

Iach a gweithredol: Coed Lleol/Coed Actif

Mae'r rhaglen Coed Actif/Actif Woods sy'n cael ei chyflenwi gan Coed Lleol ynghyd â nawdd oddi wrth CNC a'r Gronfa Cynhwysiant Gweithredol (*Active Inclusion* - Cronfa Gymdeithasol Ewrop) ar hyn o bryd, yn darparu gweithgareddau coetir i bobl â chyflyrau iechyd cronig (gan gynnwys clefyd y galon, gordewdra, diabetes, osteoporosis, iselder ysbryd a chyflyrau iechyd meddwl).

Mae Coed Actif/Actif Woods sy'n cael ei oruchwylio gan grŵp llywio sy'n cynnwys, ymhlith eraill, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Corff Cenedlaethol, Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt Cymru, Coed Cymru, *Age Cymru* a Llais y Goedwig, wedi gweithio gyda mudiadau lleol ers 2010 er mwyn darparu gweithgareddau coetiroedd sydd wedi'u datblygu'n gydweithredol o gwmpas anghenion cyfranogwyr er mwyn gwella iechyd a lles meddyliol a chorfforol.

Mae'r rhaglen Coed Actif/Actif Woods sy'n cael ei chyflwyno mewn 9 ardal ledled Cymru a glustnodwyd oherwydd lefelau uchel o amddifadedd ac anghydraddoldebau iechyd, eisoes wedi gweithio gyda dros 662 o gyfranogwyr ar draws 567 o sesiynau yn ystod 2017-18 ac wedi dangos effeithiau cadarnhaol eang ar iechyd a lles unigolion.

Wrth sôn am y rhaglen, dywedodd Amie Andrews, Rheolwr Coed Lleol:

'Mae coetiroedd yn cynnig manteision gwirioneddol i bawb, yn enwedig pobl â chyflyrau iechyd sy'n cyfyngu ar waith. Mae Ystâd Coetir Llywodraeth Cymru yn galluogi Coed Lleol i arwain gweithgareddau iechyd a lles sy'n meithrin cymuned, hyder, datblygu sgiliau ac yn ymarfer corff. Mae'r cyfleoedd coetir hyn, yn hanfodol felly, yn newid bywydau pobl.'



Cerfio llwyau yng Nghoetir Gogerddan ger Aberystwyth, gyda chymorth rhaglen Coed Lleol 'Coed Actif/Actif Woods Cymru' a *Mind* Aberystwyth.

Credyd: Jane Baker/Coed Lleol

Mae Coed Actif/Actif Woods wedi cael effaith ehangach trwy rannu profiadau a dysgu gydag ystod eang o randdeiliaid, gan gynnwys cymunedau ymchwil, polisi ac ymarferwyr. Trwy hyn, mae'r rhaglen yn gwneud cyfraniad gwerthfawr i'r ddealltwriaeth o ragnodi gwyrdd a chymdeithasol a gwerth cymdeithasol yr amgylchedd naturiol.

www.coedlleol.org.uk<https://vimeo.com/157699484><https://vimeo.com/102464719>

Ar Drywydd Rheoli Adnoddau Naturiol yn Gynaliadwy:

