



Lle i anadlu

Sut mae ein hariannu'n helpu
cymunedau i ddefnyddio, creu a gwella
mannau awyr agored

Crynodeb gweithredol



Mae hwn yn dogfen ryngweithiol

Llywiwch drwy'r gwahanol adrannau gan ddefnyddio'r dolenni yn y tabl cynnwys a'r botymau ar waelod pob tudalen.

Diolchiadau:

Hoffem ddiolch i'r elusennau, grwpiau cymunedol ac unigolion y cydnabyddir eu gwaith yn yr adroddiad hwn. Hoffem ddiolch hefyd i'r cydweithwyr a roddodd cefnogaeth ac ymdrin yn amyneddgar â'n ceisiadau parhaus am wybodaeth: Joanie Arthurs, Norrie Breslin, Helena Christie, Gillian Hart, Alayna Imlah, Owen Jones, Hywel Lovgreen, Claire Meighan, Matthew Riddell, Kyra Smith, Vicki Smith, Laura Venning.

Tabl cynnwys

Cyflwyniad	4
Ariannu mannau agored ledled y DU	6
Uchafbwyntiau'r effaith	7
Mannau awyr agored naturiol	8
Mannau aqyr agored datblygedig	11
Gweithgareddau awyr agored	16
Mynediad at yr awyr agored	21
Edrych i'r dyfodol	26

Cyflwyniad

Yn ystod 2020 a 2021, rhoddodd gyfyngiadau cyfnod clo COVID-19 ledled y DU amser ac egni hanfodol i bobl ganolbwyntio ar yr awyr agored. Er holl heriau'r pandemig, arweiniodd hyn at gynnydd sylweddol mewn ymarfer corff yn yr awyr agored ac ymweliadau ag ardaloedd naturiol o harddwch,¹ gan amlygu'r reddf ddynol i fod tu allan pan roddir yr amser a'r cyfle i ni. Mae hyn yn berthnasol i'r hyn a wyddom am fanteision corfforol a meddyliol bod yn yr awyr agored, gyda threulio o leiaf 120 munud yr wythnos ym myd natur yn gysylltiedig ag iechyd a lles da.²

Mae treulio cymaint o amser â hyn yn yr awyr agored yn yr hirdymor, fodd bynnag, yn fater gwahanol. Gan ddefnyddio pob ifanc fel canllaw, mae ymchwil wedi canfod bod gan bedwar allan o bump o blant yn y DU ddiffyg cysylltiad â byd natur³ ac nid yw 12% byth yn treulio amser mewn amgylcheddau naturiol.⁴ Er bod y cyfnod clo wedi gweld y tueddiadau hyn yn newid ar gyfer rhai demograffeg, nid oedd yr effaith yn gyfartal - roedd y rhai hynny o grwpiau cymdeithasol-economaidd llai breintiedig a'r rhai hynny'n byw ymhellach o fannau gwyrdd yn llai tebygol o gynyddu eu defnydd o fannau awyr agored.⁵

Mae hyn yn cyfateb i'r duedd cyn y cyfnod clo o aelwydydd lleiafrifoedd ethnig⁶ a'r rhai ag incwm aelwyd is⁷ – sy'n llai tebygol o fyw'n agos at fannau gwyrdd – yn ymweld â'r amgylchedd naturiol yn llai aml na'u cyfoedion.⁸ A yw hyn yn golygu mai dim ond rhai ohonom sy'n debygol o gael yr amser tu allan sydd ei angen arnom fel cymdeithas, nawr bod pethau'n dechrau mynd yn ôl i normal? Neu fod manteision yr awyr agored yn anghyfartal yn sylfaenol mewn ffordd na ellir mynd i'r afael â hi?

Mae astudiaeth gan Ymddiriedolaeth Adar y Gwlyptir yn darparu rhywfaint o

fewnwelediad, gan ganfod i ddechrau bod plant o gefndiroedd difreintiedig yn dangos llai o ddi-ddordeb mewn bob yn yr awyr agored na chyfoedion o ardaloedd mwy breintiedig, ond hefyd bod y gwahaniaeth hwn yn diflannu ar ôl un diwrnod yn unig o ddysgu yn yr awyr agored.⁹ Mae hyn yn awgrymu bod o leiaf rhai o'r anghydraddoldebau o ran defnyddio mannau agored yn rhwystrau ymarferol y gellir eu goresgyn, trwy ehangu argaeledd, cymell defnydd a gwella mynediad.

Dyna le y daw rôl Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol yn berthnasol. Adnabu Deddf y Loteri Genedlaethol 1993¹⁰ yr amgylchedd fel un o'r pedwar achos da i fanteisio o elw tocynnau, ac ers hynny rydym wedi bod yn ariannwr mawr ledled y DU ar gyfer prosiectau sy'n buddio natur, yr amgylchedd a mannau awyr agored. Yn gyffredinol, mae dros 45% o'n holl sefydliadau a ariennir yn dweud bod eu grant yn eu helpu i wella llefydd, mannau, asedau a chyfleusterau, sy'n cynnwys cynnal a chadw mannau awyr agored, ac mae 23% yn dweud bod eu gwaith yn cyfrannu at gymunedau'n cael gwell mynediad at isadeileddau allweddol fel parciau.¹¹



Pop mis,
**mae 1.8 miliwn o bobl
 yn defnyddio llefydd a
 manau**






– gan gynnwys manau awyr agored – sydd wedi cael eu gwella trwy grantiau Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.¹⁴

Mae'r adroddiad hwn yn amlygu'r hyn y mae ein deiliaid grant ledled y DU wedi'i gyflawni trwy ddarparu rhagor o fannau awyr agored, rhesymau i ymweld â nhw a'u defnyddio, a ffyrdd i'w cyrchu, trwy fuddsoddiad o £527 miliwn¹² o'r Loteri Genedlaethol a ffynonellau trydydd parti dros y pum mlynedd diwethaf.¹³ Mae'r buddsoddiad hwn wedi'i wasgaru ar draws pedair elfen allweddol, gan helpu'r sector gwirfoddol a chymunedol i: gaffael a chreu manau awyr agored fel coetiroedd a gwarchodfeydd natur, adeiladu a gwella manau awyr agored datblygedig fel parciau a meysydd chwarae darparu gweithgareddau sy'n cael eu cynnal yn yr awyr agored ac annog defnydd manau awyr agored; a chynyddu mynediad at yr awyr agored ar gyfer pob rhan o'r gymdeithas.



Ariannu manau awyr agored ledled y DU

(2016/17-2020/21)

- Mannau awyr agored naturiol 
- Mannau awyr agored datblygedig 
- Gweithgareddau awyr agored 
- Mynediad awyr agored 
- Cyfanswm y buddsoddiad 

Cyfanswm

 **£220.2m¹⁵**
1,985 o ddyfarniadau

 **£321.1m**
5,741 o ddyfarniadau

 **£198.6m**
3,031 o ddyfarniadau

 **£6.6m**
76 o ddyfarniadau


 **£527.2m¹⁶**
8,362 o ddyfarniadau

Lloegr

 **£159.5m**
1,476 o ddyfarniadau

 **£230.9m**
4,029 o ddyfarniadau

 **£142.7m**
2,147 o ddyfarniadau


 **£4.9m**
47 o ddyfarniadau

Yr Alban

 **£19.6m**
265 o ddyfarniadau

 **£38m**
836 o ddyfarniadau

 **£21.4m**
459 o ddyfarniadau

 **£279,000**
17 o ddyfarniadau

Prosiectau DU-gyfan

 **£21.1m**
92 o ddyfarniadau

 **£7.1m**
260 o ddyfarniadau

 **£3.2m**
76 o ddyfarniadau

 **£453,000**
5 o ddyfarniadau

Cymru

 **£14.1m**
92 o ddyfarniadau

 **£21.1m**
322 o ddyfarniadau

 **£12.8m**
148 o ddyfarniadau


 **£742,000**
5 o ddyfarniadau

Gogledd Iwerddon

 **£5.6m**
60 o ddyfarniadau

 **£23.8m**
294 o ddyfarniadau

 **£18.4m**
201 o ddyfarniadau

 **£208,000**
2 o ddyfarniadau

Uchafbwyntiau'r effaith

Dros y pum mlynedd diwethaf, mae ein deiliaid grant wedi rhoi cyfleoedd newydd i gymunedau¹²



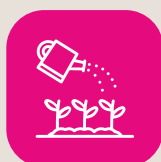
Gynyddu ffitrwydd yn yr awyr agored, trwy adeiladu, adnewyddu a gwneud defnydd gwell o 224 o gampfeydd awyr agored, 301 o gaeau chwaraeon, 49 o lwybrau cerdded



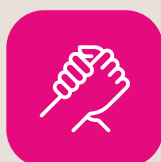
Archwilio natur, trwy gaffael, defnyddio a gwella hygyrchedd 833 o goetiroedd, 428 o lynnoedd a dyfrffyrdd



Chwarae, archwilio, dysgu a chysylltu, trwy adeiladu, moderneiddio a gwella mynediad at 683 o feysydd chwarae



Tyfu bwyd a blodau gan dyfu'n agosach at ei gilydd, trwy gefnogi 3,409 o brosiectau rhandir a gerddi cymunedol



Cysylltu â'i gilydd yn yr awyr agored, trwy gefnogi 2,171 o brosiectau'n ymwneud â pharciau a mannau gwyrdd, a thrwy ail-ddylunio a chynnal a chadw 900 o barciau cyhoeddus trefol ers 1996 ar y cyd â chyllidwyr Loteri Genedlaethol eraill

Mannau awyr agored naturiol

O ail-wylltio dolydd i warchod coetiroedd, rhan fawr o'n rôl yr amddiffyn manau awyr agored naturiol er budd ac at ddefnydd cymunedau lleol. Rydym wedi buddsoddi dros £220 miliwn at hyn dros y pum mlynedd diwethaf, gan helpu cymunedau i gaffael, defnyddio, gwarchod a gwella mynediad at 833 o goetiroedd a 428 o lynnoedd a dyfrffyrdd,¹⁸ gydag effaith gadarnhaol ar iechyd a lles, cydlyniad cymunedol ac economïau lleol.

“Mae llawer o lefydd lle mae pobl yn cyfarfod naill ai'n ceisio eich trwsio neu werthu rhywbeth i chi, tra bod rhywle fel eglwys neu glwb cymdeithasol yn dod â rhagdybiaethau am bwy ydych chi a pham rydych chi yno. Nid oes gan fannau awyr agored naturiol yr agenda hwnnw neu'r beichiau hynny, ac mae hynny wir yn rhoi rhyddid i bobl.”

Maff Potts
Association of Camerados

Lles trwy natur

Heblaw am y buddion amgylcheddol amlwg, pam bod manau awyr agored naturiol yn bwysig i bobl? I ddechrau, mae ymchwil wedi canfod y gallai fod cysylltiad rhwng rhai anhwylderau meddyliol ac amgylcheddau trefol, y mae amlygiad i natur yn gallu mynd i'r afael ag ef. Canfuodd astudiaeth gan US National Academy of Sciences fod treulio amser yn cerdded ym myd natur yn lleihau gweithgarwch niwral yn y rhan o'r ymennydd sy'n gysylltiedig â salwch meddwl ac yn lleihau 'gorfeddwl' (rumination) = math o feddwl

hunangyfeiriol sy'n gysylltiedig ag iselder.¹⁹

Gallai'r buddion hyn gael eu cyflawni'n ddamcaniaethol mewn parc dinesig, ond canfuodd yr astudiaeth eu bod yn digwydd ar ôl 90 munud – cyfnod o amser sy'n dod llawer yn fwy dichonadwy yn ymarferol ym myd natur agored. Mae gan nifer o gymunedau ledled y DU fynediad at yr awyr agored eisoes, ond ar gyfer y rhai hynny nad oes ganddynt fynediad a'r rhai y mae eu hasedau naturiol mewn perygl, gall y cyllid yr ydym yn ei ddarparu i gaffael ac adfer tir fod yn drawsnewidiol.

Yn Garvagh yn County Derry/Londonderry, defnyddiodd yr Ymddiriedolaeth Ddatblygu Lleol grant £370,000 i wneud Coedwig Garvagh, sy'n 600 erw, yn fan gymunedol wirioneddol. Mae'r coetir yn cynnal digwyddiadau iechyd a lles fel teithiau cerdded meddwlgarwch a therapi awyr agored, ond y ffocws ar sgiliau sydd wedi adeiladu gwir gysylltiad rhwng y gymuned a'r ased awyr agored naturiol hwn. Yn benodol, mae Ymddiriedolaeth Ddatblygu Garvagh wedi cytuno ar bartneriaeth Ysgol Goedwig gyda chwe ysgol gynradd leol i wreiddio natur ym mhob agwedd o addysg, ac mae hefyd yn cynnal cyrsiau i oedolion mewn sgiliau fel gwaith pren gyda phren wedi'i adfer.



Garvagh Development Trust

Scottish Land Fund

Mae cydweithrediad rhwng y Gronfa a Llywodraeth Yr Alban, Scottish Land Fund yn galluogi cymunedau i brynu tir ac adeiladau at ddefnydd lleol. O 2012 i 2016, rhoddodd y rhaglen 83,929 erw i berchnogaeth gymunedol,²⁰ a dyfarnwyd £38.9 miliwn gan y rownd 2016 i 2020 i 231 o brosiectau.²¹ O'r 231 o brosiectau hyn, roedd 29% ohonynt ar gyfer tir ac 8% ar gyfer coetiroedd yn benodol, gan amlygu gwir awydd i amddiffyn a chyfoethogi mannau naturiol lleol.

Er enghraifft, trwy grant £326,750, darparodd Friends of Glenan Wood yn Argyll fan gymunedol naturiol o 361 erw. Mae'r prosiect yn cadw cynefinoedd coetir derwen yr lwerydd trwy liniaru gorboblogaeth ceirw a chadw rhywogaethau planhigion ymlledol dan reolaeth, ac mae'n adeiladu rhwydwaith o lwybrau i wneud mynediad yn haws i bobl leol heb amharu ar fioamrywiaeth. Mae'r goedwig yn croesawu tua 1,000 o ymwelwyr y flwyddyn, a hefyd yn annog chwilita fel gweithgaredd meddylgar i hybu iechyd meddwl a bwyta'n iach.

Dod ynghyd

Yn ogystal ag iechyd a lles unigol, gall mannau awyr agored naturiol ddarparu ymdeimlad o undod a pherthyn, gan ddod â phobl yn agosach at ei gilydd trwy falchder lleol cyffredin a lles cymunedol. Canfuodd astudiaeth 2015 y gallai profiadau o natur leol gael effaith hyd yn oed yn fwy ar gydlynid cymunedol na chategoriâu nodweddiadol sy'n cysylltu pobl â'i gilydd fel incwm, rhywedd, oedran ac addysg,²² gan amlygu'r rôl sylfaenol y mae mannau naturiol yn ei chwarae yn ein hymdeimlad o'r hyn sy'n gwneud cymuned.

Roedd gan y prosiect Urban Wild Places, a gynhaliwyd gan Octopus Community Network trwy grant £365,000 gan y Gronfa, y ddau amcan o wella'r amgylchedd a hybu

cydlynid cymunedol. Gwnaeth y prosiect hyfforddi a chefnogi pobl mewn ardaloedd dinesig i adfer mannau gwyrdd naturiol nad oeddent yn cael eu defnyddio yn Llundain, gan eu trawsnewid i ardaloedd bywyd gwyllt cymunedol lleol neu safleoedd tyfu bwyd. Yn gyffredinol, dywedodd 93% o gyfranogwyr bod tyfu, cynaeafu a choginio gyda'i gilydd wedi'u helpu i ddod i adnabod eu cymdogion yn well, a dywedodd 100% o'r bobl ifanc eu bod wedi mwynhau gwneud rhywbeth cadarnhaol dros eu cymuned, gan ddangos yr effaith gydlynol y prosiect yn y tymor byr a'r hirdymor.

Gellir annog cydlynid hefyd yn anuniongyrchol, trwy roi'r cyfle i bobl ddod yn agosach. Mae Forest Research hyd yn oed wedi canfod bod bod mewn mannau awyr agored naturiol yn agos at ardaloedd dinesig o bosibl yn gwneud pobl yn fwy tebygol o ymddwyn yn gymdeithasol tuag at ddieithriaid nag y byddent mewn lleoliad arall.²³ Rhoesom £419,000 i Gyngor Dinas Plymouth i annog trigolion i gymryd perchnogaeth ar warchodfeydd natur lleol a gweithio i'w gwella mewn pump o ardaloedd mwyaf difrentiedig y ddinas. Yn dilyn y prosiect, dywedodd 27% o'r trigolion a gafodd eu cyfweld eu bod wedi ymweld â'u gwarchodfa natur leol unwaith y dydd neu'n fwy a dywedodd 26% eu bod wedi ymweld o leiaf unwaith yr wythnos, gan roi rhagor o sgôp, rheswm a chyfle i bobl ddod ynghyd.

Mae 66% o'n deiliaid grant yn helpu aelodau'r gymuned i gymysgu ag eraill sy'n wahanol iddynt, ac mae 60% yn helpu pobl i ymgysylltu'n fwy â'u cymuned. Mae mannau awyr agored yn chwarae rôl allweddol yn y gefnogaeth hon ar gyfer cydlynid cymunedol, gan ddarparu lleoliadau i bobl gyfarfod a meithrin eu hymdeimlad o berthyn o fewn ardal ²⁴

Hybu economïau lleol

Mae prif fantais mannau awyr agored yn ymwneud â'r profiad - maen nhw'n rhoi mwynhad uniongyrchol i bobl fel y gallant wella eu bywydau yn y ffyrdd a drafodwyd uchod. Fodd bynnag, mae hefyd buddion economaidd anuniongyrchol i goetiroedd, llynnoedd a chefn gwlad agored, yn enwedig pan fyddant wedi'u lleoli'n agos i le mae pobl yn byw ac yn gweithio. Mewn rhai achosion, mae'r buddion hyn yn oddefol - er enghraifft, mae ymchwil o'r Iseldiroedd wedi canfod bod cael golygfa o ddŵr yn cynyddu gwerth tŷ 10%, tra bod golygfa o barc yn ei gynyddu 8%.²⁵ Ond mae hefyd ffyrdd gweithredol y gellir defnyddio natur yn gadarnhaol i hybu economïau lleol a darparu swyddi heb ddifrodi ecosystemau ar yr un pryd.

Mae pren yn enghraifft amlwg yma; mae tystiolaeth y gall coedwigaeth fod yn fwy economaidd hyfyw na ffermio mewn rhai ardaloedd,²⁶ a gall rhai melinau llifio hybu bioamrywiaeth gan hefyd gynhyrchu refeniw.²⁷ Defnyddiodd North Sutherland Community Forest Trust yn yr Ucheldiroedd grant £47,500 i brynu 88 erw o goetir. Helpodd y cyllid i: greu llwybr coedwig i roi mynediad i bobl leol at ased cymunedol naturiol, drafftio cytundeb â'r Royal Society for the Protection of Birds i sicrhau bod bywyd gwyllt lleol yn cael ei amddiffyn, ac adnewyddu melin lifio i gynhyrchu refeniw sy'n cael ei ail-fuddsoddi i ddatblygiad gwledig lleol. Mae hyn wedi gwneud gwir wahaniaeth i'r economi amgylchynol, oherwydd mae pren llarwydd lleol yn y felin lifo bellach yn cael ei werthu ar gyfer ffensio a choed tân, ac mae'r felin yn cyflogi llifiwr lleol.

Mae twristiaeth, yn yr un modd, yn ffordd i gymunedau dderbyn hwb economaidd o'u hasedau naturiol gan eu hamddiffyn ar yr un adeg. Gyda'n cyllid, roedd Kyle o Ymddiriedolaeth Ddatblygu Sutherland yn

gallu gwella Canolfan Ymwelwyr Falls of Shin, gan ychwanegu caffi, siop anrhegion a chanolbwynt i ddenu twristiaeth i'r ardal hon o harddwch naturiol. Yn ogystal â chynhyrchu refeniw ar gyfer yr ardal yn uniongyrchol, mae'r ganolfan wedi cynyddu masnach ar gyfer bwytai lleol a darparwyr llety, gan fanteisio ar agosrwydd y lleoliad at y ffordd boblogaidd North Coast 500.



Energy Garden

Our Bright Future

Rhaglen £33 miliwn yw Our Bright Future, sydd wedi rhoi cyfle i 120,000 o bobl ifanc 11-24 oed i ddatblygu sgiliau, cynyddu eu hyder a dechrau gyrfaoedd amgylcheddol – sy'n hanfodol er mwyn darparu gweithlu medrus ar gyfer economi werdd y dyfodol agos.²⁸

Ar ôl cymryd rhan, gwnaeth y gyfran o bobl ifanc oedd yn teimlo'n hyderus yn eu hunain ddyblu i 80%, gan ddangos manteision cymdeithasol a lles cyfarfod a gweithio â phobl newydd mewn lleoliad awyr agored. Erbyn ei chanolbwynt yn 2019, gwelodd y rhaglen 26,190 o bobl ifanc yn gwella eu sgiliau a gwybodaeth amgylcheddol, 1,520 o fannau cymunedol yn cael eu gwella neu eu creu, a 411 tunnell o wastraff yn cael ei ddargyfeirio o'r safle tirlenwi.²⁹

Gefnogodd Green Leaders, un o 31 o brosiectau'r rhaglen, bobl ifanc i ddatblygu gweithgareddau cymunedol i herio agweddau amgylcheddol lleol. Roedd y rhain yn cynnwys codi sbwriel gyda chefnogaeth yr heddlu, cynnal a chadw parciau gyda phobl ifanc ag anghenion addysgol arbennig, a dod â grwpiau ynghyd i glirio rhywogaethau ymledol o draethau.

Gwelodd y prosiect 1,190 tunnell o CO₂ yn cael ei arbed a 12,645kg o wastraff yn cael ei ddargyfeirio o'r safle tirlenwi, gyda chyfranogwyr yn cynyddu eu hyder i roi cynnig ar bethau newydd (86%), gweithio mewn tîm (86%) a chyfarfod â phobl newydd (80%). Gadawodd y rhan fwyaf o gyfranogwyr y prosiect gyda mwy o ddiddordeb mewn swyddi gwyrdd ac yn fwy hyderus wrth ymgeisio ar eu cyfer.³⁰



Bumpy Leeds

Mannau awyr agored datblygedig

Er bod y DU'n ffodus i gael digon o gefn gwlad y gellir ei gyrchu am ddim, mae'r rhan helaeth o'r boblogaeth – dros 80% - yn byw mewn ardaloedd trefol.³¹ Yn realistig, nid oes gan nifer ohonom yr amser na'r opsiynau trafndiaeth i gyrchu manau awyr agored naturiol yn hawdd. Mae hyn yn gwneud manau awyr agored datblygiedig fel parciau, meysydd chwarae, rhandiroedd a chyfleusterau chwaraeon yn hynod bwysig, ac mae'n creu angen i wneud y gymdeithas ddinesig mor naturiol â phosibl. Cydnabyddir hyn gan Fframwaith Polisi Cynllunio Cenedlaethol y llywodraeth,³² sy'n amlygu manau gwyrdd ac isadeileddau gwyrdd fel ystyriaethau allweddol o gynllunio trefol.

Mae buddion y dull hwn yn gymdeithasol yn ogystal â phersonol; mae'n debyg bod manau gwyrdd trefol rhoi hwb i brisiau tai cyfagos ar gyfartaledd o £2,500³³, 33 cynhyrchu refeniw i fusnesau lleol³⁴, a hyd yn oed lleihau trosedd³⁵. Ar y cyd â buddion iechyd a lles unigol a hwb cymunedol i gydlyniad, mae hyn yn golygu bod gwir achos ar gyfer manau awyr agored datblygiedig sy'n gwasanaethu'r gymuned gyfan. Rydym wedi buddsoddi dros £320 miliwn i adeiladu, cynnal a chadw, a gwella'r manau hyn dros y pum mlynedd diwethaf, gan roi asedau ymarferol a naturiol i gymunedau y gallan nhw fod yn falch ohonynt.

Et pliatet fugit, omnieni hitio. Imagnatur?
Ar ôl derbyn cyllid Parciau i Bobl, Ciisqui ut voluntarian; cum eleat, essit et veles exer officatusda aarunta tectoria

Gwelodd parciau gynydd o **3.7 miliwn o ymweliadau blynyddol**.

Gwellodd ymwelwyr y parc eu **gweithgarwch corfforol (56%)** a'u **hiechyd meddwl (58%)** ar ôl dechrau defnyddio manau a ariannwyd gan y rhaglen.

Parciau a meysydd chwarae

sy'n rhwymo cymdogaethau â'i gilydd i drigolion ac ymwelwyr. Mae'r Parks Alliance wedi canfod am bob £1 sy'n cael ei wario ar barciau, mae dychweliad o £7 mewn gwerth trwy fuddion iechyd, lles ac amgylcheddol.³⁶

I gefnogi hyn, mae arianwyr y Loteri Genedlaethol, gan gynnwys Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, wedi dyfarnu dros £1 biliwn i fwy na 900 o barciau cyhoeddus trefol ers 1996.³⁷ Rydym hefyd wedi cefnogi 2,171 o brosiectau sy'n berthnasol i barciau a manau gwyrdd dros y pum mlynedd diwethaf. Mae hyn wedi bod trwy grantiau uniongyrchol, ond hefyd trwy raglenni fel Big Local sy'n rhoi pŵer i gyfeirio cyllid fel y maen nhw'n ei weld yn addas. Mae gan 150 ardal y rhaglen ledled Lloegr tan 2026 i wario £1.1 miliwn, gyda dros 1,600 o bobl leol ynghlwm yn uniongyrchol bob blwyddyn.

Mae Ridge Hill Big Local yn Stalybridge wedi cymryd rheolaeth dros ddau lyn o fewn parc lleol, gan alluogi'r gymuned i dynnu silt ac adnewyddu'r llynnoedd cyn eu hagog i bysgota i gynnig mynediad at weithgaredd therapiwtig i deuluoedd lleol. Yn y cyfamser, mae Arches Big Local yn Chatham, wedi rhoi rheolaeth i'r gymuned dros barc lleol i glirio ardaloedd sydd wedi gordyfu a oedd yn cael eu defnyddio i werthu cyffuriau, dechrau grŵp codi sbwriel, rhoi gwaith cynnal a chadw rheolaidd ar waith, ac adeiladu cyfleusterau chwarae newydd.³⁸

“Mae pob man awyr agored wedi'i berchen arni gan rywun, felly mae angen caniatâd sy'n gallu cyfyngu ar ddefnydd a datblygiad. Byddai perchnogaeth gymunedol ar bethau fel parciau'n chwyldroadol, gan eu gwneud yn fannau gweithredol sy'n addas i'w cymunedau lleol”

Maff Potts
Association of Camerados

Mae'r pwynt diwethaf hwn yn arbennig o bwysig, oherwydd mae meysydd chwarae a mannau awyr agored rhyngweithiol i blant yn hanfodol i dyfu'n iach. Maen nhw'n helpu plant i gymryd risgiau, sy'n hanfodol ar gyfer datblygiad,³⁹ ac yn eu helpu i adeiladu sgiliau rhyngweithio a chymdeithasu allweddol yn fwy effeithiol nag amgylcheddau dan do.⁴⁰ Mae byw'n agos at fan gwyrdd preswyl hefyd wedi cael ei gysylltu â lefelau is o Anhwyllder Diffyg Canolbwyntio.⁴¹ Mae ein cyllid wedi helpu cymunedau i chwarae, archwilio, dysgu a chysylltu, trwy adeiladu, moderneiddio a gwella mynediad at 683 o feysydd chwarae dros y pum mlynedd diwethaf.

Defnyddiodd Cyngor Rhanbarth South Lakeland ein cyllid i gefnogi wyth ardal chwarae mewn ardaloedd gwledig ynysig gyda thrafnidiaeth gyhoeddus gyfyngedig a dim cyfleusterau awyr agored amgen. Gweithredir yr ardaloedd chwarae gan wahanol grwpiau cymunedol a fyddai'n unigol yn ei chael hi'n anodd cael yr un lefel o ariannu. Yn ogystal ag adnewyddu a disodli hen gyfarpar, defnyddiwyd y cyllid ar gyfer palmant a gwelliannau draenio. Helpodd hyn sicrhau bod y meysydd chwarae, yr oedd rhai ohonynt yn anhygyrch yn flaenorol yn ystod misoedd



Pennies and Pounds
Make Great Playgrounds

gwlyb y gaeaf, yn gallu cael eu defnyddio trwy gydol y flwyddyn.

Mewn rhai achosion, fodd bynnag, mae pobl o bob oedran yn dewis treulio amser mewn mannau awyr agored nad ydynt wedi'u dynodi at ddefnydd hamdden cyhoeddus. Mae Playing Out yn annog defnydd dros dro o strydoedd preswyl ar gyfer chwarae awyr agored diogel, gan eu had-hawlio at ddefnydd y gymuned. Defnyddiodd y grŵp ein cyllid i weithio â 182 o awdurdodau lleol i roi polisi stryd chwarae ar waith neu ddechrau gweithio tuag ato, a chyda 339 o gymunedau newydd i gynllunio i gau ffyrdd dros dro ar gyfer digwyddiadau stryd chwarae.

Mae'r buddion yn glir, gyda Playing Out yn nodi bod plant hyd at bum gwaith yn fwy actif yn ystod digwyddiad stryd chwarae nag y maent ar ddiwrnod ysgol arferol, a 76% o rieni'n adrodd bod y digwyddiadau wedi gwella iechyd corfforol eu plant. Mae buddion cymunedol i'w cael hefyd, gydag 89% o bobl yn adrodd eu bod yn teimlo mwy o ymdeimlad o berthyn i'w cymdogaeth trwy ddigwyddiadau stryd chwarae.

Parciau i Bobl

Fel menter ar y cyd rhwng Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol a Chronfa Treftadaeth y Loteri Genedlaethol, cynhaliwyd y rhaglen Parciau i Bobl o 2006 i 2020 a dyfarnwyd dros £350 miliwn i fwy na 200 o brosiectau ledled y DU.⁴²

Ariannodd y prosiect adnewyddiad parciau cyhoeddus er budd cymunedau lleol, gyda dros 50% o'r arian yn mynd at y 20% o ardaloedd mwyaf difrentiedig y wlad.

Erbyn pwynt interim y rhaglen, roedd y rhaglenni wedi gweld cynnydd o 3.7 miliwn o ymweliadau blynyddol a thros dair blynedd, cynyddodd y nifer o wirfoddolwyr parciau o 3,400 i 6,500. Ariannodd grantiau adnewyddiad 87 o adeiladau a 215 o nodweddion hanesyddol hefyd, gyda 28 o adeiladau'n cael eu tynnu'n llwyddiannus o gofrestrau 'mewn perygl'.⁴³

Canfuodd gwerthusiad 2020 o effaith y rhaglen, ar ôl dechrau defnyddio parc a ariannwyd, gwelodd 56% o bobl gynnydd mewn gweithgarwch corfforol a phrofodd 58% o bobl iechyd meddwl gwell. Dywedodd gyfran arwyddocaol o bobl bod eu teimladau o ynysrwydd wedi lleihau (38%) a chynyddodd eu gallu i effeithio ar benderfyniadau lleol (34%).⁴⁴

Yn dilyn adnewyddiad Parciau i Bobl, mae gan Grosvenor and Hilbert Park yn Tunbridge Wells amrywiaeth o ddigwyddiadau a gweithgareddau sy'n dod â phobl ynghyd. Mae'r parc yn cynnal picnic Wythnos Caru Parciau blynyddol gyda thua 200 o bobl yn mynychu, sioe cwn sy'n denu dros 100 o gystadleuwyr a chaffi a man cyfarfod sy'n cynnal nosweithiau cwis, dosbarthiadau yoga a digwyddiadau canu. Mae gan Friends of Grosvenor and Hilbert, grŵp a ffurfiwyd i wrthwynebu ffyrdd a thai'n cael eu hadeiladu ar dir yn y parc, 102 o aelodau a 30 gwirfoddolwr lleol, gan ymrwmo hyd at 1,800 o oriau o amser di-dâl bob blwyddyn i helpu cynnal a gwella'r lle.⁴⁵



Pennies and Pounds
Make Great Playgrounds

Rhandiroedd a gerddi cymunedol

Drwy gydol hanes dynol, ein prif berthynas gyda'r byd naturiol yw defnyddio'r bwyd y mae'n ei ddarparu. Yn ddyddiol yn y DU, gweler hyn gan amlaf mewn ffermio ar raddfa fawr yng nghefn gwlad, ond mae mannau tyfu bwyd trefol yn agos i le y mae pobl yn byw yn chwarae rôl cynyddol bwysig mewn bywyd modern. Mae ymchwil wedi canfod, er enghraifft, bod gerddi cymunedol yn darparu buddion iechyd meddwl a lles trwy fwy o ryngweithiad â natur, yn ogystal â gweithgarwch corfforol awyr agored a chyswllt cymdeithasol.⁴⁶

Rydym wedi cefnogi cymunedau i dyfu bwyd a blodau gan dyfu'n agosach at ei gilydd trwy 3,409 o brosiectau rhandir a gerddi cymunedol yn ystod y pum mlynedd diwethaf. Rydym hefyd yn cefnogi buddion tyfu cymunedol trwy ariannu ar raddfa fawr ar gyfer rhaglenni fel Incredible Edible (gweler isod), a thrwy grantiau bach uniongyrchol i grwpiau cymunedol sy'n gweithio ar lawr gwlad.

Er enghraifft, yn Nwyrain Sussex, defnyddiodd Bonners Primary School grant £9,950 i ddatblygu rhandir newydd. Cyn yr ariannu, dim ond dwy fan cyfarfod gyhoeddus oedd gan bentref Maresfield - eglwys a neuadd y pentref. Gyda'r ddau leoliad wedi'u cau oherwydd COVID-19, roedd aelodau cymunedol hŷn a phlant yn teimlo'n fwyfwy ynysig a phryderus. Rhoddodd y rhandir cymunedol newydd fan awyr agored ddiogel i ddod ynghyd o amgylch dyfu bwyd, gan gryfhau cysylltiadau rhwng cenedlaethau gyda'r trigolion hŷn yn dysgu pobl ifanc am arddwriaeth a phlannu.

Incredible Edible

Prosiectau tyfu bwyd lleol mewn cymunedau ledled y DU. O dyfu bwyd ar ddarnau bach o dir comin i lwybrau planhigion bwytadwy tref-gyfan, mae'r rhaglen yn annog dysgu ac ymgysylltiad cymunedol trwy fwyd lleol.

Mae ein portffolio DU wedi dyfarnu dros £400,000 i'r rhwydwaith Incredible Edible i gefnogi swyddogaethau canolog y sefydliad, ei helpu i feithrin partneriaethau (er enghraifft gyda grwpiau comisiynu cymunedol ac awdurdodau lleol), a thyfu'r rhwydwaith grwpiau.

Rydym hefyd wedi cefnogi bron 20 o brosiectau sy'n gysylltiedig â'r rhwydwaith Incredible Edible yn uniongyrchol ledled y wlad gyda mwy na £300,000 mewn grantiau llai. Er enghraifft, rhoesom £6,400 i Incredible Edible yn Llandrindod ym Mhowys i ddatblygu cwrt tenis nad oedd yn cael ei ddefnyddio i ardal dyfu gymunedol awyr agored trwy ychwanegu gwelyau uchel ar gyfer ffrwythau a llysiau, border ar gyfer llwyni bwytadwy a phlanhigion i annog peillwyr.

Mae gan y rhwydwaith 144 o grwpiau nawr, gyda chyfartaledd o 42 o wirfoddolwyr yr un, sy'n tyfu bwyd ar 16,744m² o dir (i fyny o 7,129m² yn 2017). Rhwng 2018 a 2020, rhoddodd y grwpiau 88 o flynyddoedd o amser cyfunedig, cynhalion nhw 348 o ddigwyddiadau i ddod â'u cymunedau ynghyd o amgylch tyfu bwyd, ac aethant i 309 o ddigwyddiadau i godi ymwybyddiaeth am fuddion diwylliant bwyd lleol.⁴⁷

Mae hefyd gan brosiectau tyfu cymunedol rôl i'w chwarae mewn systemau bwyd modern, gydag amaethyddiaeth dref drefol gymunedol ar raddfa fach yn cael ei gweld fel datrysiad potensial i gyflenwadau bwyd yn cael eu hymestyn gan dwf a chrynodiad poblogaeth.⁴⁸ Canfuodd astudiaeth 2020 y gallai tyfu ffrwythau a llysiau mewn 10% o fannau gwyrdd trefol mewn dinas ddarparu 15% o'r boblogaeth â'r pum dogn y dydd a argymhellir.⁴⁹ Mae ein hariannu'n helpu datgloi'r mannau hyn, gan gefnogi cymunedau i symud tuag at hunangynhaliath a dod yn fwy iach ar yr un pryd.

Mae **52%** o'n grantiau'n mynd tuag at wella asedau/isadeiledd cymunedol neu achub cyfleusterau rhag cau. O'r rhain, mae **34%** yn arwain at fannau awyr agored newydd neu well yn ogystal â gwell mynediad atynt⁵⁰.

Defnyddiodd Westray Development Trust grant o £16,800 i brynu plot o dir ar ynys Westray yn Orkney i'w ddefnyddio ar gyfer tyfu bwyd yn gymunedol. O fewn 95 diwrnod o blannu'r hadau cyntaf, roedd y grŵp yn gallu cyflenwi tomatos organig i siopau lleol. Mae'r prosiect bellach yn cyflenwi cynnyrch ffres i'r tair siop ar yr ynys, a chafodd ei ddewis gan Highlands and Islands Enterprise i fod yn rhan o astudiaeth dichonoldeb i systemau ffermio fertigol.

Mae'r ardd, sy'n hunangynhaliol yn bennaf, hefyd yn tyfu winwns, radisy, letys, brocoli a chorbwmpenni, ac yn cyflenwi llysiau gwyrdd meicro i dir mawr Yr Alban i gynhyrchu elw sy'n cymorthdal gwerthiannau lleol. Yn dilyn ymgynghoriad cymunedol, ychwanegwyd mefus a mafon at yr arlwy, oherwydd mae mewnforyn masnachol o'r cynnyrch hyn yn aml wedi'u difrodi oherwydd y pellter arwyddocaol y mae'n rhaid iddyn nhw ei deithio.

Cymryd rhan

Mae adborth gan gyfranogwyr ar y rheng flaen yn hanfodol er mwyn cadarnhau bod y prosiectau tyfu cymunedol yr ydym yn eu hariannu'n gwneud gwir wahaniaeth i fywydau ac iechyd meddwl pobl:

“Pe na bawn i'n gweithio ar y fferm, byddwn i adref, yn teimlo'n unig. Rydych chi'n meithrin hyder o gymysgu â gwahanol bobl a helpu'r gymuned – rydych chi'n teimlo'n rhan o rywbeth.”

Calon Farm For All

“Mae'n feddyginiaethol. Os nad oes gennych chi bethau fel hyn, byddwch chi'n mynd yn isel, ac yn mynd i'r ysbyty a fydd yn costio ffortiwn iddynt. Mae angen pethau fel hyn arnynt i gadw pobl i fynd.”

Grŵp Garddio Cymunedol Pobl Hŷn

“Roedd fy hunangred yn isel iawn cyn ymuno. Nawr, rwy'n gweld fy mod yn gallu gwneud pethau, rwy'n teimlo'n hapusach ac yn dawelach fy meddwl ac mae fy iechyd meddwl wedi gwella cymaint. Mae wedi bod yn drawsffurfiol.”

Windmill Community Gardens

“Mae cymryd rhan wedi fy helpu i fod yn yr awyr agored a bod ym myd natur. Mae wedi gwneud i mi deimlo'n dawelach fy meddwl ac yn fwy cysylltiedig â'r byd, ac wedi ehangu'r amrywiaeth o bobl rwyf yn eu cyfarfod bob dydd.”

Plot 22

Gweithgareddau awyr agored

Hyd yn oed cyn i bandemig COVID-19 gynyddu defnydd mannau awyr agored, roedd diddordeb polisi cynyddol yn y buddion cymunedol, lles ac economaidd y maen nhw'n eu cynnig. Amlygodd Strategaeth Unigrwydd 2018 y llywodraeth, er enghraifft, bwysigrwydd mannau awyr agored cymunedol a mannau gwyrdd yn benodol,⁵¹ tra bod y rhaglen 2019 Healthy New Towns gan y GIG wedi nodi bod mannau gwyrdd aml-swyddogaethol yn allweddol i les cymdogaethau.⁵² I gydnabod hyn, gan weithio â Chronfa Dreftadaeth y Loteri Genedlaethol, gwnaethom gomisiynu adolygiad tystiolaeth o fuddion mannau awyr agored, ar gyfer pobl a chymunedau.⁵³

O brif ganfyddiadau'r adroddiad, yr un cyntaf yw y dylid gweld mannau gwyrdd awyr agored fel isadeiledd cymdeithasol, nid isadeiledd ffisegol yn unig. "Mae hyn yn golygu yn ogystal â buddsoddi a chynnal amgylcheddau ffisegol o ansawdd uchel", eglura'r adroddiad, "dylai ariannwyr hefyd gefnogi'r gweithgareddau sy'n animeiddio mannau gwyrdd ac yn annog pobl i'w defnyddio." Rydym wedi buddsoddi bron £200 miliwn yn unol â hyn dros y pum mlynedd diwethaf, gan helpu pobl i wneud defnydd ymarferol o'r awyr agored trwy weithgareddau sy'n eu helpu i ddatblygu eu sgiliau, cymryd rhan ym mywyd cymunedol a gwella eu hiechyd meddwl a chorfforol.

Rhoddodd gwirfoddolwyr Incredible Edible **88 o flynyddoedd o amser** cyfunedig o 2018 i 2020 i dyfu bwyd ar 16,744m² o dir.

Sgiliau a chyfranogiad cymunedol

Mae gan addysg sgiliau awyr agored, yn ôl ymchwil, y potensial i gysylltu pobl â natur a rhwydweithiau cymdeithasol ehangach, yn ogystal â darparu "cysylltiadau cadarnhaol â'u hunain".⁵⁴ Mae buddion penodol ar gyfer plant a phobl ifanc, gydag addysg antur awyr agored yn hybu sgiliau cydweithio rhyngbersonol.

⁵⁵Rydym wedi dyfarnu amrywiaeth o grantiau llai i ddarparu llefydd diogel i brofi a dysgu am yr awyr agored, gan gynnwys £10,000 ar gyfer y prosiect Survive Squad yn Scunthorpe. Mae'r prosiect yn cynnal gwerysilloedd goroesi byw yn y gwyllt i blant 8-12 oed, gan ddysgu sgiliau awyr agored fel cynnau tân, coginio a gweithio mewn tîm.

Gall sgiliau awyr agored hefyd wasanaethu fel platfform i fynd i'r afael ag anghenion nad ydynt yn gysylltiedig yn uniongyrchol â mannau awyr agored. Er enghraifft, ar y cyd ag addysg mewn sgiliau bywyd fel llythrennedd ariannol, mae'r Centre for Building Social Action yn Llanelli yn dysgu pobl ifanc am fwyta'n iach trwy dyfu bwyd eu hunain mewn gardd gymunedol, gyda'r nod pennaf o'u helpu i ddatblygu sgiliau newydd ac annibyniaeth i gynyddu eu cyfle i gael bywyd mwy diogel. Mae'r sefydliad bellach wedi ymgysylltu dros 50 o drigolion ifanc â thyfu cymunedol, gan arwain at hyfforddiant mewn paratoi bwyd iach sy'n cysylltu sgiliau awyr agored â dull cyfannol i fyw'n iach.

“Yr unig beth sydd ei angen arnoch i fan awyr agored gael effaith yw ychydig o feinciau a blodau. Mae hyd yn oed un planhigyn mewn cilfan fach yn gallu gwneud gwahaniaeth.”

Ruth Tyler
Folkestone Youth Project

Mae'r math hwn o hyfforddiant hefyd yn dod â phobl at ei gilydd.⁵⁶ Mesurodd astudiaeth gan Brifysgol Essex hyn, a chanfuodd bod 95% o gyfranogwyr ac ymdeimlad isel o les a wirfoddolodd yn yr awyr agored unwaith yr wythnos yn unig wedi adrodd iechyd meddwl gwell o fewn chwe wythnos.⁵⁷ Defnyddiodd y Shettleston Community Growing Project yn Glasgow grant £127,000 i gynnal menter tyfu gymunedol a gwirfoddoli, gan ddod â dros 2,000 o drigolion ynghyd i ddysgu sgiliau newydd ac annog 190 o bobl i wirfoddoli. Ar y cyd â gwirfoddolwyr unigol, cafodd cyfranogwyr eu cyfeirio o sefydliadau gofalywr lleol, gwasanaethau ceisio gwaith a chanolfannau menywod.

Mae straeon unigol o'r prosiect yn cynnwys un gwirfoddolwr gyda syndrom Asperger, a fynychodd gyda'i weithiwr cymorth i ddechrau ac roedd yn dawel ac yn dawedog iawn. Dros amser, wrth iddo ddysgu rhagor am dyfu a gofalu am yr ardd, dechreuodd fynychu sesiynau ar ei ben ei hun a dechreuodd gychwyn sgysiau, er ei fod wedi'i chael hi'n anodd yn flaenorol i wneud ffrindiau. Ar ôl chwe wythnos, gofynnodd am blot ei hun, a rhoddwyd hynny iddo. Gofalodd amdano wrth barhau i wirfoddoli. Mae nawr yn parhau i ofalu am ei blot a chynnal perthnasoedd â gwirfoddolwyr eraill, er ei fod wedi dechrau lleoliad gwaith rhywle arall. Nododd ei

weithiwr cymorth, ar ôl cymryd rhan yn y prosiect, roedd yn berson hollol wahanol, gyda deiet gwell, mwy o hyder a sgiliau cymdeithasol.

Mewn prosiectau eraill, mae'r cysylltiad rhwng mannau awyr agored a sgiliau'n llai amlwg, ond nid yw'n llai effeithiol. Trwy'r rhaglen Creu Eich Lle, cymerodd Bartneriaeth Adfywio Ynysybwl reolaeth dros Bwll Butcher's, pwll nofio awyr agored lleol sydd wedi cael ei redeg gan y gymuned ers 2014. Talodd y grant am drwsiadau hanfodol, gan gynnwys adnewyddu'r tŷ pwmpio, draeniau a hidlyddion newydd, ystafelloedd newid wedi'u hail-modelu, toiledau newydd, pibwaith newydd ac arwynebau diogelwch newydd. Yn dilyn y gwaith hwn yn 2019, gwelodd dymor yr haf 2,500 o ymweliadau â'r pwll a 700 o oriau o amser gwirfoddol yn cael ei roi, gyda naw o bobl ifanc leol yn cael eu cyflogi fel achubwyr bywyd a 10 gwirfoddolwr yn cael eu hyfforddi fel achubwyr bywyd, gan adeiladu sgiliau sy'n hybu eu cyflogadwyedd, diogelwch ac iechyd corfforol.



Shettleston Community
Growing Project

A Better Start



Buddsoddiad 10 mlynedd yw A Better Start o £215 miliwn i wella cyfleoedd bywyd plant 0-3 oed yn Blackpool, Bradford, Lambeth, Nottingham a Southend.

Mae gan ein rhaglen A Better Start bedwar prif amcan, gyda mannau awyr agored yn chwarae rôl yn amcanion helpu plant i ddatblygu sgiliau cymdeithasol ac emosiynol, a pheri newid systemau i wella gwasanaethau cyhoeddus lleol.



A Better Start Bradford

Yn Bradford, mae'r prosiect Better Place yn gwella parciau lleol a mannau awyr agored, gyda'r bwriad o ddarparu amgylchedd mwy iach a hapus i fabanod, plant ifanc a theuluoedd. Mae hyn yn cynnwys ardaloedd chwarae naturiol fel parciau, meysydd chwarae a choetiroedd, llwybrau cerdded sy'n addas i fabanod a phlannu coed mewn gerddi a pharciau yn ystod Gwyl y Coed (a ymddangosodd ar BBC Countryfile). Mae'r rhaglen hefyd wedi rhoi rhaglen beilot ar waith mewn 10 ysgol i wella ansawdd eu haer a gwneud strydoedd yn fwy diogel, mwy o lwybrau deniadol i gerdded, cau ffyrdd, gwasanaethau bws cerdded a pharcio cyfyngedig.



A Better Start Blackpool

Yn Blackpool, mae £1.6m o'r cyllid wedi cael ei neilltuo at ddatblygiad parciau a mannau agored i annog teuluoedd i chwarae yn yr awyr agored gyda'u plant ifanc. Arweiniodd ymgynghoriad cymunedol ddyluniad pob ardal, felly roedd pob un yn bodloni anghenion lleol. Mae Revoe Park yn enghraifft o hynny. Yn flaenorol, roedd y parc wedi gordyfu ac wedi'i danddefnyddio. Daeth yn ganolbwynt ar gyfer ymddygiad gwrthgymdeithasol ac nid oedd teuluoedd yn teimlo'n ddiogel i'w ddefnyddio. Mae bellach wedi cael ei drawsnewid – mae ardal chwarae naturiol i blant ifanc, llwybrau cerdded cwn penodedig, gardd gymunedol a gweithdy cymunedol. Mae nawr yn cael ei ddefnyddio'n dda, gyda thrigolion lleol yn falch i helpu gofalu am yr ardd.

Iechyd a phresgripsiynu cymdeithasol

Dros y pum mlynedd diwethaf, mae ein cyllid wedi helpu cymunedau i wella eu ffitrwydd yn yr awyr iach trwy adeiladu, adnewyddu a gwneud defnydd gwell o 224 o gampfeydd awyr agored, 301 o gaeau chwaraeon a 49 o lwybrau cerdded. Er bod buddion ymarfer corff awyr agored yn bwysig i bawb yn y gymdeithas, gallant fod yn arbennig o fuddiol i'r rhai hynny â chyflyrau iechyd corfforol neu feddyliol hirdymor. Gellir arsylwi ar hyn orau trwy brosiectau presgripsiynu cymdeithasol, h.y. y rhai hynny sy'n cynnig gwasanaethau i bobl ag anghenion iechyd hirdymor sy'n cael eu cyfeirio at ymyriadau nad ydynt yn feddygol o fewn y gymuned.

Mae mannau awyr agored yn allweddol i nifer o opsiynau presgripsiwn cymdeithasol, fel a nodir mewn gwaith o amgylch Cynllun Hirdymor y GIG.⁵⁸ Trwy grant £493,000 grant, mae prosiect Perllan Gymunedol Urban Biodiversity yn Newquay yn cefnogi pobl ag anghenion iechyd ar y cyd â'r rhai hynny sy'n ymdopi â diweithdra neu galedi economaidd. Yn dilyn

asesiad cychwynnol, mae'r prosiect yn creu rhaglenni strwythuredig i gyfranogwyr, gan ganolbwyntio ar eu diddordebau, anghenion ac amcanion. Efallai bydd pobl yn plannu coed, tyfu a chynaeafu llysiau neu'n helpu cynnal a chadw'r safle saith erw.

Dros dair blynedd yn unig, roedd gan y prosiect 469 o gyfranogwyr, yr oedd 95% ohonynt wedi gwella eu lles meddyliol a 98% wedi cynyddu eu gweithgarwch ac iechyd corfforol. Gan ddangos buddion presgripsiwn cymdeithasol penodol y prosiect fel opsiwn amgen i ofal meddygol, lleihaodd 19% o gyfranogwyr eu defnydd o feddyginiaeth a lleihaodd 33% eu defnydd o wasanaethau'r meddyg teulu, gan arbed arian ac adnoddau i'r gwasanaethau gofal iechyd yn y tymor byr a'r hirdymor.

“Mae bod yn actif mewn lleoliad awyr agored, er enghraifft trwy gymryd rhan mewn taith gerdded ym myd natur, yn tynnu sylw pobl o'r hyn y maen nhw'n ei wneud. Nid yw'n teimlo fel eich bod chi'n gwneud ymarfer corff!”

Ian Thomas
Gwent Wildlife Trust



Gwent Wildlife Trust

Yn ogystal ag ymyriadau wedi'u targedu, gall cysylltu canlyniadau iechyd â byd natur hefyd fod ar ffurf cysylltiadau mwy cyfannol rhwng pobl a mannau awyr agored, er budd y ddau ohonynt. Defnyddiodd Avon Wildlife Trust grant gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol i gefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl ac anableddau dysgu trwy roi'r cyfle iddynt archwilio a gofalu am fyd natur lleol. O ganlyniad, mae pobl wedi helpu gyda rhandir, plannu coed, glanhau parciau lleol, dysgu i goginio yn yr awyr agored a mynd ar deithiau cerdded ym myd natur. Maen nhw hefyd wedi dysgu am natur, er enghraifft trwy sesiwn am rôl peillwyr o'r sefydliad cadwraeth Buglife.

Adroddodd naw mewn deg o gyfranogwyr (89%) iechyd a lles gwell, gyda'r rhan helaeth ohonynt (94%) yn adrodd mwy o gysylltiad â byd natur, gan ddangos buddion dwy-ffordd y prosiect i unigolion a mannau awyr agored naturiol. Cynhaliodd Avon Wildlife Trust hefyd ddyddiau ymwybyddiaeth i ymarferwyr ddangos gwerth triniaeth gweithio ym myd natur a dysgu sgiliau awyr agored newydd, gan gynnwys ar gyfer myfyrwyr meddygaeth ym Mhrifysgol Bryste, meddygon teulu lleol ac Uned Therapi Anafiadau i'r Pen y GIG ym Mryste. O'r rhai hynny a fynychodd y sesiynau hyn a dyddiau cysylltiad natur i'r gymuned, teimlodd 92% ohonynt yr oeddent yn fwy ymwybodol o fuddion natur ar gyfer lles.



Mynediad at yr awyr agored

Mae buddio o'r rhan fwyaf o'r manteision manau awyr agored a drafodir yn yr adroddiad hwn yn dibynnu ar allu eu cyrchu. Er bod gan y DU ddigon o fannau awyr agored naturiol a datblygiedig, gwyddom nad yw mynediad atynt yn gyfartal.⁵⁹

Yn 2021, cydnabu Cyngor Hawliau Dynol y Cenhedloedd Unedig bod cael amgylchedd glân, iach a chynaliadwy yn hawl ddynol,⁶⁰ mae hefyd mudiad byd-eang parhaus i gydnabod mynediad at natur fel hawl ddynol.⁶¹ Mewn cyfuniad â phandemig COVID-19 yn atgyfnerthu pwysigrwydd gallu bod tu allan,⁶² mae'n eglur bod darparu mynediad at fannau awyr agored yn ddyletswydd allweddol o'r sectorau cyhoeddus a chymdeithas sifil.



Rydym wedi buddsoddi **£6.6 miliwn** dros y pum mlynedd diwethaf i ddarparu mynediad awyr agored, gan helpu cymunedau i oresgyn – ymysg pethau eraill – rhwystrau ariannol, diwylliannol ac ymarferol cyrchu manau awyr agored.

Access to Nature

Rhaglen ariannu pum mlynedd a cafodd darfuny £28.7 million oedd Access to Nature, a wnaeth wella ymwybyddiaeth, mynediad ac ymgysylltiad pobl â'r amgylchedd naturiol.

Helpodd y cyllid i roi gwell dealltwriaeth o natur a sut mae gweithrediadau pobl yn ei effeithio i 640,000 o bobl, a gwelodd bron i 2,800 o lefydd naturiol a'r mynediad atynt. Elwodd mwy na 811,000 o bobl o'r newidiadau hyn.

Un o brif ganlyniadau'r rhaglen oedd i ragor o bobl allu mwynhau'r amgylchedd naturiol trwy fuddsoddi mewn mynediad at lefydd naturiol a rhwydweithiau rhwng safleoedd. O'r 115 o brosiectau a ariannwyd trwy Access to Nature, gweithiodd 60 ohonynt i ddarparu hyn, gan wella isadeiledd ffisegol fel llwybrau cerdded, arwyddion a llystyfiant a oedd wedi gordyfu.

Ceisiodd y prosiect Wyke Beck Valley Pride yn Leeds wneud Wyke Beck a'i fannau naturiol cysylltiedig yn hygyrch i gymunedau lleol difrentiedig. Roedd gwelliannau a rhoddwyd ar waith gan y prosiect yn cynnwys 2,700m o lwybrau cerdded gwell, 120m o ffensys newydd a gosod pont. Yng Nghernyw, gosododd Where the Wild Things Grow fapiau o lwybrau a byrddau hysbysu i helpu pobl i lywio a dysgu rhagor am barciau, llwybrau a gwarchodfeydd natur lleol.

Anghydraddoldeb economaidd

Canfuodd Monitor Ymgysylltiad â'r Amgylchedd Naturiol 2019 gan Natural England, o gymharu â'r ardaloedd mwy cyfoethog hynny, roedd cyfran is o blant yn byw mewn ardaloedd difreintiedig: yn treulio amser tu allan gydag oedolion; neu ymweld â mannau gwyrdd trefol, yr arfordir neu gefn gwlad.⁶³ Mae perygl o'r anghydraddoldeb hwn yn troi'n gylchol, gydag ymchwil yn canfod bod oedolion yn defnyddio mannau gwyrdd a'u straeon yn seiliedig ar atgofion cadarnhaol o fod yn yr awyr agored yn helpu plant ifanc fagu hyder a mynediad diwylliannol at natur.⁶⁴ Mae hyn yn golygu bod y rhai hynny nad ydynt yn cyrchu mannau awyr agored fel plant yn llai tebygol o drosglwyddo hyder a gwybodaeth am yr awyr agored i'r genhedlaeth nesaf.

Community Greenway 16km o lwybrau cerdded/seiclo, adeiladodd/gwellodd 26 o bontiau a chroesfannau, a glanhaodd 5km o afonydd yn Belfast, gyda dychweliad ar fuddsoddiad o hyd at £6 ar gyfer pob £1 a fuddsoddwyd.

Mae'r prosiect One Planet Pioneers, sy'n cael ei gynnal trwy Ein Dyfodol Disglair, yn mynd i'r afael ag achosion y broblem hon. Rhwng 2016 a 2020, dysgodd y prosiect bron i 2,800 o bobl ifanc o ardaloedd difreintiedig yn Teesside sgiliau awyr agored fel torri coed, prysgoedio, rheoli glaswelltir blodau gwyllt a thyfu llysiau. Mae dros 50% o gyfranogwyr wedi mynd ymlaen i ddechrau cyflogaeth, gwirfoddoli, prentisiaethau neu hyfforddiant â thâl, gan ddangos gwerth economaidd y prosiect i ardal sydd wedi profi lefelau o ddiweithdra'n uwch na'r cyfartaledd yn ddiweddar.⁶⁵ Mae gan hyn y potensial i helpu torri'r cylch rhwng

cenedlaethau o ddiffyg profiad gyda mannau awyr agored hefyd, oherwydd bydd gan bobl ifanc sy'n gyfforddus ac yn hyderus i dreulio amser yn yr awyr agored ddigon o gyfalaf diwylliannol i'w drosglwyddo.

“Mae mannau awyr agored yn buddio pobl ifanc mewn ffyrdd nad ydynt hyd yn oed yn sylweddoli, fel datblygu'r ymennydd a meithrin sgiliau trafod. Ond nid yw mynediad yn gyfartal – mae rhai pobl ifanc na allant fforddio i gael eu hunig bâr o esgidiau'n fwdlyd.”

Dan Raven-Ellison
Slow Ways

Sensitifrwydd diwylliannol

Agwedd gysylltiedig o anghydraddoldeb economaidd o ran mynediad at fannau awyr agored yw gwahanol gyfansoddiad diwylliannol ardaloedd ledled y DU. Mae ystadegau ar gyfer Lloegr yn cadarnhau bod cymunedau lleiafrifol ethnig yn fwy tebygol o fyw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig,⁶⁶ sy'n gwaethygu'r diffyg mynediad trwy ffactorau mewn achosion lle mae pobl yn teimlo llai o gysylltiad â mannau awyr agoredneu.⁶⁷ lle maen nhw'n teimlo llai o groeso, fel sydd wedi bod yn wir yng nghefn gwlad yn benodol.⁶⁸

“Gall cymunedau lleiafrifol ethnig neu gymunedau llai breintiedig deimlo bod mannau awyr agored ar gyfer y dosbarth canol gwyn. Mae grwpiau fel Muslim Hikers yn gweithio i wella hyn, ond mae angen cefnogaeth adeiladu capasiti arnynt i'w helpu i dyfu.”

Charlie Simpson
Youth Hostels Association

Rydym yn ariannu prosiectau sy'n mynd i'r afael â'r anghydbwysedd hwn, gan ddod o hyd i ffyrdd i hwyluso ac annog mynediad at fannau awyr agored i gymunedau lleiafrifol ethnig. Er enghraifft, defnyddiodd Students and Refugees Together grant £9,000 i gynnal grwpiau cerdded yn Plymouth. Mae'r grwpiau'n dod â ffoaduriaid a myfyrwyr lleol ynghyd, gan helpu'r rhai hynny sy'n newydd i'w cymuned i gyfarfod â phobl ac ymarfer eu Saesneg mewn sefyllfa anffurfiol. Cafodd y prosiect ei drafod mewn dogfen BBC

Radio 4, lle wnaeth Clare Balding gyfweld â chyfranogwyr a'r sylfaenydd Avril Bellinger i ddysgu rhagor am fanteision defnyddio natur fel ffordd i fagu hyder ac adeiladu cysylltiadau newydd.⁶⁹

Yn ogystal â chael mynediad at fannau sydd eisoes yn bodoli, fodd bynnag, gall mynediad fod yn gwestiwn o gael man awyr agored yr ydych chi'n teimlo yw 'eich un chi', boed yw hynny o safbwynt unigol neu gymunedol. Gwnaethom gefnogi Room to Heal, elusen yn Llundain, i ddefnyddio garddio fel ffurf o therapi i ffoaduriaid a cheiswyr lloches sydd wedi profi artaith, gan eu helpu i reoli symptomau cam-drin a gwella eu lles cyffredinol trwy fynediad at fan awyr agored diogel. Cafodd y prosiect ei sefydlu oherwydd dymuniad grŵp o ffoaduriaid am fan gwyrdd eu hunain i dyfu bwyd, bwyta gyda'i gilydd a chael ymdeimlad o berthyn â'u hamgylchoedd.

Connswater Community Greenway



Prosiect £40 miliwn yw Connswater Community Greenway, y daeth £23.6 miliwn o'r Gronfa trwy'r rhaglen Living Landmarks, i greu 'parc llinol' 9km trwy Ddwyrain Belfast.

Mae'r prosiect wedi rhoi 16km o lwybrau cerdded a seiclo ar waith, wedi adeiladu neu gwella 26 o bontydd a chroesfannau, glanhau 5km o afonydd, a rhoi coridor bywyd gwyllt ar waith, ymysg datblygiadau eraill. Cyn dechrau'r prosiect, amcangyfrifwyd y dychweliad cymdeithasol ar fuddsoddiad i fod rhwng £2 a £6 ar gyfer pob £1 a fuddsodwyd, oherwydd cynnydd mewn gwerth tir, gwell iechyd, mwy o gyflogaeth, hwb i dwristiaeth a lleihau effeithiau newid hinsawdde.⁷⁰

Gwelydd y broses 10 mlynedd o ddatblygu'r llwybr glas 32,378 o bobl leol a 32 o ysgolion yn ymgysylltu, gyda 452 o wahanol ddigwyddiadau a gweithgareddau'n cefnogi hyn, fel digwyddiadau agor i sgwariau cyhoeddus a prosiectau garddio gwirfoddol.

Gwelodd y prosiect 6,780 o oriau gwirfoddol yn cael eu hymrwymo hefyd, gyda gwerth amcangyfrifedig o £46,516. Yn ogystal â darparu gwelliant trawsnewidiol mewn mannau awyr agored a mynediad atynt i drigolion Belfast, mae'r llwybr glas wedi mynd i'r afael â hanes llyfogydd difrifol Dwyrain Belfast, gan roi amddiffynfeydd ar waith sydd wedi diogelu 1,700 o dai.⁷¹

Gwelodd y gwaith hwn yr amgylchedd lleol hefyd, gyda'r afonydd Connswater, Knock a Loop yn flaenrol wedi'u hesgeuluso a statws ecolegol 'gwael', sydd wedi gwella ers hynny i 'cymhedrol'. Wrth gydnabod maint y gwaith a'i effaith gymdeithasol ac amgylcheddol, dewiswyd y llwybr glas fel un o 200 o brosiectau mwyaf dylanwadol y byd gan Sefydliad y Peirianwyr Sifil.⁷²



Connswater Community Greenway

Rhwystrau ymarferol

Ar draws pob maes economaidd a diwylliannol, mae rhwystrau ymarferol i gyrchu mannau awyr agored, gan gynnwys anabledau a chyflyrau iechyd sy'n ymwneud ag oedran. Mae dementia, er ei fod ymhell o'r unig gyflwr neu angen i fod yn y categorïau hyn, yn enghraifft dda i amlygu'r pwynt hwn. Mae dementia yn costio mwy i economi'r DU nag y mae clefyd y galon a chanser wedi'u cyfuno,⁷³ ac mae buddion wedi'u hen dogfennu i dreulio amser mewn mannau awyr agored i bobl â dementia,⁷⁴ gan gynnwys iechyd a lles cyffredinol.⁷⁵ Er hyn, mae'n anodd yn ymarferol i bobl â dementia gyrchu'r awyr agored, oherwydd – ymysg rhesymau eraill – pryderon diogelwch, argaeledd trafndiaeth a'r angen am gefnogaeth i ofalwyr.⁷⁶

Mae Dementia Adventure yn gweithio i addysgu teuluoedd, gofalwyr, ymarferwyr iechyd a phobl â dementia am fuddion treulio amser mewn mannau agored, a sut i oresgyn y rhwystrau. Gwnaethom ddarparu £498,000 i'r grŵp ar gyfer prosiect a ddarparodd 913 o sesiynau gweithgarwch, gan gynnwys teithiau cerdded ym myd natur, sesiynau garddio grŵp, gweithgareddau fferm, ymweliadau â gerddi, ymweliadau â thraethau a theithiau cerdded coetir.

Yn gyfangwbl, mynychodd 2,490 o bobl â dementia a 582 o ofalwyr, gydag oedrannau ar gyfartaledd o 80 oed a 60 oed yn y drefn honno. Cynigiodd y prosiect hyfforddiant i ymarferwyr iechyd a gofalwyr hefyd, a gafodd ei gyflwyno'n rhannol gan bobl â dementia, gyda 44 o sesiynau'n denu 64 o bobl i ddysgu i ddod yn fwy hyderus am ddefnyddio mannau awyr agored ar gyfer gofal a thriniaeth dementia.

O'r 52% o grantiau sy'n mynd tuag at wella asedau / isadeiledd cymunedol neu achub cyfleusterau o gael eu cau bob blwyddyn, arweiniodd 32% i fannau mwy diogel a chrosawgar, sy'n cynnwys ychwanegu meinciau, gwell goleuadau a llwybrau wedi'u hail-wynebu.⁷⁷

Yn fwy cyffredinol hefyd, un o effeithiau posibl heneiddio yw ynysu, sy'n peri llai o gyswllt â mannau awyr agored hyd yn oed ar gyfer y rhai hynny sy'n byw'n agos at fyd natur. Rhoesom £370,000 i Future Roots ar gyfer y prosiect Countrymen's Club, sy'n gweithio â dynion hŷn sy'n wynebu ynysu gwledig a salwch, gan feithrin eu gwytnwch trwy 'ffermio gofal'. Maet ffermio gofal yn darparu rhaglen bwrpasol, strwythuredig ac wedi'i goruchwylio o weithgarwch ffermio, gan alluogi trigolion hŷn i gyfrannu'n ystyrion at gynnal a chadw fferm. Efallai byddant yn gofalu am anifeiliaid, rheoli tir, gofalu am flodau neu'n tyfu llysiau.

Canfuodd gwerthusiad prosiect bod mynychwyr Countrymen's Club yn gwerthfawrogi cael pwrpas i fynd tu allan a chyfarfod â phobl mewn cyd-destun nad oeddent yn cael eu diffinio gan eu cyflyrau iechyd.⁷⁸ Roedd natur gorfforol gwaith fferm hefyd yn golygu eu bod llawer yn fwy actif, gan dorri eu ffordd o fyw eisteddog. Roedd gofalwyr hefyd yn gadarnhaol iawn am yr effaith ar fynychwyr a'r amser rhydd hanfodol a gawsant gan wybod bod eu derbynwyr gofal yn mwynhau eu hunain mewn lleoliad diogel.

Edrych i'r dyfodol

Yn cynnwys holl gynefinoedd popeth sy'n byw ar y Ddaear, byddai'n ystrydebol dweud bod mannau awyr agored yn fwy pwysig nawr nag erioed. Fodd bynnag, mewn synnwyr mwy diweddar, oherwydd cyfradd cynyddol newid hinsawdd a'r cyd-destun ôl-COP26 a COVID-19, mae'n anodd gwadu'r adfywiad mewn gwerthfawrogiad o natur, parciau, gerddi a mannau awyr agored eraill, a dyhead cynyddol i'w hamddiffyn. Wrth edrych ymlaen, y cyd-destun hwn fydd yn diffinio gwaith cymunedol o amgylch mannau awyr agored.

“Mae angen i ni ddechrau meddwl am blentyndod nid yn unig fel cyfnodau amser, ond fel llefydd. Fel ystyried beth yr hoffech ei gael yn eich cymdogaeth, beth ydym ei eisiau mewn plentyndod pob plentyn? Gallai hyn ein helpu i lywio'r mannau awyr agored sydd eu hangen arnom.”

Dan Raven-Ellison
Slow Ways

Yn ogystal â rhaglenni ariannu hyblyg sy'n gallu ymateb yn organig i flaenoriaethau cymdeithasol sy'n newid, mae hefyd gennym raglenni penodol ar waith i fynd i'r afael â'r newid hwn. Rhaglen 10 mlynedd yw'r Gronfa Gweithredu Hinsawdd gyda chyllideb £100 miliwn, sy'n canolbwyntio ar gefnogi

cymunedau i weithredu'n erbyn newid hinsawdd. Roedd y rownd ariannu diweddaraf yn canolbwyntio ar wastraff a defnydd, ond roedd mannau awyr agored yn ymddangos yn amlwg yn ystod y rownd gyntaf yn 2020, a welodd dros £19.5 miliwn yn cael ei ddyfarnu i 23 o brosiectau ledled y DU.

Er enghraifft, mae Cyngor Bwrdeistref Metropolitan Calderdale yn gweithio i dyfu mwsogl sphagnum ar gorsydd mawn lleol, gan droi man awyr agored nad oedd yn cael ei ddefnyddio i ased naturiol pwerus i frwydro yn erbyn newid hinsawdd trwy ddefnyddio ei botensial cipio carbon.⁷⁹ Yn Londonderry, mae Acorn Farm yn uwchsgilio pobl leol i dyfu bwyd eu hunain ac yn gweithio i adeiladu hwb tyfu bwyd, gan ddarparu man awyr agored a rennir ar gyfer gweithgareddau iach, cadarnhaol i'r amgylchedd sy'n hybu lles.

Ym mis Medi 2021, gwnaethom hefyd lansio Gyda'n Gilydd ar gyfer Ein Planed, rhaglen gweithredu hinsawdd sy'n dyfarnu grantiau o £1,000 i £10,000 i gefnogi prosiectau amgylcheddol lleol. Bydd hyn yn helpu meithrin syniadau ar lefel gymunedol yn arbennig, gyda bwyd a'r amgylchedd naturiol – y mae'r ddau ohonynt yn ymwneud â mannau awyr agored – ymysg y meysydd allweddol ar gyfer y rhaglen.

Trwy'r dulliau hyn sy'n edrych i'r dyfodol a'r gwaith sydd eisoes yn bodoli a fanylir arno yn yr adroddiad hwn, mae Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol mewn safle dda i gefnogi ymchwydd o ddiddordeb mewn mannau awyr agored. Y cymunedau eu hunain fydd â'r cyfrifoldeb i lunio sut fydd hyn yn edrych, ond rydym yn barod i'w helpu i wneud dyfodol teg, sy'n canolbwyntio ar yr awyr agored, yn realiti ledled y DU.

Ôl-nodiadau

- 1 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2021) How has lockdown changed our relationship with nature? ons.gov.uk/economy/environmentalaccounts/articles/howhaslockdownchangedourrelationshipwithnature/2021-04-26 [ar-lein, cyrchwyd 01 Hyd 2021]
- 2 P White et al (2019) Spending at least 120minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing nature.com/articles/s41598-019-44097-3
- 3 Royal Society for the Protection of Birds (2013) Connecting with nature rspb.org.uk/Images/connecting-with-nature_tcm9-354603.pdf
- 4 A Hunt et al (2016) Monitor of engagement with the natural environment (March 2013 to February 2015) assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/498944/mene-childrens-report-years-1-2.pdf
- 5 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS) (2021) How has lockdown changed our relationship with nature? ons.gov.uk/economy/environmentalaccounts/articles/howhaslockdownchangedourrelationshipwithnature/2021-04-26 [ar-lein, cyrchwyd 01 Hyd 2021]
- 6 B Collier (2020) The race factor in access to green space runnymedetrust.org/blog/therace-factor-in-access-to-green-space [ar-lein, cyrchwyd 03 Hyd 2021]
- 7 R O'Neill (2019) Monitor of engagement with the natural environment – the national survey on people and the natural environment assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/828552/Monitor_Engagement_Natural_Environment_2018_2019_v2.pdf
- 8 A Hunt et al (2016) Monitor of engagement with the natural environment (March 2013 to February 2015) assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/498944/mene-childrens-report-years-1-2.pdf
- 9 Wildfowl and Wetlands Trust (2017) The impact of school visits to WWT Wetland Centres on pupil attitudes to nature wwt.org.uk/uploads/documents/2019-04-18/1555577388-wwtschool-visit-research-final-report.pdf
- 10 Senedd y DU (1993) Deddf y Loteri Genedlaethol legislation.gov.uk/ukpga/1993/39/contents
- 11 M Winterbotham et al (2021) Adroddiad ymchwil effaith Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol tnlcommunityfund.org.uk/media/insights/documents/Exploring-the-impact-of-grantfunding.pdf
- 12 M Winterbotham et al (2021) Adroddiad ymchwil effaith Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol tnlcommunityfund.org.uk/media/insights/documents/Exploring-the-impact-of-grantfunding.pdf
- 13 Oni bai y cyfeirir fel arall, mae'r holl ddata a gwybodaeth yn yr adroddiad hwn yn dod o adroddiadau deiliaid grant neu ffynonellau mewnol Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.

14 Oni bai y cyfeirir fel arall, mae'r holl ddata a gwybodaeth yn yr adroddiad hwn yn dod o adroddiadau deiliaid grant neu ffynonellau mewnol Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.

15 Geiriau allweddol a ddefnyddiwyd i chwilio cofnodion am fannau awyr agored naturiol: coetir, coedwig, llyn, dyfrffordd, arfordir, man gwyrdd, man glas, gwarchodfa natur, man agored, man naturiol, gwair, glaswelltir, cefn gwlad, tir comin. Geiriau allweddol a ddefnyddiwyd i chwilio cofnodion grant am fannau awyr agored datblygiedig: parc, rhandir, gardd, gardd synhwyraidd, camlas, perllan, campfa awyr agored, campfa werdd, cae chwarae, theatr awyr agored, sgwâr cymunedol, sgwâr y dref, sgwâr y pentref, lawnt y pentref, lawnt y dref, maes chwarae, parc sglefrio, ardal gemau aml-ddefnydd, ardal gemau aml ddefnydd, MUGA, cae pêl-droed, cae rygbi, cae criced, cae chwaraeon, cwrt tenis, cae 5-yr-ochr, cae pump-yr-ochr, cae 5 yr ochr, cae pump yr ochr, parc cerfluniau, celf awyr agored, maes hamdden, fferm ddinesig, tir fferm, gwersyllfa, bwrdd picnic, ffordd werdd, pwll. Geiriau allweddol a ddefnyddiwyd i chwilio cofnodion grant ar gyfer gweithgareddau awyr agored: tyfu bwyd, plannu coed, ymarfer corff awyr agored, codi sbwriel, plannu mwsogl, gŵyl awyr agored, celf awyr agored, gweithgareddau awyr agored, gweithgarwch awyr agored, tirlunio, garddio, grŵp cerdded, gwersylla, llong, bad, hwylio, nofio awyr agored, nofio gwyllt, ailwylltio, ysgol goedwig, dysgu awyr agored, gwesty chwilod, gwesty pryfed, Dug Caeredin. Geiriau allweddol a ddefnyddiwyd i chwilio cofnodion grant ar gyfer mynediad awyr agored: llwybr seiclo, llwybr cerdded, llwybr tynnu, mynediad cefn gwlad, mynediad at natur, gwneud natur yn fwy hygyrch, mynediad at yr awyr agored, hawl tramwy, mynediad BAME at gefn gwlad, mynediad BAME at yr awyr agored, mynediad anabl at gefn gwlad, mynediad anabl at yr awyr agored.

16 Nid yw 'buddsoddiad cyffredinol' yn gyfwerth â chyfansymiau cronus oherwydd bod prosiectau'n gorgyffwrdd â sawl categori.

17 Mae'r ffigurau'n ymwneud â'r nifer o grantiau a ariannwyd ar gyfer pob set o eiriau allweddol. Geiriau allweddol a ddefnyddiwyd i chwilio cofnodion grant: coetiroedd (coetir, coedwig); llynnoedd a dyfrffyrdd (pwll, dyfrffordd, camlas, afon, llyn); meysydd chwarae (maes chwarae); parciau (lawnt y pentref, lawnt y dref, tir comin, parc, man gwyrdd); rhandiroedd a gerddi cymunedol (rhandir, gardd); llwybrau cerdded (llwybr cerdded, llwybr, llwybr tynnu, llwybr camlas); campfeydd awyr agored (campfa werdd, campfa awyr agored); caeau chwaraeon (cae chwarae, ardal gemau aml-ddefnydd, MUGA, cae criced, cae pêl-droed, cae rygbi, cae chwaraeon, cwrt tenis, cwrt 5-yr-ochr, cwrt pump-yr-ochr, cwrt 5 yr ochr, cwrt pump yr ochr). Mae'r ffigwr yn ymwneud â pharciau trefol cyhoeddus yn dod o Cronfa Treftadaeth y Loteri Genedlaethol (2020) heritagefund.org.uk/publications/parks-people-whyshould-we-invest-parks

18 Ffigurau'n seiliedig ar y nifer o grantiau mewn chwiliad gair allweddol o gofnodion grant. Gweler yr ôl-nodyn blaenorol.

19 G Bratman et al (2015) Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation pnas.org/content/112/28/8567.abstract

20 M French (2016) Evaluation of the Scottish Land Fund 2012-16 gov.scot/publications/evaluation-scottish-land-fund-2012-16/

21 M McFarlane et al (2021) Scottish Land Fund: Evaluation gov.scot/publications/scottishland-fund-evaluation/

- 22 N Weinstein et al (2015) Seeing community for the trees: the links among contact with natural environments, community cohesion, and crime academic.oup.com/bioscience/article/65/12/1141/223866
- 23 L O'Brien et al (2012) Exploring relationships between peri-urban woodlands and people's health and well-being forestresearch.gov.uk/documents/1420/Peri-urban_woods_and_health_report_2012.pdf
- 24 M Winterbotham et al (2021) Adroddiad ymchwil effaith Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol tnlcommunityfund.org.uk/media/insights/documents/Exploring-the-impact-of-grantfunding.pdf
- 25 J Luttik (2012) The value of trees, water and open space as reflected by house prices in the Netherlands research.wur.nl/en/publications/the-value-of-trees-water-and-open-spaces-reflected-by-house-pri
- 26 Confor (2014) Eskdalemuir: a comparison of forestry and hill farming; productivity and economic impact confor.org.uk/media/246147/33_eskdalemuirreportmay2014.pdf
- 27 R Wrigley (2021) Rewilding and the rural economy s3.eu-west-2.amazonaws.com/assets.rewildingbritain.org.uk/documents/nature-based-economies-rewilding-britain.pdf
- 28 Make UK (2021) Unlocking the skills needed for a digital and green future makeuk.org/insights/reports/unlocking-the-skills-needed-for-a-digital-and-green-future
- 29 H Hudson et al (2021) Our Bright Future mid-term evaluation ourbrightfuture.co.uk/wpcontent/uploads/2019/08/Mid-Term-Evaluation-Final-Report.pdf
- 30 W Eadson et al (2019) Green Leaders summary report groundwork.org.uk/wp-content/uploads/2020/03/Green-Leaders-summary-reportFinal.pdf
- 31 Department for Environment, Food and Rural Affairs (2021) Statistical digest of rural England – population assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1028819/Rural_population_Oct_2021.pdf
- 32 Department for Levelling Up, Housing and Communities (2021) National planning policy framework assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1005759/NPPF_July_2021.pdf
- 33 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS) (2019) Urban green spaces raise nearby house prices by an average of £2,500 ons.gov.uk/economy/environmentalaccounts/articles/urbangreenspacesraisenearbyhousepricesbyanaverageof2500/2019-10-14 [ar-lein, cyrchwyd 04 Tach 2021]
- 34 Land Trust (2018) The economic value of our green spaces thelandtrust.org.uk/wpcontent/uploads/2018/02/The-economic-value-of-our-green-spaces.pdf
- 35 M Shepley et al (2019) The impact of green space on violent crime in urban environments: an evidence synthesis pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31847399/

- 36 Parks Alliance (2020) Making parks count: the case for parks theparksalliance.org/making-parks-count-the-case-for-parks/
- 37 W Eadson et al (2020) Why should we invest in parks? heritagefund.org.uk/publications/parks-people-why-should-we-invest-parks
- 38 H Gardiner (2019) Activate! Land in the hands of communities localtrust.org.uk/wp-content/uploads/2019/03/local-trust-activate-land-communities.pdf
- 39 Child and Nature Alliance (2017) Position statement on active outdoor play childnature.ca/wp-content/uploads/2017/10/B.-EN-Active-Outdoor-Play-Position-StatementFINAL-DESIGN.pdf
- 40 G Bento et al (2017) The importance of outdoor play for young children's healthy development sciencedirect.com/science/article/pii/S2444866416301234
- 41 M Thygesen et al (2020) The association between residential green space in childhood and development of attention deficit hyperactivity disorder ehp.niehs.nih.gov/doi/full/10.1289/EHP6729
- 42 Roedd cyllid Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol i barciau yn Lloegr yn unig, er bod y rhaglen gyffredinol wedi gweithredu ledled y DU. Dyfarnwyd y gyfran ddiwethaf o grantiau yn 2020
- 43 I Baggott et al (2013) Gwerthusiad effaith Parciau i Bobl tnlcommunityfund.org.uk/media/documents/parks-for-people-impact-evaluation-main-report
- 44 W Eadson et al (2020) Why should we invest in parks? heritagefund.org.uk/publications/parks-people-why-should-we-invest-parks
- 45 J Dobson (2020) A park for the people: Grosvenor and Hilbert Park, Tunbridge Wells heritagefund.org.uk/sites/default/files/media/attachments/GrosvenorandHilbertstudy.pdf
- 46 V Shanmuganathan-Felton et al (2020) Cultivating wellbeing and mental health through gardening thepsychologist.bps.org.uk/cultivating-wellbeing-and-mental-health-throughgardening. [ar-lein, cyrchwyd 10 Tach 2021]
- 47 Incredible Edible (2021) Incredible Edible update 2018-2020 incredibleedible.org.uk/news/incredible-update-our-2018-2020-report/
- 48 R McDougall et al (2018) Small-scale urban agriculture results in high yields but requires judicious management of inputs to achieve sustainability pnas.org/content/116/1/129
- 49 J Edmondson et al (2020) The hidden potential of urban horticulture nature.com/articles/s43016-020-0045-6
- 50 M Winterbotham et al (2021) Adroddiad ymchwil effaith Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol tnlcommunityfund.org.uk/media/insights/documents/Exploring-the-impact-of-grant-funding.pdf
- 51 UK Government (2018) A connected society – a strategy for tackling loneliness gov.uk/government/publications/a-connected-society-a-strategy-for-tackling-loneliness

- 52 NHS England (2019) Healthy new towns england.nhs.uk/ourwork/innovation/healthy-new-towns/
- 53 J Dobson et al (2020) Space to thrive heritagefund.org.uk/publications/space-thrive
- 54 J Cottrell et al (2020) Outdoor skills education: what are the benefits for health, learning and lifestyle? tandfonline.com/doi/abs
- 55 S Cooley et al (2016) Using outdoor adventure education to develop students groupwork skills researchgate.net/publication/308389569_Using_Outdoor_Adventure_Education_to_Develop_Students_Groupwork_Skills_A_Quantitative_Exploration_of_Reaction_and_Learning
- 56 V Jennings et al (2019) The relationship between social cohesion and urban green space: an avenue for health promotion ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6388234/
- 57 M Rogerson et al (2017) The health and wellbeing impacts of volunteering with the Wildlife Trusts wildlifetrusts.org/news/new-report-links-volunteering-nature-better-mental-health
- 58 NHS England (2021) Green social prescribing england.nhs.uk/personalisedcare/socialprescribing/green-social-prescribing/ [ar-lein, cyrchwyd 02 Rhag 2021]
- 59 F Holland (2021) Out of bounds: equity in access to urban nature groundwork.org.uk/about-groundwork/reports/outofbounds/
- 60 United Nations (2021) Access to a healthy environment declared a human right by UN rights council news.un.org/en/story/2021/10/1102582 [ar-lein, cyrchwyd 13 Rhag 2021]
- 61 Nature is a Human Right (2021) What we do natureisahumanright.earth/about [ar-lein, cyrchwyd 06 Rhag 2021]
- 62 G Hubbard et al (2021) Are rurality, area deprivation, access to outside space and green space associated with mental health during the Covid-19 pandemic? pure.ed.ac.uk/ws/portalfiles/portal/205178862/HubbardEtalIJERPH2021IsRuralityArea.pdf
- 63 R O'Neill (2019) Monitor of engagement with the natural environment – children and young people report assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/828838/Monitor_of_Engagement_with_the_Natural_Environment_MENE_Childrens_Report_2018-2019_rev.pdf
- 64 J Birch et al (2019) Supporting young people's mental health – how urban nature can help iwun.uk/wp-content/uploads/2019/05/IWUN-Practice-Document-young-people-ARTWORKA4-8pp.pdf
- 65 Local Government Association (2021) A responsive employment and skills partnership – Tees Valley Combined Authority local.gov.uk/case-studies/responsive-employment-andskills-partnership-tees-valley-combined-authority [ar-lein, cyrchwyd 13 Rhag 2021]
- 66 UK Government (2020) People living in deprived neighbourhoods ethnicity-factsfigures.service.gov.uk/uk-population-by-ethnicity/demographics/people-living-in-deprivedneighbourhoods/latest [ar-lein, cyrchwyd 13 Rhag 2021]

- 67 Department for Environment, Food and Rural Affairs (2018) Landscapes review assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/833726/landscapes-review-final-report.pdf
- 68 University of Leicester (2012) Compelling evidence highlights racism in rural areas le.ac. uk.ebulletin-archive.ebulletin/news/press-releases/2000-2009/2004/10/nparticle-59d-xp4-s3c.html [ar-lein, cyrchwyd 14 Rhag 2021]
- 69 BBC Radio 4 (2017) Ramblings – series 35: Mount Edgcumbe, Plymouth bbc.co.uk/sounds/play/b08k4bxw
- 70 R Hunter et al (2017) Social return on investment analysis of an urban greenway conswatergreenway.co.uk/sites/default/files/Hunter_SROI_Cities&Health_accepted.pdf
- 71 S Simpson (2017) Evaluation report – Conswater Community Greenway conswatergreenway.co.uk/sites/default/files/CCGEvaluationReport20201920FINAL.pdf
- 72 Institution of Civil Engineers (2017) Conswater Community Greenway ice.org.uk/what-is-civil-engineering/what-do-civil-engineers-do/conswater-communitygreenway-east-belfast-flood-a [ar-lein, cyrchwyd 14 Rhag 2021]
- 73 R Luengo-Fernandez et al (2010) [Dementia 2010 alzheimersresearchuk.org/wp-content/uploads/2015/01/Dementia2010Full.pdf](http://Dementia2010.alzheimersresearchuk.org/wp-content/uploads/2015/01/Dementia2010Full.pdf)
- 74 E Argyle et al (2017) Space, the final frontier: outdoor access for people living with dementia tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2016.1222351
- 75 Active Minds (2019) Dementia and the importance of the outdoors happiful.com/dementia-and-the-importance-of-the-outdoors/ [ar-lein, cyrchwyd 28 Chwe 2022]
- 76 N Mapes et al (2013) Is it nice outside? Consulting people living with dementia and their carers about engaging with the natural environment dementiaadventure.co.uk/what-we-do/research/is-it-nice-outside/
- 77 M Winterbotham et al (2021) Adroddiad ymchwil effaith Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol tnlcommunityfund.org.uk/media/insights/documents/Exploring-the-impact-of-grantfunding.pdf
- 78 S de Bruin et al (2011) Comparing day care at green care farms and at regular day care facilities with regard to their effects on functional performance of community-dwelling older people with dementia journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1471301211421074
- 79 V Gewin (2020) How peat could protect the planet nature.com/articles/d41586-020-00355-3 [ar-lein, cyrchwyd 17 Rhag 2021]

Ymwadiad cyfreithiol

Mae'r adroddiad hwn yn adrodd straeon personol deiliaid grant a staff ac yn rhannu enghreifftiau o'r hyn sydd wedi gweithio'n dda i eraill. Nid yw unrhyw safbwyntiau, meddyliau neu farn a fynegir gan ddeiliaid grant a staff o reidrwydd yn cynrychioli safbwyntiau, meddyliau neu farn Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol ("y Gronfa"), Nid yw'r Gronfa'n ardystio nac yn argymhell unrhyw sefydliad a grybwyllir, nac yn ardystio unrhyw gynnwys allanol yn yr adroddiad hwn.

Ni ddylid ystyried cynnwys yr adroddiad hwn fel cyfarwyddyd, canllawiau neu gyngor ac ni ddylech ddibynnu ar y wybodaeth yn yr adroddiad hwn fel opsiwn amgen i gyngor proffesiynol.

I'r graddau eithaf a ganiateir yn ôl y gyfraith, nid yw'r Gronfa'n derbyn unrhyw gyfrifoldeb ac mae'n ymwadu pob atebolrwydd i unrhyw drydydd parti sy'n honni ei fod yn defnyddio neu'n dibynnu ar yr adroddiad, ei gynnwys neu gasgliadau am unrhyw reswm. Mae unrhyw ddyfyniad, ailddehongliad, diwygiad a/neu addasiad gan unrhyw drydydd parti at risg eu hunain yn hollol. Ni wnawn unrhyw gynrychioliadau na gwarantau, boed yw hynny'n ddatganedig neu'n ymhlyg, bod cynnwys yr adroddiad hwn yn gywir, wedi'i gwblhau ac yn gyfredol.

© Hawlfraint y Goron 2022

Trwyddedir y cyhoeddiad hwn o dan telerau'r Drwydded Llywodraeth Agored v3.0 oni bai lle y nodir fel arall. I weld y drwydded hon, ewch i <http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/>

Lle'r ydym wedi nodi unrhyw wybodaeth hawlfraint trydydd parti, bydd angen i chi gael caniatâd gan y deiliaid hawlfraint dan sylw. Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael ar www.gov.uk/government/publications

Dylid anfon unrhyw ymholiadau am y cyhoeddiad hwn at The National Lottery Community Fund, 1 Plough Place, London, EC4A 1DE, neu gallwch anfon e-bost at knowledge@tnlcommunityfund.org.uk



Mae'r tîm Gwybodaeth a Dysgu yng Nghronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol yn rhannu mewnwelediadau o'r profiad o'n hariannu a'r gwahaniaeth y mae'n ei wneud. Pe hoffech ddweud wrthym eich barn am yr adroddiad hwn, neu rannu canfyddiadau a dysgu perthnasol, anfonwch e-bost atom ar knowledge@tnlcommunityfund.org.uk

Cysylltiadau allweddol: [Temoor Iqbal](#) ac [Anne-Mari Hall](#)

Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol Fersiwn 1. Cyhoeddwyd ym mis Mawrth 2022.
Cyfeirnod: KL22-01