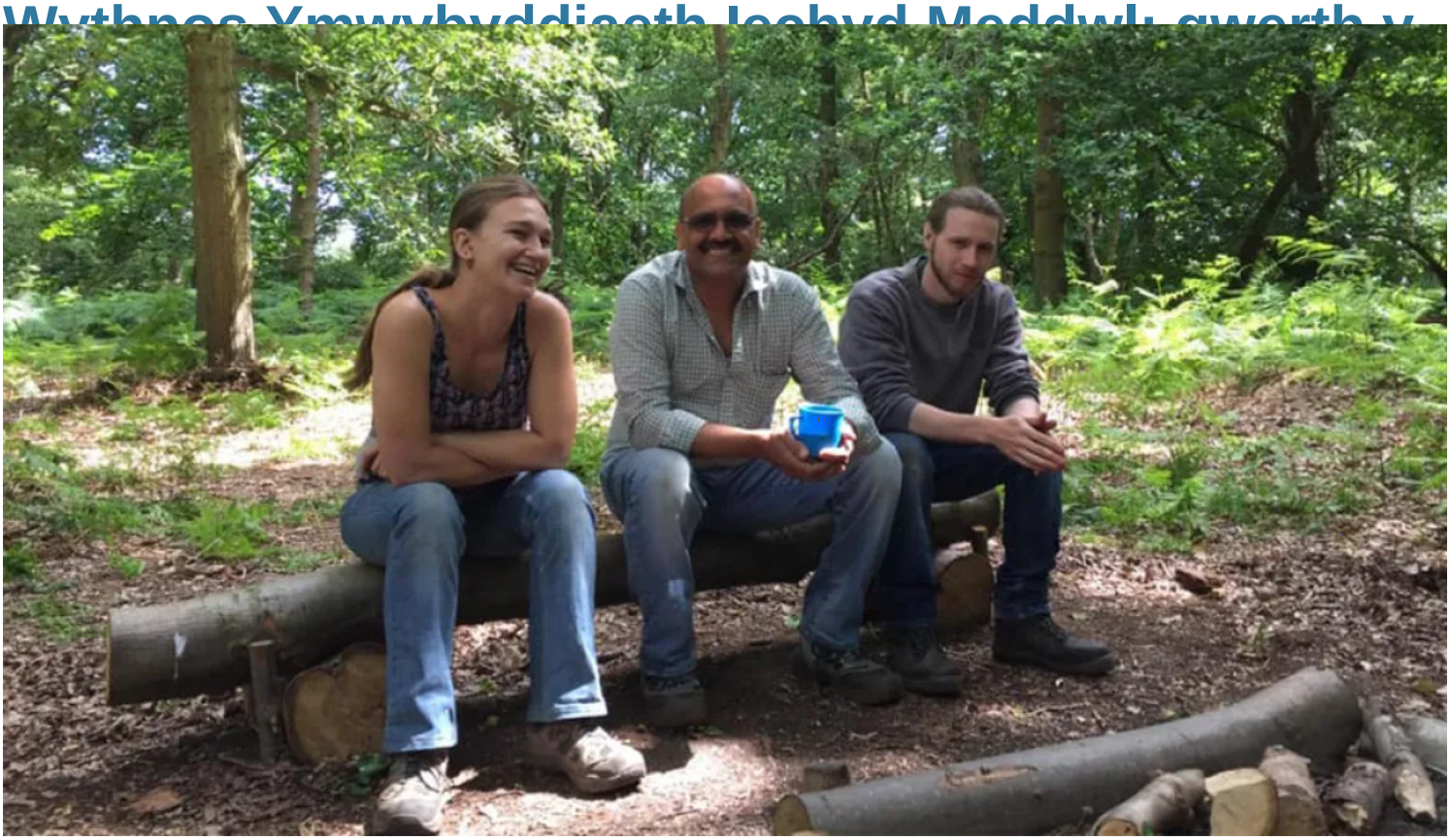
Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl: gwerth y



Green Light Trust - Inclusive Conservation project

I nodi Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl, rydym yn tynnu sylw at brosiectau a ariennir drwy'r Gronfa Her Adfer Gwyrdd sy'n canolbwyntio ar wella iechyd meddwl a llesiant pobl.

Mae gwerth defnyddio mannau gwyrdd ar gyfer rhagnodi cymdeithasol (atgyfeiriadau at gymorth iechyd a llesiant cymunedol) yn cael ei gydnabod yn eang gan weithwyr iechyd proffesiynol. Mae ein hadroddiad Lle i Ffynnu yn amlygu'r effaith gadarnhaol y mae parciau a mannau gwyrdd yn ei chael ar ein hiechyd meddwl.

Yn 2020, lansiodd Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (Defra) y Gronfa Her Adfer Gwyrdd i roi hwb i adnewyddu'r amgylchedd ledled Lloegr. Mae'r ddau gylch ariannu wedi'u darparu gan Gronfa Treftadaeth y Loteri Genedlaethol mewn partneriaeth â Natural England, Asiantaeth yr Amgylchedd a'r Comisiwn Coedwigaeth.

Cadwraeth gynhwysol



Tîm Ymddiriedolaeth Green Light yn gweithio gyda phobl ag anawsterau dysgu

Dyfarnwyd £249,800 i brosiect Cadwraeth Gynhwysol Ymddiriedolaeth Green Light ym mis Rhagfyr 2020.

Mae'r prosiect yn gweithio gyda grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol a phobl sy'n agored i niwed yn emosiynol y byddai eu hiechyd meddwl yn elwa o fod yn yr awyr agored. Mae cyfranogwyr yn cymryd rhan mewn cyrsiau coetir a chadwraeth ymarferol fel rhan o'u rhagnodi cymdeithasol, gan weithio i wella cynefinoedd bywyd gwyllt lleol yn East Anglia.

> "Rydyn ni'n gweld yr effaith gadarnhaol bob dydd yn y bobl rydyn ni'n eu cefnogi."
>
> *Tom Brown, Prif Swyddog Gweithredol yr Ymddiriedolaeth Green Light*

Dywedodd un cyfranogwr: "Mae Ymddiriedolaeth Green Light wedi agor fy llygaid i bwysigrwydd gofalu am natur a'r amgylchedd. Mae bod allan yn helpu gyda fy straen."

Dywedodd Tom Brown, Prif Swyddog Gweithredol Ymddiriedolaeth Green Light: "Mae'n hawdd iawn gweld sut mae ein fformiwla o ddefnyddio natur i helpu pobl i weithio. Nid yn unig y mae digon o dystiolaeth wyddonol ac academaidd i gefnogi manteision bod o natur, ond gwelwn yr effaith gadarnhaol bob dydd yn y bobl rydym yn eu cefnogi."



Cyfranogwyr Ymddiriedolaeth Green Light yn gwneud pyst ffens yng Nghoed Castan, Martlesham, Suffolk

Nature4All

Ariannwyd y prosiect Nature4All a gynhaliwyd gan Ymddiriedolaeth Kingswood hefyd gan Gronfa Her Adfer Gwyrdd Defra.

Mae gwirfoddolwyr cymunedol yn Wolverhampton yn gweithio ar naw erw o ofod naturiol yr Ymddiriedolaeth i wella iechyd meddwl a llesiant. Mae gwirfoddolwyr yn cynnwys y rhai o gymunedau mudol a ffoaduriaid, pobl ag anghenion addysgol arbennig, anableddau, a chydag iechyd meddwl gwael.

> "Mae llawer ? hen ac ifanc ? yn dweud eu bod yn byw bywydau gwell a hapusach o ganlyniad i'r prosiect."
>
> *Rachel Wells, Rheolwr Elusen Ymddiriedolaeth Kingswood*

Dros y pum mis diwethaf, mae gwirfoddolwyr wedi dysgu llawer o sgiliau sy'n seiliedig ar natur, wedi helpu i greu meithrinfa goed a phlanhigion, ac adeiladu cynefinoedd ar gyfer ystlumod, gwenyn a draenogod.

Dywedodd Rachel Wells, Rheolwr Elusen Ymddiriedolaeth Kingswood: "Mae ein prosiect Nature4All yn ymwneud â'r hyn y teimlwn sydd ei angen ar gyfer y nifer o bobl sydd wedi dioddef arwahanrwydd ac unigrwydd yn ystod y cyfyngiadau symud estynedig. Adborth gan y rhai sydd wedi bod yn rhan o'n rhaglenni yw bod llawer o ? hen a hen ? yn

dweud eu bod yn byw bywydau gwell a hapusach o ganlyniad i'r prosiect."

Ystyried llesiant

Mae gan dreftadaeth rôl bwysig i'w chwarae o ran gwella llesiant pobl yn y DU ac rydym wedi ymrwymo i fynd i'r afael â hyn ym mhob prosiect a ariennir gennym. Darllenwch ein canllawiau llesiant i gael rhagor o wybodaeth am sut y gallai eich prosiect gefnogi iechyd meddwl a llesiant.



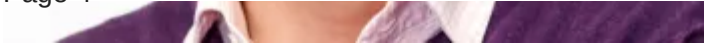
efyd mewn ...

Volunteers tend to rose garden.





ature



How green spaces can improve our wellbeing