



**EWCH AM DRO BACH
I WNEUD
GWAHANIAETH
MAWR**

DEWCH I NI GREU CENEDL SY’N CERDDED

I’r rhan fwyaf ohonom ni mae cerdded mor syml â gwisgo pâr o esgidiau ac agor drws y ffrynt. Eto fel cenedl rydym yn cerdded traean yn llai heddiw nag roeddem ni 20 mlynedd yn ôl. O fewn cenhedlaeth neu ddwy rydym i bob pwrpas wedi dileu cerdded o’n bywydau.

Cerdded yw’r ateb amlwg i rai o’n heriau mawr, oherwydd pan fo cyfraddau cerdded yn codi mae tagfeydd traffig, llygredd, gordewdra a phroblemau cymdeithasol eraill yn gostwng. Mae cerdded yn hawdd. Y gweithgaredd bob dydd sy’n ein cadw’n fywiog, yn gwella ein iechyd ac yn ein symud allan i gwrdd â phobl. Po fwyaf rydym yn cerdded, mwyaf yn y byd mae’n cymunedau’n troi’n fannau mwy cyfeillgar, diogelach, brafiach mannau i fod ynddynt.





Gadewch i ni beidio â dim ond dychmygu am genedl sy'n cerdded, gadewch i ni gymryd camau tuag at hynny. Bydd newidiadau bach gan bob un ohonom bob dydd yn gwneud gwahaniaeth mawr.

Yn y canllaw hwn rydym wedi amlinellu chwe gweithred hawdd sydd ddim yn unig yn dda i chi, ond i bawb.

Helpwch ni i gael mwy o bobl o bobl o bob cenhedlaeth i gerdded a mwynhau'r manteision a geir drwy'r weithred syml hon.

GADEWCH I NI GREU GYDA'N GILYDD GENEDL SY'N CERDDED.

**CYSYLLTWCH
Â NI:**

I awgrymu eich syniadau eich hun neu i gysylltu, defnyddiwch Twitter [@livingstreets](https://twitter.com/livingstreets)

MAE MANTEISION I GERDDED



**GOSTWNG
STRAEN**

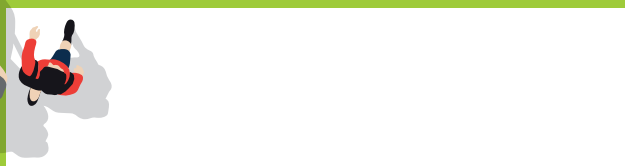


**CYNYDDU
FFITRWYDD**

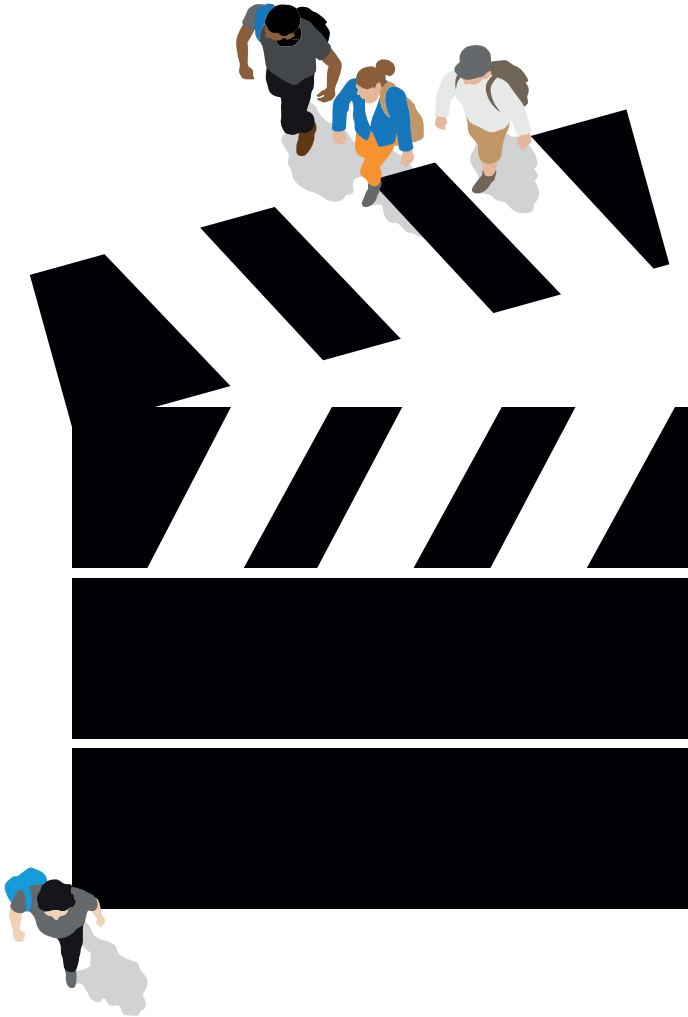


**LLOSGWCH GALORÏAU. ARBEDWCH ARIAN PETROL.
RHOWCH YNNI I BLANT. GWNEWCH Y CI YN HAPUS
GOSTYNGWCH EICH ÔL TROED CARBON.
BYDDWCH YN HUNANFODDHAOL YN Y GWAITH.
CAEL CHWA O AWYR IACH. CAEL EICH CALON YN
CURO. GOSTWNG TAGFEYDD. DARGANFOD EICH
ARDAL LEOL. RHYDDHAU EICH YMENNYDD.
CEFNOGWCH EICH STRYD FAWR YN LLEOL.**

CAMAU BACH



CANLYNIADAU MAWR





CHWE CHAM RHWYDD



1

CERDDWCH 10 MUNUD YCHWANEGOL BOB DYDD



Mae'n hawdd. Pan fyddwch yn gadael y tŷ dewiswch gerdded i'r siopau yn hytrach na gyrru. Dewch oddi ar y bus mewn arhosfan neu ddau ynghynt a cherddwch yr hanner milltir olaf i'r swyddfa.

DENG MUNUD = 1000 O GAMAU

Dylai pawb ohonom anelu at wneud rhyw fath o weithgaredd corfforol bob dydd. Yn ddelfrydol dylai'r gweithgaredd hwn adio at ei gilydd i fod yn o leiaf 150 munud o ymarfer cymedrol (cerdded cyflym) bob wythnos, mewn sesiynau sydd o leiaf yn 10 munud o hyd.

TIP GORAU:

Mae'n beth da cynnwys ymarferion cryfder, fel cario bagiau siopa o'r siop o leiaf ddwywaith yr wythnos.

CANFYDDWCH FWY:

Rydym yn postio'n rheolaidd neu'n gwahodd gwestai arbenigol sy'n flogiwr i bostio am y manteision iechyd o gerdded ar ein gwefan Living Streets. Cewch yr wybodaeth ddiweddaraf gyda'n postiadau blog, neu ysgrifennwch atom drwy ein gwefan ar www.livingstreets.org.uk



2

NEWIDIWCH EICH TAITH I'R YSGOL YN Y CAR AM DAITH GERDDED

Roedd dros 70 y cant o rieni heddiw yn cerdded i'r ysgol pan oedden nhw'n blant ond mae llai na hanner plant heddiw yn cerdded i'r ysgol.

Mae chwarter y traffig ar yr oriau brig yn bobl yn gyrru eu plant i'r ysgol. Mae gyrru mewn car i'r ysgol yn unig yn gyfrifol am gynhyrchu tua dwy filiwn tunnell fetrig o CO₂ bob blwyddyn.

CANFYDDWCH FWY:

Newidiwch y gyrru am gerdded. Hyd yn oed drwy gerdded dim ond unwaith yr wythnos byddwch yn gwneud gwahaniaeth go iawn tuag at hapusrwydd plant, eich lefelau straen eich hun ac ansawdd yr aer yn lleol.

Holwch eich ysgol neu awdurdod lleol am gynnal y rhaglen Cerdded i'r Ysgol gan Living Streets. Nawr yn ei ugeinfed flwyddyn mae'r rhaglen sy'n torri tir newydd yn cefnogi dros filiwn o blant mewn 4,000 o ysgolion i gerdded mwy.



3

RHAGNODWCH DAITH IECHYD I CHI'CH HUN

Mae pobl sy'n cerdded yn rheolaidd yn tyngu fod manteision iechyd a manteision seicolegol o'u promenâd dyddiol ac, yn ôl gwaith ymchwil, maent yn gywir. Mae cerdded yn ein gwneud yn hapus, yn ein cadw'n iach, a gall hyd yn oed achub ein bywydau.¹



Rydym wedi dod yn genedl o weithwyr eisteddog ac mae'n costio £ 20 biliwn bob blwyddyn i economi'r DU. Gall cerdded dim ond 30 munud bum gwaith yr wythnos helpu i leihau'r risg o salwch y gellir ei atal megis gordewdra, diabetes a chlefyd y galon.

CANFYDDWCH FWY:

Mae Pennaeth Polisi Living Streets yn postio gwybodaeth am ymchwil ar iechyd a cherdded yn rheolaidd ar ein blog ar www.livingstreets.org.uk



¹ Network of Public Health Observatories (Public Health England). Health Impact of Physical Inactivity <http://www.apho.org.uk/resource/view.aspx?RID=123459>.

4

RHOWCH DDIWRNOD GWERTHCHWEIL I RYWUN: GWAHODDWCH NHW I FYND AM DRO

Mae mynd am dro yn ffordd wych o fod yn fywiog yn eich cymuned leol, i gwrdd â phobl a gweld beth sy'n digwydd. Treuliwch amser gyda rhywun sy'n bwysig i chi neu gallwch gwrdd â chyfeillion newydd mewn grŵp ac mae'n sicr o wneud y ci yn hapus.

Galwch heibio cyfeillion a chymdogion, yn arbennig rhai sy'n byw ar eu pen eu hunain. Awgrymwch fynd am dro gyda rhywun hŷn rydych yn ei adnabod neu cynigiwch gario eu bag siopa.

**MAE'N RHYWBETH SYML, FYDD YN GOLYGU
LLAWER I BOBL SY'N EI CHAEL YN ANODD I
FYND ALLAN.**



5

CYNNAL CYFARFOD CERDDED

Meddai Nietzsche: “**DECHRAU POB SYNIAD GWYCH YW DRWY GERDDED.**”

Pwy ddywedodd fod yn rhaid i chi eistedd o amgylch bwrdd ar gyfer cyfarfod? Mewn gwirionedd cynhelir y munudau mwyaf creadigol y tu allan iddynt. Byddwch yn cael newid golygfa, rhoi hwb i'ch ynni, yn cael rhywfaint o awyr iach ac yn llosgi ychydig o galoriau hefyd.

TIP GORAU:

Dim mwy na phedwar o bobl.

Osgoi ffyrdd prysur a allai ei gwneud yn anodd clywed.



Neilltuo i rywun i weithredu ac yna eu dosbarthu ar ôl y cyfarfod.

Rhowch gynnig ar fynd allan ar gyfer cyfarfod cerdded heddiw a theimlwch yn llawn egni ac ysbrydoliaeth.

CANFYDDWCH FWY:

Rydym yn cynnal ymgyrchoedd gweithlu Living Streets gyda digon o arweiniad a heriau i gael eich swyddfa'n cerdded. Ewch i'n gwefan am fwy o gynghorion. Os ydych yn gyflogwr gwahoddwch ni i ddod draw i ysbrydoli'ch gweithlu.

www.livingstreets.org.uk



6

YM MAI MAE CERDDED

Mis cenedlaethol cerdded Living Streets bob blwyddyn yw Mai. Cymerwch ran a threfnwch fwy o gerdded yn eich wythnos waith.

**CANFYDDWCH
FWY:**

Gallwch ddarganfod mwy am Fis Cenedlaethol Living Streets ar ein gwefan

www.livingstreets.org.uk



BYDDWCH YN ARWR SY'N CERDDED

Nid yw cerdded yn achos mae pobl yn closio ato oherwydd, dewch i ni gyfaddef, mae cerdded ychydig bach yn ddifflach. Dyna ble rydym ni i gyd yn dod i mewn. Mae angen i gerdded gael arwr. Tu draw i hyrwyddo eich hoffter o gerdded, gallwch helpu aelodau sy'n agored i niwed yn y gymdeithas i barhau i fwynhau cerdded.





GWNEWCH EICH STRYDOEDD YN GYFEILLGAR I GERDDWYR

Ydy eich ardal leol yn teimlo ei fod wedi ei oresgyn gan drafnidiaeth neu barcio? A yw eich palmentydd yn cael eu cynnal yn wael neu oes 'na ddiffyg cyrbiau is, golau neu feinciau? Mae ble rydym yn byw yn cael effaith real ar ein hawydd a'n gallu i gerdded.

GWNEWCH RYWBETH SYML:

Helpwch i glirio dail, sbwriel, rhew ac eira oddi ar balmentydd a manau cymunedol.

Dwedwch wrth y cyngor am broblemau all achosi baglu neu am amodau goleuo gwael.





Y GAEAF HWN BYDDWCH YN ANGEL EIRA

Byddwch yn Angel Eira a helpwch i gadw'r palmentydd yn rhydd o rew y gaeaf hwn, gan wneud cerdded yn ddiogelach ac yn haws i'ch cymuned.

Gallech chi fod yn Angel Eira hefyd:

Byddwch yn barod i glirio eira neu rew o flaen eich cartref a'r tŷ drws nesaf.

Helpwch rywun i siopa.

Ymunwch â chynllun gwirfoddoli eich cyngor.

CANFYDDWCH FWY

Rydym yn gweithio mewn cymunedau ledled y wlad i geisio helpu i symud rhwystrau sy'n llesteirio pobl rhag cerdded a mwynhau cyfleusterau lleol. Deudwch eich dweud ar sut mae'ch strydoedd lleol wedi eu cynllunio, eu rheoli a'u cynnal a'u cadw. Rydym yn cynnig arweiniad ar gynnal Ymchwiliadau Strydoedd Cymunedol. www.livingstreets.org.uk





**LLWYBR CLIR
I BAWB
Y GAEAF HWN**



YMUNWCH Â'N MUDIAD AM SYMUD

Ymuno â Grŵp Lleol Living Streets. Ymgyrchwch am yr hyn sy'n bwysig i chi, o gyfyngiadau 20 mya i gynigion cynllunio yn eich ardal leol.

Mae Grwpiau Lleol Living Streets yn creu newid. Trwy gymryd camau lleol, gallwn adeiladu mudiad cenedlaethol

Nid oes angen i sefydlu Grŵp Lleol fod yn frawychus. Gallwn eich helpu bob cam o'r ffordd. I gael mwy o wybodaeth ewch i

www.livingstreets.org.uk

CEFNOGWCH HAWL PAWB I GERDDED YN DDIOGEL



Os ydych ambell dro yn teimlo'n anniogel wrth gerdded, nid ydych ar eich pen eich hun. Mae'r strydoedd yn perthyn i bob un ohonom ac mae gennym oll yr hawl i deimlo'n ddiogel.

Atgoffwch y rhai sy'n gwneud penderfyniadau bod cerdded yn bwysig drwy lobio ASau, ASau yr Alban, ACau a Chynghorwyr.

Defnyddiwch y cyfryngau cymdeithasol i hyrwyddo problemau cerddwyr.

Anfonwch lythyrau i'r wasg leol.

Ewch i ddigwyddiadau ac ysbrydolwch bobl eraill.

Cefnogwch un o'n hymgyrchoedd drwy gydol y flwyddyn ar faterion sy'n bwysig i bobl sy'n cerdded ac yn helpu i wneud y genedl sy'n cerdded yn realiti.



GORCHFYGWCH

FELAN

YR ARHOSFAN

BWS

LLOSGWCH

WADNAU

ESGIDIAU

YN UNIG



NI YW LIVING STREETS, YR ELUSEN GENEDLAETHOL AR GYFER CERDDED BOB DYDD

Dychmygwch ein ffyrdd yn rhydd o dagfeydd a llygredd. Dychmygwch fyd gyda llai o risg o nifer o afiechydon y gellir eu hatal. Dychmygwch pa mor wahanol fyddai pethau petai pobl yn teimlo nad ydynt wedi'u torri i ffwrdd o'r byd, am eu bod yn mwynhau ryngweithio cymdeithasol bob dydd ar y strydoedd lle'r oeddent yn byw.

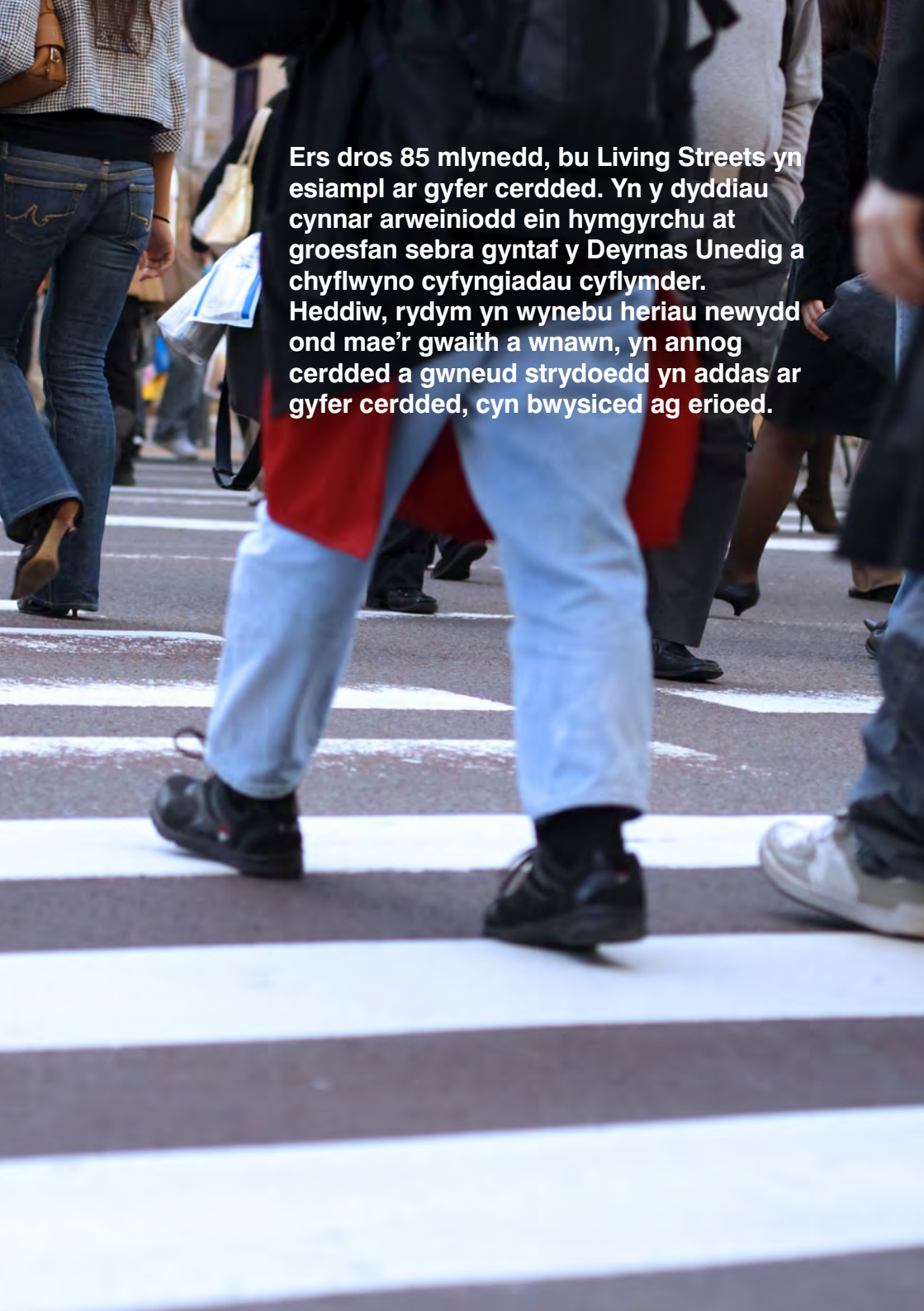


Rydym eisiau creu cenedl sy'n cerdded, lle mae pobl yn cerdded bob dydd, ac nad yw cerdded i'r siopau, i'r gwaith neu i weld ffrind bellach yn eithriad ond yn rheol. Dyma'r ffordd rydym yn symud o gwmpas. A dychmygwch beth allem ei gyflawni os ydym i gyd yn cerdded mwy?

**PETAI PAWB YN CERDDED AM DDIM OND 20 MUNUD
BOB DYDD BYDDEM YN ACHUB BYWYDAU AC YN
ARBED BILIYNAU O BUNNAU I'R ECONOMI.²**



² http://www.walkingforhealth.org.uk/sites/default/files/Walking%20works_LONG_AW_Web.pdf



Ers dros 85 mlynedd, bu Living Streets yn esiampl ar gyfer cerdded. Yn y dyddiau cynnar arweiniodd ein hymgyrchu at groesfan sebra gyntaf y Deyrnas Unedig a chyflwyno cyfyngiadau cyflymder. Heddiw, rydym yn wynebu heriau newydd ond mae'r gwaith a wnawn, yn annog cerdded a gwneud strydoedd yn addas ar gyfer cerdded, cyn bwysiced ag erioed.

DEWCH I NI GERDDED



**YMLAEN
GYDA'N GILYDD**



Dewch i ni gerdded bob dydd.

Dewch i ni ddechrau symudiad ynglŷn â symud.

Dewch i ni ailddiffinio diffiniad cenhedlaeth o drafnidiaeth.

Dewch i ni gael pobl oddi ar drenau a bysiau gorlawn, allan o'u ceir, ac yn ôl ar y strydoedd.

Dewch i ni wneud ein strydoedd yn addas ar gyfer cerdded, strydoedd rydym i gyd yn falch ohonynt ac yn hapus i'w cerdded.

A phob tro y byddwn yn gadael y tŷ, dewch i ni gymryd camau ymwybodol tuag at wneud ein cenedl yn un sy'n cerdded yn realiti.

Gwyddom sut i wneud iddo ddigwydd, a byddwn yn gweithio'n ddiflino gyda chymunedau, gweithwyr proffesiynol, gwleidyddion ac ysgolion bob cam o'r ffordd nes mae'n digwydd.

**MAE CYNNYDD YN DECHRAU YMA:
UN STRYD, UN YSGOL, UN CAM AR Y TRO.**



CERDDWCH

GYDA

LIVING

STREETS



Os ydych angen y ddogfen hon mewn fformat arall, cysylltwch â
info@livingstreets.org.uk 020 7377 4900 www.livingstreets.org.uk

Living Streets (The Pedestrians Association) yn Elusen Gofrestredig Rhif 1108448 (Cymru a Lloegr)
a SC039808 (Yr Alban). Cwmni Cyfyngedig drwy Warant (Cymru a Lloegr), Rhif Cofrestru'r Cwmni 5368409.
Swyddfa gofrestredig 4ydd Llawr, Universal House, 88-94 Wentworth Street, Llundain E1 7SA.