhaol!*



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

**Astudiaethau achos
staff sy'n 'Weithredwyr'**

**Hoffech chi
ddarllen mwy?**

**'Y Golau Gwyrdd
ar gyfer Arlwyo'**

Rhestr wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Cyflwyniad

Mae [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol](#) yn ei gwneud yn ofynnol i Iechyd Cyhoeddus Cymru, a 43 o gyrff cyhoeddus eraill yng Nghymru:

- wneud penderfyniadau sy'n addas ar gyfer y dyfodol
- gweithio'n well gyda phobl a chymunedau a gyda'i gilydd
- helpu i fynd i'r afael â phroblemau fel tlodi, anghydraddoldebau iechyd a newid hinsawdd a'u lliniaru

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff sy'n 'Weithredwyr'Hoffech chi
ddarllen mwy?'Y Golau Gwyrdd
ar gyfer Arlwyio'

Rhestr wirio

Eisiau dysgu mwy?

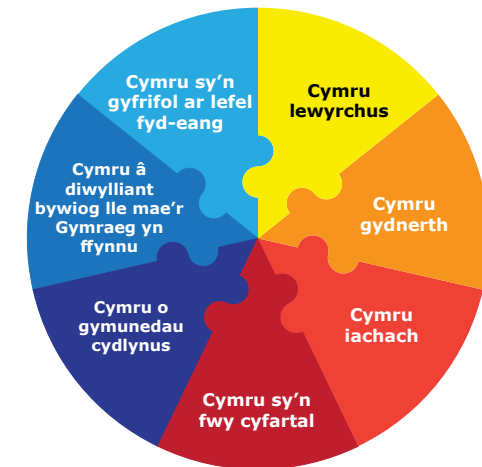
Ymunwch â'r sgwrs

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Mae'r Ddeddf wedi cyflwyno saith nod llesiant er mwyn sicrhau'r canlyniadau rydyn ni am eu gweld yng Nghymru.

Rhaid i lechyd Cyhoeddus Cymru gyfrannu at gyflawni pob un o'r nodau hyn.

Mae'r camau cynaliadwy yn y canllaw hwn i 'drefnu cyfarfodydd a digwyddiadau iach a chynaliadwy' yn cefnogi holl nodau llesiant Cymru.



Cyflwyniad**Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru****Camau cynaliadwy**

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

**Astudiaethau achos
staff sy'n 'Weithredwyr'****Hoffech chi
ddarllen mwy?****'Y Golau Gwyrdd
ar gyfer Arlwy'****Rhestr wirio****Eisiau dysgu mwy?****Ymunwch â'r sgwrs**

Camau cynaliadwy

Mae 'Cynaliadwyedd ar yr Agenda' yn dangos rhai o'r ffyrdd ymarferol y gallwn gyfrannu at nodau llesiant Cymru wrth drefnu cyfarfodydd a digwyddiadau/cynadleddau. Mae nifer ohonom yn ymwneud â'u trefnu fel rhan o'n swyddi, gan ddefnyddio arian cyhoeddus, felly gyda'n gilydd gallwn wneud cyfraniad go iawn at ein nodau llesiant cenedlaethol ac amcanion llesiant ein sefydliad drwy sicrhau eu bod yn gyfarfodydd ac yn ddigwyddiadau iach a chynaliadwy.



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

**Astudiaethau achos
staff sy'n 'Weithredwyr'**

**Hoffech chi
ddarllen mwy?**

**'Y Golau Gwyrdd
ar gyfer Arlwyo'**

Rhestr wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Cyfarfodydd

Cyn y cyfarfod

- Dylech ystyried a oes angen cyfarfod ffisegol, neu a allech ddefnyddio telegynadleda neu fideogynadleda
- Dylech ystyried a fyddai cyfarfod wrth gerdded yn bosib, yn enwedig ar gyfer cyfarfodydd byr (cofiwch fod defnyddio Dictaphone yn ffordd dda o gymryd cofnodion, neu glipfwrdd)
- Yn yr un modd, dylech ystyried a fyddai cyfarfod wrth sefyll yn bosib ar gyfer cyfarfodydd byr
- Fodd bynnag, dylech gofio efallai na fydd modd i bawb gerdded yn bell na sefyll am gyfnodau hir. Dylech ystyried dulliau gwahanol ond bod yn ystyrllon o'r angen i gyfarfodydd fod yn gynhwysol a bodloni gofynion pawb
- Dylech ddewis lleoliad sy'n hygyrch i bob un sy'n mynychu er mwyn i bawb allu gwneud cyfraniad cyfartal. Yn benodol, dylech wirio bod gan y lleoliad doiledau, lifftiau a lleoedd parcio hygyrch. Dylech roi blaenoriaeth i leoliadau y gellir eu cyrraedd drwy ddulliau teithio cynaliadwy (cerdded/seiclo/trafnidiaeth gyhoeddus)

Cynaliadwyedd ar yr Agenda



- Dylech ofyn i fynychwyr a oes ganddynt unrhyw ofynion mynediad neu ddeietegol penodol
- Dylech wneud trefniadau ar gyfer unrhyw ofynion mynediad penodol, er enghraifft cyfieithwyr ar y pryd/ dehonglwr, gwybodaeth mewn fformatau gwahanol, sleidiau â ffont fawr, dolenni clyw, meicroffonau, llais i destun, a lleoedd parcio hygyrch
- Dylech roi ystyriaeth i'r ffordd y trefnir yr ystafell i sicrhau bod y cyfarfod yn gweithio i bawb, er enghraifft gadael digon o le i ddefnyddiwr cadair olwyn
- Dylech ddarparu cyfarwyddiadau teithio gwyrdd ac annog mynychwyr i lawrlwytho tocynnau symudol
- Wrth drefnu gwasanaeth arlwyo, dylech ddilyn y canllawiau 'Y Golau Gwyrdd ar gyfer Arlwyo', gweler tudalen 12
- Dylech e-bostio papurau ac annog mynychwyr i ddefnyddio gliniaduron neu ddyfeisiau llechen i'w hannog i beidio ag argraffu dogfennau

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

**Astudiaethau achos
staff sy'n 'Weithredwyr'**

**Hoffech chi
ddarllen mwy?**

**'Y Golau Gwyrdd
ar gyfer Arlwy'**

Rhestr wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Cyfarfodydd

Yn ystod y cyfarfod

- Dylech weini dŵr mewn jygiau a gwydrau, gan osgoi defnyddio plastig untro
- Dylech gynnig te/coffi Masnach Deg mewn cwpanau amldefnydd
- Dylech wirio bod unrhyw un â gofynion mynediad penodol yn gyfforddus ac yn gallu cyfranogi
- Dylech roi cyfle i bobl eistedd ac i sefyll yn ystod y cyfarfod
- Os oes cyfieithwyr ar y pryd/ dehonglwyr yn rhoi cymorth cyfathrebu dylech ofyn i siaradwyr siarad yn glir ac yn bwyllog
- Dylech ddefnyddio gliniaduron/ dyfeisiau llechen/sgriniau i wneud nodiadau, gan osgoi siartiau troi papur
- Defnyddiwch nodiadau digidol (Windows / All Programs / Accessories / Sticky Notes)
- Cymerwch 'egwyl tŷ bach' fer

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff sy'n 'Weithredwyr'Hoffech chi
ddarllen mwy?'Y Golau Gwyrdd
ar gyfer Arlwyo'

Rhestr wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Cyfarfodydd

Ar ôl y cyfarfod

- Dylech holi sut y teithiodd y mynychwyr i'r cyfarfod, i adnabod cyfleoedd i leihau ôl troed carbon cyfarfodydd y dyfodol ymhellach
- Dylech sicrhau bod symiau bach o fwyd dros ben yn cael ei roi yn y bin gwastraff bwyd (pan fydd biniau ar gael), a bod symiau mwy o fwyd dros ben yn cael eu hailddosbarthu
- Dylech aildefnyddio / ailgylchu unrhyw bapurau dros ben, os nad yw'n gyfarfod di-bapur
- Dylech ddefnyddio e-arolwg neu e-adborth yn lle fersiynau papur
- Dylech gyfrifo ôl troed carbon y cyfarfod ac ymrwymo i'w leihau ar gyfer y cyfarfod nesaf. Mae canllawiau ar gael [yma](#)

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff sy'n 'Weithredwyr'Hoffech chi
ddarllen mwy?'Y Golau Gwyrdd
ar gyfer Arlwyio'

Rhestr wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Digwyddiadau / Cynadleddau

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

- Dylech ystyried a ellir defnyddio telegynadledda neu fideogynadledda, yn arbennig ar gyfer y rhai a chanddynt bellter hir i'w deithio
- Dylech ddewis lleoliad sy'n hygyrch i bob un sy'n mynychu er mwyn i bawb allu gwneud cyfraniad cyfartal. Yn benodol, dylech wirio bod gan y lleoliad doiledau, lifftiau a lleoedd parcio hygyrch. Cofiwch am leoliadau mewn cymunedau lleol ar draws Cymru, a rhowch flaenoriaeth i leoliadau y gellir eu cyrraedd drwy deithio cynaliadwy (cerdded/beicio/trafnidiaeth gyhoeddus)
- Pan fydd mynychwyr yn archebu lle, holwch a oes ganddynt unrhyw ofynion mynediad neu ddeietegol penodol
 - Dylech wneud trefniadau ar gyfer unrhyw ofynion mynediad penodol, er enghraifft cyfieithwyr ar y pryd/dehonglwyd, gwybodaeth mewn fformatau gwahanol, sleidiau â ffont fawr, dolenni clyw, meicroffonau, llais i destun, a lleoedd parcio hygyrch
- Wrth hysbysebu'r digwyddiad gofynnwch i'r mynychwyr a hoffent gyfrannu yn y Gymraeg neu'r Saesneg
- Dylech ddarparu cyfarwyddiadau teithio gwyrdd ac annog mynychwyr i lawrlwytho tocynnau symudol
- Wrth drefnu gwasanaeth arlwyio, dylech ddilyn y canllawiau 'Y Golau Gwyrdd ar gyfer Arlwyio' - gweler tudalen 12
- Dylech e-bostio cyfarwyddiadau cofrestru ac annog mynychwyr i ddefnyddio gliniaduron neu gyfrifiaduron llechen i'w hannog i beidio ag argraffu
- Dylech roi ystyriaeth i'r ffordd y mae'r ystafelloedd wedi'u trefnu a'u goleuo i sicrhau bod unrhyw ofynion mynediad yn cael eu diwallu, er enghraifft sicrhau bod digon o le i ddefnyddwyr cadeiriau olwyn
- Dylech ystyried a oes angen ystafelloedd grŵp ychwanegol i sicrhau bod pawb yn gallu clywed os bwriedir cynnal grwpiau trafod neu weithdai
- Dylech ystyried darparu gwybodaeth allweddol ar fathodyn enw, er enghraifft y sesiynau gweithdy a ddewiswyd gan y mynychwr ar gefn y bathodyn
- Dylech annog mynychwyr i wisgo laniard (ar gyfer y label enw), ac argraffu labeli ar gardfwrdd a ailgylchwyd. Dylech roi twll yn y bathodyn enw er mwyn ei osod ar y laniard, i osgoi'r angen am ddalwyr plastig
- Os oes unrhyw ofynion cymorth cyfathrebu dylech ddefnyddio darparwyr lleol, i leihau'r milltiroedd teithio
- Dylech ystyried a oes gwir angen deunyddiau hyrwyddo; os oes dylech ddefnyddio eitemau sy'n foesebol ac yn gynaliadwy gan gynnwys deunyddiau bioddiraddadwy
- Dylech gynnwys gwybodaeth am bolisi smygu/ e-sigaréts y lleoliad yn y cyfarwyddiadau cofrestru
- Os byddwch yn dyfarnu gwobrau cofiwch ddefnyddio eitemau cynaliadwy gan gyflenwyr lleol neu ystyriwch roi cyfraniad i elusen leol

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff sy'n 'Weithredwyr'Hoffech chi
ddarllen mwy?'Y Golau Gwyrdd
ar gyfer Arlwyio'

Rhestr wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Digwyddiadau / Cynadleddau

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

- Dylech arddangos arwyddion dwyieithog, gan gynnwys i ddangos ble mae'r grisiau a'r biniau ailgylchu
- Dylech weini dŵr mewn jygiau a gwydrau, gan osgoi defnyddio plastig untro
- Dylech gynnig te/coffi Masnach Deg mewn cwpanau amldefnydd
- Dylech ddarparu ardal sefyll, hwyluso egwyl egniol a chynnig taith gerdded dywysedig yn ystod amser cinio / darparu map o'r llwybr, i leihau ymddygiad llonydd
- Dylech sicrhau bod lefel y gwres / y golau / yr aerdymheru yn gyfforddus
- Dylech ddefnyddio gliniaduron/ dyfeisiau llechen/sgriniau i wneud nodiadau, gan osgoi siartiau troi papur
- Defnyddiwch nodiadau digidol (Windows / All Programs / Accessories / Sticky Notes)
- Dylech gynnwys sleid yn eich cyflwyniad sy'n hyrwyddo manylion cynaliadwy y digwyddiad

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff sy'n 'Weithredwyr'Hoffech chi
ddarllen mwy?'Y Golau Gwyrdd
ar gyfer Arlwyio'

Rhestr wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Digwyddiadau / Cynadleddau

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

- Dylech holi sut y teithiodd y mynychwyr i'r cyfarfod, er mwyn adnabod cyfleoedd i gynyddu teithio gwyrdd ymhellach yn nigwyddiadau'r dyfodol
- Dylech sicrhau bod symiau bach o fwyd dros ben yn cael eu rhoi yn y bin gwastraff bwyd (pan fydd biniau ar gael), a bod symiau mwy o fwyd dros ben yn cael eu rhoi i'r mynychwyr i fynd ag ef adref gyda nhw
- Dylech aildefnyddio / ailgylchu unrhyw ddeunyddiau/bapurau dros ben
- Dylech ddefnyddio e-arolwg neu e-adborth yn lle fersiynau papur
- Dylech gyfrifo ôl troed carbon y digwyddiad ac ymrwmo i'w leihau ar gyfer y digwyddiad nesaf. Mae canllawiau ar gael [yma](#)

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

**Astudiaethau achos
staff sy'n 'Weithredwyr'**
**Hoffech chi
ddarllen mwy?**
**'Y Golau Gwyrdd
ar gyfer Arlwyio'**

Rhestr wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Astudiaethau achos staff sy'n 'Weithredwyr'

Cynhadledd hyfforddiant

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnal cynhadledd hyfforddiant flynyddol ar gyfer ymgynghorwyr a chofrestryddion a chaiff ei chynnal mewn lleoliadau gwahanol ar draws Cymru. Fel arfer, teithiau'r mynychwyr i'r gynhadledd ac o'r gynhadledd yw'r cyfrannwr mwyaf at ei hól troed carbon felly mae'r trefnwyr yn hyrwyddo rhannu ceir, defnyddio trafndiaeth gyhoeddus, cerdded a beicio. I ddeall yr ôl troed carbon teithio yn well mae'r trefnwyr yn gofyn i'r mynychwyr gofnodi'r pellter a deithiwyd a'u dull teithio.

Cynhadledd 'Planed Iach, Cymru Iach' Iechyd Cyhoeddus Cymru 2018

Cynhaliwyd Cynhadledd 2018 Iechyd Cyhoeddus Cymru yn Neuadd y Ddinas Caerdydd gan ddenu dros 800 o fynychwyr dros ddau ddiwrnod o ystod o ddisgyblaethau iechyd cyhoeddus a gwasanaethau partner.

Sicraodd y Tîm Cyfathrebu fod yr agenda cynaliadwyedd yn cael ei hadlewyrchu drwy gydol y digwyddiad a chafodd holl ddeunyddiau'r gynhadledd, y set a'r propiau eu hailgylchu, eu haddasu at ddibenion gwahanol neu eu hailddefnyddio. Hyrwyddwyd teithio llesol a theithio cynaliadwy ymhlith y mynychwyr cyn y digwyddiad. Cwblhawyd y dull hwn drwy gynnig bwyd fegan cynaliadwy a gweithio di-bapur.

Sioe Fyw 'We've got Talent'

Amlygodd y sioe fyw hon y rhwystrau sy'n peri anhawster i grwpiau gwahanol gael mynediad at y gweithle a'r camau gweithredu cadarnhaol y gall cyflogwyr ei roi ar waith i greu gweithleoedd mwy amrywiol a chynhwysol. Gofynnwyd i fynychwyr a siaradwyr am eu gofynion mynediad a deietegol penodol wrth gofrestru. Gwiriwyd bod y lleoliad yn hygyrch i gadeiriau olwyn a bod golau digonol ynddo. Defnyddiwyd dehonglwyr Iaith Arwyddion Prydain (BSL) ym mhob perfformiad ar gyfer mynychwyr byddar a darparodd adroddwyr llais i destun gymorth cyfathrebu ar gyfer aelodau drwm eu clyw yn y gynulleidfa. Cafodd capsiynau BSL ac is-deitlau Cymraeg a Saesneg eu cynnwys ar bob ffilm a arddangoswyd. Darparwyd rhaglenni'r gynhadledd yn ddwyieithog mewn fformat print bras a hawdd ei ddeall.



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff sy'n 'Weithredwyr'**Hoffech chi
ddarllen mwy?**'Y Golau Gwyrdd
ar gyfer Arlwy'

Rhestr wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Hoffech chi ddarllen mwy?

'Planning Healthy and Sustainable Meetings', Sefydliad Iechyd y Byd
www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/373172/healthy-meetings-eng.pdf

'Accessible Venues Guidance', Llywodraeth Cymru
www.wales.nhs.uk/sites3/documents/420/Accessiblevenueguidance.pdf

'Eatwell Guide', Public Health England
www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide/

'Ni yw'r Newid – Cerddwn Ymlaen' – teithio llesol a chynaliadwy (Camau Cynaliadwy)
<https://phwwhocc.co.uk/resources/be-the-change-walking-our-talk/?lang=cy>

'Ni yw'r Newid - Mesurau i Leihau ein Gwastraff' (Camau Cynaliadwy)
<https://phwwhocc.co.uk/resources/reducing-our-waste-measurements/?lang=cy>

The Food Foundation 'Food Service Compendium' (adnoddau ac astudiaethau achos)
<https://foodfoundation.org.uk/>

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff sy'n 'Weithredwyr'Hoffech chi
ddarllen mwy?'Y Golau Gwyrdd
ar gyfer Arlwyo'

Rhestr wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

'Y Golau Gwyrdd ar gyfer Arlwyo'

Canllawiau ar archebu gwaasanaeth arlwyo iach a chynaliadwy ar gyfer cyfarfodydd / digwyddiadau

- Dylech drafod eich gofynion iach a chynaliadwy gyda'r lleoliad neu ei ddarparwyr arlwyo cyn gynted â phosib
- Dylech nodi'n glir na ellir darparu bwydydd a diodydd nad ydynt yn iach, er enghraifft y rhai â lefelau uchel o fraster, siwgr a halen, ar gyfer digwyddiadau iechyd cyhoeddus. Dylech ofyn i'r cwmni arlwyo ddarparu ystod o fwydydd yn unol â'r ['Canllaw Bwyta'n Dda'](#) i sicrhau cydbwysedd o fwyd iach, mwy cynaliadwy, yn enwedig drwy gynnig dau ddogn o lysiau gyda phrydau bwyd
- Dylech gynllunio i osgoi gwastraff diangen, drwy ystyried y nifer a fydd yn mynychu'r digwyddiad mewn gwirionedd (fel arfer ystyrir na fydd 10% o'r rhai a gofrestrodd yn mynychu)
 - Defnyddiwch finiau gwastraff bwyd ar gyfer symiau bach o fwyd dros ben
 - Dylech sicrhau bod symiau mwy o fwyd dros ben yn cael eu hailddosbarthu i elusen leol (bydd angen i chi holi'r lleoliad ynghylch ei drefniadau ailddosbarthu wrth drefnu gwasanaeth arlwyo)
 - Dylech ofyn am gwpanau, gwydrau, jygiau, platiau, powlenni, cyllyll a ffyr amldeffnydd
 - Os na fydd digon o gwpanau amldeffnydd ar gyfer y digwyddiad gofynnwch am eitemau y gellir eu compostio i'w defnyddio wrth gefn, er enghraifft vegware™, yn lle eitemau plastig untro
 - Mewn achosion lle y bydd angen cludo bwyd i'r lleoliad dylech ofyn am gyn lleied o ddeunydd pacio â phosib a deunydd pacio y gellir ei aildeffnyddio / ailgylchu
- Dylech sicrhau bod gofynion deietegol y mynychwyr (e.e. fegan, cig halal ac alegerddau) yn cael eu bodloni - defnyddiwch gyfnod cofrestru'r digwyddiad i gael y wybodaeth hon, trafodwch gyda'r lleoliad wrth archebu a gofynnwch i'r bwyd gael ei labelu'n glir wrth ei weini
- Dylech ystyried mabwysiadu bwyd llysieuol fel yr opsiwn diofyn (neu ganran o'r archeb), ond dylech sicrhau ei fod yn cynnwys dau ddogn o lysiau o hyd. Defnyddiwch y cyfle hwn i roi profiad cadarnhaol o bryd o fwyd sy'n seiliedig

ar blanhigion i bobl, sydd hefyd yn helpu i leihau'r ôl troed carbon

- Os byddwch chi'n dewis gweini cig dylech osgoi cynhyrchion a broseswyd (e.e. cigoedd hallt a selsig) neu a fagwyd yn ddwys (sydd hefyd yn gallu cynnwys wyau a chynhyrchion llaeth) trwy ddewis safonau penodol gan gynnwys 'Organig', 'Cynnyrch Maes', 'Sicrwydd RSPCA' a 'Tractor Coch'
- Gofynnwch am ddarparwr sy'n defnyddio cynnyrch lleol y tymor lle bynnag y bo'n bosib – mae prynu bwyd lleol yn cefnogi'r economi leol
- Os bydd y cwmni arlwyo'n gweini pysgod dgofynnwch iddynt eu prynu o ffynhonnell gynaliadwy. Mae gan y Gymdeithas Cadwraeth Forol [ganllawiau ar bysgod](#) ac mae gan Sustain restr o [bysgod cynaliadwy](#)
- Gofynnwch i'r te, coffi a ffrwythau (er enghraifft bananas) yn gynhyrchion [Masnach Deg](#)
- Dylech gynnig ffrwythau neu lysiau amrwd yn lle bisgedi a theisennau
- Dylech ofyn i'r lleoliad ddarparu dŵr tap oer ffres mewn jygiau neu boteli amldeffnydd ac nid dŵr mwynol mewn poteli plastig
- Dylech ofyn i laeth (braster is) gael ei weini mewn jygiau (yn lle pecynnau untro). Dylech hefyd ddarparu cynhyrchion heb laeth (er enghraifft, llaeth soia, ceirch, cnau almwn neu reis)
- Dylech wirio bod gan y lleoliad/cwmni arlwyo sgôr hylendid bwyd o 3 neu'n uwch
- Nid oes angen diodydd sy'n cynnwys alcohol ar gyfer digwyddiadau a ariennir gan iechyd cyhoeddus, gan gynnwys digwyddiadau gyda'r nos



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos staff sy'n 'Weithredwyr'

Hoffech chi ddarllen mwy?

'Y Golau Gwyrdd ar gyfer Arlwy'

Rhestr wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Gallwch ddefnyddio'r rhestr wirio hon i sicrhau eich bod yn trefnu, yn cyflenwi ac yn adolygu cyfarfodydd a digwyddiadau iach a chynaliadwy. Gall yr Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd roi cyngor ynghylch unrhyw gwestiynau sydd gennych chi (e-bost): publichealth.sustainability@wales.nhs.uk

Pwnc	A yw'n iach ac yn gynaliadwy? [Ticiwch yma]
Cyn y cyfarfod / digwyddiad	
Y defnydd o dechnoleg (ar gyfer cynnal y cyfarfod)	
Bod yn fwy egnïol: egwyl / sefyll / cerdded	
Lleoliad hygyrch, gan gynnwys toiledau, lifftiau a lleoedd parcio	
Holi ynghylch gofynion mynediad a dietegol penodol	
Cynllunio'r gofod i fodloni gofynion mynediad pawb	
Trefnu cyfieithwyr ar y pryd/dehonglwyr lleol a chymorth cyfathrebu yn ôl yr angen	
Darparu gwybodaeth mewn fformatau gwahanol os oes angen	
Arlwyo cynaliadwy	
E-bostio papurau / cyfarwyddiadau cofrestru, gan gynnwys cyfarwyddiadau teithio gwyrdd a pholisi smygu/e-sigaréts	
Holi am ofynion cyfathrebu ac iaith	
Ystyried yr angen am eitemau hyrwyddo	
Bathodynau enw a gwybodaeth allweddol	
Defnyddio darparwyr lleol ar gyfer unrhyw ofynion cymorth cyfathrebu ac iaith	
Yn ystod y cyfarfod / digwyddiad	
Jygiâu, gwydrau, cwpanau etc. amldefnydd	
Defnyddio technoleg ar gyfer cymryd nodiadau	
Lluniaeth Masnach Deg	
Arwyddion dwyieithog ar gyfer cyfleusterau allweddol	
Ardal sefyll a chyfle i gerdded / gwneud ymarfer corff	
Ardaloedd i eistedd	
Sicrhau bod yr amodau yn yr ystafell ar lefel addas	
Cyfathrebu'r manylion cynaliadwyedd	
Ar ôl y cyfarfod / digwyddiad	
Adolygu dulliau teithio mynychwyr i'r digwyddiad (cyfrifwch yr ôl troed carbon)	
Ymdrin ag unrhyw bapurau/deunyddiau dros ben	
Ymdrin ag unrhyw fwyd dros ben	
Dosbarthu ffurflen e-arolwg / e-adborth	
Adolygu holl bynciau'r rhestr wirio hon i adnabod gwelliannau pellach	

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff sy'n 'Weithredwyr'Hoffech chi
ddarllen mwy?'Y Golau Gwyrdd
ar gyfer Arlwyo'

Rhestr wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Eisiau dysgu mwy?

Mae'r canllaw '*ni yw'r newid*' hwn yn rhan o'r '*gyfres camau cynaliadwy*' sy'n helpu staff i feddwl am y pum ffordd o weithio a chyfrannu at nodau llesiant Cymru.



Os hoffech chi ragor o wybodaeth am deithio llesol a chynaliadwy gan gynnwys awgrymu syniadau neu ofyn am gyngor, cysylltwch â'r Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd: publichealth.sustainability@wales.nhs.uk



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Cyn y cyfarfod

Yn ystod y cyfarfod

Ar ôl y cyfarfod

Cyn y digwyddiad / cynhadledd

Yn ystod y digwyddiad / cynhadledd

Ar ôl y digwyddiad / cynhadledd

Astudiaethau achos
staff sy'n 'Weithredwyr'Hoffech chi
ddarllen mwy?'Y Golau Gwyrdd
ar gyfer Arlwyd'

Rhestr wirio

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

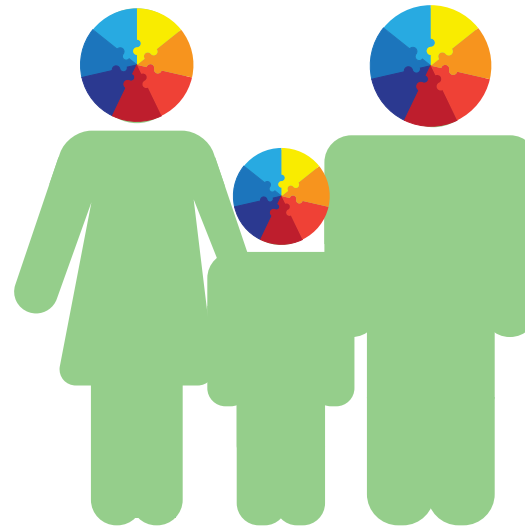
Ymunwch â'r sgwrs

Hoffem i chi rannu eich gweithredoedd unigol tuag at gyflawni nodau llesiant Cymru. Gallwch ymuno â'r sgwrs ar Twitter gan ddefnyddio'r hashnod #PHWWFG, neu gallwch anfon e-bost i'r Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd: publichealth.sustainability@wales.nhs.uk

Hoffem glywed hefyd gan gydweithwyr â diddordeb mewn i helpu i ddatblygu rhagor o ganllawiau 'ni yw'r newid'.



Gall **gweithred**
fach gael
effaith fawr



Yn anad dim arall, trefnwch gyfarfod / digwyddiad iach a chynaliadwy da, gan wybod eich bod yn cyfrannu at holl nodau llesiant Cymru ynghyd â chynllun gwaith eich Tîm!

Rhannwch straeon am eich cyfarfodydd / digwyddiadau iach a chynaliadwy â'r Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd (publichealth.sustainability@wales.nhs.uk)