Woodlands for Health and Wellbeing – Seminar Day

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

Coordinated by Coed Lleol, @ the Penyrenglyn Project (53/56 Corbett Street, Mount Libanus Estate, Penyrenglyn, Treherbert CF42 5ET) and Cwmsaerbren Woodlands, Treherbert

Draft Agenda

9.30 Welcome and refreshments

10:00 **Introduction**, Katy Harris (Coed Lleol Partnership Coordinator, Small Woods)

10:15 **Woodlands for Health and Regeneration in Cwmsaerbren**, Barbara Anglezarke (Forestry Commission Wales)

10:40 **National Exercise Referral and the outdoors**, Jeannie Wyatt-Williams (National Exercise Referral Coordinator, Welsh Local Government)

11:00 Tea break

11:30 **Actif Woods Wales in Treherbert** – Ceri Nicholas (Coed Lleol Partnership Officer, Small Woods)

12:00 **How Actif Woods Wales has benefitted our clients** (Martin Broughton)

12:30 Lunch + move to Cwmsaerbren woods (vehicles required). Reconvene at Treherbert Railway Station at 13.30

13:30-15.00 **Woodland workshops (meet at Treherbert Railway Station)**

- ***Fitness & exercise in the woods*** *– Martyn Broughton (Activity Leader, Active Nutrition)*
- ***Woodland Conservation Activities*** *(BTCV/Tabitha Kime)*

15:15 Meet back at the Penyrenglyn Project for summary and roundup

15.45 End

Booking essential – please return booking form to the address below

For more information please contact Zena Wilmot or Jo Cooper:

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

Tel: 0845 4560342

Email: coedlleol@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 Goed Lleol, @ the Penyrenglyn Project (53/56 Corbett Street, Mount Libanus Estate, Penyrenglyn, Treherbert CF42 5ET) a Choed Cwmsaerbren, Treherbert

Agenda Ddrafft

09:30 Croeso a lluniaeth

10:00 **Cyflwyniad** gan Katy Harris (Coed Lleol, Coedwigoedd Bychain)

10:15 **Coetiroedd ar gyfer Iechyd ac Adfywio yng Nghwmsaerbren**, Barbara Anglezarke (Comisiwn Coedwigaeth Cymru)

10:40 **Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff yn yr awyr agored**, Jeannie Wyatt-Williams (Cydlynydd y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i wneud Ymarfer Corff)

11:00 Paned

11:30 **Coedwigoedd Actif Cymru yn Nhreherbert** - Ceri Nicholas (Swyddog Partneriaeth Coed Lleol, Coedwigoedd Bach)

12:05 **Sut mae Coedwigoedd Actif Cymru wedi bod o fudd i'n cleientiaid** (Martin Broughton - *i'w gadarnhau)*

12:30 Cinio + symud i goedwig Cwmsaerbren (bydd angen cerbydau). Ailymgynnull yng Ngorsaf Reilffordd Treherbert am 13.30

13:30-15.00 Gweithdai Coetiroedd (cwrdd yng Ngorsaf Reilffordd Treherbert)

- ***Ffitrwydd ac ymarfer yn y goedwig*** *- Martyn Broughton (Arweinydd Gweithgaredd, Maeth Actif)*
- ***Gweithgareddau Cadwraeth yn y Coetir*** *(BTCV / Tabitha Kime)*

15:15 Cyfarfod yn ôl ym Mhrosiect Penyrenglyn i grynhoi'r gweithgareddau

15.45 Diwedd

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 Ebost: 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