



RHWYDWAITH IECHYD CYHOEDDUS CYMRU E-FWLETIN

CHWEFROR 2025

# CEFNOGI RHEOLI PWYSAU ÔL- ENEDIGOL





# Croeso

**M**ae amgylcheddau naturiol a mannau gwyrdd a glas hygyrch yn chwarae rhan uniongyrchol ac anuniongyrchol ym maes iechyd a llesiant. Gallant liniaru effeithiau newid yn yr hinsawdd a chefnogi hamdden egnïol, a rhoi cyfleoedd gwerthfawr ar iachâd, ymlacio a thwf.

Mae'r e-fwletin hwn yn cynnwys amrywiaeth o brosiectau a mentrau sy'n hyrwyddo manteision mannau gwyrdd a glas ledled Cymru.

# Cynnwys

## 4 Articles

### **RSPB Nature Prescriptions – Connecting people to nature to improve wellbeing and health!**

**Dr David Llewellyn**, Nature and Wellbeing Manager, RSPB Cymru

### **Wales. Made for Bikes: How Cycling in Nature Supports Wellbeing**

**Caroline Spanton**, Chief Executive, Beicio Cymru

### **Championing Nature for a Healthy Future – Public Health Wales’ Biodiversity Action Plan 2024-2027**

**Helen Bradley**, Project Support Officer, Public Health Wales

### **Wild Skills Wild Spaces**

**Paul Sellars**, Research Associate, Centre for Health, Activity and Wellbeing Research (CAWR), Cardiff Metropolitan University

**Debbie Clayton**, Principal Lecturer in Psychology, Cardiff School of Sport and Health Sciences, Cardiff Metropolitan University

**Diane Crone**, Professor of Exercise and Health and Director of Centre for Health, Activity and Wellbeing Research (CAWR), Cardiff Metropolitan University

**Jenny Mercer**, Principal Lead Graduate Studies and Reader, Cardiff School of Sport and Health Sciences, Cardiff Metropolitan University

### **Exploring Wales Through Multisport: How Welsh Triathlon is Inspiring Active Lifestyles**

**Ffion Sanders**, Communications Officer, Triathlon Cymru

### **Green Prescription: How Nature-Based Wellbeing Programs are Transforming Health Across Wales**

**Hannah Brigham**, Project Support Officer, Public Health Wales

### **Benefitting People and Nature: UWTSD’s Wildlife Pond**

**Daniel Priddy**, Head of Sustainability

**Koi Merebark**, Sustainability Manager

**Oliver Hurrell**, Sustainability Administrator

### **Supporting our Mental Wellbeing through Nature**

**Hapus Team**, Public Health Wales

### **#ShePaddles Cymru**

**Lydia Wilford**, Paddle Cymru Development Officer

## 22 Videos

## 24 News & Resources

## 26 Next Issue

# Penawdau



# Here is your nature prescription

nature prescriptions

Newport  
Casnewydd



Ymarfer

## Presgripsiynau Natur RSPB – cysylltu pobl â natur i wella lles ac iechyd!

**Dr David Llewellyn,**

Rheolwr Natur a Lles, RSPB Cymru



Mae corff cynyddol o dystiolaeth yn dangos y gall cysylltiad â natur gael effeithiau cadarnhaol dwys ar iechyd a lles, gyda buddion meddyliol, corfforol ac yn wir, cymdeithasol. O leihau straen a gwella iechyd meddwl i hybu iechyd corfforol a meithrin cysylltiadau cymdeithasol, mae natur yn adnodd pwerus, hygyrch a chost-effeithiol ar gyfer gwella ansawdd bywyd.

Mae Presgripsiynau Natur RSPB yn ffordd arloesol i weithwyr iechyd a gweithwyr proffesiynol cysylltiedig gefnogi ac annog cleifion a chleientiaid i ymgysylltu a

chysylltu â natur i wella eu lles a'u hiechyd. Maent yn cael eu cyd-greu gydag ystod eang o weithwyr proffesiynol a'u darparu ganddynt, gan gynnwys meddygon teulu, gweithwyr cyswllt presgripsiynu cymdeithasol, cysylltwyr lles, therapyddion galwedigaethol, timau adsefydlu cymunedol ac eraill.

Dechreuon nhw drwy gydweithrediad rhwng meddygon teulu lleol a'r RSPB yn Shetland yn 2018 cyn peilot llwyddiannus yng Nghaeredin. Dangosodd ei werthusiad fod tri chwarter y derbynwyr yn teimlo eu bod o fudd i'w lles,

tra bod y meddygon teulu dan sylw yn frwdfrydig dros ben ynglŷn â'u defnyddio.

Mae'r presgripsiynau'n cael eu hymestyn yn yr Alban ac yn gynyddol felly yn Lloegr, ac rydym newydd ddechrau yma yng Nghymru. Mae gwaith cydgynhyrchu eisoes wedi dechrau gyda phartneriaid iechyd a thrydydd sector yng Nghaerdydd, Casnewydd a rhannau o Bowys i gynhyrchu llyfrynnau sy'n canolbwyntio ar yr ardaloedd sy'n annog pobl i gysylltu â natur mewn ffordd sy'n bersonol ac ystyrlon iddynt, ar adeg sy'n addas iddyn nhw.

Mae'r llyfrynnau hyn ar ffurf calendr o awgrymiadau ac awgrymiadau syml i helpu pobl i ymgymryd â gweithgareddau hygyrch, hunanarweiniedig i sylwi ar natur o'u cwmpas ac ymgysylltu â nhw. Yn seiliedig ar y llwybrau at gysylltedd natur, gall y rhain fod mor syml â gwranddo ar gân adar, sylwi ar y patrymau ar ddeilen, neu arsylwi ffurfiannau cwmwl.

O'r herwydd, gall Presgripsiynau Natur RSPB ategu gweithgareddau rhagnodi cymdeithasol gwyrdd mwy nodweddiadol, trwy fynd i'r afael â heriau fel symudedd cyfyngedig, cymhelliant, amser, cost, a rhwystrau posibl eraill. Fodd bynnag, byddwn hefyd yn cynnwys gwybodaeth ychwanegol gyda dolenni a fydd yn annog pobl, yn ôl y modd, i archwilio manau gwyrdd lleol a chymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored sydd ar gael yn eu hardaloedd, gyda phwyslais ar y rhain yn hygyrch drwy gerdded, beicio neu drafnidiaeth gyhoeddus.

Drwy'r broses gyd-ddylunio, rydym yn sicrhau bod presgripsiynau'n cael eu teilwra i ddiwallu anghenion y defnyddwyr a fwriadwyd. Yn ogystal â'r gwaith cyd-ddylunio, bydd sesiynau hyfforddi ymarferol byr i'r rhai sy'n bwriadu eu defnyddio i gefnogi pobl, felly maent yn hyderus wrth wneud hynny. Rydym wedi dyfeisio gwerthusiad syml i'n galluogi i fonitro eu heffaith.

Credwn fod gan bawb, sdim ots ble maent yn byw neu'r heriau a wynebir ganddynt, yr hawl i gael mynediad at fuddion natur. Mae cost y gwaith i ddatblygu, cynhyrchu ac argraffu'r presgripsiynau'n cael ei ariannu'n llawn heb unrhyw gostau sy'n gysylltiedig â phartneriaid neu dderbynwyr.

Rydym yn dal i groesawu mwy o bartneriaid yng Nghaerdydd, Casnewydd a Phowys ac yn edrych ar gyfleoedd mewn ardaloedd eraill yng Nghymru. Os ydych chi'n gweithio i sefydliad sy'n cefnogi iechyd a lles pobl ac mae gennych ddiddordeb mewn cynnig Presgripsiynau Natur yr RSPB, cysylltwch â David Llewellyn - [david.llewellyn@rspb.org.uk](mailto:david.llewellyn@rspb.org.uk)



# Wales. made for bikes

Ymarfer

## Cymru. Y lle i feicio: Sut mae Beicio yn Natur yn Cefnogi Lles

Caroline Spanton,

Prif Swyddog Gweithredol, Beicio Cymru

### **BEICIO CYMRU**

Mae Cymru yn genedl sydd wedi'i hadeiladu ar gyfer beicio. [Cymru. Y Lle i Feicio yw gweledigaeth Beicio Cymru](#) i gysylltu pobl â'r tirweddau anhygoel sydd gan Gymru i'w cynnig - o lwybrau mynyddig i lwybrau arfordirol, llynnoedd a choedwigoedd. Mae beicio mewn amgylcheddau naturiol nid yn unig yn cefnogi ffitrwydd corfforol ond hefyd yn chwarae rhan hanfodol mewn llesiant meddyliol. Mae astudiaethau'n dangos bod trwy fod yn actif mewn mannau gwyrdd a glas yn lleihau straen, pryder ac iselder, gan hyrwyddo iechyd cyffredinol. Mae ein hymgyrch

yn hyrwyddo beicio fel ffordd o archwilio, cysylltu â natur a chofleidio ffordd o fyw egnïol, gan sicrhau bod mwy o bobl yn gallu cael mynediad at fanteision mannau awyr agored Cymru.

Trwy Cymru. Y Lle i Feicio, mae Beicio Cymru yn hyrwyddo'r wlad fel cyrchfan feicio o'r radd flaenaf, gan sicrhau bod pobl o bob cefndir a gallu yn gallu profi llawenydd beicio yn y byd natur. Mae beicio yn fwy na dim ond camp; mae'n ffordd o gysylltu â'r amgylchedd, cryfhau cymunedau a chefnogi iechyd y cyhoedd.

Mae ymchwil yn tynnu sylw

at yr effaith sylweddol y mae beicio mewn mannau naturiol yn ei chael ar iechyd meddwl. Mae bod yn agored i fannau gwyrdd a glas wedi'i brofi i ostwng lefelau straen, gwella hwyliau ac annog rhyngweithio cymdeithasol — i gyd yn cyfrannu at boblogaeth fwy iach a hapus. Mae beicio hefyd yn cynnig dull cynaliadwy o deithio, gan leihau allyriadau carbon a hyrwyddo ffyrdd o fyw gweithgar.

Yng Nghymru, mae ein tirweddau amrywiol yn ei gwneud hi'n bosibl i bawb — o ddechreuwr i feicwr profiadol — fwynhau beicio yn yr awyr agored. Mae mentrau

fel hybiau beicio cymunedol, llwybrau oddi ar y ffordd, grwpiau beicio cyfeillgar i fenywod a merched, a llwybrau beicio diogel mewn ardaloedd trefol yn gwneud beicio'n fwy hygyrch nag erioed. Boed yn archwilio llwybrau Coedwig Afan, beicio ar lwybrau prydferth Llyn Padarn, neu deithio ar hyd Llwybr Taf, mae Cymru. Y Lle i Feicio yn sicrhau bod beicio yn rhan allweddol o strategaeth llesiant a chynaliadwyedd y genedl. Mae'r fenter **Cymru. Y Lle i Feicio** wedi ysbrydoli mwy o bobl i ddechrau beicio ar gyfer hamdden, teithio a chwaraeon ledled Cymru. Mae ein gwaith wedi cefnogi datblygiad llwybrau beicio mwy diogel, annog buddsoddi mewn seilwaith beicio, a chreu cyfleoedd i unigolion a chymunedau gysylltu â'r awyr agored. Mae hyrwyddo beicio mewn mannau naturiol wedi galluogi mwy o bobl i ymgorffori gweithgarwch corfforol yn eu bywydau bob dydd, gan leihau unigedd cymdeithasol a gwella llesiant meddyliol. Mae cydweithio â phartneriaid wedi cryfhau eiriolaeth dros bolisiau sy'n blaenoriaethu teithio llesol, gan ei gwneud yn haws cael mynediad at fannau gwyrdd a glas ar feic. Mae manteision beicio yn y byd natur yn mynd ymhell y tu hwnt i ffitrwydd corfforol—mae'n arf pwerus ar gyfer gwella llesiant meddyliol, meithrin cysylltiadau

cymdeithasol a hyrwyddo cynaliadwyedd amgylcheddol. Trwy wneud beicio'n fwy hygyrch a buddsoddi mewn llwybrau beicio diogel, gallwn sicrhau bod mwy o bobl yn elwa ar fannau gwyrdd a glas Cymru.

**Rydym yn annog unigolion, cymunedau a llunwyr polisi i gefnogi mentrau sy'n gyfeillgar i feicio.** Os ydych chi'n ddechreuwr neu'n feiciwr profiadol, ewch ar eich beic ac archwiliwch y tirweddau anhygoel sydd gan Gymru i'w cynnig.

**Dysgwch fwy:**

Ewch i [beiciocymru.org](http://beiciocymru.org) i ddysgu mwy am **Cymru. Y Lle i Feicio** a sut y [gallwch chi gymryd rhan](#).





Ymarfer

## Hyrwyddo Byd Natur er budd Dyfodol Iach – Cynllun Gweithredu Bioamrywiaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru 2024 – 2027

Helen Bradley,

Swyddog Cymorth Prosiect Datblygu  
Cynaliadwy ac Iechyd, Iechyd Cyhoeddus  
Cymru

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi ei ail gynllun gweithredu bioamrywiaeth sy'n amlinellu'r gwaith y bydd yn ei wneud fel rhan o'i ddyletswydd o dan Ddeddf yr Amgylchedd. Mae'r cynllun yn canolbwyntio ar bwysigrwydd bioamrywiaeth ar gyfer iechyd a llesiant a'r camau gweithredu y bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn eu cymryd i fod yn hyrwyddwr natur.

Mae'r cynllun yn dweud nad oes gan bobl yng Nghymru fynediad cyfartal at natur a mannau gwyrdd a bod gan y rhai yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig y mynediad lleiaf. Mae sawl astudiaeth wedi tynnu sylw at y cysylltiad rhwng mynediad at fannau gwyrdd a chanlyniadau beichiogrwydd ac iechyd gwaeth i bobl o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig.

Gall sicrhau bod gan bobl mewn ardaloedd difreintiedig fwy o fynediad at fannau gwyrdd fod yn anodd sy'n cael ei anwybyddu ar gyfer mynd i'r afael ag annhegwch iechyd, gydag ymchwil yn dangos y gall cynnydd o 10 y cant yn unig o ran dod i gysylltiad â mannau gwyrdd mewn lleoliadau trefol leihau problemau iechyd a gwella llesiant.

Drwy ei raglenni a'i bartneriaethau, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio i wella mynediad at fannau gwyrdd, yn ogystal â hyrwyddo bioamrywiaeth a chadernid ecosystem drwy leihau ein hallyriadau carbon, ein gwastraff a'n heffaith ar yr amgylchedd.

Meddai Sumina Azam,  
Cyfarwyddwr Cenedlaethol  
Polisi ac Iechyd Rhyngwladol

ar gyfer Iechyd Cyhoeddus Cymru:

“Mae cyfoeth o dystiolaeth i ddangos bod cynyddu mynediad at fannau gwyrdd yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a llesiant pawb yn y gymuned. Mae cynllun gweithredu bioamrywiaeth diweddaraf Iechyd Cyhoeddus Cymru yn edrych ar sut y gallwn ehangu mynediad at fannau gwyrdd er mwyn helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd a chynorthwyo dyfodol sy'n gyfoethog o ran natur i Gymru.”

Gellir dod o hyd i'r adroddiad yma:

[Hyrwyddo Byd Natur er budd Dyfodol Iach - Cynllun Gweithredu Bioamrywiaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru 2024 - 2027](#)



## Ymchwil

# Sgiliau Gwylt, Mannau Gwylt

### Paul Sellars,

Cydymaith Ymchwil, Canolfan Ymchwil ar gyfer Iechyd, Gweithgarwch a Lles, Prifysgol Metropolitan Caerdydd

### Debbie Clayton,

Prif Ddarlithydd Seicoleg, Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd Caerdydd, Prifysgol Metropolitan Caerdydd

### Diane Crone,

Athro Ymarfer ac Iechyd, Cyfarwyddwr, Canolfan Ymchwil ar gyfer Iechyd, Gweithgarwch a Lles, Prifysgol Metropolitan Caerdydd

### Jenny Mercer,

Prif Ddarlithydd a Chydlynnydd Astudiaethau Graddedig, Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd Caerdydd, Prifysgol Metropolitan Caerdydd

I gefnogi'r heriau llesiant a wynebir yng Nghymru, mae natur ar bresgripsiwn/presgripsiwn gwyrdd wedi dod yn fwyfwy presennol. Dangoswyd bod ymyriadau sy'n seiliedig ar natur a chyswllt â natur yn hwyluso lles (Lynch et al., 2020). Mae cyswllt â natur yn cynnig buddion cadarnhaol i iechyd a lles pobl (Sumner et al., 2022).

Gan geisio cefnogi iechyd meddwl pobl sy'n byw ym Mhowys, datblygodd Ymddiriedolaeth Natur Sir Drefaldwyn raglen llesiant yn

seiliedig ar natur o'r enw Wild Skills Wild Space (WSWS). Lanswyd Sgiliau Gwylt, Mannau Gwylt ym mis Ebrill 2021 ac roedd ar waith am 24 mis, a'i nod oedd darparu a gwerthuso amrywiaeth o weithgareddau seiliedig ar natur a oedd â'r nod o wella iechyd, sgiliau a lles cymunedau lleol ym Mhowys. Dros gyfnodau 12 wythnos, cynhaliodd Ymddiriedolaeth Natur Sir Drefaldwyn raglenni wythnosol seiliedig ar natur ar gyfer oedolion a phobl ifanc ar yr un pryd.

Cynhaliwyd y gwerthusiad o WSWS gan dîm o'r Ganolfan Ymchwil ar gyfer Iechyd, Gweithgarwch a Lles (CAWR) ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd. Defnyddiodd y gwerthusiad ddulliau cymysg gan gynnwys arolwg ar gyfer cyfranogwyr cyn ac ar ôl iddynt gymryd rhan ym mhrosiect WSWS, a chyfweliadau gyda chyfranogwyr, darparwyr ac atgyfeirwyr.

Trwy gydol y rhaglen, cyfeiriwyd 232 o gyfranogwyr (oedolion = 96; pobl ifanc = 136) at WSWS gyda 214

(oedolion = 78; pobl ifanc = 136) yn mynychu o leiaf un sesiwn. Roedd gan y cyfranogwyr a gymerodd ran yn rhaglen WSWS gefndiroedd ac oedrannau amrywiol, ac fe'i hatgyfeiriwyd at y rhaglen o ofal sylfaenol, gofal eilaidd, sefydliadau'r trydydd sector, a lleoliadau addysgol.

### Canlyniadau

Dangosodd canlyniadau'r dadansoddiad meintiol fod sgorau lles wedi cynyddu'n gyffredinol ac ar draws categorïau niferus. Yn arbennig o amlwg oedd y sgorau lles ar gyfer oedolion, y rhai â atgyfeiriwyd o wasanaethau iechyd meddwl, a'r rhai â sgorau iechyd meddwl isel cyn WSWS, ac roedd pob un o'r rhain wedi gwella'n sylweddol sy'n golygu bod y sgorau lles yn cyd-fynd â'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru a Phowys. Roedd sgorau cyfranogwyr ar gyfer cysylltiad â natur yn gymharol uchel cyn WSWS a chynhaliwyd y lefel hon ar ôl WSWS gyda chynnydd bach iawn ar gyfer y rhan fwyaf o gategorïau.

Amlygodd adborth o brofiadau cadarnhaol yn arbennig mewn perthynas â WSWS gan iddo gefnogi hyder cymdeithasol, iechyd meddwl a lles cyfranogwyr a'u hymdeimlad o bwrpas. Hwyluswyd profiadau o'r fath trwy amgylchedd diogel a chynhwysol, sesiynau

difyr ac apelgar, bod ym myd natur, a rhyngweithio cymdeithasol.

### Casgliad

At ei gilydd, mae WSWS wedi cefnogi unigolion a'r gymuned y maen nhw'n rhan ohoni. Yr hyn sy'n arbennig o amlwg yw'r ffaith bod lles pobl wedi gwella drwy well hyder cymdeithasol a chyfleoedd i ryngweithio mewn amgylchedd diogel ac anfeirniadol yng nghanol natur. Mae agweddau o'r fath yn hanfodol yn yr hinsawdd bresennol gyda phryderon am unigrwydd, costau byw, a'r amgylchedd.

### Gwybodaeth bellach

CAWR - Prosiect Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt - Adroddiad Gwerthuso: <https://doi.org/10.25401/cardiffmet.25003607.v1>

Gwefan WSWS: <https://www.montwt.co.uk/cy/beth-yw-sgiliau-gwyllt-mannau-gwyllt>

Mae'r rhaglen Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt yn cael ei hariannu drwy'r Cynllun Rheoli Cynaliadwy - Cymunedau Gwledig Llywodraeth Cymru - Rhaglen Datblygu Gwledig 2014-2020, a ariennir gan Gronfa Amaethyddol Ewrop ar gyfer Datblygu Gwledig a Llywodraeth Cymru.

Mae'r prosiect Sgiliau Gwyllt, Mannau Gwyllt

yn bartneriaeth rhwng: Ymddiriedolaeth Natur Sir Drefaldwyn, Bwrdd Iechyd Addysgu Powys, Prifysgol Metropolitan Caerdydd

E-bost: Paul Sellars, [psellars@cardiffmet.ac.uk](mailto:psellars@cardiffmet.ac.uk)



Ymarfer

## Archwilio Cymru Trwy Aml-chwaraeon: Sut Mae Triathlon Cymru yn Ysbrydoli Ffyrdd Egniol o Fyw

Ffion Sanders,

Swyddog Cyfathrebu, Triathlon Cymru

Mae tirweddau godidog Cymru yn gefndir perffaith ar gyfer gweithgareddau awyr agored, ac mae Triathlon Cymru ar flaen y gad o ran annog pobl i groesawu buddion mannau gwyrdd a glas. Trwy nofio, beicio a rhedeg, rydym yn helpu unigolion o bob oed a chefnidir i gadw'n heini, gwella eu hiechyd, a chysylltu â byd natur.

Angerdd sy'n Tyfu ar gyfer Aml-chwaraeon

Mae cymryd rhan mewn aml-chwaraeon yn ffynnu yng Nghymru. Roedd dros 11,000 o rasys yn dechrau mewn digwyddiadau a gymeradwywyd yn ystod 2024. Mae ein 74 o glybiau

cysylltiedig yn cynnig cyfleoedd strwythuredig i unigolion gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol yn yr awyr agored, o nofio ar yr arfordir i feicio yng nghefn gwlad llawn golygfeydd a llwybrau rhedeg gwefreiddiol.

Gwneud Triathlon yn Hygyrch i Bawb

Rydym wedi ymrwmo i chwalu rhwystrau a sicrhau bod pawb yn cael y cyfle i gymryd rhan. Yn 2024, fe wnaethom gynnal digwyddiad mewn coleg gyda dros 400 o fyfyrwyr, ac roedd gan fwy na 40% ohonynt anghenion dysgu ychwanegol. Trwy ddarparu amgylchedd cefnogol a chynhwysol, rydym yn

grymuso pobl ifanc i groesawu gweithgareddau awyr agored, a llawer ohonynt am y tro cyntaf.

Pontio'r Bwlch Rhywedd

Mae Triathlon Cymru yn cymryd camau breision tuag at gydraddoldeb rhywedd mewn aml-chwaraeon. Mae ein mentrau yn ein helpu i ddod yn nes at raniad rhywedd 50/50 o ran cymryd rhan mewn digwyddiadau. Mae'n sicrhau bod menywod a merched yn teimlo'n hyderus ac yn cael eu hannog i gymryd rhan mewn chwaraeon awyr agored.

Gwella Llesiant Meddyliol

## Trwy Chwaraeon

Mae aml-chwaraeon yn ymwneud â mwy na ffitrwydd corfforol yn unig, mae hefyd yn chwarae rhan hanfodol mewn llesiant meddyliol. Mae llawer o'n clybiau yn hyrwyddo ymwybyddiaeth iechyd meddwl, gan gynnwys Clwb Triathlon Glynrhedynog, sy'n integreiddio aml-chwaraeon gyda thaith gerdded wythnosol gyda'r nos, sy'n agored i bobl o bob gallu a chefnidir. Mae hyn yn meithrin ymdeimlad o gymuned ac yn darparu gofod diogel ar gyfer symud a gwneud cysylltiadau.

## Ysbrydoli'r Genhedlaeth Nesaf

Yn Triathlon Cymru, rydyn ni'n credu yng ngrym adrodd straeon. Trwy rannu profiadau'r rhai sydd wedi dod o hyd i lawenydd, hyder, a gwell llesiant trwy aml-chwaraeon, rydym yn gobeithio ysbrydoli hyd yn oed mwy o bobl i fyw bywyd egniol yn yr awyr agored.

Drwy ein hymagwedd genedlaethol ac ymgysylltiad cymunedol cryf, mae Triathlon Cymru yn cael effaith barhaol ar iechyd a llesiant ledled Cymru. Wrth i ni barhau i dyfu, edrychwn ymlaen at gyrraedd mwy o bobl a'u hannog i archwilio tirweddau hardd Cymru drwy gymryd rhan mewn aml-chwaraeon.

<https://www.welshtriathlon.org/>



Ymarfer

## Presgripsiwn Gwyrdd: Sut mae Rhaglenni Llesiant Seiliedig ar Natur yn Trawsnewid Iechyd ledled Cymru

Hannah Brigham,

Swyddog Cyfathrebu, Coed Lleol / Small Woods

Mae presgripsiwn cymdeithasol yn ddull ar dwf sy'n cysylltu unigolion â chefnogaeth seiliedig ar gymuned, yn aml drwy natur (caiff ei adnabod fel presgripsiynu gwyrdd a glas) i wella iechyd meddwl a chorfforol mewn ffordd gyfannol. Yng Nghymru, mae Coed Lleol / Small Woods ar flaen y fenter hon, yn cynnig rhaglenni llesiant seiliedig ar natur i hyrwyddo iechyd, lleihad arwahaniad a mynd i'r afael â phroblemau iechyd meddwl. Mae'r dull ataliol hwn wedi profi'n effeithiol o ran meithrin cymunedau iachach ac annog cysylltiad gwell â natur.

Ers 2010, mae Coed Lleol wedi bod yn cynnig 6 o raglenni

iechyd a llesiant awyr agored ledled Cymru, yn enwedig ar gyfer unigolion sy'n wynebu heriau iechyd meddwl ac unigrwydd. Mae [ymchwil](#) wedi dangos bod amser a dreulir ym myd natur yn helpu i leihau pwysedd gwaed, gwella cwsig a chynyddu emosiynau cadarnhaol. Mae ymchwil Coed Lleol yn cefnogi effeithiolrwydd presgripsiynu cymdeithasol, gyda 90% o gyfranogwyr yn treulio mwy o amser yn yr awyr agored a thros 60% yn adrodd gwellhad yn eu llesiant ar ôl cymryd rhan yn y rhaglenni.

Pwysleisiodd [astudiaeth ddichonoldeb 2024](#) gydag Ysbyty Cymunedol Bro Ddyfi ym Machynlleth frwdfrydedd sylweddol gan

y gymuned a staff yr ysbyty dros weithgareddau llesiant seiliedig ar natur. Mae'r gweithgareddau hyn yn ategu gwasanaethau clinigol yn hytrach na chymryd eu lle, ac yn mynd i'r afael ag anghenion iechyd amrywiol, yn enwedig iechyd meddwl, symudedd a salwch cronig.

Mae rhaglenni Coed Lleol wedi cael effaith barhaus, gyda chyfranogwyr yn adrodd ar welliannau mewn iechyd meddwl, cysylltiad gwell â natur a llai o deimladau o arwahaniad. Mae'r sesiynau'n cyfuno gweithgaredd corfforol, amser ym myd natur ac ymgysylltiad cymdeithasol, gan gynnig opsiwn amgen i driniaethau traddodiadol. Mae gweithgareddau fel teithiau

cerdded natur, fforio, crefftau treftadaeth a gwirfoddoli yn meithrin rhwydweithiau cymdeithasol, yn rhoi teimlad o bwrpas ac yn annog cysylltiad gwell â'r amgylchedd naturiol.

Rhannodd un cyfranogwr ym Mlaenau Gwent, "Bu gwelliant sylweddol yn fy llesiant meddyliol a chorfforol, oherwydd yn feddyliol, roeddwn yn gwybod mai hwn oedd fy seibiant. Y rhain oedd fy nhair awr lle gallwn gael seibiant o fod yn fam, yn ofalwr ac yn oedolyn cyfrifol, a gallwn ganolbwyntio ar fy hun yn llwyr.

Rydym yn galw ar wneuthurwyr polisi, darparwyr gofal iechyd ac arweinwyr cymunedol i gydnabod gwerth datrysiadau seiliedig ar natur wrth hyrwyddo iechyd. Trwy greu seilwaith gwydn ac effeithiol gall cleifion gael eu cyfeirio at ymyriadau seiliedig ar gymuned fel rhan o strategaeth ehangach i wella llesiant a lleihau dibyniaeth ar Wasanaethau Iechyd sydd eisoes dan straen.

Mae'r neges yn glir: gall cynnwys presgripsiynu cymdeithasol mewn cymunedau ac archwilio potensial natur i leddfu wella llesiant yn sylweddol. Mae gan weithgareddau seiliedig ar natur, fel y rhai sy'n cael eu cynnig gan Coed Lleol, y pŵer i gael effaith barhaol ar

unigolion a chymunedau.

Gwylwch y fideo hwn i ddysgu mwy am ein gwaith - [Sut mae natur yn trawsnewid ein hiechyd? Coed Lleol \(Small Woods\) – YouTube](#)

Ewch i'n gwefan <https://www.smallwoods.org.uk/en/coedlleol/>



## Ymarfer

# O Fudd i Bobl a Natur: Pwll Bywyd Gwyllt PCYDDS

**Daniel Priddy,**

Pennaeth Cynladwyedd

Mewn cam tuag at gynaliadwyedd a llesiant, mae Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant (PCYDDS) wedi dadorchuddio pwll bywyd gwyllt newydd ar ei champws yng Nghaerfyrddin. Cafodd y fenter hon ei hariannu drwy raglen Lleoedd Lleol ar gyfer Natur a'i chwblhau yn 2024. Yn sgil y gwaith mae pwll, a oedd unwaith yn salw ac wedi'i amgylchynu gan goncrit, wedi'i drawsnewid yn gynefin dyfrol byw, gan gynnig noddfa ar gyfer bioamrywiaeth a chymuned y brifysgol.

Nod y prosiect oedd gwella gwerth ecolegol y campws tra'n darparu lleoliad tawel ar gyfer ymlacio. Cyn y trawsnewidiad roedd yr ardal, sydd i'w gweld o'r llyfrgell, yn ddarn concrit

**Koi Merebark,**

Rheolwr Cynladwyedd

gyda phwll â wal o'i gwmpas, heb blanhigion yn tyfu ynddo a heb swyddogaeth ecolegol nac apêl esthetig. Gyda mewnbwn gan dirlunwyr ac ar sail arfarniadau ecolegol blaenorol, creodd y brifysgol bwll bywyd gwyllt bioamrywiol newydd. Mae'r pwll bellach yn cynnwys cymysgedd o blanhigion lleol ymylol, arnofiol, brodorol ac addurniadol sy'n ocsigenu, ac mae'n darparu ffynhonnell ddŵr ar gyfer ffawna. Yn ogystal â'r pwll, crëwyd ardal decin hygyrch gerllaw, gan ddarparu lle uwch ar gyfer ymlacio a gwylio. Amgylchynir y decin hwn gan amrywiaeth o blanhigion a ddewiswyd oherwydd eu gweadau, eu harogleuon a'u lliwiau. Mae hyn yn deffro sawl synnwyr ac yn darparu amgylchedd

**Oliver Hurrell,**

Gweinyddwr Cynladwyedd

therapiwtig i fyfyrwyr a staff. Mae'r ardd synhwyraidd yn cyfoethogi'r profiad o ymweld â'r pwll.

Mae ymchwil academiaidd yn tynnu sylw'n gyson at fanteision amgylcheddau naturiol, yn enwedig mannau glas fel pyllau a llynnoedd. Mae'r ardaloedd hyn yn gysylltiedig â lleihau straen a gwella hwyliau. Dengys astudiaethau y gall bod yn agos at ddŵr arwain at well llesiant meddyliol a chyffredinol, gan wneud y pwll newydd yn ychwanegiad gwerthfawr i'r campws.

Ers ei gwblhau, mae'r pwll bywyd gwyllt yn fuan iawn wedi dod yn lle poblogaidd i fyfyrwyr a staff. Mae llawer



yn treulio eu hamser cinio gerllaw neu'n cymryd eiliad i fyfyrrio ger y dŵr. Gosodwyd camerâu bywyd gwyllt i fonitro rhywogaethau sy'n ymweld, ac mae'r brifysgol yn edrych ymlaen yn eiddgar at weld sut y bydd y pwll a'i blanhigion yn aeddfedu'r gwanwyn hwn.

Mae prosiect pwll bywyd gwyllt PCYDDS yn tynnu sylw at yr effaith ddofn y gall hyd yn oed mannau glas neu wyrdd ar raddfa fach ei chael ar natur a'r gymuned. Trwy integreiddio'r mannau hyn i'r amgylchedd adeiledig, gall sefydliadau wella bioamrywiaeth tra'n darparu buddion lles sylweddol. Mae'r fenter hon yn enghraifft o sut y gall dylunio meddylgar ac ystyriaethau ecolegol drawsnewid mannau trefol yn gynefinoedd naturiol ffyniannus sydd o fudd i natur a phobl.

Mae PCYDDS nid yn unig yn cynnal ei hystâd mewn ffordd sy'n hyrwyddo bioamrywiaeth a chynaliadwyedd amgylcheddol ond mae hefyd yn ceisio addysgu'r genhedlaeth nesaf o fyfyrwyr gyda'r angerdd hwn trwy gyflwyno cyrsiau yn yr Amgylchedd, Cynaliadwyedd a Newid Hinsawdd (BSc), Ynni a Chynaliadwyedd Amgylcheddol (BEng) ac Adeiladu Cynaliadwy (MSc). Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar [www.uwtsd.ac.uk](http://www.uwtsd.ac.uk)

#### Cyfeiriadau:

Gascon, M., Zijlema, W., Vert, C., Gwyn, M. P., & Nieuwenhuijsen, M. J. (2017). Outdoor blue spaces, human health and well-being: A systematic review of quantitative studies. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 220(8), 1207-1221.

# hapus

Ar gyfer ein  
lles meddyliol

For our mental  
wellbeing

## Sylwebaeth

### Cefnogi ein Lles Meddyliol trwy Natur

Tim HAPUS,

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae tystiolaeth gref bod yr amser a dreulir ym myd natur yn dda ar gyfer ein iechyd meddwl a lles, ein bodlonrwydd bywyd a hapusrwydd. (1, 2)

Gall cymryd camau i ofalu am natur helpu adeiladu ymdeimlad o gysylltiad â ni ein hunain a'n cymuned (3). Canfuwyd bod cael mynediad at fyd natur mewn poblogaethau trefol yn lleihau'r angen am feddyginiaeth gwrth-iselder, yn enwedig i bobl ar incwm isel. (2)

Nid yw'n ymwneud â bod ym myd natur yn unig, ond sut rydym yn ei brofi ac yn cysylltu ag ef. Mae natur o'n cwmpas ni i gyd a gall hyd yn oed cyfnodau byr o amser yn cysylltu â natur fod o fudd i'n

lles meddyliol.

#### **Eiliadau gyda natur**

Mae ymchwil diweddar wedi ystyried effaith bod yn "agos" at natur a threulio "eiliadau gyda" natur yn hytrach na "munudau" ym myd natur. (3).

Mae byd natur yn llawn harddwch, a gall dynnu ein sylw os ydym yn neilltuo amser i stopio a sylwi arno. Gall eiliadau a dreulir yn gwerthfawrogi byd natur dawelu a thanio teimladau o syndod a rhyfeddod, sy'n dda i'n lles.

Mae pum llwybr i gysylltu â byd natur wedi'u nodi. Roedd y rhain yn cynnwys: defnyddio ein synhwyrau, myfyrio ar sut mae natur yn gwneud i ni deimlo, sylwi ar harddwch natur, archwilio ystyr natur, a themlo tosturi tuag at natur.

Gall defnyddio'r llwybrau hyn helpu i roi hwb i'n lles meddyliol, ein helpu i deimlo mwy o gysylltiad â byd natur a'n hysbrydoli i ofalu am fyd natur.

Felly, gadewch i fyd natur dynnu eich sylw – sylwch ar y golygfeydd, y synau. Nid oes rhaid i chi fynd am daith gerdded hir yn y wlad i gael y buddion. Gall cymryd amser i wrando ar yr adar, sylwi ar y sêr, gwylio'r tymhorau'n newid, plannu pot blodau neu osod tŷ pryfed ein helpu i deimlo'n gysylltiedig â byd natur.

Derbyn ysbrydoliaeth drwy archwilio sut mae pobl ledled Cymru yn cysylltu â byd natur i wella eu lles meddyliol – ewch

i weld [Derbyn ysbrydoliaeth - Hapus](#)

### **Gall byd natur helpu pobl o bob oed i wella eu lles meddyliol**

Mae gennym ni gysylltiad cryf â byd natur hyd at 11 oed, ond wrth i ni heneiddio mae'r cysylltiad hwn yn gwanhau. Mae treulio eiliadau gyda natur yn helpu i gryfhau'r cysylltiad hwn (4).

Mae'r amser a dreulir mewn natur yn gysylltiedig ag ystod o fanteision iechyd i bobl o bob oed (5, 6).

#### **Ar gyfer oedolion:**

Gwell lles meddyliol  
Llai o ynysigrwydd  
cymdeithasol  
Llai o straen  
Mwy o foddhad bywyd  
Mwy o hunanhyder

#### **Ar gyfer plant a phobl ifanc:**

Llai o straen  
Mwy o wydnwch  
Gostyngiad o ran  
gorfywiogrwydd a diffyg sylw  
Gwell lles emosiynol

#### **Gobaith am y dyfodol**

Gall y pryderon am yr argyfyngau hinsawdd a natur gael effaith negyddol ar ein lles meddyliol. Gall cymryd camau i ofalu am ein byd naturiol helpu i fynd i'r afael â'r argyfyngau hyn a'n helpu i ymdopi â theimladau o ofid am y byd naturiol. (7, 8)

Mae gwneud pethau fel

cerdded neu seiclo yn lle gyrru, plannu blodau gwyllt, lleihau gwastraff neu ymuno â mentrau lleol fel plannu coed neu gasglu sbwriel i gyd yn gamau cadarnhaol y gallwn eu cymryd. Gall cymryd camau o'r fath ein helpu i ddod o hyd i obaith ar gyfer y dyfodol a helpu i amddiffyn natur. Gall cymryd camau fel hyn ein helpu i ddod o hyd i obaith ar gyfer y dyfodol a helpu i ddiogelu natur.

Archwiliwch ddetholiad o offer, adnoddau a chyfleoedd i helpu rhoi hwb i'ch lles meddwl trwy natur. [Offer lles - Hapus](#)

#### **Cyfeirnodau:**

- 1 [WHO, 2021](#). World Health Organization. Regional Office for Europe. (2021). Green and blue spaces and mental health: new evidence and perspectives for action. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/342931>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- 2 [WHO, 2021](#). World Health Organization. Regional Office for Europe. (2021). Nature, biodiversity and health: an overview of interconnections. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/341376>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

3. National Trust & University of Derby. (2021). [Nature and me: Five ways to strengthen the relationship between people and nature](#)

4. ([Richardson, et al., 2019](#)) Richardson M, Hunt A, Hinds J, Bragg R, Fido D, Petronzi D, Barbett L, Clitherow T, White M. A Measure of Nature Connectedness for Children and Adults: Validation, Performance, and Insights. Sustainability. 2019; 11(12):3250. <https://doi.org/10.3390/su11123250>.

5. ([Mughal et al., 2022](#)) Mughal R., Seers H., Polley M., Sabey A. & Chatterjee H.J. (2022) How the natural environment can support health and wellbeing through social prescribing. NASP.

6. [Public Health England. \(2020\)](#). Improving access to greenspace: A new review for 2020.

7. ([Yongbo, L. et al. 2022](#)) Yongbo Liu, Anne Cleary, Kelly S. Fielding, Zoe Murray, Anne Roiko. 2022. Nature connection, pro-environmental behaviours and wellbeing: Understanding the mediating role of nature contact. Landscape and Urban Planning, Volume 228,104550,ISSN 0169-2046,<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2022.104550>

8. Sustainable Wellbeing Research Group: [Welcome | Sustainable Wellbeing Research Group](#)



Ymarfer

## #ShePaddles Cymru

Lydia Wilford,

Swyddog Datblygu Paddle Cymru

Mae She Paddles Cymru yn fenter a gynlluniwyd i annog a chefnogi menywod a merched yng Nghymru i gymryd rhan mewn chwaraeon padlo. Daeth y prosiect hwn i fodolaeth gan mai dim ond 25% o'n haelodaeth oedd yn fenywod a merched ac roedd angen i hyn newid. Roedd yn bwysig creu lle i fenywod a merched ddechrau neu ddatblygu mewn chwaraeon padlo lle maen nhw'n teimlo'n ddiogel, yn hyderus, ac yn cael eu clywed.

Roedd y prosiect hwn wedi'i ddatblygu i gynyddu cyfranogiad menywod a merched mewn chwaraeon padlo gan adeiladu cymuned o gefnogaeth ar yr un pryd lle gall menywod ddod at ei gilydd a theimlo'n gyfforddus

i ddysgu yn ôl eu pwysau eu hunain a gofyn cwestiynau mewn amgylchedd ysgogol, rhannu cyngor a straeon. Mae hyn yn cynnig lle i fenywod ddatblygu sgiliau, technegau a gwybodaeth am ddiogelwch. Mae'r rhaglen hon wedi cael effaith aruthrol ar iechyd meddwl a llesiant cymaint o'r cyfranogwr. Mae'n rhoi cyfle iddynt gymryd rhan mewn camp na fyddent wedi'i wneud o bosib pe bai'n amgylchedd a fyddai'n cynnwys dynion yn bennaf. Rydym wedi creu llawer o fodelau rôl gyda thîm cryf o wirfoddolwyr sy'n hyfforddwyr ac arweinwyr medrus iawn i gefnogi'r holl ddigwyddiadau rydym yn eu cynnal. Mantais mawr y prosiect hwn yw bod pawb yng nghanol byd natur.

Dechreuodd y prosiect yn 2020 gyda sesiynau blasu ledled Cymru fel y gallai menywod a merched roi cynnig ar chwaraeon padlo. Mae bellach wedi datblygu'n dair wyl y flwyddyn ac mae'n amrywio o rafftio dŵr gwyn i lefel dechreuwyr. Bellach mae gennym ni hefyd hyrwyddwyr clwb lle mae gennym 11 o glybiau canwio yng Nghymru sy'n cynnal sesiynau merched yn unig gydag aelod She Paddles Cymru yn eu harwain. Mae hyn wedi golygu y gallwn gynnal gweithgareddau rheolaidd ledled Cymru.

Mae'r prosiect hwn wedi gwneud gwahaniaeth mawr iawn i fywydau cymaint o fenywod. Ers sefydlu'r prosiect 3.5 mlynedd yn ôl, mae

aelodaeth benywaidd Paddle Cymru wedi cynyddu o 800 i 1750 o aelodau.

Dyma beth oedd gan rai i'w ddweud yn ein digwyddiad diwethaf:

“Mae'n wych gweld cymaint o fenywod yn datblygu ac yn magu hyder yn eu camp”  
Anne, GB Rafting.

“Rwy'n gwybod eich bod i gyd yn gweithio mor galed i drefnu'r digwyddiad hwn a chreu awyrgylch mor anhygoel i fenywod ffynnu! Mae'r penwythnosau hyn yn llawer mwy na'r rhaglen epig o weithgareddau a hyfforddi. Rydyn ni i gyd yn cael cymaint o hwyl.” Cyfranogwr

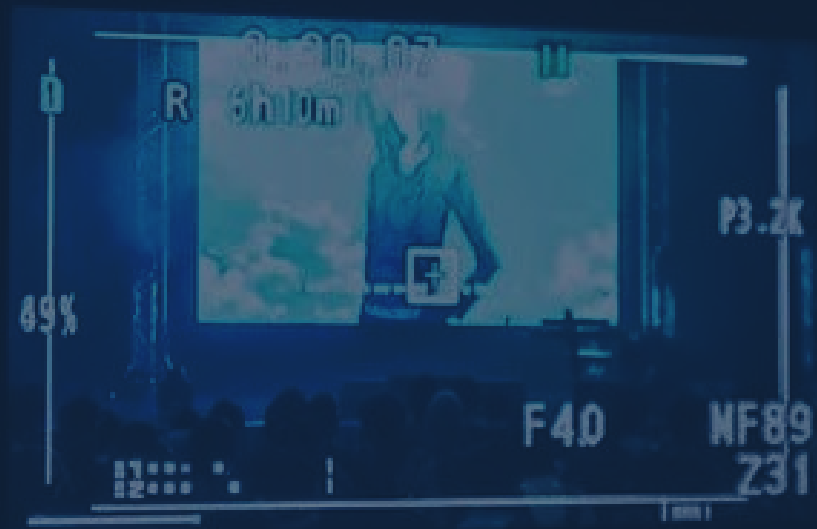
“Dyma fy mhobl, dyma fy llwyth” Cyfranogwr

Rydym yn rhaglen sy'n cynnwys menywod ond heb ein cyfyngu i fenywod yn unig gan fod gennym lawer o wrywod bendigedig sy'n ein helpu i hwyluso ein taith. Mae ein sesiynau ar

gyfer menywod a merched yn unig ac mae gennym lawer o wirfoddolwyr a hyfforddwyr benywaidd ysbrydoledig, ond mae gennym hyfforddwyr gwrywaidd gwych hefyd. Byddwn yn parhau â'n gwaith ac yn cynnwys mwy o glybiau, canolfannau, a phartneriaid darparu i gynnal sesiynau mwy rheolaidd. Mae wedi bod

yn anrhydedd llwyr i weld cymaint o fenywod yn ffynnu o fewn chwaraeon padlo. Bellach mae'n haelodaeth yn cynnwys 37% o fenywod a merched ond rydym am gyrraedd 50/50.

# Fideos



BARS

EVF DTL ZEBRA

LCD WFM

COUNTER-RESET/TC SE

FUNCTION SHTR/F



## Cefnogi rheoli pwysau ôl-enedigol

Byddwn yn archwilio'r angen i ddatblygu'r sylfaen dystiolaeth, yn trafod persbectif gwyddor ymddygiad ac yn ystyried y camau nesaf ar gyfer datblygu polisi ac ymarfer i gefnogi iechyd a llesiant ôl-enedigol.

[Gwyllo](#)



## Fforwm Iechyd y Cyhoedd Rhyngwladol Iechyd Cyhoeddus Cymru

Hyrwyddodd y Fforwm Iechyd Rhyngwladol yn brofiadau cydweithwyr ar draws Iechyd Cyhoeddus Cymru, rhannodd eu ddysgu o gymryd rhan mewn gweithgareddau ac ymchwil iechyd rhyngwladol a rhoddodd amser i drafod cyfleoedd ar gyfer y dyfodol i gymryd rhan mewn partneriaethau rhyngwladol a rhwydweithiau. Bydd y gwaith hwn yn galluogi ac yn cefnogi gweithredu Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru.

[Gwyllo](#)



## Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru yn dathlu 20 mlynedd

Mae'r dirwedd Asesu'r Effaith ar Iechyd (HIA) wedi newid yn aruthrol dros yr 20 mlynedd diwethaf. Mae Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru (WHIASU) wedi bod yn rhan ganolog o HIA ers sefydlu'r uned yn 2004.

[Gwyllo](#)

Archwiliwch ein llyfrgell fideo ar-lein

[Gweld ein holl fideos](#)

# Newyddion & Adnoddau







[Cyfyngiadau newydd ar  
hyrwyddo bwyd afiach i  
fynd i'r afael â'r lefelau  
gordewdra sy'n codi yng  
Nghymru](#)

14-02-2025



[Hwb mawr i ymchwil iechyd  
menywod yng Nghymru](#)

14-02-2025



[£13.7 miliwn i drawsnewid  
gwasanaethau a lleihau  
amseroedd aros ADHD ac  
awtistiaeth](#)

07-02-2025

**Pob  
Newyddion**

[Mynd i'r Afael â'r Ddeddf Gofal Gwrthgyfartal: Lleihau  
anhydraddoldebau iechyd yng Nghymru drwy Ymarfer Cyffredinol a  
phartneriaethau seiliedig ar leoedd](#)

Iechyd Cyhoeddus Cymru

[Ysgogwyr cyllidol i fynd i'r afael â gordewdra](#)

Iechyd Cyhoeddus Cymru

**Pob Adnoddau**

# Rhifyn Nesaf

## GWELLA IECHYD MEDDWL A LLESIANT BABANOD, PLANT A PHOBL IFANC



Mae iechyd meddwl da a llesiant emosiynol babanod, plant a phobl ifanc yn hanfodol ar gyfer eu datblygiad, eu hapusrwydd a llwyddiant mewn bywyd. Mae ymyrraeth gynnar, meithrin perthnasoedd, a systemau cymorth yn chwarae rhan hanfodol mewn meithrin gwytnwch a rhoi sylfaen i lesiant meddyliol iach i blant.

Drwy fuddsoddi ym maes iechyd meddwl o'r cychwyn cyntaf, rydym yn gosod y sylfaen ar gyfer dyfodol mwy disglair ac iachach i'n plant a'n pobl ifanc. Gyda'n gilydd, gallwn greu cymdeithas lle mae iechyd meddwl a llesiant yn cael eu blaenoriaethu ar gyfer pob cenedlaeth.

Ar gyfer ein e-fwletin sydd ar ddod, rydym yn gwahodd cyfraniadau gan brosiectau a mentrau sy'n canolbwyntio ar wella cymorth iechyd meddwl a llesiant ar gyfer cenedlaethau iau ledled Cymru. Gall y rhain fod yn fentrau, polisïau neu'n rhaglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol.

Bydd ein ffurflen cyflwyno erthygl yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am nifer y geiriau, cynllun eich erthygl ac arweiniad o ran delweddau.

Anfonwch eich erthyglau i [publichealth.network@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.network@wales.nhs.uk) erbyn 20 Mawrth 2025.

[Contribute](#)