



GRYMUSO CYMUNEDAU

**DULLIAU SEILIEDIG AR LEOEDD I WELLA
IECHYD A LLEIHAU ANGHYDRADDOLDEBAU**





Croeso

Gall defnyddio dull seiliedig ar le o wella iechyd a lleihau anghydraddoldebau roi gwell dealltwriaeth i ni o sut i gydlynu camau gweithredu a buddsoddiadau i wella ansawdd bywyd cymunedau.

Mae anghydraddoldebau iechyd yn codi oherwydd yr amodau lle cawn ein geni, tyfu, byw, gweithio ac oedran. Mae'r cyflyrau hyn yn dylanwadu ar ein cyfleoedd ar gyfer iechyd da, a sut rydym yn meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu, ac mae hyn yn siapio ein hiechyd meddwl, ein hiechyd corfforol a'n lles.

Trwy gymryd ymagwedd gydgysylltiedig sy'n seiliedig ar le, gallwn wella amodau cymunedau a fydd yn cefnogi pobl i fyw bywydau iachach mewn cymuned sy'n eu hannog i ffynnu.

Yn yr e-fwletin hon, mae gennym amrywiaeth o erthyglau ar fentrau, polisïau a rhaglenni cenedlaethol, rhanbarthol a lleol, gan ddefnyddio dull seiliedig ar le yng Nghymru.

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

In this issue...

4 Penawdau

Credydau Amser Tempo: Meithrin Iechyd y Cyhoedd a Llesiant Cymunedol ledled Cymru

Rachel Gegeshidze Prif Swyddog Gweithredol
Credydau Amser Tempo

Presgripsiynu Gwyrddach - Lleihau'r baich fferyllol drwy gysylltu cymuned y GIG â'r blaned, iechyd a llesiant

Dr Sarah Williams Meddyg Teulu; Arweinydd
Gofal Sylfaenol ar gyfer Iechyd Gwyrdd Cymru;
Arweinydd Hinsawdd a Chynaliadwyedd Cymru Coleg
Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol; Arweinydd Gofal
Sylfaenol Cynaliadwy Gwerth mewn Iechyd 23/24;
Sylfaenydd a Chyd-Gadeirydd Arfer Gwyrddach Cymru

Anturiaethau Organig Cwm Cynon: Tyfu Gyda Ni – Dysgu Gwyrdd, Iechyd a Lles yng Nghwm Rhondda

Janis Werrett, Cynon Valley Organic Adventures
yr Athro Les Bailie, Athro Microbioleg Ysgol
[Fferylliaeth a Gwyddorau Fferyllol](#)
Dr Andrew Cuthbert

Ailgysylltu Natur a Diwylliant i Wella Iechyd a Llesiant

Dr Will Beharrell, Arbenigwr mewn Seiciatreg a
Sylfaenydd Ymddiriedolaeth Fathom

Y Bont sy'n Cysylltu: Prosiect Celf Safle Treftadaeth y Byd gan Glandŵr Cymru (2023-2024)

Defnyddio ein hachau, ein treftadaeth a'n tirwedd ar gyfer iechyd a llesiant a rennir a'n hinsawdd yn y dyfodol.

Claire Farrell, Datblygwr Strategol Celf, Diwylliant
a Chreu Lleoedd ar gyfer Glandŵr Cymru; Darlithydd
Gwadd Prifysgol De Cymru; Cyfarwyddwr WERK,
Darlithydd Cynllunio Diwylliannol a Pholisi Celf,
Sefydliad y Celfyddydau Creadigol, Prifysgol Dinas
Birmingham

Rhaglen Genedlaethol ar Bresgripsiynu Gwyrdd Iechyd Gwyrdd Cymru; Hwb Presgripsiynu Iechyd Gwyrdd

Dr Kathryn Speedy, Arweinydd Anrhydeddus
ar gyfer Iechyd Gwyrdd Cymru; Hyfforddai Uwch
mewn Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed, De Cymru;
Ysgoloriaeth Werdd Coleg Brenhinol y Seiciatryddion;
Pwyllgorau Iechyd a Chynaliadwyedd Planedol Coleg
Brenhinol y Seiciatryddion a grŵp EcoCAMHS

Cydweithrediad Pill – rhwydwaith seiliedig ar le

Victoria Dyer, Arweinydd Datblygu Gwasanaeth
Chloe Cheal, Swyddog Cynnwys y Gymuned
*Rhwydwaith Lles Integredig, Bwrdd Iechyd
Prifysgol Aneurin Bevan*

22 Fideos

24 News & Resources

26 Next Issue

Cynhaliodd Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru arolwg i ddeall pa bynciau gweminar yr hoffai'r aelodau eu gweld yn ystod 2024/25. Y tri phrif bwnc y pleidleisiodd aelodau drostynt oedd Dulliau Seiliedig ar Le, Newid Ymddygiad a Phresgripsiynu Cymdeithasol.

Bydd yr wybodaeth hon ynghyd ag adborth blaenorol gan yr aelodau yn cael eu defnyddio i lunio ein digwyddiadau sydd ar y ffordd. Diolch i bawb a ymatebodd.

Penawdau





TIME CREDITS

Ymarfer

Credydau Amser Tempo: Meithrin Iechyd y Cyhoedd a Llesiant Cymunedol ledled Cymru

Rachel Gegeshidze

Prif Swyddog Gweithredol Credydau Amser Tempo

Yng nghalon Cymru, mae cysyniad gweledigaethol wedi gwreiddio, gan blethu gwead cymunedau at ei gilydd, meithrin cynhwysiant, a hyrwyddo llesiant i bawb. Mae Credydau Amser Tempo, sydd wedi'i wreiddio yng Nghymoedd Cymru ac sy'n ymestyn eu cyrhaeddiad ar draws y genedl, yn ymgorffori agwedd newydd at greu lleoedd ac iechyd y cyhoedd. Yn y blog hwn, rydym yn ymchwilio i bŵer trawsnewidiol Credydau Amser Tempo wrth feithrin cysylltiadau cymdeithasol, gwella iechyd meddwl a chorfforol, grymuso cymunedau, a hwyluso datblygu sgiliau.

Adeiladu Cysylltiadau Cymdeithasol

Mae ethos cysylltiad cymdeithasol wrth wraidd Credydau Amser Tempo. Trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau a phrosiectau sy'n ennill Credydau Amser, mae unigolion yn meithrin perthnasoedd ystyrlon, gan frwydro yn erbyn teimladau o ynysigrwydd ac unigedd. Mae'r ymchwydd diweddar mewn ymgysylltiad cymunedol, a amlygwyd gan adbrynu dros 800 o Credydau Amser ar gyfer Sioeau Westend yng Nghanolfan Mileniwm Cymru, yn tanlinellu effaith ddofn cysylltiadau cymdeithasol ar iechyd meddwl a llesiant cyffredinol.

Hybu Iechyd Meddwl a Chorfforol

Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrlon trwy Credydau Amser Tempo yn meithrin ymdeimlad o bwrpas a chyflawniad, gan hybu iechyd meddwl. At hynny, mae llawer o weithgareddau Credyd Amser yn cynnwys symudiad corfforol, sy'n cyfrannu at well iechyd corfforol a llesiant cyffredinol. Boed trwy wirfoddoli ar gyfer prosiectau cymunedol neu gymryd rhan mewn dosbarthiadau ffitrwydd, mae unigolion yn cychwyn ar daith tuag at lesiant cyfannol.

Grymuso Cymunedau

Mae Credydau Amser Tempo yn grymuso unigolion i gymryd rhan weithredol mewn datblygu cymunedol, gan feithrin ymdeimlad o asiantaeth a pherthyn. Trwy gyfnewid Credydau Amser a enillwyd am wasanaethau neu weithgareddau, mae aelodau'r gymuned yn cyfrannu at lesiant cyfunol. Mae'r grymuso hwn nid yn unig yn gwella hunan-barch unigolion ond hefyd yn cryfhau cydlyniant cymdeithasol a chadernid cymunedol.

Hwyluso Datblygu Sgiliau a Dysgu

Trwy Credydau Amser Tempo, mae unigolion yn cychwyn ar daith o ddysgu parhaus a datblygu sgiliau. Trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau amrywiol, mae unigolion yn ehangu eu gwybodaeth, yn hogi eu galluoedd, ac yn gwella eu cyflogadwyedd. Mae'r pwyslais hwn ar ddysgu gydol oes nid yn unig yn cyfoethogi twf personol ond hefyd yn cyfrannu at ffyniant economaidd-gymdeithasol cymunedau.

Mewnwelediadau o Adroddiad Effaith 2023

Datgelodd Adroddiad Effaith 2023 fewnwelediadau cymhellol i bŵer trawsnewidiol Credydau Amser Tempo

Cymeradwyaethau Personol: Mae cymeradwyaethau personol yn amlygu ymhellach effaith ddofn Credydau Amser Tempo:

Dywedodd 57% o ymatebwyr fod ennill a defnyddio Credydau Amser wedi gwella ansawdd eu bywyd.

Dywedodd 61% fod eu hiechyd meddwl wedi gwella

Mae 56% yn gallu rheoli eu hiechyd a'u llesiant yn well

Mae 57% yn teimlo'n fwy cadarnhaol am eu dyfodol

Mae gan 22% lai o angen i ddefnyddio gwasanaethau

gofal cymdeithasol

Gall 40% fforddio gwneud mwy o bethau

Fe wnaethom hefyd ofyn i bobl am y gwahaniaeth.

“Mae gwirfoddoli yn rhoi ymdeimlad o bwrpas i mi a theimlad mor werth chweil fy mod yn gwneud rhywbeth i helpu ac yn cyfrannu at y rhai yn fy nghymuned leol sydd angen cefnogaeth ac anogaeth yn gorfforol, yn emosiynol ac yn feddyliol. Mae hynny yn ei dro yn gwella llesiant fy hun ym mhob ffordd.”

“Bu farw fy ngŵr yn 2021 ac mae wedi bod yn anodd iawn addasu i fywyd mewn ardal newydd a gweld ei eisiau.

Mae Credydau Amser wedi fy nghael i allan o'r tŷ i gwrdd â phobl newydd a helpu mewn bore coffi. Rwyf wedi gwneud ffrindiau newydd ac rwy'n teimlo'n llai unig nawr.”

“O ganlyniad i mi ofalu am fy mam oedrannus sydd â dementia fasgwlaidd, nid wyf wedi gallu gwneud amser i

mi fy hun er mwyn i mi gael seibiant. Felly mae defnyddio'r Credydau Amser rwyf wedi'u casglu yn fy annog unwaith yr wythnos i fynd i nofio. Mae hyn wedi bod yn help mawr i fy iechyd meddwl. Mae nofio yn rhoi'r ffocws a'r cryfder sydd ei angen arnaf i barhau i ofalu am fy mam. Rwy'n gallu camu i'w byd heb fynd yn orbryderus ac yn ofidus ar ôl nofio”.

“Rwy'n teimlo'n llai unig ac mae gen i swydd eto”

Casgliad

I gloi, mae Credydau Amser Tempo yn gatalydd ar gyfer newid cymdeithasol cadarnhaol, gan feithrin unigolion a chymunedau iachach, hapusach a mwy gwydn. Trwy hybu cysylltiad cymdeithasol, gwella iechyd meddwl a chorfforol, grymuso cymunedau, a hwyluso datblygiad sgiliau, mae Credydau Amser Tempo yn ymgorffori fflagl gobaith ac undod ledled Cymru. I ymchwilio'n ddyfnach i'n heffaith, archwiliwch ein Hadroddiad Effaith llawn ar ein gwefan. Ymunwch â ni ar ein taith tuag at Gymru lle mae amser a doniau pob unigolyn yn cael eu gwerthfawrogi, a lle mae undod a chydgefnogaeth yn ffynnu.

Darllenwch ein hadroddiad effaith llawn ar ein [gwefan](#).



Ymarfer

Presgripsiynu Gwyrddach - Lleihau'r baich fferyllol drwy gysylltu cymuned y GIG â'r blaned, iechyd a llesiant

Dr Sarah Williams

Meddyg Teulu; Arweinydd Gofal Sylfaenol ar gyfer Iechyd Gwyrdd Cymru; Arweinydd Hinsawdd a Chynaliadwyedd Cymru Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol; Arweinydd Gofal Sylfaenol Cynaliadwy Gwerth mewn Iechyd 23/24; Sylfaenydd a Chyd-Gadeirydd Arfer Gwyrddach Cymru



Mae Iechyd Gwyrdd Cymru wedi datblygu Rhaglen Genedlaethol ar Bresgripsiynu Gwyrdd. Maent wedi penodi Arweinwyr Anrhydeddus Cenedlaethol, yr Athro Les Bailie a Dr Will Beharrel i gefnogi'r gwaith o ddarparu ymgysylltiad arbenigol yn y gymuned sy'n seiliedig ar leoedd. Mae cymuned ymarfer y GIG, digwyddiadau ymgysylltu a dysgu addysgol wedi cychwyn yn sgil hyn.

Mae'r erthygl hon yn amlinellu Rhaglen Genedlaethol Iechyd Gwyrdd Cymru ar Bresgripsiynu Gwyrdd. Mae'n cynnwys cyfeiriadau at gyfres o erthyglau yn egluro rhaglenni presgripsiynu gwyrdd cymunedol sy'n seiliedig ar leoedd sydd wedi ymgysylltu ag Iechyd Gwyrdd Cymru.

Presgripsiynu gwyrdd yw'r defnydd o arferion gwyrdd sy'n seiliedig ar therapïau eco i hybu iechyd. Mae enghreifftiau o rai o'r manteision iechyd yn cynnwys lleihau problemau iechyd meddwl, lleihau pwysedd gwaed uchel, lleihau'r angen am feddyginiaeth diabetig a lleihau lefelau gordewdra. Trwy fod yn yr awyr agored, gwneud ymarfer corff mewn mannau gwyrdd, gall derbyn rhaglenni sy'n seiliedig ar natur atal yr angen am feddyginiaeth. Mae therapïau eco yn cysylltu'r blaned, pobl a natur. Mae cysylltiad agos â natur yn hybu ymddygiad cysylltiedig. Mae dysgu i wella ym myd natur yn hyrwyddo gweithgareddau sy'n ystyriol o'r hinsawdd ac mae'n annog ymddygiadau sy'n diogelu'r hinsawdd. Mae meddyginiaeth yn mynd i mewn i'n systemau dŵr, y dddear a gall effeithio'n andwyol ar y

natur o'n cwmpas. Er y gall llawer o feddyginiaethau achub bywydau, mae angen i ni gysoni'r meysydd o orddefnyddio a gwella'r mynediad at gystal driniaethau cyflenwol anfeddygol a'u cynnig yn gyntaf yn lle olaf. Rydym bellach yn gwybod y gellir trin poen cronig yn well gyda chymorth seicolegol. Mae angen inni ddod o hyd i ffyrdd i'n haelodau agored i niwed yn y gymuned gael mynediad at hyn yn haws, gan chwalu anghydraddoldebau a hyrwyddo therapïau eco cymunedol.

Mae Iechyd Gwyrdd Cymru wedi trefnu cyfres o sesiynau ymgysylltu ledled Cymru a chysylltu staff lleol y GIG â phrosiectau cymunedol. Defnyddio diwrnodau ymgysylltu trwy brofiadau sy'n seiliedig ar leoedd er mwyn i staff lleol y GIG ryngweithio â phrosiectau cymunedol

lleol. Mae Iechyd Gwyrdd Cymru wrthi'n datblygu Hwb Presgripsiynu Gwyrdd i gysylltu â thriniaethau lleol, ac opsiynau triniaeth GIG eraill sy'n seiliedig ar dystiolaeth sy'n lleihau'r baich fferyllol. Mae hyn er mwyn i staff cymunedol a staff y GIG gael mynediad atyn a dechrau eu defnyddio fel opsiynau triniaeth rheng flaen a chysoni gorddefnyddio o feddyginiaethau a hyrwyddo therapïau eco llinell gyntaf sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

Sut rydym yn creu newid a beth mae Iechyd Gwyrdd yn ei argymhell i staff y GIG

Ymunwch ag [Ysgol Presgripsiynu Cymru](#) i gael y diweddariadau diweddaraf

Presgripsiynu Cymdeithasol

Mae [presgripsiynu cymdeithasol](#) yn helpu i gysylltu pobl â chymorth yn y gymuned i reoli eu hiechyd a'u llesiant yn well.

Yn anffodus, mae presgripsiynu cymdeithasol yn defnyddio iaith ddryslyd ar hyn o bryd. Weithiau defnyddir labeli cymhleth ar gyfer yr hyn sy'n bethau syml ac weithiau cyfeirir at bresgripsiynu cymdeithasol fel term gwahanol, er enghraifft cysylltiad cymunedol, atgyfeiriad cymunedol neu atgyfeiriad â chymorth.

[Geirfa](#) o dermau a disgrifiadau presgripsiynu cymdeithasol yw splossaryTM – i helpu pobl i ddeall yr iaith a ddefnyddir ym maes presgripsiynu cymdeithasol.

[Mae'r fideo isod yn esbonio presgripsiynu cymdeithasol a sut i ddefnyddio'r splossaryTM.](#)

Practisiau meddygon teulu

Gwahoddwch eich MIND lleol a'ch gweithwyr Llesiant Iechyd Meddwl, eich gweithwyr cyswllt a'ch cysylltwyr cymunedol. Fel yr eglurwyd yn y sblosari uchod, mae llawer o enwau yn dal i gael eu defnyddio ledled Cymru. Fodd bynnag, cynhaliwch sesiwn addysg yn eich practis meddyg teulu a chysylltwch â phrosiectau cymunedol i adeiladu eich gallu i bresgripsiynu'n gymdeithasol ac yn wyrdd.

Seiciatreg

Ymunwch â Grwpiau Gwyrdd eich Bwrdd Iechyd lleol i adeiladu rhwydweithiau cymunedol.

Defnyddiwch [ddatganiad sefyllfa](#) eich coleg i gefnogi datblygu therapïau mwy ecogyfeillgar.

Grwpiau Gwyrdd mewn Byrddau Iechyd

Cefnogi staff y GIG i gael mynediad at opsiynau presgripsiynu cymdeithasol a gwyrdd a systemau atgyfeirio yn eu clinigau ac yn eu gwaith o ddydd i ddydd.

Y trydydd sector ac elusennau

Mae nifer o raglenni eisoes yn gwneud gwaith gwyh ledled Cymru. Rhai prosiectau nodedig gwyh i amlygu a hyrwyddo gwaith lledaenu ac ehangu ledled Cymru. Grwpiau Gwyrdd mewn Byrddau Iechyd – estynnwch allan i'ch trydydd sector lleol i weld lle gallwch chi feithrin cysylltiadau prosiect cymunedol.



Ymarfer

Anturiaethau Organig Cwm Cynon: Tyfu Gyda Ni – Dysgu Gwyrdd, Iechyd a Lles yng Nghwm Rhondda

Janis Werrett,

Cynon Valley Organic Adventures

yr Athro Les Baillie,

Athro Microbioleg [Ysgol Fferylliaeth a Gwyddorau Fferyllol](#)

Dr Andrew Cuthbert

Mae Anturiaethau Organig Cwm Cynon (CVOA) yn fenter gymdeithasol a arweinir gan y gymuned sydd wedi'i lleoli ar gyrion Aberpennar yn Rhondda Cynon Taf. Cawsom ein sefydlu yn 2018 ar safle 5 erw a oedd wedi ei hesgeuluso ger Afon Cynon. Roedd ei chynefinoedd naturiol amrywiol a'i bywyd gwyllt yn lle delfrydol i greu ein gweithgareddau addysgol, garddwriaethol a lles sydd bellach yn ffynnu. Gwnaethom hyn gyda chefnogaeth frwd gwirfoddolwyr ifanc lleol. Heddiw, mae ein cartref Cwm Gwyrdd yn cynnig amrywiaeth gyfoethog o brofiadau ar thema natur a chysiau

dysgu ar gyfer cymuned Cwm Rhondda ac ardaloedd cyfagos. Rydym hefyd yn cynnig gweithgareddau llesiant i unigolion a atgyfeiriwyd gan ymarferwyr Presgripsiynu Gwyrdd, megis meddygon teulu lleol, gweithwyr cyswllt cymunedol, ac elusennau lleol.

Ein cenhadaeth yw cefnogi iechyd a lles pobl yn y gymuned. Mae ein hamcanion yn canolbwyntio ar wella cyfleoedd bywyd a chyfleoedd cyflogaeth pobl ifanc. Rydym yn gweithio gyda phobl y mae llw o heriau cymdeithasol, datblygiadol, addysgol ac ymarferol yn effeithio'n andwyol ar eu bywydau. Rydym wedi ymrwymo'n

arbennig i helpu pobl ifanc nad ydynt yn mynychu'r ysgol neu sydd mewn perygl o adael heb gymwysterau ffurfiol. Mae llawer yn byw gydag anawsterau cymhleth y tu hwnt i'w haddysg ffurfiol sy'n lleihau eu gallu ar gyfer cyflogaeth a datblygiad personol o ansawdd uchel ac yn eu gwneud yn agored i risgiau uwch o brofi ynysigrydd cymdeithasol ac iechyd meddwl gwael.



Nid ydym yn ystyried y sefyllfa hon yn fethiant cymunedol, nac yn ganlyniad anochel dirywiad hirdymor. Rydym yn credu mewn hawl pobl ifanc i fywydau llewyrchus, boddhaus. Er mwyn mynd i'r afael â'u her roedd angen buddsoddiad ymroddedig mewn datblygu ymyriadau a datrysiadau ymarferol sy'n arwain at ganlyniadau gwell, ac arwain at fwy o gyfleoedd gwaith a mwy o ymdeimlad o berthyn.

Gwnaethon ni greu Antur Organig Cwm Cynon i helpu pobl i oresgyn yr heriau rheolaidd sy'n wynebu pobl ifanc yn ein cymuned. Gwnawn hyn mewn partneriaeth ag asiantaethau lleol, gwasanaethau statudol, a sefydliadau gwirfoddol cymunedol. Mae ein cysylltiadau a'r llwybrau rydym wedi'u datblygu yn creu cyfleoedd newydd i bobl ffynnu, ennill cymwysterau da, dod yn fwy gwydn, a pharatoi'n well at fyd gwaith. Rydym bob amser yn croesawu cymorth gwirfoddol gan oedolion gwirfoddol a mentoriaid yng Nghwm Gwyrdd. Yn wir, ni fyddem yn gallu cynnal y gwaith o gynhyrchu a chyflwyno cynifer o brosiectau newydd a chyffrous hebddynt!

Y cyflawniad yr ydym mwyaf balch ohono ar safle Cwm Gwyrdd oedd dod yn gangen achrededig o'r West Midlands

Open College Network". Rydym bellach yn cynnig cyfleoedd addysg, sgiliau a hyfforddiant nad oedd ar gael yn flaenorol i bobl ifanc mewn adfyd cymdeithasol, pobl sy'n byw gyda niwroamrywiaeth, anawsterau dysgu, ac anawsterau iechyd meddwl neu gorfforol sy'n cyddigwydd. Mae ein cyrsiau bro yn hyrwyddo gwybodaeth a sgiliau pobl ifanc ar draws cwricwlwm eang, ac maent yn cwmpasu Cadwraeth Natur, Her yr Hinsawdd a Garddwriaeth Gynaliadwy. Mae'r cyrsiau'n cynnwys Cadwraeth a Threftadaeth Amgylcheddol, Coedwigaeth Gymunedol, Cynaliadwyedd Amgylcheddol, ac Adeiladu Gwrychoedd. Rydym yn cynnig maes llafur cyfannol, sy'n cynnwys cyrsiau rheoli sy'n cwmpasu Garddwriaeth, Coetiroedd a Chynefinoedd Gwlyptir, yn ogystal â



modiwlau sy'n cwmpasu hyfforddiant cyflogadwyedd ac ysgrifennu CV.

Ni yw'r unig sefydliad o'i fath sydd ar waith yn yr awdurdod

lleol sy'n cynnig pecyn o'r math hwn. Yn 2021, roeddem wrth ein bodd i dderbyn gwobr prosiect y flwyddyn Loteri Genedlaethol Cymru, oedd yn cydnabod y gwaith caled a wnaed gennym ni a'n byddin ymroddedig o wirfoddolwyr i greu ein rhaglen arddio a natur.



Dolenni:

Gwefan: <https://www.cynonvalleyorganicadventures.co.uk/>

Facebook: <https://www.facebook.com/organicadventure>

Instagram: <https://www.instagram.com/ynonvalleyorganicadventures/>



Ymarfer

Ailgysylltu Natur a Diwylliant i Wella Iechyd a Llesiant

Dr Will Beharrell,

Arbenigwr mewn Seiciatreg a Sylfaeny
Ymddiriedolaeth Fathom



**GIG
CYMRU
NHS
WALES**



Green Health Wales
Iechyd Gwyrdd Cymru

Mae Ymddiriedolaeth Fathom yn hyrwyddo dull teimladwy at iechyd a llesiant ar gyfer pobl sydd wedi'u hynysu'n gymdeithasol oherwydd salwch neu adfyd.

Trwy ddod â thirfeddianwyr, crefftwyr, meddygon teulu a thimau Iechyd Meddwl ynghyd, mae'r elusen yn creu cymunedau therapiwtig mewn mannau o harddwch naturiol a llonyddwch. Ar y cwrs 'Llunio Lles' wyth wythnos o hyd mae pobl yn cael eu harwain yn araf trwy ddeugain awr o wneud crefftau, gwaith cadwraeth a myfyrdod. Yn ystod y cwrs mae pobl yn magu hunan-ddealltwriaeth ac yn dysgu

ailsefydlu cysylltiadau â'u cymunedau a'u cynefinoedd naturiol eu hunain.

Fel arfer daw atgyfeiriadau gan feddygon teulu, timau Iechyd Meddwl, ac elusennau lleol. Ar hyn o bryd, maent yn cael eu dyrannu i un o dri safle ar draws Powys gan gynnwys Ystradgynlais, Aberhonddu, a Rhaeadr Gwy gyda chymorth gan Gyngor Celfyddydau Cymru.

Mae Prifysgol Bangor yn amcangyfrif bod gan y gwaith hwn werth cymdeithasol o £7.70 am bob £1 a fuddsoddir. Mae Prifysgol De Cymru wrthi'n cynnal gwerthusiad realaidd o'r gwaith hwn,

sydd i'w gyhoeddi yn 2025. Mae Fathom yn defnyddio dull tebyg i wella iechyd a llesiant gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, trwy greu grwpiau cyfoedion i gynnig undod a chefnogaeth yn y gweithle. Mae'r ymddiriedolaeth hefyd yn dechrau gweithio gyda phlant y mae eu salwch neu amgylchiadau teuluol yn golygu nad ydynt yn cael addysg reolaidd.

Ers dechrau yn 2020 mae Fathom wedi sylwi ar yr effaith ddofn y mae trochi mewn natur yn ei chael ar iechyd a llesiant pobl sy'n cyrraedd mewn gwahanol gyflyrau o drallod a datgysylltiad. Yn ogystal â'r effaith gadarnhaol y mae'n ei gael ar y gweithlu gofal iechyd, y mae llawer

ohonynt wedi canfod bod cymhwyso eu sgiliau mewn lleoliad naturiol yn gwneud eu gwaith yn fwy effeithiol. Drwy hyn, mae Ymddiriedolaeth Fathom yn gwarchod treftadaeth leol, yn lleihau'r baich ar y gweithlu iechyd, yn gwella cynefinoedd naturiol, ac yn gwella iechyd a llesiant

cymunedau lleol. Ewch i www.fathomtrust.com i gael rhagor o wybodaeth ac i ddarllen straeon rhai sydd wedi cwblhau cwrs Llunio Lles.





Delwedd Uchod: Yma o Hyd, Sophia Leadhill aelodau cymuned Cefn Mawr

Ymarfer

Y Bont sy'n Cysylltu: Prosiect Celf Safle Treftadaeth y Byd gan Glandŵr Cymru (2023-2024)

Defnyddio ein hachau, ein treftadaeth a'n tirwedd ar gyfer iechyd a llesiant a rennir a'n hinsawdd yn y dyfodol.

Claire Farrell,

Datblygwr Strategol Celf, Diwylliant a Chreu Lleoedd ar gyfer Glandŵr Cymru; Darlithydd Gwadd Prifysgol De Cymru; Cyfarwyddwr WERK, Darlithydd Cynllunio Diwylliannol a Pholisi Celf, Sefydliad y Celfyddydau Creadigol, Prifysgol Dinas Birmingham



Mae Glandŵr Cymru yn cyflwyno prosiect celf gyfoes a chreu lleoedd dan arweiniad y gymuned, sydd wedi'i ariannu drwy'r Gronfa Ffyniant Gyffredin (Gogledd) a Chronfa Ffyniant Bro Llywodraeth y DU.

Mae'r Bont sy'n Cysylltu yn rhaglen ddiwylliannol sy'n cael ei chynnal rhwng mis Rhagfyr 2023 a Rhagfyr 2024. Mae'r rhaglen yn ceisio ymgysylltu â chymunedau a'u grymuso i archwilio eu hunaniaeth yn y gorffennol a'r presennol,

ymdeimlad o gysylltiad a'u dyheadau ar gyfer y dyfodol. Trwy weithio gydag artistiaid ac ymarferwyr creadigol, bydd grwpiau cymunedol sy'n pontio'r cenedlaethau ac unigolion yn cael eu hannog i gymryd rhan ac arwain y gwaith o gyd-greu gweithiau dros dro ac ymyriadau mewn mannau cyhoeddus sy'n adlewyrchu eu hunaniaeth lle unigol, treftadaeth, hanes a rennir, y dyfodol a chysylltiad â'i gilydd, Wrecsam, a'r byd.

Mae'r prosiect wedi'i

ysbrydoli gan ddull seiliedig ar le Glandŵr Cymru a'i huchelgais i ddeall yn well y cyfleoedd, yr heriau ac unigoliaeth yr amgylcheddau dyfrffyrdd a'r cymunedau amrywiol cyfagos. Catalydd y prosiect yw Traphont Ddŵr Pontcysyllte, sy'n Safle Treftadaeth y Byd UNESCO ac sy'n sefyll o fewn Ardal o Harddwch Eithriadol ac Ardal o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig sy'n gartref i drefi a phentrefi ôl-ddiwydiannol gyda chymunedau sy'n rhychwantu demograffeg

eithafol ac anghydraddoldebau iechyd. Byddwn yn gweithio gyda chymunedau, rhanddeiliaid allweddol ac mewn partneriaeth ag Arfer Gwyrddach Cymru i archwilio diwylliant a manteision iechyd cadarnhaol dan arweiniad y gymuned trwy lu o brofiadau creadigol a dysgu sy'n cysylltu cymunedau â'r dyfrffyrdd, y dirwedd o amgylch a natur. Byddwn yn nodi cyfleoedd 'penodol i le' ar gyfer cyd-greu i rymuso cymunedau i ailddiffinio, gwella ac ail-ddychmygu eu hamgylcheddau ffisegol trwy wirfoddoli, prosiectau gwyddor dinasyddion sy'n seiliedig ar natur a mabwysiadu'r llwybrau halio, y basnau a'r dyfrffyrdd i gymryd perchnogaeth ohonynt, eu hamddiffyn, eu cadw a meithrin y systemau tir ac eco ar gyfer y gymuned, iechyd, ecoleg a'n hinsawdd gyffredin.

Mae digwyddiadau ymgysylltu cymunedol parhaus yn cael eu cynnal ar draws y cymunedau hyn yn Nhrefor, Cefn Mawr, Fron, y Waun a Wrecsam o fis Mai 2024. Bydd y digwyddiadau, gweithgareddau, ymyriadau a gweithdai hyn yn archwilio hunaniaeth trwy dreftadaeth, hanes cymdeithasol a diwylliant. Rydym yn gwahodd cymunedau i rannu eu treftadaeth, eu profiad bywyd a'r hyn sy'n bwysig iddynt. Trwy adrodd straeon ailadroddol sy'n symud, yn

esblygu, yn cronni, yn cysylltu ac yn trawsnewid, byddwn yn canfod cyfleoedd i wneud yr hunaniaethau hyn yn weladwy yn y dirwedd. Trwy weithio

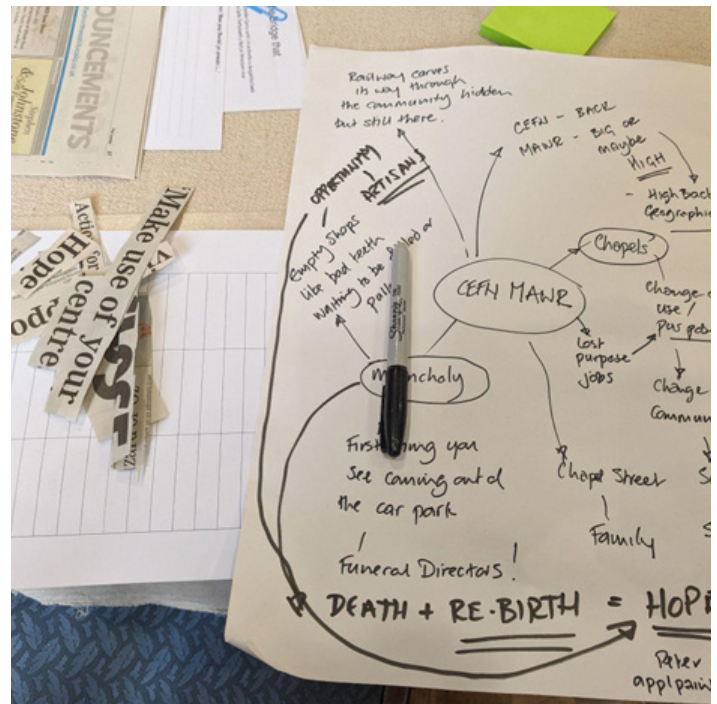
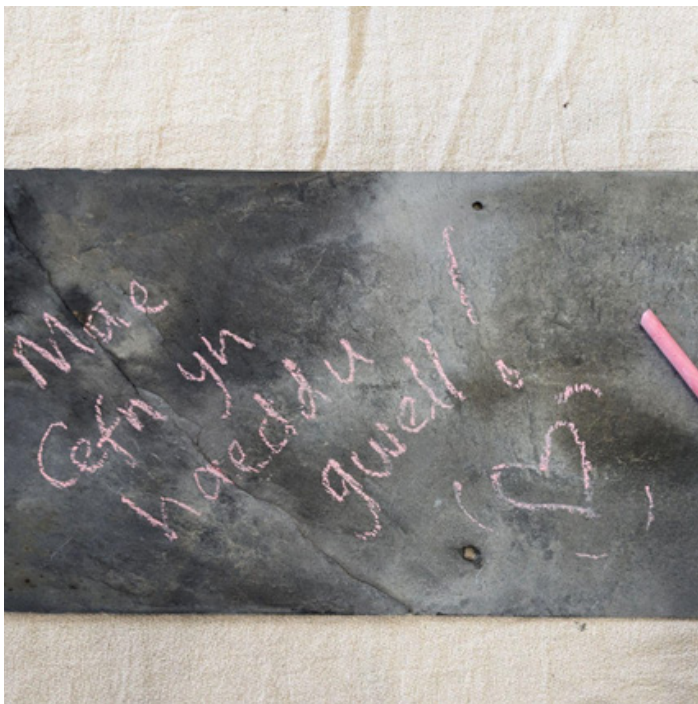
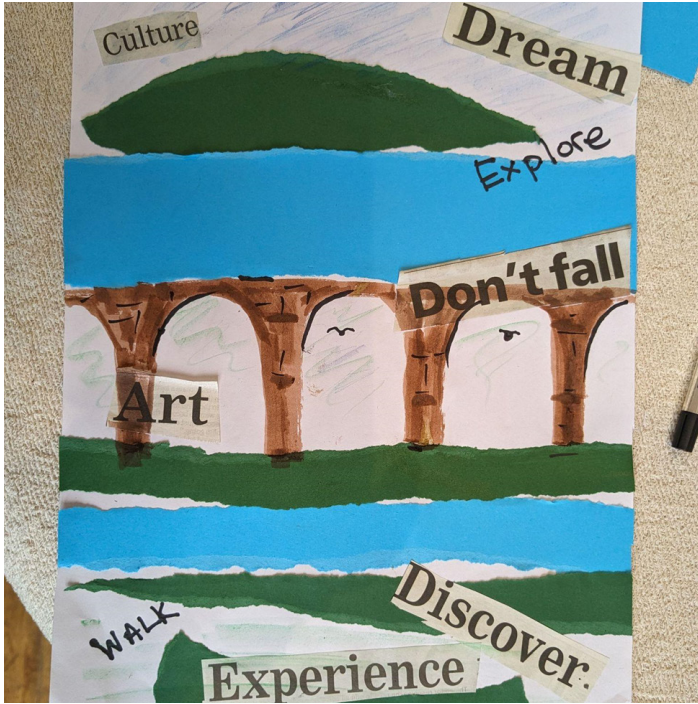
ac yn mapio gwybodaeth, profiadau a sefydliadau lleol amgylcheddol, creadigol ac ecolegol presennol yn yr ardal i weithio gyda stiwardiaid tir



Uchod: Diwydiant Clai Cefn Mawr © Geof Charles Llyfrgell Genedlaethol Cymru

gydag artistiaid, ymarferwyr creadigol a phartneriaid traws-sector lluosog sy'n seiliedig ar leoedd, mae Glandŵr Cymru ac Arfer Gwyrddach Cymru yn archwilio sut y gall y dirwedd anhygoel hon, gyda chyfoeth o fwynau a oedd ar un adeg yn cael ei thrin a'i defnyddio gan ddiwydiant trwm, bellach gefnogi iechyd a llesiant y cymunedau, yn awr ac yn y dyfodol. Rydym yn nodi

eang, arweinwyr rhagnodi cymdeithasol a gwyrdd, clinigwyr, gweithwyr iechyd y cyhoedd proffesiynol sydd â diddordeb mewn datblygu cymunedol, anghydraddoldebau iechyd, atal hunanladdiad, trawma a sbardunwyd gan yr amgylchedd i rannu arferion gorau a fydd yn llywio'r gwaith o greu gweithgarwch peilot ar y cyd yn ddiweddarach eleni.



Ffotograffau gan yr artist Sophia Leadhill a dynnwyd o ddigwyddiad cymunedol ym mis Mai yng Nghefn Mawr i archwilio hunaniaeth lle. Mae'r artist yn un o'r artistiaid preswyl ar gyfer y prosiect Pont sy'n Cysylltu a fydd yn goruchwylio'r llinyn hon o'r rhaglen gydag Iechyd Gwyrdd Cymru. Mae gan Sophie Leadhill ugain mlynedd o brofiad mewn celfyddydau cymunedol. Ar hyn o bryd, mae'n astudio cwrs MA Celf ac Iechyd yn arbenigo mewn Trawma a'r Amgylchedd.



Ymarfer

Rhaglen Genedlaethol ar Bresgripsiynu Gwyrdd Iechyd Gwyrdd Cymru; Hwb Presgripsiynu Iechyd Gwyrdd

Dr Kathryn Speedy,

Arweinydd Anrhydeddus ar gyfer Iechyd Gwyrdd Cymru; Hyfforddai Uwch mewn Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed, De Cymru; Ysgoloriaeth Werdd Coleg Brenhinol y Seiciatryddion; Pwyllgorau Iechyd a Chynaliadwyedd Planedol Coleg Brenhinol y Seiciatryddion a grŵp EcoCAMHS



Yng Nghymru, mae gan gyrff cyhoeddus gan gynnwys y GIG gyfrifoldeb statudol i ystyried llesiant cenedlaethau'r dyfodol (1), a sicrhau ein bod yn meddwl yn y tymor hir ac yn cyflawni datblygiad cynaliadwy. Mae hyn hefyd yn berthnasol i'n Gwasanaeth Iechyd Gwladol(2). Pan edrychwn ar yr arferion sydd eu hangen, gan gynnwys "mabwysiadu dull iechyd ataliol ym mhopeth a wnawn" a "grymuso unigolion i reoli eu cyflyrau iechyd eu hunain pryd bynnag y bo modd", yna mae dull seiliedig ar

leoedd yn hanfodol i gyflawni hyn. Bydd mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd yn arwain at welliannau mewn iechyd sydd yna'n lleihau'r galw ar ein gwasanaeth gofal iechyd, a gostyngiad cydredol yn ei ôl troed carbon a'i effaith amgylcheddol.

Er mwyn cyflawni hyn, mae angen cynyddu ymwybyddiaeth o ofal iechyd cynaliadwy ymhlith staff gofal iechyd; gan gynnwys darparu'r wybodaeth, y sgiliau a'r adnoddau sydd eu hangen, a chynnull systemau (3).

Ym mis Ebrill 2024, cynhaliodd Coleg Brenhinol y Seiciatryddion yng Nghymru gynhadledd undydd yng Ngardd Fotaneg Genedlaethol Cymru. Daeth hyn â sefydliadau gofal iechyd a'r trydydd sector ynghyd i feddwl am werth cyd-gynhyrchu wrth greu gwasanaethau iechyd meddwl gwyrddach a mw y cynaliadwy yng Nghymru. . Roedd cyd-gynhyrchu eisoes wedi'i amlygu fel rhan bwysig o ganllawiau'r coleg, a gyhoeddwyd ym mis Tachwedd 2023 (4).

Cefnogwyd y gynhadledd gan nifer o aelodau o Iechyd Gwyrdd Cymru, ac roedd adborth ar y diwrnod yn hynod gadarnhaol. Canolbwyntiodd rhaglen y gynhadledd ar Bresgripsiynu Gwyrdd, gyda chymysgedd o astudiaethau ymchwil wyddonol a chyflwyniadau prosiect lleol. Darparwyd tystiolaeth y gall ymyriadau a gweithgareddau seiliedig ar natur wella llesiant corfforol a meddyliol.

Bydd manteision Presgripsiynu Gwyrdd yn chwarae rhan bwysig wrth ddarparu gofal iechyd gwyrddach a mwy cynaliadwy. Fodd bynnag, ni ellir cynllunio'r mentrau hyn heb ddull seiliedig ar leoedd, er mwyn sicrhau eu bod yn diwallu anghenion y boblogaeth a fydd yn eu defnyddio ac yn berthnasol iddynt (5). Gan ddychwelyd at werth cyd-gynhyrchu, mae angen inni gynnwys y bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth yn ei gynllun cychwynnol a'i ddatblygiad parhaus.

Er bod y gynhadledd hon yn gam pwysig i gyflawni hyn, roedd presenoldeb yn gymharol isel ac felly mae gweledigaeth Llywodraeth Cymru o'r holl staff gofal iechyd sy'n hyrwyddo cynaliadwyedd amgylcheddol (2) yn dal i deimlo'n bell i ffwrdd, oni bai y gellir dyrannu

adnoddau sylweddol i addysg gofal iechyd cynaliadwy a sefydlu hyn yn flaenoriaeth ar gyfer arweinyddiaeth a darpariaeth gofal iechyd.

1. <https://www.llyw.cymru/lles-cenedlaethau-y-dyfodol-cymru>
2. <https://www.llyw.cymru/darparu-gofal-iechyd-cynaliadwy-datganiad-sefyllfa#:~:text=The%20health%20and%20social%20care%20climate%20emergency%20national%20programme%20has,a%20pressurised%20anadlyddion%20metered%20%20>
3. <https://www.england.nhs.uk/spread-and-adoption/systems-convening/>
4. <https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/nccmh/net-zero-mhc/delivering-greener--more-sustainable-and-net-zero-mental-health-care---guidance-and-recommendations.pdf>
5. <https://www.ecehh.org/research/7837-2/>



Ymarfer

Cydweithrediad Pill – rhwydwaith seiliedig ar le

Victoria Dyer,

Arweinydd Datblygu Gwasanaeth

Chloe Cheal,

Swyddog Cynnwys y Gymuned
Rhwydwaith Lles Integredig, Bwrdd Iechyd
Prifysgol Aneurin Bevan

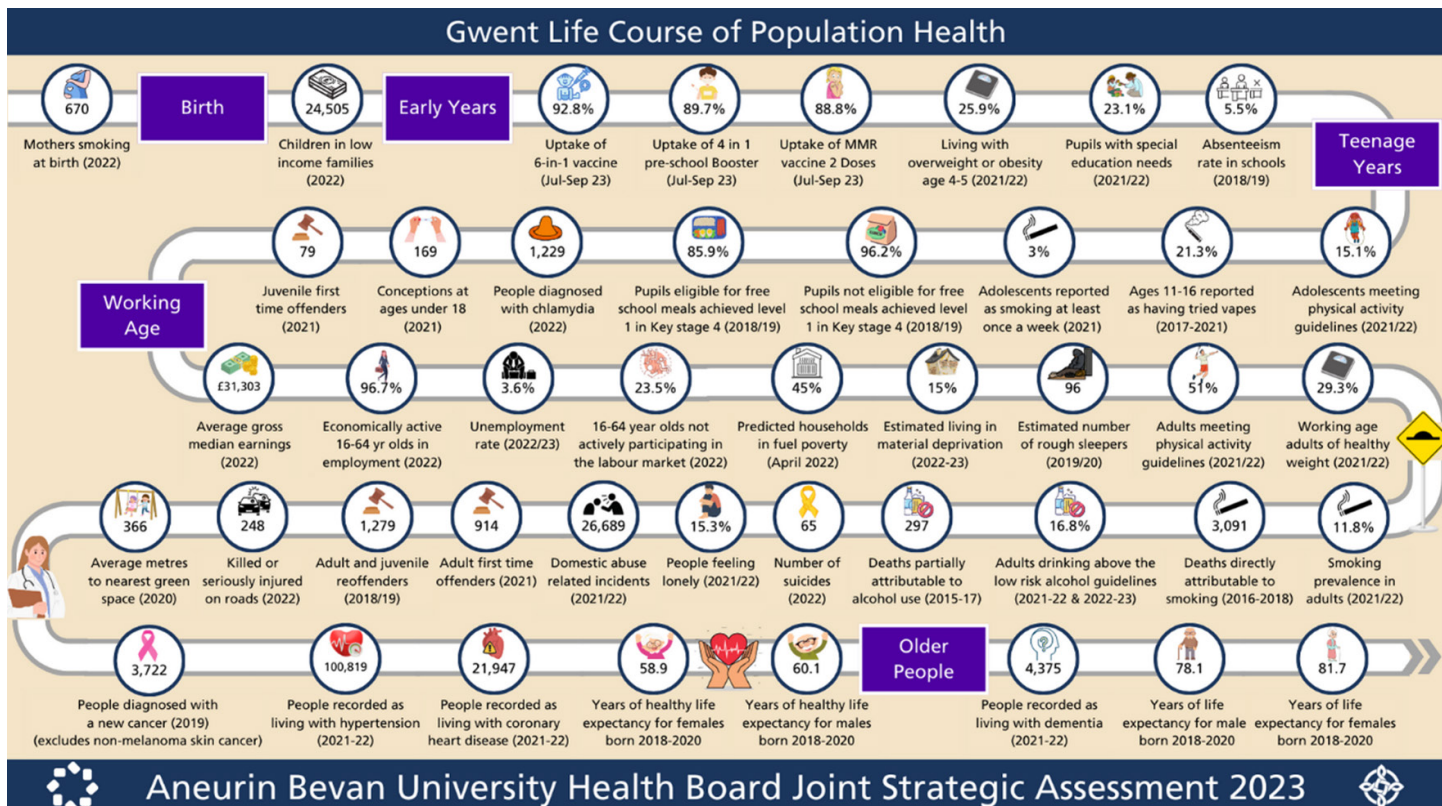
Mae Cydweithrediad Pill yn rhwydwaith o sefydliadau partner, grwpiau cymunedol, busnesau lleol a chyrff gwirfoddol a gafodd eu dwyn ynghyd gan y Rhwydwaith Lles Integredig (IWN) i fwrw ymlaen ag amcanion allweddol sy'n seiliedig ar le ar gyfer Pilgwenlli.

Cynhelir y cyfarfodydd ar-lein bob deufis trwy Teams a chaiff yr agenda ei siapio gan bob aelod. At hyn caiff siaradwyr gwadd yn eu gwahodd i gyflwyno gwybodaeth a mewnwelediadau ehangach a all lywio'r gwaith cynllunio o ran darparu gwasanaethau lleol. Mae'r sgysiau parhaus

hyn wedi siapio rhaglenni o fewn yr ardal ac wedi hwyluso perthnasoedd rhwng sefydliadau er mwyn cryfhau effaith gwaith. Yn sail i hyn oll mae 'Uwchgynllun Pill' a gomisiynwyd gan Gyngor Dinas Casnewydd er mwyn deall anghenion penodol y gymuned.

Rhannodd yr Arweinydd Datblygu Gwasanaeth ar gyfer y Rhwydwaith Lles Integredig ffeithlun o Gyd Asesiad Strategol Gwent sy'n darlunio 'Cwrs Bywyd', sef "trosolwg o iechyd a lles pobl Gwent" (1), ac mae hyn wedi tanio diddordeb cadarnhaol. Yna gwahoddwyd Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd Casnewydd

fel siaradwr gwadd i egluro rhai o'r setiau data ar gyfer Casnewydd sy'n eistedd y tu ôl i'r model hwn.

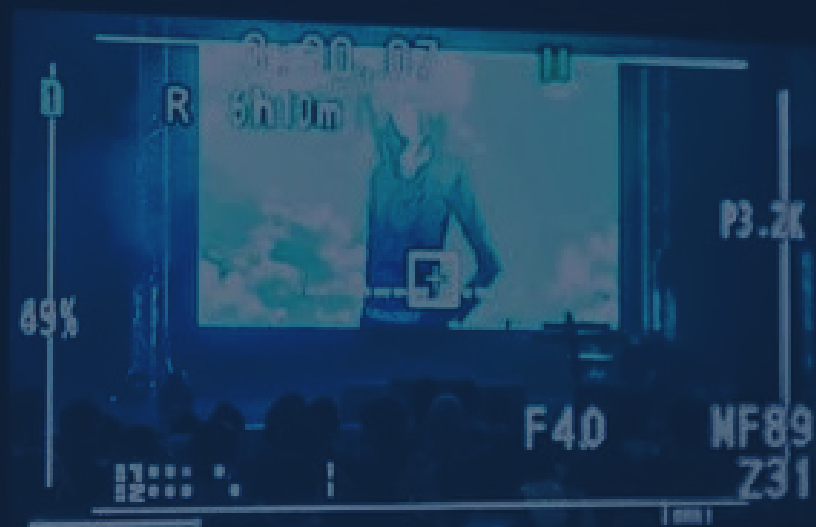


Arweiniodd hyn yn ei dro at gynnal cyfarfod nesaf y Gydweithrediad wyneb yn wyneb a'i gynnal ar ffurf gweithdy er mwyn archwilio'r data'n fanylach. Mae partneriaid wedi dangos mwy a mwy o ddiddordeb ym Mhenderfynyddion Ehangach Iechyd, Anghydraddoldebau Iechyd a setiau data Cyd Asesiad Strategol Gwent fel modd o lywio blaenoriaethau. Ar ôl i Went ddod yn rhanbarth Marmot a nodi egwyddorion allweddol i weithio tuag atynt er mwyn lleihau anghydraddoldebau iechyd, seiliwyd themâu ffocws y gweithdy ar y partneriaid

hynny a oedd yn bresennol (tai, awdurdod lleol, gofal sylfaenol). Sicrhaodd hyn fod yr egwyddorion yn berthnasol a bod cyfraniad cadarnhaol yn cael ei wneud i'r trafodaethau a'r gwaith o gynllunio camau gweithredu. Y pedair thema a nodwyd ar gyfer trafodaeth oedd: Sicrhau safon byw iach i bawb Creu a datblygu lleoedd a chymunedau iach a chynaliadwy Cryfhau rôl ac effaith atal afiechydon. Mynd i'r afael â hiliaeth, gwahaniaethu a'u canlyniadau. Drwy ddefnyddio dull seiliedig ar le, roedd y grŵp yn gallu

plymio'n ddwfn, rhannu mewnwelediadau a phersbectif ar agweddau o'r gymuned sy'n effeithio ar y data. Bydd deall cyfansoddiad y gymuned, darpariaeth gwasanaethau a'r rhwystrau sy'n wynebu lle penodol, mewn ffordd gydweithredol yn ysgogi gwelliannau a mynediad at wasanaethau, a fydd yn y pen draw yn grymuso mwy o drigolion i fyw bywydau iachach fel rhan o gymuned lewyrchus.

Fideos



BARS

EVF DTL

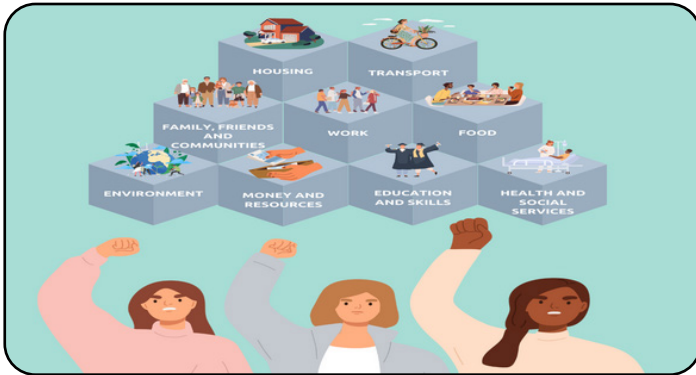
ZEBRA

LCD

WFM

COUNTER-RESET/TC S

FUNCTION SHTR/



Blochiau adeiladu ar gyfer tegwch rhywedd: Strategaethau ar gyfer dyfodol ffyniannus i fenywod yng Nghymru

Archwiliodd y gweminar hwn y cysylltiadau rhwng rhywedd a phenderfyniadau ehangach iechyd, a thrafodd rôl polisiau rhywedd-gynhwysol wrth ffurfio economïau a systemau iechyd teg. Roedd yn gyfle i edrych ar yr anghydraddoldebau rhywedd cyffredin sy'n effeithio ar iechyd y tu hwnt i wasanaethau iechyd.

Watch



Dull mapio systemau cyfranogol ar gyfer archwilio cyflawniad addysgol yng Nghymru – myfyrdod ar theori ac ymarfer

Rhoddodd y weminar hon drosolwg o benderfyniadau ehangach gwaith yr Uned Iechyd mewn perthynas ag addysg fel penderfyniadau iechyd ac yn canolbwyntio ar ddefnyddio dull mapio systemau cyfranogol i ddeall y llwybrau cymhleth sy'n dylanwadu ar ganlyniadau cyflawniad addysgol yng Nghymru.

Watch



Dod yn rhanbarth Marmot: rhannu dysgu

Bu'r weminar hon yn archwilio'r dull a ddefnyddiwyd gan Dîm Iechyd Cyhoeddus Aneurin Bevan Gwent a Chyngor Coventry i ddod yn rhanbarthau Marmot ac amlygodd ddysgu ac argymhellion.

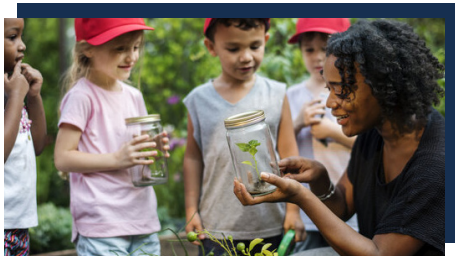
Watch

Explore our video library
on our website

**View all
our videos**

Newyddion & Adnoddau





[Pobl ifanc Cymru yn arwain y ffordd gan hyrwyddo 30 mlynedd o Eco-Ysgolion](#)

20-06-2024



[Arolwg Blynnyddol Iechyd Cyhoeddus Cymru: Adborth gan ddefnyddwyr allanol ar gynhyrchion data a gwybodaeth](#)

14-06-2024



[Prosiect chwaraeon yn helpu rhagor o fenywod i fod yn egniol](#)

04-06-2024

Pob Newyddion

[Taflen Llinellau Cymorth Iechyd Meddwl Gwasanaethau Ambiwlans Cymru](#)

Ymddiriedolaeth Brifysgol GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru

[Left Out in the Cold: The Hidden Impact of Cold Homes](#)

Institute of Health Equity

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf

CYDRADDOLDEB RHYWEDD YNG NGHYMURU



Mae mynd i'r afael â chydaddoldeb rhywedd yn gofyn am ddull cynhwysfawr sy'n ceisio lleihau anghydaddoldeb, yn cryfhau economïau ac yn meithrin cymdeithasau sefydlog a gwdyn sy'n rhoi cyfle i bawb ffynnu.

Mae cydaddoldeb rhywedd yn hawl dynol sylfaenol, ni waeth ymhle yr ydych yn byw. Dylai dynion a menywod allu cyfrannu'n llawn ar draws amryw agwedd ar fywyd, boed hynny yn y cartref, yn y gweithlu, neu mewn agweddau eraill ar fywyd. Fodd bynnag, mae anghydaddoldebau rhywedd parhaus yn bodoli sy'n cael effaith ddifrifol ar brofiadau bywyd cyffredinol.

Mae tystiolaeth wedi dangos bod menywod yng Nghymru yn wynebu heriau sy'n cael effaith uniongyrchol ac anuniongyrchol ar eu hiechyd. Dengys hefyd fod grwpiau du ac ethnig leiafrifol a menywod anabl a rhiant unigol yn wynebu anghydaddoldebau iechyd gwaeth sy'n gysylltiedig â statws cymdeithasol ac economaidd. Mae trais, trais domestig a thrais rhywiol hefyd yn effeithio'n anghymesur ar fenywod.

Drwy gysoni ymdrechion i hyrwyddo tegwch rhywedd gydag amcanion economaidd-gymdeithasol ehangach, gall Cymru greu llwybr tuag at ddyfodol iachach a mwy ffyniannus i bawb sy'n byw yno.

Rydym yn gwahodd erthyglau sy'n tynnu sylw at fentrau llwyddiannus ac arferion gorau wrth hyrwyddo tegwch iechyd a chydaddoldeb rhywedd yng Nghymru i'w cynnwys yn ein e-fwletin sydd ar y ffordd. Gall y rhain fod yn fentrau, polisiau neu'n rhaglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol.

Bydd ein ffurflen gyflwyno erthygl yn rhoi mwy o wybodaeth i chi am nifer geiriau, cynllun eich erthygl ac arweiniad ar gyfer delweddau.

Anfonwch erthyglau i publichealth.network@wales.nhs.uk erbyn 18 Gorffennaf 2024.

Cyfrannu