Iechyd Gwyllt – Ein Heffaith: 2019-2021

Ymddiriedolaeth Natur **Gwent** Wildlife Trust

351 o gyfranogwyr wedi'u cyrraedd

1355 yn bresennol mewn

318 o sesiynau Iechyd Gwyllt

2010 o oriau gweithredu dros fywyd gwyllt ar draws

61 o warchodfeydd natur a llefydd gwyrdd lleol

2210 o oriau hamdden ar draws

53 o warchodfeydd natur a llefydd gwyrdd lleol

Mae Iechyd Gwyllt yn gweithio gyda chymunedau i'w helpu i ddeall a gwerthfawrogi'r bywyd gwyllt sydd ar garreg eu drws drwy gyfranogiad cymunedol mewn cadwraeth natur a hamdden. Mae grwpiau sy’n cael eu tangynrychioli mewn cymunedau lleol ledled Gwent wedi bod yn gweithio gydag Iechyd Gwyllt i wella eu hiechyd a'u lles drwy gael mynediad at fyd natur.

Yng Nghymru mae un o bob chwe rhywogaeth o fywyd gwyllt, planhigion a ffyngau mewn perygl o ddiflannu, ac mae Iechyd Gwyllt yn codi ymwybyddiaeth ac yn gwella dealltwriaeth o fywyd gwyllt ledled Gwent. Mae'n cyrraedd heibio i gynulleidfaoedd traddodiadol y gorffennol ac yn ymgysylltu ag ystod fwy amrywiol o bobl nad oes ganddynt ddealltwriaeth fanwl efallai o'r amgylchedd naturiol. Gweithio gydag Iechyd Gwyllt yw’r garreg gamu i gymunedau lleol ddod yn angerddol dros wyrdroi dirywiad bywyd gwyllt Cymru.

70% o’r 115 o gyfranogwyr wedi gwella eu dealltwriaeth a'u gwerthfawrogiad o fywyd gwyllt

Ceir tystiolaeth o hyn yn adborth y partneriaid cymunedol;

“Dywedodd nifer o gyfranogwyr bod y gweithgaredd geogelcio wedi ysbrydoli chwilfrydedd am fywyd gwyllt. Gwnaeth y ffeithiau a rannodd Ian yn ystod y daith gryn argraff ar aelodau’r grŵp, gyda rhai’n dweud ei fod wedi arwain atynt yn cynnal ymchwil ac yn gwerthfawrogi eu bywyd gwyllt lleol. Mae un aelod o’r grŵp wedi dechrau tynnu lluniau o fywyd gwyllt ar deithiau cerdded.”

“Fe wnaethon nhw ddysgu am amrywiaeth eang o fywyd gwyllt a dangos diddordeb arbennig yn yr adar. Mae rhiant un wedi egluro sut mae ei merch bellach yn chwilio am adar yn yr awyr.”

Mae Iechyd Gwyllt wedi cyrraedd mwy na 350 o bobl, wedi gweithio gyda 35 o sefydliadau partner ac wedi cyflwyno bron i 320 o sesiynau i ystod amrywiol o gyfranogwyr. Mae hyn wedi cynnwys cefnogi cyfranogwyr ar draws ehangder y sbectrwm awtistig i ymgysylltu â’r amgylchedd naturiol a mwynhau treulio amser ynddo; mae pobl â chyflyrau iechyd corfforol a meddyliol wedi elwa o’r awyr agored gwych; ochr yn ochr â phobl ifanc sy'n economaidd anweithgar. Mae natur mynediad agored y prosiect Iechyd Gwyllt yn golygu y gall gyrraedd pawb a chefnogi pawb i gael mynediad at fyd natur.

Dywedodd 95% o’r cyfranogwyr bod eu hiechyd a’u lles wedi gwella

Mae adborth gan bartneriaid cymunedol yn tynnu sylw at yr effaith bersonol y gall Iechyd Gwyllt ei chael ar gyfranogwyr;

“Doedd un fenyw, Louise, ddim wedi gadael ei chartref am gyfnod hir oherwydd gorbryder ac iselder. Roedd ganddi nifer o heriau corfforol a oedd yn golygu ei bod yn profi poen mawr y rhan fwyaf o'r dydd. Gyda pheth anogaeth, daeth Louise yn allweddol iawn wrth weithio gydag Ymddiriedolaeth Natur Gwent i drefnu taith gerdded natur a hanes yn Nhredegar. Disgrifiodd Louise y gweithgaredd hwn fel ***“trobwynt yn fy mywyd”*** *ac roedd yn her fawr iddi yn feddyliol ac yn gorfforol ond roedd cyflawni a dysgu am ardal yr oedd wedi byw ynddi ac mor hoff ohoni ers blynyddoedd wedi’i hysbrydoli ac roedd yn allweddol yn ei hadferiad.”*

Astudiaeth Achos – Coleg Gwent

Mae'r Prosiect Iechyd Gwyllt wedi sefydlu, cynnal ac yn wir atgyfnerthu ei berthynas â Choleg Gwent drwy weithio gyda'r myfyrwyr sy'n astudio Sgiliau Byw yn Annibynnol (ILS) ar y Campws. Mae'r myfyrwyr yn dysgu sut i reoli eu harian eu hunain, coginio eu bwyd eu hunain, gwneud dewisiadau gyrfa a chynyddu hunan-barch, hyder a sgiliau i fyw bywyd annibynnol yn eu cymuned. Mae pob cwrs yn flwyddyn o hyd a gall y myfyrwyr symud ymlaen naill ai o fewn ILS neu wneud cais o bosibl i gyrsiau prif ffrwd yn y coleg. Mae pob tasg cadwraeth yn cyfrannu at fodiwl cymunedol y myfyrwyr, gan hybu dinasyddiaeth.

Mae'r cyrsiau hyn yn addas ar gyfer myfyrwyr o amrywiaeth o gefndiroedd addysgol. Eu nod yw datblygu hyder, hunan-barch ac annibyniaeth mewn sgiliau bywyd a gwaith. Mae'r myfyrwyr yn rhoi sylw i gymysgedd o sgiliau galwedigaethol a chreadigol, yn ogystal â pharhau i wella llythrennedd, rhifedd a sgiliau hanfodol eraill. Nid oes unrhyw ofynion mynediad ffurfiol, cynigir lle yn seiliedig ar gyfweliad ac asesiad o anghenion unigol. Gan weithio ochr yn ochr ag Adran Cefn Gwlad (Gwasanaethau Gwyrdd) Cyngor Dinas Casnewydd, mae'r Prosiect Iechyd Gwyllt wedi drafftio amserlen o weithgareddau hamdden a thasgau seiliedig ar waith a fydd yn ychwanegu gwerth ac yn ategu'r ddarpariaeth bresennol. Mae'r enghreifftiau o hyn yn cynnwys: cael gwared ar rywogaethau ymledol (llawryf yn Allt-yr-ynn), casglu sbwriel, tocio coed, crefft y gwyllt, ymweliadau addysgol, teithiau bywyd gwyllt a geogelcio. Bydd yr holl dasgau seiliedig ar waith a hamdden yn cyfrannu at ddatblygu portffolio a chofnod cyrhaeddiad.

Llwyddiant nodedig – mae YNG bellach wedi'i chynnwys yng Nghynllun Gwaith Grŵp Sgiliau Bywyd Coleg Gwent. Mae Cyngor Dinas Casnewydd wedi ymrwymo'n llwyr bellach i weithio mewn partneriaeth â'r coleg i gydnabod y cyfraniad mae'n ei wneud at eu hamcanion cadwraeth.

Dywedodd Robert – *"Fe wnaeth Ian a Marc gwrdd â ni yng nghoedwig Allt-yr-ynn er mwyn i ni allu helpu i docio'r llawryf gan ei fod yn rheoli gormod ar y goedwig ac nid yw planhigion y coetir yn gallu tyfu ac maen nhw'n marw.*

Fe fuon ni'n gweithio fel tîm i dorri a llifio'r canghennau i'w gwneud yn haws eu llosgi.

Fe wnes i fwynhau'r diwrnod yn fawr a chael hwyl yn torri'r canghennau. Fe wnes i lifio boncyff enfawr i'w wneud yn llai ac yn haws ei losgi. Eisteddodd Dylan ar un pen i'w ddal yn ei le i mi.

Fe wnaethon ni ddysgu am 'deisennau'r Brenin Alfred' y daethon ni o hyd iddyn nhw. Ffyngau ydyn nhw sy'n tyfu ar goed ynn marw. Os byddwch yn tanio'r ffwng, bydd yn mudlosgi am oriau ac mae milwyr yn gwneud côn allan o risgl bedw i'w cario nhw er mwyn eu defnyddio i wneud tân pan maen nhw'n gwersylla".

Mae'r prosiect wedi bod yn hynod lwyddiannus yn ei dymor cyntaf ac mae bellach wedi'i ddrafftio yn rhan o Gynllun Gwaith y coleg.

Astudiaeth Achos – Y Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig

Mae gweithgareddau sy'n gyfeillgar i awtistiaeth wedi cael eu darparu ar gyfer y gwasanaeth cymharol newydd hwn yma sydd â'r nod o ymgysylltu'n gadarnhaol ag oedolion a phlant sy'n byw gydag awtistiaeth. Mae cefnogaeth yn cael ei rhoi hefyd i rieni, teuluoedd a gofalwyr.

Mae'r lleoliadau wedi cynnwys Tŷ Tredegar Casnewydd, Castell Caldicot Sir Fynwy, Llyn Cychod Cwmbrân Torfaen, Parc Penallta Caerffili a Pharc Bryn Bach Blaenau Gwent. Mae hyn yn cynrychioli ardal ddaearyddol fawr sy'n cynnig cyfle i ymgysylltu ag ardal leol a thu hwnt. Mae sawl teulu sy'n defnyddio'r gwasanaeth wedi gwneud yn union hynny. Teithiodd dau deulu o Gaerdydd a Bargoed i Gasnewydd.

Mae'r gweithgareddau wedi canolbwyntio ar gyfleoedd hamdden, codi ymwybyddiaeth o lefydd gwyrdd lleol a hefyd dod â phobl yn nes at natur. Dywedodd un rhiant:

"Roedd yn braf cyfarfod â rhieni eraill yn yr un sefyllfa yn cefnogi plentyn sy'n byw gydag awtistiaeth"

Mae sawl teulu wedi dychwelyd i ymgysylltu yn amlach nag eraill ac mae sgwrs gyda hwy wedi dangos bod y plant yn arbennig wedi dangos gwir ddiddordeb mewn ailymgysylltu oherwydd yr awyrgylch anffurfiol, yr amgylchedd dysgu ffafriol a'r holl hwyl maent yn ei gael.

Tan yn ddiweddar hysbysebwyd y gwahoddiad i sesiynau ar gyfryngau cymdeithasol i oedolion a phobl ifanc fel ei gilydd. Roedd hyn yn golygu bod rhaid i ddeunydd seiliedig ar faterion ac addysgiadol rychwantu'r cenedlaethau i ysbrydoli pawb (edrychwch ar y sylw am adar ciwt, isod) heb ystyried swyddogaethau.

Ar hyn o bryd rydym yn gweithio ar bwlio unigolion o allu tebyg yn y gobaith y gall y sesiynau fod yn fwy penodol i'r anghenion ar sail unigol a chreu cylchoedd cymdeithasol newydd i rai. Mae gweithio'n agos gyda defnyddwyr y gwasanaeth a staff cymwys yn enghraifft wych arall unwaith eto o gydgynhyrchu sefydliadol, gyda monitro a gwerthuso parhaus.

Diolch i chi am drefnu'r gweithgaredd yma. Fe gawsom ni (Maria, mamgu, fi, tadcu a Courtney 6 a Layla 4) daith gerdded braf o filltir a hanner, rhywbeth y mae'r plant yn amharod i'w wneud heb amcan ac fe wnaethoch chi drefnu hynny; ac rydw i'n gwerthfawrogi bod hyn yn llawer o waith yn gosod yr 'adar' yn eu lle. Fe wnaethon ni i gyd ddysgu llawer am fyd natur hefyd a theimlo wedi adfywio. Diolch i chi unwaith eto am fod mor groesawgar a byddwn yn mynd ar dripiau pellach.

Cofion Gorau, Phil Brown (meddyg teulu wedi ymddeol)

Astudiaeth Achos Gweithgaredd – Geogelcio

Mae Geogelcio yn adnodd ymgysylltu cymunedol gwych sy'n llesol i iechyd pobl heb iddynt ddeall bron. Ond peidiwch â chymryd fy ngair i am hynny………. dyma ychydig o adborth gan ddefnyddwyr y gwasanaeth ac asiantaeth partner*: "Mae un o'n haelodau ni o staff wedi gwirioni ar geogelcio ers i chi ei ddangos iddo, mae allan drwy'r amser yn ei wneud gyda'i fab!" "Edrychwch pa mor brysur yw e (ynghylch:J), dydw i erioed wedi ei weld yn ymateb mor dda i unrhyw beth"* - Sylwadau o sesiwn gan Dave, staff cymorth Aderyn.

Drwy gydol y prosiect, gan ddefnyddio technoleg a phontio'r bwlch rhwng yr oes ddigidol a'r awyr agored yn effeithiol, mae geogelcio wedi chwarae rhan allweddol. Gall dynnu'r ffocws oddi wrth y gweithgaredd ac annog mynediad i lefydd gwyllt mewn amgylchedd dysgu ffafriol mewn ffordd ddiogel a hwyliog. Gall y gweithgaredd fod ag unrhyw thema (adnabod coed, hanes, blodau gwyllt, 5 ffordd at les ac ati) a gellir ei wneud mewn unrhyw lecyn gwyrdd lleol / llwybr cerdded / parc, dros dir priodol ar gyfer y gynulleidfa darged ac am gyn hired neu gyn lleied o amser â sy'n bosibl, gan ddarparu cyfle cyfartal. Mae nifer o ddefnyddwyr cadair olwyn sydd wedi ymgysylltu â'r prosiect drwy Mind Sir Fynwy wedi lawrlwytho'r ap ar geocaching.com, creu proffil am ddim, ac yn mynd allan i'w wneud heb gefnogaeth, cyflawniad aruthrol!!

Yn ei hanfod mae'r gweithgaredd yn cynnwys dilyn saeth cyfeiriadol ar uned GPS at 'gelc' cudd. Gellir mewnbynnu cyfesurynnau i chwilio am gelciau parhaol sydd wedi eu cuddio ar hyd a lled y wlad (65,000 yng Nghymru yn unig), a gellir ei wneud drwy ap ar ffôn clyfar hefyd. Mae dolenni parhaol gyda thema addysgol / amgylcheddol wedi cael eu creu ym Mharc Bryn Bach Tredegar a'r British ym Mhont-y-pŵl gan ddau grŵp o'r Prosiect Iechyd Gwyllt, Pobl Ifanc Blaenau Gwent a Wednesday Warriors Torfaen.

Mae'r ddwy ddolen yn tynnu sylw at weithgarwch diwydiannol blaenorol a sut mae rhywogaethau wedi sefydlu yn dilyn y dirywiad diwydiannol. Maent hefyd yn rhoi cyfle i aelodau'r cyhoedd, sydd â chyfrif am ddim, gael mynediad at bob celc. Mae nifer yr ymwelwyr wedi cyrraedd y cannoedd yn unigol a miloedd gyda'i gilydd! Mae'r canlyniadau ar gyfer hyn fel a ganlyn:

- Teithiau cerdded iechyd rheolaidd i'r grwpiau / aelodau o'r cyhoedd i ymgymryd â gwaith cynnal a chadw / cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol
- Cynhwysiant cymdeithasol a digidol
- Ymdeimlad o berthyn a balchder / gwella hwyliau

Mae tystiolaeth o sylwadau a wnaed gan aelodau'r cyhoedd wrth gofnodi eu hymweliad ar geocaching.com yn dangos bod ymwybyddiaeth gynyddol o'r canlynol:

1. Bioamrywiaeth
2. Llefydd gwyrdd hygyrch
3. Newid ymddygiad

"Roeddwn i'n arbennig o falch o'r diwedd o gael archwilio rhywbeth rydw i bob amser wedi bwriadu ymchwilio iddo ond heb ddod o hyd i amser erioed. Roedd gen i ddiddordeb mawr mewn clywed am yr holl wahanol sefyllfaoedd lle rydych chi wedi defnyddio geogelcio fel adnodd dysgu. Mae eich brwdfrydedd yn heintus a dyma ni, o fewn awr i gyrraedd adref, yn creu cyfrif. Rydyn ni'n edrych ymlaen yn fawr at weld beth sydd yn ein hardal ni a hefyd beth allwn ni ddod o hyd iddo wrth ymweld a theithio ymhellach. Gallaf weld bod llawer o bosibiliadau archwilio yn ein haros ni - mae mynd allan a symud yn fonws ychwanegol. Rydw i'n gobeithio y bydd llawer o bobl eraill (o bob oedran) yn cael y cyfle i ddysgu am yr adnodd cyffrous yma gennych chi. Mae Tora (9 oed) yn dweud ei bod wedi cael llawer o hwyl yn hela a dilyn saeth y cwmpawd. Diolch yn fawr i chi."

Rhwydwaith Partneriaid Iechyd Gwyllt