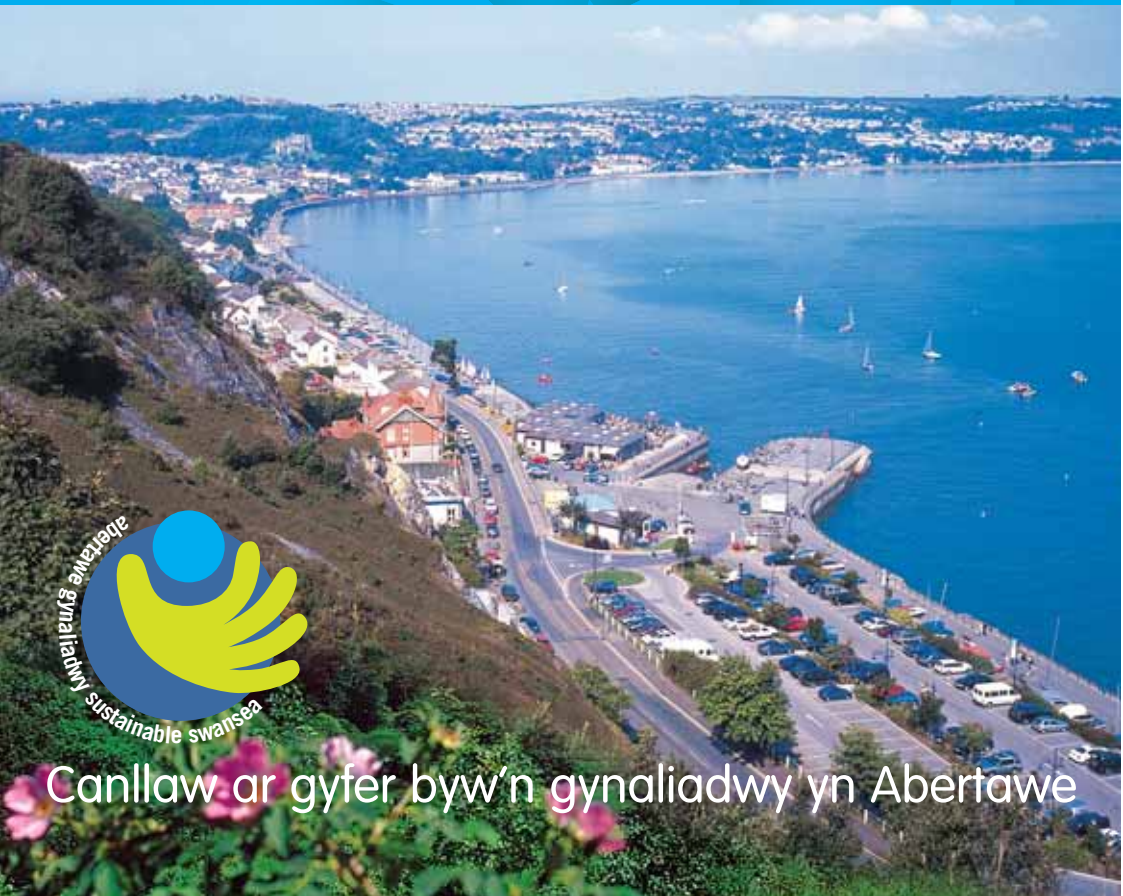
Ar Drywydd

dyfodol mwy gwyrdd a llachar



Canllaw ar gyfer byw'n gynaliadwy yn Abertawe

Nod Abertawe Cynaliadwy yw gwneud Abertawe'n lle mwy cynaliadwy o ran rhywle i fyw ynddo, gweithio ynddo ac ymweld ag e drwy;

- Gynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o gynaladwyedd
- Dangos a thynnu sylw at arfer da
- Darparu offer, gwybodaeth a brwdfrydedd i gyflawni cynaladwyedd.

Dyma rai o brosiectau presennol menter Abertawe Cynaliadwy:

- Trywydd Cynaladwyedd Abertawe
- Map Gwyrdd Abertawe
- Cynllun Gwobrau Abertawe Gynaliadwy

Am ragor o wybodaeth, ewch i www.sustainableswansea.net

Fforwm Amgylcheddol Abertawe (FfAA) a ddatblygodd y fenter gyda chymorth Partneriaeth Gwell Abertawe, Dinas a Sir Abertawe a Chanolfan yr Amgylchedd.

Staff Abertawe Gynaliadwy:

Helen Grey, Gweithiwr Datblygu
e-bost: helen@environmentcentre.org.uk

Lisa Kirman, Swyddog Prosiect
e-bost: lisa@environmentcentre.org.uk

Cyfeiriad: Canolfan yr Amgylchedd,
Stryd y Pier, Abertawe SA1 1RY
Ffôn: 01792 480200 Ffacs: 01792 480400

Cynhyrchwyd yn 2007

Mae Fforwm Amgylcheddol Abertawe'n gyfuniad o gyrff ac unigolion sy'n cydweithio i ddechrau, datblygu a chydlynu camau amgylcheddol yn Abertawe. Mae'n grŵp gwirfoddol â chyfansoddiad llawn a sefydlwyd ym 1985 a gall unrhyw un sy'n cefnogi ei nodau fod yn aelod ohono. Mae'r Fforwm yn cydnabod mai gweithio yng nghyd-destun cynaladwyedd yw'r ffordd orau o ddiogelu a gwella'r amgylchedd.

Mae Fforwm Amgylcheddol Abertawe'n ddiolchgar i'r Loteri Fawr a Dinas a Sir Abertawe am dalu costau llunio'r canllaw hwn, yn ogystal â'r llu o bobl a chyrff a gyflwynodd syniadau a gwybodaeth.

Os ydych yn byw yn Abertawe neu'n ymweld â'r lle'n unig, bydd y canllaw hwn yn rhoi sylw i rai mannau gwefreiddiol ledled y ddinas a'r sir sy'n helpu i wneud Abertawe'n lle mwy cynaliadwy. Nid yn unig bydd y canllaw yn eich ysbrydoli, mae hefyd yn rhoi gwybodaeth ymarferol i'ch helpu chi i gyfrannu tuag at greu Abertawe fwy cynaliadwy.

Ymwadiad: Er bod Fforwm Amgylcheddol Abertawe'n croesawu cyfraniad y bobl a'r cyrff dan sylw yn y llyfryn hwn, nid yw'r Fforwm yn cymeradwyo eu gweithgareddau o anghenraid. Yn yr un modd, mae Fforwm Amgylcheddol Abertawe yn cydnabod y gallai llu o gyrff perthnasol eraill fod wedi cael eu cynnwys a hoffai'r Fforwm bwysleisio nad yw eu hepgor yn awgrymu mewn unrhyw ffordd nad ydynt yn gwneud cyfraniad pwysig a pherthnasol tuag at ddatblygu cynaliadwy yn Abertawe. Tra bod pob ymdrech wedi'i wneud i ofalu bod y wybodaeth yn y llyfryn hwn yn gywir, ni all Fforwm Amgylcheddol Abertawe dderbyn cyfrifoldeb am unrhyw golledion a ddaw i ran pobl neu gyrff o ganlyniad i unrhyw wallau yn y llyfryn.

Cynnwys

Am y Canllaw hwn… 2

Bioamrywiaeth 4
Amrywiaeth bywyd a sut rydym yn gofalu amdano

Effeithlonrwydd Ynni 7
Arbed ynni, arbed arian

Ynni Adnewyddadwy 10
Defnyddio ynni'r haul, y gwynt, dŵr a choed

Cymunedau Cydweithio 12
Cysylltu â'n cymunedau

Siopa 16
Prynu â chydwybod

Bwyd a Diet
Canfod cynnyrch lleol, organig a masnach deg

Deunyddiau adeiladu a gwaith o gwmpas y cartref
Canfod deunyddiau na fydd yn dinistrio'r ddaear

Cludiant 24
Lleihau'r tanwydd ffosil a ddefnyddir

Gwastraff, sbwriel ac ailgylchu 27

Dŵr 31
Defnyddio dŵr yn ddoeth

Ymweld â'r Trywydd 33-34

Crynodeb o safleoedd ar Drywydd Cynaladwyedd Abertawe gan gynnwys manylion cyswllt.

Map o Abertawe Safleoedd ar y Trywydd Cynaladwyedd

Beth yn union yw ystyr 'cynaladwyedd'?

"Diwallu anghenion y presennol heb effeithio ar allu cenedlaethau'r dyfodol i ddiwallu eu hanghenion eu hunain" (Adroddiad Brundtland, 1987).

I wneud hyn, mae angen i ni ofalu am ein hamgylchedd, ein cymunedau a'n heconomi mewn modd cytbwys a cheisio gwella ein safonau byw ar yr un pryd.

Cornchwiglen

Dyma enghraifft syml i ddangos hyn:

Mae gennym draethau gwych yn Abertawe. Maent yn denu llawer iawn o ymwelwyr i'r ardal, ymhell ac agos.

Drwy gadw ansawdd ein dŵr a'n traethau'n lân, bydd pobl yn parhau i ymweld a gwario arian ar fusnesau lleol. Mae'r arian yma'n mynd i'r economi leol i'n helpu ni i gynnal ein cymunedau lleol a'r adnoddau cymdeithasol ynddynt.

Mae byw mewn modd cynaliadwy'n gwneud synnwyr. Os nad ydym yn gofalu am ein hamgylchedd, ein cymunedau a'r economi, bydd ansawdd ein bywydau'n dioddef. Mae'r newid yn yr hinsawdd yn ein hatgoffa drwy'r amser o ganlyniadau ein gweithredoedd ar ein planed hyd yma. Mae llawer o bobl, cymunedau a busnesau eisoes yn ceisio cymryd camau cadarnhaol tuag at greu Abertawe mwy cynaliadwy.

Ar y Trywydd...

Mae gweithgareddau'r cyrff ar y Trywydd Cynaladwyedd yn helpu i ddangos beth mae cynaladwyedd yn ei olygu go iawn, er enghraifft...

- Gofalu am ein bywyd gwyllt
- Arbed ynni ac arbed arian
- Defnyddio ynni cynaliadwy'r haul, y gwynt, dŵr a choed
- Dewis ein bwyd yn ddoeth
- Cysylltu â'n cymunedau
- Siopa â chydwybod
- Defnyddio ein ceir cyn lleied â phosib
- Lleihau gwastraff ac ailgylchu rhagor
- Arbed dŵr.

Mae pob prosiect ar y Trywydd Cynaladwyedd yn croesawu ymwelwyr gan roi'r cyfle i chi weld sut gellir cyflawni cynaladwyedd drosoch eich hun. Darllenwch yr adran 'Ymweld â'r Trywydd' ar dudalennau 33-34.

Beth allwch chi ei wneud...

Yn ogystal â dangos beth mae cyrff yn Abertawe yn ei wneud i fod yn fwy cynaliadwy, mae'r canllaw hwn yn rhoi awgrymiadau a chysylltiadau fel y gallwch chi fyw mewn modd mwy cynaliadwy hefyd.

Byddwch yn arbed arian o ganlyniad i rai o'r syniadau yn y canllaw hwn megis yr awgrymiadau ynghylch arbed trydan ac ynni. Ni ddylai camau eraill megis lleihau gwastraff neu newid i gynllun ynni gwyrdd gostio rhagor. Hwyrach bod angen gwario cryn dipyn yn y lle cyntaf ar rai cynhyrchion megis panelau solar, ond mae'r canllaw'n rhoi gwybodaeth am gysylltiadau a lle i gael grantiau.

Mae'n werth cofio bob amser bod yr hyn rydym yn ei wneud yn lleol nid yn unig yn effeithio arnom ni yma yn Abertawe, ond pobl ledled y byd. Fel unigolion, ni allwn newid rhyw lawer, ond gyda'n gilydd gallwn newid pethau er gwell. Mae'r ffaith bod nifer cynyddol o gynnyrch a gwasanaethau gwyrdd ar gael yn enghraifft o rym cydweithio. Mae rhagor ar gael am fod pobl yn mynnu eu cael. Gallwch chi wneud gwahaniaeth!

Bioamrywiaeth

Talfyriad ar gyfer amrywiaeth biolegol yw bioamrywiaeth ac mae'n golygu'r amrywiaeth o fywyd ar y ddaear. Mae'n cynnwys yr holl enynnau, rhywogaethau, ecosystemau a'r prosesau ecolegol sy'n rhan ohono. Mae ar bob rhywogaeth, gan gynnwys bodau dynol, angen amrywiaeth o adnoddau sylfaenol i'w cadw'n fyw. Mae angen ocsigen arnom yn yr aer rydym yn ei anadlu, dŵr i'w yfed a lloches rhag y tywydd, Mae'r pethau byw ar y ddaear yn darparu llawer o'r rhain ar ein cyfer. Gellir galw bioamrywiaeth yn 'system cefnogi bywyd' ac mae'n hanfodol i gynnal bywyd ar y ddaear ar hyn o bryd.

Dros y ganrif ddiwethaf, mae dros 100 o wahanol fathau o blanhigion ac anifeiliaid wedi diflannu yma yn y DU. Yn ystod y 25 mlynedd ddiwethaf, mae 75% o'n glöynod byw wedi lleihau mewn nifer, mae 25% o'r mathau o adar yn dirywio ac nid yw rhywogaethau fel y broga cyffredin a'r fadfall gyffredin mor gyffredin bellach. Mae hyd yn oed rhai o'r mamoliaid megis pathewod, llygod y dŵr ac ystlumod dan fygythiad.

Fe nododd Adroddiad Cyflwr yr Amgylchedd yng Nghymru 2003 fioamrywiaeth ynghyd â newid yn yr hinsawdd fel materion y dylid mynd i'r afael â nhw ar unwaith os ydym am gael amgylchedd ac economi iach, ffyniannus, bywiog, cynhyrchiol a fydd yn cefnogi cenedlaethau'r dyfodol.

Mae angen i ni wneud rhagor yn Abertawe i ofalu am ein bywyd gwyllt. Serch hynny, gallwn ddilyn esiampl nifer o leoedd arbennig iawn lle mae bywyd gwyllt a chynefinoedd yn cael eu rheoli'n gyson er mwyn eu diogelu ar gyfer y dyfodol.

Ar y Trywydd..

Mae **Canolfan Bywyd Gwyllt Dulais (Blackpill)** ar bwys traeth Dulais (Blackpill). Mae ar agor yn ystod misoedd y gaeaf ac yn fan cychwyn i weld a dysgu am yr adar sy'n ymweld â glannau Abertawe yn y gaeaf. Mae dros 150 o rywogaethau wedi'u nodi yn yr ardal ac mae 60 ohonynt yn rhai prin. Dinas a Sir Abertawe sy'n berchen ar y ganolfan, ond fe'i rheolir gan wirfoddolwyr o'r Gymdeithas Frenhinol dros Ddiogelu Adar (RSPB) a Chymdeithas Adaregol Penrhyn Gŵyr (GOS) rhwng mis Hydref a mis Mawrth.

Mae **Bishop's Wood** yn cynnig profiad tra gwahanol. Mae'r safle 46 erw hwn ychydig y tu ôl i Fae Caswell ac mae'n cynnwys cymysgedd o goetir a glaswelltir carreg galch.

Mae'n **Warchodfa Natur Leol (LNR)**, Safle o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig (SSSI) ac yn Ardal Cadwraeth Arbennig (SAC) oherwydd ei phwysigrwydd lleol a chenedlaethol. Mae Bishop's Wood yn enghraifft glasurol o goetir carreg galch sy'n eithaf prin ym Mhrydain. Mae rhan o'r coed wedi'i nodi'n goedwig hanesyddol sy'n golygu bod coed wedi bod yno ers o leiaf yr ail ganrif ar bymtheg fel sydd wedi'i nodi yn arolwg

Maenor Llandeilo Ferwallt ym 1673.

Mae Menter Tir Comin Penrhyn Gŵyr yn helpu i gynnal y tir comin ar gyfer amaethyddiaeth, bywyd gwyllt a hamdden. Mae Tiroedd Comin Penrhyn Gŵyr yn denu rhywogaethau prin megis ehedyddion, brain coesgoch, morgrug du'r gwlypdiroedd a mursennod y de. Yn ogystal â bod yn lle pwysig ar gyfer bywyd gwyllt, mae'r tiroedd comin yn rhan hollbwysig o'r economi leol. Mae defaid, merlod a gwartheg pobl gyffredin yn pori yno. Mae'r ardal yn denu ymwelwyr oherwydd y cyfle i gerdded, beicio a marchogaeth ceffylau yn y dirwedd agored. Mae'r rhostiroedd hefyd yn rhoi cyd-destun hanesyddol i'r dirwedd gan fod tystiolaeth yn dangos bod y tir yn cael ei ddefnyddio ar adeg cyn-hanesyddol. Dyma enghraifft wych o sut gellir cydbwyso ystyriaethau economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol.

Mae **Gwarchodfa Natur Genedlaethol Gwlypdiroedd Crymlyn** yn gorstir o bwysigrwydd rhyngwladol. Hwn yw'r ffen fwyaf ar dir isel sydd ar ôl yng Nghymru ac mae'n gartref i amrywiaeth o bryfed, planhigion a mamoliaid arbennig sydd wedi addasu i'r amodau gwlyb hyn. Mae tiroedd ffen wedi diflannu yn y rhan fwyaf o'r wlad o ganlyniad i ddraenio ar gyfer amaethyddiaeth neu adeiladu. Colli bywyd gwyllt sy'n dibynnu ar amodau arbennig hyn i oroesi yw'r canlyniad. Mae Cyngor Cefn Gwlad Cymru yn rheoli Gwlypdiroedd Crymlyn yn ofalus i warchod bywyd gwyllt o'r fath.

Mae **Canolfan Gwlypdiroedd Cenedlaethol Cymru ym Mhorth Tywyn** ger Llanelli, yn cael ei rheoli gan Ymddiriedolaeth Adar Gwyllt Gwlypdiroedd (WWT) sy'n arbenigo mewn gwarchod adar gwyllt ac adar dŵr. Ers amser maith, mae WWT wedi pwysleisio'r effaith mae colli a dirywiad gwlypdiroedd yn ei gael ar fioamrywiaeth.

Ewch i dudalen 32 i ddysgu rhagor am wlypdiroedd.

Menter Tir Comin Penrhyn Gŵyr, Cefn Bryn Gŵyr

Beth allwch chi ei wneud...

Gardd ar gyfer bywyd gwyllt
Abertawe a'r Cylch Grŵp Garddio Organig, c/o Canolfan yr Amgylchedd, Stryd y Pier, Abertawe
Ffôn: 01792 469817

Gwarchod Glöynod Byw Cymru
Cangen De Cymru
Ffôn: 01792 642972
neu 0870 7706153
www.butterfly-conservation.org.uk
e-bost: wales@butterfly-conservation.org.uk

Cymdeithas Frenhinol dros Ddiogelu Adar (RSPB), www.rspb.org.uk/gardens

Space for Nature – fforwm bioamrywiaeth gerddi www.wildlife-gardening.org.uk

Prynwch gompost di-fawn - Yn ôl Monty Don, y garddwr ar y teledu, "Bob tro mae garddwr yn prynu bag o fawn, maent yn uniongyrchol gyfrifol am ddinistrio rhai o'n cynefinoedd bywyd gwyllt mwyaf gwerthfawr." Os nad yw eich canolfan arddio'n gwerthu compost di-fawn, gofynnwch pam!

Gwnewch eich compost eich hun â gwastraff y gegin a'r ardd - ewch i'r adran ar Wastraff i gael manylion am gompostio.

Ymunwch â grwpiau lleol i gefnogi eu gwaith diogelu ac ehangu bywyd gwyllt lleol a chenedlaethol.

Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt De-orllewin Cymru Ffôn: 01656 724100
www.welshwildlife.org

Plantlife Cymru, Ffôn: 01248 385445
www.plantlife.org.uk

Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol,
Ffôn: 01792 391670
www.nationaltrust.org.uk

Cymdeithas Gwarchod Bywyd y Môr
Ffôn: 01989 566017 www.mcsuk.org.uk

Cyfeillion y Ddaear Ffôn: 01792 813600
e-bost: office@swanseafoe.freeserve.co.uk

Cysylltiadau defnyddiol eraill

Partneriaeth Bioamrywiaeth Abertawe, c/o Tîm Gwarchod Natur, Adran yr Amgylchedd, Neuadd y Ddinas, Abertawe SA1 4PH
Ffôn: 01792 635749
www.swansea.gov.uk

Cyngor Cefn Gwlad Cymru
Swyddog Gwarchodaeth
Ffôn: 01792 634960
www.ccw.gov.uk

Asiantaeth yr Amgylchedd
Swyddog Bioamrywiaeth
Ffôn: 01792 325627
www.environment-agency.gov.uk

Wythnos Bioamrywiaeth Cymru
10 diwrnod o ddigwyddiadau blynyddol yn ystod yr ail a'r drydedd wythnos ym Mehefin. Ewch i www.biodiversitywales.org.uk neu www.swansea.gov.uk i gael manylion.

Halting biodiversity loss byyn 2010. Ydy hyn yn bosib? Ewch i www.countdown2010.net i gael manylion.

Effeithlonrwydd Ynni

Mae'r ynni a ddefnyddiwn i gynhesu a goleuo ein cartrefi'n gyfrifol am hyd at 25% o ollyngiadau carbon deuocsid y DU. Drwy ddefnyddio ein hynni'n fwy effeithlon, gallwn helpu'r amgylchedd, lleihau gollyngiadau CO2 ac arbed arian! Mewn tŷ cyffredin, mae 61% o'r ynni'n mynd ar gynhesu gwagleoedd, 22% ar gynhesu dŵr, 7% ar goginio a 10% ar oleuadau a pheiriannau. Gall insiwleiddio'r llofft gwtogi tua 20% ar eich biliau ynni ar ei ben ei hun.

Mae sawl lle ledled Abertawe sy'n ein helpu ni i ddeall sut gallwn wneud gwahaniaeth gan roi atebion ymarferol, rhoi cyngor a grantiau hefyd.

Ar y Trywydd..

Mae Fferm Gymunedol Abertawe wedi rhoi nifer o nodweddion effeithlonrwydd ynni ar waith yn ei adeiladau. Mae llin-insiwleiddio wedi'i ddefnyddio yn nenfwd, waliau a lloriau tŷ'r anifeiliaid a'r gweithdy i atal gwres rhag cael ei golli. Mae'r insiwleiddio hwn yn gwbl naturiol, yn hawdd i'w osod ac yn gynaliadwy o ran arian a'r amgylchedd. Mae pibellau haul yn dod â golau naturiol i dŵr anifeiliaid heb orfod defnyddio golau artiffisial ac mae ffenestri dwbl wedi'u defnyddio i atal gwres rhag dianc. Mae fframiau ffenestri a'r holl goed yn yr adeilad wedi dod o fforestydd a reolir yn gynaliadwy. Adeiladwyd y llawr â slag Margam (sgil-gynnyrch diwydiannol lleol), gan olygu bod dim angen defnyddio cymaint o ynni i'w gludo ac osgoi'r ynni ychwanegol fyddai wedi bod yn angenrheidiol i gloddio am garreg o'r newydd.

Fferm Gymunedol Abertawe

Mae gan adeilad y swyddfa wres islawra sy'n defnyddio llai o ynni (mae'r dŵr yn cylchdroi ar dymheredd is yn y peipiau hyn nag mewn rheiddiaduron) ac fe'i cynhesir gan foeler hynod effeithlon sy'n cyddwyso'r nwy. Mae'r paneli solar yn cynhesu'r dŵr sy'n mynd i'r boeler ymlaen llaw gan arbed ynni unwaith eto.

Mae **Eglwys Sant Ioan** yn yr Hafod wedi'i datblygu ar gyfer sawl defnydd gan gynnwys 12 fflat ar gyfer yr henoed, eglwys fach a neuadd eglwys ar gyfer y gymuned. Derbyniodd y cynllun Wobr Arglwydd Faer Abertawe am y prosiect mwyaf cynaliadwy yn y ddinas. Defnyddiwyd 'Warmcell', ffeibr seliwlos a wnaethpwyd o hen bapurau newydd, i'w hinsiwleiddio. Mae ffenestri ar do'r gogledd yn gwneud defnydd llawn o olau naturiol a defnyddir goleuadau ynni isel ym mhob rhan. Gosodwyd ffenestri dwbl newydd y tu ôl i'r ffenestri plwm haen sengl cyfredol i roi ffenestri tair haen. Mae hyn yn lleihau'r ynni a gollir ac yn cadw cymeriad gwreiddiol yr adeilad. Defnyddiwyd llechi Cymreig a ailgylchwyd ar y to gan arbed yr ynni a fyddai wedi bod yn angenrheidiol i gloddio am lechi newydd. Mae'r nodweddion hyn, ynghyd â defnyddio ynni adnewyddadwy a dylunio gofalus, yn golygu bod y costau ynni'n aros yn isel iawn. Mae costau ynni fflat dwy ystafell wely fel arfer o dan £5 yr wythnos gan dalu am wresogi, dŵr poeth yn y cartref, coginio a'r holl drydan

Beth allwch chi ei wneud...

Gall pawb wneud gwahaniaeth. Mae sawl peth syml y gallwch chi ei wneud i arbed ynni a thrydan ar yr un pryd.

Oeddech chi'n gwybod?

- Pe byddai pob teulu'n cyfnewid dau fwlb trydan arferol am rai ynni effeithlon, byddai digon o ynni'n cael ei arbed bob blwyddyn i bweru holl oleuadau strydoedd y DU.
- Pe byddai pawb yn y DU yn troi peiriannau'r tŷ i ffwrdd yn llwyr yn lle eu gadael mewn modd gorffwys, byddai'r trydan a fyddai'n cael ei arbed yr un faint â chynnyrch gorsaf danwydd glo draddodiadol.
- Pe byddai pawb yn y DU yn cyfnewid eu hen rewgell-rhewgist am fodel gradd 'A', byddai dros 3 miliwn tunnell yn llai o garbon deuocsid yn cael eu rhyddhau i'r atmosffer.
- Pe byddai pob teulu yn y DU yn rhoi eu gwresogyddion un radd yn is, byddai digon o ynni'n cael ei arbed i gynhesu bron i 2.6 miliwn o gartrefi.
- Pe byddai pawb yn y DU â nwy gwres canolog yn gosod boeler cyddwyso newydd, byddai hyn yn arbed £1.3 biliwn mewn biliau trydan ac yn arbed digon o ynni i ddiwallu anghenion 4 miliwn o gartrefi.
- Mae swm y gwres o gollir o gartrefi bob blwyddyn drwy doeau a waliau'n ddigon i gynhesu tua 3 miliwn o gartrefi am flwyddyn, neu mae'n cyfateb i £1 biliwn y flwyddyn. Ewch i

www.est.org.uk/myhome/insultaion i gael cyngor am sut i wella'r insiwleiddio yn eich cartref.

- Edrychwch am y logo Effeithlonrwydd Ynni wrth brynu nwyddau gwyn megis oergelloedd a pheiriannau golchi. Ewch i www.est.org.uk/myhome/efficientproducts/ i weld rhestr o'r cynnyrch effeithlonrwydd ynni.

Cysylltiadau defnyddiol:

Mae Canolfan Cynghori Effeithlonrwydd Ynni Abertawe'n rhoi cyngor am grantiau a chyflenwyr ar gyfer cymryd camau effeithlon o ran ynni gan gynnwys insiwleiddio llofftydd ac ynni solar. Maent yn gwerthu bylbiau ynni isel hefyd.
Cyfeiriad: 13 Stryd Craddock,
Abertawe SA1 3EW
Ffôn: 01792 655823 neu 0800 1830292

Uned Datblygu Cynaliadwy, Mae Dinas a Sir Abertawe wedi llunio canllaw defnyddiol i drigolion am 'Sut i Greu Cartref Gwell', gydag awgrymiadau defnyddiol am arbed ynni. Mae ar gael yn www.swansea.gov.uk
neu drwy ffonio: 01792 635600

Mae'r Uned hefyd yn gysylltiedig â menter gyffrous newydd o'r enw Prosiect Cynlluniau CALL. Dyma brosiect mae Ewrop yn talu amdano sy'n ceisio datblygu Cynllun Gweithredu Ynni Cynaliadwy ar gyfer Dinas a Sir Abertawe. Am ragor o wybodaeth am y prosiect, ewch i
www.swanseawiseplans.com

Mae Awel Aman Tawe yn brosiect yn Abertawe Uchaf a Chymoedd Aman sy'n rhoi cyngor am effeithlonrwydd ynni ac ynni cynaliadwy.
Mae ganddo ôl-gerbyd o'r enw 'EDUcan' y gellir ei hurio ar gyfer dibenion addysgol ac achlysuron.

Cyfeiriad: Ysgol Gynradd Gwauncaegurwen, Heol Newydd, Gwauncaegurwen,
Rhydaman SA18 1UN
Ffôn: 01269 822954
www.awelamantawe.org.uk

Mae Ymddiriedolaeth Arbedion Ynni (EST) yn hybu effeithlonrwydd ynni a sefydlu ffynonellau ynni adnewyddadwy yn arferion economaidd ein cymdeithas. Am lu o wybodaeth am grantiau a chynigion, cynnyrch arbed ynni, insiwleiddio'r cartref a llawer mwy, ewch i www.est.org.uk!

Gweithredu Cymunedol ar gyfer Ynni (CAfE) Dyma raglen gan yr EST sy'n ceisio hyrwyddo a hwyluso prosiectau ynni lleol yn y gymuned. Mae'n cynnig cyrsiau am ddim hefyd.
www.est.org.uk/cafe/welcome

Mae'r Ymddiriedolaeth Garbon yn helpu busnesau a'r sector cyhoeddus i leihau gollyngiadau carbon a chefnogi datblygu technolegau carbon isel.
www.carbontrust.co.uk/energy

Ynni adnewyddadwy

Mae ynni adnewyddadwy'n dod o ffynonellau sydd fwy neu lai'n ddi-ben-draw megis yr haul, gwynt, dŵr, planhigion a'r ddaear. Gallwn ddefnyddio ynni o'r ffynonellau hyn â thechnolegau modern.

Mae llai na 4% o'r ynni a ddefnyddir yn y DU yn dod o ffynonellau adnewyddadwy. Mae'r rhan fwyaf o'n hynni'n dod o losgi tanwydd ffosil (e.e. glo, olew a nwy) ac ynni niwclear. Serch hynny, mae tanwyddau ffosil yn ffurfio mor araf o gymharu â'r defnydd ohono, maent yn cael eu hystyried yn adnoddau cyfyngedig. Ar ben hynny, mae llosgi tanwyddau ffosil yn cynhyrchu nwyon tŷ gwydr sy'n gysylltiedig â newidiadau yn hinsawdd y ddaear. I'r gwrthwyneb, mae ynni adnewyddadwy'n cynhyrchu llai neu ddim nwyon tŷ gwydr wrth ei gynhyrchu ac mae'n ein gwneud ni'n llai dibynnol ar adnoddau na ellir eu hailgyflwyno.

System awyru yng Nghanolfan yr Amgylchedd

Canolfan Treftadaeth Penrhyn Gŵyr

Ar y Trywydd..

Systemau dŵr poeth solar - mae Canolfan yr Amgylchedd, Cyntedd Abertawe, Canolfan Treftadaeth Penrhyn Gŵyr, Fferm Gymunedol Abertawe a Chanolfan Bywyd Gwyllt Dulais i gyd yn defnyddio dŵr poeth a gynhesir gan yr haul. Gallwch ddefnyddio'r gawod awyr agored yng Nghanolfan Bywyd Gwyllt Dulais (Blackpill) yn ystod misoedd yr haf.

Ffoto-foltaics (PV) – Mae Canolfan yr Amgylchedd yn defnyddio panel PV i gynhyrchu trydan i bweru'r system awyru ar gyfer yr adeilad eco-randy. Gallwch weld y panel drwy ymweld â tho glaswellt y Ganolfan.

Pŵer gwynt - Os ewch am dro o amgylch Marina Abertawe, fe welwch un felin wynt yn Afon Tawe ar ddatblygiad SA1. Defnyddir y trydan a gynhyrchir i godi arian i roi grantiau ar gyfer prosiectau ynni adnewyddadwy yn Abertawe. Mae ymchwil yn cael ei gynnal ynghylch melinau gwynt y gellir eu gosod ar bwys cartrefi. Mae gennym adnodd gwerthfawr i'w ddefnyddio o ystyried ein bod yn un o wledydd mwyaf gwyntog y byd ac yn un o siroedd mwyaf gwyntog y DU.

Mae Biomas yn sylwedd organig y daethpwyd o hyd iddo'n ddiweddar. Nid yw'n cynnwys tanwyddau ffosil sydd wedi'u hesblygu dros filiynau o flynyddoedd. Mae'r CO_2 a gaiff ei amsugno wrth ei gynhyrchu yn cydbwyso'r CO_2 a gaiff ei ryddhau drwy fiomas. Galwn hyn yn broses garbon niwtral.

Mae Gerddi Botaneg Singleton yn llosgi sglodion pren i gynhyrchu gwres sy'n cadw'r tai gwydr ar y tymheredd cywir.

Canolfan Treftadaeth Penrhyn Gŵyr

Cynhyrchir pŵer Hydro drwy rym rhedegog sy'n troi tyrbin neu olwyn i gynhyrchu trydan. Mae **Canolfan Treftadaeth Penrhyn Gŵyr** yn bwydo dŵr o Pennard Pill sy'n troi'r olwyn ddŵr yn Nhŷ'r Felin. Yn y gorffennol, roedd grym yr olwyn ddŵr hon yn troi cerrig y felin i wasgu grawn er mwyn gwneud blawd. Erbyn hyn, mae'n pweru'r turnau mae turnwyr pren yn eu defnyddio i arddangos crefftau traddodiadol yn y Ganolfan.

Wrth i'r galw am ddulliau amgen i danwyddau ffosil gynyddu, mae rhagor o adnoddau'n cael eu neilltuo i ystyried dulliau amgen megis pŵer llanw a thonnau.

Cysylltiadau defnyddiol:

Prosiect Dŵr Poeth Solar – i gael cyngor a gwybodaeth am systemau dŵr poeth solar, gosodwyr, grantiau a thechnoleg ynni adnewyddadwy eraill ar gyfer eich cartref a'ch busnes, cysylltwch â Chris Day, Canolfan yr Amgylchedd, Abertawe SA1 1RY Ffôn: 01792 480200 e-bost: chris@environmentcentre.org.uk Crëwyd y prosiect hwn drwy Fenter Solar City EnergyTech sy'n ceisio cynyddu'r nifer sy'n defnyddio ynni solar-thermol yn Abertawe.

Awel Aman Tawe – ewch i'r adran am Effeithlonrwydd Ynni ar dudalen 9 i gael rhagor o wybodaeth.

Ymddiriedolaeth Arbed Ynni (EST) – ewch i'r adran am Effeithlonrwydd Ynni ar dudalen 9 i gael rhagor o wybodaeth

Newidiwch eich trydan i gyflenwr gwyrdd - defnyddiwch www.uswitch.com www.energyhelpline.com neu www.ecotricity.co.uk

Mae Canolfan Technoleg Amgen (C.A.T.) - ger Machynlleth, yn chwilio am dechnolegau a ffyrdd o fyw cynaliadwy, cyflawn ac ecolegol ym mhob rhan o'r byd. Mae ganddo ganolfan i ymwelwyr a siop ar-lein yn www.cat.org.uk

EnergyTech Cyf. – busnes lleol sydd ar flaen y gad o ran arloesi a datblygu ym maes ynni adnewyddadwy. Mae'n cyflwyno syniadau newydd a chynnyrch newydd sbon i gynulleidfa sydd wastad yn cynyddu eu hymwybyddiaeth amgylcheddol. Cyfeiriad: 1 Stryd Fawr, Clydach, Abertawe Ffôn: 01792 846000 www.energytech.co.uk

Cymunedau'n cydweithio

Dylai fod gweithredu mewn modd cynaliadwy fel unigolyn fod o fewn cyrraedd pob un ohonom, ond creu diwylliant cynaliadwy mewn cyd-destun a rennir yw'r her. Mae cydweithio fel cymuned yn llawer mwy pwerus o ran cyflawni cynaladwyedd ar y blaned hon. Gall hyn fod yn deulu'n byw gynaliadwy gartref, cymryd camau gyda'ch cydweithwyr yn eich gwaith boed mewn swyddfa, ysgol neu yn yr awyr agored. Neu, gallai olygu dod ynghyd gyda'ch cymdogaeth leol mewn safleoedd neu gyfarfodydd cymunedol. Mae sawl prosiect ar y Trywydd Cynaladwyedd sy'n dangos effaith gadarnhaol cydweithio.

Gwirfoddolwyr Ymddiriedolaeth Datblygu'r Mwmbwls (MDT)

Ar y Trywydd..

Mae Canolfan Wybodaeth i Bobl Hŷn (Tŷ T.O.P.I.C.) ar gyfer pobl dros 50 oed yn bennaf er ei fod yn helpu i greu cysylltiadau ar draws y cenedlaethau. Mae Tŷ T.O.P.I.C. yn cynnig rhywle lle gall pobl hŷn gyfarfod a chael cefnogaeth. Mae hefyd yn cynnig gwybodaeth neu gefnogaeth yn haws ac yn cael gwared ar y posibilrwydd y bydd pobl hyn yn teimlo wedi'u hynysu, yn arbennig os ydynt yn byw ar eu pen eu hunain. Mae hyn yn helpu i greu cymuned gryfach a iachach sy'n parchu ac yn cydnabod gwerth yr unigolion sy'n aelodau ohoni...cymuned well i bawb.

Mae Ymddiriedolaeth Datblygu'r Mwmbwls (MDT) yn annog pobl i wneud gwahaniaeth yn eu cymuned leol drwy annog pobl i gymryd rhan mewn trafodaethau a gwaith gwirfoddoli cymunedol. Mae'r MDT wedi sbarduno nifer o brosiectau gweithredu sydd wedi bod o fantais i bobl leol gan gynnwys:

Dyddiadur Pentre'r Mwmbwls, sy'n gallu hysbysebu achlysuron lleol.
Cylchlythyr **Materion y Mwmbwls**, sy'n fforwm ar gyfer pobl leol i roi eu barn. Mae ar gael yn www.mumblesmatters.org.uk.
11:25 mae pobl ifanc yn gallu cyfnewid gwybodaeth a sylwadau yn www.1125.org.uk
Mae Tîm Gweithredu Gwyrdd y Mwmbwls wedi bod yn casglu sbwriel ac yn gwneud gwaith clirio mewn safleoedd amrywiol.

Mae Tŷ Hanes, y Ganolfan Hanes ac Adnoddau Lleol yn cyflwyno arddangosiadau mewn partneriaeth â Chymdeithas Hanesyddol Ystumllwynarth. Eu nod yw annog pobl i fod yn falch o'u treftadaeth leol gyfoethog a datblygu diddordeb mewn creu dyfodol cynaliadwy ar gyfer y Mwmbwls.
Marchnad Cynnyrch Lleol y Mwmbwls (darllenwch yr adran am Siopa, Bwyd a Diet)

Mae'r Caffi Coch yn y Mwmbwls yn cynnig lle diogel i bobl ifanc ddysgu a datblygu sgiliau newydd y tu allan i ddosbarthiadau arferol yr ysgol a'r tu allan i oriau ysgol yn aml. Glide yw'r fenter arobryn y tu ôl iddo sy'n gweithio gyda phobol ifanc dan anfantais yn Abertawe. Ei nod yw cynyddu hunanhyder pobl ifanc drwy gynyddu'r hyn maent yn ei wybod am gynaladwyedd a dinasyddiaeth fyd-eang. Y gymuned leol sy'n gyfrifol am gynnal y **Red Café** ar ôl sylweddoli bod angen lle parhaol ar bobl ifanc.

Ysgol Gynradd y Gors oedd yr ysgol gyntaf yn Abertawe i ennill Baner Werdd, sef prif wobr rhaglen Eco-ysgolion. Erbyn hyn, mae'r Gors yn un o sawl eco-ysgol yn Ninas a Sir Abertawe. Mae rhaglen Eco-ysgolion yn rhoi fframwaith syml fel bod cymunedau ysgolion yn gallu ystyried eu dull gweithredu a bod yn fwy cynaliadwy. Ewch i www.eco-schoolswales.org.uk am ragor o wybodaeth. Mae'r Gors wedi ennill y brif wobr yn rhaglen eco-ysgolion am fod cymuned gyfan yr ysgol wedi bod yn cydweithio i gyflawni safonau uchel yn gyson.

Mae Fferm Gymunedol Abertawe yn 3.5 acr o ran maint ac ar dir oedd wedi'i esgeuluso gynt yn Fforest-fach. Mae'n rhoi cyfle i bobl o bob oed a gallu i ymuno â bywyd bob dydd ar fferm fach. Mae'n cynnig amrywiaeth eang o weithgareddau ar gyfer plant a phobl ifanc gan gynnwys cynlluniau chwarae, gweithgareddau ar y penwythnos a chlwb ar ôl ysgol. Ar yr un pryd, gall hyfforddi anifeiliaid, sesiynau byw'n iach a chadwraeth helpu tuag at gymwysterau Prifysgol y Plant. Mae'r 'Gweision Fferm' sef prosiect arobryn y fferm ar gyfer gwirfoddolwyr, yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau ymarferol a hyfforddiant rhan fwyaf o ddyddiau'r wythnos. Gall grwpiau ysgolion fwynhau taith 'agoriad llygad' o gwmpas anifeiliaid y fferm sydd o frîd prin neu ganfod rhyfeddod compostio ar raglen hanner diwrnod/diwrnod llawn "Trowch gyda'r Pryf Genwair".

Fferm Gymunedol Abertawe

Sefydlwyd Grŵp Chwarel Rosehill gan drigolion lleol yn y 1980au cynnar a oedd yn benderfynol o atal Parc Chwarel Rosehill rhag cael ei ddatblygu. Llwyddodd y grŵp penderfynol hwn i argyhoeddi Cyngor Dinas Abertawe i nodi'r ardal yn Fan Agored i'r Cyhoedd. O ganlyniad, mae'r parc yn parhau i fod yn hafan ar gyfer bywyd gwyllt ac yn wledd i'r cyhoedd yng nghanol cymaint o dai. Mae Grŵp Chwarel Rosehill yn parhau i reoli'r ardal ar gyfer difyrrwch y cyhoedd a gwarchod ei bywyd gwyllt amrywiol. Mae'r parc yn fan cynnal digwyddiadau lleol erbyn hyn gan ddod â phobl y gymuned leol ynghyd. Croesewir unrhyw un lleol sydd am ddylunio a gofalu am y safle.

Parc Chwarel Rosehill

Beth allwch chi ei wneud...

Cymryd rhan...

Mae gan sawl cymuned yn Abertawe Ymddiriedolaeth Datblygu Lleol – cewch hyd i'r un agosaf atoch chi ar Fap Gwyrdd Abertawe yn www.sustainableswansea.net.

Gwirfoddoli

Mae Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Abertawe (CGGA) yn cynnig cyngor am holl weithgareddau cymunedol a gwirfoddol. Gall hyn gynnwys canfod rhywle i wirfoddoli neu roi cyngor i grwpiau am sut i sefydlu eu hunain, gan gynnwys dulliau ariannu. Mae'n cynnal llu o gyrsiau byr, yn ogystal. Cyfeiriad: 7 Heol Walter, Abertawe. Ffôn: 01792 544000 www.scvs.org.uk

Mae BTCV Cymru (Ymddiriedolaeth Prydain ar gyfer Gwirfoddolwyr Gwarchod) yn elusen â hanes o wirfoddoli i warchod yr amgylchedd ledled y DU a'r byd. I gael rhagor o wybodaeth am weithredu lleol, ewch i'w gwefan neu ffoniwch 01792 456224. (www.btcvcymru.org)

Mae tîm Abertawe'n gweithio yng Nghanolfan yr Amgylchedd, Stryd y Pier, Abertawe SA1 1RY.

Gwnewch eich busnes yn fwy gwyrdd

Mae **Safon y Ddraig Werdd** yn safon fesul cam sy'n cydnabod dulliau effeithiol o reoli'r amgylchedd. Mae'r safon yn cynnig system reoli'r amgylchedd sy'n diwallu anghenion penodol eich cwmni ac yn gwobrwyo camau a gymerir i wella'r amgylchedd. www.greendragonems.com

Ysgol Gynradd y Gors

Gwnewch eich ysgol yn fwy gwyrdd

Mae rhaglen Eco-ysgolion yn cynnig fframwaith delfrydol ar gyfer addysgu rhagor am ddatblygu cynaliadwy mewn ysgolion. I gael rhagor o wybodaeth am eco-ysgolion, ewch i www.eco-schoolswales.org neu cysylltwch ag Uned Datblygu Cynaliadwy'r Cyngor - 01792 635600.

Adnoddau cymdeithasol

Mae Rhwydwaith Amgylchedd Du yn gweithio gyda chymunedau gwyn, du ac eraill ac ar draws sectorau amrywiol gan annog pobl o dras leiafrifol i helpu'r amgylchedd: 01792 462900 www.ben-network.org.uk

Mae YMCA Abertawe am i bobl gyflawni eu potensial - o ran y meddwl, y corff a'r ysbryd. Mae'r YMCA yn ceisio datblygu'r rhinweddau hyn mewn pobl ifanc drwy amrywiaeth eang o raglenni, gwasanaethau a gweithgareddau sy'n diwallu eu hanghenion a rhoi'r cyfle iddynt wneud gwahaniaeth er gwell ym meysydd allweddol eu bywydau.
Cyfeiriad: 1 Ffordd y Brenin, Abertawe.
Ffôn: 01792 652032
www.ymcawales.co.uk

Canolfan Gelfyddydau'r Ddraig

Mae Canolfan Gelfyddydau'r Ddraig yn rhoi dosbarthiadau a hyfforddiant am ddim ym maes celf. Maent ar gael i unrhyw un sydd wedi bod yn ddigartref neu sydd wedi'u heithrio o gymdeithas ar ryw adeg ac a allai fod wedi cael trafferth cael eu haddysgu yn y brif ffrwd.
Ar agor 10am-1pm a 2pm-4pm
Dydd Llun-Dydd Iau a 10am-1pm ddydd Gwener.
Cyfeiriad: 54 Heol Morfa, Yr Hafod, Abertawe, SA1 2EN. Ffôn: 01792 467940
www.dragonarts.co.uk

Siopa

Mae pob un ohonom yn hoffi prynu pethau. Gall hyn amrywio o brynu bwyd yn yr archfarchnad bob wythnos, pori drwy'r siopau dillad yn y dref ar ddydd Sadwrn neu archebu nwyddau ar y we. Ond faint ohonom sy'n aros i feddwl a oes angen yr holl fwyd neu'r dilledyn newydd yna arnom mewn gwirionedd? Faint ohonom sy'n meddwl am yr ynni a'r adnoddau a ddefnyddiwyd i greu'r cynnyrch dan sylw? A ydy'r broses gynhyrchu wedi niweidio'r amgylchedd? Beth am yr holl filltiroedd o danwydd a ddefnyddiwyd er mwyn i'r cynnyrch ein cyrraedd? Beth am yr adeg pan fydd angen cynnyrch newydd arnoch a bydd angen cael gwared ar yr hen un ar ddiwedd ei fywyd? Sut mae'r cynnyrch wedi'i lapio neu beth am yr arian a wariwyd i'w hysbysebu?

Hwyrach bod hyn yn eich drysu rhywfaint, ond mae digonedd o arwyddion (yn llythrennol) i'w gweld i'ch helpu chi i siopa'n ddoeth.

Mae'r ddwy adran nesaf yn edrych ar brynu:

- Bwyd
- Deunyddiau adeiladu a gwaith o gwmpas y cartref

Beth allwch chi ei wneud...

Prynwch nwyddau sydd heb eu lapio
Darllenwch yr adran am Wastraff, Sbwriel ac Ailgylchu am ragor o wybodaeth ar dudalen 27.

Prynwch yn foesol
Mae'r Good Shopping Guide yn llyfr defnyddiol sy'n canolbwyntio ar siopa'n foesol. Ewch i www.gooshing.co.uk i gael teclyn siopa'n foesol am ddim.

Prynwch yn lleol
Mae prynu deunyddiau a dyfwyd neu a gynhyrchwyd yn lleol yn lleihau'r ynni cludo a ddefnyddir ac mae'n cefnogi'r economi leol.

Prynwch yn ystyriol
Mae llawer o gynhyrchion glanhau, paent, cynnyrch harddu ac eraill yn cynnwys cemegau sy'n niweidio'r amgylchedd. Ewch i www.greenpeace.org.uk/Products/Toxics/index/ am ragor o wybodaeth.

Prynwch gynnyrch a ailgylchwyd
Darllenwch yr adran am Wastraff, Sbwriel ac Ailgylchu am ragor o wybodaeth ar dudalen 27.

Adnoddau defnyddiol eraill

Mae **Map Gwyrdd Abertawe'n** cynnwys 200 o safleoedd ledled Abertawe a allai eich helpu chi fyw bywyd mwy cynaliadwy. I weld y Map Gwyrdd, ewch i www.sustainableswansea.net neu ffoniwch Abertawe Cynaliadwy - 01792 480200.

Mae Canllaw Poced Gwyrdd WWF ar gyfer Cymru yn llyfryn defnyddiol a

luniwyd gan WWF Cymru.
Cyfeiriad: WWF Cymru, Tŷ Baltig, Sgwâr Mount Stuart, Caerdydd CF10 5FH
Ffôn: 029 2045 4970
e-bost: cymru@wwf.org.uk

Bwyd a Diet

Mae pob cam yn y broses gynhyrchu a dosbarthu'r rhan fwyaf o'n bwyd a'n diod y dyddiau yma yn cael effaith enfawr ar ein hamgylchedd. Mae ffermio dwys mewn sawl gwlad wedi achosi erydu yn y tir, llygredd a cholli cynefinoedd bywyd gwyllt. Mae sawl math o bysgod ar fin diflannu o ganlyniad i bysgota dwys ac mae cludo bwyd ar draws y byd yn achosi llygredd. Ond, nid yw hi'n ddiwedd y byd eto gan fod dewis gyda ni. Mae sawl corff yn Abertawe eisoes yn arwain y ffordd…

Ar y Trywydd..

Bwyd lleol

Mae **Marchnad Cynnyrch a Chrefft Penclawdd** a Marchnad Cynnyrch Lleol y Mwmbwls yn gwerthu amrywiaeth o fwyd megis caws, bara, teisennau, cigoedd a llysiau. Sefydlwyd y ddwy farchnad gan Ymddiriedolaethau Datblygu Lleol, sef partneriaethau unigolion a chyrff sy'n ceisio gwella cyflwr economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol yr ardal leol er lles pawb. Darllenwch yr adran am Gymunedau i gael gwybodaeth am Ymddiriedolaeth Datblygu Lleol y Mwmbwls a ble i ddod o hyd i ymddiriedolaethau eraill.

Marchnad Cynnyrch Lleol y Mwmbwls

Marchnad Cynnyrch a Chrefftau Penclawdd

Mae masnachwyr yn gwerthu cynnyrch lleol ym **Marchnad Dan Do Abertawe** hefyd. Mae cefnogi'r masnachwyr bychain yma yn cynorthwyo'r economi leol ac yn cynnal rhan fywiog o dreftadaeth Abertawe.

Mae prynu cynnyrch yn y marchnadoedd lleol hyn yn:

- Lleihau'r pellter mae ein bwyd yn teithio gan olygu bod llai o ynni'n cael ei ddefnyddio i gludo yn ogystal â llai o ollyngiadau CO a chostau is
- Annog mwy o gynhyrchwyr lleol i sefydlu busnes
- Blasu'n well, yn ôl llawer
- Cefnogi'r economi leol.

Mae Fferm Gymunedol Abertawe'n cynnwys rhandir ble gall pobl leol ddysgu sut i dyfu eu ffrwythau a'u llysiau organig eu hunain. Cynhelir sesiynau ar gyfer gwirfoddolwyr ddydd Mercher, dydd Iau a dydd Sadwrn. Ond cofiwch ffonio ymlaen llaw gan fod eu rhaglen 'Gweision Fferm' yn tyfu'n barhaol!

Mae gan Dŷ T.O.P.I.C, sef y Ganolfan Wybodaeth i Bobl Hŷn, randir hefyd lle tyfir llysiau ar gyfer ciniawau cymdeithasol yn y ganolfan.

Mae Canolfan yr Amgylchedd yn cynnwys caffi bach lle gallwch flasu amrywiaeth eang o de a choffi masnach deg a Siop Werdd lle gallwch eu prynu yn ogystal â chynnyrch eraill moesol, organig, ynni isel neu sydd wedi'u hailgylchu.

Mae Oxfam wedi bod yn ymwneud â masnach deg ers dros 40 mlynedd ac mae'n gwerthu amrywiaeth o gynnyrch masnach deg mewn sawl siop ledled Cymru, gan gynnwys 14 Stryd yr Undeb, Abertawe.

Mae masnach deg o fantais i gynhyrchwyr bychain mewn gwledydd datblygol drwy dalu pris teg iddynt.

Beth allwch chi ei wneud...

Rydym yn prynu mwy o fwyd nag unrhyw gynnyrch arall a gall yr hyn rydym yn ei brynu gael cryn effaith arnom ni ein hunain a'r amgylchedd - er gwell neu er gwaeth...ni biau'r dewis.

Prynwch yn lleol

Marchnadoedd Cynnyrch Lleol yn eich ardal, ar agor 9.30am-12.30pm, fel arfer.

Sgeti, dydd Sadwrn cyntaf bob mis yn

Neuadd Blwyf San Pedr, Ffordd De La Beche, Sgeti. Ffôn: 01792 207000

Y Mwmbwls, ail ddydd Sadwrn bob mis ym Maes Parcio'r Hufenfa, Sgwâr Ystumllwynarth, Y Mwmbwls. Ffôn: 01792 361012

Penclawdd, trydydd dydd Sadwrn bob mis yng Nghanolfan Gymunedol Penclawdd. Ffôn: 01792 850162

Clydach, dydd Sadwrn olaf bob mis yng Nghanolfan Gymunedol Clydach, Ffordd y Faerdre, Clydach. Ffôn: 01792 849200

Cynhyrchwyr lleol ym Marchnad Dan Do Abertawe
Ffoniwch Rheolwr y Farchnad i gael rhestr o'r stondinau ym Marchnad Abertawe - 01792 654296.

I gael copi o **Gyfeirlyfr Bwyd Lleol Abertawe** a baratoir gan Ddinas a Sir Abertawe, cysylltwch ag Uned Datblygu Cynaliadwy drwy ffonio 01792 635600, neu gallwch ei ddadlwytho yn www.swansea.gov.uk

Mae Uned Datblygu Cynaliadwy hefyd wedi llunio canllaw o'r enw '**Sut i sefydlu marchnad ffermwyr'.**

Mae **Blas ar Fwyd (Food Passion)** yn ganllaw ac yn gipolwg ar y farchnad fwyd sy'n ffynnu ym Mae Abertawe, y Mwmbwls a Phenrhyn Gŵyr. www.food-passion.co.uk

Mae Cyfeirlyfr Bwyd a Diod Sir Gaerfyrddin ar gael yn
www.carmarthenshire.gov.uk

Prynwch gynnyrch tymhorol

Cadwch lygad ar…ffermydd a pherchnogion lleol sy'n gwerthu ffrwythau a llysiau yn eu tymor.

Tyfwch eich cynnyrch eich hun

Os oes lle gyda chi yn yr ardd, does dim byd gwell na thyfu eich bwyd eich hunain. Mae Dinas a Sir Abertawe'n cynnal cyrsiau dechreuol ym Mharc Singleton. Am ragor o wybodaeth, ewch i www.swansea.gov.uk neu ffoniwch 01792 635490. Os nad oes lle gyda chi gartref, beth am gael rhandir?

I gael gwybodaeth am randiroedd yn eich ardal, ffoniwch Adran y Parciau yn Ninas a Sir Abertawe. Ffôn: 01792 635483

Prynwch gynnyrch organig

Mae Green Bean Organics ym Mhenrhyn Gŵyr yn dosbarthu cynnyrch cwbl organig am ddim yn Abertawe.

Ewch i www.greenbeanorganics.co.uk, ffoniwch 01792 386622 neu 07875 633420 e-bost: info@greenbeanorganics.co.uk

Mae Cymdeithas Priddoedd (www.soilassociation.org) yn un o'r prif gyrff cenedlaethol sy'n rhoi help a chyngor i gynhyrchwyr a bwytawyr organig. Maent yn ardystio 70% o'r bwyd organig a gynhyrchir yn y DU yn ôl safonau llym. Chwiliwch am eu logo ar gynnyrch.

Mae Ffermwyr a Thyfwyr Organig (www.organicfarmers.uk.com) yn gorff ardystio sy'n arolygu ac yn trwyddedu ffermio organig a phrosesu bwyd ledled y DU. Mae hefyd yn rhoi gwybodaeth i unrhyw un â diddordeb mewn dysgu rhagor am elfennau organig a'r hyn maent yn eu gwneud, ynghyd â lle gallwch brynu cynnyrch organig.

Prynwch yn iach

Mae **Cysylltiadau Bwyd Abertawe'n** gweithio gyda chymunedau drwy gynnal prosiectau bwyd a gynhelir yn y gymuned a gwella'r bwyd iach sydd ar gael. Mae'n gallu darparu hyfforddiant, cefnogaeth, cyngor ac offer. Ffoniwch 01792 784809 neu ewch i www.swansea.gov.uk

Prynwch fwyd a gynhyrchwyd mewn modd moesol

Defnyddiwch Gyfeirlyfr Masnach Deg Abertawe sydd ar gael yn www.fairtradeswansea.org.uk/

Fforwm Masnach Deg Abertawe a luniodd y cyfeirlyfr hwn. I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch Canolfan yr Amgylchedd - 01792 480200.

Chwiliwch am logo Masnach Deg. Ei nod yw datblygu'r berthynas rhwng defnyddwyr yn y gwledydd cyfoethog a chynhyrchwyr yn y gwledydd datblygol fel nad yw'r cynhyrchwyr na'r amgylchedd yn cael eu cam-ddefnyddio. I gael gwybod rhagor am ddiben Masnach Deg, ewch i www.fairtrade.org

Defnyddiwch y **Canllaw am Bysgod** a luniwyd gan Gyngor Stiwardiaeth y Môr i'ch helpu i osgoi pysgod megis penfras sydd dan fygythiad ac osgoi pysgod a ddelir â dulliau sy'n niweidio creaduriaid y môr.

Ewch i **www.fishonline.org** i weld y fersiwn ar y we neu gallwch gael fersiwn poced AM DDIM drwy anfon amlen â stamp arni at Marine Conservation Society, Unit 3 Wolf Business Park, Alton Road, Ross-on-Wye, HR9 5NB.

Mae **www.sustainablefood.com** yn cynnwys llawer o wybodaeth am bob agwedd ar fwyd cynaliadwy gan gynnwys cludo, lles anifeiliaid, ychwanegion, plaladdwyr a llawer mwy.

Deunyddiau adeiladu a gwaith yn y cartref

Mae llawer o'r deunyddiau adeiladu rydym yn eu defnyddio'r dyddiau yma yn effeithio ar yr amgylchedd. Maent yn aml yn cael eu cynhyrchu mewn modd gwastraffus gan ddefnyddio cemegau gwenwynig.

Mae sawl cwmni yn Abertawe wedi penderfynu adeiladu mewn modd nad yw'n effeithio cymaint ar yr amgylchedd.

Ar y Trywydd..

Fferm Gymunedol Abertawe
Mae'r toeau wedi'u gwneud o Roofcrete - cynnyrch cynaliadwy a argymhellir gan Greenpeace a ddylai bara hyd oes yr adeilad.

Mae insiwleiddio'r adeiladau wedi'u gwneud o ffeibr llin. Deunydd naturiol ac adnewyddadwy yw hwn sy'n sail prosiect ymchwil i arallgyfeirio incwm ffermwyr Cymru a sefydlu man gweithgynhyrchu yn ne Cymru.

Slag Margam yw'r craidd caled a ddefnyddir ar y safle - sef sgil-gynnyrch lleol.

Mae'r coed a ddefnyddir naill ai'n dod o goetiroedd a reolir yn gynaladwy neu sydd wedi'u hadfer.

Mae pibellau'r haul yn gadael i ragor o oleuni naturiol ddod mewn i dŵ'r anifeiliaid gan leihau'r angen am olau ac ynni artiffisial o ganlyniad.

Mae'r gatiau ar gyfer corlannau anifeiliaid wedi'u gwneud o bren caled lleol a phaledi pren a ailgylchwyd.

Gwarchodfa Natur Lleol Bishop's Wood
Enillodd Tŷ Crwn Gwarchodfa Natur Bishop's Wood Wobr Dylunio'r Arglwydd Faer yn 2004 gan gydnabod ei ddyluniad llawn dychymyg a'r defnydd o ddeunyddiau a sgiliau lleol. Mae'r adeiledd wedi'i wneud o bren caled gwyrdd a gynaeafwyd o goetiroedd Penrhyn Gŵyr yn unol ag egwyddorion cynaliadwy. Fe'i dyluniwyd gan Dafydd Davies-Hughes a gafodd ei ysbrydoli gan feindwr cadeirlan canoloesol.

Tŷ Crwn Gwarchodfa Natur Bishop's Wood

Foyer Abertawe, Heol Alexander
Grŵp Tai Gwalia ddatblygodd yr adeilad hwn. Mae'n cynnwys sawl nodwedd gynaliadwy:

Mae'r waliau allanol â ffrâm pren wedi'u hinsiwleiddio gan ddeunydd 'Warmcell' sef seliwlos a ailgylchwyd, wedi'u hadeiladu tu ôl i'r wyneb rhestredig presennol.

Mae stryd gwydr yn gwneud y defnydd mwyaf posib o olau naturiol. Mae'n rhwystro gwres rhag cael ei golli o adeiladau cyfagos ac mae'n cynhesu o ganlyniad i belydrau naturiol yr haul.

Mae deunyddiau adnewyddadwy megis marmoliwm, jiwt a gorchuddiadau had llin ar gyfer y llawr wedi'u defnyddio. Cafodd nifer o ddeunyddiau a ailgylchwyd eu defnyddio i'w adeiladu megis llechi, carreg a choed o Gymru. Mae sawl system adnewyddu ynni ac ynni effeithlon wedi'u rhoi ar waith.

Darllenwch yr adran am Ynni i gael rhagor o wybodaeth.

Canolfan yr Amgylchedd
Mae taflen fanwl ar gael am elfennau eco-ddylunio'r ganolfan. Dyma rai o'r nodweddion.

Dewiswyd dur fel prif adeiledd yr estyniad am ei fod ar gael o ffynhonnell leol ac mae modd ei adfer a'i ailgylchu'n rhwydd.

Mae'r to tyweirch yn insiwleiddio to gwastad yr estyniad a'i ddiogelu am amser maith. Mae modd eistedd arno hefyd.

Cafodd y garreg a ddefnyddiwyd yn yr adeilad ei hadfer o ddwy wal gyfagos. Defnyddiwyd paent diwenwyn ar gyfer y gwaith addurno.

Mae'r mat ger y brif fynedfa wedi'i wneud o deiars ceir a ailgylchwyd.

Mae www.environmentcentre.org.uk/about_us yn rhoi rhagor o wybodaeth am y nodweddion-eco.

Beth allwch chi ei wneud...

Lluniwch restr wirio gan ddechrau gyda'r syniadau hyn…

Defnyddiwch ddeunyddiau o ffynonellau adnewyddadwy, os oes modd. Ystyriwch ddefnyddio pren yn hytrach na PVC ar gyfer ffenestri, wynebfyrddau a drysau.

Prynwch ddeunyddiau lleol – mae llai o ynni'n cael ei ddefnyddio ar gludo ac mae'n cefnogi'r economi leol. Gwiriwch nad yw wedi bod ar daith o amgylch y wlad cyn dod i'ch ardal!

Defnyddiwch ddeunyddiau mor naturiol â phosib – mae llai o ynni wedi'i ddefnyddio i'w cynhyrchu os nad oedd angen llawer o waith arnynt.

Dewiswch ddeunyddiau sydd wedi'u hailgylchu neu'u hailddefnyddio, yn ôl yr angen.

Gwiriwch gofnod amgylcheddol y gwneuthurwr neu'r cyflenwr. Nid yw hynny mor anodd ag yw'n ymddangos gan fod y gwaith wedi'i wneud eisoes ar eich cyfer mewn sawl achos e.e. sylwer logos y cwmnïau:

Draig Werdd – safon rheoli amgylcheddol

Cyngor Stiwardio Coedwigoedd – chwiliwch am logo FSC ar gyfer pren sy'n dod o goetir sydd wedi'i reoli'n gynaliadwy.

Cysylltiadau eraill

Paratowyd Cyfeirlyfr Adeiladu'n Gynaliadwy ar gyfer Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog ond mae sawl cwmni o ardal Abertawe ar y rhestr. www.thesustainablebuildingdirectory.co.uk

Mae cyfeirlyfr cynnyrch **Ymddiriedolaeth Amgylchedd Cymru'n** rhoi manylion am gwmnïau'n sy'n defnyddio deunyddiau y gellir eu hailgylchu megis gwydr, pren, plastig, metel, deunyddiau sy'n pydru'n naturiol a chynnyrch di-werth megis cardiau ac oergelloedd i newid eu sylfaen a'u busnes er gwell.

Cyfeiriad: Imperial House, Imperial Park, Casnewydd, NP10 8UH
Ffôn: 01633 811875
e-bost: info@walesenvtrust.org.uk
www.walesenvtrust.org.uk

Mae **www.designwales.org.uk** yn cefnogi ac yn hyrwyddo dylunio a gweithgynhyrchu ecolegol.

Gall **Fforwm Adeiladu Gwyrdd** eich helpu i ddod o hyd i atebion ecolegol i nifer o'ch cwestiynau am adeiladu. www.greenbuildingforum.co.uk

Mae Rounded Developments Enterprises a'i gorff cysylltiedig Rounded Developments (sy'n gwneud cais am statws elusennol ar hyn o bryd) wedi'u creu i fod yn siop dan yr un to ynghylch adeiladu cynaliadwy ar gyfer pobl leol a chyrff gwirfoddol. Cyfeiriad: Canolfan Adeiladu Cynaliadwy, Uned 93, Ystâd Ddiwydiannol Heol Portmanmoor, Splott, Caerdydd, CF24 5HB
Ffôn: 029 2040 3399 e-bost: info@rounded-developments.org.uk

Llyfrau defnyddiol:
Mae **Rhwydwaith y Cyffordd Moeso**l yn rhoi gwybodaeth am gwmnïau, cyrff, cynnyrch a gwasanaethau sy'n foesol yn ôl asesiad, gan eich cysylltu chi â marchnadoedd moesol, amgylcheddol a chynaliadwy. www.ethicaljunction.co.uk

Eglwys Sant Ioan, Hafod, Abertawe

Cludiant

Mae ceir wedi chwyldroi ein ffordd o fyw gan gynyddu ein rhyddid ac ehangu ein gorwelion. Ond mae'r ffordd rydym yn defnyddio ceir yn effeithio ar ein hiechyd a'r amgylchedd.

Mae cludiant yn gyfrifol am 25% o ollyngiadau nwyon tŷ gwydr y DU. Mae llygredd yr aer yn achosi rhwng 12,000 a 24,000 o farwolaethau cynnar bron bob blwyddyn gan fod cysylltiad rhwng y gronynnau bychain mae cerbydau petrol a disel yn eu rhyddhau a salwch megis asthma ac mae ocsidau nitrogen yn achosi afiechydon anadlu.

Yn ogystal â'n defnydd o geir, disgwylir i'r galw am deithio mewn awyrennau dreblu erbyn 2030. Mae awyrennau'n llosgi swm enfawr o danwydd ffosil a nhw sy'n cyfrannu fwyaf tuag at gynhesu byd-eang bellach. Yn ogystal â rhyddhau llawer mwy o CO_2 nac unrhyw un arall, maent yn gwneud hynny'n uniongyrchol i ran uchaf yr atmosffer sydd bron dair gwaith yn waeth na'r niwed a wneir gan CO_2 ar wyneb y ddaear.

Ar y Trywydd..

Prif elusen cludiant y DU yw **Sustrans** sy'n hyrwyddo dulliau ar wahân i'r car. Mae SUSTRANS am weld dyfodol lle mae pobl yn dewis teithio mewn ffyrdd sydd o les i'w hiechyd a'r amgylchedd. Mae'r elusen yn cefnogi atebion ymarferol ac arloesol i rai o heriau mwyaf y DU o ran cludiant.

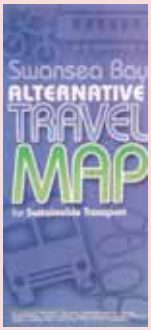
Mae cannoedd o filltiroedd o lwybrau beicio ar gael ar y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol.

I gael rhagor o wybodaeth am SUSTRANS a mapiau o'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol, ffoniwch 0845 113 0065 neu ewch i www.nationalcyclenetwork.org.uk

Darllenwch yr adran am Fwyd a Siopa hefyd i ddysgu sut gallwch chi leihau'r ynni a ddefnyddir i gludo nwyddau.

Gwirfoddolwyr a staff SUSTRANS yn gweithio ar y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol arobryn ym Mhenclawdd

Beth allwch chi ei wneud...



Defnyddiwch Fap Teithio Bae Abertawe i ganfod ffyrdd o deithio o amgylch Abertawe heb eich car.

Rhowch lifft i rywun - hwyrach eich bod eisoes yn adnabod rhywun yn eich ardal sy'n gweithio neu'n teithio'n agos i chi. Os nad ydych, cofrestrwch gyda www.switch2share.co.uk a allai eich helpu i gysylltu â phobl sy'n mynd i'r un cyfeiriad â chi.
Ffôn: 08700 780225
e-bost: support@liftshare.com

Ar dy feic! - Mae sawl llwybr beicio ar gael yn Abertawe gan gynnwys y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol. Mae 75% ohonom yn byw o fewn 2 filltir i'r Rhwydwaith. I gael map o'r llwybr beicio, ffoniwch Sustrans - 0845 113 0065 www.sustrans.org.uk

Mae Prosiect Ailgylchu Beiciau'n cymryd hen feiciau, yn eu trwsio cyn eu rhoi i bobl mewn angen.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Rhwydwaith yr Amgylchedd Du, Canolfan yr Amgylchedd, Stryd y Pier, Abertawe SA1 1RY
Ffôn: 01792 462990
e-bost: mike@ben-network.org.uk.

Ar y trên. Ffoniwch: 08457 484950 neu ewch i www.nationalrail.co.uk i gael amserau a gwybodaeth am drenau.

Mae BWSTLER.com yn darparu cludiant cymunedol yn ardaloedd trefol Abertawe. I gael gwybodaeth, ewch i www.bwstler.com
Ffôn: 01792 463675 neu e-bost info@bwstler.com.

Cerddwch! – I wella'ch iechyd, eich cyflwr meddwl ac i fyw'n hwy. Byddwch hefyd yn lleihau'r gollyngiadau CO2 i'r atmosffer. Hwyrach y gallwch gyfiawnhau bwyta'r gacen flasus honno wedi'r cwbl!

Ar y bws! - Gall fod yn llai o straen na gyrru… dim angen poeni am barcio a chewch amser i ddarllen ar y bws. Cysylltwch â Traveline i gael amserau a gwybodaeth am fysus. Ffoniwch 0870 608 2 608 neu ewch i www.traveline-cymru.org.uk

Teithiwch o gwmpas Abertawe ar fws

Gyrrwch gar glanach a thalu llai o dreth o ganlyniad. I gael manylion am drawsnewid LPG, a cheir trydan, hybrid a charbon isel, ewch i www.est.org.uk/fleet/vehicles

Defnyddiwch fiodisel - mae Sundance Renewables yn Rhydaman yn casglu olew llysiau a'i brosesu i wneud biodisel i'w ddefnyddio mewn ceir, generaduron ac injans eraill.
Ffôn: 01269 842401
www.sundancerenewables.org.uk
Ewch i **www.veggiepower.org.uk** i gael gwybod yn union sut i wneud biodisel gartref.

Mae ymgyrch Cerbydau Trydan DU yn ymgyrchu o blaid ceir trydan ac yn rhoi gwybodaeth am geir hydrogen, aer cywasgedig - www.evuk.co.uk

Hedfan heb adenydd - mae seat61.com yn ceisio ein perswadio i fynd ar drenau a llongau yn hytrach nag awyrennau. Gall ddweud wrthych sut i fynd i unrhyw le - o Abertawe i Salzburg a thu hwnt.

Gwyliau yn y DU Mae hyn yn cefnogi'r economi leol ac yn lleihau'r ynni a ddefnyddir i'n cludo. Ewch i www.visitbritain.org.uk i gael ysbrydoliaeth.

A oes angen i gapanau iâ'r pegynau doddi'n llwyr cyn i ni benderfynu bod angen newid ein harferion teithio?

Gwastraff, Sbwriel ac Ailgylchu

Dim ond yn ystod y blynyddoedd diwethaf mae'r rhan fwyaf ohonom wedi dechrau meddwl am beth sy'n digwydd i'n sbwriel ar ôl ei daflu i'r bin. Yn y cyfamser, mae'r rhan fwyaf o'n sbwriel wedi bod yn mynd i safleoedd claddu lle bydd deunydd fel plastig a gwydr yn parhau i dagu ein cefn gwlad. Ar yr un pryd, mae deunyddiau eraill sy'n pydru'n naturiol yn cynhyrchu nwyon peryglus megis methan yn ein hatmosffer wrth iddynt bydru heb ocsigen gan waethygu'r effaith tŷ gwydr. Rydym hefyd yn defnyddio mwy o adnoddau ac ynni naturiol nag erioed o'r blaen i gynhyrchu nwyddau a deunydd lapio yn lle'r rhai rydym wedi'i daflu!

Ar hyn o bryd, mae llai na 30% o boblogaeth y byd yn defnyddio 80% o adnoddau'r byd. Ond mae tueddiadau wedi dangos bod gwledydd llai diwydiannol â phoblogaethau cynyddol yn agosáu at ddefnyddio'r un faint o adnoddau â ninnau. Dim ond hyn a hyn o adnoddau sydd gan y byd ac ni fydd yn gallu cyflenwi'r holl gynnyrch yr hoffem ni ei gael.

Caeodd safle claddu sbwriel Abertawe yn 2005 ac mae Dinas a Sir Abertawe'n gorfod mynd â'n gwastraff i Ferthyr Tudful a Sir Benfro bellach. Mae hyn yn broses ddrud iawn i'r cyngor ac i ni'r trethdalwyr yn y pen draw. Lleihau gwastraff cymaint â phosib yw'r ateb gorau gan fod pob dull arall o gael gwared ar wastraff yn effeithio ar yr amgylchedd (hyd yn oed ailgylchu).

Ar y Trywydd..

Ailosod ac ailgylchu yw ystyr **RESaREC**. Mae'r prosiect hwn, dan ofal Cyrenians Cymru, yn casglu dodrefn a roddwyd iddynt ac yn eu rhoi i bobl ddigartref a phobl sy'n derbyn budd-daliadau neu ar incwm isel. Mae'r prosiect hefyd yn cynnwys cynllun ail-baentio a gweithdy lle gall gwirfoddolwyr adnewyddu dodrefn wrth ddysgu sgiliau gwaith coed a chrefft. Mae'r cynllun yn cynnal siop 'Celfi Gallery and Gift Shop' (20 Stryd Mansel) sy'n gwerthu dodrefn a chrefftau gwaith llaw a wnaethpwyd â deunyddiau a ailgylchwyd.

Stordy dodrefn RESaREC

Mae'r **Ganolfan Adnoddau Chwarae'n** gweithio gyda diwydiant a busnesau lleol. Mae'n cymryd deunyddiau defnyddiol, glân a diogel a fyddai'n cael eu taflu fel arall cyn eu cynnig i bobl yn rhad at ddibenion chwarae a chrefft. Fel arall, byddai'r deunydd yma wedi mynd yn syth i'r domen sbwriel.

Gwastraff, Sbwriel ac Ailgylchu

Fel sawl elusen yn Abertawe, mae Oxfam yn derbyn dillad, llyfrau ac eitemau eraill nad ydynt eu hangen ar bobl. Oxfam yw'r unig brif elusen â'i chyfleuster prosesu ei hun - Wastesaver. Mae tecstilau'n cael eu hanfon yma i'w prosesu a'u hail-werthu i gyrff partner. Mae'r cyrff hyn yn cynnig gwaith i bobl ddifreintiedig yn Affrica, Asia a dwyrain Ewrop. Mae popeth na ellir eu hailddefnyddio'n cael eu hailgylchu.

Gall siopa mewn marchnadoedd lleol megis y Mwmbwls, Penclawdd ac Abertawe arbed gwastraff. Yn wahanol i fwyafrif yr archfarchnadoedd, mae marchnadoedd lleol yn aml yn gwerthu ffrwythau a llysiau mewn bagiau papur yn hytrach na rhai plastig. Wrth brynu cig neu gaws, mae'n aml wedi'i lapio gyda haen denau o ffilm neu bapur yn wahanol i'r pecyn plastig mawr y gwelwch mewn archfarchnadoedd yn aml.

Mae'r Siop Werdd yng Nghanolfan yr Amgylchedd, Stryd y Pier, Abertawe'n gwerthu cynnyrch glanhau nad ydynt yn niweidio'r amgylchedd e.e. hylif golchi llestri a glanhawr gwahanol arwynebau fesul llwyth er mwyn i chi allu ail-lenwi'r poteli. Rhatach a glanach! Mae'r Siop Werdd yn gwerthu nwyddau a wnaethpwyd o gynnyrch wedi'i ailgylchu hefyd megis gemwaith gwydr, bagiau cartonau hylif, gwydrau gwin a llawer mwy. Mae'r man compostio a'r abwydfa'n yn dangos i chi sut i gompostio gwastraff eich cegin a'ch gardd i greu compost gwych ar gyfer eich gardd neu ar gyfer eich cymydog, os nad ydych ei angen.

Mae gan Fferm Gymunedol Abertawe fan arddangos ynghylch compostio ac mae'n cynnal cynllun addysg i hyrwyddo manteision compostio.

Beth allwch chi ei wneud...

Cael gwared ar lythyrau sgrwtsh drwy gofrestru gyda Gwasanaeth Dewisol y Post Ffôn: 0845 703 4599 neu www.mpsonline.org.uk

Defnyddiwch gewynnau y gellir eu hailddefnyddio - ddim mor ddrewllyd ag a dybiwch! Mae gan Ymgyrch Cewynnau Go Iawn Cymru Gynaliadwy yr holl wybodaeth angenrheidiol i'ch argyhoeddi.
Ffôn: 01656 783405
www.sustainablewales.org.uk

Osgowch gynnyrch sydd wedi'u gor-lapio. Mae Rhwydwaith Amgylcheddol y Merched wedi llunio Cynllun Gweithredu yn erbyn lapio i'ch helpu chi ddweud 'digon yw digon' wrth yr archfarchnadoedd. Mae'n rhoi awgrymiadau defnyddiol ynghylch at bwy ddylech chi ysgrifennu a pha gamau i'w cymryd. Mae'r cynllun yn mynd trwy'r camau cyfreithiol perthnsol gam wrth gam ac yn rhoi awgrymiadau gwych am y dewisiadau amgen i'r holl lapio diangen. Ffôn: 020 7481 9004
www.wen.org.uk

Wrth fynd i siopa, ewch â bag y gallwch ei ddefnyddio dro ar ôl tro. Mae'n cymryd o leiaf 500 mlynedd i fagiau plastig a lapio plastig eraill bydru a does wybod pa broblemau allai hynny ei achosi ar gyfer y dyfodol.

Prynwch nwyddau ail-law
Mae'r cyrff hyn yn derbyn nwyddau y gellir eu hailddefnyddio. Mae'r rhain nail ai'n cael eu hail-werthu gyda'r eiddo'n mynd at achosion da neu mae pobl ddifreintiedig yn eu defnyddio.

Dodrefn a nwyddau'r cartref
Prosiect Gwyrdd, Ailddefnyddio ac Ailgylchu MORE
Canolfan yr Amgylchedd, Stryd y Pier, Abertawe. Ffôn: 01792 470283
e-bost: mo-green@btconnect.com

RESaREC, Iard yr Hafod, ger Stryd Morgan, Hafod. Ffôn: 01792 653553
www.resarec-cyrenians.co.uk

Enfys, 76 Heol San Helen, Abertawe
Ffôn: 01792 864292
www.enfysfoundation.org.uk

Dillad a llyfrau
Siopau elusen – gweler Map Gwyrdd Abertawe neu'r Tudalennau Melyn i ganfod eich siop agosaf.

Celf a chrefft
Canolfan Adnoddau Chwarae, H22 Ashmount, Ffordd Fforest Uchaf, Parc Menter, Abertawe. Ffôn: 01792 794884
www.playright.org.uk

Celfi Gallery & Gift Shop
20 Stryd Mansel, Abertawe
SA1 5SG Ffôn: 01792 477707
e-bost: claire@btconnect.com neu celfigallery@btconnect.com
www.cyrenians.co.uk/celfishop

Prynwch nwyddau a ailgylchwyd
Bydd hyn yn annog mwy o gwmnïau i ddefnyddio'r nwyddau a anfonwn i'w hailgylchu.
Ar hyn o bryd, ychydig iawn o gwmnïau yn y DU sy'n ailgylchu plastig. Mynnwch ragor o gynnyrch a ailgylchwyd!

Mae gan Ymddiriedolaeth Amgylchedd Cymru
www.walesenvtrust.org.uk gyfeirlyfr o gyrff sy'n defnyddio nwyddau a ailgylchwyd.

Mae Remarkable Stationary
Stationary www.remarkable.co.uk a'r Green Stationary Company www.greenstat.co.uk yn cynnig cynnyrch a wnaethpwyd o nwyddau a ailgylchwyd megis cwpanau plastig, casau CD, teiars a llawer o syniadau arloesol eraill. I gael papur a ailgylchwyd a wnaethpwyd yng Nghymru, ewch i www.sheeppoopaper.com!

Mae Second Life Plastics o Landeilo yn casglu plastig amaethyddol megis bagiau silwair o ffermydd ledled Cymru a'u troi'n ddodrefn ar gyfer yr ardd, yn byst ffensys ac yn lloriau. Ffoniwch 01558 824590 neu e-bostiwch: birch@slpw.freeserve.co.uk

GWEITHDY RESAREC

Compost Cartref

Mae Ymgyrch Compostio Gartref Abertawe'n cynnig biniau compost sydd hyd at 60% yn rhatach na phrisiau arferol. Trowch eich gwastraff yn gompost organig cyfoethog, arbedwch £££ a helpwch yr amgylchedd. ARCHEBWCH DROS Y FFÔN: 01884 841515

Os nad oes gennych le ar gyfer bin compost, gallwch gael gwared ar wastraff eich gardd mewn 2 ffordd gynaliadwy:

- Ewch ag e i Safle Gwastraff Dinesig cyfagos. Mae pob safle yn Abertawe'n derbyn gwastraff yr ardd.
- Mae'r Cyngor yn treialu cynllun casglu ymyl y ffordd bob pythefnos ar gyfer 35,000 o gartrefi ar draws Abertawe. Ewch i www.swansea.gov.uk am ragor o wybodaeth neu cysylltwch â'r Swyddog Ailgylchu drwy ffonio 01792 635600 neu e-bostiwch recycling@swansea.gov.uk.

Man arddangos compost yng Nghanolfan yr Amgylchedd

Mae'r Cyngor ar fin treialu casglu gwastraff y gegin o'r un cartrefi. Os yw'n llwyddiannus, mae'n bosib y caiff ei gyflwyno ledled Abertawe.

Ailgylchu

Manteisiwch ar y cynllun casglu ar ymyl y ffordd drwy roi eitemau megis papur, caniau a gwydr yn y bagiau ailgylchu gwyrdd mae Cyngor a Dinas Abertawe'n eu darparu.

Ewch ag eitemau eraill megis cerdyn, ffoil, dillad, paent, nwyddau trydan a phlastig i safle ailgylchu dinesig. I weld pa ddeunyddiau mae'r safleoedd yn eu derbyn, ewch i www.swansea.go.uk neu edrychwch ar Fap Gwyrdd Abertawe yn www.sustainableswansea.net

Os oes gennych ymholiadau ynghylch un o'r rhai uchod, cysylltwch â'ch Swyddog Ailgylchu yn Ninas a Sir Abertawe Ffôn: 01792 635600

e-bost: recycling@swansea.gov.uk neu ewch i visit www.swansea.gov.uk.

Sefydlwch fannau ailgylchu yn eich gweithle. Ewch i www.envirowise.gov.uk i gael gwybodaeth am sut gall busnesau leihau gwastraff.

Gwefannau defnyddiol eraill:
www.recycling-guide.org.uk
www.environment-agency.gov.uk
www.keepwalestidy.org
www.homerecycling.co.uk
www.wasteawarenesswales.org.uk
www.cylch.org
www.ciwm.co.uk

Dŵr

Prinder dŵr yw'r rheswm yn aml dros arbed dŵr. Hwyrach bod hynny'n anodd ei gredu gan mai dim ond un man arall ym Mhrydain sy'n cael cymaint o law ag Abertawe! Serch hynny, mae'r rhan fwyaf o'n afonydd yn rhai byr, serth ac yn llifo'n gyflym. Maent yn codi'n gyflym pan mae hi'n bwrw a buan iawn maent yn sychu pan fo'r tywydd yn sych. O ganlyniad, mae gan Gymru sawl cronfa ddŵr i gadw dŵr ar adegau gwlyb er mwyn ei ddefnyddio i lenwi neu gynnal afonydd ar adegau sych. Mae hi'n bwrw glaw gryn dipyn yng Nghymru, ond mae ein bywyd gwyllt, ein tirwedd a'n diwydiant wedi addasu eu hunain i fanteisio ar hynny. Mae angen cryn dipyn o ynni a thechnoleg hefyd i ddarparu dŵr diogel sy'n lân i'w yfed.

Mae'n amlwg pa mor ddibynnol yr ydym ar ddŵr pan fo sychder. Dyna pryd mae lefelau'r cronfeydd dŵr yn beryglus o isel gan orfodi cwmnïau dŵr i dynnu rhagor o'r cronfeydd tanddaearol sydd heb gael eu hail-lenwi â glaw ac o'r afonydd sydd eisoes yn isel. Mae hyn yn rhoi creaduriaid megis dyfrgwn a glöynod byw dan bwysau aruthrol gan fod gormod o ddŵr yn cael ei gymryd. Mae lefelau isel mewn afonydd hefyd yn cynyddu nifer y llygryddion yn y dŵr gan olygu bod llai o ocsigen ar gyfer planhigion ac anifeiliaid. Nid adeiladu rhagor o gronfeydd dŵr yw'r ateb, o anghenraid. Mae'r rhain yn aml yn cael eu hadeiladu mewn ardaloedd mynyddig a ddiogelir. Maent hefyd yn gostus, yn ddadleuol ac yn niweidio'r amgylchedd. Mae'n hen bryd i ni ddechrau arbed dŵr yn rheolaidd. Mae sawl lle yn ardal Abertawe eisoes yn arwain y ffordd…

Ar Drywydd…

Pit Stop – gwasanaeth golchi ceir â dwylo. Mae'r siop benodol yma sy'n gofalu am geir yn rhoi'r un pwyslais ar anghenion y cwsmer a chyfrifoldeb tuag at yr amgylchedd.

Mae'r tîm cyfeillgar sy'n golchi'r ceir yn croesawu'r cwsmeriaid ac mae'n enwog am eu manylder a'u chyffyrddiadau olaf. Ond mae llawer mwy i'r gwasanaeth na hynny'n unig.

Gwasanaeth golchi ceir Pit Stop

Yn ôl perchennog Pit Stop, "Gall busnes wneud elw a bod yn foesol ar yr un pryd". Mae wedi dyfeisio system arloesol sy'n cadw adnoddau naturiol ac yn amddiffyn yr amgylchedd gan ddefnyddio grym corsennau! Mae Pit Stop yn defnyddio cynnyrch glanhau effeithiol nad ydynt yn niweidio'r amgylchedd. Mae'r dŵr a ddefnyddir i olchi'r ceir yn mynd drwy nifer o danciau gwaddod a gwelyau corsennau. Mae'r prosesau naturiol hyn gystal ag unrhyw ddull cemegol gan roi dŵr glân y gellir ei ailddefnyddio a throi difwynwyr yn fwyd i blanhigion.

Pit Stop yw'r gwasanaeth golchi ceir â chydwybod.

Mae Canolfan Gwlypdir Cenedlaethol Ymddiriedolaeth Adar Gwyllt a Gwlypdiroedd Cymru yn dangos amrywiaeth lawn y manteision a'r problemau sydd ynghlwm ag arbed dŵr. Mae wedi datblygu gwlypdir bendigedig yn aber Casllwchwr â nodweddion i ddenu amrywiaeth eang o adar hirgoes a hwyaid. Mae'r ganolfan yn rhoi cyfle i ymwelwyr fwynhau rhai o ryfeddodau'r gwlypdiroedd hyn mewn modd ymarferol a gweld pa mor hanfodol yw gwlypdiroedd ar gyfer bywyd ar y ddaear - i blanhigion, anifeiliaid, bodau dynol ac eraill fel ei gilydd.

Ceir arddangosfa ryngweithiol yn y ganolfan sy'n tynnu sylw at sut gallwn ddefnyddio dŵr yn ddoeth.

Mae gwlypdiroedd yn gallu rheoli llifogydd a chynnal ansawdd dŵr yn naturiol gan gael gwared ar faetholion a difwynwyr. Wrth i'r ardaloedd hyn gael eu hisraddio neu'u colli, mae ardaloedd mwy poblog lawr yr afon yn dioddef llifogydd ac mae'n effeithio ar ansawdd y dŵr.

Mae Cors Crymlyn yn wlypdir o fath gwahanol ac yn bwysig iawn o ran gwarchod natur. Darllenwch dudalen 5 i gael manylion.

Cofiwch, mae ein draeniau yn ein cysylltu ni gyda gwlypdiroedd. Mae popeth sy'n mynd lawr y draeniau'n dychwelyd i'r amgylchedd maes o law. Defnyddiwch gynnyrch yn y cartref na fydd yn niweidio'r amgylchedd ac ewch â hen olew i ddepo ailgylchu i leihau'r posibilrwydd o lygru'r dŵr.

Plant ger y ffynnon yn India

Mae Ysgol Gymunedol y Gors yn arbed dŵr bob dydd. Partneriaeth yr ysgol gydag ysgol yn Rhajastan, India sydd wedi ysgogi hyn. Mae'r ysgol wedi cymharu ei sefyllfa â'r un yn Udaipur lle nad yw'r monsynau wedi digwydd yn y pedair blynedd ddiwethaf. Rydym yn aml yn cymryd ein cyflenwad dŵr yn ganiatáol yma yng Nghymru, ond mae'r ysgol hon wedi sylweddoli bod angen i ni arbed yr hyn sydd gennym er bod cymaint ohono ar gael ar un olwg.

Er enghraifft, mae rhoi potel yn seston y toiled yn defnyddio llai o ddŵr wrth fflysio'r toiled.

I gael gwybod mwy am sut i arbed dŵr, ewch i www.water-guide.org.uk

Plant yn Ysgol y Gors yn casglu dŵr o'u casgenni dŵr glaw

Gwefannau'r trywydd

	Bioamrywiaeth Tudalen 5	Effeithlonrwydd Ynni Tudalen 7	Ynni Adnewyddadwy Tudalen 10	Cymunedau'n cydweithio Tudalen 12	Siopa, Bwyd a Diet Tudalen 16	Siopa, Deunyddiau Adeiladu Tudalen 17	Cludiant Tudalen 24	Gwastraff, sbwriel ac ailgylchu Tudalen 27	Dŵr Tudalen 30
1 Gwarchodfa Natur Leol Bishop's Wood	✓					✓			
2 Canolfan Bywyd Gwyllt Dulais (Blackpill)	✓		✓						
3 Gwarchodfa Natur Genedlaethol Cors Crymlyn	✓								✓
4 Canolfan yr Amgylchedd			✓		✓	✓		✓	
5 Ysgol Gymunedol y Gors				✓					✓
6 Menter Tiroedd Comin Penrhyn Gŵyr	✓								
7 Canolfan Dreftadaeth Penrhyn Gŵyr			✓						
8 Gwalia, Eglwys Sant Ioan a **9** Gwalia, Foyer Abertawe		✓	✓			✓			
10 Ymddiriedolaeth Datblygu'r Mwmbwls				✓	✓				
11 Oxfam				✓	✓			✓	
12 Marchnad Cynnyrch a Chrefftau Penclawdd					✓				
13 Gwasanaeth Golchi Ceir Pit Stop									✓
14 Canolfan Adnoddau Chwarae								✓	
15 Y Caffi Coch				✓		✓			
16 Res-a-Rec				✓				✓	
17 Chwarel Rosehill	✓			✓					
18 Gerddi Botaneg Singleton			✓						
19 Sustrans							✓		
20 Fferm Gymunedol Abertawe	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
21 Marchnad Dan Do Abertawe					✓				
22 Tŷ T.O.P.I.C.				✓	✓				
23 Melin wynt			✓						
24 Canolfan Gwlypdiroedd Cenedlaethol Cymru WWT	✓								✓

Cyfeiriad a gwefan	Oriau agor arferol	Ffôn	
Heol Caswell, Bae Caswell, Llandeilo Ferwallt SA3 8QR www.swansea.gov.uk/bishopswood	Mynediad i'r cyhoedd	01792 361703	1
Traeth Dulais (Blackpill), Dulais, Abertawe www.rspb.org.uk	Bob yn ail ddydd Sul, 10am-1pm Hyd-Maw	01269 822876	2
Heol Dinan, Port Tennant www.ccw.gov.uk/places	Ar agor Mercher-Gwener ar hyn o bryd Ffoniwch i holi ynghylch amserau eraill	01792 634960	3
Yr Hen Gyfnewidfa Ffôn, Stryd y Pier, Abertawe SA1 1RY www.environmentcentre.org.uk	Llun-Gwener 10am-4pm	01792 480200	4
Rhodfa'r Gors, Y Cocyd, Abertawe SA1 6SF	Apwyntiad yn unig	01792 522202	5
www.gowercommons.org.uk	Mae'r rhan fwyaf o lwybrau cyhoeddus a llwybrau ceffyl yn mynd ar draws tiroedd comin	01792 391670	6
Parkmill, SA3 2EH www.gowerheritagecentre.co.uk	10am-5pm bob dydd	01792 371206	7
www.gwalia.com	Apwyntiad yn unig	01792 460609	8 9
Tŷ Hanes, 4 Dunns Lane, y Mwmbwls, Aberatwe SA3 4AA www.mumblesmatters.org.uk	Llun-Gwener 10am-4pm. Ffoniwch 01792 361012 ymlaen llaw.	01792 361012	10
14 Stryd yr Undeb (am nwyddau a dillad Masnach Deg) neu 34 Stryd y Castell (am lyfrau a cherddoriaeth). www.oxfam.org.uk	14 Stryd yr Undeb Llun-Sad 9.30am-4.30pm 34 Stryd y Castell Llun-Sad 9.30am-5pm a dydd Sul 11am-4pm	01792 654710	11
Canolfan Gymunedol Penclawdd, Banc Bach, Penclawdd SA4 3FJ	3ydd dydd Sadwrn ym mhob mis 9am-12.30pm	01792 850162	12
Uned 20, Ystâd Diwydiannol Cwmdu, Heol Caerfyrddin, Abertawe SA5 8JN	Mon-Sat 8.30am-6pm & Sun 10am-6pm	01792 581000	13
Uned 22, Parc Busnes Ashmount, Ffordd Fforest Uchaf, Parc Menter Abertawe SA6 8QR www.playright.org.uk	Llun 11am-5pm, Mawrth a Mercher 11am-7pm, Iau 11am-5pm, Gwener 10am-3pm a dydd Sadwrn cyntaf y mis 10am-1pm	01792 794884	14
646 Heol y Mwmbwls, Abertawe SA3 3EA www.redcafe.org.uk	Apwyntiad yn unig	01792 362122	15
Iard yr Hafod, ger Stryd Morgan, Yr Hafod, Abertawe SA1 2LU www.resarec-cyrenians.co.uk	Apwyntiad yn unig	01792 653553	16
Ger Teras Penmaen, Mount Pleasant, Abertawe	Mynediad i'r cyhoedd	01792 477863	17
www.swansea.gov.uk/botanics	Rhaid trefnu apwyntiad i weld y boeler biomas. Mae'r gerddi ar agor bob dydd	01792 298637	18
www.sustrans.org.uk	Mynediad i'r cyhoedd	01792 467954	19
2 Heol Pontarddulais, Fforest-fach, Abertawe SA5 4BA www.swanseacommunityfarm.org.uk	Llun-Sadwrn 10am-4pm	01792 578384	20
www.swanseacitycentre.com	Llun-Sad 9am-5pm		21
56-58 Cilgant Teilo, Mayhill, Abertawe SA1 6SX www.swansea.gov.uk	Llun-Gwener 10am-4pm	01792 642237	22
	Gallwch weld y felin sydd ar hyn o bryd mewn sawl man yn ardal SA1 Apwyntiad yn unig.	01792 224531	23
Penclacwydd, Llwynhendy, Llanelli, SA14 9SH www.wwt.org.uk	Bob dydd 9.30am-5pm (tiroedd ar agor tan 6pm)	01554 741087	24

Mynd ar y trywydd

Mae pob safle ar Drywydd Cynaladwyedd Abertawe'n croesawu ymwelwyr. Mae nifer ohonynt ar agor i'r cyhoedd ond mae angen trefnu apwyntiad ar gyfer rhai ohonynt.

Grwpiau – cysylltwch â staff y safle i weld a oes uchafswm ar niferoedd mewn grwpiau a pha amserau fyddai'n gyfleus.

Gellir trefnu **teithiau tywys** yn y rhan fwyaf o safleoedd ar y trywydd. Gall staff Abertawe Gynaliadwy gynnig cefnogaeth a chyngor i grwpiau sydd eisiau trefnu taith.

Teithiau ysgol a gweithgareddau – mae Pecyn Adnoddau i Ysgolion wedi'i llunio i'ch helpu chi baratoi eich ymweliad.

Ffoniwch staff Abertawe Gynaliadwy (01792 480200) i gael rhagor o wybodaeth am ymweld â safleoedd ar y trywydd.

Canolfan yr Amgylchedd

Sut i ddod o hyd iddo?
Rydym bob amser yn eich annog i ymweld â'r trywydd heb eich car, os oes modd. Mae Map Teithio Amgen Abertawe'n rhoi manylion am lwybrau teithio ar y bws neu ar feic. Ffoniwch 01792 481138 i gael map neu e-bostiwch: travel@sihe.ac.uk.

I gael y wybodaeth ddiweddaraf am wasanaethau bysus, ffoniwch 0870 608 2 608 neu ewch i www.traveline-cymru.org.uk.

Mae BWSTLER.com yn darparu cludiant cymunedol yn ardaloedd trefol Abertawe i bobl sy'n methu â defnyddio cludiant cyhoeddus am ba bynnag reswm. Mae'r gwasanaethau hefyd wedi'u cynllunio i ddiwallu anghenion teithio cyrff gwirfoddol a chymunedol yn Abertawe. Ffoniwch 01792 463675,

e-bostiwch info@bwstler.com neu ewch i www.bwstler.com

i gael map o lwybrau beicio gan Sustrans,

ffoniwch 0845 113 0065 neu ewch i www.sustrans.org.uk

Map of Trail Sites

1. Gwarchodfa Natur Leol Bishop's Wood
2. Canolfan Bywyd Gwyllt Dulais (Blackpill)
3. Gwarchodfa Natur Genedlaethol Cors Crymlyn
4. Canolfan yr Amgylchedd
5. Ysgol Gymunedol y Gors
6. Menter Tiroedd Comin Penrhyn Gŵyr
7. Canolfan Treftadaeth Penrhyn Gŵyr
8. Gwalia, Eglwys Sant Ioan
9. Gwalia, Foyer Abertawe
10. Ymddiriedolaeth Datblygu'r Mwmbwls
11. Oxfam
12. Marchnad Cynnyrch a Chrefftau Penclawdd
13. Gwasanaeth Golchi Ceir Pit Stop
14. Canolfan Adnoddau Chwarae
15. Y Caffi Coch
16. Res-a-Rec

- 17 Chwarel Rosehill
- 18 Gerddi Botaneg Singleton
- 19 Sustrans
- 20 Fferm Gymunedol Abertawe
- 21 Marchnad Dan Do Abertawe
- 22 Tŷ T.O.P.I.C.
- 23 Melin Wynt
- 24 Canolfan Gwlypdiroedd Cenedlaethol Cymru WWT

Key Road
Cycle Route
River
Border of County of Swansea

0 1 2 3 4 5 6 Miles
0 2 4 6 8 10 Kilometres

Fe'i hailgynhyrchwyd o Fap Digidol yr Arolwg Ordnans gyda chaniatâd Rheolydd H.M.S.O. Hawlfraint y Goron - City and County of Swansea. Dinas a Sir Abertawe - Rhif Trwydded. 1000013350

I gael rhagor o gopïau neu fformatau eraill, cysylltwch â:
Abertawe Gynaliadwy,
Canolfan yr Amgylchedd, Stryd y Pier,
Abertawe SA1 1RY Ffôn: 01792 480200
e-bost: lisa@environmentcentre.org.uk

Gallwch lawrlwytho copïau yn
www.sustainableswansea.net a
www.environmentcentre.org.uk