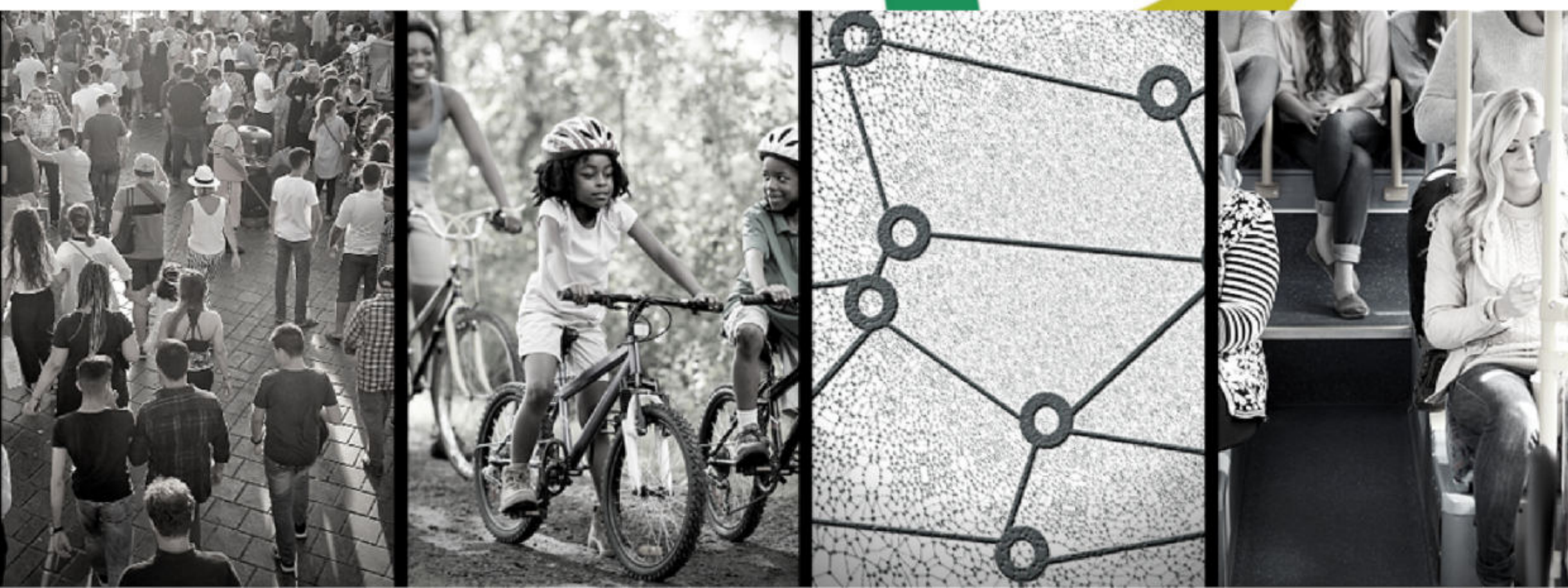
# Rhwydwaith Ymchwil Integredig Trafnidiaeth ac Iechyd THINK

## 2022 - 2023
## Adroddiad blynyddol



# Tabl Cynnwys


01 Matrics Craidd

02 Cyflwyniad gan Gyd-gyfarwyddwyr THINK

03 Polisi trafnidiaeth ac iechyd yng Nghymru

05 Cwrdd â'r tîm

06 Ffowndri THINK

08 Academi THINK

14 Enillwyr gwobr Materion Trafnidiaeth yn y Gymuned

16 Ymwneud â THINK

18 Podlediad THINK

23 Cyhoeddiadau THINK

26 Lansio CeTraM

27 Ble nesaf?

# Metrigau Craidd
## Cyfnod adrodd: **2022/2023**

### Gwobr seilwaith Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru i'r grŵp

Cyllid uniongyrchol a ddyfarnwyd **£137555**

Swyddi a grëwyd drwy gyllid uniongyrchol **3**

### Grantiau a enillwyd yn ystod y cyfnod adrodd

| Grantiau a enillwyd | Dan arweiniad y grŵp | Grŵp yn cydweithio |
|---|---|---|
| Nifer | 3 | 1 |
| Gwerth | £243085 | £49663 |
| Cyllid i Gymru | £243085 | £6845 |
| Cyllid i grŵp | £243085 | £0 |
| Swyddi ychwanegol a grëwyd ar gyfer Cymru | 3 | 0 |
| Swyddi ychwanegol a grëwyd ar gyfer grŵp | 3 | 0 |

**10** Nifer y cyhoeddiadau

**4** Nifer y digwyddiadau ymgysylltu â'r cyhoedd

**3** Nifer y cyfleoedd i'r cyhoedd gymryd rhan

# Cyflwyniad gan Gyd-gyfarwyddwyr Rhwydwaith Ymchwil Integredig Trafnidiaeth ac Iechyd - THINK

Mae'n fraint enfawr bod yn bennaeth Rhwydwaith Ymchwil Integredig Trafnidiaeth ac Iechyd (THINK).

Rydym yn falch iawn bod y rhwydwaith hwn wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru a'i fod yn dwyn ynghyd y bobl sy'n gweithio ym maes trafnidiaeth ac iechyd ledled Cymru, y Deyrnas Unedig a thu hwnt yn barod. Ynghyd â pholisïau trafnidiaeth blaengar Cymru, a dealltwriaeth sy'n gwella'n gyson o'r berthynas rhwng trafnidiaeth ac iechyd, credwn ein bod yn cyfrannu'n wirioneddol at sicrhau cymunedau gwell, mwy cynaliadwy i bob un ohonom fyw a gweithio ynddynt.

Mae THINK wedi tyfu'n sylweddol dros y flwyddyn ddiwethaf. Rydym wedi creu lle ac adnoddau i ddod â phobl sy'n gweithio ym maes trafnidiaeth ac iechyd at ei gilydd, gan gynnwys pobl o feysydd bolisi, ymarfer, elusennau, y trydydd sector a'r byd academaidd. Rydym hefyd wedi bod yn gweithio gyda'r cyhoedd i ddeall eu pryderon ynghylch y maes trafnidiaeth ac iechyd. Wrth greu'r lle hwn, rydym yn gobeithio datblygu ffyrdd newydd o weithio sy'n arwain at brosiectau arloesol a chyffrous a fydd yn ein helpu i ddeall y rhyngweithio rhwng trafnidiaeth ac iechyd a deall sut i ddarparu systemau trafnidiaeth iachach i bawb.

Rydym yn canolbwyntio ar bedwar maes allweddol yn THINK:

- Effaith cerbydau ar iechyd oherwydd llygredd aer a sŵn;
- Anafiadau a marwolaethau yn deillio o ddamweiniau cerbydau;
- Effaith teithio llesol (cerdded a beicio) ar iechyd ac;
- Effaith cerbydau ar iechyd a lles cymunedol gan gynnwys hollti cymunedau (effaith cerbydau'n rhannu cymunedau)

Ond wrth ymchwilio i drafnidiaeth ac iechyd, daw materion i'r amlwg, er enghraifft mae tlodi trafnidiaeth, anhygyrchedd trafnidiaeth ac anghydraddoldeb iechyd i gyd yn mynd law yn llaw. Mae angen hefyd deall trafnidiaeth o safbwynt mwy cymunedol, drwy gynnwys mwy o bobl ym mhob cam o'r broses o wneud penderfyniadau.
Mae'n wych gweld y rhwydwaith yn mynd o nerth i nerth; ffurfir partneriaethau newydd rhwng pobl a sefydliadau yn y rhwydwaith, a datblygir syniadau newydd a ffyrdd newydd o weithio a dysgu gan ein gilydd. Wrth i'r rhwydwaith ddatblygu ac wrth i'n gweithgaredd gynyddu, rydym wedi gallu cyflogi ymchwilydd ychwanegol, a fydd yn ymuno â ni yn yr haf. Mae gennym raglen lawn o ddigwyddiadau cyffrous ar y gweill dros y flwyddyn nesaf i ddatblygu'r rhwydwaith ymhellach a chyfrannu at newid. Cysylltwch â ni os oes unrhyw ran o'n gwaith yn eich diddori chi. Edrychwn ymlaen at gydweithio.

**Dr Sarah Jones, Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r Athro Charles Musselwhite, Prifysgol Aberystwyth**

# Polisi Trafnidiaeth ac Iechyd yng Nghymru

Mae THINK wedi'i leoli ym Mhrifysgol Aberystwyth yng nghefn gwlad Gorllewin Cymru sy'n rhoi safbwynt daearyddol unigryw i ni gael gweld effaith trafnidiaeth ar iechyd a lles y boblogaeth. Gan ein bod yng Nghymru, rydym hefyd yn ffodus o gael rhai o'r polisïau trafnidiaeth mwyaf blaengar yn y byd, sy'n rhoi cyfle pellach i ni edrych ar y berthynas rhwng trafnidiaeth ac iechyd yng nghyd-destun cynaliadwyedd ehangach.

**Cyhoeddwyd Strategaeth Trafnidiaeth** ddiweddaraf Cymru ym mis Mawrth 2021 ac mae iddi dair blaenoriaeth:

1. Dod â gwasanaethau i bobl, gan leihau'r angen i deithio;
2. Caniatáu i bobl a nwyddau symud yn hawdd o ddrws i ddrws drwy wasanaethau a seilwaith trafnidiaeth hygyrch, cynaliadwy ac effeithlon; ac
3. Annog pobl i newid i ddefnyddio trafnidiaeth fwy cynaliadwy.

Yn sail i'r strategaeth mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) Llywodraeth Cymru, sy'n golygu bod yn rhaid i unrhyw gorff a ariennir gan y cyhoedd ddangos ei fod yn gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru drwy:

- ystyried y tymor hir
- helpu i atal problemau rhag digwydd neu waethygu
- gweithredu mewn dull integredig
- dewis ymagwedd gydweithredol, ac
- ystyried a chynnwys pobl o bob oed ac amrywiaeth.

Mae nod canmoladwy Strategaeth Trafnidiaeth Cymru yn cyd-fynd â hyn, creu amgylchedd sy'n dda ac yn iach i bobl a chymunedau, y blaned, yr economi ac i Gymru o ran lle, diwylliant a hunaniaeth, a'r iaith Gymraeg wedi'i phlethu i hynny.

Mae'r Hierarchaeth Cludiant Cynaliadwy wrth wraidd y strategaeth hefyd sy'n rhoi blaenoriaeth i deithio llesol (cerdded a beicio), yna trafnidiaeth gyhoeddus, yna cerbydau allyriadau isel, a cherbydau modur preifat eraill yn olaf.
Ar ben hynny, Cymru oedd y wlad gyntaf yn y byd i gael **Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013** sy'n ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau lleol ystyried a chynllunio ar gyfer anghenion teithio llesol.

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru)
Nod Llesiant

# Polisi Trafnidiaeth ac Iechyd yng Nghymru

Mae'r strategaeth drafnidiaeth yn cyd-fynd yn llwyr â Chyllideb Garbon 2 Cymru Sero Net ac yn mabwysiadu dull o leihau allyriadau o drafnidiaeth 22% erbyn 2025 a 98% erbyn 2050. Ei nod yw lleihau nifer y milltiroedd a deithir gan bob unigolyn mewn car 10% erbyn 2030, a chynyddu cyfran y teithiau a wneir mewn trafnidiaeth gyhoeddus i 35% a chyfran y teithiau llesol i 39%.
Gan gyfrannu at yr ymagwedd hon, comisiynodd a chyhoeddodd Llywodraeth Cymru Adolygiad Ffyrdd, Dyfodol Buddsoddiad Ffyrdd yng Nghymru. Canlyniad yr adroddiad yw polisi ffyrdd Llywodraeth Cymru sy'n nodi mai dim ond mewn adeiladu ffyrdd newydd y buddsoddir o hyn ymlaen.

1. Er mwyn cefnogi newid moddol a gostwng allyriadau carbon.
2. Er mwyn gwella diogelwch (trwy newidiadau ar raddfa fach).
3. Er mwyn addasu i effeithiau newid hinsawdd.
4. Er mwyn rhoi mynediad a chysylltedd i swyddi a chanolfannau gweithgarwch economaidd mewn ffordd sy'n cefnogi newid moddol.

Yn fwy manwl, mae adroddiad y **Panel Adolygu Ffyrdd** yn diffinio pedwar amod y dylai cynlluniau buddsoddi eu bodloni:

1. Lleihau allyriadau carbon yn y diwydiant adeiladu;
2. Peidio â chynyddu capasiti'r ffyrdd ar gyfer ceir;
3. Peidio ag arwain at gyflymderau uwch i gerbydau sy'n cynyddu allyriadau; a
4. Peidio ag effeithio'n andwyol ar safleoedd ecolegol werthfawr.

Yn olaf, Cymru hefyd fydd y wlad gyntaf yn y Deyrnas Unedig i gael terfyn cyflymder diofyn o 20mya wedi'i ostwng o 30mya ar ôl i Weinidogion y Senedd basio'r gyfraith ar 12 Gorffennaf 2022. Mae angen i'r gyfraith gefnogi'r newid yn ffocws y strategaeth er mwyn rhoi'r pwyslais ar deithio llesol. Mae buddion enfawr i'r newid hwn yn y gyfraith o ran iechyd cyhoeddus, gan y bydd y gostyngiad amlwg mewn cyflymder yn arwain at lai o anafiadau a marwolaethau. Ond mae hefyd yn annog mwy o deithio llesol. Mae pobl yn fwy tebygol o fod eisiau cerdded a beicio os yw'r drafnidiaeth yn llai cyflym a pheryglus.

**Edrychwn ymlaen at weld effaith y strategaethau trafnidiaeth blaengar hyn ar y dasg o greu cymunedau cynaliadwy iach yng Nghymru a helpu i'w sefydlu ym mhobman.**

# Cwrdd â'r Tîm

### Cyd-gyfarwyddwyr

**Dr Sarah Jones** yw Cyd-gyfarwyddwr THINK ac Ymgynghorydd mewn Iechyd Cyhoeddus Amgylcheddol gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae gan Sarah ddiddordeb ers tro mewn anafiadau traffig ffordd ac anghydraddoldebau. Astudiodd anafiadau i gerddwyr sy'n blant yn ogystal ag amddifadedd ar gyfer ei PhD ac mae hi wedi bod yn eiriolwr dros gyflwyno Trwyddedu Gyrwyr Graddedig ers blynyddoedd lawer. Yn y blynyddoedd diwethaf, mae ei diddordeb wedi datblygu'n ehangach i ymdrin â'r cysylltiadau rhwng trafnidiaeth ac iechyd, gan gynnwys gwaith ar gyflwyno terfyn cyflymder diofyn o 20mya yng Nghymru

### Cyd-gyfarwyddwyr

**Mae'r Athro Charles Musselwhite** yn Athro Seicoleg ym Mhrifysgol Aberystwyth ac yn gyd-gyfarwyddwr THINK. Mae ei ymchwil yn cynnwys cymhwyso seicoleg i ddeall a gwella symudedd pobl, gan gynnwys y berthynas rhwng yr amgylchedd adeiledig a thrafnidiaeth ac iechyd a lles. Yn benodol, mae'n arbenigo mewn gerontoleg amgylcheddol, yn archwilio'r berthynas rhwng yr amgylchedd ac iechyd yng nghyfnodau diweddarach bywyd, gan gynnwys diogelwch pobl hŷn wrth ddefnyddio'r ffyrdd, rhoi'r gorau i yrru, lleihau ynysu ac unigrwydd a chreu cymdogaethau a chymunedau sy'n addas ar gyfer pob oed. Mae wedi gweithio fel Prif Ymchwilydd neu Gyd-ymchwilydd ar oddeutu 40 o brosiectau sy'n werth dros £25m o incwm ymchwil. Ar hyn o bryd, mae hefyd yn gyd-gyfarwyddwr y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR), sy'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Mae CADR yn cyfuno gwaith ymchwil ar heneiddio gyda pholisi ac ymarfer ledled Cymru. Mae ganddo dros 65 o gyhoeddiadau ymchwil, sy'n cynnwys 5 llyfr. Mae'n Brif Olygydd Journal of Transport & Health Elsevier ac ar fwrdd golygyddol EnvisAGE Age Cymru a Research in Transportation Business & Management Elsevier. www.drcharliemuss.com

### Tîm Craidd THINK

**Mae Dr Lucy Baker** yn Ymchwilydd Cyswllt yn yr Ysgol Seicoleg, Prifysgol Aberystwyth. Bydd Lucy yn cefnogi gweithgareddau ymchwil THINK, gan gyfuno a rhannu gwybodaeth a thystiolaeth, ymgysylltu â'r cyhoedd a rhanddeiliaid, datblygu ceisiadau am gyllid a phortffolio o ymchwil a gweithgareddau i THINK ar gyfer y dyfodol. Diddordeb Lucy yw datblygu ymchwil sy'n archwilio sut y caiff anghydraddoldebau iechyd eu strwythuro, cysylltiad trafnidiaeth a chynllunio trefol gydag anghyfartaledd mewn iechyd, lles a gofal, a'r hyn y gallwn ei wneud i leihau anghydraddoldebau iechyd i roi ansawdd bywyd gwell i bawb. Mae gwaith ymchwil blaenorol Lucy wedi archwilio llafur platfform digidol yn India a sut mae'n gysylltiedig â thechnolegau arian newydd, gyda'r bwriad o gynyddu tegwch cymdeithasol datblygiadau arloesol, gwaith y dyfodol a'r defnydd o ddata mawr. Roedd ei doethuriaeth yn edrych ar drosglwyddo ymyriadau symudedd beicio i wledydd datblygol gyda'r gwaith maes yn digwydd yn Namibia.

**Amy Nicholass** yw'r Swyddog Prosiect a'r pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer ymholiadau i THINK. Mae gan Amy radd Meistr mewn Gwyddor yr Amgylchedd a chyn hyn bu'n rheoli prosiectau ymchwil yn ymwneud â heriau amgylcheddol ac iechyd wrth weithio yn Sefydliad Arweinyddiaeth Cynaliadwyedd Prifysgol Caergrawnt ac yn rhan o dîm polisi Eunomia Research and Consulting. Mae Amy wedi rheoli dau rwydwaith blaenorol - ClimateWise a Go Green, gan weithio gyda channoedd o fusnesau i hwyluso'r gwaith o rannu eu gwybodaeth a'u profiad. Mae ganddi ddiddordeb arbennig mewn edrych ar drafnidiaeth ac iechyd o safbwynt systemau rhyng-gysylltiedig. Mae gan Amy hefyd lawer o brofiad o drefnu digwyddiadau ymgysylltu ar-lein ac wyneb yn wyneb gydag ymarferwyr a'r cyhoedd.

Ffowndri THINK

*atgyfnerthu*

THINK

Cynhyrchu gwybodaeth newydd ym maes trafnidiaeth ac iechyd (gan gyfoethogi'r rhwydwaith).Mae'r ffowndri'n cefnogi dau faes gwaith gwahanol:

**(1)** Cefnogaeth i ymchwilwyr ac ymarferwyr weithio'n systematig gyda'i gilydd i ddatblygu, cyflwyno ac ennill cyllid newydd ar gyfer ymchwil.

**(2)** Cefnogi ymchwil i bolisi ac ymarfer drwy weithdai gyda rhanddeiliaid allweddol gyda'r nod o sicrhau'r effaith fwyaf bosib.

## Gweithgaredd Datblygu Ymchwil - Ymchwil Cyfredol y Ffowndri

1. Rôl dysgu peirianyddol, synwyryddion a thechnoleg arall, megis arwyddion, y gellir eu haddasu wrth rymuso diogelwch cerddwyr, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig sydd heb balmentydd. Archwiliad cydweithredol yw hwn sy’n digwydd ar hyn o bryd rhwng Adran Gyfrifiadureg Prifysgol Aberystwyth ac Ysgol Fusnes Aberystwyth gyda’r bwriad o ddefnyddio dull dylunio sy’n canolbwyntio ar gyd-gynhyrchu/y defnyddiwr. Rydym yn croesawu cydweithwyr eraill o'r byd academaidd a thu hwnt.
2. Rôl beiciau pedal cargo ac e-feiciau cargo wrth fynd i’r afael â heriau trefniadaeth darparwyr gofal iechyd (e.e. casglu gwastraff, symud post a ffeiliau, symud samplau, symud staff ar draws safleoedd/ rhwng meddygfeydd ac ati). Ar hyn o bryd rydym yn edrych ar Hereford Pedicabs a Hereford Pedicargo fel astudiaeth achos a chroesawn astudiaethau eraill o’r Deyrnas Unedig ac yn rhyngwladol i gymryd rhan mewn ymchwil ac i rannu arfer da.
3. Pa mor wydn yw seilwaith trafnidiaeth y Deyrnas Unedig (gan gynnwys teithio llesol) yn wyneb digwyddiadau tywydd eithafol yn sgil newid yn yr hinsawdd? Ar hyn o bryd rydym yn cynllunio seminar ar y pwnc yn yr hydref.
4. Gwella safonau cerdded yn y Deyrnas Unedig o ran datblygiadau tai newydd ac aneddiadau presennol. Mae’r gwaith hwn yn edrych ar safoni’r ffordd y mae cynghorau ledled y Deyrnas Unedig yn asesu datblygiadau tai newydd (ac aneddiadau presennol) a pha mor hawdd yw hi i gerddwyr/pobl ar olwynion gyrraedd cyfleusterau allweddol megis siopau lleol, meddygfeydd, banciau ac ati. Ar hyn o bryd rydym yn ystyried gydag aelodau THINK y posibilrwydd o sefydlu gweithgor ar y pwnc hwn ond croesawir cyfraniadau newydd ac aelodau newydd. Gellir dod o hyd i ddeunydd ar yr archwiliad hwn mewn mannau eraill ar ein gwefan https://think.aber.ac.uk/resources/active-travel-resources/
5. Sut y gall defnyddio cyfrifiadur i fapio hygyrchedd adnoddau a ddefnyddir o ddydd i ddydd ac adnoddau hamdden trwy ddefnyddio amrywiol fathau o drafnidiaeth helpu’r rhai sy’n comisiynu seilwaith trafnidiaeth wneud penderfyniadau gwell wrth gynllunio a gwario? Mae’r archwiliad hwn yn digwydd ar hyn o bryd yn y Gymuned Ymarfer ar ‘Ymchwil, casglu data a dulliau ar gyfer gwneud penderfyniadau’. Rydym yn croesawu cyfranogwyr newydd i ymuno â’r Gymuned Ymarfer.
6. Rôl teledu a ffilmiau yn tragwyddoli’r diwylliant ceir a sut y gall y cyfleoedd hyn i feithrin cyswllt â’r cyhoedd fod yn fuddiol er mwyn cefnogi diwylliant o gerdded, beicio a defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus? Archwiliad yw hwn gydag Adran Astudiaethau Theatr, Ffilm a Theledu Prifysgol Aberystwyth ond rydym yn croesawu cyfranogwyr newydd, yn enwedig os ydych chi’n comisiynu gwaith theatr, teledu, ffilm neu radio.
7. Cefnogaeth y grŵp llywio i awduron Siarter Teithio Iach y rhanbarth. Archwiliad yw hwn gyda Chanolfan Ddeialog a Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda.

Ffowndri THINK

*atgyfnerthu*

## DIWEDDARIAD: Rhywedd+ Bws Cymru: mynd i'r afael ag aflonyddu rhywiol ac ymddygiad treisgar yn erbyn menywod er mwyn sicrhau gwasanaeth bysiau cynhwysol o ran rhywedd yng Nghymru

Mae Grant Sefydliad Waterloo wedi ein galluogi i recriwtio Cynorthwyydd Ymchwil i'r tîm - Catrin Wallace a fydd yn cefnogi'r ymchwil o fis Mawrth 2023 tan fis Mehefin 2023.

Mae llawer o fenywod yn profi aflonyddu ar sail rhywedd yn gyhoeddus fel rhan o'u symudiadau bob dydd ac mae rhai yn profi mathau mwy difrifol o drais. Mae ofn dioddef amrywiol ymddygiadau ymwthiol, geiriol, corfforol a bygythiol yn atal rhai menywod rhag mynd allan ar adegau penodol o'r dydd, ymweld â lleoedd anghyfarwydd, teithio ar eu pennau eu hunain neu gall achosi i fenywod dynnu'n ôl oddi wrth y bobl o'u cwmpas. Mae profiadau o drais ac aflonyddu ar sail rhywedd yn cael effaith negyddol ar iechyd a lles menywod.

Dros y chwe mis nesaf bydd yr ymchwilwyr Dr Lucy Baker a Catrin Wallace yn arolygu ac yn cyfweld â gweithredwyr a rhanddeiliaid eraill. Bydd yr ymchwil hefyd yn edrych ar Siarteri Teithwyr Bysiau; dogfennau polisi sy'n amlinellu'r hyn y gall teithwyr ei ddisgwyl fel rhan o'r gwasanaethau a ddarperir gan weithredwyr bysiau. Fe'u hysgrifennir yn aml mewn cytundeb ag awdurdodau lleol ac maent weithiau'n cynnwys gwybodaeth am y strategaethau a ddefnyddir i ddiogelu teithwyr.

Cynhelir gweithdai a chyfweliadau â menywod yn dilyn cyfnod hwn y prosiect o fis Mehefin ymlaen ac mae Lucy mewn cyswllt â Trafnidiaeth Cymru er mwyn eu cynnal ar y cyd a defnyddio canol dinas Caerdydd fel astudiaeth achos drefol. Mae Lucy hefyd yn bwriadu cynnal gweithdai ar-lein er mwyn i bobl sy'n byw mewn trefi llai a chymunedau gwledig gael cyfle i gymryd rhan yn yr ymchwil. Bydd y data a gesglir yn cael ei ddefnyddio yn nes ymlaen i fwydo i gynllun peilot hyfforddi staff a ddatblygwyd gyda'r elusen Chwarae Teg.

thewaterloofoundation

Chwarae Teg

# Academi THINK

*cyfoethogi*

Cynyddu gwybodaeth a sgiliau ym maes trafnidiaeth ac iechyd (gan wella'r rhwydwaith).
Mae'r Academi yn cynnal y meysydd gwaith canlynol:

**(1)** Crynodebau mewn iaith glir o ganfyddiadau ymchwil ar gyfer ymarfer a pholisi.
**(2)** Cyfres o seminarau ar drafnidiaeth ac iechyd.
**(3)** Presenoldeb mewn cynadleddau
**(4)** Cynhadledd Flynyddol THINK
**(5)** Cefnogi anghenion hyfforddi gweithwyr proffesiynol sy'n newydd i feysydd trafnidiaeth ac iechyd, gan gynnwys
**a.** Gweithdy datblygiad proffesiynol parhaus blynyddol
**b.** Cymorth hyfforddiant pwrpasol
**c.** Cynllun mentora systematig gydag ymchwilwyr profiadol
**(6)** Gwefan gyda storfa o wybodaeth
**(7)** Presenoldeb ar y cyfryngau cymdeithasol – Twitter, Facebook a LinkedIn.
**(8)** Deunydd hyrwyddo i gefnogi gwybodaeth a thwf THINK

## Cynyddu'r rhwydwaith a defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol

139 o Aelodau rhwydwaith

Bwletin Newyddion Rhagfyr wedi'i anfon allan

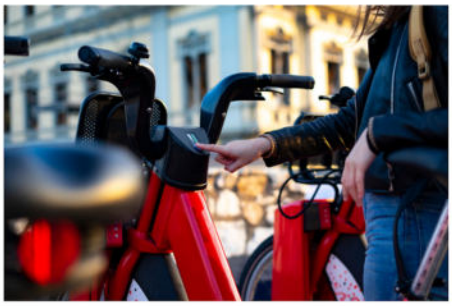
Mae gennym 67 o aelodau LinkedIn

Seminar ar-lein mis Ionawr ar Leoedd Chwarae

Mae gennym 231 o ddilynwyr ar Twitter

*Ers mis Medi 2022*
Crynodebau ymchwil a gyhoeddwyd drwy Academi THINK:
E-feicio: cyfleoedd i alluogi cynhwysiant mewn teithio llesol
https://think.aber.ac.uk/think-academy-publications/
Chwe erthygl flog newydd
https://think.aber.ac.uk/cy/archwilio-trafnidiaeth-ac-iechyd/

# Crynodebau o ganfyddiadau ymchwil



## E-feicio+: cyfleoedd i alluogi cynhwysiant mewn teithio llesol

Hydref 2022 Baker, L. Jones, S., Nicholass, A. Musselwhite, C. 2022. **E-cycling: opportunities for inclusion in active travel.** Ar gael yn https://think.aber.ac.uk/think-academy-publications/

### Casgliad

Gyda'r gallu i gynnig lefel ganolig o ymarfer corff a chynyddu symudedd pobl, yr amser a dreulir yn gwneud ymarfer corff, annibyniaeth, a chyfleoedd i fod allan mewn amgylchedd naturiol a chymdeithasol, mae buddion e-feiciau ac e-dreisiclau yn niferus. Mae potensial hefyd i e-feicio ei gwneud yn haws i bobl deithio drwy oresgyn rhai o'r rhwystrau cysylltiedig â'u ffitrwydd, iechyd, gallu a/neu hyder. Am ei bod yn bosib rheoli lefel cymorth pŵer e-feiciau a dwysedd yr ymarfer corff o ganlyniad, gallant helpu pobl sydd â chyflyrau iechyd ac anableddau i feicio ac i elwa o'r buddion iechyd. Mae batris yn helpu pobl i ymdopi'n hyderus â gelltydd serth gan agor llwybrau a fyddai fel arall yn amhosibl iddynt eu beicio, neu gynyddu eu mwynhad o feicio. Maent yn cynnig y posibilrwydd o deithiau teuluol ac wedi sbarduno'r farchnad beiciau e-gargo.

Fodd bynnag mae nifer o rwystrau i'w goresgyn er mwyn gwella posibiliadau e-feicio. Mae angen cynllunio ac addasu seilwaith beicio yn benodol ar gyfer y defnydd cynyddol o e-feiciau gan ystyried yr amrywiaeth o dechnolegau a'r amrywiaeth o ddefnyddwyr, gyda'r nod o wella diogelwch a'r profiad drws i ddrws. Bydd angen darpariaeth ar gyfer storio, parcio a gwefru cysgodol dros nos i gyd-fynd â gwahanol anghenion amgylchiadau byw a gwahanol fathau o feiciau.

Gallai cymorthdaliadau, grantiau, benthyciadau di-log a chynlluniau llogi hygyrch helpu i wella fforddiadwyedd a hygyrchedd e-feiciau, beiciau e-gargo, treisiclau a beiciau wedi'u haddasu. Byddai trefniadau cymdeithasol cefnogol sy'n addysgol ac ysgogol yn arbennig o ddefnyddiol er mwyn gallu cyflwyno e-feicio i grwpiau o bobl sydd wedi eu hymyleiddio a phobl sy'n newydd i e-feicio. Darperir y gwasanaethau hyn yn bennaf gan elusennau ac mae angen mwy o gymorth ariannol er mwyn eu datblygu'n fwy eang. Gyda newidiadau yn nhechnoleg beiciau, gan gynnwys cymorth batri, beiciau wedi'u haddasu a beiciau sy'n cludo llwythau, a chyda phrinder cyflenwad a'r cynnydd yng nghostau byw a chwyddiant, mae angen i awdurdodau lleol, asiantaethau gorfodi a rhanddeiliaid eraill gynyddu eu hadnoddau adnoddau er mwyn mynd i'r afael â'r broblem dwyn beiciau a gwella diogelwch mannau cyhoeddus.

# Academi THINK

*cyfoethogi*

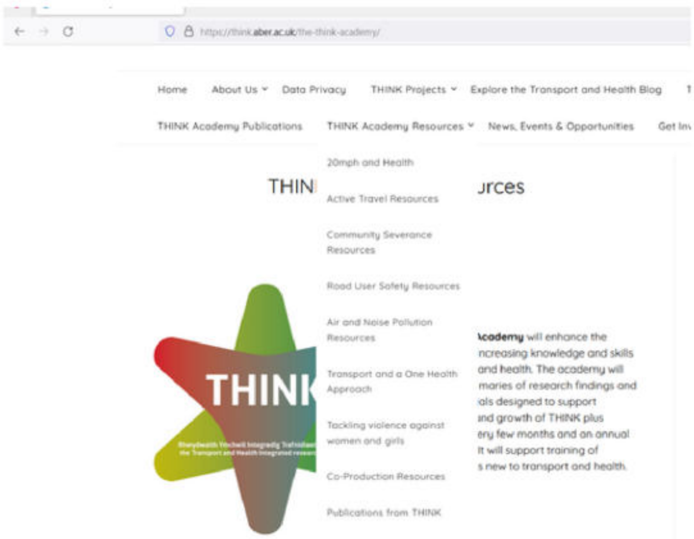
## Presenoldeb mewn cynadleddau

- Musselwhite, C.B.A., Baker, L., a Nicholass, A. (2022). Cyfleoedd ar gyfer cydweithrediad rhwng trafnidiaeth wledig ac iechyd. Cyflwyniad gwâdd i Gynhadledd Iechyd a Gofal Gwledig. Maes Sioe Frenhinol Cymru, Llanfair-ym-muallt. Tachwedd 8fed.
- Musselwhite, C.B.A. (2022). Rhoi'r gorau i yrru yn ddiweddarach mewn oes: Diogelwch gyrwyr hŷn a phwysigrwydd y cyd-destun cymdeithasol. Cyflwyniad gwâdd i gyfres Dosbarth Meistr y Gymdeithas Rheoli Risg Ffyrdd. Ar-lein. Tachwedd 2il.
- Musselwhite, C.B.A. (2022). Diogelwch gyrwyr yn ddiweddarach mewn oes: Pwysigrwydd y cyd-destun cymdeithasol ac amgylcheddol. Cyflwyniad gwâdd i webinar Project Edward. Hydref 18fed.
- Baker, L. a Nicholass, A. (2023). Lansio podlediad THINK ar Drafnidiaeth Gymunedol. Cyflwyniad gwâdd i Gynhadledd Cymdeithas Cludiant Cymunedol Cymru - Mwy na Dim ond Taith. Prifysgol Aberystwyth, 15 Mawrth 2023.

## Cefnogi anghenion hyfforddi gweithwyr proffesiynol sy'n newydd i feysydd trafnidiaeth ac iechyd

Gweithdy Datblygiad Proffesiynol Parhaus: 22 a 27 Mawrth 2023 Hyfforddiant Anabledd Cymru yn ogystal â gweithdy Cyflwyniad i Gydgynhyrchu a Chyfranogiad Dinasyddion gyda Labordy Cydgynhyrchu Cymru ym mis Mai 2023. Cynllun mentora yn lansio ym mis Mai 2023

## Adnoddau gwefan Academi THINK



# THINK Presentations and Influencing

## Cyflwyniadau gan dîm THINK

1. Musselwhite, C.B.A. (2023). Iechyd a thrafnidiaeth wledig. Cyflwyniad gwâdd i CIHT Cymru, ar-lein. Chwefror 8fed.
2. Musselwhite, C.B.A. (2022). Diogelwch gyrwyr yn ddiweddarach mewn oes: Pwysigrwydd y cyd-destun cymdeithasol ac amgylcheddol. Cyflwyniad gwâdd i webinar Project Edward. Hydref 18fed.

### Tîm THINK ar baneli::

**Yr Athro Charles Musselwhite:**

1. Tachwedd 2022. Panelydd ar bodlediad Rural Futures Hub, Business News Wales, Rural Health and the Importance of Connectivity (16 Tachwedd 2022).
2. Tachwedd 2022. Panelydd PTRC Fireside Chat, Getting to grips with transport challenges by playing games - are you serious? (1 Tachwedd 2022).

**Cyflwyniadau cymunedol:**

1. Mis Mawrth 2023: Iechyd a Thrafnidiaeth Wledig. Cyflwyniad gwâdd i gaffi Scottish Rural and Islands Community Transport, ar-lein, Mawrth 31ain
2. Rhagfyr 2022: Cyflwyniad i Rwydwaith Integredig Trafnidiaeth ac Iechyd, yn lansiad CeTraM (Canolfan Trafnidiaeth a Symudedd), Prifysgol Aberystwyth, Rhagfyr 1af.
3. Hydref 2022: Travel, transport, mobility and health. Cyflwyniad gwâdd ar Heneiddio, yr Amgylchedd a Chynaliadwyedd, digwyddiad Town and Gown, Centre for Ageing Research, Health Innovation One, Prifysgol Lancaster, Hydref 6ed.
4. Mawrth 2023: Gwahoddwyd Dr Lucy Baker ac Amy Nicholass i fod ar banel yn trafod dyfodol trafodaeth gymunedol yng nghynhadledd flynyddol y Gymdeithas Cludiant Cymunedol.

# Cyflwyniadau a Dylanwad THINK

## Cyfraniad mewn cyfarfodydd

**Yr Athro Charles Musselwhite:** (aelod o bwyllgor cynghori ar Iechyd Planedol Ymchwil ac Arloesi yn y DU (UKRI), aelod o'r Tasglu Hawliau Anabledd: Gweithgor Teithio ar Drafnidiaeth, yn ogystal ag Aelod o Fwrdd ac Ymddiriedolwr y Grŵp Astudio Trafnidiaeth ac Iechyd (THSG):

- Mis Medi 2022: Cyfraniad i Grŵp Addysg Iechyd Cyfunol Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Medi 2022: Cyfraniad i Grŵp Rhanddeiliaid Iechyd a Gofal Gwledig
- Medi 2022: Cyfraniad i Bartneriaeth Polisi ac Arloesi Cymru Wledig
- Hydref 2022: Trafodaeth gyda 4 The Region ar drafnidiaeth ac iechyd
- Hydref - Rhagfyr 2022: Cymryd rhan yn nhrafodaethau Bwrdd Crwn Llywodraeth Cymru ar Drafnidiaeth Wledig
- Tachwedd 2022: Cyflwyno seminarau gyda thua 200 o fyfyrwyr Seicoleg israddedig ar drafnidiaeth gynaliadwy ac iach.
- Chwefror 2023 - Mawrth 2023: Grŵp Rhanddeiliaid Iechyd Cyfunol, Prifysgol Aberystwyth a Chapter Arts, Caerdydd.
- Chwefror 2023: Trafodaeth gyda Thrafnidiaeth Cymru ar gefnogi eu gwaith newid ymddygiad.
- Chwefror 2023: Cyflwyniad ar drafnidiaeth wledig ac iechyd a chyfraniad i Grŵp Partneriaeth Teithio Llesol, Dyfnaint.
- Mis Mawrth 2023: Cyflwyniad ar ddefnyddio bysiau ac iechyd a chyfraniad i gyfarfod y Bartneriaeth Teithio Llesol, Trafnidiaeth ac Iechyd (PATTH).

**Dr Sarah Jones:**

- Rhan o drafodaethau a gynhaliwyd gan yr Adran Drafnidiaeth.
- Aelod o Grŵp Llywio 20mya o hyd a rhan o'r trafodaethau cysylltiedig ynghylch cyfathrebu.

**Dr Lucy Baker** (aelod o Menywod Mewn Trafnidiaeth)**:**

- Cael ei chyfweld fel rhan o ymchwil gan Passenger ar ddiogelwch personol a sut y gellir gwella syniad pobl o ddiogelwch trwy apiau digidol.
- Hydref 2022: Cyfarfod â Chanolfan Awyr Agored Caerffili i ymweld a thrafod y cynllun reidiau grŵp a llogi e-feiciau a ariennir yn gyhoeddus ac a redir yng Nghwmcarn i bobl dros 60.
- Hydref 2022: Mynychu gweithdy Scott Orford (Prifysgol Caerdydd) ar yr hyn a all rwystro pobl anabl rhag defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus.
- Hydref 2022: Cyfarfod gyda Helen Davies o Transporth for West Midlands (awdurdod trafnidiaeth cyfun Gorllewin Canolbarth Lloegr) i drafod y strategaethau a ddefnyddir i wella diogelwch menywod wrth ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus.
- Hydref 2022: Cyfarfod gyda Kelsey Barcenilla i drafod cydweithio yn y dyfodol mewn perthynas â gwaith ymchwil i ddiogelwch menywod sy'n defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus yng Nghaerdydd.
- Rhagfyr 2022: Cyfarfod â thîm polisi bysiau Llywodraeth Cymru (Nathalie Wickens a Robert Thomas) ynghylch diogelwch menywod/pob teithiwr a sut y gellir ymgorffori hyn yn well ym mholisïau'r dyfodol.
- Tachwedd 2022: Cyfarfod â Phennaeth Diogelwch Menywod ar drafnidiaeth gyhoeddus a chynhwysiant yr Adran Drafnidiaeth, Tahnia Ahmed i drafod prosiect Bws Rhywedd+.
- Ionawr 2023: Cyfarfod gyda Alizee Mclorg o Catapult i drafod ymchwil ar ddiogelwch menywod a genethod sy'n defnyddio bysiau.
- Ionawr 2023: Cwrdd â Georgia Eardley ymchwilydd yn Trafnidiaeth Cymru i drafod ymchwil ar ddiogelwch menywod sy'n defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus ac i drafod cydweithio yn y dyfodol (arweiniodd at gynnal gweithdy ar y cyd).

Academi THINK

*cyfoethogi*

## Cronfa Prosiectau Bach Materion Trafnidiaeth mewn Cymunedau

Ym mis Hydref 2022 lansiodd THINK Gronfa Prosiectau Bach Materion Trafnidiaeth yn y Gymuned o hyd at £2000 yng nghynhadledd Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru yng Nghaerdydd.

Roeddem yn gwahodd cynigion ar y rhan y mae trafnidiaeth yn ei chwarae wrth greu cymunedau iach. Croesawyd prosiectau arbrofol gan dimau rhyngddisgyblaethol/o sawl cefndir a daeth hyn â phobl o wahanol gefndiroedd ynghyd (e.e. cymunedau, elusennau a'r trydydd sector, academyddion, byrddau iechyd, awdurdodau lleol) i gyd-weithio i gynorthwyo "cymuned wledig sydd mewn angen" sydd â "mater penodol sy'n gysylltiedig â thrafnidiaeth yng nghefn gwlad".

Beth yw cymuned wledig mewn angen?

Roeddem yn diffinio cymuned wledig mewn angen fel unrhyw gymuned mewn ardal wledig sydd â phroblem gysylltiedig â thrafnidiaeth, neu iechyd a lles neu'r ddau.

Er enghraifft, gallai fod yn:

- cymuned ddaearyddol megis tref fach, pentref neu stryd,
- a/neu'n gymuned a ddiffinnir gan ddemograffeg gymdeithasol neu gefndir, er enghraifft pobl hŷn, plant, y gymuned LHDT+ mewn ardaloedd gwledig,
- a/neu'n gymuned a ddiffinnir yn ôl eu dulliau teithio (beicwyr, cerddwyr ac ati) i gyrraedd ardal wledig.

Gellir diffinio'r mater sy'n ymwneud â thrafnidiaeth gyda'r disgrifiadau canlynol neu gyfuniad ohonynt:

- Un sy'n effeithio ar iechyd gan gynnwys naill ai anafiadau/marwolaethau (a achosir gan ddamweiniau),
- llygredd aer/sŵn,
- gwella teithio llesol,
- cymunedau sydd wedi'u gwahanu a lles.

Gellir diffinio'r broblem fel rhywbeth megis ceisio lleihau terfynau cyflymder neu gysylltu cymunedau â llwybrau cerdded/beicio oddi ar y ffyrdd.

Bwriadwyd i'r grant gael ei ddefnyddio fel cam tuag at gyflawni rhagor o ymchwil, er mwyn cael dealltwriaeth bellach am y mater neu'r broblem benodol, i'w ddiffinio'n fanylach a dechrau creu strategaethau neu ymyriadau sy'n gweithio tuag at liniaru neu leihau'r broblem.

Roedd grant o hyd at £ 2000 ar gael i bob prosiect i gefnogi'r gweithgarwch. Dewiswyd 4 prosiect i'w ariannu gyda'r arian yn cael ei ddefnyddio gan y prosiectau tuag at gostau cynnal digwyddiadau, gweithdai neu gasglu gwybodaeth er mwyn ceisio cyrraedd y nod.

# Prosiectau buddugol Gwobr Materion Trafnidiaeth yn y Gymuned

Mae'n bleser gan Rwydwaith Ymchwil Integredig Trafnidiaeth ac Iechyd gyhoeddi ei fod yn cefnogi pedwar prosiect sy'n mynd i'r afael â swyddogaeth trafnidiaeth wrth greu cymuned iach. Y prosiectau a ddewiswyd yw:

## 1. Age Connects Morgannwg: Ymchwil Trafnidiaeth

Dan arweiniad Bethan Shoemark-Spear, Rheolwr Partneriaeth, Polisi a Datblygiad Strategol Age Connects Morgannwg.

Mae Age Connects Morgannwg yn sylwi ar gynnydd yn y galw am gymorth gyda materion trafnidiaeth gan y bobl hŷn yn eu hardal ac eisiau deall mwy am y rheswm, er enghraifft, ai prinder trafnidiaeth gyhoeddus sy'n gyfrifol? Ai'r ffaith nad oes modd iddynt gyrraedd eu gorsaf fysiau neu drên agosaf yn ddiogel sy'n gyfrifol? Ai diffyg hyder i deithio ar eu pen eu hunain? Bydd y prosiect yn trefnu a chynnal trafodaethau gyda phobl hŷn a staff cymorth ac yn rhoi amser i ddadansoddi'r ymatebion er mwyn darparu gwasanaeth sydd wedi'i deilwra'n well i anghenion pobl hŷn, eu helpu i ddod yn annibynnol ac i fynd allan i'r awyr agored.

## 2. Cynyddu Symudedd Merched Ifanc trwy Roi 'Sgwtis'

Dan arweiniad Dr. Nashia Ajaz, Darlithydd - Astudiaethau Rhywedd ym Mhrifysgol Merched Fatima Jinnah, Pacistan.

Sgwtis yw'r enw ar feiciau moped ym Mhacistan. Nod y prosiect hwn yw helpu myfyrwyr benywaidd 18-25 oed, y cyfyngir ar eu symudedd oherwydd normau diwylliannol a chrefyddol Pacistan. Mae llawer o fyfyrwyr benywaidd yn rhoi'r gorau i'w haddysg am eu bod yn wynebu aflonyddu a cham-drin rhywiol wrth ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus, sydd wedi ei gynllunio yn bennaf ar gyfer dynion ym Mhacistan a dynion sy'n ei ddefnyddio fwyaf. Bydd y prosiect yn cynnig prynu sgwtis yn ogystal â rhoi â hyfforddiant a chefnogaeth i fyfyrwyr benywaidd. Nod y prosiect yw rhoi'r hawl i symudedd ac annibyniaeth i fenywod ifanc, a'u helpu i fagu hyder.

## 3. Cynhwysiant cymdeithasol drwy gludiant cymunedol

Dan arweiniad Gemma Lelliott, Cyfarwyddwr Cymru, Cymdeithas Cludiant Cymunedol (CTA).

Nod y prosiect yw gweithio gyda chymuned benodol sy'n wynebu rhwystrau cymdeithasol sylweddol i gynhwysiant - pobl ag anableddau dysgu - a dod o hyd i opsiynau trafnidiaeth a chymorth fydd yn helpu i feithrin cysylltiad cymdeithasol. Drwy sicrhau gwasanaethau trafnidiaeth da, daw gwasanaethau a gweithgareddau yn y gymuned leol yn fwy hygyrch a chaiff pobl ag anableddau fwy o ddewis a rheolaeth dros eu bywydau. Mae hyn yn arbennig o wir yn achos y rhai sy'n byw mewn cymunedau gwledig lle mae trafnidiaeth gyhoeddus wedi dirywio dros y blynyddoedd diwethaf. Mae'r prosiect hwn yn gatalydd i annog trafod a gweithredu ar newid arferion gwaith, a dod o hyd i ffyrdd i'r Gymdeithas Cludiant Cymunedol allu cefnogi gweithredwyr i ymestyn eu gwasanaethau er mwyn cefnogi lles pobl yn well.

Nod cyffredinol y prosiect yw ei ddefnyddio fel cam ymlaen tuag at waith y dyfodol – bydd yn rhoi ciplun o rwystrau allweddol ac yn ein helpu i adnabod y camau nesaf. Y prosiect hwn yw'r man cychwyn er mwyn i ni ddechrau, gyda'n gilydd, mynd i'r afael â rhai o'r rhwystrau sefydliadol ac agweddol i deithio. Y gobaith yw gwneud gwahaniaeth gwirioneddol drwy gefnogi pobl ag anableddau dysgu i deimlo eu bod wedi eu cynnwys mewn rhwydwaith trafnidiaeth sy'n addas ar gyfer y dyfodol. Mae'r prosiect eisiau helpu i wneud newidiadau gwirioneddol ac effeithiol i'r ffordd y caiff gwasanaethau bysiau, rheilffyrdd a thrafnidiaeth gymunedol eu darparu os nad ydynt yn diwallu anghenion pobl ag anableddau dysgu. Rydym yn cydnabod y bydd y gwaith hwn yn cymryd llawer mwy o amser na'r prosiect cychwynnol.

## 4. Annog Teithio Llesol yn y Drenewydd

Dan arweiniad Ruth Stafford, Swyddog Prosiect, Canolbarth Cymru. Sustrans.

Bwriad y prosiect hwn yw helpu pobl sy'n byw yn y Drenewydd, yn enwedig yn ardal ystâd Treowen, i gerdded, beicio ac olwyno mwy. Bydd y prosiect yn rhoi gwybodaeth am opsiynau trafnidiaeth, yn enwedig teithio llesol, ac yn gweithio tuag at sefydlu cynllun cydymaith teithio perthnasol i gefnogi'r trigolion (os yw'n briodol).

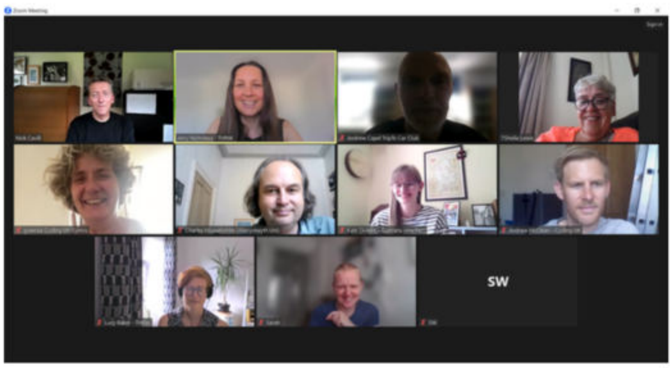
Datblygu dealltwriaeth gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd o'r berthynas rhwng trafnidiaeth ac iechyd (gan integreiddio'r rhwydwaith). Bydd elfen Ymwneud yn darparu adnoddau i ddatblygu cyfleoedd i gydweithio drwy:
(1) Gefnogi cyfleoedd am secondiadau i bobl o fyd ymchwil ym maes polisi neu mewn gwaith ymarferol er mwyn iddynt gael gweithio gyda'i gilydd ar brosiect bach yn ymwneud â thrafnidiaeth ac iechyd.
(2) Cynnal sioeau teithiol rhyngweithiol gyda'r cyhoedd i helpu i flaenoriaethu materion allweddol, a chyhoeddi deunydd y canlyniadau, yn ogystal â chrynodebau i'r cyhoedd.
.

## Aelodaeth THINK

**Mae gan THINK dros 139 o aelodau erbyn hyn (Ffigur yn gywir ar 31 Mawrth 2023).**
Mae yna lawer o ffyrdd i fod yn rhan o THINK https://think.aber.ac.uk/cy/cyfleoedd-i-gymryd-rhan/
Mae rhai aelodau THINK wedi rhannu dyfyniadau am eu profiad o weithio gyda THINK.

*"Roedd yn braf cael trafodaeth agored a rhydd am sut y dylai'r prosiect ddatblygu. Roedd yn braf bod pob mater yn cael ei ystyried a'i dderbyn a doedd dim yn cael ei ddiystyru. Roedd gan bawb ddiddordeb gwirioneddol mewn clywed sut y gallai pob adran gyfrannu"* Yr Athro Andrew Thomas, Pennaeth Ysgol Fusnes Aberystwyth

*"Diolch yn fawr i dîm THINK am ddod ag arbenigedd trafnidiaeth ac iechyd at ei gilydd ar draws Cymru a thu hwnt. Mae'r hyfforddiant a gawsom gan THINK wedi bod yn werthfawr i'n cydweithwyr a buddiolwyr ein prosiectau"* Uwch Swyddog Prosiect, Cymunedau Cysylltiedig | Sustrans Cymru, Shaun Williams.



**Ymwneud â THINK**

*integreiddi*

## Cymunedau Ymarfer THINK

I aelodau THINK sy'n gallu ac sydd awydd cymryd mwy o ran uniongyrchol yng ngwaith THINK, gallant ymuno â Chymunedau Ymarfer THINK sy'n rhoi modd i aelodau gysylltu â'i gilydd er mwyn cyflymu cyfleoedd ymchwil a rhannu gwybodaeth, ac mae THINK yn hwyluso cyfarfodydd ar gyfer y grŵp.

Rydym wedi lansio dwy Gymuned Ymarfer ar y themâu canlynol:

**1. Creu symudedd a lleoedd teg a chynhwysol**

**2. Ymchwil, casglu data, dulliau ar gyfer gwneud penderfyniadau**

*"Mae ymuno â'r Gymuned Ymarfer (Ymchwil, casglu data, dulliau ar gyfer gwneud penderfyniadau) wedi bod yn fodd i ni archwilio'r potensial i gydweithio ar wahanol agweddau ar ein hymchwil ar Systemau Gwybodaeth Daearyddol teithio llesol gyda gweithwyr proffesiynol sydd â diddordeb hirsefydlog mewn ystod eang o gymwysiadau trafnidiaeth"* Yr Athro Gary Higgs, Cyd-gyfarwyddwr Sefydliad Ymchwil Gymdeithasol ac Economaidd a Data Cymru, Prifysgol De Cymru

### Egwyddorion cydweithio THINK

Gofynnwn i aelodau'r Cymunedau Ymarfer ddilyn yr egwyddorion hyn wrth ymwneud â THINK.

1. ·Parch: at amrywiol ffyrdd o fod a ffyrdd o wybod y cyfranogwyr, eu hamrywiol gefndiroedd, lefelau o bŵer, anghenion a gwerthoedd.
2. Cyd-weithio a gwrando gweithredol: sicrhau bod pawb yn cael cyfle i fynegi barn wrth weithio mewn grŵp, a bod yn amyneddgar ac yn agored eich meddwl gyda'r rhai sy'n gweithio mewn disgyblaethau gwahanol ac sy'n defnyddio terminoleg wahanol.
3. Tryloywder: cyd-greu man diogel ac agored i gael trafodaethau gonest.
4. Cynildeb: rhagdybiaeth na ellir datrys problemau yn yr un ffordd ym mhob cyd-destun.
5. Adfyfyrio: cymryd amser i fyfyrio ar effaith ein meddyliau, ein teimladau a'n hymddygiad ar eraill/ y gwaith.
6. Dim methiant, dim ond adborth: cyd-greu man i arbrofi â syniadau newydd.
7. Rhyng-gysylltiedig: rhagdybiaeth bod y gwaith hwn yn digwydd o fewn systemau cymdeithasol-ecolegol cymhleth a chydblethedig, felly yn aml gall mynd i'r afael â her mewn un man beri i heriau newydd ddod i'r amlwg mewn mannau eraill, ac ni ddylid anwybyddu hyn a'i weld fel dim ond anghyfleustra.
8. Bod yn ymwybodol o 'bwy sydd ddim yn yr ystafell': ystyried lleisiau'r rhanddeiliaid nad ydynt yn bresennol, yn enwedig y rhai hynny sy'n aml yn cael eu tangynrychioli.
9. Seiliedig ar asedau: cydnabod pa asedau sydd gan gymunedau, sefydliadau ac unigolion yn barod, ac adeiladu arnynt.
10. ·Creu iechyd cadarnhaol: drwy gydnabod yn eang y cysylltiad rhwng trafnidiaeth ac iechyd.

### Cyfleoedd Cydweithio THINK yn y dyfodol

Bydd THINK yn cynnull yr aelodaeth i archwilio'r hyn sy'n rhwystro ac yn galluogi teithio llesol i bawb yn y Deyrnas Unedig trwy ymarfer mapio systemau yn yr haf.

## Ymwneud â THINK

*integreiddi*

# Gweithdai Gosod Agenda Cyhoeddus

### Crynodeb o Weithdai Gosod Agenda Cyhoeddus THINK 2023

**Dyma fersiwn byr o'r hyn gafodd ei rannu gyda ni gan aelodau'r cyhoedd a gymerodd ran yn y gweithdai. Roedd cyfanswm o 7 cyfranogwr yn cymryd rhan mewn 3 gweithdy dwy awr ar-lein, 4 dyn, 3 menyw o ddinasoedd ac ardaloedd mwy gwledig yng Nghymru a Lloegr.**

I weld fersiwn lawn o'r adroddiad ewch i'r wefan https://think.aber.ac.uk/think-academy-publications/

### a) Blaenoriaethau (dim mewn unrhyw drefn benodol)

- Lleihau costau cludiant cyhoeddus gymaint â phosib.
- Cael mwy o wasanaethau cludiant cyhoeddus mewn ardaloedd lle nad oes ond ychydig o wasanaethau.
- Lonydd beicio gwell ar wahân i'r ffyrdd.
- Creu mwy o ardaloedd didraffig yng nghanol dinasoedd.
- Monitro a gorfodi er mwyn rhannu lle yn ddiogel.
- Hygyrchedd i bawb.

### b) Heriau (dim mewn unrhyw drefn benodol)

- Tywydd
- Cludiant cyhoeddus: mynediad at fysiau a threnau
- Problem llygredd
- Rhannu lle
- Diffyg gwybodaeth
- Delwedd negyddol o fysiau
- Perchnogaeth ceir preifat

Mae enghreifftiau da eisoes o bethau cadarnhaol yn digwydd mewn rhannau o'r Deyrnas Unedig ac mewn gwledydd eraill sy'n ei gwneud yn rhatach, yn haws, yn fwy diogel ac yn fwy deniadol cerdded, beicio neu ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus, y dylid eu defnyddio fel ysbrydoliaeth i ledaenu'r syniadau hyn.

Mae set amrywiol o syniadau ar gyfer ymchwil yn y dyfodol wedi dod i'r amlwg, i fynd i'r afael â'r heriau a restrir o ddefnyddio Deallusrwydd Artiffisial, i asesu effeithiau cludiant cyhoeddus am ddim a manteision/anfanteision beicio i'r boblogaeth er mwyn mynd i'r afael â newid hinsawdd.

Mae llawer o gyfleoedd i ymarferwyr sy'n gweithio ym maes trafnidiaeth ac iechyd wella eu dulliau o gyfathrebu â'r cyhoedd trwy ddysgu o brofiadau'r cyhoedd o arolygon a gynhelir mewn apiau cynllunio trafnidiaeth, a chyswllt rheolaidd, parchus, rhagweithiol â'r cyhoedd gan roi cyfleoedd iddynt gyfrannu at syniadau, yn ogystal â negeseuon trwy ddramâu teledu a phodlediadau.

# Podlediad y THINK

## Cyfres Podlediadau THINK ar Gludiant Cymunedol

Ar 15 Mawrth 2023 yng Nghynhadledd y Gymdeithas Cludiant Cymunedol fe wnaethom lansio cyfres o bum podlediad ar drafnidiaeth gymunedol. Mae hon yn gyfres o bodlediadau ar Gludiant Cymunedol wedi'u recordio, eu golygu a'u cyflwyno gan aelodau o dîm THINK, Amy Nicholass, Swyddog Prosiect a Dr Lucy Baker, Ymchwilydd Cyswllt. Gwnaed y gwaith recordio y tu allan i'r stiwdio mewn lleoliadau amrywiol yn Sir Benfro a'r cyffiniau ym mis Rhagfyr 2022, gan gynnwys ar fysiau oedd yn symud! Felly mae ansawdd y sain yn amrywio, ond yn ychwanegu at yr awyrgylch ac yn rhoi ymdeimlad i chi o ble mae Cludiant Cymunedol yn digwydd – ie, ar fysiau ac yn swyddfeydd y gweithredwyr, ond hefyd yng nghartrefi'r gwirfoddolwyr a'r defnyddwyr ac mewn caffis lle gallai'r teithwyr fod eisiau cael eu cludo i fwynhau coffi gyda ffrindiau.

Diolch yn fawr i bawb am roi o'u hamser i gael eu recordio ar gyfer y podlediad ac am siarad mor agored am eu profiadau.

Cafwyd llawer o gyfranwyr brwdfrydig yn ogystal â'n siâr ein hunain o heriau technegol cysylltiedig â recordio y tu allan i'r stiwdio! Gyda'r recordiadau o ansawdd yr oedd modd eu defnyddio, nid oedd modd i ni eu gwasgu i gyd i mewn i un podlediad (sef y cynllun gwreiddiol) felly penderfynwyd golygu'r sain a gasglwyd yn gyfres o bodlediadau yn lle hynny. Er na allwn ni ddefnyddio'r holl ddeunydd a recordiwyd, roedd stori pawb yn llywio ein dealltwriaeth o'r angerdd sy'n danwydd i drafnidiaeth gymunedol ac yn dylanwadu ar y ffordd y golygwyd y rhaglenni.
Enw'r podlediad cyntaf yn y gyfres hon yw 'Mwy Na Dim ond Siwrnai' ac mae'r 'seinwedd' yn cynnwys lleisiau llawer o bobl yn y gyfres, gan amlygu manteision Trafnidiaeth Gymunedol y tu hwnt i gludo teithwyr o A i B.
Mae podlediadau eraill yn y gyfres hon yn ymdrin yn fanylach â themâu cydgynhyrchiad gwasanaethau trafnidiaeth rhwng y defnyddwyr, technoleg ddigidol i ddod â Chludiant Cymunedol i gynulleidfaoedd ehangach a'r ffordd y mae Trafnidiaeth Gymunedol yn hanfodol er mwyn manteisio ar ofal iechyd a lleihau'r tebygolrwydd y bydd pobl yn dychwelyd i'r ysbyty ar ôl gwella.
Mae pob podlediad yn cael ei gynnal gan wefan allanol a chewch hyd iddynt i gyd wedi'u rhestru yno.
https://transportandhealth.podbean.com/

Bydd trawsgrifiad ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg ar gyfer pob podlediad ond efallai na fydd y rhain ar gael ar adeg y lansiad.

# Cyfres Podlediadau THINK ar Gludiant Cymunedol

## Pennod Un : Mwy na Dim Ond Siwrnai

https://www.podbean.com/eas/pb-bsp7s-13af9e4

Llun gan y gyrrwr Kellie Lowther – nid yw'r ddelwedd yn un o rywun sy'n cael ei grybwyll yn y podlediad

Llun gan Cludiant Cymunedol Dolen Teifi – nid o rywun sy'n cael ei grybwyll yn y podlediad

Llun o iStock: Gwasanaeth bws fflecsi Prestatyn a redir gan Drafnidiaeth Cymru

Yn y bennod ragarweiniol arbennig hon rydym yn defnyddio dull 'sainwedd' fel modd i'r bobl sy'n darparu, defnyddio ac yn ymchwilio i Drafnidiaeth Gymunedol rannu ei bwysigrwydd yn eu geiriau eu hunain. Byddwch yn clywed sut mae'r gwasanaethau'n cynnig annibyniaeth sydd fawr ei hangen, yn mynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd ac yn rhoi mynediad i siopau, gofal iechyd, teulu, hwyl a natur i'r bobl sy'n eu defnyddio. Ond, yn fwy annisgwyl mae'n debyg, byddwch yn clywed hefyd sut mae'r gyrrwyr gwirfoddol yn elwa'n aruthrol.

Byddwch yn clywed lleisiau Emma Bingham (Cymdeithas Cludiant Cymunedol), Debbie Johnson (Cymdeithas Mudiadau Cludiant Cymunedol Sir Benfro), y gyrwyr Kellie Lowther (Tîm Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro), Bob (Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol), Sue (Ceir Cefn Gwlad), John (Dolen Teifi) a chwsmeriaid, yn ogystal â Robert Hagan o Brifysgol Fetropolitan Manceinion.

## Pennod Dau : Cydgynhyrchiad

https://www.podbean.com/ew/pb-nv4c7-13b0d01

Edrychwn ar y ffordd mae Trafnidiaeth Gymunedol yn ymgysylltu â chymunedau ac yn fodd iddynt gyfathrebu'r heriau cysylltiedig â thrafnidiaeth a chreu atebion hygyrch a chynhwysol gyda'r cymunedau, ac atebion sy'n helpu cymunedau gwledig i fod yn llai dibynnol ar geir. Mae darparwyr Cludiant Cymunedol yn aml yn pontio'r bwlch rhwng y cymunedau, y rhai sy'n gwneud penderfyniadau a'r gwasanaethau gofal iechyd ac maent yn allweddol er mwyn sicrhau dyfodol cydgynhyrchiol ym maes trafnidiaeth.

Astudiaethau achos hynod ddiddorol i unrhyw un sydd â diddordeb mewn enghreifftiau bywyd go iawn o gydgynhyrchu. Edrychwch hefyd ar y bennod ar Fynediad at Ofal Iechyd i gael rhagor o enghreifftiau.

Yn cynnwys defnyddwyr trafnidiaeth yn Llandysul, Gemma Lelliott (Cyfarwyddwr Cymru, Cymdeithas Cludiant Cymunedol) a Rod Bowen o Drafnidiaeth Gymunedol Dolen Teifi, sy'n defnyddio dull hyb sy'n gwella ymatebion cydweithredol i anghenion Cludiant Cymunedol a chynaliadwyedd darpariaeth trafnidiaeth.

## Pennod Tri : Mynediad at Ofal Iechyd

https://www.podbean.com/ew/pb-9qx5f-13b5dec

Llun gan Kellie Lowther – nid o unrhyw un sy'n cael ei grybwyll yn y podlediad

Llun o Dolen Teifi – nid o unrhyw un sy'n cael ei grybwyll yn y podlediad

Yn y bennod hon clywn am ran Trafnidiaeth Gymunedol yn y gwaith o lenwi'r bylchau sy'n bodoli ers i'r gwasanaethau bws masnachol gael eu canslo a sicrhau bod gofal iechyd hanfodol ar gael i bawb. Eglura'r cyfranwyr bod y gyrwyr gwirfoddol gofalgar, brwdfrydig sy'n danfon pobl adref o'r ysbyty gyda'r gwasanaethau hyn yn aml yn sicrhau bod teithwyr sy'n byw eu hunain yn cael bwyd, cynhesrwydd a rhywun i siarad â nhw a gwneud yn siŵr eu bod yn iawn, neu hyd yn oed glirio gwydr sydd wedi torri ar ôl y gwymp yn y cartref a arweiniodd at y daith ambiwlans. Gall hyn helpu i gadw pobl rhag gorfod mynd yn ôl i'r ysbyty ar unwaith. Mae'r bennod hon yn dangos bod Sir Benfro ar y blaen mewn gwirionedd o ran y cydweithredu rhwng darparwyr Cludiant Cymunedol a darparwyr gofal iechyd er mwyn sicrhau gwell canlyniadau iechyd.

Argymhellir yn fawr bod unrhyw un sy'n gweithio ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol yn gwrando ar y podlediad.

Yn cynnwys Emma Bingham (Uwch Swyddog Datblygu, Cymdeithas Cludiant Cymunedol), Debbie Johnson (Rheolwr Datblygu, Cymdeithas Mudiadau Cludiant Cymunedol Sir Benfro), Gemma Lelliott (Cyfarwyddwr Cymdeithas Cludiant Cymunedol Cymru), Kellie Lowther (gyrrwr cerbyd hygyrch i gadair olwyn a chydlynydd gwirfoddolwyr , Tîm Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro a Ceir Cefn Gwlad), Rod Bowen (Swyddog Datblygu Trafnidiaeth, Cludiant Cymunedol Dolen Teifi), Tina Norman (defnyddiwr cerbydau hygyrch cadair olwyn ac Ymddiriedolwr Cludiant Gwirfoddol Sir Benfro) a defnyddwyr trafnidiaeth gymunedol gwasanaeth arbrofol y bws Fflesci yn Nhyddewi a Thrafnidiaeth Gymunedol Dolen Teifi.

# Cyfres Podlediadau THINK ar Gludiant Cymunedol

## Pennod Pedwar : Dyfodol Digidol

https://www.podbean.com/ew/pb-c4s8i-13b0da2

Delwedd: iStock/bagira22

Mae Dr Lucy Baker ac Amy Nicholass yn ymweld ag un o'r gwasanaethau trafnidiaeth peilot Fflecsi sy'n ymateb i'r galw yn Sir Benfro, a ariennir gan Lywodraeth Cymru, ac sy'n rhan sefydlog o ddarpariaeth trafnidiaeth gymunedol. Rydym yn ystyried yr hyn y gall gwasanaethau sy'n gweithio drwy gyfrwng apiau ei gynnig i deithwyr a darparwyr trafnidiaeth gymunedol, a beth yw'r rhwystrau o ran ychwaegu technolegau newydd at arferion archebu. Mae'r podlediad yn amlygu'r angen am ddull cyfunol sy'n cynnal y perthnasau lleol gyda darparwyr a'r hyblygrwydd i wahanol deithwyr archebu a defnyddio'r gwasanaethau mewn sawl ffordd.

Gwrandewch ar y podlediad hwn, yn enwedig os oes ydych chi'n diddori mewn atebion technolegol i fynd i'r afael â heriau cymunedol neu os ydych chi'n comisiynu neu'n darparu gwasanaethau bysiau, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig.

Yn cynnwys Gemma Lelliott (Cyfarwyddwr Cymdeithas Cludiant Cymunedol Cymru), Andrew Lloyd (Cydlynydd Prosiect Fflecsi, Cludiant Gwirfoddol Sir Benfro), Chris Payne (Gyrrwr Fflecsi), Rod Bowen (Swyddog Datblygu Trafnidiaeth, Cludiant Cymunedol Dolen Teifi), Emma Bingham (Uwch Swyddog Datblygu, Cymdeithas Cludiant Cymunedol) Debbie Johnson, (Rheolwr Datblygu Cludiant Cymunedol Cymdeithas Gweithredwyr Cludiant Cymunedol Sir Benfro), Sue (Cydlynydd Gwirfoddolwyr, Cludiant Gwirfoddol Sir Benfro) a defnyddwyr cludiant cymunedol.

## Pennod Pump: Cymru a Chludiant Cymunedol, gyda Gemma Lelliott, Cyfarwyddwr Cymru, Cymdeithas Cludiant Cymunedol

https://www.podbean.com/ew/pb-cxave-13b0ce7t

Mae Gemma Lelliott, Cyfarwyddwr Cymru ar gyfer Cymdeithas Cludiant Cymunedol yn cael ei chyfweld gan Dr Lucy Baker ac Amy Nicholass o THINK. Maent yn holi am ei phrofiad a'i barn ar rôl Trafnidiaeth Gymunedol yng Nghymru a sut y gall dulliau strategol a newidiadau polisi gefnogi'r rôl honno.
Mae hwn yn bodlediad defnyddiol iawn i wrando arno os ydych chi'n comisiynu gwasanaethau trafnidiaeth (yn enwedig mewn ardaloedd maestrefol a gwledig sydd fel arfer yn brin o weithredwyr bysiau masnachol), os ydych chi'n dewis lleoliadau ar gyfer gwasanaethau gofal iechyd neu ofal cymunedol, os ydych chi'n gynlluniwr tref neu'n wneuthurwr polisi mewn un o amrywiol feysydd trafnidiaeth ac iechyd. Mae Gemma yn siaradwr huawdl iawn ac mae'n cyfleu'n glir y cyfraniad, disylw yn aml, a wneir gan Drafnidiaeth Gymunedol.

.

# Cyhoeddiadau THINK

| | |
|---|---|
| **Musselwhite, C. (in press). Supporting the practical and emotional process of giving-up driving in later life for those living with dementia. International Psychogeriatrics** | https://doi.org/10.1017/S1041610223000261 |
| Nid yw'r penderfyniad i roi'r gorau i yrru yn benderfyniad gwybyddol nac yn seiliedig ar sgiliau yn unig, mae'n rhan o broses gymdeithasol ehangach. Mae llawer o bobl yn aml yn rhan o'r penderfyniad ar y cyd â'r person hŷn, gan gynnwys teulu a ffrindiau a gweithwyr iechyd proffesiynol. Croesewir cyngor gan weithwyr iechyd proffesiynol, ac mae cefnogaeth teulu a ffrindiau yn ffactor amddiffynnol hanfodol wrth leihau effaith negyddol y cam o roi'r gorau i yrru. Mae'r papur hwn yn adolygiad ar adnodd ar-lein sy'n seiliedig ar dystiolaeth yng Nghanada sy'n rhoi cefnogaeth i bobl sy'n rhoi'r gorau i yrru. | |
| **Musselwhite, C. (2023). A community health approach to community transport, Journal of Transport & Health, 101621, ISSN 2214-1405,** | https://doi.org/10.1016/j.jth.2023.101621 |
| Mae edrych ar drafnidiaeth ac iechyd o safbwynt cymunedol yn cynnig tegwch a chyfiawnder trafnidiaeth a symudedd, gan ddatblygu darlun mwy gwastad er mwyn i bobl gael elwa o symudedd a chynnal eu hiechyd a'u lles. | |
| **Sitinjak, C.; Tahir, Z.; Toriman, M.E.; Lyndon, N.; Simic, V.; Musselwhite, C.; Simanullang, W.F.; Hamzah, F.M.  (2023). Assessing Public Acceptance of Autonomous Vehicles for Smart and Sustainable Public Transportation in Urban Areas: A Case Study of Jakarta, Indonesia. Sustainability, 15, 7445.** | https://doi.org/10.3390/su15097445 |
| "Mae'r astudiaeth hon yn archwilio manteision ac anfanteision cerbydau tramwy cyhoeddus awtonomaidd ymhlith 210 o bobl yn Indonesia. Roedd tua 25% o'r ymatebwyr yn gwybod dim am gerbydau di-yrrwr, tra bod 14% yn gwybod amdanynt. Yr ymateb graddfa 5 pwynt Likert cyfartalog oedd 3.12 (SD = 1.05), sy'n dangos arbenigedd canolraddol. Roedd tua 42% o'r ymatebwyr yn defnyddio cerbydau awtonomaidd megis trafnidiaeth gyhoeddus, doedd gan 47% ddim profiad o gwbl, ac roedd 11% yn amheus. Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn cefnogi defnyddio cerbydau ffordd awtonomaidd fel trafnidiaeth gyhoeddus ac o'r farn y byddent yn gwella ansawdd cludiant cyhoeddus a hygyrchedd. Roedd materion technegol a rhwymedigaethau cyfreithiol yn peri pryder i'r ymatebwyr. Ar ôl asesu'r statws economaidd-gymdeithasol a'r pryderon, roedd yr astudiaeth yn dangos bod y bobl oedd yn gweld mwy o fuddion yn fwy goddefgar o gerbydau awtonomaidd. Roedd y mwyafrif o'r ymatebwyr hefyd eisiau esboniad cliriach o'u cyfrifoldebau cyfreithiol rhag ofn damwain, gan feddwl y dylai pobl fod yn rhan fawr o weithrediad y cerbydau yn y dyfodol, ac yn cefnogi treialon gan y llywodraeth cyn i'r cerbydau awtonomaidd gael eu defnyddio'n eang. " | |

# Cyhoeddiadau THINK

| | |
|---|---|
| **Mohd Rosnu N.S., Ishak W.S., Abd Rahman M.H., Shahar S., Musselwhite C., Mat Ludin A.F., Hamid T.A., Abdul Latiff A.R. and Singh D.K.A. (2023) Associations between biopsychosocial factors and transportation patterns of older adults residing in Klang Valley, Malaysia. Frontiers in Public Health. 11:115382doi: 10.3389/fpubh.2023.1153822** | https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1153822 |
| Mae heneiddio yn gysylltiedig â newidiadau ffisiolegol mewn sawl system yn y corff a gall effeithio ar ddewisiadau trafnidiaeth oedolion hŷn. Yn yr astudiaeth hon, rydym yn archwilio'r cysylltiadau rhwng ffactorau bioseicogymdeithasol a dewisiadau trafnidiaeth oedolion hŷn Malaysia." "Mae heneiddio yn gysylltiedig â newidiadau ffisiolegol mewn sawl system yn y corff a gall effeithio ar ddewisiadau trafnidiaeth oedolion hŷn. Yn yr astudiaeth hon, rydym yn archwilio'r cysylltiadau rhwng ffactorau bioseicogymdeithasol a dewisiadau trafnidiaeth oedolion hŷn ym Malaysia. | |
| **Musselwhite, C. (2023). Rurality, sustainability and health. Journal of Transport and Health, 28, 101571** | https://doi.org/10.1016/j.jth.2023.101571 |
| Mae yna ffocws cynyddol a mawr ei angen ar ddod â chynaliadwyedd ac iechyd at ei gilydd. Mae ymagweddau fel Iechyd Cyfunol ac Iechyd Planedol yn dod ag iechyd anifeiliaid, dynol ac amgylcheddol ynghyd, gan awgrymu na ellir edrych ar gynaliadwyedd ac iechyd ar wahân. Wrth edrych ar drafnidiaeth o fewn y paradeimau hyn, mae symudedd yn golygu na ellir anwybyddu'r cyd-destun gofodol ac, er enghraifft, gall yr hyn sy'n digwydd mewn ardal drefol fod yn wahanol iawn i'r hyn sy'n digwydd mewn ardal wledig, ac archwilir hyn yn fyr yng nghyd-destun y Deyrnas Unedig yn bennaf yn y papur hwn. | |
| **Rogers, A. and Musselwhite, C. (2023). Maintaining identity and relationships when using mobility aids, Journal of Transport and Health, 28,101545.** | https://doi.org/10.1016/j.jth.2022.101545 |
| **Uchafbwyntiau**<br>• Cyfweliadau cerdded yn edrych ar y defnydd a wneir o gymhorthion symudedd gan bobl hŷn.<br>• Prosesau corfforol, seicolegol, perthynol ac emosiynol cysylltiedig â defnyddio cymorth symudedd.<br>• Mae angen ymdrech ychwanegol er mwyn cynnal hunaniaeth a pherthnasoedd pan fydd pobl hŷn yn defnyddio cymhorthion symudedd.<br>• Roedd seilwaith, cynllunio, systemau a gwasanaethau yn bwysig i bobl hŷn wrth reoli hunaniaeth a pherthnasoedd.<br>• Mae model dolen adborth o ddefnydd cymorth symudedd yn amlygu'r gydadwaith rhwng hunaniaeth, perthnasoedd a seilwaith. | |

# Cyhoeddiadau THINK

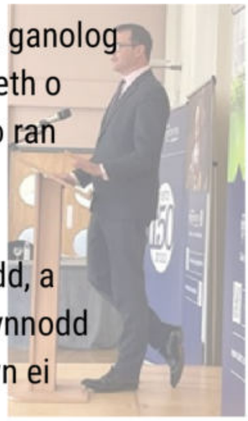
| | |
|---|---|
| **Macleod, K., Kamruzzaman, L., and Musselwhite, C. (2022). Transport and health equity, social inclusion and exclusion, Journal of Transport and Health, 27, 101543.** | https://doi.org/10.1016/j.jth.2022.101543 |
| Er mwyn tynnu sylw'n benodol at rwystrau a chyfleoedd presennol i hyrwyddo tegwch iechyd, cynlluniwyd y rhifyn arbennig hwn: "Health equity, social inclusion, and mobility". Yn 2020 rhoddodd pandemig COVID-9 sylw blaenllaw ar degwch iechyd a symudedd gan fod hypersymudedd wedi cyfrannu at ledaeniad COVID -19 a chyfnodau clo cynnar a llai o symudedd wedi helpu i arafu lledaeniad y clefyd mewn rhai lleoliadau (Musselwhite et al., 2020, 2021). Yn ystod y pandemig, datgelwyd mwy o'r gwahaniaethau o ran tegwch iechyd, cynhwysiant cymdeithasol a symudedd oedd wedi eu canfod ym maes trafnidiaeth ac iechyd. | |
| **Davis, A., Jones, S. 2023 Noise harms health – and 20mph speed limits can reduce that harm, Edinburgh: Transport Research Institute, Edinburgh Napier University.** | https://blogs.napier.ac.uk/tri/wp-content/uploads/sites/56/2023/03/TRI-Technical-Paper-103-Noise-and-health.pdf |
| **Penawdau**<br>• Anwybyddir effeithiau negyddol sŵn ar iechyd. Nid yw'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau, ymhlith eraill, yn ymwybodol o ddifrifoldeb y niwed a achosir i iechyd gan sŵn.<br>• Mae oedolion hŷn a phobl ifanc yn arbennig o agored i effeithiau sŵn ar iechyd.<br>• Mewn llawer o ardaloedd trefol mae'r rhan fwyaf o bobl yn agored i lefelau sŵn uchel yn eu cartrefi, ac i lawer o'r rhain, traffig yw'r brif ffynhonnell.<br>• Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall lleihau terfynau cyflymder i 20mya neu 30mya leihau sŵn yn sylweddol ac felly hefyd y niwed i iechyd sy'n gysylltiedig â sŵn." | |

# Gweinidog yn Agor y Ganolfan Trafnidiaeth a Symudedd

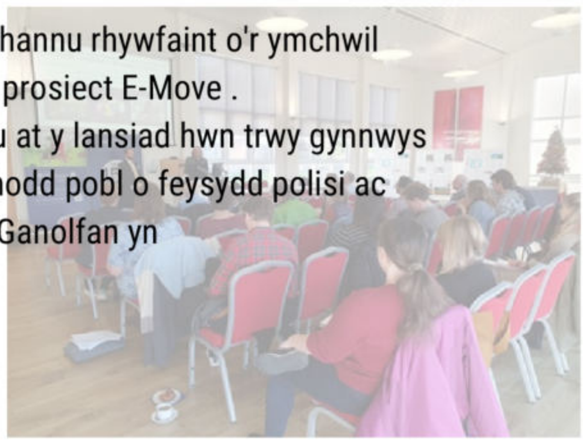
Cynhaliwyd lansiad swyddogol canolfan ymchwil newydd Prifysgol Aberystwyth, y Ganolfan Trafnidiaeth a Symudedd, ar y 1af o Ragfyr yn ystod Gŵyl Ymchwil y Brifysgol. Bydd y ganolfan newydd a gaiff ei chyd-gyfarwyddo gan yr Athro Peter Merriman (Adran Daearyddiaeth a Gwyddorau Amgylcheddol) a’r Athro Charles Musselwhite (Seicoleg; Cyd-gyfarwyddwr THINK) yn canolbwyntio ar wahanol agweddau ar symudedd a thrafnidiaeth o safbwynt y gwyddorau cymdeithasol ac ymddygiadol a'r Dyniaethau.

Thema’r diwrnod oedd trafnidiaeth, symudedd ac iechyd a dechreuodd gyda Matthew Jarvis yn darllen ei gerdd am gerdded - Milltir Sgwâr, rhan o dair cerdd a ysgrifennwyd yn canmol cerdded ar gyfer THINK (gweler https://think.aber.ac.uk/in-praise-of-walking/).
Trafododd y prif siaradwr, Dr Justin Spinney o Brifysgol Caerdydd, fod angen dulliau gwahanol o fesur teithio a thrafnidiaeth. Ydyn ni'n mesur yr hyn sy'n wirioneddol bwysig? Sut mae teithio llawen, er enghraifft, yn ffitio i fodelau trafnidiaeth?

Trafododd Dr Rachel Rahman, Cyfarwyddwr y Ganolfan am Ragoriaeth mewn Ymchwil Iechyd Gwledig sut y gall fod yn anodd i ardaloedd gwledig ddilyn cyngor teithio llesol - palmentydd gwael, goleuadau gwael, diffyg cysylltedd sy'n arwain at brinder lleoedd ar gyfer teithio llesol ac ar gyfer cyfarfod yn anffurfiol ac yn ffurfiol.
Yn olaf, cawsom ein hatgoffa gan yr Athro Peter Merriman fod symudedd a symudiad yn ganolog i’n bywydau. Mae'r symudeddau fel maes yn canolbwyntio ar hyn drwy gyfrwng amrywiaeth o ddulliau creadigol gan gynnwys rhai o'r celfyddydau a'r dyniaethau ac maent yn bwysig o ran llywio polisi ac ymarfer ond anaml y rhoddir y sylw y maent yn ei haeddu iddynt.



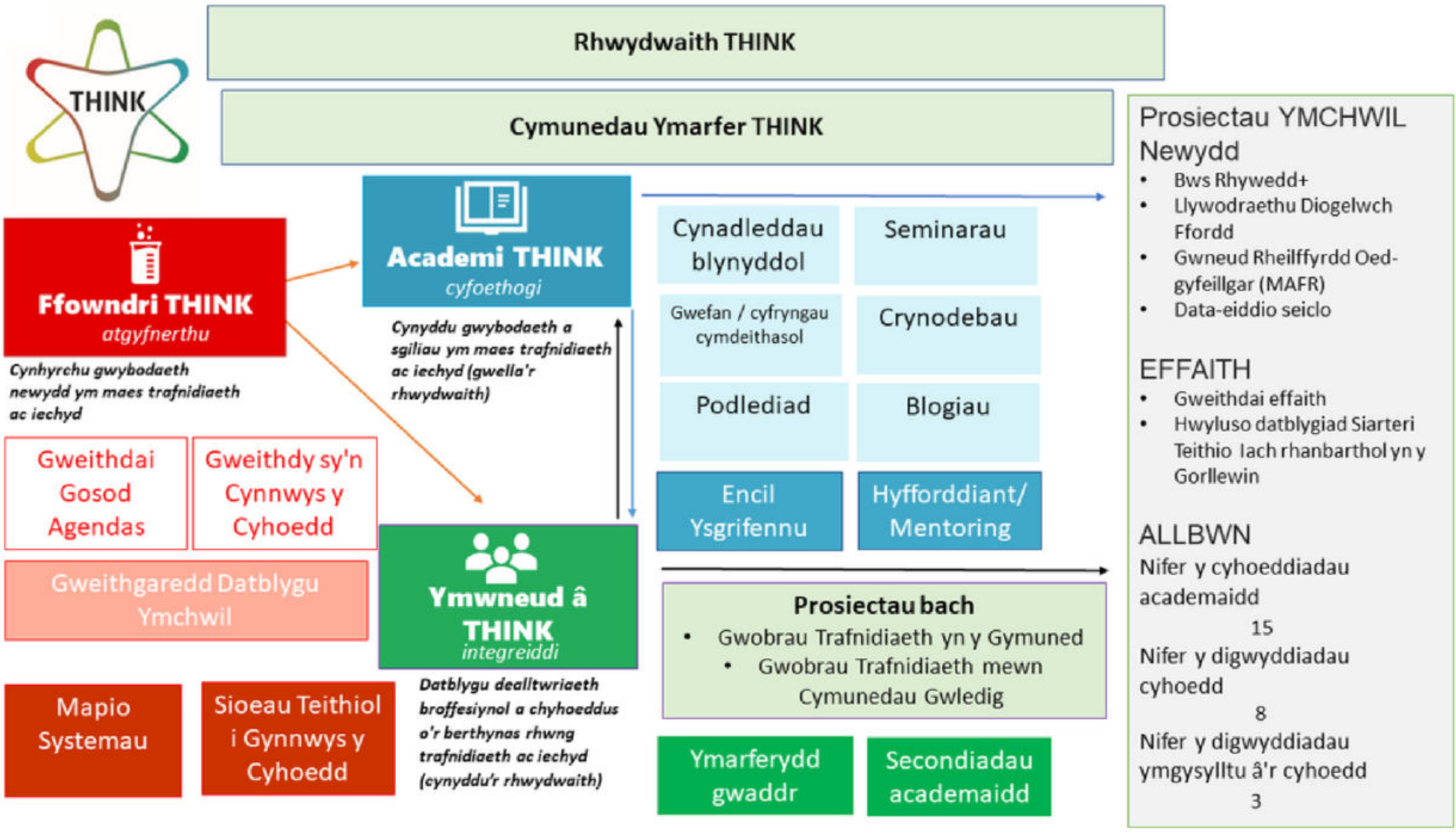
Cynhaliwyd y lansiad swyddogol gan Lee Waters, AS, y Dirprwy Weinidog Newid Hinsawdd, a ddywedodd bod angen i ganolfan o’r fath fod yn sail i faterion trafnidiaeth cyfredol. Gofynnodd inni i gyd feddwl yn wahanol am drafnidiaeth a chawsom ein hatgoffa bod trafnidiaeth, yn ei hanfod, yn ymwneud â phobl a chyfiawnder cymdeithasol.



Ategwyd y sgyrsiau gan wybodaeth a stondinau gan THINK, yn rhannu rhywfaint o'r ymchwil allweddol hyd yma, a bu Sustrans yn rhannu gwybodaeth am eu prosiect E-Move .
Mae'r Ganolfan Trafnidiaeth a Symudedd yn bwriadu ychwanegu at y lansiad hwn trwy gynnwys mwy o academyddion o wahanol ddisgyblaethau ac mae'n gwahodd pobl o feysydd polisi ac ymarfer i gysylltu. Cewch y wybodaeth ddiweddaraf am waith y Ganolfan yn
https://ceTraM.aber.ac.uk
Charles Musselwhite chm93@aber.ac.uk
Peter Merriman prm@aber.ac.uk
Gweinidog yn Agor y Ganolfan Trafnidiaeth a Symudedd

# Ble nesaf?

Mae'r diagram yn amlinellu cynnydd y rhwydwaith. Mae'r ardaloedd sydd â chefndir wedi'i lenwi'n dywyll heb gyflawni, ac mae'r gwaith yn mynd rhagddo yn yr ardaloedd sydd wedi eu cysgodi'n ysgafn. Mae'r rhai sydd heb eu llenwi o gwbl eisoes yn gyflawn.



THINK

Rhwydwaith Ymchwil Integredig Trafnidiaeth ac Iechyd

the Transport and Health Integrated research NetworK

Mae THINK yn cael ei ddarparu mewn partneriaeth rhwng

1872 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Mae THINK yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

## Cysylltu â ni


**RHWYDWAITH YMCHWIL INTEGREDIG TRAFNIDIAETH AC IECHYD - THINK**

P4, Prifysgol Aberystwyth, Penglais, Aberystwyth, Ceredigion, SY23 3BF

+44 (0) 1970 628438

https://think.aber.ac.uk

think@aber.ac.uk

@TransportHealth