Actif Woods Wales
Coed Actif Cymru

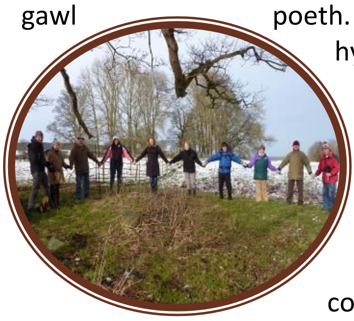
FFORDD Y GOEDWIG O GADW'N IACH
MIS EBRILL 2015

Mae **Coed Lleol** yn fenter bartneriaeth a gynhelir gan Gymdeithas y Coedwigoedd Bychain ac sy'n cael ei harwain gan grŵp llywio gyda chynrychiolwyr o'r sector coetiroedd, iechyd a datblygu cymunedol yng Nghymru. Ein nod yw ailgysylltu pobl a choetiroedd yng Nghymru.

Coed Actif Cymru

Newyddion Hyfforddi: Cynhaliwyd cwrs Rhwydwaith y Coleg Agored mewn Coedwigaeth Gymdeithasol sydd newydd ei ailwampio, am y tro cyntaf yn 2014. Bellach mae dau gwrs ychwanegol wedi'u trefnu ym mis Mehefin a Medi yn y Ganolfan Sgiliau Coetir ger Dinbych gyda chymysgedd o leoedd mewnol ac allanol ar gael. Mae ystod o unedau hyfforddi yn ymwneud â thegellau Kelly, Adnabod Natur, defnyddio offer yn ddiogel, coginio yn yr awyr agored a chadwraeth wedi'u cyflwyno ar y cyd â Choetiroedd Dyfi, ac mae hyn yn rhywbeth rydym bellach yn gallu ei gynnig i sefydliadau sy'n bartneriaid ledled Cymru. Cysylltwch â ni am ragor o wybodaeth ynglŷn ag hyfforddiant.

Treherbert Dros y gaeaf cynhaliodd Campfa'r Goedwig a'r Mynydd ei sesiynau arferol ar ddyddiau Mawrth ac Iau. Ym mis Tachwedd we wnaethom gynnal ein diwrnod seminar blynyddol, ar y cyd â phrosiect Castell-nedd Port Talbot, ac er nad oedd y tywydd o'n plaid i arddangos gweithgareddau coetir, daeth nifer dda o bobl a chawsom rywfaint o gyflwyniadau ac adborth defnyddiol. Gwnaethom hefyd drefnu nifer o ddigwyddiadau hyfforddi ar gyfer gwirfoddolwyr ac arweinwyr coetir, yn cynnwys cymorth cyntaf yn yr awyr agored, arweinwyr cerdded, mordwyo, adnabod planhigion a chasglu bwyd. Rydym wedi parhau i ddatblygu ein perthynas â Nancy, o'r Gymuned Artis, a gynhaliodd sesiynau gwneud torchau i'n grŵp arferol ar drothwy'r Nadolig a bydd yn darparu ychydig o sesiynau blasu i gartref preswyl lleol a grŵp cymorth canser y fron. Ar Ddydd Calan cynhaliwyd taith gerdded a chyfle i drochi mewn rhaeadr leol i godi arian; mentrodd 27 o gyfranogwyr eofn ac fe ddarparodd Croeso i'n Coedwigoedd gawl poeth. Ar y cyfan mae presenoldeb wedi bod yn fwy cyson ers y Flwyddyn Newydd ac ar hyn o bryd mae gennym 267 o bobl yn ein hoffi ar Facebook!



Aberystwyth

Mae dau grŵp sefydlog yn dal i gael eu cynnal yn wythnosol yn Aberystwyth. Mae'r cyntaf o'r ddau wedi bod ar waith ers dros bedair blynedd mewn partneriaeth â MIND Aberystwyth ac mae'n contractio Coetiroedd Dyfi i weithio yng Nghoed Allt Derw gyda chleientiaid MIND i adfer gardd goed, gwneud gwaith coed gwyrdd, coginio yn yr awyr agored a chrefftau. Mae'r grŵp arall yn grŵp agored 'Cerdded Coetir', mewn partneriaeth â NERS a'r grŵp ar gyfer rhai â nam gweledol, ac mae'n agored i bawb sy'n dioddef â chyflwr iechyd. Cynhaliwyd hyfforddiant cymorth cyntaf yn yr awyr agored ym mis Rhagfyr, a daeth arweinwyr hefyd i hyfforddiant Ymwybyddiaeth Awtistiaeth wedi'i gynnal gan Gyngor Ceredigion. Bu rhagor o waith cwmpasu gyda phedwar o gynlluniau Tai Ceredigion yn Aberystwyth, ac o ganlyniad i hyn mae dau sesiwn wedi'u trefnu gyda hwy fis nesaf. Bydd hyn yn grŵp o gleientiaid newydd ac o bosib yn fwy heriol, gan eu bod rhwng 70 a 95 oed â mwy o anawsterau iechyd na rhai o'n cleientiaid presennol. Fodd bynnag, dyma'r rheswm pam rydym eisiau gweithio gyda hwy. Gobeithir hefyd bydd modd cynnal hyfforddiant arweinwyr cerdded i wirfoddolwyr eleni, y gellid ei hagor i'r gymuned ehangach.

Wrecsam

Ers y Nadolig mae prosiect Wrecsam wedi cyfuno ei weithgareddau i'r sesiynau campfa coetir rheolaidd ar gyfer pobl hŷn ym Maes-y-Pant ger Gresffordd, sy'n gymuned coetir hyfryd, a'r teithiau cerdded arferol ar ddydd Mercher yn y coetir. Gyda Chymorth Canser Macmillan mae'r teithiau cerdded wythnosol yn awr yn darparu seibiant i ddioddefwyr Alzheimers na fyddent fel arall yn gallu manteisio ar yr amrywiaeth eang o fannau coediog o amgylch Wrecsam. Cynhelir hanner o'n teithiau cerdded yn Ardal o Harddwch Naturiol Eithriadol Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy.

Castell-nedd Port Talbot

Yng Nghastell-nedd Port Talbot mae nifer o grwpiau bellach wedi'u sefydlu ar y cyd â grwpiau iechyd lleol, yn cynnwys MIND, grŵp adsefydlu Cyffuriau ac Alcohol, Age Cymru, Caffis Dementia, clystyrau Cymunedau yn Gyntaf a Hafal. Cynhelir y grŵp llwyddiannus MIND ym Mharc Gwledig y Gnoll ac mae'n mynd i'r afael ag Adnabod Natur, casglu bwyd, gwaith coed gwyrdd, naddu a byw yn y gwyllt. Mae llwyddiant y grŵp hwn nawr wedi arwain at grŵp cerdded agored a gynhelir gan wirfoddolwyr a fydd yn dechrau ym mis Ebrill 2015. Cynhelir grŵp cadwraeth a gwaith coed hefyd bob pythefnos ym Mhlanhigfa Glanrhyd ym Mhontardawe mewn partneriaeth â'r Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt. Daeth 15 o bobl i 2 ddiwrnod hyfforddiant Coed Actif Cymru a 'Pollen8 Cymru' y mis yma a chynhelir rhagor o sesiynau am ymwybyddiaeth y fêl wenynen yn ystod yr haf.

Ynys Môn

Ddydd Gwener, 6 Mawrth, cynhaliwyd seminar Coed Actif Cymru yng Nghoed Llwyn Onn, Llanfairpwll. Adroddodd y tîm pa mor llwyddiannus mae'r prosiect wedi bod gyda chyfanswm o saith grŵp. Parhaodd hyn gyda 3 sesiwn ymarferol: sesiwn campfa coetir dan arweiniad Karen Williams, hyfforddwyr ffitrwydd (Campfa Coetir yng Nghoed Llwyn Onn) a Craig Cornes (Gwarchodfa Natur Penrhos yng Nghaergybi), sesiwn ymarferol a dangos Tegellau Kelly gan Roger Pierce, a Golff Ffrisbi gyda John Pritchard.
Mae'r prosiect hwn wedi gweithio gydag AHNE Môn, NERS, Cadwch Gymru'n Daclus, Awtistiaeth, Altimedrau, Coleg Menai, Syrcas Circus a GISDA, a phob un ohonynt wedi dod â gwirfoddolwyr i gynorthwyo gyda'r gwaith o gynnal sesiwn diogel a safonol.
Mae hyfforddiant wedi cynnwys dau ddiwrnod hyfforddi Tegellau Kelly, coginio ar dân agored, defnyddio teclynnau, a chwrs tridiau Cymorth Cyntaf yn yr Awyr Agored. Wrth gyfeirio at gynaliadwyedd, mae rhai o'r grwpiau bellach wedi dod â'u hoffer coetir eu hunain a bydd modd iddynt gynnal eu gweithgareddau eu hunain yn y dyfodol. Mae'r lleoliadau coetir a ddefnyddiwyd yn cynnwys Niwbwrch, Nant y Pandy Llangefni, Parc Morglawdd Caergybi, Coed Cyrnol, Penrhos a Choed Llwyn Onn.

Mae Coed Actif Cymru yn brosiect a gynhelir gan Coed Lleol ers 2010. Ei nod yw gwella iechyd a lles pobl sy'n dioddef o gyflyrau iechyd cronig, trwy ei gwneud yn haws iddynt grwydro coetiroedd lleol. Mae'n cael ei ariannu gan y Gronfa Loteri Fawr, Cyfoeth Naturiol Cymru, Cyngor Sir Ceredigion, AHNE Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy, Cronfa Datblygu Cynaliadwy Ynys Môn, Cymunedau yn Gyntaf, Chwaraeon Cymru, Cyngor Castell-nedd Port Talbot (ROWIP a Chronfa Fferm Wynt Mynydd y Betws).

Manylion Cyswllt

Ffôn: 01654 700061 **www.coedlleol.org.uk**

Amie Andrews (Cydlynydd y Prosiect) amieandrews@smallwoods.org.uk

Kate Hamilton (Swyddog Ymchwil) katehamilton@smallwoods.org.uk

Jo Cooper (Cydlynydd Cynorthwyol a Swyddog Prosiect Lleol Aberystwyth) jocooper@smallwoods.org.uk

Swyddogion Prosiect Lleol:

Maggie Elsey (Castell-nedd Port Talbot) actifwoodsnpt@smallwoods.org.uk

Anne Brenchley (Wrecsam) actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk

Anna Stickland (Treherbert) actifwoodstreherbert@smallwoods.org.uk

John Pritchard (Ynys Môn) actifwoodsanglesey@smallwoods.org.uk

Prif noddwyr:

ARIENNIR GAN Y LOTERI
LOTTERY FUNDED

Cyfoeth Naturiol Cymru
Natural Resources Wales

Actif Woods Wales
Coed Actif Cymru

CoedLleol
SMALL WOODS

GETTING HEALTHY THE WOODLAND WAY
APRIL 2015

Coed Lleol is the Welsh branch of the Small Woods Association and is guided by a steering group of representatives from the woodland, health and community sectors. Our aim is to reconnect people and woodlands in Wales.

Actif Woods Wales

Training News: The newly revamped OCN course in Social Forestry ran for the first time in 2014. Two more courses are now planned in June and September to be held at the Woodland Skills Centre near Denbigh with a mix of internal and external places available. A range of training units in Kelly kettles, Nature I.D., safe tool use, outdoor cooking and conservation have been delivered, in conjunction with Dyfi Woodlands, and this is something we are now able to offer to partner organisations throughout Wales. Contact us for more info on training.

Treherbert Over the winter the Forest and Mountain Gym has run its normal sessions on Tuesdays and Thursdays. In November we held our annual seminar day, in conjunction with the Neath Port Talbot project, which despite the weather not being ideal for demonstrating woodland activities was well attended and provided some useful introductions and feedback. We also organised several training events for volunteers and woodland leaders, including outdoor first aid, walk leader, navigation, and plant identification and foraging. We have continued to develop our relationship with Nancy, from ArtisCommunity, who ran wreath making sessions for our regular group in the run up to Christmas and will be providing some taster session for a local care home and a breast cancer support group. On New Year's day there was a fund raising walk and dip in a local waterfall, attended by 27 hardy participants, with hot soup provided by Welcome to our Woods afterwards. Generally attendance has been more consistent since the New Year and we currently have 267 facebook likes!

Aberystwyth

Two established groups continue to run in Aberystwyth on a weekly basis. The first of these has run for over four years in partnership with MIND Aberystwyth and contracts Coetiroedd Dyfi Woodlands to work in Coed Allt Derw restoring an arboretum, doing green woodworking, outdoor cooking and crafts with MIND clients. The other group is an open 'Woodland walking' group, in partnership with NERS and the visually impaired group, and open to all experiencing a health condition. First aid in the outdoors training took place in December, and leaders also attended Autism Awareness training run by Ceredigion Council. Further scoping work was carried out with the four Tai Ceredigion schemes in Aberystwyth and as a result of this two sessions are now planned for the next month with them. This will be a new and potentially more challenging client group, as they are aged between 70 and 95 and have more health difficulties than some existing clients. However that is exactly why we want to work with them. It is also hoped some volunteer walk leader training can be run this year, which could be opened up to the wider community.

Wrexham

Since Christmas the Wrexham project has consolidated its activities to the regular woodland gym sessions for Seniors in the lovely community woodland at Maes-y-Pant near Gresford and the usual Wednesday woodland walks. Along with Macmillan Cancer Support, the weekly walks now provide outdoor respite for Alzheimers sufferers who would otherwise not be able to access the wide range of wooded areas around Wrexham. Half of our walks take place in the Clwydian Range and Dee Valley Area of Outstanding Natural Beauty (AONB).

Neath Port Talbot

In NPT several groups are now up and running in conjunction with local health groups including Mind, Drug and Alcohol rehabilitation, Age Cymru, Dementia Cafes, Community First clusters and Hafal. The successful MIND group runs from Gnoll Country Park and takes part in nature ID, foraging, green woodworking, whittling and bush craft. The success of this group has now resulted in an open walking group run by volunteers which will commence in April 2015. A bi-weekly conservation and wood-working group also runs from Glanrhyd Plantation in Pontardawe in partnership with the Wildlife Trust. 15 people attended 2 training days with Actif Woods Wales and 'Pollen8 Cymru' this month and further bee-awareness sessions will run this summer.

Anglesey

On Friday March 6th, the Actif Woods Wales seminar was held at Coed Llwynon, Llanfair PG.
The team reported on how successful the project has become with a total of seven groups. This continued with 3 practical sessions; woodland gym led by Fitness instructors Karen Williams (Woodland Gym at Coed Llwynon) and Craig Cornes (Penrhos Nature reserve at Holyhead), a Kelly Kettle demo and practical by Roger Pierce, and Frisbee Golf, by John Pritchard.
The project has worked with Anglesey AONB, NERS, Keep Wales Tidy, Autism, Altimeters, Coleg Menai, Syrcas Circus and GISDA; all of whom have brought volunteers to assist with running a safe and quality session.
Training has included two Kelly Kettle training days, open fire cooking, use of tools, and a three day Outdoor First Aid course. Regarding sustainability some of the groups have now bought their own woodland equipment and will be able to run their own activities in the future. Woodland venues used include Newbrough, The Dingle Llangefni, Holyhead break water park, Coed Cynall, and Penrhos and Coed Llwynon.

Actif Woods Wales is a project run by Coed Lleol since 2010. It aims to improve health and well-being in people suffering from chronic health conditions, by facilitating the exploration of local woodlands.
It is funded by the Big Lottery Fund, Natural Resources Wales, Anglesey AONB Sustainable Development Fund, Communities First, Sports Wales, Ceredigion County Council, Clywydian Dee Valley AONB and Neath Port Talbot Council (ROWIP and Mynydd y Betws Wind Farm Fund).

Contact details

Tel: 01654 700061 **www.coedlleol.org.uk**

Amie Andrews (Project Coordinator) amieandrews@smallwoods.org.uk

Jo Cooper (Assistant Coordinator and Abersywyth Project Officer) jocooper@smallwoods.org.uk

Kate Hamilton (Training and Research Officer) katehamilton @smallwoods.org.uk

Local Project Officers:

Maggie Elsey (Neath Port Talbot) actifwoodsnpt@smallwoods.org.uk

Anne Brenchley (Wrexham) actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk

Anna Stickland (Treherbert)actifwoodstreherbert@smallwoods.org.uk

John Pritchard (Anglesey) actifwoodsanglesey@smallwoods.org.uk

Principal funders:

ARIENNIR GAN Y LOTERI
LOTTERY FUNDED

Cyfoeth Naturiol Cymru
Natural Resources Wales