

Actif Woods Wales Coed Actif Cymru



FFORDD Y GOEDWIG O GADW'N IACH

TACHWEDD 2014

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



Mae Coed Actif Cymru yn brosiect sydd wedi cael ei gynnal 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).

Nod y prosiect yw:

1. **Bydd pobl sydd â chyflyrau iechyd cronig yn datblygu iechyd corfforol a meddyliol gwell.**
2. **Bydd cynnydd yn sgiliau a gallu sefydliadau ac arweinwyr gweithgareddau lleol**
3. **Bydd gweithwyr proffesiynol iechyd y cyhoedd a sefydliadau cymorth yn ymwybodol o fanteision gweithgareddau iechyd a lles mewn coetiroedd, a chyfleoedd i gymryd rhan**
4. **Bydd Mannau Gwyrdd Lleol yn cael eu gwella er budd cymunedau lleol**

Anela'r rhaglen at wneud y canlynol:

- Gweithio'n agos gydag amrywiaeth o sefydliadau lleol sy'n ymwneud â'r sector iechyd, datblygu cymunedol, a gweithgareddau awyr agored
- Galluogi cynaliadwyedd y rhaglenni gweithgaredd yn y tymor hirach, gyda gweithgareddau coetir yn dod yn rhan o'u gwasanaethau craidd.

Treherbert

Yn ystod yr haf mae Campfa'r Goedwig a'r Mynydd wedi cynnal ei sesiynau arferol ar ddyddiau Mawrth ac Iau, ac mae'r rhain wedi denu selogion, eu plant a hefyd rhai pobl sydd fel arfer yn methu ymuno â'r grŵp oherwydd ymrwymadau gwaith. Bob yn ail ddydd Iau drwy gydol gwyliau'r ysgol, yn dilyn llwyddiant y sesiynau dros y Pasg, buom yn cynnal gweithgareddau ar y cyd â Grŵp Coetiroedd y Cwm, yn dysgu sut i gynnal tân, cerfio pren a choginio yn yr awyr agored yn ogystal â'r gweithgareddau campfa a cherdded arferol. Buom yn cymryd rhan hefyd mewn astudiaeth PhD gyda Phrifysgol Fetropolitan Caerdydd, oedd wedi ei chynllunio i fesur unrhyw fudd ychwanegol a geir o ymarfer corff yn yr awyr agored o'i gymharu â'r un ymarferion dan do. Ddiwedd mis Awst, ynghyd â Croeso i'n Coedwigoedd, fe wnaethom gynnal diwrnod coetir cymunedol yng nghanolfan Plant y Cymoedd, ac er gwaethaf tywydd braidd yn ddfilas, daeth dros 150 o bobl o'r gymuned leol ynghyd. Yn ddiweddar, cynhaliwyd sesiwn Calan Gaeaf ar y cyd, gyda 40 yn bresennol yn ystod hanner tymor, ac mae cynlluniau ar gyfer sesiynau celf a sesiynau blasu gyda chartref gofal Pinewood ym mis Rhagfyr.



Aberystwyth

Mae dau grŵp sefydlog yn parhau i gyfarfod yn wythnosol yn Aberystwyth. Mae'r cyntaf o'r rhain mewn

partneriaeth â MIND Aberystwyth ac yn contractio Coetiroedd Dyfi i weithio yng Nghoed Allt Derw i adfer gardd goed, gwneud gwaith coed gwyrdd, coginio yn yr awyr agored a chrefftau gyda chleientiaid MIND. Mae'r grŵp arall yn 'grŵp cerdded Coetiroedd' agored, mewn partneriaeth â NERS a'r grŵp i bobl â nam ar eu golwg, ac yn agored i bawb sydd â chyflwr iechyd. Mae sesiynau blasu yn cael eu cynllunio ar gyfer yr hydref ar y cyd â chleientiaid o Tai Ceredigion a sesiynau blasu pellach yn y flwyddyn newydd gyda nifer o asiantaethau eraill yn Aberystwyth. Gallai'r rhain arwain at ffurfio grwpiau newydd, neu fe allen nhw fwydo i grwpiau sydd eisoes yn bodoli yn dibynnu ar ymateb y cleientiaid.

Wrecsam

Mae prosiect Wrecsam wedi ehangu ei weithgareddau yn yr Hydref i gynnwys sesiynau campfa coetir rheolaidd ar gyfer pobl dros 50 oed ar ôl rhaglen dreial llwyddiannus yn ystod yr haf. Byddwn hefyd yn dechrau sesiwn gerdded newydd gyda grŵp CAIS (asiantaeth Camddefnyddio Cyffuriau ac Alcohol leol), gyda'r dewis i ymestyn i gampfa coetir neu weithgareddau mwy heriol yn y coed wrth i'r gaeaf ddynesu. Bydd y teithiau cerdded arferol yn y coetir i Advance Brighter Futures (elusen iechyd meddwl lleol) a Chymorth Canser Macmillan yn parhau, ond bydd y lleoliadau yn ehangu i Ardal o Harddwch Naturiol Eithriadol (AHNE) Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy.



Castell-nedd Port Talbot

Yng Nghastell-nedd Port Talbot, mae sawl grŵp yn awr ar waith ar y cyd â grwpiau iechyd lleol, gan gynnwys Mind, Macmillan, Age Cymru, Caffis Dementia, clystyrau Cymunedau yn Gyntaf ac Ystâd Fairyland. Mae'r grŵp MIND llwyddiannus yn cyfarfod ym mharc gwledig y Gnoll ac yn ymdrin ag adnabod natur, chwilota mewn coedwigoedd, gwaith coed gwyrdd, naddu a byw yn y gwyllt. Mae llwyddiant y grŵp hwn wedi arwain at sefydlu ail grŵp MIND ar gyfer pobl 18-25 oed, sydd wedi dechrau cyfarfod erbyn hyn. Mae grŵp campfa coetir 'agored i bawb' yn cyfarfod yng Nghwm Du a Phlanhigfa Glanrhyd gan ddefnyddio deunyddiau naturiol y coetir ar gyfer eu sesiwn iechyd (fel boncyffion helyg wedi'u stripio a rhaff o reffynnau pisgwydden). Mae grŵp cadwraeth yn cyfarfod bob yn ail wythnos erbyn hyn yng Nghwm Du mewn partneriaeth â'r Ymddiriedolaeth Natur. Cynhaliwyd diwrnod hyfforddi byw yn y gwyllt ar y cyd â phrosiect Treherbert.

Ynys Môn

Yn Ynys Môn, rydym yn gweithio mewn partneriaeth gyda NERS ac yn cynnal sesiwn campfa coetir agored (hefyd fel llwybr allan o NERS) ym Mharc Natur Penrhos ar Ynys Cybi. Mae yna hefyd ddau grŵp ar gyfer pobl ag anableddau corfforol a dysgu, mewn partneriaeth â Pontio, sy'n defnyddio coetiroedd yn yr AHNE ar gyfer amrywiaeth o weithgareddau coetir, gan gynnwys cerdded, cyfeiriannu, byw yn y gwyllt a gwaith coed gwyrdd. Mae grŵp cadwraeth mewn partneriaeth â Choleg Menai wedi bod yn gwella llwybrau a chael gwared ar rywogaethau ymledol yng Nghaergybi.

Yn ystod mis Tachwedd, mae seminarau prosiect yn cael eu cynnal yn Aberystwyth, Treherbert (yn cynnwys Castell-nedd Port Talbot) a Wrecsam, gydag Ynys Môn i ddilyn yn y Gwanwyn (gan fod eu prosiect wedi dechrau yn ddiweddarach). Bydd y rhain yn cynnwys Prifysgol Fetropolitan Caerdydd yn cyflwyno canfyddiadau eu hymchwil ynghylch Coed Actif Cymru, a bydd ein gwerthuswr allanol sydd newydd gael ei phenodi, Sue Pritchard, yn cynnal sesiynau gwerthuso gyda phawb sy'n bresennol.

Manylion Cyswllt

Ffôn: 0845 4560342

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

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

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

Swyddogion Prosiect Lleol:

Maggie Eley (Castell-nedd Port Talbot) actifwoodsnt@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:



Energy for generations



Actif Woods Wales Coed Actif Cymru



GETTING HEALTHY THE WOODLAND WAY

NOVEMBER 2014

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



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 Sustainable Development Fund, Communities First, Sports Wales, Ceredigion County council, Clywydian Range and Dee valley AONB and Neath Port Talbot Council (ROWIP and Mynydd y Betws Wind Farm Fund).



The project aims are:

5. **People with chronic health conditions will have improved physical and mental health.**
6. **Local Organisations and activity leaders will have increased skills and capacity**
7. **Public Health professionals and support organisations will be aware of the benefits of and opportunities for health and well-being activities in woodlands**
8. **Local Green Space will be improved for the benefit of local communities**

The approach of the programme is:

- To work closely with a range of local organisations (health, outdoor and community sectors)
- To enable the sustainability of the activities in the longer term, with woodland activities becoming part of the core services.

Treherbert Over the summer the Forest and Mountain Gym has run its normal sessions on Tuesdays and Thursdays and these have been attended by some of the regulars, their children and also some people who normally can't attend due to work commitments. On alternative Thursdays throughout the school holidays, following the success of the Easter sessions, we ran joint activities with the Woodland Valley Group, doing fire lighting, wood carving and outdoor cooking in addition to the usual gym and walking activities. We were also involved in a PhD study with Cardiff Met University, designed to measure any additional benefits gained from outdoor exercise compared to the same exercises done inside. At the end of August, along with Welcome To Our Woods, we ran a community woodland day at Valleys Kids, which despite rather dismal weather, was attended by 150+ people from the local community. Recently a joint Halloween session was held with 40 attendees in half term and there are plans for art based sessions and taster sessions with the Pinewood care home in December.



Aberystwyth

Two established groups continue to run in Aberystwyth on a weekly basis. The first of these is 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. Taster sessions are planned for the autumn in conjunction with clients from Tai Ceredigion and further tasters in the new year with several other Aberystwyth based agencies. These may lead to new groups forming, or may feed into existing groups depending on the response of clients.

Wrexham

The Wrexham project has expanded its activities in the Autumn to include regular woodland gym sessions for the Over 50s after a successful Summer trial programme. We will also be starting a new walking session with CAIS (local Drug and Alcohol Abuse) group with the option to extend to woodland gym or more challenging activities in the woods as the winter approaches. The usual woodland walks for Advance Brighter Futures (local mental health charity) and Macmillan Cancer Support will continue but the locations will expand into 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, Macmillan, Age Cymru, Dementia Cafes, Community First clusters and the Fairyland Estate. 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 meant a second MIND group, for people aged 18-25 has now commenced. An 'open to all' woodland gym group runs from Cwm Du Glen and Glanrhyd Plantation utilising the natural materials in the woodland for their health session (such as stripped willow logs and rope from lime cordage). A bi-weekly conservation group now runs from Cwm du Glen in partnership with the Wildlife Trust. A bushcraft training day was held in conjunction with the Treherbert project.



Anglesey

On Anglesey we are working in partnership with NERS and running an open woodland gym session (also as a NERS exit route) from Penrhos Nature Park on Holyhead. There are also two groups for people with physical and learning disabilities, in partnership with Pontio, that are using woodlands within the AONB for a range of woodland activities including; walking, orienteering, bush craft and green woodworking. There is a conservation group in partnership with Coleg Menai that has been improving paths and removing invasive species at Holyhead.

Over November project seminars are being held in Aberystwyth, Treherbert (including Neath Port Talbot) and Wrexham, with Anglesey to follow in the Spring (as their project started later). These will include Cardiff MET university presenting their research findings regarding Actif Woods Wales and our newly appointed external evaluator, Sue Pritchard, running evaluation sessions with all present.

Contact details

Tel: 0845 4560342 www.coedlleol.org.uk
 Amie Andrews (Project Coordinator) amieandrews@smallwoods.org.uk

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

Kate Hamilton (Training and Research Officer) actifwoodswales@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:

