

# MOMENTWM

Newid bach. Gwahaniaeth mawr.

**Ysbrydoli beicio,  
cerdded a defnyddio  
olwynion ar gyfer  
dinas hapusach  
ac iachach.**

**Canllaw i Gyflogwyr**



# MOMENTWM

**Ysbrydoli eich gweithwyr i feicio, cerdded a defnyddio olwynion ar gyfer gweithle hapusach ac iachach.**

Mae Momentwm yn fenter gyffrous gyda'r nod o annog Casnewydd i symud! Rhowch derfyn ar deithiau byr mewn ceir a dechreuwch gerdded, beicio a defnyddio olwynion fel y dulliau cymudo o ddewis.

Gall newidiadau bach arwain at wahaniaethau mawr ac fel hwyluswyr, gall Tîm Momentwm penodol Casnewydd Fyw eich cefnogi chi a'ch gweithwyr ar bob cam o'r ffordd trwy raglen ddeniadol, addysgiadol am ddim.

**Gyda'n gilydd, gadewch i ni baratoi'r llwybr at economi wyrddach, iachach a mwy bywiog yng Nghasnewydd!**

## **Steve Ward**

Prif Weithredwr  
Casnewydd Fyw

[newportlive.co.uk/momentwm](http://newportlive.co.uk/momentwm)



## Buddion i Gyflogwyr

**Gall annog gweithwyr i feicio, cerdded neu ddefnyddio olwynion arwain at nifer o fuddion i'ch sefydliad a'ch gweithwyr ar gyfer gweithlu mwy heini ac iachach.**

Oeddech chi'n gwybod bod salwch sy'n gysylltiedig â gwaith yn costio miliynau o bunnoedd i fusnesau yng Nghymru bob blwyddyn? Gall annog eich gweithwyr i gadw'n heini helpu i leihau absenoldeb, yn ogystal â gwella boddhad swydd ac iechyd a lles yn gyffredinol.

### Mwy o Egni a Chynhyrchiant

Profwyd bod cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol rheolaidd yn hybu swyddogaeth wybyddol a chynhyrchiant. Canfu ymchwil a gynhaliwyd gan Chwaraeon Cymru fod gweithwyr sy'n gorfforol weithgar yn nodi lefelau uwch o gynhyrchiant o'u cymharu â'u cydweithwyr llai egniol. Gyda chymorth tîm Momentwm gallwch helpu'ch gweithwyr i ddechrau eu diwrnod gwaith mewn modd cadarnhaol.

### Cyfrannu at Dargedau Cynaliadwyedd

Mae Momentwm yn cefnogi nodau cynaliadwyedd amgylcheddol eich sefydliad trwy leihau'r ôl troed carbon sy'n gysylltiedig â dulliau cymudo gweithwyr.

Trwy addasu dulliau cymudo i'ch sefydliad, gallwch gyfrannu at darged Llywodraeth Cymru o leihau allyriadau nwyon tŷ gwydr 95% erbyn 2050.

### Cydweithredu â Gweithwyr a Meithrin Tîm

Gall cymryd rhan mewn gweithgareddau fel beicio, cerdded a defnyddio olwynion ar gyfer cymudo a hamdden helpu i annog bondio ymhlith aelodau tîm, rhannu syniadau a chydweithredu wrth gefnogi eich Strategaeth Lles Gweithwyr. Mae byrddau arweinwyr a heriau cyfeillgar yn dactegau gwych i ysgogi staff a chryfhau deinameg tîm.

**10**   
munud

**o gerdded yn cynyddu ein sioncrwydd meddyliol, ein hegri a'n hwyliau cadarnhaol**

(Mental Health UK, Adroddiad Defnyddio Ymarfer Corff i Ofalu am eich Iechyd Meddwl, 2022)

 **51%**

**o bobl yn teithio o leiaf unwaith neu ddwywaith yr wythnos trwy gerdded**

Arolwg Iechyd Cymru  
(Llywodraeth Cymru, 2021)

# Buddion i'r Gweithwyr

## Iechyd Corfforol a Lles Gwell

Gall annog cymudo trwy feicio, cerdded neu ddefnyddio olwynion gyfrannu'n sylweddol at gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith gweithwyr, gan wella eu hiechyd a'u lles yn gyffredinol. Mae astudiaethau wedi dangos y gall gweithgarwch corfforol rheolaidd wella iechyd cardiofasgwlaidd, lleihau'r risg o glefydau cronig a helpu i gynnal pwysau iach.

Trwy gefnu ar y car, hyd yn oed bob hyn a hyn, gall gweithwyr elwa trwy lai o straen, gan arwain at well boddhad swydd a gwelliannau cyffredinol i les.

## Mwy o Egni a Chynhyrchiant

Gall beicio, cerdded neu ddefnyddio olwynion yn enwedig yn y bore helpu i roi hwb i lefelau egni gweithwyr a gwella eu ffocws, eu heglurder meddyliol, eu creadigrwydd a'u perfformiad gwaith cyffredinol. Canfu astudiaeth a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2019 fod gweithwyr a oedd yn ymgorffori gweithgareddau corfforol yn eu trefnau dyddiol yn adrodd lefelau uwch o gynhyrchiant a llai o flinder.

## Arbedion Costau

Mae dewis beicio, cerdded neu ddefnyddio olwynion yn lleihau costau cysylltiedig cymudo megis costau tanwydd, ffioedd parcio a chostau cynnal a chadw. Mae hyn yn arbennig o berthnasol yng Nghymru lle mae'r gwariant blynyddol cyfartalog ar gymudo yn sylweddol.



Ar gyfartaledd, mae aelwydydd Cymru'n gwario

**£3,009**

y flwyddyn ar drafnidiaeth

(SYG, 2021)

Yng Nghymru, yn ôl Arolwg Iechyd Cymru

mae **30%**

o oedolion yn bodloni'r canllawiau gweithgarwch corfforol a argymhellir yn unig

(Llywodraeth Cymru, 2021)

## Gweithredu Amgylcheddol

Yn ôl Llywodraeth Cymru, yn 2021 roedd y sector trafndiaeth yng Nghymru yn gyfrifol am oddeutu 17% o gyfanswm allyriadau nwyon tŷ gwydr y sir. Gall Momentwm rymuso gweithwyr i wneud newid cadarnhaol a dod yn rhan o'r ateb i helpu i fynd i'r afael â llygredd aer a'r newid yn yr hinsawdd yn eu hardal leol.

## Ehangu Cyfeillgarwch

Mae bod â chyfaill beicio neu gynllun cerdded i'r gwaith yn rhoi cyfleoedd i gwrdd â phobl newydd neu gymdeithasu â chydweithwyr tra ar eich taith ddyddiol. Mae gwahodd rhywun arall i ymuno â chi hefyd yn rhoi cymhelliant ychwanegol, hyd yn oed os byddwch yn gadael y car gartref am un diwrnod yr wythnos

# Y Camau Nesaf

Mae ymweliad â'ch gweithle gan dîm Momentwm yn cynnwys y cymorth canlynol gyda'r rhaglen.



## Rhowch Gynnig ar Daith Gymudo Rithwir Efelychiadol.

Mae Beiciau Casnewydd RIDE Technogym o'r radd flaenaf yn galluogi gweithwyr i brofi taith gymudo efelychiadol. Trwy nodi eu cyfeiriadau dechrau a gorffen, gallant ymgolli mewn taith gymudo rithwir, mesur sut mae'n teimlo, pennu unrhyw nodau ffitrwydd ac archwilio gwahanol ddewisiadau beic.



## Cymhellion a Gwobrau

Ystyriwch gynnig cymhellion a gwobrau i weithwyr sy'n cymudo mewn ffordd actif – mae un cwmni yr ydym wedi siarad ag ef yn cynnal 'Wythnosau Elusennol' lle bydd yn rhoi punt i elusen am bob milltir y mae eu gweithwyr yn teithio i'r gwaith yr wythnos honno. Gellid addasu hyn i gyd-fynd â'ch cyllideb.



## Ymunwch â Rhaglen Ffitrwydd Unigryw Casnewydd Fyw

Rhaglen ffitrwydd beicio penodol 8 wythnos, gyda'r nod o gynyddu ffitrwydd cardiofasgwlaidd, adeiladu cryfder craidd/coesau a symudedd a fydd yn cefnogi'ch gweithwyr i gymudo ar feic.



## Grwpiau Cerdded y Gweithle

Byddwn yn eich helpu i ddechrau grŵp cerdded yn y gweithle. Beth am annog gweithwyr i gerdded gyda'i gilydd cyn, yn ystod neu ar ôl gwaith? Mae cyfarfodydd cerdded hefyd yn ffordd wych o wella lles gweithwyr a chynyddu gweithgarwch corfforol.



## Llwybrau E-feiciau a Beiciau Hybrid

Bydd ein tîm yn dod ag amrywiaeth o e-feiciau a beiciau cymudwyr hybrid i'ch gweithle er mwyn i weithwyr roi cynnig arnynt a byddwn yn ateb unrhyw gwestiynau am addasrwydd beiciau.

Mae hyn yn gyfle gwych i helpu gweithwyr sy'n ystyried prynu beic.



## Sesiynau Atgyweirio Eich Beic yn y Gweithle

Gan ddefnyddio mecanyddion beiciau sydd wedi'u hardystio'n llawn, bydd y sesiynau hyn yn dysgu gweithwyr sut i osod beic newydd maen nhw wedi'i brynu neu ei fenthyca yn ogystal â sut i atgyweirio pethau cyffredin a all fynd o chwith wrth feicio y tu allan.

## Cynnal a Chadw Gartref

Dysgwch dechnegau i gadw'ch beic i redeg yn rhwydd a lleihau'r ôl traul ar gydrannau eich beic, gan arbed amser ac arian i chi. Byddwn yn eich cyflwyno i'r offer safonol y dylai pob perchennog beic eu cadw yn ei flwch offer.

*Nid oes angen unrhyw wybodaeth atgyweirio beiciau ymlaen llaw i gael y gorau o'r sesiynau hyn.*

**“ Does dim rhaid i mi fynd allan o'm ffordd i wneud ymarfer corff, mae cerdded a beicio i'r gwaith yn ychwanegu gweithgaredd at fy niwrnod mewn ffordd naturiol. Mae'n fy nghadw'n iach, yn clirio fy mhen ac yn fy helpu i ganolbwyntio. ”**

Madeleine  
(cyfranogwr Momentwm)

## Bod yn Fwy Hyderus ar y Beic

Ein nod yw annog mwy o deithiau o amgylch y ddinas ar feic. Rydym yn cynnig sesiynau am ddim gyda hyfforddwyr cymwysedig i wella eich sgiliau beicio, beth bynnag yw eich lefel sgiliau bresennol.

### Sesiynau Sgiliau Beiciau i Oedolion - Lefelau 1, 2, 3

# 1

#### Hanfodion Beicio (Lefel 1)

Sesiynau galw heibio i bobl nad ydynt erioed wedi reidio beic neu sydd heb reidio ers amser maith. Mae'r sesiynau hyn yn cael eu cynnal mewn amgylcheddau di-draffig, sy'n eich galluogi i wella eich sgiliau a'ch hyder.

# 2

#### 2 Llwybrau Beicio (Lefel 2)

Mae'r sesiynau strwythuredig hyn yn eich tywys ar hyd llwybrau cyd-ddefnyddio, lle byddwch yn dechrau defnyddio llwybrau tawel i ffwrdd o draffig ffyrdd a dysgu sgiliau newydd ar strydoedd preswyl tawel.

# 3

#### Ar y Ffordd (Lefel 3)

Bydd ein bloc olaf o sesiynau'n dangos i chi sut i feicio'n ddiogel ar ffyrdd, gan roi'r hyder i chi allu beicio ledled Casnewydd.

## Eich sefydliad a Momentwm

**Fel busnes, gallwch wneud gwahaniaeth go iawn i'r ffordd y mae pobl yn teithio yng Nghasnewydd.**

Trwy gydweithio â Momentwm, gallwch chwarae rhan hanfodol wrth hyrwyddo bywydau hapusach ac iachach, lleihau allyriadau carbon a chreu amgylchedd cymunedol gwell ledled y ddinas. Gallwn feithrin partneriaeth bwrpasol sy'n gwneud gwahaniaeth i'r ffordd y mae eich cyflogaion yn teithio i'r gwaith.

Gyda'n gilydd, gallwn wneud Momentwm yn llwyddiant yn eich gweithle.

## Hoffech chi gael rhagor o wybodaeth?

**Siaradwch â'n Tîm Momentwm**

Ffôn: [01633 656 757](tel:01633656757)

Ebost: [momentwm@newportlive.co.uk](mailto:momentwm@newportlive.co.uk)

# MOMENTWM

# Cyfeiriadau:

**“ Yn ddiweddar rwyf wedi dechrau cymudo i'r gwaith ar y beic a dyma'r rhan orau o'm diwrnod! Rwy'n cyrraedd y gwaith yn teimlo'n hollol effro ac mae fy hwyliau yn llawer disgleiriach. Rwyf wedi colli pwysau ac rwy'n arbed arian. Rwy'n bwriadu parhau i feicio trwy gydol y flwyddyn. ”**

Y Gweithgor Iechyd a Diogelwch (2021). Ystadegau Iechyd a Diogelwch Cymru 2020. Tynnwyd o <https://www.hse.gov.uk/statistics/regions/wales/wallessummary.htm>

Litman, T. (2020) Evaluating Active Transportation Benefits and Costs: Guide to Valuing Walking and Cycling Improvements and Encouragement Programs. Sefydliad Polisi Trafnidiaeth Victoria.

Sefydliad Iechyd Meddwl (2021). How to improve your mental wellbeing through physical activity. Tynnwyd o <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/howimprove-your-mental-wellbeing-through-physical-activity>

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2021). Family spending in the UK: financial year ending March 2020. Tynnwyd o <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/personalandhouseholdfinances/expenditure/bulletins/familyspendingintheuk/financialyearendingmarch2020>

Andersen, L. B., Schnohr, P., Schroll, M., & Hein, H. O. (2016). All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work. *Archives of Internal Medicine*, 160(11), 1621-1628.

APA (Cymdeithas Seicolegol America). (2021). Exercise fuels the brain's stress buffers. Tynnwyd o <https://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise>

CDC (Centers for Disease Control and Prevention). (2021). Physical Activity. Retrieved from <https://www.cdc.gov/physicalactivity/index.html>

CDC (Canolfan Rheoli ac Atal Clefydau) (2021). Physical Activity. Tynnwyd o <https://www.cdc.gov/physicalactivity/index.html>

EPA (Asiantaeth Diogelu'r Amgylchedd yr Unol Daleithiau). (2021). Sources of Greenhouse Gas Emissions. Tynnwyd o <https://www.epa.gov/ghgemissions/sources-greenhouse-gas-emissions>

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2019). Evaluation of workplace wellbeing interventions in Wales: A review of the evidence. Tynnwyd o <https://phw.nhs.wales/files/2019-Workplace-WellbeingInterventions-FINAL-REPORT.pdf>

Chwaraeon Cymru (2021). Mae Cymru iach yn dechrau gyda Gweithle Iach: Buddion Gweithgarwch Corfforol yn y Gweithle. Tynnwyd o <https://www.sport.wales/media-centre/latestnews/2019-08-01-benefits-of-physical-activity-in-the-workplace/>

Llywodraeth Cymru (2021). Deddf Teithio Llesol Tynnwyd o <https://gov.wales/activetravel-act>

Llywodraeth Cymru (2021). Arolwg Iechyd Cymru Tynnwyd o <https://gov.wales/welshhealth-survey>

World at Work and Virgin Pulse (2018). State of the Industry Report: The State of Employee Wellbeing 2018.