Woodlands for Health and Wellbeing – Seminar Day

For health professionals, organisations and individuals with an interest in linking health care with the natural environment

Hosted by AberActif Woods

@ the Morlan Centre and Penglais Woods, Aberystwyth

Draft Agenda

10:00 Welcome and refreshments

10:20 **Introduction**, Katy Harris (Coed Lleol Partnership Coordinator, Small Woods)

10:30 **Welsh woodlands and health**, Richard Davies (Forestry Commission Wales Policy and Programme Advisor)

10:50 **National Exercise Referral and the outdoors**, Jeannie Wyatt-Williams (National Exercise Referral Coordinator, Welsh Local Government)

11:20 **Health benefits of outdoor exercise** – Jane Thompson (UWIC)

11:40 Tea break

12:00 **Actif Woods Wales** – Zena Wilmot (Coed Lleol Partnership Officer, Small Woods)

12:30 **Nature connection and wellbeing** – Andrew Dugmore (Activity Leader, Walk with Friends)

13:00 Lunch provided by Treehouse

14:00 **Woodland workshops**

- ***Fitness & exercise in the woods*** *– Martyn Broughton (Activity Leader, Active Nutrition)*
- ***Woodland Activities*** *– Jane Rigby (Activity Leader)*
- ***Green woodworking*** *– Dyfi Woodlands & Mind group*
- ***Nature connection and wellbeing*** *– Andrew Dugmore, Walk with Friends*

Tea in the woods – each group will have a Kelly kettle & the workshop assistant will make tea

16:00 Meet back at the hall for summary and roundup

Booking essential – please return booking form to the address below

For more information please contact Zena Wilmot:

Coed Lleol
Unit 6 Dyfi Eco Park, Machynlleth, Powys, SY20 8AX

Tel: 0845 4560342

Email: zenawilmot@smallwoods.org.uk

www.coedlleol.org.uk

Wales National Exercise Referral Scheme (NERS)
Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff Cymru

Comisiwn Coedwigaeth Cymru
Forestry Commission Wales

Cyngor Cefn Gwlad Cymru
Countryside Council for Wales

Small Woods Association

Coetiroedd ar gyfer Iechyd a Lles - Diwrnod Seminar

Ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol, sefydliadau ac unigolion sydd â diddordeb mewn cysylltu gofal iechyd â'r amgylchedd naturiol

Cynhelir gan Goedwigoedd Actif Aber
yng Nghanolfan y Morlan a Choedwigoedd Penglais, Aberystwyth

Agenda Ddrafft

10:00 Croeso a lluniaeth

10:20 **Cyflwyniad** gan Katy Harris (Coed Lleol, Coedwigoedd Bychain)

10:30 **Coetiroedd Cymru ac iechyd**, Richard Davies (Comisiwn Coedwigaeth Cymru- Ymgynghorydd Polisi a Rhaglen)

10:50 **Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff a'r awyr agored**, Jeannie Wyatt-Williams (Ymarfer Cenedlaethol, Cydlynydd Atgyfeirio Llywodraeth Leol Cymru)

11:20 **Manteision ymarfer corff yn yr awyr agored i iechyd** - Jane Thompson (UWIC)

11:40 Paned

12:00 **Rhaglen Coedwigoedd Actif Aber** – Zena Wilmot (Coed Lleol, Coedwigoedd Bychain)

12:30 **Cysylltiad gyda Natur a lles** - Andrew Dugmore (Cerdded gyda Ffrindiau)

13:00 Cinio a ddarperir gan Treehouse

14:00 **Gweithdai Coetiroedd**

- ***Ffitrwydd ac ymarfer corff yn y goedwig*** *- Martyn Broughton (Arweinydd Gweithgareddau, Maeth Actif)*
- ***Gweithgareddau coetir*** *- Jane Rigby (Arweinydd Gweithgareddau)*
- ***Gweithio gyda choed gwyrdd*** *- Coetiroedd Dyfi a grŵp Mind*
- ***Cysylltu gyda Natur a lles*** *- Andrew Dugmore, Cerdded gyda Ffrindiau*

Te yn y coed - bydd pob grŵp yn cael tegell Kelly a bydd cynorthwyydd y gweithdy yn gwneud te

16:00 Cyfarfod yn ôl yn y neuadd i grynhoi gweithgareddau'r dydd

Rhaid neilltuo lle - dychwelwch y ffurflen archebu i'r cyfeiriad isod os gwelwch yn dda

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Zena Wilmot:

Coed Lleol
Uned 6 Parc Eco Dyfi, Machynlleth, Powys, SY20 8AX

Ffôn: 0845 4560342 Email: zenawilmot@smallwoods.org.uk

www.coedlleol.org.uk

Wales National Exercise Referral Scheme (NERS)
Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff Cymru

Comisiwn Coedwigaeth Cymru
Forestry Commission Wales

Cyngor Cefn Gwlad Cymru
Countryside Council for Wales

Small Woods Association