

Ailgysylltu pobl, iechyd a choetiroedd yng Nghymru



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mae Coed Actif yn gwella iechyd a lles trwy gysylltu pobl a choetiroedd.



Campfa Werdd Treherbert

www.cymru.gov.uk

Trosolwg

Mae'r stori hon yn dangos sut mae Coed Lleol, sef prosiect partneriaeth sydd ar waith ar draws Cymru gyfan, trwy ei raglen Coed Actif Cymru, yn gweithio gyda mudiadau cymorth lleol a'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff, i ddefnyddio coetiroedd cenedlaethol sydd dan reolaeth i daclo cyflyrau iechyd meddwl a chorfforol cronig ac agendâu cynhwysiant cymdeithasol.

Cefndir

Mae Coed Actif yn brosiect sy'n cael ei redeg gan Coed Lleol ac wedi ei leoli gyda Chymdeithas Coedwigoedd Bychain. Mae'r prosiect yn gweithredu gyda grŵp llywio sy'n cynnwys cynrychiolwyr o Gyfoeth Naturiol Cymru, Coed Cadw, yr Ymddiriedolaethau Natur, Tir Coed, y Gwasanaeth Iechyd yng Nghymru a chynrychiolwyr grwpiau coetir cymunedol.

Canlyniadau

Pennu canlyniadau sy'n ychwanegu at les Cymru

Tystiolaeth

Gwneud penderfyniadau gan ddefnyddio gwell gwybodaeth

Cydweithio

Gweithio gydag eraill ar draws ffiniau

Hir dymor

Rhoi sylw i'r achos yn hytrach na'r symptomau

Cysylltu

Canolbwyntio ar y manteision economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol

Tryloywder

Mesur y gwahaniaeth yr ydych chi'n ei wneud ac adrodd arno

Dyma un o gyfres o straeon ar ddatblygu cynaliadwy sydd i'w gweld ar wefan Astudiaethau Achos Llywodraeth Cymru <http://wales.gov.uk/topics/sustainabledevelopment/>



Nod Coed Lleol yw helpu mwy o bobl i fwynhau coetiroedd yng Nghymru a gofalu amdanynt.

Mae sesiynau Coed Actif yn cynnwys amrywiaeth o weithgareddau gwahanol, fel Cerdded Nordig, campfa werdd, rheoli coetiroedd, gwaith coed gwyrdd, goroesi yn y gwyllt, adnabod planhigion ac anifeiliaid ac, yn syml, mynd am dro drwy'r coed.

Pam

Gyrrwyd prosiect Coed Actif Cymru gan y cyfle i ddefnyddio'r 286,000 hectar o goetiroedd yng Nghymru. Mae gan Coed Lleol a Chomisiwn Coedwigaeth Cymru (neu Cyfoeth Naturiol Cymru erbyn hyn) hanes hir o weithio mewn partneriaeth, ac mae'r ddau'n cydnabod bod gwella iechyd a lles yn aruthrol o bwysig i Gymru, yn enwedig i gymunedau yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig.

Gan ystyried hyn, cynlluniwyd Coed Actif mewn ymateb i strategaeth ddiwygiedig Coetiroedd i Gymru 2009, ac un o'r canlyniadau allweddol oedd cael mwy o bobl i fyw bywydau iachach o ganlyniad i'w defnydd o goetiroedd a'u mwynhad ohonynt.

Un o brif dargedau'r prosiect felly oedd dangos buddion gweithgareddau awyr agored yn y coetir i faterion salwch meddwl, corfforol a chymdeithasol, gyda'r nod ychwanegol o archwilio'r potensial i'r rhaglen effeithio ar nodau strategol eraill Llywodraeth Cymru sy'n gysylltiedig ag iechyd, er enghraifft cael pobl yn ôl i'r gwaith.

“Mae ymchwil dros lawer o flynyddoedd wedi dangos bod treulio amser a gwneud ymarfer corff yn yr awyr agored mewn gofodau gwrrd yn medru cael effaith bositif ar iechyd a lles ac yn medru goresgyn straen.”

Amie Andrews,
Cydlynnydd Prosiect, Coed Actif Cymru

Beth wnaethon nhw

Yn 2010 fe ddechreuodd Katy Harris a Zena Wilmot o Coed Lleol weithio ar ddatblygu rhaglen gyda thîm Coetiroedd i Bobl Comisiwn Coedwigaeth Cymru.

Dewiswyd dwy ardal, sef Aberystwyth a Treherbert, ar gyfer treialon 5-wythnos cychwynnol y rhaglen er mwyn canolbwyntio ar ardaloedd o amddifadedd ble 'roedd salwch cronig yn fater difrifol. Roedd y ddwy ardal wedi eu dynodi'n Ardaloedd Adfywio gan Lywodraeth Cymru, ac wedi eu nodi trwy Fynegai Amddifadedd Lluosog Cymru.

Roedd angen cryn gynllunio a datblygu ar brosiectau peilot Coed Actif Cymru Treherbert ac Aberystwyth cyn recriwtio'r cyfranogwyr cyntaf. Roedd yna gam cychwynnol o hyfforddiant a meithrin gallu ar gyfer y staff, gan gynnwys hyfforddiant cymorth cyntaf ar gyfer iechyd meddwl, cymorth cyntaf yn yr awyr agored, hyfforddiant i arweinwyr teithiau a sgiliau goroesi yn y gwyllt.

Dyma un o gyfres o straeon ar ddatblygu cynaliadwy sydd i'w gweld ar wefan Astudiaethau Achos Llywodraeth Cymru <http://wales.gov.uk/topics/sustainabledevelopment/>

Er mwyn trosglwyddo'r rhaglen Coed Actif Cymru, mae Coed Lleol yn gweithio'n agos gyda mudiadau lleol sy'n gysylltiedig â'r sector iechyd, datblygu cymunedol a gweithgareddau awyr agored, gan eu hannog i fabwysiadu'r rhaglen fel rhan o'u gwasanaethau craidd. Mae hyn yn rhoi gwell cyfle i Goed Actif fod yn gynaliadwy yn y tymor hir.

Yn Aberystwyth, rheolir a chydgyllunir y rhaglen mewn partneriaeth â'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff, MIND Aberystwyth, Cyswllt (ailsefydlu cyffuriau ac alcohol), y Grŵp Nam ar y Golwg, Grŵp Cymorth ME ac eraill. Yn Nhrefherbert maen nhw'n gweithio gyda'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff, Plant y Cymoedd, Cartref Gofal Pinewood, Tai Rhondda (ble mae llawer o'u cleientiaid yn profi materion alcohol) a'r Gwasanaeth Prawf. Mae'r broses ei hun yn gweithio trwy hunangyfeirio, cyfeiriad gan Feddyg Teulu a chael mudiadau partner i gynnwys y gweithgareddau yn yr hyn y bydden nhw'n hoffi ei gynnig i'w cleientiaid. Mewn rhai achosion, mae cydlynedd cyfeirio'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff y Meddyg Teulu ym mhob ardal yn cyfeirio cleifion at Coed Actif i ddilyn ymlaen o'r rhaglen 16-wythnos arferol. Caiff pob gweithgaredd ei deilwra'n arbennig i gwrdd ag anghenion cyfranogwyr sydd â chyflyrau iechyd cronig ac maen nhw'n addas i bobl o bob lefel gallu ac iechyd ac yn dilyn diddordebau a syniadau pobl ynghylch yr hyn yr hoffen nhw ei wneud yn y coetiroedd lleol.

Nawr, mae Coed Lleol yn rhedeg dwy raglen wythnosol barhaus ymhob ardal. Yn Aberystwyth mae grŵp Coed Actif Cymru yn cwrdd yn wythnosol mewn coetiroedd gwahanol er mwyn cerdded, edrych ar natur, dysgu sgiliau goroesi yn y gwyllt, celf a chreffft ac, yn syml iawn, cael diod poeth wedi ei wneud ar y Tegell Kelly, am gost finial o £1.50 y person. Yn Nhrefherbert mae yna ddau grŵp campfa coetir gweithgar a grŵp amgylchedd.

Beth newidiodd

Hyd yn hyn, mae'r prosiect wedi bod o fudd i tua 300 o bobl ac mae'r canlyniadau wedi bod yn ddigon cadarnhaol i sicrhau £249,000 gan y Loteri Fawr i redeg y rhaglen am dair blynedd ychwanegol yn ogystal â nawdd gan Gyfoeth

Naturiol Cymru a Sefydliad Pfizer. Nawr, fe fydd y cynlluniau'n cyrraedd 5 ardal darged; Castell-nedd a Phort Talbot, Wrecsam, Ynys Môn a pharhau yn Aberystwyth a Threherbert. Mae'r holl fuddiolwyr yn y ddau leoliad presennol am i'r gweithgareddau barhau ac mae cymal newydd y prosiect yn anelu at gyrraedd 1660 o gyfranogwyr ar draws 5 ardal yng Nghymru.

Mae gan Goed Actif fuddion sylweddol ac amrywiol.

"Rydyn ni oll yn gwybod bod ymarfer corff yn dda i ni, ond nid yw mynd i'r gampfa i gadw'n heini at ddant pob un. Mae'r prosiect hwn wedi dangos bod cerdded neu fod yn weithgar mewn coetiroedd yn gallu gwella iechyd a gostwng straen tra'n meithrin diddordebau, datblygu sgiliau a chael llawer o hwyl." "

Zena Wilmot,
Swyddog Ymchwil Coed Actif Cymru

Dyma un o gyfres o straeon ar ddatblygu cynaliadwy sydd i'w gweld ar wefan Astudiaethau Achos Llywodraeth Cymru <http://wales.gov.uk/topics/sustainabledevelopment/>

Mae'n rhoi cyfle i bobl ymlacio rhag y straen a materion iechyd meddwl. Mae'n creu cyfle i bobl fod yn weithgar yn gorfforol, yn rhoi hwb i iechyd meddwl a chorfforol, ac yn rhoi lle i bobl gymdeithasu mewn lleoliad hamddenol a bod yn rhan o grŵp. Mae gwerthusiadau wedi dangos mwy o ymdeimlad o les ac mae'r lefelau o weithgarwch corfforol ar gynydd.

Mae Coed Actif hefyd wedi creu cysylltiadau gwerthfawr ar draws mudiadau yng Nghymru, yn amrywio o'r GIG i Gyfoeth Naturiol Cymru, grwpiau cymunedol, mudiadau coetir ac elusennau iechyd meddwl. O ganlyniad i'r rhaglen, mae'r mudiadau hyn wedi gallu cydweithio er budd ei gilydd, gan wella iechyd, coetiroedd a chymunedau ar yr un pryd.

Beth ddysgon nhw

I Goed Actif mae wedi bod yn her i gael adborth meintiol cywir ac i ddangos tystiolaeth gadarn o newid ymhlith y cyfranogwyr. Mae cyfranogwyr ac arweinwyr grwpiau yn amharod i lenwi ffurflenni adborth oherwydd mae'n

gallu newid natur y sesiynau, gan wneud iddi teimlo'n fwy fel sesiwn driniaeth gyda ffurflenni meddygol yn lle amgylchedd awyr agored i ymlacio ynddo. Hefyd, oherwydd cymhlethdod y materion iechyd cronig ac amrywiaeth y cyfranogwyr ar y rhaglen, nid yw ffurflenni adborth mewn gwirionedd yn datgelu a ydi Coed Actif yn gwneud gwir wahaniaeth. Ond, mae'r adborth ansoddol yn dangos bod yna dystiolaeth sylweddol i awgrymu bod y rhaglenni coetir yn cael effaith sylweddol ar iechyd, lles a dychwelyd i'r gwaith. Mae Coed Actif Cymru wedi datblygu ei system monitro a gwerthuso ac yn treialu syniadau newydd i daclo hyn, gyda system newydd yn cael ei lansio ym mis Tachwedd 2013.

Mae gweithio mewn partneriaeth wedi bod yn fudd allweddol i ymagwedd Coed Actif ac nid yw gweithio gydag eraill i drosglwyddo nodau'r prosiect yn syml bob tro. Nid yw pob hyfforddwr ar y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff, er enghraifft, yn gweld y rhaglen fel blaenoriaeth uchel ac maen nhw'n dueddol o ffafrio cyfeiriadau traddodiadol yn hytrach na gweithgareddau coetir awyr agored. Mae gweithio gyda'r GIG ar adeg o doriadau i gyllideb y sector cyhoeddus hefyd wedi bod yn her.

Pa rwystrau oedd yn bodoli

Fe ddysgodd Coed Lleol lawer o'r cynlluniau peilot cychwynnol, Roedd yn cydnabod bod cydweithio a chreu cynaliadwyedd yn hanfodol. Mae Cynlluniau Datblygu

Partneriaethau yn cael eu hysgrifennu i annog cysylltiadau cryf gyda mudiadau partner, a'u meithrin, gan ddarganfod anghenion hyfforddiant fel bod gweithgareddau'n medru parhau tu hwnt i oes y prosiect trwy sicrhau bod y prosiect 'ar waith yn ôl yr arfer'.

Mae pecynnau gwybodaeth ar y coetiroedd yn cael eu datblygu fel bod perchnogion coetiroedd a stiwardiaid yn medru deall diben prosiect Coed Actif yn well, a deall yr hyn y byddai'n ei olygu iddyn nhw.

Dyma un o gyfres o straeon ar ddatblygu cynaliadwy sydd i'w gweld ar wefan Astudiaethau Achos Llywodraeth Cymru <http://wales.gov.uk/topics/sustainabledevelopment/>

Yn olaf, mae'n gweithio'n fwy effeithiol gyda'r sector iechyd cyhoeddus trwy gofrestru ar y Cynllun Arfer Da sy'n cefnogi mudiadau a sectorau sydd ynghlwm â hybu iechyd, yn ogystal â rhoi cyflwyniadau am y prosiect mewn digwyddiadau Iechyd Cyhoeddus Cymru a digwyddiadau eraill. Wrth symud ymlaen, ac oherwydd llwyddiant cynnar, fe fydd Coed Actif Cymru yn rhedeg yn Aberystwyth, Treherbert, Ynys Môn, Wrecsam a Chastell-nedd a Phort Talbot rhwng 2013 a 2016.

Manylion Cyswllt a Dolenni

Amie Andrews – Cydlynnydd Prosiect, Coed Actif Cymru

amieandrews@smallwoods.org.uk

0845 4560342

Coed Lleol

Adroddiad cymal pump Coed Actif

Profiadau un o'r cyfranogwyr

Adroddiad 2005 – Coed a Choetiroedd, Gwasanaeth Iechyd Natur

Newyddion ITV – Cadw'n heini yn yr awyr agored

“Rydw i wedi elwa'n sylweddol o gael gweithgaredd awyr agored rheolaidd yn wythnosol. Nawr mae wedi dod yn rhan o fy mywyd wythnosol ac nid yw'n dibynnu ar y tywydd oherwydd mae cysgodi yn y coed ar ddiwrnod gwlyb gyda chwmni da yn rhan o'r hwyl.”

Mair Jones,
Dioddefwr ME o Aberystwyth

Dyma un o gyfres o straeon ar ddatblygu cynaliadwy sydd i'w gweld ar wefan Astudiaethau Achos Llywodraeth Cymru <http://wales.gov.uk/topics/sustainabledevelopment/>



CHANGE
FOR
GOOD

