TACHWEDD 2025

BIOAMRYWIAETH A'I RÔL WRTH GREU CYMUNEDAU IACH A CHYNALIADWY

Croeso

4 Penawdau

Archwilio Rôl Natur mewn Cymunedau Iach a Chynaliadwy
Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru,

Y Prosiect PRAM: Gwarchod Natur a Bioamrywiaeth drwy fynd i'r afael â Llygredd Ffosffadau yn yr Afon Teifi
Beti Gordon,Swyddog Polisi Cynllunio, Cyngor Sir Ceredigion

Tyfu'n Dda – yn cysylltu pobl, lleoedd a natur
Claire Terry, Swyddog Monitro a Gwerthuso, Tyfu Caerdydd

Yr Oriel Fyw – lle mae pobl, coed, a syniadau'n tyfu ochr yn ochr
Partneriaeth Natur Gwynedd,

Tyfu natur a lles ledled Cymru gyda'r GIG
Mair Davies, Cydlynydd Prosiect ar gyfer Mannau Lleol ar gyfer Natur (Gogledd Cymru)

Mamaliaid Hudolus: Diogelu Gwiwerod Coch yng Nghoedwig Clocaenog
Caro Collingwood, Ceidwad Gwiwerod Coch Clocaenog, Ymddiriedolaeth Gwiwerod Coch Cymru

Perllannau Cymunedol ar gyfer bioamrywiaeth a'r cyhoedd, mewn partneriaeth â The Orchard Project
Beccy Williams a Matt Harris, Swyddog Lleol Lleoedd I Nutur, Cyngor Dinas Casnewydd

Gwella Bioamrywiaeth mewn Lleoliadau Gofal Sylfaenol
Angharad Wooldridge, Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Is-adran Gofal Sylfaenol, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Sian Evans, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Is-adran Gofal Sylfaenol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Canllawiau Cynllunio Awyr Dywyll Llywodraeth Cymru: Llwybr Clir i Gymunedau Iachach, Cynaliadwy
Dark Skies Working Group Cymru

Gweithredu'r Fframwaith Byd-eang ar lesiant ar lefel gwlad
Dr Kate Isherwood, Darlithydd mewn Iechyd Cyhoeddus, Prifysgol Metropolitan Caerdydd
Yr Athro Jenny Mercer, Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd, Prifysgol Metropolitan Caerdydd
Dr Paul Sellars, Ymchwilydd Cyswllt, Canolfan Ymchwil Iechyd, Gweithgaredd a Llesiant (CAWR), Prifysgol Metropolitan Caerdydd
Dr Rachel Sumner, Uwch Gymrawd Ymchwil, Prifysgol Metropolitan Caerdydd
Yr Athro Diane Crone, Athro Ymarfer Corff ac Iechyd, Canolfan Ymchwil Iechyd, Gweithgaredd a Llesiant (CAWR), Prifysgol Metropolitan Caerdydd
Yr Athro Chris Wallis, Athro Gwyddor Bwyd, Prifysgol Metropolitan Caerdydd

Gwrychoedd: Cyswllt Byw Rhwng Bioamrywiaeth a Llesiant Cymunedol
Jim Kilpatrick, Uwch Geidwad Sir Ddinbych (Gogledd), Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych
Hannah Arndt, Swyddog Hamdden a Mynediad Cynaliadwy, Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych

Achub Pili-pala Prinnaf Cymru a Sut mae Gwirfoddoli yn Cefnogi Llesiant
Dot Williams, Swyddog Prosiect y Fritheg Frown, Gwarchod Gloÿnnod Natur Am Byth Byw/

Adfywio yng Nghanol y Goedwig : Taith Les ar gyfer Ymarferwyr Gofal Iechyd
Roger Davies, Rheolwr, Golygfa Gwydyr

32 Trwy glep a si

Galwad am Bartneriaid: Cymwyso Egwyddorion Marmot a Cyffredinoliaeth Gymesur (Proportionate Universalism) yng Nghymru

34 Fideos

36 Newyddion & Adnoddau

38 Rhifyn Nesaf

Penawdau

Ymarfer

Archwilio Rôl Natur mewn Cymunedau Iach a Chynaliadwy

Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd,
Iechyd Cyhoeddus Cymru,

Mae pwysigrwydd natur i iechyd a llesiant wedi'i ddangos gan nifer gynyddol o astudiaethau.
Yn ddiweddar, cynhaliodd PHNC, mewn cydweithrediad â Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd Iechyd Cyhoeddus Cymru, weminar i archwilio'r cysylltiad hwn a swyddogaeth natur wrth greu cymunedau iach a chynaliadwy.

Roedd y weminar 'Pa rôl mae bioamrywiaeth yn ei chwarae wrth greu cymunedau iach a chynaliadwy', yn cynnwys siaradwyr o Iechyd Cyhoeddus Cymru, Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru, RSPB, Cyfoeth Naturiol Cymru, Ffermydd a Gerddi Cymdeithasol a Choed Cadw.

O rannu adnoddau fel offeryn Tegwch Coed Coed Cadw, mentrau gan gynnwys Hapus a phrosiect Presgripsiynau Natur yr RSPB, ac ysbrydoliaeth o enghreifftiau o wyrddu arferion gofal sylfaenol, roedd y weminar yn addysgiadol ac yn ysbrydoledig.

Profodd y pwnc yn boblogaidd. Roedd dros 60 o bobl yn bresennol yn y sesiwn, a rhagor yn gwylio'r recordiad. Mae digwyddiad dilynol yn cael ei gynllunio ar hyn o bryd ar gyfer dechrau 2026.
Ydych chi eisiau dal i fyny ar y digwyddiad ysbrydoledig hwn neu fod yn rhan o'r sgwrs? Mae recordiad o'r weminar ar gael yma; a gallwch gysylltu â ni yn publichealth.sustainability@wales.nhs.uk.

Adroddiad Bioamrywiaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru: Cipolwg Ymlaen Llaw

Yn ystod y misoedd diwethaf, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi bod yn brysur yn casglu straeon ac enghreifftiau ysbrydoledig o sut rydym yn gweithio i gefnogi a gwarchod

natur yn barod ar gyfer ein hadroddiad bioamrywiaeth nesaf a ddisgwylir ddiwedd y flwyddyn hon.
Mae gennym ddyletswydd o dan Ddeddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016 i *"gynnal a gwella bioamrywiaeth a hyrwyddo cydnerthedd ecosystemau"*— a sicrhau bod natur yn cael ei hystyried mewn cynlluniau busnes, polisïau a phrosiectau bob dydd.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru eisoes wedi cyhoeddi adroddiadau yn 2019 a 2022, a bydd yr adroddiad newydd hwn yn cofnodi'r cynnydd a wnaethom rhwng 2023 a 2025.

Dyma rai o'r uchafbwyntiau –

Cefnogi ac ysbrydoli ein staff

Mae **Rhwydwaith yr Eiriolwyr Gwyrdd (rhwydwaith cynaliadwyedd Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer staff)** wedi trefnu nifer o sesiynau i helpu staff i ddysgu rhagor am y cysylltiad rhwng natur ac iechyd a llesiant. Mae'r rhain wedi cynnwys gweithdy garddio bywyd gwyllt a sesiwn ar y cyd â'n rhwydwaith Cymraeg lle buom yn archwilio'r cysylltiad rhwng y Gymraeg a'n cysylltiad â natur a thirwedd.

Lansiwyd **Her Cyfarfodydd Gwyrddach** y llynedd i annog timau i wneud dewisiadau cynaliadwy wrth gynllunio cyfarfodydd wyneb yn wyneb. Roedd hyn yn cynnwys chwilio am leoliadau gyda mynediad at fannau gwyrdd i ganiatáu i seibiannau gael eu cymryd yn yr awyr agored mewn natur.

Hyrwyddo natur drwy ein rhaglenni

Mae Fframwaith a Chynllun Gwobrau Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru **yn cefnogi contractwyr gofal sylfaenol i wella eu cynaliadwyedd a'u heffaith amgylcheddol.** Gall timau ddewis canolbwyntio ar wahanol gamau gweithredu, sy'n cynnwys rheoli ardaloedd awyr agored ar gyfer bioamrywiaeth a hyrwyddo manteision mannau gwyrdd i iechyd a llesiant Lansiwyd y cynllun yn 2022, ac ers hynny mae 548 o bractisiau wedi cofrestru i gefnogi 4,265 o gamau gweithredu sy'n gyfeillgar i'r hinsawdd.

Nod y rhaglen Hapus yw ysbrydoli pobl yng Nghymru i gymryd camau i amddiffyn a gwella eu llesiant meddyliol. Mae natur yn un o wyth piler llesiant y rhaglen. Mae'r wefan yn cynnwys straeon gan bobl yn rhannu'r hyn maen nhw'n ei wneud i gefnogi eu llesiant meddyliol eu hunain gyda nifer yn canolbwyntio ar bwysigrwydd treulio amser mewn natur. Mae yna hefyd offer yn yr adran adnoddau i ysbrydoli a chyfeirio pobl, ac mae nifer ohonynt yn gysylltiedig â manteision mannau gwyrdd a gweithgareddau awyr agored.

Gweithio gyda phartneriaid

Cynhaliwyd gweminar 'Pa rôl mae bioamrywiaeth yn ei chwarae wrth greu cymunedau iach a chynaliadwy' Iechyd Cyhoeddus Cymru ym mis Tachwedd eleni ac roedd yn cynnwys siaradwyr o Swyddfa Comisiynwyr Cenedlaethau'r Dyfodol, RSPB, Cyfoeth Naturiol Cymru, Ffermydd a Gerddi Cymdeithasol a Choed Cadw. Archwiliodd y weminar y cysylltiad rhwng natur ac iechyd a'i swyddogaeth wrth greu cymunedau iach a chynaliadwy. Mae recordiad o'r weminar ar gael yma.

I gael rhagor o wybodaeth am ein gwaith bioamrywiaeth neu i dderbyn copi o'r adroddiad, cysylltwch â publichealth.sustainability@wales.nhs.uk**.**

Ymarfer

Y Prosiect PRAM: Gwarchod Natur a Bioamrywiaeth drwy fynd i'r afael â Llygredd Ffosffadau yn yr Afon Teifi

Beti Gordon,

Swyddog Polisi Cynllunio, Cyngor Sir Ceredigion

Mae'r prosiect Lleihau a Lliniaru Ffosffad (PRAM) a ariannwyd gan Raglen Rhwydweithiau Natur a'i gyflawni gan Gyllid Treftadaeth ar ran Llywodraeth Cymru, wedi gweithio i adfer bioamrywiaeth a chyflwr yr afon yn nalgylch yr Afon Teifi. Mae'r Ardal Gadwraeth Arbennig hon yn gartref i rywogaethau eiconig megis dyfrgwn, lamprai ac eogiaid yr Iwerydd-ond mae lefelau cynyddol ffosffad wedi bod yn fygythiad i gyflwr yr afon. Nod PRAM rhwng 2022-23 oedd mynd i'r afael â'r lleihad trwy ddatrysiadau ar sail natur gan osod gwaith sylfaenol ar gyfer ymdrechion i'r dyfodol i warchod bioamrywiaeth a threftadaeth naturiol yr Afon Teifi.

Cydlynwyd prosiect PRAM gyda Chyngor Sir Ceredigion fel rhan o'i ymrwymiad i ddiogelu amgylchedd naturiol y sir a diwallu ei rwymedigaethau statudol dan Ddeddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016 a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.

Pam fod hyn yn bwysig?
Mae gwastraff ffosffad o amaethu, dŵr gwastraff a thanciau septig yn cyfoethogi maetholion gan arwain at flŵm algaidd a cholli cynefinoedd. Mae dŵr glân yn hanfodol i fywyd gwyllt, hamdden ac iechyd y cyhoedd. Mae'r prosiect yn ffocysu ar weithredoedd sydd wedi'u dylunio i gyfyngu ar effeithiau ffosffad ac annog adfer cynefinoedd er mwyn creu amgylchedd afon iachach.

Dyma beth a gyflawnwyd
Astudiaethau Dichonoldeb Gwlyptir
Cwblhaodd PRAM waith dichonoldeb a pharatoi dyluniadau lefel uchel ar gyfer dau wlyptir integredig posibl ac un coetir gwlyb. Bwriedir i'r gwlypdiroedd hyn weithredu fel hidlwyr naturiol, gan ddal ffosffadau a chreu cynefinoedd ar gyfer bywyd gwyllt.
Ffensio Glannau
Gosodwyd dros 9 km o ffens ar hyd y glannau lle'r oedd glannau afonydd wedi'u difrodi gan dda byw. Mae'r ymyrraeth hon yn atal

erydiad, yn lleihau gwaddod a dŵr ffo maetholion, ac yn creu coridorau bywyd gwyllt cysgodol sy'n cefnogi bioamrywiaeth.

Draenio Trefol Cynaliadwy (SuDS)

Gwnaeth PRAM gyflwyno planhigion dŵr glaw yn nhrefi Ceredigion I leihau risg llifogi trefol, defnyddio dŵr ffo ac ychwanegu seilwaith gwyrdd. Ymgysylltwyd â gwirfoddolwyr i gynnal y mannau plannu hyn gan fabwysiadu perchnogaeth gymunedol a sgiliau.

Cynlluniau Rheoli Ffermydd a Gwelliannau Cyfalaf

Wrth gydweithio gyda 15 o ffermydd, gwnaeth PRAM gyflawni asesiadau buarth a gwelliannau ymarferol - o atgyweirio gwteri i osod mesurau atal llygredd. Dyluniwyd y newidiadau hyn i leihau llif ffô slyri a dŵr brwnt a gwella amodau'r buarth.

Ymgyrch Ymwybyddiaeth o Danciau Septig

Gan gydnabod rôl systemau carthffosiaeth bach mewn llygredd ffosffad, lansiodd PRAM ymgyrch gyhoeddus gyda phamffledi, allgymorth cyfryngau cymdeithasol a thudalen we bwrpasol. Roedd cynllun lleol disgownt ar gyfer atal slwtsh yn annog a chynnal arfer gorau.

Mentrau Treftadaeth ac Ymwybyddiaeth

Gosododd PRAM fyrddau dehongli dwyieithog ger safleoedd allweddol ac ochr yn ochr â mannau plannu SuDS, yn egluro treftadaeth yr afon a phwysigrwydd lleihau ffosffad. Mae'r byrddau gwybodaeth hyn, ynghyd ag ymgysylltiad ar y cyfryngau yn codi ymwybyddiaeth y cyhoedd.

Mointro Ansawdd Dŵr

To support ongoing citizen science and data collection, PRAM procured handheld phosphorus sensors. These now help track water quality. The Citizen Science Dashboard can be accessed here:

Er mwyn cefnogi gwyddoniaeth dinasyddion a chasglu data, cafodd PRAM synwyryddion ffosfforws llaw. Gellir cael mynediad at Ddangosfwrdd Gwyddoniaeth Dinasyddion yma: https://www.ceredigion.gov.uk/preswyliwr/cynllunio-rheoli-adeiladu/nitradau-yn-ardal-cadwraeth-arbennig-afon-teifi/monitro-a-dangosfwrdd-gwyddoniaeth-dinasyddion-teifi/

Edrych ymlaen

Nod PRAM oedd lleihau pwysau ffosffad ar yr Afon Teifi, gan greu amodau i gefnogi bioamrywiaeth dros amser trwy ymyriadau ymarferol wedi'u targedu. Mae'r gwaith hwn yn parhau drwy Brosiect Monitro Maetholion Teifi dan arweiniad Cyngor Sir Ceredigion a'r Bwrdd Rheoli Maetholion, gan ddefnyddio synwyryddion amledd uchel a gwyddoniaeth dinasyddion i olrhain lefelau maetholion, nodi ffynonellau llygredd a llywio cynlluniau rheoli yn y dyfodol.

Gweler: https://www.ceredigion.gov.uk/preswyliwr/cynllunio-rheoli-adeiladu/nitradau-yn-ardal-cadwraeth-arbennig-afon-teifi/prosiect-monitro-maethynnau-teifi/

Ymarfer

Tyfu'n Dda – yn cysylltu pobl, lleoedd a natur

Claire Terry,

Swyddog Monitro a Gwerthuso, Tyfu Caerdydd

Mae'r Prosiect Tyfu'n Dda yn brosiect garddio cymunedol therapiwtig, sy'n rhan o'r rhwydwaith presgripsiynu cymdeithasol. Cynhelir y prosiect mewn ardaloedd trefol prysur yng Nghaerdydd mewn partneriaeth â Chlystyrau Gofal Sylfaenol De-orllewin Caerdydd, a Dinas a De Caerdydd. Mae'n gweithredu o bedwar safle: ACE/Canolfan Gymunedol Dusty Forge, Meddygfa Lansdowne, Canolfan Iechyd Glan yr Afon a Phractis Meddygol Grangetown. Mae hyn yn golygu y gall cyfranogwyr fynd allan o'u drws ffrynt a bod yn eu gardd leol cyn pen 15 munud.

Mae sesiynau'n cael eu cynnal bob wythnos, drwy gydol y flwyddyn. Trwy ddefnyddio dull 'seiliedig ar asedau' mae'r prosiect yn ymgysylltu'n gadarnhaol â rhai o aelodau mwyaf ynysig ac anoddaf eu cyrraedd yng nghymunedau Caerdydd. Ei nod yw gwella iechyd a llesiant y rhai yr effeithir arnynt gan broblemau iechyd meddwl ac iechyd corfforol, unigrwydd ac arwahanrwydd. Bydd yn gwneud hyn trwy weithio ochr yn ochr â chleifion fel gwirfoddolwyr i gyd-ddylunio, cyd-gynhyrchu a chynnal gerddi cymunedol ffyniannus.

Nid yw'r rhan fwyaf o bobl sy'n cymryd rhan yn y prosiect erioed wedi garddio o'r blaen ac nid ydyn nhw'n ystyried eu hunain yn arddwyr. Dewch draw i sesiwn wythnosol a chewch eich cyfarch bob amser â gwên fawr a phaned dda. Cewch ddewis o amrywiaeth o weithgareddau: hau, plannu a chynaeafu llysiau, ffrwythau a pherlysiau, celf/crefft ar gyfer yr ardd, gwaith coed ac adeiladu, compostio, tomwelltio, datblygu cynefinoedd bywyd gwyllt, gwneud cawl o lysiau yn syth o'r ardd, neu cewch eistedd a gwrando ar yr adar. Mae sgwrs a chyfeillgarwch da bob amser ar gael.

O dan wyneb ein gwaith mae thema stiwardiaeth natur a gofalu am ein mannau gwyrdd trefol - ychydig ddwsinau o fetrau sgwâr yng nghanol môr

o ffyrdd a choncrit. Rydym yn garddio heb blaladdwyr ac yn addysgu'r cyfranogwyr am ysglyfaethwyr buddiol i'r ardd – gall buchod coch cota, yr adenydd siderog a'r chwilod daear helpu i arbed ychydig mwy o'r cnwd ar gyfer ein platiau. Rydym yn tyfu planhigion fel cyfardwf a danadl poethion, sy'n gallu rhoi maeth i'r compost a hybu twf. Rydym yn creu cynefinoedd ac yn gadael ardaloedd 'blêr' i greaduriaid bach yn ein gerddi nythu a threulio'r gaeaf.

I lawer o bobl, mae gofalu am y creaduriaid bach hyn a meithrin natur, yn haws ac yn llai cymhleth na gofalu amdanyn nhw eu hunain. Ac eto, o ystyried bod bodau dynol a natur wedi cael eu cysylltu â'i gilydd dros y canrifoedd, bydd gofalu am un yn dod â manteision i'r llall, ac i'r gymuned gyfan.

Er bod plant yn aml yn cael eu swyno gan y bywyd gwyllt yn yr awyr agored, mae'n ddiddordeb sy'n aml yn cael ei golli wrth i ni dyfu i fyny. Fodd bynnag, mae'n rhywbeth y gallwn fynd ati i'w adennill yn hawdd wrth i ni fynd yn hŷn, a hynny'n frwd. Pwy oedd yn gwybod bod ffwng yn deulu mor amrywiol a gwydn? Pwy oedd yn gwybod bod cylch bywyd glöyn byw i'w weld o ffenestr ein swyddfa? A phwy oedd yn gwybod y gellid tyfu llysiau o bob cwr o'r byd yng nghanol dinas Caerdydd?!

Mae'r cnydau sy'n deillio o'r gwaith hwn; ar wahân i bys sy'n cael eu bwyta'n syth o'r goden, neu domatos sy'n cael eu llowcio, tra byddant yn dal yn gynnes ar ôl bod yn y twnnel polythen; yn mynd adref gyda gwirfoddolwyr, staff canolfannau iechyd, y cyhoedd, ac yn cael eu gweini ar blatiau cinio ein cymuned leol - a hynny dim ond milltir neu ddwy o'r man lle cawsant eu tyfu. Mae hyn yn un o sgil-gynhyrchion y prosiect 'llesiant' sydd bob amser yn ysgogi awydd am ychydig mwy.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i: https://www.growcardiff.org/cy/

Ymarfer

Yr Oriel Fyw – lle mae pobl, coed, a syniadau'n tyfu ochr yn ochr

Partneriaeth Natur Gwynedd,

Oriel Plas Glyn-y-Weddw in Llanbedrog, Pen Llŷn is traditionally associated with the arts. But it is much more than an art gallery, it is a centre that combines art, nature and culture and nothing proves that more than its recent project to improve and develop biodiversity on site whilst increasing people's engagement with nature – Yr Oriel Fyw (The Living Gallery).

Thanks to financial support from the Local Nature Partnership (LNP) Gwynedd, GwyrddNi and the Welsh Government, the Oriel Fyw has opened on site, a space that inspires learning, creativity, and love for nature and conservation. The aim of the project is to lay firm foundations for a long-term project that will contribute and grow the regeneration and protection of the site's natural resources and in the local community, by playing a role in the regeneration of rare tree species in Llŷn.

Gwyn Jones, Director of Plas Glyn Y Weddw, said: "Over time, we hope that this nursery will grow into much more than rows of young trees. The intention of the work is to create a living, dynamic and attractive space that combines nature, art, learning and well-being. The nursery will become a hub for social and educational activities, with growing areas, gathering areas, and quiet corners for reflection - a place that encourages people of all ages to come together, to learn about nature, and to reconnect with their sense of wonder and their relationship with the environment. It will also foster a sense of local pride and strengthens the connection between the community and their natural landscape.

"Alongside this welcoming and creative spirit is a serious and broader purpose. By rooting our work in science-led conservation and meaningful community engagement, we are taking concrete steps to tackle some of the biggest challenges facing our time — climate change and biodiversity loss. The project enables us to act in a practical and collaborative

way, to improve the health of our woodland, support local ecosystems, and create a more resilient landscape for future generations."

There are many things going on at the Oriel Fyw....

- Practical conservation – Collecting seeds, promoting seed development, planting, and care for habitat
- Species restoration projects – From poplar to Atlantic hemlock and the diversity of oak trees.
- Research and discovery – From soil science to genetics, and ensuring that the latest technique is available to everyone
- Creativity and culture – weaving Welsh mythology, art and storytelling into the living fabric of our nursery.
- Health and wellbeing – Open to the public every Thursday and Sunday with craft activities and workshops for families.

The simple workshops are a great opportunity for families to engage with nature while promoting health and wellbeing by bringing people together, celebrating the season, and letting creativity flourish outdoors.

Every little activity is important. When watering a seed, joining a workshop, sharing information, or spending quiet time wandering among the plants. This is contributing to something more - a path to live together, according to nature's intention.

If visiting the area, drop by to reconnect, to re-imagine, and to help create a future of mutual respect, to experience natural wealth and wonder. Paths are open to the public 7 days a week.

For further information please contact: partneriaethnatur@gwynedd.llyw.cymru

Ymarfer

Tyfu natur a lles ledled Cymru gyda'r GIG

Mair Davies,

Cydlynydd Prosiect ar gyfer Mannau Lleol ar gyfer Natur (Gogledd Cymru)

Ers 2020, mae cynllun Lleoedd Lleol ar gyfer Natur Cadwch Gymru'n Daclus wedi helpu cymunedau a sefydliadau di-elw i greu mannau hardd, bioamrywiol ar garreg eu drws. Trwy'r fenter hon, gall grwpiau wneud cais am becynnau gardd parod o wahanol siapiau a meintiau, o erddi bywyd gwyllt i fannau tyfu bwyd, wedi'u cynllunio i'w gwneud hi'n hawdd i unrhyw un ddod â natur yn ôl i'w cymuned.

Ers lansio'r prosiect, mae dros 1,745 o becynnau gardd wedi'u gosod ledled Cymru, gyda 253 arall yn cael eu datblygu ar hyn o bryd eleni. Mae pob un o'r gerddi hyn yn chwarae rhan wrth adfer bioamrywiaeth, cefnogi peillwyr, a darparu lle i bobl gysylltu â natur.

Rhan allweddol o'r prosiect fu ein partneriaeth â'r GIG ac elusennau iechyd. Gyda'n gilydd, rydym wedi gweithio i wella bioamrywiaeth ar draws 78 o safleoedd y GIG yng Nghymru. Mae'r gosodiadau hyn wedi trawsnewid tiroedd ysbytai a lleoliadau gofal iechyd yn fannau therapiwtig sy'n seiliedig ar natur. Mae'r gosodiadau hyn nid yn unig yn gwella'r amgylchedd ond maent hefyd yn darparu cyfleoedd ar gyfer gweithgaredd ystyrlon, gan helpu i gefnogi iechyd a lles staff, cleifion a chymunedau lleol.

Eleni, mae pecynnau gardd newydd yn cael eu gosod yn Ysbyty Maelor Wrecsam, mewn partneriaeth â Garddwyr Cymunedol Wrecsam, yn ogystal ag yn Ysbyty Tonna, Sŵn yr Afon, a Choleg Llesiant Caerdydd.

Yn Ysbyty Maelor Wrecsam, mae Garddwyr Cymunedol Wrecsam yn rheoli gardd gymunedol lewyrchus sy'n tyfu cynnyrch ffres ar y safle. Mae'r grŵp yn rhoi bwyd i'r ysbyty a'r staff sy'n byw yno, tra hefyd yn gwerthu rhywfaint i'r gymuned ehangach. Mae'r grŵp hefyd yn helpu i gynnal mannau gwyrdd eraill ar draws tiroedd yr ysbyty, gan wneud natur yn rhan weladwy a gwerthfawr o fywyd bob dydd.

Dywedodd Garddwr Cymunedol Wrecsam, Ruth: "Mae gweithio gyda'n gwirfoddolwyr, sy'n datblygu'n dîm anhygoel, a gweld y pleser y mae'r gerddi'n ei roi i staff, cleifion ac ymwelwyr fel ei gilydd wedi bod yn llawenydd pur sy'n cyfiawnhau'n llwyr yr

holl gur pen a'r gwaith caled a ddioddefwyd gennym wrth sefydlu'r elusen".

Mae pob safle ar gyfer eleni bellach wedi'i ddyrannu, ond mae ceisiadau'n parhau ar agor ar gyfer prosiectau'r flwyddyn nesaf, neu'n gynt os bydd cyllid ychwanegol ar gael.

Os yw eich safle GIG neu sefydliad iechyd yn edrych i greu lle gwyrdd, adferol, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych.
Dysgwch fwy a gwnewch gais yma

Ymarfer

Mamaliaid Hudolus: Diogelu Gwiwerod Coch yng Nghoedwig Clocaenog

Caro Collingwood,

Ceidwad Gwiwerod Coch Clocaenog,
Ymddiriedolaeth Gwiwerod Coch Cymru

Mae'r prosiect Mamaliaid Hudolus yn bartneriaeth rhwng Ymddiriedolaeth Gwiwerod Coch Clocaenog, Ymddiriedolaeth Gwiwerod Coch Cymru, ac Adnoddau Naturiol Cymru. Wedi'i ariannu gan Gronfa Dreftadaeth y Loteri Genedlaethol a Chronfa Fferm Wynt Coedwig Clocaenog, nod y prosiect yw adfer cydbwysedd natur trwy hybu poblogaeth y wiwer goch yng Nghoedwig Clocaenog. Mae gwiwerod coch yn un o famaliaid brodorol mwyaf dan fygythiad y DU, ac mae Clocaenog yn un o'u ychydig gadarnleoedd sy'n weddill yng Nghymru. Fodd bynnag, nid yw hyn yn ymwneud â gwiwerod yn unig gan fod y prosiect hefyd yn hyrwyddo lles, cysylltiad â natur, a mynediad i'r awyr agored i bawb.

Penododd y prosiect Geidwad Gwiwerod Coch rhan-amser,

Caro, y mae ei rôl wedi bod yn ganolog i gadwraeth ac ymgysylltu â'r gymuned. Ers ei phenodiad, mae nifer y gwirfoddolwyr wedi tyfu, ac mae ymwybyddiaeth leol o gadwraeth gwiwerod coch wedi cynyddu'n fawr. Mae Caro wedi ymweld ag ysgolion ledled yr ardal, wedi rhoi sgyrsiau ac wedi arwain ymweliadau â choedwigoedd lle mae plant wedi dysgu am fywyd gwyllt trwy gemau a gweithgareddau awyr agored. Mae hi hefyd wedi rhoi sgyrsiau i grwpiau cymunedol fel Grŵp Dementia Dinbych, Sefydliad Menywod Corwen, ac mewn cynadleddau rhanbarthol.

Mae teithiau cerdded tywys rheolaidd yng Nghoedwig Clocaenog yn caniatáu i bobl weld cadwraeth ar waith a dysgu sut mae gwiwerod coch yn cael eu monitro a'u gwarchod. Mae llawer o'r teithiau cerdded hyn yn cael eu cynnal mewn partneriaeth â grwpiau fel MIND, Outside Lives Matter, a Grŵp Menywod Cerddwyr Cymru, gan helpu i gael gwared ar rwystrau i fynediad i'r awyr agored a chefnogi lles meddyliol trwy natur.

Ar lawr gwlad, mae'r prosiect yn cyfrannu'n uniongyrchol at adferiad gwiwerod coch. Ers 2018, mae gwirfoddolwyr o Ymddiriedolaeth Gwiwerod Coch Clocaenog wedi cynnal rhwydwaith sy'n ehangu o gamerâu llwybrau a ddefnyddir i fonitro poblogaeth y wiwer goch. Mae'r data hyn yn llywio gwaith cadwraeth wedi'i dargedu ac wedi helpu i arwain trawsleoliadau o fewn y goedwig.

Fel rhan o'r prosiect Mamaliaid Hudolus, mae gwiwerod coch wedi cael eu trawsleoli, gan ryddhau anifeiliaid a fagwyd mewn caethiwed o raglenni bridio cadwraeth i'r goedwig i gryfhau'r boblogaeth bresennol. Mae monitro trwy gamerâu llwybrau yn dangos arwyddion calonogol. Mae mwy o wiwerod coch yn cael eu cofnodi bob blwyddyn, ac mae eu hamrediad ar draws Coedwig Clocaenog wedi ehangu. Y tu hwnt i fanteision ecolegol, mae'r prosiect wedi cryfhau cysylltiad y gymuned leol â bywyd gwyllt ar garreg eu drws, wedi ysbrydoli gwirfoddolwyr newydd, ac wedi gwella lles drwy annog pobl i dreulio mwy o amser yn yr awyr agored.

Mae'r prosiect Mamaliaid Hudolus yn dangos sut y gall cadwraeth bywyd gwyllt a lles cymunedol fynd law yn llaw. Drwy ryddhau gwiwerod coch, allgymorth i ysgolion a gweithgareddau coedwig cynhwysol, mae'r prosiect yn dangos sut y gall gwaith cadwraeth ymarferol ddod â chymunedau ynghyd a gwella mynediad at natur. Rydym yn annog darllenwyr i gymryd rhan. Gallai hyn fod drwy wirfoddoli, cefnogi elusennau cadwraeth neu ddysgu mwy am y bywyd gwyllt yn eich ardal leol.

I gael gwybod mwy am Ymddiriedolaeth Gwiwerod Coch Clocaenog, i ddod yn aelod, neu i ddilyn ein gwaith, ewch i https://clocaenog-rst.org neu anfonwch e-bost at info@clocaenog-rst.org

Perllannau Cymunedol ar gyfer bioamrywiaeth a'r cyhoedd, mewn partneriaeth â The Orchard Project

Beccy Williams a Matt Harris,

Swyddog Lleol Lleoedd I Nutur, Cyngor Dinas Casnewydd

Cyd-destun:
Mae coetiroedd o unrhyw fath yn cyfrannu at liniaru ac addasu mewn perthynas â newid hinsawdd gan eu bod yn amsugno a storio CO_2, yn oeri'r amgylchedd uniongyrchol ac yn arafu dŵr glaw yn ystod tywydd eithafol. Fodd bynnag, mae perllannau hefyd yn cynnig y manteision sy'n gysylltiedig â math gwahanol o fioamrywiaeth i goetir arferol, gan gynyddu amrywiaeth cynefinoedd, ac maent yn ased cymunedol gwych sy'n darparu ffynhonnell fwyd a lle tawel i breswylwyr, gan roi hwb i'w hiechyd corfforol a meddyliol.

Man cychwyn:
Gwnaethom chwilio am safleoedd lle gallai coed eraill fod wedi cael eu plannu, ond a fyddai'n elwa o fwy o elfen gymunedol. Gwnaethom ystyried agosrwydd at ysgolion lleol, fel y gallen nhw roi help llaw, a dewis mannau nad oeddent yn rhy agos at brif ffyrdd, ac nad oeddent yn hollol wastad fel nad oedden ni'n amharu ar ardaloedd chwarae.

Gwnaethom ymgynghori â'r gymuned, gan gynnal arolwg preswylwyr ar wefannau cyfryngau cymdeithasol CDC, a dosbarthu taflenni yn agos at y mannau lle roedd perllannau'n cael eu plannu. Gwnaethom hefyd gynnal ymgynghoriad wyneb yn wyneb yn y safleoedd.

Cysylltwyd ag ysgolion cyfagos a'u heco-bwyllgorau i drafod perllannau a bioamrywiaeth perllannau. Yna gwnaethom gasglu enwau pobl a allai fod â diddordeb mewn gwirfoddoli a chynnal sesiynau hyfforddi. Daeth llawer o grwpiau ysgol a'r cyhoedd i'r sesiwn hyfforddi plannu coed a'r tri diwrnod plannu perllan.

Canlyniadau:
Erbyn diwedd mis Mawrth, roedd gennym 4 perllan gymunedol wedi'u plannu ar draws Casnewydd, yn cynnwys dros 125 o goed ffrwythau, gan gynnwys mathau treftadaeth Gymreig o goed afalau a gellyg o darddiad lleol yn bennaf. Ychwanegwyd planhigion cydfuddiannol â llwyni ffrwythau llai fel cyrens duon ac eirin Mair hefyd. Gwnaethom greu 3 grŵp gwirfoddol ac ymgysylltu â 3 ysgol i helpu i ofalu am y perllannau. Mae un wedi cael ei thanblannu gyda bylbiau'r gwanwyn gan blant ysgol.

Effaith:
Bellach, mae gan bedair cymuned ac ysgol leol berllan ar gyfer casglu bwyd ac i'w defnyddio fel gofod cymunedol ar gyfer digwyddiadau a dysgu awyr agored. Rydym wedi creu mannau a fydd yn cynnig cynefin gwahanol ar gyfer rhywogaethau mewn ardal a oedd yn flaenorol yn laswelltir a dorrwyd am resymau hamdden, a thrwy hynny gefnogi adferiad natur.

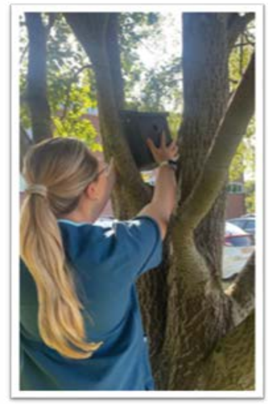
Cynhyrchodd y broses ymgysylltu restr o bobl sydd â diddordeb mewn gwirfoddoli. Gwnaeth plant ysgol a gwirfoddolwyr blannu coed, yn ogystal â phlannu bylbiau. Cafodd gwirfoddolwyr hyfforddiant ar reoli perllannau a'r flwyddyn nesaf bydd hyfforddiant pellach yn cael ei roi ar docio. Prynwyd offer i alluogi gwirfoddolwyr i reoli'r perllannau, ac mae cylchlythyr perllannau wedi'i gynllunio, gyda map o berllannau ar draws Casnewydd.

Roedd rhai yn amheus i ddechrau, ond bu llawer o adborth cadarnhaol a nawr bod y perllannau yn eu lle, mae pobl yn falch iawn o'u gweld nhw'n ffynnu. Gwnaethom bostio ar ein cyfrifon cyfryngau cymdeithasol yn dangos plant yn plannu perllannau, gyda llawer o ymatebion cadarnhaol:

"Menter wych yn cynnwys ysgolion cynradd lleol i addysgu plant ifanc am goed ffrwythau."

"Mae'n gyfle gwych i ddarparu bwyd ac addysg i'r cymunedau lleol."

"Mae hwn yn syniad hyfryd. Byddwn wrth fy modd yn gweld yr ysgolion lleol yn cymryd rhan hefyd."
Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: rebecca.williams@newport.gov.uk



Gwella Bioamrywiaeth mewn Lleoliadau Gofal Sylfaenol

Angharad Wooldridge,

Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Is-adran Gofal Sylfaenol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Sian Evans,

Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Is-adran Gofal Sylfaenol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae nifer o ffactorau'n effeithio'n gadarnhaol ac yn negyddol ar ein hiechyd a'n llesiant. Un o'r ffactorau hyn yw ansawdd yr amgylchedd naturiol (1). Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn tynnu sylw at sut mae ecosystemau'n effeithio ar ein hiechyd drwy ddarparu dŵr croyw, bwyd, a rheoleiddio ansawdd aer, ymhlith llawer o fanteision eraill (2).

"*Gall colli bioamrywiaeth gael effeithiau uniongyrchol sylweddol ar iechyd os nad yw gwasanaethau ecosystemau bellach yn diwallu anghenion cymdeithasol.*" (2)

Mae Fframwaith a Chynllun Gwobrwyo Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru (3) yn cynnig offeryn i alluogi practisiau meddygon teulu, fferyllfeydd cymunedol, a phractisiau deintyddol ac optometreg cymunedol ystyried sut y gallant arwain neu gymryd rhan mewn mentrau lleol i gynnal mannau gwyrdd er budd eu cleifion a'u staff. Lansiwyd y Cynllun gan yr Is-adran Gofal Sylfaenol (Iechyd Cyhoeddus Cymru) yn 2022 mewn ymateb i'r polisi a'r ddeddfwriaeth wedi'u halinio yng Nghymru. Mae'r Cynllun yn cynnig amrywiaeth o gamau gweithredu clinigol ac anghlinigol sy'n ystyriol o'r hinsawdd i ddarparwyr gofal sylfaenol i'w rhoi ar waith. Gan ddibynnu ar nifer y camau gweithredu sy'n cael eu cwblhau, mae cyfle hefyd i ennill gwobr efydd, arian neu aur. Mae un o gamau gweithredu'r Cynllun yn ymwneud yn uniongyrchol â bioamrywiaeth:

"Mae'r practis wedi optimeiddio ac yn cynnal ei ardaloedd awyr agored a'i fannau gwyrdd er budd bioamrywiaeth. Mae wedi cynyddu'r cyfleoedd sydd ar gael i fywyd gwyllt lleol ffynnu, yn ogystal â chefnogi manteision mannau gwyrdd i iechyd a llesiant."

Er 2022 mae dros 100 o enghreifftiau o'r camau gweithredu hyn wedi'u cwblhau gan bractisiau gofal sylfaenol ledled Cymru, ac mae gwaith gwych wedi'i wneud. Mae'r camau gweithredu'n cynnwys gosod gwestai pryfed

a blychau adar, plannu blodau sy'n fuddiol i beillwyr, tyfu llysiau, gadael ardaloedd glaswelltog heb eu torri ac ail-wylltio er mwyn annog blodau gwyllt i dyfu. Mae'n bwysig nodi bod llawer o'r enghreifftiau hyn wedi'u cwblhau, er gwaethaf y ffaith bod y practisiau wedi'u lleoli, er enghraifft, ar stryd fawr heb fawr o le awyr agored.

Mae Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru wedi gweithio gyda nifer o bractisiau i ddatblygu astudiaethau achos i gofnodi eu gwaith, rhannu'r dysgu a gobeithio ysgogi mwy o bractisiau i ystyried yr hyn y gallent ei wneud â'r ardal awyr agored sydd ar gael iddynt (4). Dwy astudiaeth achos i'w nodi'n benodol yw Practis Deintyddol Heol Talbot ym Mhort Talbot a Specsavers yn Hwlffordd. Mae'r enghreifftiau hyn yn dangos y gall newid cadarnhaol ddigwydd hyd yn oed pan fo lle ac adnoddau awyr agored yn gyfyngedig, a bod cynnwys y gymuned leol, ffrindiau a theulu, a sefydliadau eraill yn amhrisiadwy. Gall y manteision y gellir eu gwireddu trwy gyflawni'r camau gweithredu lleiaf fod yn enfawr, nid yn unig i'r amgylchedd a bywyd gwyllt lleol, ond hefyd i lesiant staff a chleifion.
I gael rhagor o wybodaeth am y Cynllun, anfonwch e-bost i: greenerprimarycare@wales.nhs.uk

Cyfeiriadau

(1) https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/biodiversity
(2) https://www.nhm.ac.uk/our-science/services/data/biodiversity-intactness-index.html
(3) https://gofalsylfaenolun.gig.cymru/pynciau/gofal-sylfaenol-gwyrddach-cymru/
(4) https://gofalsylfaenolun.gig.cymru/pynciau/gofal-sylfaenol-gwyrddach-cymru/astudiaethau-achos/

Ymchwil

Canllawiau Cynllunio Awyr Dywyll Llywodraeth Cymru: Llwybr Clir i Gymunedau Iachach, Cynaliadwy

Dark Skies Working Group Cymru

Dychmygwch Gymru lle mae awyr y nos yn disgleirio â sêr, mae bywyd gwyllt yn ffynnu, a chymunedau'n mwynhau byw'n iachach ac yn fwy cynaliadwy. Mae'r weledigaeth hon wrth wraidd *Canllawiau Cynllunio Arfer Da Awyr Dywyll* Llywodraeth Cymru, a ddatblygwyd gan Weithgor Awyr Dywyll Cymru gyfan. Mae'r canllawiau yn nodi pam fod lleihau llygredd golau yn hanfodol ar gyfer bioamrywiaeth a lles pobl, ac mae'n amlinellu camau ymarferol y gall awdurdodau lleol, datblygwyr a chymunedau eu cymryd i wneud iddo ddigwydd.

Pam fod tywyllwch yn bwysig?
Mae golau artiffisial yn y nos yn tarfu ar rhythmau naturiol. Mae llawer o rywogaethau, o ystlumod a gwyfynod i adar ac amffibiaid, yn dibynnu ar dywyllwch ar gyfer bwydo, bridio a dod o hyd i'w ffordd o gwmpas. Gall gormod o olau ddrysu adar mudol, tynnu pryfed i ffwrdd o'u cynefinoedd, a hyd yn oed newid dynameg rhwng ysglyfaeth ac ysglyfaethwr. Mae'r newidiadau hyn yn gwanhau ecosystemau ac yn lleihau bioamrywiaeth.

Manteision Iechyd a Chynaliadwyedd

Mae lleihau llygredd golau o fudd i bobl yn ogystal â natur. Gall gormod o olau artiffisial aflonyddu ar batrymau cwsg a rhythmau circadaidd, gan effeithio ar iechyd a lles. Mae cymunedau sy'n arddel awyr dywyll yn mwynhau nosweithiau tawelach, gwell iechyd meddwl, a chysylltiadau cryfach â natur.

Mae creu nosweithiau tywyllach hefyd yn gwella ein profiadau diwylliannol a hamdden. Yng Nghymru mae rhai o ardaloedd dynodedig awyr dywyll mwyaf ysblennydd y DU, ac mae eu hamddiffyn yn cefnogi twristiaeth ac yn meithrin cysylltiad dyfnach â natur. Mae'r ymdeimlad hwn o le a thawelwch yn cyfrannu at iechyd meddwl a balchder cymunedol.
Mae cyhoeddi'r ddogfen ganllawiau yn nodi, trwy ddefnyddio'r golau cywir, yn y lle iawn ar yr adeg iawn, y gallwn wneud gwahaniaeth mawr i'n bywyd gwyllt a'n cymunedau.

Camau ymarferol y gall pawb eu cymryd
Mae canllawiau Llywodraeth Cymru yn gwneud gweithredu'n syml ac yn gyraeddadwy. Mae'n annog mesurau fel:
Defnyddio goleuadau wedi eu cysgodi sy'n wynebu i lawr i leihau faint o'r golau hwnnw sy'n disgleirio i'r awyr.
Gosod amseryddion a synwyryddion i osgoi goleuadau diangen.
Dewis golau o liw cynhesach sy'n aflonyddu llai ar fywyd gwyllt.

Mae'r newidiadau hyn yn fach ond yn bwerus; yn creu amgylcheddau sy'n iachach, yn fwy diogel ac yn fwy cynaliadwy.

Gweledigaeth Gyffredin i Gymru
Mae cadw tywyllwch yn fuddsoddiad yn ein hamgylchedd, ein hiechyd, a chenedlaethau'r dyfodol. Trwy ddilyn yr egwyddorion ymarferol a nodir yn y canllawiau, gallwn adeiladu cymunedau sy'n parchu natur, yn dathlu ein treftadaeth, ac yn cynnig cyfle i bawb brofi awyr wirioneddol dywyll.

Hoffai Gweithgor Awyr Dywyll Cymru weld dyfodol lle byddwn yn cynyddu ein awyr dynodedig gwarchodedig, a lle bydd gennym dargedau statudol i leihau llygredd golau. Gall ymyriadau bach, syml ar raddfa a gydag arweinyddiaeth wleidyddol gref a gweithredu cymunedol sicrhau dyfodol lle mae bywyd gwyllt a chymunedau yn iachach - ddydd a nos.

Gweithredwch Heddiw
Archwiliwch *Canllawiau Cynllunio Arfer Da Awyr Dywyll* Llywodraeth Cymru a dysgwch sut y gallwch chi a'ch sefydliad wneud gwahaniaeth. Gyda'n gilydd, gallwn ddiffodd rhai goleuadau er mwyn sicrhau dyfodol disglair.
👉 https://www.gov.wales/dark-skies-planning-guidance

Polisi Ymchwil Sylwebaeth

Gweithredu'r Fframwaith Byd-eang ar Iesiant ar lefel gwlad

Dr Kate Isherwood,

Darlithydd mewn Iechyd Cyhoeddus, Prifysgol Metropolitan Caerdydd

Dr Paul Sellars,

Ymchwilydd Cyswllt, Canolfan Ymchwil Iechyd, Gweithgaredd a Llesiant (CAWR), Prifysgol Metropolitan Caerdydd

Yr Athro Diane Crone,

Athro Ymarfer Corff ac Iechyd, Canolfan Ymchwil Iechyd, Gweithgaredd a Llesiant (CAWR), Prifysgol Metropolitan Caerdydd

Yr Athro Jenny Mercer,

Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd, Prifysgol Metropolitan Caerdydd

Dr Rachel Sumner,

Uwch Gymrawd Ymchwil, Prifysgol Metropolitan Caerdydd

Yr Athro Chris Wallis,

Athro Gwyddor Bwyd, Prifysgol Metropolitan Caerdydd

Mae'r Ganolfan Ymchwil Iechyd, Gweithgaredd a Llesiant (CAWR) yn aelod cysylltiol o Euro Health Net, Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus ledled Ewrop sy'n canolbwyntio ar wella anghydraddoldebau iechyd. Drwy'r cydweithrediad hwn, rhoddwyd cyfle i CAWR weithio gyda Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) i helpu i lunio briff polisi.

Mae'r briff polisi; '*Implementing the global framework on well-being at country level: policy pathways*' yn cynnig mewnwelediadau ymarferol i weinyddiaethau iechyd gefnogi gweledigaeth sy'n galw am chwalu seilos a mabwysiadu dull llywodraeth gyfan o lunio polisïau. Mae'n addasu cysyniad *Cyflawni llesiant Sefydliad Iechyd y Byd: fframwaith byd-eang ar gyfer integreiddio llesiant i iechyd y cyhoedd* gan ddefnyddio dull hyrwyddo iechyd ar gyfer strategaethau pendant, ymarferol sy'n helpu llywodraethau i lunio polisïau i wella llesiant.

Cydweithwyr CAWR oedd awduron pennod gyntaf y briff polisi '*Nurturing Planet Earth and its ecosystems*', sy'n tynnu sylw at yr angen i adeiladu systemau a pholisïau iechyd sy'n wydn yn erbyn yr hinsawdd ac sy'n amddiffyn iechyd pobl ac iechyd yr amgylchedd.

Roedd y briff polisi yn galw am ddull systemau ar gyfer iechyd a'r amgylchedd sy'n gweithio i wella iechyd a lles pobl a'r blaned yn gynaliadwy. Amlygwyd bod integreiddio dull 'Un Iechyd' ar draws mentrau a gweithgareddau polisi perthnasol yn hanfodol bwysig ar gyfer y genhadaeth hon. Byddai'r weledigaeth hon yn sicrhau bod llunwyr polisi yn gweithio ar draws sectorau,

yn gydweithredol i ddiwallu anghenion agenda Un Iechyd (1).

Hefyd, tynnwyd sylw at bwysigrwydd buddsoddi mewn polisïau sy'n cyflawni manteision iechyd ac amgylcheddol. Mae gan lawer o bolisïau y tu allan i'r sector iechyd, fel y rhai sy'n ymwneud â thrafnidiaeth, mannau gwyrdd, bwyd, ynni a thai, effeithiau uniongyrchol a phwysig ar iechyd pobl. Mae'n bwysig dadlau dros ddull 'Iechyd ym mhob Polisi' (2), er mwyn sicrhau bod y mannau hyn wedi'u cynllunio'n dda, yn ddiogel ac yn hawdd eu cyrraedd. Byddai'r dull hwn hefyd yn sicrhau system fwyd gynaliadwy, iach, wydn a chyfartal ym mhob cam o gynhyrchu i fwyta. Drwy gydol y mentrau hyn, dylai gwneuthurwyr penderfyniadau ymgysylltu'n ystyrlon â chymunedau lleol i helpu i sicrhau bod polisïau a rhaglenni'n cael eu cyd-greu ac yn cyfateb i anghenion pobl.

Mae'r briff polisi yn rhoi mewnwelediadau pendant, ymarferol i lywodraethau ar gyfer Gweinidogion Iechyd ledled Ewrop. Mae'r cydweithrediad hwn hefyd yn tynnu sylw at arbenigedd CAWR yn y maes iechyd cyhoeddus byd-eang hwn ac yn pwysleisio'r cysylltiad hanfodol rhwng iechyd pobl a'r amgylchedd naturiol.

Mae'r ddolen i'r ddogfen bolisi lawn yma: https://iris.who.int/items/09646b35-fbf2-4b20-8f06-e5e96bccecca

Cyfeiriadau:

Sefydliad Iechyd y Byd, 2022. One Health Joint Plan of Action (2022-2026): working together for the health of humans, animals, plants and the environment. Wedi'i gyrchu o: https://www.who.int/publications/i/item/9789240059139

Sefydliad Iechyd y Byd. Promoting Health in All Policies and intersectoral action capacities. Wedi'i gyrchu o: https://www.who.int/activities/promoting-health-in-all-policies-and-intersectoral-action-capacities

Ymarfer

Gwrychoedd: Cyswllt Byw Rhwng Bioamrywiaeth a Llesiant Cymunedol

Jim Kilpatrick,

Uwch Geidwad Sir Ddinbych (Gogledd), Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych

Hannah Arndt,

Swyddog Hamdden a Mynediad Cynaliadwy, Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych

Gwrychoedd: Cysylltiad Byw rhwng Bioamrywiaeth a Lles Cymunedol

Bioamrywiaeth iach yw'r sylfaen ar gyfer bywyd - mae'n creu aer a dŵr glân, yn rhoi hwb i gynhyrchu bwyd ac yn helpu i'n diogelu ni rhag afiechyd. Ond yng Nghymru, mae bioamrywiaeth yn dirywio. Mae gwarchod byd natur yn gyfrifoldeb i bawb ac mae prosiectau fel adfer gwrychoedd yn dangos sut y gall pobl leol weithredu i greu cymunedau iachach, mwy cynaliadwy.

Pam fod Gwrychoedd yn Bwysig

Mae gwrychoedd yn un o gynefinoedd pwysicaf Cymru. Maent yn gweithio fel cynteddau ecolegol rhwng coedwigoedd a dolydd ac yn gartref i amrywiaeth gyfoethog o blanhigion ac anifeiliaid. Maent hefyd yn gysgod i dda byw a bywyd gwyllt, yn storio carbon, yn atal pridd rhag erydu ac yn arafu hynt llifogydd. Canfu astudiaeth gan Brifysgol Leeds (1) fod gwrychoedd yn galluogi pridd i storio 40% yn fwy o garbon ac felly maent yn hollbwysig wrth inni fynd i'r afael â newid hinsawdd.

Yr Her

Collwyd mwy na 50% o wrychoedd yn y Deyrnas Unedig yn y 75 o flynyddoedd diwethaf oherwydd ffermio dwys, datblygiad ac esgeulustod, ac yn ôl asesiad o wrychoedd yng Nghymru a wnaed yn 2016, dim ond 17% ohonynt sydd mewn cyflwr da (2). Heb reoli gwrychoedd, maent yn dirywio a cholli eu gwyrddni, sy'n eu gwneud yn llai gwerthfawr yn ecolegol. Mae'n hanfodol mynd i'r afael â hynny er mwyn diogelu'r cynefin hwn.

Ein Ffordd o Fynd Ati yn Sir Ddinbych

Wrth osod gwrychoedd yn y dull traddodiadol, rydym yn eu cadw'n ffrwythlon drwy dorri rhannau ohonynt a gosod coesynnau i'w annog i aildyfu'n drwchus. Nid yn unig bod y grefft hon yn adfer bioamrywiaeth ond mae hefyd yn diogelu treftadaeth ddiwylliannol - fel yr arddull yn Sir Ddinbych i atal defaid rhag dianc. Mae cadw'r arddulliau rhanbarthol hyn yn cynnal ein cysylltiad â'r traddodiadau amaethyddol a luniodd ein tirweddau.

Budd i'r Hinsawdd a Chymunedau ar yr un pryd

Mae cyd-fuddion yn dod yn fwyfwy canolog i waith ym

maes yr hinsawdd a byd natur. Mae adfer gwrychoedd yn enghraifft berffaith o hynny:

Lliniaru ar Lifogydd: Mae gwrychoedd sy'n mynd ar draws cyfuchlin y tir yn arafu llif nentydd yn yr ucheldir pan mae'n glawio'n eithriadol o drwm, sy'n lleihau'r perygl o lifogydd i lawr yr afon.

Ansawdd Aer: Mae gwrychoedd trwchus yn dal llwch a llygryddion ac yn gwella ansawdd yr aer yn lleol.

Storio Carbon: Mae gwrychoedd yn dal carbon yn eu dail coesynnau a gwreiddiau, sy'n helpu Cymru i gyflawni targedau'r hinsawdd.

Iechyd a Lles: Mae mannau gwyrdd yn annog pobl i wneud gweithgareddau awyr agored, yn lleihau straen ac yn meithrin cysylltiadau cymunedol.

Ymgysylltu â'r Gymuned

Mae Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych yn rheoli 55 o safleoedd gyda chymorth gwirfoddolwyr. Gosod gwrychoedd yw ein tasg fwyaf poblogaidd yn y Gaeaf gan ei fod yn gyfle i bobl wneud ymarfer corff, yn hwb i'w lles meddyliol ac yn hybu cysylltiad dwfn â byd natur. Mae ein gwirfoddolwyr wedi helpu i adfer 1,450 metr o wrychoedd a bu mwy na thri chant o bobl yn cymryd rhan dros dair blynedd ar ddeg. Mae'r prosiectau hyn yn pontio cenedlaethau ac yn annog pobl i sgwrsio am dreftadaeth a chynaladwyedd.

Natur er Budd Iechyd

Mae ein rhaglen Natur er Budd Iechyd yn mynd gam ymhellach drwy gyfuno cadwraeth â lles. Mae'n rhoi cyfleoedd i bobl ymwneud â byd natur drwy wneud tasgau ymarferol fel gosod gwrychoedd, mynd ar deithiau tywys a chymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored. Mae pobl yn aml yn sôn eu bod yn teimlo llai o straen, eu bod mewn gwell hwyliau a bod ganddynt ymdeimlad o bwrpas. Gall gweithio ag offer llaw mewn gwrych fod fel ymwybyddiaeth ofalgar - y gwaith o ffurfio strwythurau byw a fydd yn dal i dyfu am ddegawdau. Mae'r cysylltiad hwn yr un mor fuddiol i bobl a byd natur fel ei gilydd. Mae Natur er Budd Iechyd hefyd yn mynd i'r afael ag anghydraddoldeb ym maes iechyd drwy wneud mannau gwyrdd yn hygyrch a chynhwysol. Drwy hybu bioamrywiaeth ac annog pobl i wneud gweithgareddau awyr agored, rydym yn helpu cymunedau i fagu gwytnwch - yn gorfforol, yn feddyliol a chymdeithasol.

Mae gwarchod bioamrywiaeth yn gyfrifoldeb i bawb. Drwy gefnogi prosiectau fel adfer gwrychoedd a rhaglenni fel Natur er Budd Iechyd, gallwn sicrhau fod cymunedau Cymru'n ffynnu ochr yn ochr â byd natur. Wrth ofalu am fioamrywiaeth, rydym yn gofalu amdanom ein hunain - gan greu cymunedau iachach a mwy cynaliadwy i bawb.

Ymarfer

Achub Pili-pala Prinnaf Cymru a Sut mae Gwirfoddoli yn Cefnogi Llesiant

Dot Williams,

Swyddog Prosiect y Fritheg Frown,
Gwarchod Gloÿnnod Natur Am Byth Byw/

Dim ond un safle sydd ar ôl gan y Fritheg Frown yng Nghymru (1). Mae gloÿnnod byw yn sensitif i newid hinsawdd, ac maent hefyd yn beillwyr rhagorol. Fel rhan o raglen Natur Am Byth (2) ar draws Cymru, mae gwaith yn mynd rhagddo i achub y rhywogaeth werthfawr hon. Fodd bynnag, cyfraniad gwirfoddolwyr dros nifer o flynyddoedd sydd wedi galluogi'r rhywogaeth i oroesi ym Mro Morgannwg.

Mae'r cyllid a ddarparwyd gan Gronfa Dreftadaeth y Loteri Genedlaethol yn galluogi gwaith ychwanegol ac yn cynyddu ymwybyddiaeth y cyhoedd, ond prosiect sy'n cael ei arwain gan wirfoddolwyr yw hwn i raddau helaeth. Drwy gydol cyfnod yr hydref/gaeaf mae grŵp o wirfoddolwyr yn cynnal sesiynau rheolaidd yn cyflawni gwaith rheoli cynefinoedd pwysig, ac yn y gwanwyn mae cyfleoedd i fonitro cynefinoedd ac, yn yr haf, i gyfrif gloÿnnod byw.

Ni ddylid tanbrisio pwysigrwydd y cyfleoedd gwirfoddoli i bobl o bob oed. I lawer mae'n brofiad cymdeithasol yn ogystal â chyfle i gymryd rhan yn yr awyr agored gan wybod eu bod yn cyfrannu at achub rhywogaeth brin a helpu bioamrywiaeth ehangach. Mae gwirfoddolwyr yn adrodd bod ganddyn nhw well ymdeimlad o lesiant ar ôl treulio bore yn yr awyr iach yn cael rhywfaint o ymarfer corff. (3)

Daw gwirfoddolwyr o lawer o gefndiroedd gwahanol, a gall llawer ddefnyddio sgiliau trosglwyddadwy i alluogi ymchwil wyddonol i'r glöyn byw. Mae eraill yn defnyddio'r profiad gwirfoddoli i ennill sgiliau y gallant eu defnyddio i sefydlu gyrfa. Yn ogystal, yn sgil gwirfoddoli o'r fath mae grŵp cryf o ffrindiau wedi datblygu gyda phobl yn cefnogi ei gilydd y tu allan i'r gweithgareddau gwirfoddoli.

Dangosodd ymchwil a wnaed gan Brifysgol Derby fod cyfrif gloÿnnod byw am 15 munud fel rhan o'r Big Butterfly Count (4) wedi lleihau lefelau straen bron i 10% (5). Byddem wrth ein bodd pe bai mwy o bobl yn profi llawenydd gwirfoddoli i achub un o rywogaethau prinnaf Cymru ar yr un pryd â gwella eu lles meddyliol a chorfforol.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: dwilliams@butterfly-conservation.org

(1) High Brown Fritillary | Butterfly Conservation
(2) Cartref - Natur am Byth
(3) Volunteer impacts - Time Well Spent: A national survey on the volunteer experience | News index | NCVO
(4) Home page | Butterfly Conservation
(5) Connection for conservation: The impact of counting butterflies on nature connectedness and wellbeing in citizen scientists - ScienceDirect

Practice

Adfywio yng Nghanol y Goedwig : Taith Les ar gyfer Ymarferwyr Gofal Iechyd

Roger Davies,

Rheolwr, Golygfa Gwydyr

Yn wir mae'r byd gofal iechyd yn llawn prysurdeb felly gallai eiliad neu ddau o lonyddwch deimlo fel nefoedd ar y ddaear. Fodd bynnag, yn ddiweddar daeth grŵp o ymarferwyr gofal iechyd o Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr i ddarganfod gwir fantais cymryd hoe fach, anadlu'n ddwfn ac ail-gysylltu gyda'r byd naturiol. Gyda'n gilydd, fe wnaethom gwblhau rhaglen lles unigryw ym mherfeddion Coedwig Gwydir; profiad a gynigiodd cyfle i orffwys ond i adfywio'n ogystal.

Fe wnaeth Golygfa Gwydyr greu'r cwrs seiliedig ar natur hwn yn arbennig ar gyfer ymarferwyr gofal iechyd oedd yn teimlo wedi'u llethu gan bwysau cyfrifoldeb parhaus, blinder tosturi a straen emosiynol. Roedd diben y cwrs yn syml ond yn bwerus: cynnig noddfa ar gyfer ymlacio, caredigrwydd, hunan-dosturi, ac adfywio gan ddangos sut mae treulio amser ymhlith coed yn fodd o dawelu'r meddwl ac adfer cydbwysedd.

Pob wythnos roedd y rhaglen yn ymdrin â thema graidd, gan dywys y rheiny oedd yn cymryd rhan yn ofalus i fwrw golwg dyfnach ar eu lles a chysylltu gyda'r goedwig o'u cwmpas. Bu i'r themâu hyn lywio profiadau ar y cyd y grŵp a chynnig safbwyntiau newydd o ran sut gallai natur helpu gydag adfer. Gyda'i gilydd, bu i'r themâu hyn lunio taith bwerus o ail-gysylltu, daearu ac adfywio; gan ein hatgoffa bod lles yn ymarfer yn ogystal ag yn llwybr yn y bôn, llwybr sydd yn fwyaf effeithiol yn aml os ewch chi ati i'w throedio ymysg y coed. Yn ystod sawl sesiwn ymdrochol, roedd cyfle i'r ymarferwyr gymryd cam yn ôl o bwysau bywyd clinigol a chamu i mewn i dirwedd a oedd yn annog myfyrio ac iacháu. Roedd y gweithgareddau dan arweiniad yn gwahodd pawb i roi'r gorau i ruthro a chael eu gwynt atynt. Roedd y cwrs yn

canolbwyntio ar feddylgarwch: anadlu'n ysgafn ac ymarferion gweledol, myfyrdodau symud a llonyddwch, a sesiynau creadigol a myfyrio, i gyd yn awyrgylch braf y goedwig.

Roedd y rhaglen yn adfywio'r unigolion ar y pryd ond roedd hefyd â'r nod o drosglwyddo'r adnoddau ymarferol i'r ymarferwyr allu manteisio arnyn nhw ymhell ar ôl iddyn nhw adael y goedwig. Derbyniodd pob un o'r ymarferwyr ddyddlyfr personol i nodi mewnwelediadau, arsylwadau a strategaethau ymdopi a fyddai'n fodd o feithrin cydbwysedd yn eu bywyd dydd i ddydd a hybu eu lles hirdymor.

Bu i'r daith ar y cyd hon drwy natur ein hatgoffa nad yw iacháu yn berthnasol i'n cleifion yn unig, mae'n bwysig ein bod ni'n ceisio iacháu ein hunain hefyd. Weithiau, yr oll sydd angen inni ei wneud yw dilyn y llwybr i'r goedwig i sicrhau ein bod ni ar y trywydd iawn.

Dyma rai o'r sylwadau am y cwrs:

'Mae'r manteision wedi bod yn gymorth imi yn bersonol, ond yn broffesiynol yn ogystal. Rwy'n teimlo'n fwy sefydlog a chytbwys i allu rheoli'r heriau yn y gwaith ac adref.'

'Byddaf yn argymell y rhaglen hon yn gryf i unrhyw un sy'n gweithio yn y GIG gan fod pawb yn gweithio mor galed ac mae angen hoe fach arnyn nhw.'

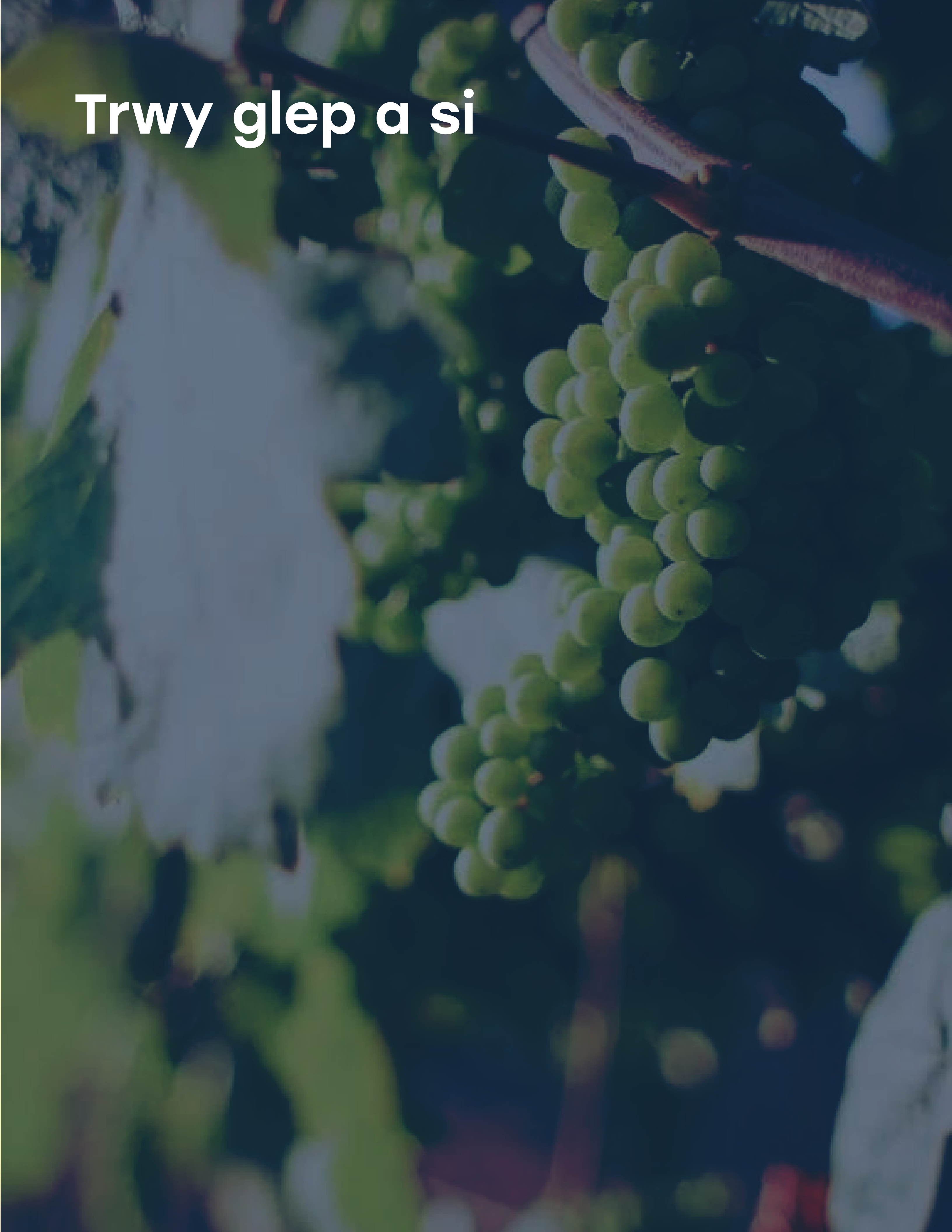
'Byddai cleifion o bob oedran yn elwa o'r rhaglen hwn – mae'n cyd-fynd gyda rhaglenni gwydn ar gyfer plant a phobl ifanc. Mae'n hanfodol trin gorbryder/iselder ysgafn yn ogystal â chyflawni gwaith atal – i arafu eich system nerfol cyn iddo effeithio ar eich iechyd.'

'Rydw i wedi dysgu cymaint. O'r ymarferion wnes i gymryd rhan ynddyn nhw. Y myfyrdodau, yn eistedd ac yn symud. Yr arferion ar y cyd. Y caredigrwydd, y ddynoliaeth gyffredin, y gofal, y cysylltiad, y caniatâd i gymryd fy amser.'

'Fe wnes i elwa cymaint o'r cwrs hwn, a daeth ar adeg lle'r oedd ei angen arnaf yn fy mywyd personol a phroffesiynol, i ddatblygu, arafu ac ystyried ar be ddylwn i ganolbwyntio er mwyn manteisio i'r eithaf ar y gwasanaeth rwy'n ei reoli ar gyfer y staff a'r cleifion. Diolch i dîm GG am gynnig y rhodd o amser imi a chyfle i fyfyrio ynghyd ag ymchwilio ac adfer'

I wybod mwy am ddigwyddiadau ar y gweill, neu os hoffech chi drafod sesiynau tîm penodol, gwelwch: https://www.golygfagwydyr.org/what-we-do/wellbeing/

Trwy glep a si



Galwad am Bartneriaid: Cymwyso Egwyddorion Marmot a Cyffredinoliaeth Gymesur (Proportionate Universalism) yng Nghymru

Helo, Fy enw i yw Jordan Everitt, rwy'n Gymrawd Ymchwil gyda'r Cydweithrediad Ymchwil Penderfynyddion Iechyd, a gynhelir gan Gyngor Torfaen yn ne Cymru.

Rydym yn datblygu cais ymchwil sy'n canolbwyntio ar asesu sut mae cyffredinoliaeth gymesur (proportionate universalism) wedi cael ei deall a'i chymhwyso gan gyrff sector cyhoeddus yng Nghymru. Rwy'n estyn allan i nodi cydweithwyr sy'n dadlau dros, neu sy'n gyfrifol am ddarparu gwasanaethau sy'n cymhwyso cyffredinoliaeth gymesur.

Mae'r alwad hon yn gysylltiedig â'r cyhoeddiad diweddar gan Lywodraeth Cymru am ei hymrwymiad i Egwyddorion Marmot, gan ddod yn Genedl Marmot gyntaf y byd. Gyda'r ymgyrch gynyddol i lywodraeth leol a gwasanaethau cyhoeddus ymgorffori cyffredinoliaeth gymesur, nod ein hymchwil yw casglu gwybodaeth o fabwysiadwyr cynnar drwy astudiaethau achos a chyfweliadau, gan adeiladu sylfaen dystiolaeth i arwain a chefnogi gweithrediad ledled Cymru.

Rydym yn chwilio am bartneriaid i gymryd rhan yn yr ymchwil hon. Os yw hyn yn cyd-fynd â'r gwaith pwysig rydych yn ei wneud, neu os ydych yn gwybod am wasanaethau sy'n ceisio cymhwyso cyffredinoliaeth gymesur, cysylltwch â ni.

E-bost: jordan.everitt@torfaen.gov.uk
Ffôn: 07716383734

Fideos

Amgylchedd Bwyd Ysgolion yn Helpu i Lunio Dyfodol Iachach: Rhannu Dysgu o Dystiolaeth i Ysgogi Gweithredu

Mae'r weminar amserol hon yn cyd-daro ag ymgynghoriad gan Lywodraeth Cymru, sef 'Bwyta ac yfed yn iach mewn ysgolion a gynhelir yng Nghymru'.

Gwylio

Pa rôl mae bioamrywiaeth yn ei chwarae wrth greu cymunedau iach a chynaliadwy?

Mae'r weminar hon yn archwilio'r cysylltiad rhwng natur ac iechyd a'i le wrth greu cymunedau iach, cynaliadwy.

Gwylio

Potensial ymyriadau tai ar gyfer iechyd y cyhoedd: A allai Cymru arwain y byd?

Mae tai yn ffactor pwysig wrth bennu iechyd a lles, a thrwy hynny ceir effeithiau ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Gellid ystyried mai tai yw'r 'ddolen goll' ac mae angen gwneud mwy i adeiladu'r 'triongl aur' o iechyd, gofal cymdeithasol a thai. Trwy ystyried tai fel pwnc iechyd y cyhoedd, gallwn lunio partneriaeth eang.

Gwylio

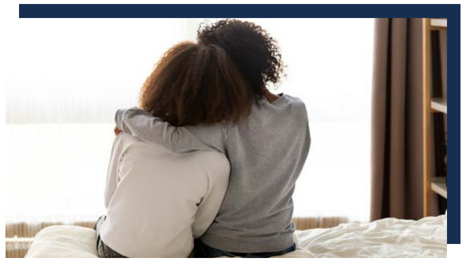
Archwiliwch ein llyfrgell fideo ar-lein

Gweld ein holl fideos

Newyddion & Adnoddau

[Ymgynghoriad: Gwella cerdded, olwyno a beicio]

25-11-2025



[Cynnydd mewn anawsterau iechyd meddwl ymhlith plant a phobl ifanc yn pwysleisio'r angen am weithredu'n gynnar]

25-11-2025

[Canllawiau newydd i helpu awdurdodau lleol i gynllunio a dylunio lleoedd iachach ledled Cymru]

20-11-2025

Pob Newyddion

[Planning Healthy Places: A guide for local authorities in Wales for embedding health in planning policy]

Public Health Wales

[Delivering public health and well-being priorities through Local Development Plans (LDPs) in Wales]

Public Health Wales / Cardiff University

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf

EDRYCH YN ÔL AR 2025