



RHWYDWAITH IECHYD CYHOEDDUS CYMRU

— E-FWLETIN —

EBRILL 2023

MANNAU GWYRDD A GLAS AR GYFER IECHYD A LLES





Croeso

Croeso i'n e-fwletin diweddaraf. Y mis hwn, mae gennym ni ystod o erthyglau sy'n amlygu ymchwil, mentrau a rhaglenni sy'n hyrwyddo'r defnydd o fannau gwyrdd a glas i wella iechyd a lles, lleihau anghydraddoldebau a lliniaru effeithiau newid yn yr hinsawdd.

Rhowch wybod i ni beth yw eich barn am ein e-fwletin drwy ateb [dau gwestiwn](#).

Cysylltu â Ni

Drwy anfon e-bost:
publichealth.network@wales.nhs.uk

Twitter:
@RICCymru



Cynnwys

4 Penawdau

Darparu cyfleoedd i gysylltu â natur mewn coetiroedd a gwarchodfeydd

*Sue Williams, Arweinydd Tîm Iechyd ac Addysg,
Cyfoeth Naturiol Cymru*

A All Mannau Gwyrdd a Glas Wella Ein Hiechyd?

*Rukun Khalaf, myfyriwr PhD,
Dr Elly King, Swyddog Cyfathrebu ac Effaith y Gwyddorau
Consortium GroundsWell, Prifysgol Lerpwl*

Ramblers Cymru yn lansio partneriaeth efo Trafnidiaeth Cymru

Ramblers Cymru

Effeithiau Seicolegol, Cymdeithasol, a Chorfforol Pêl-droed Cerdded yn ardaloedd Meysydd Glo Cymru

*Gan Egan Goodison, Philip Tyson, PhD, Deborah Lancaster, PhD, Lyn Jehu, a Ryan Jones.
Prifysgol De Cymru, Ymddiriedolaeth Adfywio'r Meysydd Glo,
Ysgoloriaethau Sgiliau Economi Gwybodaeth (KESS)*

PAM 'NO MOW MAY?'

*Alison Sheffield, Sarah Collick, Claire O'Neill – Social Farms & Gardens,
Sian-Elin Davies – Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Caerdydd a'r Fro*

Arolwg data a gwybodaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru

13 Fideos

14 Newyddion & Adnoddau

15 Pynciau

16 Rhifyn Nesaf

Penawdau

Ymarfer

Darparu cyfleoedd i gysylltu â natur mewn coetiroedd a gwarchodfeydd

Sue Williams, Arweinydd Tîm Iechyd ac Addysg, Cyfoeth Naturiol Cymru

Mae Cyfoeth Naturiol Cymru yn gofalu am 14% o dir Cymru, ac yn rheoli Ystad Goetir Cymru ar ran Llywodraeth Cymru a Gwarchodfeydd Natur Cenedlaethol ledled Cymru. Rydym yn croesawu degau o filoedd o ymwelwyr bob blwyddyn ac mae'r rhan fwyaf o'r tir yn agored i bawb, drwy gydol y flwyddyn.

Mae corff cynyddol o dystiolaeth yn dangos y manteision o [gysylltu](#) â natur a'r cyfleoedd sydd ym myd natur i helpu i gynyddu [gweithgarwch corfforol](#) a gwella [iechyd meddwl a lles](#). Mae llawer o sefydliadau'n defnyddio'r [pum ffordd at Les](#) i esbonio sut y gall gweithredoedd bychain dros fyd natur fod o fudd hefyd i'r unigolyn drwy roi, dysgu, bod yn actif, cymryd sylw a chysylltu.

Fodd bynnag, rydym yn cydnabod nad yw cael mynediad at fyd natur yn rhywbeth arferol i bawb ac mae ar rai angen help, anogaeth neu hyd yn ond y cyfle yn unig i gael mynediad i'r byd naturiol drwy ystod gyfan o weithgareddau.



GALLUOGI DIGWYDDIADAU A GWEITHGAREDDAU YN EIN LLEOEDD

Mae ein [system ganiatâd](#) yn cefnogi sefydliadau, clybiau a grwpiau i gynnal digwyddiadau a gweithgareddau mewn ffordd ddiogel a chynaliadwy. O farchogaeth i deithiau cerdded noddedig, o sesiynau crefftau'r goedwig i gerdded ceunentydd, o addysg antur i feddwlgarwch, cynhelir gweithgareddau a digwyddiadau drwy gydol y flwyddyn. Mae llawer o'r rhain yn pontio'r cenedlaethau, yn darparu cyfleoedd i ddatblygu sgiliau neu'n ymwneud â chasglu data gwyddoniaeth y dinesydd ond mae pob un,

heb amheuaeth, yn rhoi'r cyfle i gysylltu â natur a chael y buddion a geir drwy'r cysylltiad hwn.

Mae Meithrinfa Ddydd Gogerddan ger Aberystwyth yn ymweld â'u coedwig leol yn rheolaidd ac yn defnyddio'r awyr agored fel estyniad i'w darpariaeth dan do, gan drochi'r plant ym myd natur, archwilio a datblygu cyfeillgarwch mewn amgylchedd gwahanol a chynyddu eu hyder a'u cyswllt â'r amgylchedd naturiol.

Mae clybiau cyfeiriannu a grwpiau beicio oddi ar y ffordd yn trefnu digwyddiadau sy'n profi sgiliau'r cyfranogwyr ac yn datblygu stamina. Mae archwilwyr amatur yn cael mynediad i ogofâu, ac yn cael eu goruchwyllo gan hyfforddwyr profiadol ac mae'r Gwasanaeth Tân a Chriwiau Bad Achub yr RNLI yn cael mynediad i dir a dŵr er mwyn hyfforddi a gwella eu sgiliau ar gyfer eu hiechyd, eu diogelwch a'u lles eu hunain.

Mae llawer o sefydliadau'n cynnal digwyddiadau lle mae'r ffocws ar wella iechyd a lles, e.e. darparu meddwlgarwch ger afon, ioga yn y goedwig neu ddefnyddio sgwter symudedd i fynd â chŵn am dro a ffurfio cyfeillgarwch.



Cyfoeth Naturiol Cymru Natural Resources Wales

MWYNHAU BYD NATUR MEWN FFORDD GYFRIFOL

Beth bynnag fo'r gweithgaredd, gofynnwn i bawb ddilyn y [Cod Cefn Gwlad](#), a pheidio â gadael dim o'ch ôl a gwerthfawrogi fod pobl iach yn cyfrannu at blaned iach. Gan fod argyfwng hinsawdd a natur yn cael eu datgan, mae pob gweithred fechan dros fyd natur yn bwysig i ni ein hunain ac i'r blaned.

DYSGWCH FWY

[Dysgu am iechyd a rôl llesiant CNC ar ein gwefan](#)

Cysylltwch â mi ar: Sue.Williams@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk



A All Mannau Gwyrdd a Glas Wella Ein Iechyd?

Rukun Khalaf, myfyriwr PhD,
Dr Elly King, Swyddog Cyfathrebu ac Effaith y Gwyddorau
Consortiwm GroundsWell, Prifysgol Lerpwl

Mae [Consortiwm GroundsWell](#) yn dîm amlddisgyblaeth o ymchwilwyr sydd, ar y cyd â chymunedau lleol a llunwyr polisïau, yn deall ac yn dogfennu'r rôl y mae manau gwyrdd a glas trefol (UGBS) yn ei chwarae yn y systemau cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol, diwylliannol ac iechyd sy'n ffurfio amgylcheddau trefol. Yn benodol, mae GroundsWell yn nodi sut gallwn ddefnyddio manau gwyrdd a glas trefol i atal afiechyd a lleihau'r anghydraddoldebau iechyd sydd wedi dod i'r amlwg yn y lleoliadau hyn. Mae GroundsWell yn adeiladu ar gyfoeth o waith ymchwil sy'n archwilio effeithiau manau gwyrdd a glas (GBS) ar iechyd, ond ei newyddbeth yw cyfuno adnoddau ar draws systemau gwahanol.

Un enghraifft y mae GroundsWell yn adeiladu arni yw'r prosiect a ariannwyd gan y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Gofal Cymdeithasol ac Iechyd (NIHR) dan arweiniad yr Athro Sarah Rodgets ym Mhrifysgol Lerpwl. Yn yr astudiaeth hon, nod yr ymchwilwyr oedd ymchwilio i effeithiau manau gwyrdd a glas ar iechyd meddwl ar lefel unigolion. Roedd yr astudiaeth yn canolbwyntio ar drigolion a oedd yn byw yng Nghymru rhwng 2008 a 2019, a defnyddiodd ddata diogel a dienw cyfranogwyr fel rhan o'r prosiect. Mesurodd ymchwilwyr allu unigolion i fanteisio ar fannau gwyrdd a glas o'u cartrefi, yn ogystal â'r gwyrddlesni o amgylch eu cartrefi er mwyn astudio ei effeithiau ar anhwylderau iechyd meddwl cyffredin, fel iselder.

Yn ddiddorol, amlygodd canfyddiadau'r prosiect fod cynyddu'r gwyrddlesni o amgylch cartrefi unigolion a'u gallu i fanteisio ar y manau hyn yn gysylltiedig â llai o debygolrwydd o gael profiad o anhwylder iechyd meddwl cyffredin, â chymhareb debygolrwydd



addasedig o 0.11 (95% CI 0.11 – 0.12) a 0.47 (95% CI 0.46 – 0.48), yn y drefn honno. Ar ben hynny, elwodd yr unigolion mwyaf difreintiedig ar gynyddu gwyrddlesni eu cartrefi, gyda llai o debygolrwydd o fod ag anhwylder iechyd meddwl cyffredin, sef (95% CI 0.20-0.24).

Mae nifer o oblygiadau i'r astudiaeth hon, ond yn bennaf yn eu plith yw bod manau gwyrdd a glas yn amddiffyn rhag afiechyd meddwl cyffre-

din ymhlith poblogaeth Cymru. Y tu hwnt i hynny, mae iechyd meddwl y rhai mwyaf economaidd-gymdeithasol ddifreintiedig yn debygol o gael ei amddiffyn trwy ddod i gysylltiad â'r manau hyn. Felly, o'r gwaith hwn, rydym yn gwybod y gall amgylcheddau naturiol chwarae rhan hanfodol mewn iechyd ond, yn bwysicach fyth, y gallant fod yn arfau hollbwysig i wella iechyd meddwl yr aelodau mwyaf bregus yn ein cymdeithas.

Mae estyniad i'r pwnc ymchwil hwn yn mynd rhagddo ar hyn o bryd fel rhan o brosiect doethurol sydd wedi'i ariannu gan NIHR dan arweiniad Rukun Khalaf ym Mhrifysgol Lerpwl. Dan y prosiect newydd hyn, fel rhan o Gonsortiw Grounswell, nod yr ymchwilwyr yw deall sut mae manau gwyrdd a glas yn effeithio ar iechyd mamau a babanod. Mae digwyddiadau astudio penodol a fydd yn cael eu monitro yn cynnwys diabetes sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd, afiechyd meddwl a phwysau babanod adeg eu geni. Yn yr un modd â'i rhagflaenydd, bydd yr astudiaeth yn ymchwilio i effeithiau gwahaniaethol manau gwyrdd a glas ar iechyd mamau a babanod yn ôl amddifadedd. Cynhaliwyd gwaith sylweddol o ansawdd uchel yn y maes hwn, ond mae llawer o gwestiynau heb eu hateb o hyd. Felly, nod ymchwilwyr Grounswell yw sefydlu canfyddiadau gwyddonol a all ffurfio sylfaen dystiolaeth gadarn, ar draws systemau gwahanol, i lywio polisi iechyd cyhoeddus a chynllunio amgylcheddol yn well.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â: groundswell@qub.ac.uk

Cyfeiriadau:

Thompson, D. A., Geary, R. S., Rowney, F. M., Fry, R., Watkins, A., Wheeler, B. W., ... & Rodgers, S. E. (2022). Cohort Profile: The Green and Blue Spaces (GBS) and mental health in Wales e-cohort. *International Journal of Epidemiology*, 51(5), e285-e294. doi: <https://doi.org/10.1093/ije/dyaco80>

Thompson, D. A., Fry, R., Watkins, A., Mizen, A., Akbari, A., Garrett, J., . . . Rodgers, S. E. (2021). Exposure to green-blue spaces and mental health: A retrospective e-cohort study in wales. *The Lancet, Suppl. Supplement 2*, 398 doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02628-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02628-3)

Slywebaeth

Ramblers Cymru yn lansio partneriaeth efo Trafnidiaeth Cymru

Ramblers Cymru



Bydd [‘Cledrau, Clebran, Cerdded’](#) yn annog pobl i ddefnyddio gwasanaethau trenau lleol i gael mynediad at lwybrau cerdded newydd sy'n cael eu creu gan Ramblers Cymru ac sydd yn addas i'r teulu, gan ddechrau a gorffen o orsafoedd lleol.

Bydd cyfanswm o 20 llwybr cerdded yn cael eu datblygu mewn 5 gorsaf yn ne Cymru, a 15 yng ngogledd Cymru.

Ochr yn ochr â'r teithiau cerdded newydd bydd Ramblers Cymru hefyd yn cyflwyno digwyddiadau adeiladu tîm a gweithgareddau i staff Trafnidiaeth Cymru, gan gynnwys hyfforddiant llwybrau a mapiau a dyddiau gweithgaredd ymarferol i wella mynediad at yr awyr agored mewn cymunedau lleol.

Effeithiau Seicolegol, Cymdeithasol, a Chorfforol Pêl-droed Cerdded yn ardaloedd Meysydd Glo Cymru

Gan Egan Goodison, Philip Tyson, PhD, Deborah Lancaster, PhD, Lyn Jehu, a Ryan Jones. Prifysgol De Cymru, Ymddiriedolaeth Adfywio'r Meysydd Glo, Ysgoloriaethau Sgiliau Economi Gwybodaeth (KESS)

Mae'r rhaglen astudio hon yn archwilio'r gamp addasedig sy'n prysur ddatblygu, Pêl-droed Cerdded, yn rhai o ardaloedd mwyaf difreintiedig y DU, hen ranbarthau'r meysydd glo (Beatty et al., 2019; Colerton, 2021). Yn benodol, mae'r prosiect hwn yn ymchwilio i sut y gall Pêl-droed Cerdded fod o fudd yn enwedig i boblogaeth sy'n heneiddio, ond gyda manteision posibl i bawb. Yng Nghymru, 5% yw lefel gweithgarwch nodweddiadol oedolion hŷn mewn ardaloedd difreintiedig, o'i gymharu â'r cyfartaledd cenedlaethol, sef 34% (Chwaraeon Cymru, 2019; Chwaraeon Cymru, 2021). Canfuwyd bod gan bêl-droed cerdded fuddion posibl i les corfforol, cymdeithasol, a seicolegol cyfranogwyr. Fodd bynnag, mae ymchwil yn y maes hwn wedi'i gyfyngu i ychydig o astudiaethau ar raddfa fach, ac mae angen ymchwiliadau ar raddfa fwy sy'n gadarn o ran eu methodoleg (Corepal et al., 2020).



Mae'r prosiect presennol yn radd Meistr mewn Seicoleg, wedi'i ariannu gan Ysgoloriaeth Sgiliau Economi Gwybodaeth ac sy'n bartneriaeth rhwng Prifysgol De Cymru ac Ymddiriedolaeth Adfywio'r Meysydd Glo. Dewiswyd dull cymysg ar gyfer yr ymchwil hwn, yn ymgorffori dulliau ansoddol a meintiol ar ffurf cyfweiliadau grŵp ffocws ac arolwg ar raddfa fawr. Roedd hefyd yn cynnwys adolygiad llenyddiaeth systematig o bob ymchwil hyd yn hyn i Bêl-droed Cerdded, a ddatgelodd

brinder dybryd o ymchwil yn rhanbarthau meysydd glo Cymru. Rhoddodd ein cyfweiliadau grŵp ffocws gipolwg unigryw ar fanteision Pêl-droed Cerdded, gyda'r cyfranogwyr yn nodi eu bod yn teimlo buddion corfforol, seicolegol, a chymdeithasol o fod yn rhan o'r gweithgaredd hwn. Roedden nhw'n teimlo bod amgylchedd cynhwysol yn allweddol, a bod gan Bêl-droed Cerdded feysydd i'w datblygu, megis ehangu'n ddaearyddol, ac o ran y rhai sy'n gymwys i gymryd rhan. Defnyddiwyd y

themâu hyn wedyn fel sylfaen ar gyfer arolwg a gafodd ei bostio ar-lein ar gyfer cyfranogwyr Pêl-droed Cerdded ledled Cymru gyfan. Mae'r arolwg ar waith ar hyn o bryd, a bydd y data a gesglir yn amlygu manteision canfyddedig y gweithgaredd hwn ymhlith poblogaethau amrywiol, ac yn caniatáu i ni ddwyn cymhariaeth rhwng safbwyntiau gwahanol grwpiau, megis rhanbarthau meysydd glo Cymru o'u cymharu â rhanbarthau eraill, gwahaniaethau yn ôl rhywedd, gwahaniaethau oedran, ac ati.

Mae'r canlyniadau hyd yn hyn wedi dangos bod gan Bêl-droed Cerdded y potensial i ddarparu amrywiaeth o fanteision, yn enwedig ar gyfer iechyd seicolegol, cymdeithasol a chorfforol oedolion hŷn yn rhanbarthau'r Maes Glo. Mae profiadau'r unigolion hyn o gyfranogi yn y gamp wedi bod yn hynod gadarnhaol iddynt, ac mae'r ymchwil yn ei chyfanrwydd yn dangos bod cyfranogwyr yn teimlo bod ymwneud â'r gamp yn ddichonadwy, yn rhoi pleser, ac yn ennyn ymgysylltiad hirdymor. Gellir defnyddio'r ymchwil hwn i helpu Pêl-droed

Cerdded i ddatblygu yn sgil ei botensial i gael ei ddefnyddio fel ymyrraeth gweithgaredd corfforol allweddol mewn ardaloedd o amddifadedd.

Mae pêl-droed cerdded yn gamp addasedig sy'n gynhwysol, yn hygyrch, ac sy'n meddu ar nifer o fuddion posibl. Mae'n cael ei ystyried yn rhywbeth hynod gadarnhaol ymysg cyfranogwyr presennol, ond camp sy'n tyfu ac yn datblygu yw hi ar hyn o bryd, gyda rhyw 1500 yn unig yn cymryd rhan weithredol ynddi yng Nghymru (Ffederasiwn Pêl-droed Cerdded Cymru, 2023). Mae pêl-droed

cerdded yn cael ei ystyried yn fuddiol i unigolion ym Meysydd Glo Cymru, gyda lluo o fuddion o ran iechyd meddwl, bywyd cymdeithasol, iechyd corfforol, a lles yn gyffredinol. Gallai defnyddio Pêl-droed Cerdded, a chwaraeon eraill wedi'u haddasu, neu Chwaraeon Cerdded, fel ymyriadau gweithgaredd corfforol ar gyfer ystod o boblogaethau fod o werth mawr ac mae'n werth ei archwilio ymhellach.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: egan.goodison@southwales.ac.uk

Cyfeirnodau

Beatty, C., Fothergill, S., a Gore, T. (2019). The State of the Coal Fields 2019 Economic and social conditions in the former coal fields of England, Scotland and Wales A report commissioned by the Coal Fields Regeneration Trust. <https://www.coalfields-regen.org.uk/wp-content/uploads/2019/10/The-State-of-the-Coalfields-2019.pdf>

Corepal, R., Zhang, J. Y., Grover, S., Hubball, H., ac Ashe, M. C. (2020). Walking soccer: A systematic review of a modified sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(12), 2282–2290. <https://doi.org/10.1111/sms.13772>

Rachel Catherine Cholerton. (2021). *Walking Football Initiation and Maintenance in Older Adults*. ProQuest Dissertations Publishing.

Chwaraeon Cymru. (2019). Arolwg Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Egniol - Chwaraeon Cymru. Chwaraeon Cymru. <https://www.chwaraeon.cymru/cynnwys/arolwg-chwaraeon-a-ffyrdd-o-fyw-egniol/>

Chwaraeon Cymru. (2021, Ionawr 29). Buddsoddiad o £1m i Helpu Pobl Dros 60 Oed i fod yn Fwy Actif. Chwaraeon Cymru; Chwaraeon Cymru. <https://www.chwaraeon.cymru/canolfan-cyfyngau/newyddion-erthyglau-ac-ymgyrchoedd/buddsoddiad-o-1m-i-helpu-pobl-dros-60-oed-i-fod-yn-fwy-actif/>

Ffederasiwn Pêl-droed Cerdded Cymru. (2023). Pêl-droed Cerdded Cymru. [Waleswalkingfootball.co.uk](https://www.waleswalkingfootball.co.uk/)

PAM 'NO MOW MAY'?

Alison Sheffield, Sarah Collick, Claire O'Neill – Social Farms & Gardens,
Sian-Elin Davies – Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Caerdydd a'r Fro

Mae Social Farms & Gardens, yr elusen sy'n cefnogi cymunedau i ffermio, garddio a thyfu gyda'i gilydd, yn gweithio gyda Chyngor Gwynedd i gefnogi cymunedau i reoli ymylon a mannau gwyrdd cyhoeddus eraill (megis rhannau o diroedd canolfannau cymunedol neu barciau) fel cynefin y ddôl. Dros y 18 mis diwethaf, rydym wedi bod yn grymuso ac yn arfogi cymunedau i gymryd rheolaeth o'u mannau gwyrdd cyhoeddus fel eu bod wedi'u cysylltu'n well â natur a phobl.

Edrychwch ar ein animeiddiad syml [<https://www.farmgarden.org.uk/resilient-green-spaces/greener-corridors-and-spaces> NEU <https://youtu.be/gJzrpsXKCIg>] i helpu pawb i ddeall pam ei bod yn bwysig gadael i'n mannau gwyrdd dyfu a'r ffordd orau o'u rheoli ar gyfer bioamrywiaeth a'n hiechyd. Yn ystod Gwanwyn 2020 gwelwyd 56% yn llai o flodau dant y llew a 40% yn llai o flodau llygad y dydd na'r blynyddoedd blaenorol, gyda glaswellt artiffisial a lawntiau wedi'u twtio'n berffaith wedi'u hychwanegu at y gymysgedd, mae angen i ni wneud popeth o fewn ein gallu i ddiogelu ein bywyd gwyllt. #NoMowMay, #UpToYourThighJuly, beth nesaf?!

Ymunodd y naturiaethwr a'r cyflwynydd teledu, Iolo Williams, gyda llu o bobl sy'n tanysgrifio i'r chwyldro #NoMowMay eleni. Dywedodd: Roedd 'No Mow May' a 'Let it bloom June' yn sicr wedi gweithio rhyfeddodau ar fy lawnt. Gyda'r bengaled yn dal i flodeuo, mae hynny'n fwyd i beillwyr o ddechrau'r gwanwyn i'r hydref.' Gall ymatal rhag torri gwair eich lawnt rhwng misoedd Mai – Awst gefnogi 2.1 miliwn - neu tua 60,000 o gychod gwenyn - o wenyn mêl.

Mae nawr yn amser perffaith i gymryd rhan yn ein Mannau Gwyrdd Gwydn, Mannau a Choridorau Gwyrddach i ofalu am a gwella cynefinoedd dolydd mewn mannau gwyrdd cyhoeddus. Gan weithio mewn partneriaeth â Chyngor Gwynedd, mae Ffermydd a Gerddi Cymdeithasol yn grymuso cymunedau i gymryd rheolaeth o'u mannau gwyrdd cyhoeddus fel eu bod mewn cysylltiad gwell â natur a phobl.

Dywedodd Sarah Collick, Swyddog Datblygu Gogledd Cymru dros Ffermydd a Gerddi Cymdeithasol, 'Mae ein harwyddion 'Please Don't Mow' yn ein hatgoffa ni o'r gwaith gwych rydym yn ei wneud gyda gwahanol grwpiau a sefydliadau yng Ngwynedd. Maent hefyd yn gatalydd i eraill ymuno a helpu i ddiogelu a gwella ein mannau gwyrdd ar gyfer ffyniant bywyd gwyllt.'

Trwy gydol mis Mai roeddem yn annog grwpiau a chynghorau i gymryd rhan yn #NoMowMay - dengys ymchwil ymgyrchu bod torri eich lawnt yn llai aml yn darparu digon o siwgr neithdar ar gyfer deg gwaith y nifer o wenyn, gloynnod byw, gwyfynod, chwilod a pheillwyr eraill. Dangosodd canlyniadau #NoMowMay 2021 fod garddwyr a gymerodd ran wedi adrodd hyd at 250 o rywogaethau o blanhigion, gan gynnwys garlleg gwyllt, mefus gwyllt, tegeirianau sy'n dirywio a'r blodyn dôl prin, y fritheg, yn blodeuo o fewn y glaswellt.

Ewch i'n gwefan am fwy o wybodaeth: <https://www.farmgarden.org.uk/cy>

Mae Mannau Gwyrdd Gwydn yn brosiect partneriaeth sy'n cael ei arwain gan Ffermydd a Gerddi Cymdeithasol i dreialu systemau bwyd amgen wedi'u hail-leoli gan ddefnyddio cymunedau a'u mannau gwyrdd fel ysgogiad ar gyfer newid ledled Cymru tan fis Mehefin 2023. Ariennir y prosiect drwy Cymunedau Gwledig Llywodraeth Cymru - Rhaglen Datblygu Gwledig 2014-2020, a ariennir gan Lywodraeth Cymru a'r Undeb Ewropeaidd.

I gael rhagor o wybodaeth am y prosiect Mannau Gwyrdd Gwydn ehangach, ac am gyfleoedd eraill i gymunedau fel rhan o'r prosiect, ewch i wefan Ffermydd a Gerddi Cymdeithasol: <https://www.farmgarden.org.uk/resilient-green-spaces>

Gynrodd
on Wyn



Peldiwrch â thorri
Please don't mow
Gadewch i ni dyfu
Let us grow



Arolwg data a gwybodaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi lansio ei arolwg blynyddol ar ei allbynnau data a gwybodaeth.

Nod yr arolwg yw deall sut mae unigolion a sefydliadau yn defnyddio ein gwaith, yr effaith y mae'n ei chael a'r hyn y gallwn ei wneud i wella.

Dyweddodd Kirsty Little, Ymgynghorydd Arweiniol ar gyfer rhannu gwybodaeth

“Fel sefydliad, ein nod yw ysbrydoli camau gweithredu sy'n cael effaith ar iechyd y cyhoedd trwy wybodaeth hygyrch, amserol o safon ragorol. Rydym am sicrhau ein bod yn rhoi anghenion rhanddeiliaid wrth wraidd yr wybodaeth a grëwn.

“Drwy lenwi'r arolwg, bydd modd i chi ein help ni i ddeall pa mor dda y mae ein cyflawniad ar hyn o bryd, a llywio'r hyn y byddwn ni'n ei wneud yn y dyfodol. Hoffen ni hefyd eich annog chi i rannu'r arolwg gyda'ch cydweithwyr a'r rhanddeiliaid rydych chi'n gweithio gyda nhw. Po fwyaf o sylwadau rydyn ni'n eu casglu, mwyaf fydd effaith ein harolwg.

“Rhoddodd arolwg y llynedd adborth defnyddiol iawn sydd eisoes wedi'i ddefnyddio i lunio gwaith ar bersonâu defnyddwyr, datblygu'r we, safonau cyhoeddi a'r fframwaith effaith.

“Hoffwn fanteisio ar y cyfle hwn i ddiolch i chi ymlaen llaw am gymryd rhan.”

Mae modd cyrchu'r arolwg trwy'r ddolen isod tan ddiwedd Mai ac mae'n gwbl ddiennw.

[Arolwg Defnyddwyr Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

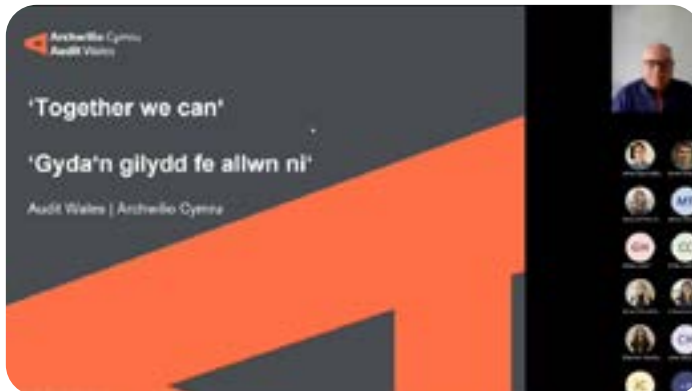
Os oes gennych unrhyw gwestiynau, cysylltwch â ruth.davies6@wales.nhs.uk

Fideos



Iechyd y gweithlu yng Nghymru RICC Gweminar

Pandemigau, dirwasgiadau, lefelau cynyddol o salwch ac anweithgarwch economaidd cynyddol – dim ond rhai o'r heriau sy'n wynebu cyflogwyr a'r gweithlu yng Nghymru. Er bod y rhain yn denu penawdau mawr, beth yw ystyr hyn oll i iechyd y gweithlu yng Nghymru? Beth mae'r ymchwil ddiweddaraf yn ei dweud wrthym? Sut gallwn ni gynorthwyo gweithwyr i gael gwaith teg a chreu gweithleoedd iachus, sy'n ffynnu?

[Gwyllo](#)


Gwydnwch Cymunedol yng Nghymru RICC Gweminar

Yn y gweminar hwn clywsom gan Nick Selwyn ac Euros Lake o Archwilio Cymru Yn erbyn cefndir tebygol o ostyngiadau pellach mewn gwariant cyhoeddus, mae awdurdodau lleol yn cael eu herio i helpu pobl sy'n cael trafferth gyda chostau uwch. Fe wnaethon nhw r annu sut mae gwydnwch cymunedol...

[Gwyllo](#)


Pam Mae Cydraddoldeb yn Well i Bawb? RICC Gweminar

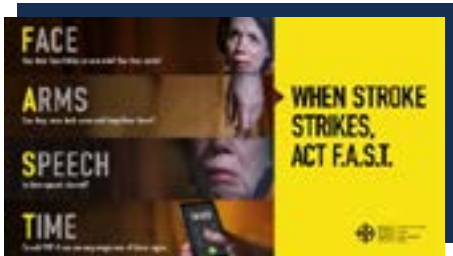
Yn y gweminar hwn rhoddodd yr Athro Richard Wilkinson, cyd-awdur The Spirit Level a The Inner Level, ei safbwynt ar y rhesymau pam mae anghydraddoldebau materol yn gwneud pobl yn fwy anghymdeithasol, yn gwneud rhaniadau statws a dosbarth yn fwy pwerus, yn cynyddu straen, yn niweidio iechyd corfforol ac iechyd meddwl, ac yn rhwystr rhag cynaliadwyedd.

[Gwyllo](#)

Archwiliwch ein llyfrgell
fideo ar-lein

[Gweld ein
holl fideos](#)

Newyddion & Adnoddau



[Mae angen mwy o ymwybyddiaeth i gymryd y cam N.E.S.A. i drin strôc ac achub bywydau](#)

27-04-2023



[Cynllun yn anelu at helpu mwy na 10,500 o bobl i gael gwaith](#)

25-04-2023



[Galw ar fusnesau mawr i wneud rhagor i helpu defnyddwyr i fynd i'r afael â newid hinsawdd](#)

28-03-2023

Pob Newyddion

[Cymru'n arloesi: creu cymru gryfach, decach, a gwyrddach](#)

Llywodraeth Cymru

Cyhoeddwyd gyntaf: 27 Chwefror 2023

“Sut y byddwn yn defnyddio arloesedd i wella bywydau pobl yng Nghymru.”

[Ni yw'r Newid – Caffael nad yw'n costio'r ddaear](#)

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cyhoeddwyd gyntaf: 23 Ionawr 2023

“Mae adnodd caffael bwyd ar-lein newydd, ‘Prynu Bwyd Addas at y Dyfodol’ yn rhan o gynlluniau ehangach Llywodraeth Cymru i gefnogi economïau lleol bob dydd Cymru.”

Pob Adnoddau

Pynciau

Prevention and Improvement in Health and Healthcare

Nursing Now Cymru/Wales

Mental Ill Health

Mental Health Conditions

Suicide and self-harm prevention

Non-communicable Diseases

Diabetes

Communicable disease

Foodborne Communicable Diseases

Influenza (Flu)

Sexually Transmitted Infections

Coronavirus (COVID-19)

People

LGBT+

Gender

Learning, physical and sensory disabilities

Maternal and newborn health

Offenders

Older adults

Ethnicity

Carers

Working age adults

Children and young people

Early years

Adverse Childhood Experiences (ACEs)

Health related behaviours

Psychoactive substances

Alcohol

Food and Nutrition

Healthy Weight

Accident and Injury Prevention

Smoking and vaping

Physical Activity

Oral Health

Sexual health

Mental Wellbeing

Stress and resilience

Arts and health

Spirituality

Wider determinants of health

Poverty

Income and debt

Benefits

Housing

Homelessness

Fuel poverty

Housing quality

Education and Training

Preschool

School

Further, higher and tertiary education

Community

Assets Based Approaches

Social capital

Environment

Climate change

Natural environment

Sustainable development

Built environment

Employment

Unemployment

Precarious work

Good, fair work

Health in all policies

Health Inequalities

Social justice and human rights

Wellbeing of future generations

Approaches and methods in public health practice

Communities4Change Wales

Systems thinking in public health

Evaluation

Behavioural Science

Pob Pynciau

Rhifyn Nesaf

IECHYD Y GWEITHLU YNG NGHYMRU

Rydym yn chwilio am erthyglau ar gyfer ein e-fwletin nesaf sy'n amlygu prosiectau, mentrau, rhaglenni neu ymyriadau polisi yn y gweithle sy'n cefnogi iechyd a lles pobl. Rydym hefyd yn croesawu erthyglau sy'n canolbwyntio ar gynyddu cyfranogiad mewn gwaith teg, ar gyfer iechyd, lles a thegwch.

Mae iechyd yn y gweithle yn hyrwyddo ac yn rheoli iechyd a lles staff. Mae'r Sefydliad Siartredig Datblygiad Proffesiynol yn nodi: "Mae meithrin lles gweithwyr yn dda i bobl a'r sefydliad. Gall hybu lles helpu atal straen a chreu amgylcheddau gwaith cadarnhaol lle gall unigolion a sefydliadau ffynnu. Gall iechyd

a lles da fod yn alluogydd craidd ymgysylltu â gweithwyr a pherfformiad sefydliadol." ([CIPD, 2022](#))

Gwaith teg yw lle mae gweithwyr yn cael eu "gwobrwyo'n deg, eu clywed a'u cynrychioli, yn teimlo'n ddiogel ac yn gallu symud ymlaen mewn amgylchedd iach a chynhwysol lle mae hawliau'n cael eu parchu." ([Gwaith Teg](#)).

Contribute

