



GIG Cymru a'r
Ddyletswydd
Bioamrywiaeth



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Beth yw'r Ddyletswydd Bioamrywiaeth?

Cyflwynodd Adran 6, yn unol â Rhan 1 o Ddeddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016, ddyletswydd bioamrywiaeth a chadernid ecosystemau (dyletswydd S6) ar gyfer awdurdodau cyhoeddus wrth ymarfer swyddogaethau mewn perthynas â Chymru.

Mae dyletswydd S6 yn dweud bod yn rhaid i awdurdodau lleol (yn cynnwys pob bwrdd iechyd ac ymddiriedolaeth) geisio cynnal a gwella bioamrywiaeth cyhyd ag y bo hynny'n cyd-fynd ag ymarfer eu swyddogaethau'n gywir a, thrwy wneud hynny, yn hybu cadernid ecosystemau.

Beth sydd yn rhaid i sefydliadau GIG Cymru ei wneud?

Er mwyn cydymffurfio â dyletswydd S6, dylai awdurdodau cyhoeddus sefydlu ystyriaeth o fioamrywiaeth ac ecosystemau yn eu meddylfryd cynnar a'u cynlluniau busnes, yn cynnwys unrhyw bolisiau, cynlluniau, rhaglenni a phrosiectau, yn ogystal â'u gweithgareddau o ddydd i ddydd.

Er mwyn cydymffurfio â dyletswydd S6, mae'n rhaid i'r rhan fwyaf o awdurdodau cyhoeddus baratoi a chyhoeddi cynllun yn sefydlu'r hyn y maent yn cynnig ei wneud i gynnal a gwella bioamrywiaeth a hybu cadernid.

Gall a dylai'r cynllun hwn fod yn rhan annatod o unrhyw ddogfen gynllunio fel rhan o brosesau busnes neu gynllunio corfforaethol y Bwrdd Iechyd neu'r Ymddiriedolaeth. Nid oes angen cynllun sy'n sefyll ar ben ei hun o reidrwydd.

Astudiaeth Achos 1: 'Gwobr Baner Werdd' Glanrhyd

Glanrhyd ym Mhen-y-bont ar Ogwr yw'r ail ysbyty yn y DU i dderbyn 'Gwobr y Faner Werdd', sydd yn cydnabod y parciau a'r mannau gwyrdd gorau. Mae gan y safle hanesyddol flychau adar ac ystlymod, "gwestai trychfilod" sy'n gyfeillgar i bryfed ac arwyddion dehongli sy'n esbonio y gellir dod o hyd i fflora a ffawna yno. "Mae tystiolaeth gadarn iawn bod gallu mwynhau'r amgylchedd naturiol yn cael effaith gadarnhaol ar les cleifion, staff ac ymwelwyr, ac ar adferiad ar ôl salwch", dywedodd cadeirydd y Bwrdd Iechyd, Andrew Davies.



A oes unrhyw ddogfennau y mae angen i ni eu cydnabod wrth ddatblygu ein cynllun?

Wrth gydymffurfio â dyletswydd S6, mae'n rhaid i fwrdd iechyd neu ymddiriedolaeth ystyried:

- Rhestr adran 7 o'r [cynefinoedd](#) a'r [rhywogaethau](#) pwysicaf ar gyfer Cymru
- [Adroddiad ar Sefyllfa Adnoddau Naturio](#), a gyhoeddwyd gan Gyfoeth Naturiol Cymru
- Unrhyw [Ddatganiad Ardal](#) sydd yn cynnwys rhan o'r ardal neu'r ardal gyfan lle mae'r awdurdod yn gweithredu ei swyddogaethau, unwaith y mae'r rhain wedi cael eu cynhyrchu.
- Mae'r [Cynllun Adfer Natur](#) ar gyfer Cymru yn cynnwys chwe amcan y dylid eu defnyddio i helpu i ddatblygu ac arwain gweithredoedd i gydymffurfio â dyletswydd S6, a bydd canllawiau technegol pellach yn cael eu cynhyrchu.

Beth ddylai'r cynllun ei gynnwys?

Dylai cynllun at ddibenion dyletswydd S6 gynnwys datganiad lefel uchel sydd yn dangos dyletswydd ac ymrwymiad i gydymffurfio â'r ddyletswydd ar lefel gorfforaethol. Dylai wedyn gynnwys y camau a gymerir i gyflawni'r ymrwymiad hwn ar draws swyddogaethau'r sefydliad

Pa fath o gamau all bwrdd iechyd neu ymddiriedolaeth eu cymryd?

Dylai pob swyddogaeth gan y bwrdd iechyd neu ymddiriedolaeth ystyried ble y gallant gyfrannu at amcanion y [Cynllun Adfer Natur](#) a hybu cadernid, trwy fynd i'r afael â'i nodweddion fel uchod. Mewn rhai achosion, mae gweithredu ar draws y sefydliad yn gyffredinol yn fwy priodol. Mae enghreifftiau o'r gweithredoedd yn cynnwys:

- Codi ymwybyddiaeth ar draws y sefydliad o'r ffordd y gall pob un rôl effeithio ar fioamrywiaeth a dylanwadu arno ac ystyried mesurau i wella bioamrywiaeth ac ecosystemau ym mhob polisi, cynllun a phrosiect. Sefydlu hyn yn ein cynlluniau busnes corfforaethol.
- Meddwl sut y gall gwella bioamrywiaeth helpu i gyflawni ar draws gweithgareddau'r sefydliad e.e. i gefnogi adfywio gweithredol, addysg, atal llifogydd, a thyfu bwyd lleol. Er enghraifft, toeon gwyrdd i ddarparu cynefinoedd bywyd gwylt, lleihau'r defnydd o ynni a gwella systemau draenio.

- Defnyddio atebion cynhenid, bioamrywiol, yn seiliedig ar natur lle y bo'n bosibl. Lleihau, aildefnyddio, ailgylchu deunyddiau, ond os yw cynnyrch fel papur yn cael ei brynu, sicrhau bod y cyflenwadau'n dod o ffynonellau cynaliadwy – h.y. papur o goedwigoedd cynaliadwy.
- Edrych am gyfleoedd, bach neu fawr, i annog bioamrywiaeth – e.e. rhywogaethau planhigion cynhenid, ardaloedd blodau gwyllt ar gyfer peillwyr, gadael ardaloedd o wair heb ei dorri; a gwella cysylltedd rhwng cynefinoedd gwerthfawr.
- Amddiffyn rhywogaethau, cynefinoedd ac ardaloedd sy'n cael eu gwarchod.
- Adfer cynefinoedd i gyflwr mor naturiol a chadarn â phosibl.
- Cefnogi creu cynefinoedd newydd, fel perllannau lleol, gwrychoedd cynhenid, dolydd blodau gwyllt ac ardaloedd eraill o ofod gwyrdd sy'n gyfeillgar i fywyd gwyllt sydd yn hygyrch i gymunedau lleol.
- Rheoli'r tir y mae gennych reolaeth drosto i fod yn gyfeillgar i fywyd gwyllt, a chynnwys staff wrth gynllunio a rheoli hwn.
- Gweithredu i gynorthwyo peillwyr a dod yn [sefydliad sydd yn Caru Gwenyn](#)
- Os oes gennych gyfrifoldeb dros reoli ymylon ffyrdd, rheolwch y rhain mewn ffordd sy'n cyfrannu at ddiogelwch y ffyrdd a gwarchod bywyd gwyllt.
- Gwneud penderfyniadau a chynlluniau yn seiliedig ar y dystiolaeth orau sydd ar gael, a chyfrannu at ein corff o wybodaeth lle y bo'n bosibl, er enghraifft trwy gefnogi mentrau gwyddoniaeth dinasyddion.
- Rhoi cymorth, cyfranogiad a/neu gyllid ar gyfer partneriaethau a chydweithredu ar gyfer gweithredu lleol a chymunedol yn ymwneud â bioamrywiaeth

Astudiaeth Achos 2 - Ein Perllan, Ysbyty Llandochau

Bydd ein Perllan yn ardal o blanhigion lled-naturiol sydd wedi cael ei phennu gyfer gwarchod planhigion a bywyd gwyllt. Mae'n cynnwys 7 erw o dir pori lled-wledig a choetir sydd yn ffurfio rhan o ystâd UHL. Bydd yn ofod unigryw a'r gobaith yw y bydd cenedlaethau i ddod yn ei etifeddu. Caiff y prosiect hirdymor hwn ei sefydlu'n raddol ac rydym yn rhagweld y bydd y cyfnod cychwynnol yn dechrau trwy blannu'r berllan a'r llain loches, fydd wedi ei chwblhau mewn rhyw ddwy flynedd.



Sut ydym yn dangos ein bod yn “gwella ac yn cynnal bioamrywiaeth”?

Y 6 amcan i gynnal a gwella bioamrywiaeth yw:

- **Amcan 1:** Ymgysylltu a chefnogi cyfranogiad a dealltwriaeth i sefydlu bioamrywiaeth trwy gydol y broses o wneud penderfyniadau ar bob lefel
- **Amcan 2:** Diogelu rhywogaethau a chynefinoedd pwysig a gwella eu rheolaeth
- **Amcan 3:** Cynyddu cadernid ein hamgylchedd naturiol trwy adfer cynefinoedd sydd wedi dirywio a chreu cynefinoedd
- **Amcan 4:** Mynd i'r afael â phwysau allweddol ar rywogaethau a chynefinoedd
- **Amcan 5:** Gwella ein tystiolaeth, dealltwriaeth a'n monitro
- **Amcan 6:** Sefydlu fframwaith o lywodraethu a chymorth ar gyfer cyflawni

Sut rydym yn “cynyddu cadernid ein hamgylchedd naturiol”?

Mae Deddf yr Amgylchedd (Cymru) yn nodi rhinweddau canlynol cadernid ecosystem:

- **Amrywiaeth** - yn gyffredinol, mae ecosystemau mwy amrywiol yn fwy cydnerth i ddylanwadau allanol a'u heffeithiau. Mae hyn yn cynnwys amrywiaeth biolegol, daearegol a ffisegol.
- **Cysylltedd** o fewn a rhwng ecosystemau.
- **Graddfa a Graddau** - po fwyaf y maer ecosystem yn ymestyn, y mwyaf cydnerth y maen debygol o fod.
- **Cyflwr** - mae angen i ecosystemau fod mewn cyflwr iach er mwyn gweithredu'n effeithiol, i gyflwyno ystod o wasanaethau ecosystem pwysig.
- **Addasrwydd** – gallu ecosystemau i addasu i ddigwyddiadau, gan ddeall nad yw ecosystemau yn sefydlog ac y byddant yn newid dros amser.

Astudiaeth Achos 3: Llwybr y Goedwig, Ysbyty Bronllys



Mae'r Cymoedd Gwyrdd wedi bod yn gweithio gyda Bwrdd Addysgu Iechyd Powys i wella mynediad i'r goedwig ar safle Ysbyty Bronllys. Gyda chymorth Cyfamod Lluedd Arfog Powys, bydd y mynediad newydd yn galluogi cleifion, staff ac ymwelwyr yn yr ysbyty i gael saib trwy dreulio amser yn y goedwig fach, aeddfed ar safle'r ysbyty.

Pryd mae'n rhaid i ni gyhoeddi ein cynllun?

Mae'n rhaid cyhoeddi adroddiad ar yr hyn y mae'r awdurdod cyhoeddus wedi ei wneud i gydymffurfio â'r ddyletswydd erbyn diwedd 2019 ac yna bob tair blynedd ar ôl y dyddiad hwn

Sut dylai'r cynllun gael ei adrodd?

Ar gyfer y cyrff cyhoeddus hynny sydd wedi eu cynnwys o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 (Deddf WFG) dylid integreiddio cynllun S6 i'w datganiad o'r camau i'w cymryd i fodloni eu hamcanion llesiant, a ddylai, yn eu tro, fod yn eu cynllun corfforaethol.

Beth ddylem ei wneud os nad ydym yn berchen ar y tir lle'r ydym yn gweithredu?

Bydd angen i fyrddau iechyd ac ymddiriedolaethau heb unrhyw dir ystyried pob un o agweddau cadernid o hyd, am y gall eu penderfyniadau a'u gweithredoedd ddylanwadu'n anuniongyrchol ar ecosystemau, er enghraifft trwy eu polisi caffael, neu trwy benderfyniadau ac amodau ariannu.

Astudiaeth Achos 4: Gardd Synhwyraidd, Ysbyty Glannau Dyfrdwy



A new 'sensory' garden to benefit dementia patients at Deeside hospital is now open. "It's going to be such a lovely place for our patients to use, most of whom are rehabilitating and it's now a safe and really pleasant environment for them to be in." said Debbie Fogg, a dementia support worker. The garden has been fenced off giving patients privacy and the ability to explore the garden with more independence.

Pwy sy'n gyfrifol am gydymffurfio â'r ddyletswydd?

Mae'r cyfrifoldeb trosfwaol dros gydymffurfio ar y corff sy'n gwneud y penderfyniadau terfynol, neu bennaeth y sefydliad, e.e. y Prif Swyddog Gweithredol neu'r Bwrdd Llywodraethu.

Onid ydym eisoes yn bodloni'r ddyletswydd hon?

Mae'n debygol iawn bod llawer o fyrddau iechyd ac ymddiriedolaethau yng Nghymru eisoes yn gwella bioamrywiaeth a'i wneud yn fwy cadarn (yn rhannol o leiaf) a gellir gweld enghreifftiau o'r mentrau hyn yn Atodiad B. Fodd bynnag, mae potensial i wneud mwy o hyd ac mae'r buddion yn mynd y tu hwnt i gynorthwyo'r amgylchedd naturiol yn unig.

Sut mae hyn o gymorth i'n gwasanaethau sydd eisoes o dan

Gall llawer o'r camau sy'n cynorthwyo cydymffurfio â'r ddyletswydd hon naill ai fod yn niwtral o ran adnoddau neu'n cynyddu effeithlonrwydd hyd yn oed e.e. lleihau torri'r gwair. Yn ogystal, gall y camau roi buddion iechyd a llesiant sylweddol i staff, cleifion, ymwelwyr a chymunedau lleol.

Beth yw'r buddion iechyd yn sgil bodloni'r ddyletswydd bioamrywiaeth?

Mae gan bioamrywiaeth ystod eang o oblygiadau iechyd gyda natur yn rhoi cyfran sylweddol o'n fferylliaeth fwyaf effeithiol yn cynnwys cwinîn, aspirin, morffin, digitalis ac ati. Hyd yn hyn, mae 35,000-70,000 o rywogaethau planhigion wedi cael eu sgrinio ar gyfer eu defnydd meddyginiaethol¹. Yn ogystal, mae bioamrywiaeth yn chwarae rhan hanfodol yn ansawdd aer a dŵr, bwyta'n iach a chlefydau heintus. Ac yna ceir yr effeithiau uniongyrchol y gall yr amgylchedd naturiol eu cael ar ein hiechyd a'n llesiant corfforol, meddyliol ac emosïynol gydag amrywiaeth o ymchwil yn awgrymu effeithiau cadarnhaol natur ar hwyliau², straen³, ADHD⁴, llied⁵, imiwneidd⁶, adferiad ar ôl llawdriniaeth⁷ pwysau ar enedigaeth⁸ a llai o farwolaethau⁸ ymysg pethau eraill.

A oes unrhyw gymorth arbenigol i gynorthwyo byrddau iechyd ac ymddiriedolaethau?

Nid yw bioamrywiaeth yn rhywbeth y byddai gan fyrddau ac ymddiriedolaethau unrhyw arbenigedd ynddo na dealltwriaeth broffesiynol ohono fel arfer, er ei fod bob amser yn werth gwirio yn eich sefydliad am fod gan y gwasanaeth iechyd yng Nghymru weithlu amrywiol ac amryddawn gydag ystod eang o arbenigedd a gwybodaeth. Fodd bynnag, mae gan lawer o sefydliadau lleol a chenedlaethol y wybodaeth a'r arbenigedd yma ac yn fwy na pharod i rannu hyn gyda byrddau iechyd ac ymddiriedolaethau. Mae'r Partneriaethau Natur Lleol, 24 o bartneriaethau lleol sydd yn rhoi ffocws ar gyflawni amcanion y Cynllun Adfer Natur a Rheolaeth Gynaliadwy Adnoddau Naturiol ar lefel lleol, yn allweddol. Mae llawer o'r partneriaethau hyn eisoes wedi ymgysylltu â'u Byrddau Iechyd ac Ymddiriedolaethau Lleol. Caiff y rhain, yn eu tro, eu cefnogi gan Bartneriaeth Bioamrywiaeth Cymru Mae rhestr o bartneriaid a chydweithredwyr posibl ar gael yn Atodiad A.

Astudiaeth Achos 5: Cymuned Gardd Furiog Plasty Llanfrechfa



Rydym yn grŵp o wirfoddolwyr yn cynnwys nifer o staff a chyn-staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, sydd yn gweithio gyda'r Bwrdd Iechyd ar brosiect i adfer ac ailddylunio hen ardd furiog oes Fictoria ym Mhlasty Llanfrechfa. Diben yr elusen yw "creu a chynnal gardd ganolog, aml-bwrpas er budd y cyhoedd a staff gofal iechyd trwy ailddylunio ac adfer yr Ardd Furiog ym Mhlasty Llanfrechfa."

Atodiad A

SEFYDLIADAU CYMORTH

Sefydliad	Rôl/ Mentrau	Gwefan
Cyfoeth Naturiol Cymru	<p>Rydym yn sicrhau bod yr amgylchedd ac adnoddau naturiol Cymru yn cael eu cynnal yn gynaliadwy, eu gwella'n gynaliadwy a'u defnyddio'n gynaliadwy, nawr ac i'r dyfodol</p> <ul style="list-style-type: none">Cyflwyno rheoli adnoddau naturiol yn gynaliadwAelodau Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus	https://naturalresources.wales/?lang=en
Partneriaeth Bioamrywiaeth Cymru	<p>Mae Partneriaeth Bioamrywiaeth Cymru (WBP) yn dod â phrif gyfranwyr ynghyd o'r sectorau preifat a gwirfoddol i hybu a monitro bioamrywiaeth a gweithredu ar yr ecosystem yng Nghymru. Mae WBP yn darparu rôl arweiniol ac arweiniad arbenigol ar flaenoriaethau ar gyfer gweithredu ar fioamrywiaeth ac ecosystemau yng Nghymru.</p>	https://www.biodiversitywales.org.uk/
Partneriaethau Natur Lleol	<p>Mae partneriaethau lleol ar gyfer natur yn gweithredu ym mhob ardal o Gymru ac yn rhoi ffocws ar gyfer cyflawni amcanion Cynllun Adfer Natur a Rheoli Adnoddau Naturiol yn Gynaliadwy ar y lefel lleol yn ogystal â chyfrannu at lawer o nodau Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol</p>	https://www.biodiversitywales.org.uk/Local-to-You
Cadwch Gymru'n Daclus	<p>Cyflwyno gweithredu ymarferol, addysg amgylcheddol, hyfforddiant, gwasanaethau busnes ac atebion amgylcheddol ar draws Cymru.</p> <ul style="list-style-type: none">Y Glymblaid Iechyd Gwyrdd	https://www.keepwalestidy.cymru/
Cyfeillion y Ddaear	<p>Mae Cyfeillion y Ddaear Cymru wedi ymrwymo i hybu'r amgylchedd a hybu dyfodol cynaliadwy ar gyfer Cymru.</p> <ul style="list-style-type: none">Caru Gwenyn Cymru	https://www.foe.cymru/bee-friendly-wales
Ymddiriedolaeth Cenedlaethol Cymru	<p>Rydym yn gofalu am yr arfordir, coedwigoedd, coetir, corysdd, traethau, tir fferm, rhostir, ynysoedd, gweddillion archeolegol, gwarchodfeydd natur, pentrefi, tai hanesyddol, melinau a thafarndai ac un o gasgliadau celf mwya'r byd.</p> <ul style="list-style-type: none">Y Glymblaid Iechyd Gwyrdd	Caru Gwenyn Cymru

Organisation	Role/Initiatives	Website
Ymddiriedolaethau Bywyd Gwyllt Cymru	<p>Mae bob un o'r chwe Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt yng Nghymru yn elusen annibynnol, ymreolaethol gyda'i ymddiriedolwyr ei hun, gyda'r prif nod o warchod natur yn ei hardal ddaearyddol ei hun.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Y Glymblaid Iechyd Gwyrdd • Iechyd Gwyllt (Gwent) 	https://www.wtwales.org/
RSPB	<p>Yr RSPB yw elusen gwarchod natur mwyaf'r wlad, sydd yn ysbrydoli pawb i roi cartref i natur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Y Glymblaid Iechyd Gwyrdd 	https://www.rspb.org.uk/about-the-rspb/at-home-and-abroad/wales/
Ymddiriedolaeth Camlesi ac Afonydd yng Nghymru	<p>Rydym yn credu'n gryf bod gan ddyfrffyrdd Cymru rôl i'w chwarae yn gwella bywydau, ffyniant ac iechyd pobl. Dim ond trwy weithio ochr yn ochr ag unigolion, sefydliadau a'r Llywodraeth ar bob lefel, y gellir cyflawni'r potensial hwn.</p>	https://canalrivertrust.org.uk/wales
Cyswllt Amgylchedd Cymru	<p>Mae Cyswllt Amgylchedd Cymru (WEL) yn rhwydwaith o sefydliadau anlywodraethol amgylcheddol, cefn gwlad a threftadaeth gyda chylch gorchwyl Cymru gyfan.</p>	http://www.waleslink.org/
Parc Cenedlaethol Eryri	<p>Nodau Awdurdod y Parc Cenedlaethol yw gwarchod a gwella harddwch naturiol, bywyd gwyllt a threftadaeth ddiwylliannol yr ardal; hybu cyfleoedd i ddeall a mwynhau ei nodweddion arbennig; a meithrin llesiant economaidd a chymdeithasol ei chymunedau.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clwb Cerdded Eryri ar gyfer pobl ddall a phobl â nam ar eu golwg. 	http://www.snowdonia.gov.wales/
Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog	<p>Cylch gorchwyl ein gwaith yw diogelu harddwch naturiol y Parc; helpu ymwelwyr i'w fwynhau a'i ddeall; a meithrin llesiant pobl leol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Law yn Llaw er Budd Iechyd a Lles 	http://www.beacons-npa.gov.uk/

Organisation	Role/Initiatives	Website
Coedwig GIG (Canolfan Gofal Iechyd Cynaliadwy)	<p>Mae Coedwig GIG yn brosiect wedi ei gydlyn gan y Ganolfan Gofal Iechyd Cynaliadwy. Nodau canolog y prosiect, a ariennir gan ymddiriedolaethau elusennol a nawdd unigol, yw:</p> <p>Gwella iechyd a llesiant staff, cleifion a chymunedau trwy gynyddu mynediad i ofod gwyrdd ar neu gerllaw tir y GIG; Annog mwy o gydlyniant cymdeithasol rhwng safleoedd y GIG a chymunedau lleol o'u hamgylch; Ysgogi prosiectau sydd yn dod â gweithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr ynghyd i ddefnyddio coetir presennol a newydd ar gyfer celf, cynydau bwyd, gofod i adlewyrchu neu wneud ymarfer corff ac i annog bioamrywiaeth; Amlygu syniadau arloesol i annog y defnydd o ofod gwyrdd at ddibenion therapiwtig.</p>	https://nhsforest.org/

Coed Lleol	Mae Coed Lleol yn cysylltu pobl a natur trwy goetir. Rydym yn helpu unigolion a choetir yng Nghymru i ffynnu a thyfu trwy weithgareddau, digwyddiadau a hyfforddiant coetir yn eu hardaloedd lleol. Er 2010, rydym wedi llwyddo i gynnal gweithgareddau iechyd a llesiant mewn coetir trwy raglen Coed Actif.	https://www.coedlleol.org.uk/
------------	---	---

Y Cerddwyr	<p>Cerddwyr Cymru yw gwarcheidwad y rhwydwaith llwybrau yng Nghymru.</p> <p>Mae'r Cerddwyr yn helpu pobl Cymru ac ymwelwyr i fwynhau cerdded ac mae'n diogelu'r manau lle'r ydym yn hoff o gerdded. Ni yw'r unig elusen sydd wedi ymrwymo i ofalu am lwybrau a manau gwyrdd, gan arwain teithiau cerdded, agor manau newydd i'w harchwilio ac annog pawb i fynd allan i'r awyr agored a chanfod bod cerdded yn hybu iechyd ac yn cynyddu hapusrwydd.</p>	https://www.ramblers.org.uk/wales.aspx
------------	--	---

- Dewch i Gerdded Cymru

Atodiad B

ENGHREIFFTIAU O FENTRAU IECHYD GWYRDD GIG CYMRU

Sefydliad	Menter
Ysbyty Glanrhyd, Pen-y-bont ar Ogwr (ABMUHB)	Gwobr y Faner Werdd
Ysbyty Llandochau, Caerdydd (CVUHB)	Ein Perllan Caru Gwenyn Cymru Gardd Therapi
Ysbyty Athrofaol Cymru, Caerdydd (CVUHB)	Stondin Ffrwythau a Llysiau Grapevine
Ysbyty Tywysoges Cymru, Pen-y-bont ar Ogwr (ABMUHB)	Gardd Synhwyrdd Grŵp Garddio Good to Grow
BIP Aneurin Bevan	Cymuned Gardd Furiog Plasdy Llanfrechfa
Ysbyty Nevill Hall (ABUHB)	Llwybr y Goedwig a'r Gerddi Coffa
Ysbyty Wrecsam Maelor (BCUHB)	Gardd Seren Wib Gardd yr Uned Arennau
Ysbyty Glannau Dyfrdwy (BCUHB)	Gardd Synhwyrdd
BCUHB (Gwasanaeth Lymfoedema)	"Walk with us" scheme for Lymphoedema patients
BIP CwmTaf	Taith Gerdded Synhwyrdd ym Mharc Cyfathfa 70 o goed ar gyfer 70 o flynyddoedd Gardd Macmillan (PCH) Camau'r Cymoedd
Meddygfa Forest View (CTUHB)	Tyfu'r Rhondda
BIP Hywel Dda	Gardd Goffa Rhoddwyr Organau Penparcau Aberystwyth
BAI Powys	'Gardd 'Ddibryder' 'Cyn-filwyr yn Ysbyty Bronllys Llwybr y Goedwig yn Ysbyty Bronllys Tŷ Gwydr Ysbyty Coffa Rhyfel Sir Frycheiniog
Canolfan Ganser Felindre	Uned Cleifion Mewnol Cemotherapi (CIU) – gardd synhwyrdd
Meddygfa Landsdowne (CVUHB)	'Prosiect 'Tyfu'n Dda'
Ysbyty Brenhinol Morgannwg (CTUHB)	Gardd Gofal Dwys Seiciatryddol

Mae'r rhain yn cynrychioli rhai enghreifftiau o weithgareddau iechyd gwyrdd sy'n cael eu cyflwyno gan y GIG yng Nghymru ar hyn o bryd ac nid ydynt yn rhestr gynhwysfawr na chyflawn o'r gweithgareddau.

Cyfeiriadau

1. Prof. (Dr.) Ciddi Veeresham, J Adv Pharm Technol Res., 2012 Oct-Dec; 3(4): 200–201
2. Berman M, Kross E, Krpan K, et al. Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. J Affective Disorders 2012;140(3):300-305.
3. Berto R. Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. J Environ Psychol 2005;25:249-259.
4. Miyazaki Y, Lee J, Park BJ, et al. [Preventive medical effects of nature therapy]. [Article in Japanese] Nihon Eiseigaku Zasshi 2011;66(4):651-656.
5. Mao GX, Lan XG, Cao YB, et al. Effects of short-term forest bathing on human health in a broad-leaved evergreen forest in Zhejiang Province, China. Biomed Environ Sci 2012;25(3):317-324.
6. Li Q. Effect of forest bathing trips on human immune function. Environ Health Prev Med 2009;15(1):9-17.
7. Ulrich RS. View through a window may influence recovery from surgery. Science 1984;224:420-421.
8. Maxwell S & Lovell R (2017) - Evidence Statement on the links between natural environments and human health. Pub: Department for Environment, Food & Rural Affairs, London, March 2017. Available at: <https://beyondgreenspace.files.wordpress.com/2017/03/evidence-statement-on-the-links-between-natural-environments-and-human-health1.pdf> (Last accessed 17/1/2019)