

PARC RHANBARTHOL Y CYMOEDD A CHYMORTH IECHYD MEDDWL I'N CYMUNEDAU



**WYTHNOS
YMWYBYDDIAETH
IECHYD MEDDWL
(10-16 MAI)**

Map o Barc Rhanbarthol y Cymoedd gan gynnwys lleoliadau'r Pyrrh Darganfod. Dyluniwyd a darluniwyd gan yr artist Derek Bainton. Comisiynwyd gan Barc Rhanbarthol y Cymoedd.

Rydym yn falch o gefnogi Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl a'i thema Natur eleni. Rhwng misoedd Gorffennaf a Medi 2020, fe aethom ni, Parc Rhanbarthol y Cymoedd, ati i gynnal ein Harolwg o Fannau Gwyrdd. Roedd hwn yn gyfle i bobl o bob cwr o'r rhanbarth i ddweud wrthym ni faint yr oeddent wedi dibynnu ar eu parciau lleol a'u mannau naturiol yn ystod misoedd cyntaf y pandemig. Roedd y cyfyngiadau wedi newid ein perthynas â'n mannau gwyrdd, a llwyddwyd yn ystod y cyfnod hwn i bwysleisio'u gwerth ac i gyflwyno rhagor o bobl i'r buddion corfforol a meddyliol a ddaw o'u defnyddio. Mae'r flwyddyn ddiwethaf wedi dangos mewn gwirionedd yr hyn y mae astudiaethau wedi'i ddweud wrthym ni ers peth amser, h.y. bod treulio amser yn yr awyr agored ac ym myd natur yn ein helpu ni mewn cynifer o ffyrdd. Gall wella cyflyrau megis gorbryder ac iselder a gall roi gw b i'r cemegion hynny sy'n gwneud inni deimlo'n dda. Dros y pedwar mis ar ddeg diwethaf, mae wedi dod yn amlwg inni gyd bod ein hamgylchedd naturiol yn rhan o'n hisadeiledd hanfodol.

Mae wedi dod yn gnyddol amlwg hefyd bod ein parciau a mannau gwyrdd eraill, megis ein 12 Porth Darganfod, yn darparu'r gwasanaethau hanfodol hyn i gannoedd ar filoedd o bobl ymhob cwr o'r Cymoedd a'u bod, yn y bôn, o fudd i'w hiechyd a'u lles.

[Cliciwch yma i weld Ffeithlun am ein Harolwg o Fannau Gwyrdd](#)



Canolfannau Gweithio sy'n Seiliedig ar Fyd Natur

Gan weithio mewn partneriaeth â'n Pyrth Darganfod, bydd gennym ym mis Mehefin 2021 ganolfannau gweithio sy'n seiliedig ar fyd natur ym Mharc Gwledig Llyn Llech Owain ac ym Mharc Bryn Bach. A hithau'n adeg pan fo rhagor o bobl yn gweithio gartref a llai o bobl yn teithio i'r swyddfa, bydd y canolfannau hyn yn cynnig ffyrdd eraill o weithio o bell. Bydd y canolfannau hyn, sy'n seiliedig ar natur ac sydd wedi'u lleoli mewn amgylchfyd y gwyddom ei fod yn cefnogi ein hiechyd corfforol a meddyliol, hefyd yn rhoi sylw i'r buddion cysylltiedig ehangach, gan gynnwys bod yn fwy cynhyrchiol wrth ein gwaith, lleihau straen sy'n gysylltiedig â gwaith ac, yn y pen draw, absenoldeb o'r gwaith oherwydd salwch.

Presgripsiynu Cymdeithasol sy'n Seiliedig ar Natur

Mae Presgripsiynu Cymdeithasol yn derm sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio dull a ddefnyddir gan ymarferwyr iechyd cofrestredig i atgyfeirio claf i weithgareddau anghlinigol sy'n helpu i wella'u hiechyd ac felly'n lleihau'r angen am ymyriadau mwy clinigol, megis meddyginiaeth. Mae'r galw am Bresgripsiynu Cymdeithasol sy'n seiliedig ar natur wedi cynyddu ers dechrau'r Coronafeirws ym mis Mawrth 2020.

Wrth i'r cyfyngiadau gael eu codi, mae ein Cynllun Gwarcheidwaid, sy'n cynnal digwyddiadau ymgysylltu â'r gymuned ynghyd â phrosiectau arddangos, yn cydweithio unwaith eto â'n Pyrth Darganfod a chyda'r cymunedau o'u cwmpas. Byddant yn arwain ar brosiectau presgripsiynu cymdeithasol a gweithgareddau yn y Cymoedd, gan gynnwys yr ardaloedd hynny y mae angen y gefnogaeth hon arnynt fwyaf. Os mai mwynhau paned o gwmpas tanllwyth, neu arddio a thyfu cnydau o ffrwythau a llysiau ffres a hyfryd sy'n mynd â'ch bryd, bydd ein Gwarcheidwaid yn ymdrechu i helpu llawer o bobl yn y Cymoedd a byddant yn sicrhau bod darparwyr gofal cymdeithasol yn gwybod bod cefnogaeth ar gael yn y Cymoedd i atgyfeirio pobl.

Drwy ein buddsoddiad yn ein Pyrth Darganfod, byddwn yn parhau i ddatblygu llefydd iach ac egniol i weithio, darganfod, chwarae a chwrdd ag eraill ynddynt. Ar yr un pryd, byddwn hefyd yn helpu i wynebu her yr Argyfwng Hinsawdd a Natur.

