



Trefi a
Dinasoedd
Natur



**Sut i roi iechyd wrth
wraidd parciau a
mannau gwyrdd**



Gall y 10 cam yn y canllaw hwn eich helpu i gyflawni buddion iechyd gwell i gymunedau yn eich parciau a'ch mannau gwyrdd.

Fe'i dyluniwyd i chi eu dilyn a'u hail-ymweld yn y drefn sydd fwyaf addas ar gyfer eich lle chi.

Aseswch seilwaith ffisegol a chymdeithasol eich mannau gwyrdd

Mae hyn yn eich helpu i ddeall pa nodweddion sy'n helpu iechyd a llesiant pobl ar hyn o bryd, ac yn amlygu beth sydd ar goll neu beth y gellid ei wella (e.e. meinciau, ardaloedd picnic, campfeydd awyr agored, ardaloedd gwylt, llwybrau cerdded a llwybrau beicio).

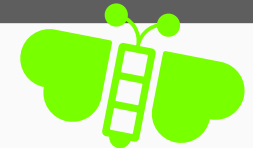
Gallwch hefyd adnabod a chael gwared ar unrhyw rwystrau a allai atal gwahanol gymunedau rhag defnyddio'r mannau gwyrdd. Gall rhwystrau fod yn rhai lleol iawn a gallant gynnwys agosrwydd, rhwystrau ffisegol, trafniadaeth, diffyg cyfleusterau a rhwystrau cymdeithasol - megis canfyddiadau o ddiogelwch, diffyg ymwybyddiaeth neu hyder isel.

Mewn ymarfer...

Bu i Gyngor Camden ac Islington gomisiynu archwiliad o'u parciau i nodi pa mor dda roedd y seilwaith yn cefnogi pobl i fod yn actif yn yr awyr agored a chysylltu â natur.



Edrychwch ar y data iechyd



Mae hyn yn eich helpu i ddeall eich cymuned leol, ei hanghenion a phwy fyddai'n elwa fwyaf o gael mynediad at barciau a mannau gwyrdd.

Gall y wybodaeth a ddysgwch o ddata iechyd ac anghydraddoldebau iechyd ategu cynllunio strategol, gan lywio penderfyniadau ar ble i dargedu ymyriadau er mwyn sicrhau bod mannau gwyrdd yn cynnig y buddion iechyd mwyaf posibl i bobl.

Dod i adnabod eich cymunedau lleol

Mae hyn yn eich helpu i ffurfio perthnasoedd â thrigolion lleol a sefydliadau cyfryngol, er mwyn cyd-gyflawni'r buddion mwyaf posibl i'r gymuned.

Bydd hyn yn wahanol i bob cymuned y byddwch yn gweithio â hi, ond gyda'ch gilydd mae modd:

- Mapio pa waith a gweithgareddau maent eisoes yn eu gwneud i helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd a gwella iechyd a llesiant.
- Deall beth sydd ei angen arnynt a gweithio gyda'ch gilydd ar sut i sicrhau hyn i'r eithaf.

Bu i Camden ac Islington ymgysylltu ag asiantaeth allanol drwy arolygon, gweithdai, cyfweiliadau a mapio i gefnogi darpariaeth y gwaith hwn.

Darllenwch ein canllaw Cynllunio gyda'n gilydd...

Am syniadau ar sut i ddod â thimau a chymunedau ynghyd i lywio dyfodol gwell ar gyfer eu parciau lleol a'u mannau gwyrdd.





Gweithiwch mewn partneriaeth â'r system iechyd

Mae hyn yn eich helpu i wneud y mwyaf o berthnasoedd yn y sector iechyd a ffurfio partneriaethau sy'n fuddiol i'r ddwy ochr. Mae darparu presgripsiynu cymdeithasol gwyrdd yn dibynnu'n benodol ar gysylltiadau cryf â gweithwyr cyswllt yn eich ardal leol.

Gall y system iechyd amrywio ar draws y DU, ond gall eich tîm iechyd cyhoeddus mewnol a phartneriaid ar draws sefydliadau iechyd eraill eich helpu i ddeall y strwythur a sut mae'n gweithio. Mae sefydliadau mentrau cymdeithasol, cymunedol a gwirfoddol (VCSE) yn aml yn cael eu comisiynu i gyflwyno darpariaeth iechyd a gofal cymdeithasol, fel eu bod hefyd yn gallu darparu partneriaeth a chysylltiad hanfodol â'r system iechyd a gofal. Mae'n syniad da cynnwys digonedd o amser ac adnoddau i gael y mwyaf o'r cam hwn.



Mewn ymarfer...

Gweithiodd Camden ac Islington gyda'r tîm Iechyd Cyhoeddus, y Grŵp Comisiynu Clinigol, y Rhwydweithiau Gofal Sylfaenol, y gweithwyr cyswllt meddygon teulu a'r gweithwyr cyswllt VCSE. Gallwch glywed mwy am y camau a gymerwyd ganddynt yn y [weminar](#) hon.

Rhowch eich mannau gwyrdd ar waith

Mae hyn yn eich helpu i lywio mannau gwyrdd lle gall pobl wella eu hiechyd yn weithredol. O ddarparu gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol gwyrdd, i weithio gyda phartneriaid sy'n defnyddio eich parciau neu fannau gwyrdd fel lleoliad.

Dylai gweithgareddau gael eu dylunio ar y cyd gan sefydliadau o'r sectorau iechyd a VCSE, trigolion, a'r bobl sy'n rheoli'r parciau a mannau gwyrdd. Siaradwch â chydweithwyr o iechyd cyhoeddus, partneriaid presennol, sefydliadau VCSE lleol a meddygfeydd i bennu pwy sydd angen bod ynghlwm â hyn.

Siaradodd Camden ac Islington â'r Grŵp Comisiynu Clinigol, meddygon teulu lleol, Ymddiriedolaeth Iechyd Meddwl y GIG, y tîm Iechyd Cyhoeddus, Gofal Cymdeithasol Oedolion a Phlant, Age UK, Voluntary Action Camden a Voluntary Action Islington, a chyfeillion grwpiau. Cynhaliwyd tair sesiwn drafodaeth ganddynt ac arweiniodd hyn at ddatblygu 15 o gynigion gweithgareddau (rhai roedd y cyngor eisoes yn eu darparu, neu allai eu darparu, a rhai y byddai grwpiau allanol yn eu cynnal).

Awgrym ardderchog.....

Treialwch a gwerthuswch eich gweithgareddau i ddeall eu heffeithiolrwydd a sut allech eu gwella a'u datblygu.





Grymuswch eich cymunedau

Mae hyn yn eich helpu i rymuso a chefnogi unigolion a grwpiau i ddarparu gweithgareddau o fewn eich mannau gwyrdd.

Rhowch wybod iddyn nhw y gall parciau a mannau gwyrdd fod yn lleoliadau ac ardaloedd ar gyfer pethau maent eisoes yn eu gwneud neu bethau y byddent wrth eu bodd yn eu gwneud.

Grymusodd Camden ac Islington eu cymunedau drwy wneud tri pheth syml:

1. Darparu cyllid sbarduno i grwpiau cymunedol i'w helpu i sefydlu eu gweithgareddau.
2. Creu proses syml a alluogodd cymunedau i gofrestru eu gweithgareddau gyda'r cyngor.
3. Cynnig arweiniad i gefnogi ac annog eu gweithgareddau, fel tywysydd teithiau cerdded.

Ewch ati i farchnata eich parciau a'ch mannau gwyrdd

Mae hyn yn eich helpu i gysylltu â'r cymunedau, grwpiau a'r unigolion hynny sydd angen llai o gefnogaeth i gael mynediad at y buddion o fod yn yr awyr agored.

Yn syml, bydd gwybod mwy am leoliad y parciau a'r manau gwyrdd, yr hyn sydd ganddynt i'w gynnig, pa gyfleusterau sy'n bodoli a pha mor groesawgar ydyn nhw, yn ddigon i annog pobl i ymweld.

Mewn ymarfer...

Comisiynodd Camden ac Islington ymgyrch a chynnwys marchnata penodol i siarad yn benodol â'r cynulleidfaoedd hyn..





Buddsoddwch yn eich gweithlu

Mae hyn yn eich helpu i gael timau mannau gwyrdd a pharciau ar y tir i ddatgloi buddion iechyd yn weithredol i'ch cymunedau.

Bydd buddsoddi amser ac arian yn y tîm yn helpu i sicrhau bod ganddynt y sgiliau, yr hyder, y diwylliant a'r capasiti sydd eu hangen arnynt. Penderfynwch pwy o fewn y timau presennol fyddai'n gallu ymgymryd â chyfrifoldebau newydd angenrheidiol, neu ystyriwch greu rolau newydd.

Mewn ymarfer...

Buddsoddodd Camden ac Islington yn drwm mewn diwylliant a hyder, gyda hyfforddiant ymgysylltiad cymunedol, cefnogaeth i wirfoddolwyr a datblygu teithiau cerdded. Aethant ati i greu rolau newydd hefyd, yn cynnwys Swyddog Cyfathrebu, Swyddog Codi Arian a Rheolwr Partneriaethau.

Cyflwynwch achos dros fuddsoddiad

Mae hyn yn helpu i ddatgloi cyllid tymor byr a thymor hwy, drwy fesur gwerth economaidd a chymdeithasol eich mannau gwyrdd.

Mae'n bwysig arddangos gwerth economaidd gwirioneddol eich ystâd werdd y tu hwnt i gostau cynnal a chadw a'r incwm a gynhrychir. Bydd cymhareb cost a budd yn helpu i gyfathrebu'n glir pa mor hanfodol yw buddion iechyd, gan gyflwyno achos cryfach dros gymorth ariannol a buddsoddiad pellach.

Mewn ymarfer...

Comisiynodd Camden ac Islington asesiad cyfalaf naturiol o'u parciau a mannau gwyrdd. Bu iddynt adolygu'r llenyddiaeth ar fuddion cymdeithasol mannau gwyrdd a gwerthuso eu gweithgareddau peilot. Cyflwynodd hyn achos cadarn i ddiogelu staff a'r adnoddau oedd eu hangen i gyflawni buddion iechyd yn eu parciau, a datgloi cyllid pellach. Gwnaethant ehangu capasiti gyda phartneriaethau newydd hefyd.





Ymgorffori o fewn strategaeth ehangach

Mae hyn yn helpu i sicrhau cefnogaeth gorfforaethol a strategol, ynghyd â gwneud newid diwylliannol ehangach tuag at barciau fel asedau iechyd.

Mae'n bwysig ymgorffori eich gwaith mewn dogfennau strategol o fewn gwahanol adrannau yn eich sefydliad neu mewn dogfennau tebyg a gyhoeddwyd gan sefydliadau iechyd a VCSE.



Mewn ymarfer...

Gweithiodd timau manau gwyrdd Camden ac Islington gydag Iechyd Cyhoeddus i greu Strategaeth Parciau er lles iechyd ar y cyd.

Os oes angen fformat arall arnoch, neu os oes gennych gwestiynau i'r tîm y tu ôl i'r canllaw hwn, anfonwch e-bost atom drwy info@naturetownsandcities.org.uk



Cydnabyddiaeth llun: ©National Trust Images/James Dobson, Annapura Mellor, John Millar, Rob Stothard, Trevor Ray Hart, Arnhel De Serra

