

# Actif Woods Wales Coed Actif Cymru



## FFORDD Y GOEDWIG O GADW’N IACH

Mae **Coed Lleol** yn fenter partneriaeth 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 – Mai 2014



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'r dull hwn o drin amrywiaeth o afiechydon meddyliol a chorfforol yn seiliedig ar allu'r amgylchedd naturiol i wella iechyd a lles drwy leihau straen a rhoi cyfleoedd i bobl gael ymarfer corff a chymysgu â phobl eraill yn gymdeithasol. Mae pobl yn cael eu hannog i ailymweld a pharhau i fod â chysylltiad â'r coetir ar ôl diwedd y prosiect iechyd. Mae'n cael ei ariannu

gan y Gronfa Loteri Fawr, Cyfoeth Naturiol Cymru, Sefydliad Pfizer, Cronfa Datblygu Cynaliadwy Ynys Môn, Cymunedau yn Gyntaf, Chwaraeon Cymru, Cyngor Castell-nedd Port Talbot (ROWIP a Chronfa Fferm Wynt Mynydd y Betws).

Anela'r rhaglen at wneud y canlynol:

- Gweithio'n agos gydag ystod 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** Mae Campfa'r Goedwig a'r Mynydd wedi cael ei chynnal ddwywaith yr wythnos ers ei sefydlu yn 2010, gyda phartneriaid sy'n cynnwys Active Nutrition, yr Innovate Trust a Valleys Kids.. Yn ystod y misoedd diwethaf, rydym hefyd wedi dechrau gweithio gyda 'Croeso i'n Coedwigoedd!' gan eu helpu i werthuso manteision eu gwaith amgylcheddol i iechyd, yn ogystal â darparu hyfforddiant a chefnogaeth gyda chaniatâd i ddefnyddio coetiroedd. Dros wyliau'r Pasg cynhaliwyd nifer o ddigwyddiadau coetir ar y cyd (gyda ffocws ar fyw yn y gwyllt a choginio yn yr awyr agored), ac roedd dros 40 yn bresennol. Mae hyn wedi annog mwy o ryngweithio rhwng y grwpiau campfa amgylcheddol a choetiroedd.



## Aberystwyth

O amgylch Aberystwyth, mae tri grŵp coetir yn cael eu cynnal ar hyn o bryd. Mae'r cyntaf mewn partneriaeth â MIND Aberystwyth a Choetiroedd Dyfi lle mae cleientiaid wedi cael cyfle i adfer gardd goed, gwneud gwaith coed gwyrdd, coginio yn yr awyr agored a chrefftau. Mae'r ail grŵp yn grŵp agored 'Cerdded Coetir Jane', mewn partneriaeth â NERS a'r grŵp ar gyfer rhai â nam gweledol. Maent yn crwydro coetiroedd gwahanol o fewn cyrraedd i Aberystwyth, gyda'r nod o gyflwyno pobl i lefydd y byddant am ddychwelyd iddynt. Mae trydydd grŵp a sefydlwyd yn ddiweddar yn cael ei gynnal mewn partneriaeth â'r sefydliad cymorth tai, Y Gymdeithas Gofal, ac yn ymweld ag ystod o goetiroedd a datblygu hyfforddiant a sgiliau ar gyfer yr aelodau.

**Wrecsam** Mae prosiect Actif Woods Wrecsam bellach yn cynnal sesiynau rheolaidd mewn coetiroedd lleol. Ein prif bartneriaid yw Canser Macmillan, elusen iechyd meddwl lleol (Advance Brighter Futures) Cyngor

Bwrdeistref Sirol Wrecsam a Chymunedau yn Gyntaf. Rydym yn cynnal teithiau cerdded gyda thema wythnosol ar gyfer Canser Macmillan gyda chymorth Arweinwyr Cerdded Gwirfoddol sydd wedi'u hyfforddi'n llawn, sydd weithiau'n cynnwys arbenigwyr lleol i gynnig gweithgareddau crefft sy'n seiliedig ar goetiroedd megis plethu helyg. Gall y cyfranogwyr fwynhau diodydd poeth yn yr awyr agored yn amgylchedd tawel hyfryd y coetiroedd. Rydym yn bwriadu trefnu Campfa Coetir mewn partneriaeth â NERS yn ogystal â rhaglenni ymarfer corff awyr agored mwy strwythuredig yn y dyfodol. Mae cyrsiau hyfforddi ar gyfer Cymorth Cyntaf Awyr Agored, Arweinwyr Cerdded Gwirfoddol a Defnyddio Tegell Kelly yn digwydd yn y misoedd i ddod hefyd.

## Castell-nedd Port Talbot

Cafodd cysylltiadau strategol eu datblygu gyda nifer o grwpiau iechyd lleol gan gynnwys Mind, Macmillan, Age Cymru, Caffis Dementia, clystyrau Cymunedau yn Gyntaf a'r Fairyland Estate. Ceir grŵp wythnosol ym Mharc Gwledig y Gnoll mewn partneriaeth â Mind. Mae'r gweithgareddau wedi cynnwys adnabod cân yr adar, adnabod coed, chwilota, gwaith coed gwyrdd, naddu a byw yn y gwyllt. Cynhelir Campfa coetir wythnosol, gan gynnwys cyfranogwyr o Ganolfan Gynghori Melin, o Geunant Cwm Du a Phlanhigfa Glanrhyd ar fore dydd Mawrth. Mae'r grŵp yn defnyddio'r deunyddiau naturiol yn y coetir ar gyfer eu sesiwn iechyd gan gynnwys clychau tegell llarwydd a wnaed yn arbennig, boncyffion lle mae'r helyg wedi'i stripio a rhaffau wedi'u gwneud o gortynnau calch. Mae'n grŵp agored a hysbyseb ir yn eang yn y gymuned ac yn agored i bawb.

Mae hyfforddiant wedi cael ei ddarparu i NERS mewn gweithgareddau campfa coetir awyr agored ar gyfer cleifion cardiaidd a bydd y sesiwn yn rhedeg o The Gnoll. Yn olaf, mae grŵp cadwraeth arall ar y gweill hefyd o Geunant Cwm Du mewn partneriaeth â'r Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt.

## Ynys Môn

Ar Ynys Môn, rydym yn gweithio mewn partneriaeth â NERS ac yn cynnal sesiwn campfa coetir agored (hefyd fel llwybr allan o NERS) o Barc Natur Penrhos, Caergybi. Mae yna hefyd ddau grŵp ar gyfer pobl ag anableddau corfforol a dysgu, mewn partneriaeth gyda Pontio, sy'n defnyddio coetiroedd o fewn yr AHNE ar gyfer amrywiaeth o weithgareddau coetir, gan gynnwys cerdded, cyfeiriannu, byw yn y gwyllt a gwaith coed gwyrdd. Mae yna grŵp cadwraeth mewn partneriaeth â Choleg Menai hefyd sydd wedi bod yn gwella llwybrau a chael gwared ar rywogaethau ymledol yng Nghaergybi. Yn olaf, mae prosiect cymorth Alzheimer, 'Pobl a Lleoedd' yn awyddus i roi cynnig ar weithgareddau blasu dros yr haf.

Meddai cyfranogwr arall gydag ME: *"Rwyf wedi elwa llawer ar gael gweithgareddau awyr agored rheolaidd wedi'u trefnu'n wythnosol. Mae wedi dod yn rhan o'm patrwm wythnosol erbyn hyn ac nid yw'n dibynnu ar y tywydd oherwydd bod cysgodi yn y goedwig ar ddiwrnod gwlyb gyda chwmni i gyd yn rhan o'r hwyl."*

Dywedodd cyfranogwr arall sy'n mynychu drwy Mind *"Rydw i BOB AMSER yn teimlo'n well ar ôl cyfarfod y coetiroedd ar ddydd Iau. Cwrdd â phobl, cael sgysiau a dysgu sut i wneud pethau diddorol na fyddwn fel arall yn eu gwneud. Mae'r cyfan yn help i wella fy hwyliu."*

## Manylion Cyswllt

Ffôn: 0845 4560342      [www.coedlleol.org.uk](http://www.coedlleol.org.uk)

Amie Andrews (Cydlynnydd y Prosiect) [amieandrews@smallwoods.org.uk](mailto:amieandrews@smallwoods.org.uk)

Jo Cooper (Cydlynnydd Cynorthwyol a Swyddog Prosiect Lleol Aberystwyth) [jocooper@smallwoods.org.uk](mailto:jocooper@smallwoods.org.uk)

Kate Hamilton (Swyddog Ymchwil) [actifwoodswales@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodswales@smallwoods.org.uk)

### Swyddogion Prosiect Lleol:

Maggie Elsey (Castell-nedd Port Talbot) [actifwoodsnt@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodsnt@smallwoods.org.uk)

Ann Brenchley (Wrecsam) [actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk)

Anna Stickland (Treherbert) [actifwoodstreherbert@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodstreherbert@smallwoods.org.uk)

John Pritchard (Ynys Môn) [actifwoodsanglesey@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodsanglesey@smallwoods.org.uk)

### Principal funders:



# Actif Woods Wales Coed Actif Cymru



## GETTING HEALTHY THE WOODLAND WAY – MAY 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. This approach to treating a variety of mental and physical illnesses is based on the well documented natural environment's ability to improve health and well-being by reducing stress and providing opportunities for exercise and social interaction.



People are encouraged to revisit and continue to be involved in the woodland after the end of the health project. It is funded by the Big Lottery Fund, Natural Resources Wales, the Pfizer Foundation, Anglesey Sustainable Development Fund, Communities First, Sports Wales, Neath Port Talbot Council (ROWIP and Mynydd y Betws Wind Farm Fund).

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** The Forest and Mountain Gym has been running twice weekly since being established in 2010, with partners including Active Nutrition, the Innovate Trust and Valleys Kids. In the past few months we have also started to work with 'Welcome to our Woods' helping them to evaluate the health gains from their environmental work as well as provide training and support with woodland permissions. Over the Easter holidays we held several joint woodland events (with a focus on bushcraft and outdoor cooking), which had 40 plus attendees, and this has encouraged greater interaction between the environmental and woodland gym groups.

### Aberystwyth

Around Aberystwyth, three woodland groups currently run. The first is in partnership with MIND Aberystwyth and Coetiroedd Dyfi Woodlands where clients have had the opportunity to restore an arboretum, do green woodworking, outdoor cooking and crafts. The second group is an open 'Jane's Woodland Walking' group, in partnership with NERS and the visually impaired group. They explore different woodlands within reach of Aberystwyth, with the aim of introducing people to places they will want to return to. A third recently established group runs in partnership with the housing support organisation, The Care Society, visiting a range of woodlands and building up training and skills for participants.

### Wrexham

The Actif Woods Wrexham project is now running regular sessions in local woodlands. Our main partners are Macmillan Cancer, a local mental health charity (Advance Brighter Futures) Wrexham Council and

Communities First. We run weekly themed walks for Macmillan Cancer with the help of fully trained Volunteer Walk Leaders, sometimes involving local experts to offer woodland based craft activities such as willow weaving. Participants can enjoy hot drinks outdoors in the lovely tranquil surroundings of the woodlands. We are looking to organise Woodland Gym in partnership with NERS as well as more structured outdoor exercise programmes in the future. Training courses for Outdoor First Aid, Volunteer Walk Leader and Using a Kelly Kettle are also happening in the coming months.

## Neath Port Talbot

Strategic relationships have been built with several local health groups including Mind, Macmillan, Age Cymru, Dementia Cafes, Community First clusters and the Fairyland Estate. There is a weekly group at Gnoll Country Park in partnership with Mind. Activities have included bird song ID, Tree ID, foraging, green woodworking, whittling and bush craft. A weekly woodland Gym, including participants from the Melin Advice Centre, runs from Cwm Du Glen and Glanrhyd Plantation on a Tuesday morning; the group utilises the natural materials in the woodland for their health session including specially made larch kettle bells, stripped willow logs and rope made from lime cordage. It is an open group advertised widely in the community and open to all.

Training has been provided to NERS in outdoor woodland gym activities for cardiac patients and the session will run from The Gnoll. Lastly, a bi-weekly conservation group is also planned from Cwm du Glen in partnership with the Wildlife Trust.



## 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. Finally, the Alzheimer's support project, 'People and Places' are keen to try some taster activities over the summer.

One participant who has ME says; *"I have gained much benefit in having a regular outdoor activity arranged on a weekly basis. It has now become part of my weekly routine and does not depend on the weather as sheltering in the woods on a rainy day with company is all part of the fun".*

Another participant who attends through Mind said *"I ALWAYS feel better after the Thursday woods meeting. Meeting people having conversations and learning how to do interesting things that I would otherwise not do. It all adds up to improving my mood."*

## Contact details

Tel: 0845 4560342      [www.coedlleol.org.uk](http://www.coedlleol.org.uk)

Amie Andrews (Cydlynnydd y Prosiect) [amieandrews@smallwoods.org.uk](mailto:amieandrews@smallwoods.org.uk)

Jo Cooper (Cydlynnydd Cynorthwyol a Swyddog Prosiect Lleol Aberystwyth) [jocooper@smallwoods.org.uk](mailto:jocooper@smallwoods.org.uk)

Kate Hamilton (Swyddog Ymchwil) [actifwoodswales@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodswales@smallwoods.org.uk)

### Swyddogion Prosiect Lleol:

Maggie Elsey (Castell-nedd Port Talbot) [actifwoodsnt@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodsnt@smallwoods.org.uk)

Ann Brenchley (Wrexham) [actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk)

Anna Stickland (Treherbert) [actifwoodstreherbert@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodstreherbert@smallwoods.org.uk)

John Pritchard (Ynys Môn) [actifwoodsanglesey@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodsanglesey@smallwoods.org.uk)

### Principal funders:

