TIR COED

IECHYD A LLES

Mae coedwigoedd yn fannau delfrydol i hybu corff a meddwl iach. Mae'r prosiectau a'r gweithgareddau canlynol wedi eu trefnu i hyrwyddo y buddion iechyd a llês gall coedwigoedd lleol eu cynnig i gymunedau.

A) Iechyd meddwl

Prosiect Coedwigoedd Er Llês

Prosiect peilot oedd Coedwigoedd Er Llês, i geisio argymell grwpiau sy'n cefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl i ddefnyddio cefn gwlad fel modd i adfer iechyd a llês eu Haelodau. Cynigiwyd y cynllun i Ganolfannau Iechyd Meddwl, yng Ngheredigion, Sir Gâr a Phowys, oedd a diddordeb i sefydlu sesiynnau gwaith coed o fewn eu Canolfannau er mwyn trosglwyddo sgiliau newydd i'w Haelodau.

Amcanion y Cynllun:

- Cynorthwyo pobl sydd wedi eu heithrio o gymdeithas, trwy roddi iddynt sgiliau a'r hunan-hyder i fedru osgoi syrthio i arferion hunan-ddinistriol, fel troseddi neu ddibyniaeth;
- Cefnogi pobl sydd wedi eu hynysu, gan gynnig iddynt gyfleoedd a gobeithion newydd;
- Galluogi pawb, beth bynnag fo'u cefndir neu anfantais, i gyrraedd eu llawn botensial a dod yn aelod gweithgar o'u cymuned.

Rhwng mis Mawrth a Medi, 2006, hyffroddwyd 39 o Weithwyr Cynnal o 20 o wahanol Ganolfannau Iechyd Meddwl mewn technegau o weithio gyda glasbren a helyg, ynghyd a dulliau diogel o ddefnyddio offer llaw.

Darparodd y Prosiect hefyd llawlyfrau a chronfa cyfalaf er mwyn galluogi'r Canolfannau Iechyd Meddwl i brynu offer perthnasol. Roedd hyn yn sicrhau bod y Gweithwyr Cynnal yn medru trosglwyddo y sgiliau a ddysgwyd i'w Haelodau dros y tymor hir. Yn ogystal, cyfeiriwyd y canolfannau i goedwigoedd lleol gyda mynediad i'r cyhoedd ar gyfer datblygu gweithgareddau pellach gyda'u Haelodau.

Gweithwyr Cynnal yn gweithio ar geffylau naddu a adeiladwyd ganddynt.

Ar gyfer adborth i'r prosiect, gweler y dudalen cyfatebol yn Saesneg.

B) Llyfryn Cerdded i gadw'n Iach

Gyda chefnogaeth y ganolfan iechyd lleol a chymorth adran gymdeithasol Comisiwn Coedwigaeth Cymru, cyhoeddwyd llyfryn – "Cerdded i gadw'n iach yng nghwm yr Ystwyth". Mae copiau o'r llyfryn ar gael i gleifion yn y canolfannau iechyd lleol ac i'r cyhoedd. Os am archebu copi yn rhad ac am ddim cysylltwch â Tir Coed.

C) Diwrnod Agored Iechyd yn y Goedwig

Nid oedd cyfle i bendwmpian prynhawn dydd Sul, yr 28ain o Fedi, oherwydd daeth tua 200 o bobl at ei gilydd i ddathlu Wythnos Iechyd Cefngwlad. Trefnodd Tir Coed y diwrnod mewn paertneriaeth â Chomisiwn Coedwigaeth Cymru a Chymdeithas Coedwigoedd Bychain. Y gwestai gwadd oedd Catrin Davies, nofiwr yng Ngemau'r Gymanwlad a deiliad record nofio gwragedd Cymru.

Yn y ganolfan newydd yn Llanilar bu nifer o gymdeithasau ac ymarferwyr iechyd yn arddangos ac yn siarad am eu gwaith. Y bwriad oedd cynnig gwybodaeth ar wahanol afiechydon ac anabledd tra'n arddangos y gefnogaeth a'r cymorth oedd ar gael yn lleol i gymunedau cefn gwlad. Roedd cynhyrchwyr bwydydd iach lleol yn gwerthu eu cynnyrch tra bu'r plant yn cymeryd rhan mewn gweithgareddau yn ymwneud â'r goedwig, paentio wynebau a mwynhau ar y castell sboncio.

Bu'r ymateb yn eithriadol o dda, hyn yn rhanol oherwydd y tywydd bendigedig. Yng Nghoed Tynbedw daeth tua 100 o dyrfa i fwynhau golygfeydd godidog yn groes i'r dyffryn ar y daith gerdded dywysiedig, tra bu eraill yn cymeryd rhan mewn sesiwn Tai Che. Cafwyd ymateb da hefyd i'r gystadleuaeth cyfeiriadu gyda dros 30 o dîmau lleol yn cystadlu.

Cafwyd diweddglo cymdeithasol gyda barbiciw "iachus" i bawb yn y goedwig.

Woodland Health Open Day Leaflet 1.9Mb

Trefnwyd digwyddiad tebyg yn Haf 2004, wedi ei leoli ym mhentref Llanafan. Llanwyd neuadd y pentref gyda therapyddion ac arbenigwyr iechyd lleol yn arddangos eu gwaith, yn ogystal cafwyd stondinau yn gwerthu cynyrch bwyd lleol a gweithgareddau i'r plant. Yn ystod y prynhawn roedd sesiynau blasu Chi Kung a Myfyrdod ar gynnig.

I'r rhai mwy heini roedd dewis o ddwy daith gerdded neu her cyfeiriadu. Bu swyddogion o Gomisiwn Coedwigaeth Cymru, sydd hefyd yn hybu defnydd o goedwigoedd lleol i gymunedau, yn cefnogi'r gweithgareddau oll.

Diolch yn arbennig i'r Clwb Ieuenctid lleol a fu'n darparu lluniaeth trwy gydol y dydd.

D) Hamdden yn nyffryn yr Ystwyth

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn berchen ar tua 3,210 hectrau o goedwigoedd yn yr Ystwyth. O fewn y coedwigoedd yma mae cyfleoedd bendigedig i gerdded, marchogaeth a beicio ar y llwybrau cerdded a'r llwybrau meirch, yn ogystal a milltiroedd o heolydd celyd y goedwigaeth. Mae cynyddu'r cyfeirbyst ar y llwybrau hyn yn broses parhaol.

Yn ychwanegol, mae Sustrans yn datblygu llwybr beicio deuluol rhwng Aberystwyth a Thregaron, mae rhan ohono'n rhedeg trwy ddyffryn yr Ystwyth.
Os am mwy o wybodaeth ar ddarpariaeth hamdden a thwristiaeth yn yr ardal cliciwch ar safle we Pentir Pumlumon (grŵp lleol adfywio cymunedol wedi ei selio ar dwristiaeth): http://www.pumlumon.org.uk/