



RhannuCeirCaerdydd.com

# Cylchlythyr

Cyngor Caerdydd : Ffôn (029) 2087 3722

Gaeaf 2009

Rhifyn 9

## Croeso i gylchlythyr Gaeaf RhannuCeirCaerdydd.com



### RhannuCeir Caerdydd yn y newyddion!

Dathlwyd llwyddiant a phoblogrwydd parhaus RhannuCeirCaerdydd yn y newyddion! Gwnaeth eitem ar Six News ITV Cymru ddilyn taith fore Neil a Menna o UWIC sy'n rhannu ceir, gan roi sylw i'r manteision economaidd ac amgylcheddol o rannu taith. Cafodd rhannu ceir fel ffordd ratach o deithio sylw ar y BBC yn ddiweddar hefyd mewn eitem ar Xray.

### Aelod newydd o RhannuCeirCaerdydd!



Mae'n bleser gan RhannuCeirCaerdydd gyflwyno ei aelod mwyaf newydd sef Cynulliad Cenedlaethol Cymru.

Mae tua 350 o staff yn gweithio ym Mae Caerdydd yn ogystal â 60 Aelod Cynulliad a fydd yn gallu defnyddio'r cynllun sy'n rhan annatod o Gynllun Teithio'r Cynulliad a'i ymrwymiad i hyrwyddo cynaliadwyedd a lleihau allyriadau.

### Newyddion UWIC RhannuCeirUWIC



Mae grwpiau rhannu ceir staff a myfyrwyr UWIC yn parhau i dyfu o ran niferoedd, gyda 65 o grwpiau ar waith (19 o grwpiau staff a 46 o grwpiau myfyrwyr). Gyda 288 o aelodau, UWIC yw'r ail grŵp mwyaf yng nghynllun RhannuCeirCaerdydd! Mae'r manau rhannu ceir yng Nghampws Llandaf yn llawn bob dydd erbyn hyn a byddant yn cael eu hehangu ymhellach i ateb y galw, o 8 i 10 ar gyfer staff ac o 10 i 12 ar gyfer myfyrwyr.

### Seiclo, Cerdded a Rhedeg i UWIC!



Mae'r Grŵp Seiclwyr BUG wedi tyfu'n aruthrol ac mae 169 aelod o staff yn rhan o'r cynllun bellach sef 12% o'r holl staff.

Darparwyd cyfleuster storio beiciau ym mhob tywydd ychwanegol yng Nghampws Llandaf gan fod yr un presennol yn llawn. Fel rhan o'r gwaith adnewyddu gosodir cawod hefyd y bydd aelodau BUG yn gallu ei defnyddio. Bwriedir cynnal trydydd sesiwn prynu ar gyfer y cynllun Seiclo i'r Gwaith ym mis Mai, gan roi cyfle arall i staff brynu beic yn llawer rhatach. Gan gefnogi ymgyrch Iechyd a Lles UWIC cynhelir 'wythnos Seiclo i UWIC' yn yr wythnos sy'n dechrau 9 Mawrth 2009. Gall pob seiclwyr gael cinio am ddim unwaith eto. Gan gadw at thema'r wythnos, cynigir yr opsiwn brecwast iach llwyddiannus, 'BAG BUG' eto, yn ogystal â'r brecwast llawn traddodiadol! Mae prawf medr seiclo UWIC yn cael ei ddatblygu ar gyfer seiclwyr ar hyn o bryd a chaiff ei gyflwyno dros yr haf. Bydd hyn yn helpu seiclwyr i wella eu sgiliau seiclo a magu eu hyder. Cynhelir pedair wythnos 'Brecwast Am Ddim' y flwyddyn i seiclwyr bellach ac ym mis Mehefin cynhelir 'Brecwast i Gerddwyr'. Bydd teclyn mesur camau UWIC yn cael eu rhoi i

bobl. Ystyrir sefydlu Clwb Rhedeg gyda'r nod o gynnal Ras 10km yn yr hydref. Caiff staff eu hannog i ystyried rhedeg am resymau iechyd ac i redeg i'r gwaith fel rhan o'u Hyfforddiant ar gyfer y digwyddiad.



### Campws Cyncoed UWIC

#### Newyddion Teithio i Staff

Dosbarthwyd trosolwg i staff a gweithwyr newydd ar sut i deithio i gampysau amrywiol UWIC mewn ffordd ecogyfeillgar. Cafodd ei ddosbarthu i bob un o'r 1400+ aelod o staff gyda'u slipiau cyflog. Mae Tudalennau Teithio UWIC yn cael eu diweddarau hefyd a gellir eu gweld yn <http://www.uwic.ac.uk/sustainability/>.

Bydd staff yng Nghampws Gerddi Howard yn gallu defnyddio ceir a beiciau newydd at ddibenion teithio

busnes cyn hir. Bydd yn golygu y gallant adael eu ceir eu hunain gartref.

UNIVERSITY OF WALES INSTITUTE, CARDIFF

## STAFF TRAVEL NEWS

**The UWIC Rider... It's not just for students!**  
UWIC has been successfully introducing a number of alternatives to the car for several years.

The most successful scheme is the UWIC Rider, with nearly 2000 students and staff benefitting from the service. The Rider travels across Cardiff between all UWIC campuses, morning and midday.

UWIC operate the second largest car share scheme in Cardiff. It's really simple to join and takes only 2 minutes of your time.

Car sharing not only saves you money, helps the environment and allows you stress free to work, but it's also a great way for new members of staff to meet their colleagues and facilitate themselves with Cardiff. There are dedicated spaces for car share users and the more staff that sign up, the more spaces will be created.

To register, log into [www.carshare2uwic.com](http://www.carshare2uwic.com) and simply click on the UWIC logo.

**Why is it so popular?**  
It allows free and unlimited access to all Cardiff bus services for the whole year for around £22 a month (£5.49 per week), which is deducted monthly from your salary. An application form is available from reception. UWIC make no profit from this agreement with Cardiff Bus.

This year the Rider route has been extended to include previous times. A new Park & Ride service linking Howard Gardens and the residential areas of Rhodfa and Cynffwrdd with Howard Campus has also been introduced. This combined effort will provide direct bus services to Howard Campus in an average every 20 minutes.

**UWIC**  
Cardiff's metropolitan university  
prifysgol metropolitan Caerdydd

Cynllun Rider UWIC Rhagorwyd ar bob record gwerthu Rider UWIC blaenorol eleni gan fod dros 2000 o fyfyrwyr a staff wedi prynu tocynnau blwyddyn academaidd a thocynnau blwyddyn. Mae'r cerbydau gwasanaeth bws 52 bellach wedi'u gosod â 'Synwryddion Agosatrwydd' i ganiatáu mynediad cyflym i Gampws Cyncoed a fydd yn lleihau amseroedd teithio.

#### Newyddion Canolfan Mileniwm Cymru

Ddydd Llun 23 Chwefror cynhaliwyd achlysur lansio swyddogol cynllun gweithredu pedair blynedd Cerdded a Seiclo Llywodraeth Cynulliad Cymru a Phhecyn Cymorth

Gweithle Actif Sustrans yng Nghanolfan Mileniwm Cymru. Gwnaeth y digwyddiad ar y cyd hwn roi cyhoeddusrwydd hefyd i gynllun beiciau newydd y Ganolfan.

Ariennir y cynllun yn rhannol gan ddyfarniad Cist Cymunedol Cyngor Chwaraeon Cymru, gan alluogi ychwanegu beic plygu newydd at y fflyd.

Mae'r project ar y cyd hwn yn enghraifft wych o sut mae sefydliadau ledled Cymru yn defnyddio Pecyn Cymorth Gweithlu Sustrans, gan roi amcanion Strategaeth Cerdded a Seiclo ar waith. Yn dilyn cyngor y Pecyn Cymorth mae Canolfan Mileniwm Cymru hefyd wedi sefydlu Grŵp Seiclwyr (BUG) ac aeth yr aelodau i'r achlysur lansio. Mae Canolfan Mileniwm Cymru hefyd yn enghraifft dda o sefydliad sydd ag uwch reolwyr yn cefnogi'r cynllun. Mae'r Prif Weithredwr Judith Isherwood yn cefnogi'r mentrau rhannu beiciau yn llwyr a phob ymdrech sy'n annog staff i gerdded a seiclo i'r gwaith. Mae'r grŵp BUG hefyd wedi trefnu hyfforddiant seiclo i'w

seiclwyr llai hyderus ac wedi anfon aelod o staff ar gwrs cynnal a chadw fel bod y beiciau'n cael eu cadw mewn cyflwr da.

Mae Canolfan Mileniwm Cymru yn gobeithio dangos esiampl i sefydliadau eraill. Mae'n hyrwyddo teithio actif i'w staff ei hun yn ogystal ag annog sefydliadau eraill yn y Ganolfan i wneud yr un fath. Gyda Cherddorfa Genedlaethol Gymreig y BBC yn symud i'r Ganolfan crëwyd 40 man parcio beic arall ac mae'r rhan fwyaf ohonynt yn llawn bob dydd.

#### Ymddiriedolaeth GIG Felindre

Mae nifer aelodau cynllun rhannu ceir Felindre yn parhau i dyfu gydag aelodau newydd yn ymuno bob wythnos gan sefydlu'r dau grŵp rhannu ceir cyntaf. Mae'r gwaith ar Gynllun Teithio Ysbyty Felindre hefyd yn mynd rhagddo.

#### Newyddion Hyder

Mae'r cynllun rhannu ceir yn Hyder yn parhau i dyfu'n raddol. Mae'r staff i gyd yn croesawu'r manau ychwanegol a ddarparwyd ar gyfer rhannu ceir ac maent yn cael eu defnyddio'n helaeth.

#### Newyddion Cyngor Caerdydd

Gosodwyd loceri newydd yn Neuadd y Sir ac maent wrthi'n cael eu dyrannu. Anogir staff sy'n defnyddio ffyrdd actif o weithio i wneud cais am un. Mae'r rownd gyntaf o sesiynau hyfforddi seiclo wedi'u cynnal yn Neuadd y Sir a chynllunnir ail gyfres ar gyfer y gwanwyn. Bydd sesiynau seiclo a chynnal a chadw beiciau ar gael i staff yn Neuadd y Sir a Neuadd y Ddinas. Dechreuwyd ar sesiynau prynu cyntaf ar gyfer cynllun Seiclo i'r Gwaith y Cyngor ar 15 Chwefror gyda chyfres o arddangosiadau gan Cycle Solutions. Bydd staff yr holl Gyngor yn gallu cael budd o'r cynllun gan arbed hyd at 40% wrth brynu.

Do you walk or cycle to work?



These lockers are available for staff who use active modes of travel!



Please contact [travelplans@cardiff.gov.uk](mailto:travelplans@cardiff.gov.uk) for more information.









Teithio iach ac actif



Cerdded a seiclo yng Nghaerdydd

Os ydych wedi gwneud adduned blwyddyn newydd i fod yn fwy heini neu i wneud ychydig mwy o ymarfer corff, efallai mai teithio actif yw'r ateb i chi. Mae cerdded a seiclo yn ymarfer corff delfrydol a gellir eu gwneud yn hawdd yn eich bywyd bob dydd felly nid oes rhaid i chi ddod o hyd i amser neu wario ar fynd i'r gampfa!

Mae angen ymarfer corff rheolaidd ar bob un ohonom i gadw'n iach ond nid oes digon o bobl yng Nghymru yn gwneud 30 munud o ymarfer corff bum diwrnod neu fwy

yr wythnos fel yr argymhellir.

Gall ymarfer corff rheolaidd eich helpu i:

- Golli pwysau
- Lleihau eich risg o glefyd y galon, strôc, rhai mathau o ganser a diabetes
- Gwella eich ffitrwydd, lefelau egni a lles cyffredinol
- Gwneud i chi gysgu'n well.

Gall defnyddio ffyrdd actif o deithio - cerdded, seiclo neu hyd yn oed rhedeg - hefyd eich helpu i arbed arian ac amser ar eich teithiau. Ac os nad ydych am deithio ar eich pen eich hun, gallwch ddefnyddio RhannuCeirCaerdydd i ddod o hyd i rywun sy'n gwneud yr un daith â chi!

Os oes angen ychydig o syniadau arnoch i ddechrau arni, mae gan Gyngor Caerdydd amrywiaeth o daflenni gydag awgrymiadau o lwybrau.



Poster Newydd

Nid dim ond ar gyfer ceir y mae RhannuCeirCaerdydd! Chwiliwch drwy'r opsiynau rhannu teithiau i ddod o hyd i rywun i gerdded neu seiclo gyda nhw.



Gwybodaeth Ddefnyddiol:

Cynllunio ar gyfer Teithio:  
Traveline Cymru: [www.traveline-cymru.org.uk](http://www.traveline-cymru.org.uk) (ffôn. 0871 200 22 33)

Cerdded a Seiclo:  
Sustrans: [www.sustrans.org.uk](http://www.sustrans.org.uk)  
Ramblers: [www.ramblers.org.uk/wales/](http://www.ramblers.org.uk/wales/)

Cynlluniau Teithio:  
[www.caerdydd.gov.uk/cynlluniauteithio](http://www.caerdydd.gov.uk/cynlluniauteithio) neu [www.keepingcardiffmoving.co.uk](http://www.keepingcardiffmoving.co.uk)  
e-bost: [travelplans@caerdydd.gov.uk](mailto:travelplans@caerdydd.gov.uk)