25 Ebrill 2025

Dyfarnu cyllid i wasanaeth iechyd awyr agored ar gyfer pobl Bro Ddyfi.

Mae`**Awyr Iach'**, gwasanaeth iechyd awyr agored sy'n galluogi trigolion Bro Ddyfi yng Nghanolbarth Cymru i gael mynediad at weithgareddau awyr agored ym myd natur i roi hwb i'w llesiant a'u hiechyd, wedi derbyn cyllid gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. Bydd yn wasanaeth am ddim a fydd ar gael drwy ysbyty Cymunedol newydd Bro Ddyfi.

Mae ardal wledig Bro Ddyfi yn llawn adnoddau cyfoethog yr awyr agored a'r amgylchedd, gyda Biosffer Dyfi yn derbyn statws UNESCO yn 2009. Bydd y gwasanaeth Awyr Iach yn cynorthwyo pobl leol i gysylltu â'r dirwedd leol a chyfoethog hon i wella eu llesiant a'u hiechyd.

Cafodd Awyr Iach ei ysbrydoli gan yr ardal ei hun ac ysbyty gwreiddiol Machynlleth, lle cafodd nifer o gleifion TB driniaethau 'awyr iach' i wella eu cyflyrau.

Dywedodd Kate Jones, trigolyn lleol; `Rwyf wedi byw ym Mro Ddyfi ers 52 mlynedd, 27 o'r rheiny yn gweithio yn yr hen ysbyty brest fel Cynorthwyydd Gofal. Rwyf wedi dysgu bod y gallu i gymryd rhan mewn gweithgareddau iechyd yr awyr agored yn fuddiol dros ben i fy llesiant, gan wella fy symudedd a fy rhoi mewn cyswllt â byd natur a phobl leol.'

Fel rhan o ddatblygu'r gwasanaethau, cymerodd 445 o bobl ifanc ac oedolion lleol ran mewn arolwg a oedd yn dangos yr angen am y gwasanaeth iechyd awyr agored newydd hwn. Dywedodd 80% o'r rhai a holwyd eu bod eisiau gwasanaeth natur ar bresgripsiwn i ategu gofal clinigol yr ysbyty. Mynegodd 43% eu bod yn dioddef o iselder a gorbryder a dywedodd 33% eu bod yn dioddef o broblemau symudedd a phoen yn y cymalau. Dywedodd 98% y gallai gweithgareddau byd natur gynorthwyo i wella'r problemau hyn. Mae astudiaethau wedi dangos y gall byd natur leihau hormonau straen fel cortisol, gyda dwy awr yr wythnos ym myd natur yn rhoi hwb sylweddol i iechyd a llesiant.

Bydd y gwasanaeth Awyr Iach yn cynnig gweithgareddau am ddim ym myd natur dan arweiniad pobl broffesiynol i bawb o bob oedran, gan gynnwys sgiliau coetir, coginio a fforio, cerdded, ymwybyddiaeth ofalgar a chrefftau. Byddant yn cael eu cynnal ym mannau gwyrdd yr Ysbyty ac ym Machynlleth, yn ogystal ag mewn dau 'Hwb Llesiant Goetir' pwrpasol. Bydd cerbyd cymunedol newydd a thrydanol i gario pobl dan reolaeth cwmni lleol, TrydaNi, yn cynorthwyo pobl i wneud defnydd o'r gwasanaethau hyn.

Gall pobl leol gofrestru ar-lein neu wyneb yn wyneb drwy Swyddog Ymgysylltu ag Iechyd Awyr Agored yn yr Ysbyty neu eu Meddyg Teulu.

Dywedodd llefarydd ar ran Bwrdd Iechyd Addysgu Powys - *`Rydym yn falch iawn o gymryd rhan yn Awyr Iach, gan ddod â chryfderau ac arbenigedd Bwrdd Iechyd Addysgu Powys, Canolfan Gofal Sylfaen, PAVO a sefydliadau lleol oll ynghyd am y tro cyntaf fel un gwasanaeth iechyd awyr agored sy'n ategu gofal clinigol'.*

Gyda bron i 20% o'r rheiny a holwyd yn datgan y byddent yn hoffi gwirfoddoli i gynorthwyo â darparu'r gwasanaeth, bydd Awyr Iach hefyd yn cynnig cyfleoedd i wirfoddoli mewn cadwraeth, garddio a cherdded.

Coed Lleol fydd yn arwain Awyr Iach, mewn partneriaeth â Biosffer Dyfi a TrydaNi a'i ariannu gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, i'w gynnal am y tair blynedd nesaf.

Am ragor o wybodaeth neu i drefnu cyfweliadau, cysylltwch â rosiestrang@smallwoods.org.uk, 07966071073

- **DIWEDD -**