

CYFLEOEDD GWYRDD

Cefnogi Adferiad Gwyrdd yng Nghymru ar ôl COVID-19 drwy nodi'r cyfleoedd i gefnogi iechyd y boblogaeth drwy ddulliau cynaliadwy

HAF 2021

RHAGAIR YR AWDUR GWADD

Sut mae cyrraedd o A i B? Ar yr wyneb, dylai hwnnw fod yn gwestiwn syml, gydag ateb syml. Ond mae'r hyn sy'n dylanwadu ar ein dewis o sut rydym yn teithio, ac effaith y dewis hwnnw, yn bellgyrhaeddol.

Dychmygwch sut y byddai'r rhan fwyaf o bobl yn ymateb pe byddech chi'n gyrru milltir i'r gwaith bob dydd mewn SUV sy'n lloccio tanwydd drwy ganol Amsterdam; neu'n beicio 5 milltir i'r gwaith bob dydd mewn maestref wasgarog yn yr Unol Daleithiau. Yn y ddau achos, byddech chi'n sefyll allan, ond pe bai'r dinasoedd yn cael eu troi o chwith byddech chi'n teimlo'n hollol gartrefol. Yn aml, nid mater o ddewis personol yn unig yw'r ffordd rydym yn teithio o un lle i'r llall, mae ein hamgylchedd a'n diwylliant yn dylanwadu'n fawr ar ein dewis - yr hyn rydym ni'n ei weld o'n cwmpas - ac mae'r rhan fwyaf o bobl eisiau teimlo eu bod yn rhan o'u cymuned.

Mae'r car wedi tra-arglwyddiaethu ar gynllunio trefi a diwylliant poblogaidd yn y DU yn ystod y 70 mlynedd diwethaf, felly does ryfedd fod cymaint o bobl yn gyrru - ond does dim rheswm pam bod rhaid i hynny fod yn wir yn y dyfodol.

Systemau trafndiaeth yw un o'r problemau iechyd cyhoeddus mwyaf sy'n ein hwynebu heddiw - os ydynt wedi'u cynllunio'n wael, maent yn cyfrannu at anghydraddoldebau iechyd, llygredd aer a sŵn, anweithgarwch corfforol a gordewdra, colli mannau gwyrdd, a lleihau llesiant meddyliol. Yr achos marwolaeth mwyaf cyffredin ymysg plant a phobl ifanc yn y DU yw cael eu taro gan gar; ac afraid dweud mai newid catastroffig yn yr hinsawdd yw'r bygythiad mwyaf sy'n wynebu'r ddynoliaeth.

Ond os byddwn yn darparu arweinyddiaeth ac eiriolaeth iechyd cyhoeddus ar draws disgyblaethau a sefydliadau proffesiynol, gallwn helpu i sicrhau system drafnidiaeth fodern a chwbl integredig i ddinasyddion Cymru, sy'n addas ar gyfer yr unfed ganrif ar hugain yn ein cymunedau gwledig a threfol. Byddai hyn yn cynorthwyo pobl i gadw'n iach a mwynhau eu hunain, gwella ansawdd aer a chydlyniant cymunedol, lleihau anghydraddoldebau, anafiadau a marwolaethau, a lleihau allyriadau carbon.

Mae'r rhifyn hwn yn llawn ffyrdd y gallwch chi weithredu a gwneud gwahaniaeth hollbwysig i genedlaethau'r presennol a'r dyfodol. Felly ewch amdani....!



Dr Tom Porter, Ymgynghorydd mewn Meddygaeth Iechyd y Cyhoedd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, ac arweinydd Teithio Llesol Cymru

ADFERIAD GWYRDD

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi ei Rhaglen Lywodraethu ar gyfer y 6ed Senedd. Mae'n cynnwys ymrwymiad i adeiladu economi gryfach a gwyrddach, ac ymgorffori'r ymateb i'r argyfwng hinsawdd a natur. Bydd yn canolbwyntio ar fannau gwyrdd lleol, bwyd cynaliadwy wedi dyfu'n lleol, ynni adnewyddadwy wedi'i gynhyrchu'n lleol, ac osgoi gwastraff.

Fel rhan o Strategaeth Drafnidiaeth newydd Cymru, Llwybr Newydd, mae Llywodraeth Cymru wedi cyflwyno targed i 45% o deithiau ledled Cymru gael eu gwneud drwy ddulliau cynaliadwy erbyn 2045. Mae'r strategaeth yn ymrwymo i leihau allyriadau trafndiaeth er mwyn mynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd drwy ganolbwyntio ar dair blaenoriaeth - rheoli'r galw am deithio a dod â gwasanaethau i'r bobl; darparu gwasanaethau a seilwaith mwy cynaliadwy; ac annog pobl i newid i drafnidiaeth fwy cynaliadwy. Mae'r fersiwn diweddaraf o Bolisi Cynllunio Cymru, PCC11, yn atgyfnerthu'n gryf yr angen i'r amgylchedd adeiledig adlewyrchu hierarchaeth trafndiaeth gynaliadwy.

Pan fyddwch yn darllen y briff hwn, bydd etholiad Senedd Cymru wedi cael ei gynnal. Yn y cyfnod cyn yr etholiad, cyhoeddodd Grŵp Trawsbleidiol Senedd Cymru ar Ddeddf Teithio Llesol (Cymru) 2013 Fanifesto Teithio Llesol ar gyfer Cymru. Cyflwynodd 11 cynnig a all yn nhyb y Grŵp helpu i fynd i'r afael â rhai o broblemau mwyaf dybryd Cymru, gan gynnwys rhagor o gefnogaeth i ddulliau teithio llesol i'r ysgol, deddfu ar gyfer Deddf Aer Glân, a datgarboneiddio holl seilwaith trafndiaeth y dyfodol.

Mae manifestio Sustrans Cymru 2021 Cymru Yfory, i Bawb yn cynnwys 12 'Gofyniad' i greu Cymru lle mae pobl wedi'u cysylltu drwy drafnidiaeth gynaliadwy a theithio llesol.

DATGARBONEIDDIO

Mae [Cynllun Cyflenwi Strategol Datgarboneiddio GIG Cymru](#) a gyhoeddwyd ym mis Mawrth 2021, yn nodi sut y bydd y GIG yn lleihau allyriadau er mwyn cyfrannu at uchelgais Llywodraeth Cymru i gael [sector cyhoeddus carbon niwtral](#) erbyn 2030 ac mae'n nodi trafndiaeth fel un o chwe phrif thema gweithgaredd. Mae Llywodraeth Cymru wedi gosod targed o 30% ar gyfer gweithio gartref, ac ar hyn o bryd mae wrthi'n ymgynghori ar [ble ddylai hybiau cydweithio hyblyg gael eu lleoli](#) ledled Cymru.

Wrth i lywodraethau ledled y byd edrych tuag at adferiad gwyrdd cynaliadwy, mae dal angen mynd i'r afael â'r [argyfwng hinsawdd](#). Mae gan drafnidiaeth ran enfawr i'w chwarae o ran cyrraedd [allyriadau sero-net yn y sector cyhoeddus](#) yng Nghymru, gyda thrafnidiaeth gyhoeddus a theithio llesol yn ddewis cyntaf naturiol. Gall [technolegau carbon isel](#) megis cerbydau trydan helpu i baratoi'r ffordd ar gyfer dyfodol cadarn, glân ac ecogyfeillgar gyda [thystiolaeth](#) yn awgrymu bod gyrwyr y DU yn fwy tebygol o newid i gerbydau trydan yn sgil y pandemig i gefnogi'r manteision a ddaw yn sgil llai o lygredd aer.

Nod [Strategaeth Gwefru Cerbydau Trydan ar gyfer Cymru](#) Llywodraeth Cymru yw sicrhau, erbyn 2025, y bydd holl ddefnyddwyr ceir a faniau trydan yng Nghymru yn hyderus y gallant gael mynediad at seilwaith gwefru cerbydau trydan pryd a ble y mae ei angen arnynt, er mwyn cefnogi'r newid i gerbydau allyriadau isel iawn yng Nghymru. Mae Llywodraeth y DU (Yr Adran Drafnidiaeth a'r Swyddfa Cerbydau Allyriadau Sero) wedi ceisio [barn](#) ar ffyrdd o wella profiad defnyddwyr wrth bwyntiau gwefru cerbydau trydan cyhoeddus, a bydd adborth ar gael yn ddiweddarach eleni.

AER GLÂN

Amcangyfrifir bod llygredd aer yn lladd [saith miliwn](#) o bobl ledled y byd bob blwyddyn, sy'n fgythiad mawr i iechyd a'r hinsawdd. Mae ymchwil diweddar yn awgrymu bod [un o bob pedwar cartref](#) yn y DU wedi'i amgylchynu gan lygredd aer sy'n uwch na'r terfynau diogelwch a bennir gan Sefydliad Iechyd y Byd.

Mae [Cynllun Aer Glân i Gymru: Awyr Iach, Cymru Iach](#), a ddatblygwyd ym mis Awst 2020, yn nodi llwybr deng mlynedd i wella ansawdd aer a lleihau effeithiau llygredd aer ar iechyd pobl, bioamrywiaeth, yr amgylchedd naturiol a'r economi. Mae ymrwymiad Llywodraeth Cymru i ddatblygu Deddf Aer Glân i Gymru wedi'i gynnwys yn y Cynllun Aer Glân ar gyfer Cymru a'r [Rhaflen Lywodraethu](#) newydd ar gyfer 2021-2026.

Ymgynghorodd Llywodraeth Cymru ar y [Papwr Gwyn ar Fil Aer Glân \(Cymru\)](#), yn gynharach eleni, a oedd yn cyflwyno cynigion cyn drafftio deddfwriaeth. Mae'r Bil yn nodi dwy thema allweddol: pennu dull strategol Llywodraeth Cymru i wella ansawdd aer i gefnogi Cymru iachach; a fframwaith deddfwriaethol clir ac effeithiol i reoli ansawdd aer.

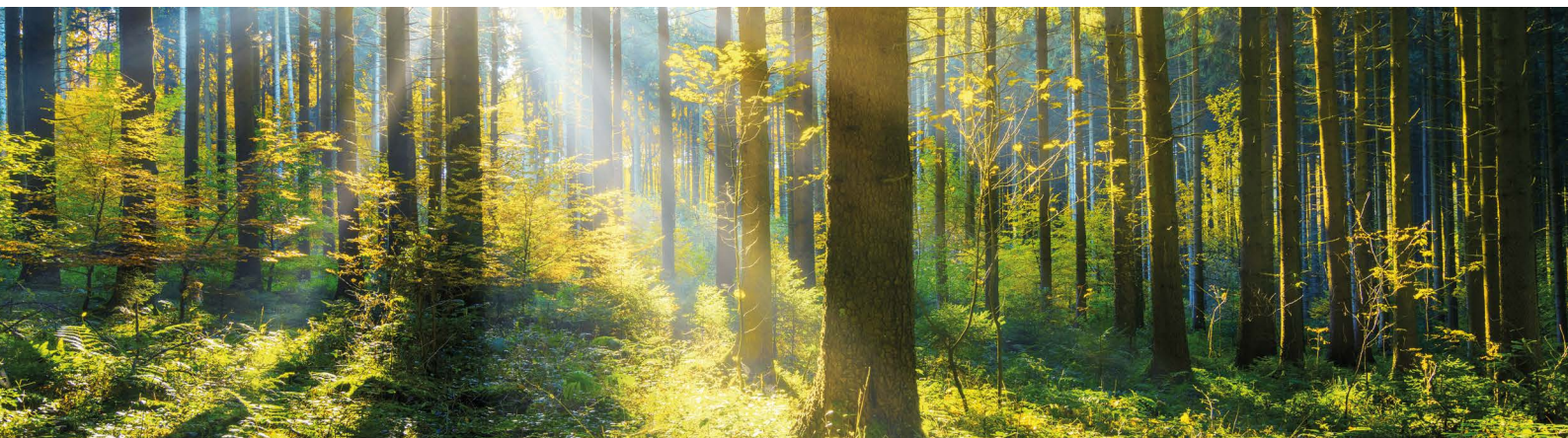
[Gostyngodd lefelau llygredd yng Nghymru](#) yn ystod y cyfnod clo cenedlaethol, gan ddangos beth y gellid ei gyflawni yn y dyfodol pe baem yn newid i deithio llesol a chynaliadwy. Mae bron i 70% o'r teithiau yn y [DU yn llai na 5 milltir](#) felly gallai newid i ddulliau teithio cynaliadwy gael effaith sylweddol ar wella ansawdd aer, yn enwedig gan fod teithiau byr yn cyfrannu'n anghymesur at allyriadau.



CEFNOGI BIOAMRYWIAETH

Datgelodd [Adroddiad Sefyllfa Byd Natur 2019](#) fod bywyd gwyllt yng Nghymru yn parhau i ddirywio, a bod [17% o'r rhywogaethau mewn perygl o ddiiflannu](#). Gall lleihau allyriadau carbon a llygredd aer drwy gerdded a beicio gael effaith gadarnhaol ar [bioamrywiaeth](#), yr [amgylchedd ac ansawdd aer](#), a darparu cysylltiad â natur ar yr un pryd, gan alluogi pobl i ddeall y rôl bwysig y mae'r amgylchedd yn ei chwarae o ran gwella iechyd corfforol ac [lechyd meddwl](#).

Mae ymyriadau seilwaith gwyrdd, gan gynnwys [llwybrau teithio llesol gwyrdd](#), yn creu llwybrau deniadol i gerdded a beicio ac yn darparu ystod o fanteision yn amrywio o gynyddu cynefin a bioamrywiaeth i wella iechyd a llesiant. Ymhlith yr enghreifftiau mae [Llwybrau Beicio Gwyrdd Copenhagen](#) a menter [Lonydd Gwyrdd Gwyrddach](#).



OEDDECH CHI'N GWYBOD?

Gall [hyrwyddo gweithgaredd corfforol yn y gweithle](#) gynyddu cyfranogiad 12%, gyda phob £1 sy'n cael ei wario ar ddarpariaeth beicio yn arbed £4 mewn costau iechyd i'r GIG yng Nghymru. Gall newid o ddefnyddio'r car i gerdded neu feicio arbed tua £1,200 y pen y flwyddyn, yn ogystal â'r buddion [iechyd a llesiant](#) ychwanegol.



BETH Y GALLWN NI EI WNEUD?

Gall pawb chwarae rhan wrth deithio'n llesol ac yn gynaliadwy, p'un ai drwy gynnwys cerdded a beicio yn ein trefn dyddiol, manteisio ar [Gynllun Beicio i'r Gwaith](#) ein cyflogwr, darganfod y [Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol](#) neu ddefnyddio [trafnidiaeth gyhoeddus](#). Mae [On Your Feet Britain](#), [Wythnos y Beic](#) a [Diwrnod Dim Ceir y Byd](#) yn enghreifftiau o'r [Diwrnodau Ymwybyddiaeth Cenedlaethol](#) sy'n annog teithio llesol a chynaliadwy.

Mae Llywodraeth Cymru hefyd wedi gweithio ag awdurdodau lleol i ofyn i drigolion gefnogi [Deddf Teithio Llesol \(Cymru\)](#) drwy wneud sylwadau ar [fapiau teithio llesol lleol](#) er mwyn helpu i wella llwybrau cerdded a beicio lleol. Mae amserlenni ymgynghori yn amrywio yn dibynnu ar ardal yr awdurdod lleol. Gall busnesau a sefydliadau [gofrestru ar gyfer un o'r Siarteri Teithio Llesol](#) sy'n cael eu cyflwyno ledled Cymru, gan gynnwys yng Nghaerdydd, Gwent a Bro Morgannwg, i wneud ymrwymiad cyhoeddus i gefnogi teithio iach a chynaliadwy.

IECHYD A LLESANT

Gall trafndiaeth gael effaith gadarnhaol ar iechyd lle yr anogir teithio llesol. Gall hefyd gael effaith negyddol ar iechyd o ran ei allu i lygru'r amgylchedd. Mae [tystiolaeth](#) yn awgrymu bod cymudo llesol yn annog lefelau uwch o weithgarwch corfforol unigol yn gyffredinol, gyda gwelliant yn iechyd y boblogaeth a allai fod yn sylweddol o ganlyniad i symud at deithio llesol, i helpu i leihau gordewdra a chyflyrau sy'n gysylltiedig ag iechyd. Gall [cynlluniau teithio allyriadau isel gan gorfforaethau](#) adennill £6 am bob £1 a fuddsoddir, tra bod parthau allyriadau isel mewn ardaloedd poblog yn adennill £27 am bob £1 a fuddsoddir.

Mae cyhoeddiadau '[Gwneud Gwahaniaeth](#)' Iechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu tystiolaeth i gefnogi'r achos busnes dros fuddsoddi mewn teithio llesol a chynaliadwy. Mae [Gwneud Gwahaniaeth: Lleihau'r risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â llygredd aer o draffig ffyrdd yng Nghymru](#) yn nodi teithio llesol fel yr 'opsiwn ariannol gorau' ar gyfer buddsoddi mewn trafndiaeth ac yn 'gyffwr rhyfeddol' ar gyfer iechyd a llesiant, gyda'r cydfanteision ar ffurf cynyddu gweithgarwch corfforol, adeiladu cymunedau mwy cysylltiedig, a lleihau tagfeydd a damweiniau oherwydd traffig ffyrdd. Mae '[Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Llesiant Cynaliadwy i Bobl Cymru](#)' yn nodi y gallai hybu gweithgarwch corfforol drwy deithio llesol arbed £0.9 biliwn i GIG Cymru dros 20 mlynedd.



FFYRDD NEWYDD O WEITHIO A THEITHIO

Gall bod yn gorfforol egniol gymryd llawer o amser, fodd bynnag, ar gyfartaledd mae'r siwrnai i'r gwaith ac yn ôl yn cymryd tua [28 munud bob ffordd](#), sy'n rhoi cyfle i gymudwyr gyflawni'r lefelau gweithgaredd a argymhellir os ydynt yn cerdded neu'n beicio am o leiaf ran o'u taith.

Er gwaethaf y cyfyngiadau teithio ym mis Mawrth 2021, bu [cynydd o 62% yn y defnydd o ffyrdd ledled Cymru](#) o'i gymharu â'r chwe wythnos gyntaf o gyfyngiadau o fis Mawrth 2020. [Gostyngodd ffigurau trafndiaeth gyhoeddus tua 60%](#), sy'n awgrymu bod COVID-19 wedi cynyddu goruchafiaeth y car preifat, yn y tymor byr, hyd yn oed gyda Llywodraeth Cymru'n darparu [cyngor teithio'n ddiogel wedi'i ddiweddar](#) ar gyfer teithiau hanfodol i gefnogi teithio llesol a chynaliadwy.

Mae [tystiolaeth](#) yn awgrymu y gallai newid i deithio llesol ar gyfer teithiau byr mewn cerbyd modur arbed £17 biliwn i'r GIG dros gyfnod o 20 mlynedd. Mae gweithgaredd corfforol hefyd yn gysylltiedig â llawer o [welliannau mewn iechyd a llesiant](#), a all arwain at lai o gostau absenoldeb i gyflogwyr. Mae [Big Birmingham Bikes Project](#) wedi darparu mwy na 7,000 o feiciau a hyfforddiant beicio am ddim i breswylwyr sy'n byw mewn ardaloedd difreintiedig, i wella eu symudedd, iechyd a llesiant a chynyddu mynediad at weithleoedd, addysg a hyfforddiant. Mae'r ymgyrch [Llwybrau Bae Abertawe](#), sy'n cael ei rhedeg gan Gyngor Abertawe, yn annog cymudwyr i gerdded neu feicio mwy fel y gallant gael budd o well iechyd a llesiant.

Yn gynharach eleni, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y bydd yn ariannu [cynllun peilot](#) i gyflymu'r nifer sy'n prynu beiciau trydan a beiciau cargo trydan drwy bedwar 'hyb e-feic' yn y Rhyl, Abertawe, Aberystwyth a'r Barri, sydd i fod i agor yn ystod haf 2021.

Mae trafndiaeth gyhoeddus a'i gweithlu wedi bod yn hanfodol i lawer o weithwyr allweddol yn ystod y pandemig, ac mae hefyd yn ffactor allweddol yn [Strategaeth Drafndiaeth](#) Llywodraeth Cymru i leihau'r defnydd o geir preifat. Mae'r niferoedd isel o deithwyr o ganlyniad i'r pandemig a'r mesurau clo wedi effeithio ar [swyddi trafndiaeth gyhoeddus](#), gyda llawer o weithwyr yn cael eu rhoi 'ar ffyrlo' neu'n cael eu diswyddo. Mae £28.9 miliwn wedi cael ei ymrwymo gan [Gronfa Trafndiaeth Leol](#) Llywodraeth Cymru ar gyfer prosiectau i gefnogi rhwydwaith trafndiaeth Cymru, gyda phwyslais ar wella dibynadwyedd trafndiaeth gyhoeddus ac amseroedd teithio.

Bydd cynllun uchelgeisiol [Metro De Cymru](#) sy'n werth miliynau o bunnoedd yn creu rhwydwaith trafndiaeth gyhoeddus integredig a fydd yn ei gwneud yn haws i bobl deithio'n gynaliadwy ar draws Prifddinas-ranbarth Caerdydd, gan drawsnewid gwasanaethau rheilffyrdd a bysiau yn ogystal â beicio a cherdded.

Disgwylir i Gyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili gael yr [hyb trafndiaeth gyhoeddus cwbl drydanol](#) cyntaf ym Mhrydain gydag 16 o fysiau trydan-batri a seilwaith cysylltiedig ar gyfer llwybrau lleol.



Mae teithio cynaliadwy a llesol ymhlith [yr heriau mwyaf i ardaloedd gwledig](#) oherwydd diffyg llwybrau cerdded a beicio diogel ac opsiynau trafndiaeth gyhoeddus cyfyngedig. I'r rhai na allant weithio gartref, mae hyn yn golygu y bydd angen mynediad at gar ar y mwyafrif neu bydd eu cyfleoedd cyflogaeth yn gyfyngedig.

Mae gwasanaethau bysiau gwledig megis [Bws 800 yn Ardal y Llynnoedd](#) a'r [bysiau beic yn Nwyrain Swydd Efrog](#), yn integreiddio beicio â thrafndiaeth gyhoeddus er mwyn [mynd i'r afael â'r rhwystrau mewn ardaloedd gwledig](#). Mae [Rhaglen Rhannu Beiciau Trydan](#), a ariennir gan yr Adran Drafndiaeth, yn nodi sut y gallai beiciau trydan gefnogi teithio llesol cynaliadwy, tra bod [astudiaeth](#) ddiweddar wedi amlygu bod cymhellion i hybu gwerthiant beiciau trydan yn iachach ac yn arwain at well gwerth am arian na rhoi cymhorthdal i brynu ceir trydan, gan arbed dwywaith cymaint o CO₂.

GRWPIAU SY'N AGORED I NIWED A LLES MEDDYLIO

Datgelodd [astudiaeth](#) ddiweddar fod Cymru'n wynebu '[ton](#)' o [broblemau iechyd meddwl](#) yn sgil COVID-19, gydag oedolion iau, menywod a phobl o ardaloedd difreintiedig yn dioddef fwyaf. Mae arolwg [Anxiety UK](#) yn dangos sut mae pawb ohonom, ers dechrau'r pandemig, wedi dod i arfer â ffordd wahanol o fyw, a faint o'r newidiadau hyn fydd yn cael effaith hirhoedlog ar y ffordd rydym yn gwneud pethau. Canfu [ymchwili](#) diweddar fod pobl sy'n cerdded neu'n beicio i'r gwaith yn cael budd o well llesiant meddyliol o'i gymharu â'r rhai sy'n teithio â char.

Mae [Raglen Earn-a-Bike](#) sy'n cael ei rhedeg gan [Bristol Bike Project](#) (BBP) wedi bod yn atgyweirio beiciau segur nad oedd neb eu heisiau ers 10 mlynedd, er mwyn galluogi pobl agored i niwed, gan gynnwys ffoaduriaid, ceiswyr lloches ac oedolion sy'n cael triniaeth ar gyfer dibyniaeth, i gael mynediad at gludiant fforddiadwy a chynaliadwy ar gyfer cyflogaeth a hamdden. Mae'r prosiect yn cael dros 100 o feiciau'r mis, sy'n galluogi defnyddwyr gwasanaethau i ddsygu sut i ofalu am y beic a roddir iddynt. Mae gwaith cymunedol BBP, rhan o'r [Rhwydwaith Cydweithfeydd Beiciau](#), hefyd yn cynnwys [Beicio Cymdeithasol](#) ar gyfer oedolion sydd wedi'u hynysu'n gymdeithasol a [Beicio ar ôl Ysgol](#) i bobl ifanc. Yn ogystal â'r budd uniongyrchol a ddaw yn sgil annog beicio, mae cydweithfeydd cymunedol megis BBP hefyd yn darparu cyfleoedd i wirfoddoli, yn galluogi defnyddwyr gwasanaethau i hyfforddi a dysgu sgiliau newydd, yn cadw arian yn yr economi leol, ac yn rhoi cyfle i unigolion ddod i gysylltiad cymdeithasol â'u cyd-feicwyr.

POBL IFANC

Nododd [astudiaeth](#) ddiweddar nifer o'r anawsterau a wynebwyd yn ystod y cyfnod clo cynnar, gan gynnwys cynnydd yn anghenion emosiynol ac ymddygiadol plant a chynnydd mewn ymddygiad aflonydd. Mae [tystiolaeth o'r Unol Daleithiau](#) yn dangos y gallai cyfyngiadau COVID-19 hefyd gynyddu anweithgarwch corfforol ymysg plant, a allai gael effaith negyddol ar eu hiechyd a'u llesiant. Canfu'r [ymgyngoriad](#) Coronafeirws a Fi gan Gomisiynydd Plant Cymru fod llawer o blant a phobl ifanc wedi mwynhau bod yn yr awyr agored mewn gerddi ac wrth wneud ymarfer corff yn ddyddiol.

Gall [teithio llesol i'r ysgol](#) helpu i leihau anweithgarwch corfforol ymysg pobl ifanc, [problem iechyd cyhoeddus fyd-eang](#) yr amcangyfrifir y bydd y [gost am oes yn £53 biliwn](#) i economi'r DU, yn ogystal â chynyddu craffter meddyliol, egni, hwyliau cadarnhaol a hunan-barch. Roedd [cronfa gwerth £15 miliwn](#) ar gyfer teithio sy'n ddiogel rhag COVID-19, a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru ym mis Mehefin 2020, yn cynnwys £2 filiwn ar gyfer cynlluniau o amgylch ysgolion i alluogi cerdded a beicio'n ddiogel. Mae [Wythnos Cerdded i'r Ysgol](#) ac [Wythnos Beicio i'r Ysgol](#) yn dangos y manteision yn sgil cerdded a beicio i'r ysgol.

Mae [Cynllun Teithio Llesol](#) Llywodraeth Cymru yn canolbwyntio ar gerdded a beicio fel dulliau teithio, ac yn nodi plant a phobl ifanc fel blaenoriaeth i hyrwyddo ymddygiadau llesol o oedran ifanc. Mae ffeithlun [O'r Drws i'r Ddesg](#) Iechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu canllaw gweledol i gynllunwyr, datblygwyr tai a rheolwyr trafndiaeth i helpu sefydliadau i gefnogi teithio llesol i'r ysgol. Mae [Pedal Power Caerdydd](#) yn annog ac yn galluogi plant ac oedolion i brofi'r budd a ddaw yn sgil beicio, gan ddarparu ystod o feiciau, gan gynnwys treiciau a beiciau wedi'u haddasu'n arbennig, wedi'u cynllunio ar gyfer plant ac oedolion â namau.



DATBLYGIADAU GAN GOMISIYNYDD CENEDLAETHAU'R DYFODOL

Mae adroddiad dethol Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol ar Drafnidiaeth yn amlinellu gweledigaeth y Comisiynydd ar gyfer trafnidiaeth yng Nghymru, gan gynnwys manau sy'n cynnwys seilwaith teithio llesol, ac sydd wedi'u hintegreiddio'n llawn â thrafnidiaeth hygyrch, di-garbon, cyhoeddus a chymunedol.



COFIWCH...

Yn 2018, roedd y sector trafnidiaeth yn gyfrifol am 17% o holl allyriadau nwyon tŷ gwydr Cymru. Gyda fawr o newid er 1990, ac 80% o deithiau i'r gwaith yn cael eu gwneud mewn car, mater i bob un ohonom fel unigolion yw lleihau'r angen i deithio a newid i drafnidiaeth llesol a chynaliadwy i leihau ein hallyriadau teithio unigol.

NODAU LLESIANT 'NI YW'R NEWID' I GYMRU

Ymgrych a mudiad i annog a chefnogi staff i gymryd camau cynaliadwy yn y gweithle, yn unigol ac fel rhan o dîm er mwyn cyfrannu tuag at saith nod llesiant Cymru yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yw Ni yw'r Newid. Mae e-ganllaw Ni yw'r Newid - Cerddwn Ymlaen yn pwysleisio rhai o'r ffyrdd ymarferol i gefnogi teithio llesol a chynaliadwy.

Ac yn olaf yn y rhifyn hwn...mae Cyngor Dinas Casnewydd wedi cyflwyno cerbyd casglu gwastraff trydan cyntaf Cymru.



Hyb lechyd a Chynaliadwyedd, Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru:



@phwwhocc



Phwwhocc



www.phwwhocc.co.uk



publichealth.sustainability@wales.nhs.uk