

# wavehill™

social and economic research  
ymchwil cymdeithasol ac economaidd

## Astudiaeth o botensial a dichonoldeb prosiect ecotherapi yng Ngheredigion

Rhagfyr 2019  
(diweddariad)



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council



## Wavehill: ymchwil cymdeithasol ac economaidd

- Swyddfa Cymru: 21 Sgwâr Alban, Aberaeron, Ceredigion, SA46 0DB (swyddfa gofrestredig)
- Swyddfa Gorllewin Lloegr: 2-4 Park Street, Bryste, BS1 5HS
- Swyddfa Gogledd Lloegr: Milburn House, Dean Street, Newcastle, NE1 1LE
- Swyddfa Llundain: 52 Cecile Park, Crouch End, Llundain, N8 9AS

Manylion cysylltu:

Ffôn: 01545 571711

E-bost: [wavehill@wavehill.com](mailto:wavehill@wavehill.com)

Twitter: @wavehilltweets

Rhagor o wybodaeth:

[www.wavehill.com](http://www.wavehill.com)

<https://twitter.com/wavehilltweets>

Tîm yr astudiaeth:

Endaf Griffiths, Louise Petrie, Llorenc O'Prey, John Pritchard, Sam Grunhut (oll yn Wavehill).  
Gwnaed cyfraniadau ychwanegol i'r cynllun busnes ar gyfer y prosiect tŷ gwydr gan Chris Creed ac Elyysia Bartel, ADAS.

Dylid cyfeirio unrhyw gwestiynau yn gysylltiedig â'r adroddiad hwn at Endaf Griffiths ([endaf.griffiths@wavehill.com](mailto:endaf.griffiths@wavehill.com)) yn y lle cyntaf

Dyddiad y ddogfen: Rhagfyr 2019

Fersiwn: Terfynol (diweddariad)

Cyswllt Mind Aberystwyth:

Tarek Robertson, Rheolwr Datblygu Busnes a Chynaliadwyedd  
[tarek@mindaberystwyth.org](mailto:tarek@mindaberystwyth.org) | <http://mindaberystwyth.org/>

# Cynnwys

Crynodeb gweithredol .....	i
1 Cyflwyniad.....	1
2 Beth yw ecotherapi a pha mor effeithiol ydyw? .....	3
3 Beth yw'r potensial ar gyfer darparu ecotherapi yng Ngheredigion?.....	12
4 Beth yw'r galw am ecotherapi yng Ngheredigion?.....	22
5 Beth yw'r potensial ar gyfer ariannu gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion?.....	36
6 Prosiectau a gynigir i'w datblygu yng Ngheredigion .....	44
7 Casgliad ac argymhellion .....	53
Atodiad 1: Astudiaethau achos.....	56
Atodiad 2: Gweithgareddau sy'n bodoli eisoes yng Ngheredigion .....	91
Atodiad 3: Amlinelliad cynllun busnes ar gyfer canolfan chwarae meddal yn Aberystwyth ..	95
Atodiad 4: Cofnodion ymweliad â safle'r tai gwydr.....	104
Atodiad 5: Prosiect tŷ gwydr: manylion cynllun busnes.....	107

# Crynodeb gweithredol

Mae ecotherapi yn cynnig ystod o ddulliau i gefnogi pobl ac i gynorthwyo â'u llesiant ac mae'r astudiaeth hon yn archwilio'r potensial ar gyfer prosiect ecotherapi yng Ngheredigion. Mae'r ymchwil a wnaed fel rhan o'r astudiaeth wedi cynnwys:

- Cyfweiliadau ag ystod o randdeiliaid;
- Ymgysylltu â darparwyr lleol ar wasanaethau cysylltiedig, sef darparwyr sydd wrthi'n gweithredu nawr a rhai posibl yn y dyfodol;
- Ymgysylltu â darpar ddefnyddwyr gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion; ac
- Adolygiad o fodelau posibl ar gyfer prosiectau a gweithgareddau yng Ngheredigion.

Mae yna amryw o enghreifftiau sydd wrthi ar hyn o bryd yn manteisio ar dirweddau Cymru, yn ogystal ag ystod o brosiectau garddio a garddwriaethol. Felly nid yw ecotherapi yn gysyniad newydd, heb ei brofi. At hynny, cynhaliwyd ymchwil i asesu effaith gwasanaethau ecotherapi. Er y gall yr ystod o ddulliau a chanlyniadau a aseswyd gan ymchwil o'r fath ei gwneud yn anodd gwneud datganiadau cyffredinol ar effeithiolrwydd ecotherapi yn ymarferol, eto mae'r corff cynyddol o dystiolaeth yn gadarnhaol.

Mae'n amlwg bod Ceredigion yn ffodus o ran y nodweddion sydd eu hangen er mwyn darparu ystod eang o wasanaethau ecotherapi, gan fod y sir yn cynnwys glan môr, traethau, afonydd a mynyddoedd. Ar ben hynny, mae seilwaith yma (er y cydnabyddir ei wendidau) i ganiatáu i bobl leol ac ymwelwyr fwynhau'r nodweddion hynny, sy'n golygu bod y gallu i gael mynediad at wasanaethau ecotherapi eisoes yn bodoli. Mae'r ffaith fod llwybrau cerdded, llwybrau beicio ac ardaloedd gwyllo anifeiliaid hefyd ar gael yn gwneud Ceredigion yn ymgeisydd delfrydol i gynnal y mathau penodol hynny o wasanaethau therapi. Mae'r potensial felly'n glir. Fodd bynnag, mae'n bwysig cydnabod y byddai gweithredu unrhyw fath o wasanaeth yng Ngheredigion yn gofyn am ddibynnu ar rwydwaith trafniadaeth y sir, a gallai hynny fod yn heriol, yn enwedig os nad oes gan bobl fynediad at gludiant personol/preifat. Bydd y ddibyniaeth bosibl hon ar drafnidiaeth gyhoeddus yn fater allweddol i'w ystyried felly wrth ddatblygu unrhyw wasanaeth ecotherapi yn y sir. Ein barn ni, fodd bynnag, yw nad yw hwn yn gyfyngiad na ellir ei oresgyn.

Mae gwasanaethau ecotherapi yn amlwg yn cyd-fynd ag uchelgeisiau sawl polisi yng Ngheredigion – yn ogystal â pholisïau ar gyfer Cymru gyfan – sydd wedi'u llunio i sicrhau canlyniadau iechyd a lles. Mae ystadegau ar gyfer Ceredigion yn awgrymu bod poblogaeth y sir yn gyffredinol yn iachach na phobl mewn sawl rhan arall o Gymru o ran iechyd meddwl a chorfforol. Fodd bynnag, byddem yn dadlau nad yw'r ystadegau hynny'n dileu'r angen na'r cyfiawnhad dros ddatblygu gwasanaethau ecotherapi yn yr ardal. Yn wir, gallai gwasanaethau o'r fath fod yn llwybr ar gyfer adeiladu a chynnal yr ystadegau cadarnhaol hynny. Yn fwy na hynny, mae'r rhanddeiliaid a gyfwelwyd ar gyfer yr astudiaeth hon yn cefnogi'r angen am wasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion, gan bwysleisio'r potensial i ddefnyddio'r cyfleoedd a ddaw yn sgil tirwedd yr ardal.

Ein casgliad, felly, yw gofyn pam na fyddech chi'n ceisio datblygu darpariaeth gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion; dyma'r peth amlwg i'w wneud fe ymddengys.

Fodd bynnag, mae problem o ran bod y ffynonellau cyllid neu incwm posibl ar gyfer darparu gwasanaethau ecotherapi yn aneglur ar hyn o bryd. Serch hynny, a bron yn anochel, bydd y potensial i ariannu gwasanaethau ecotherapi trwy lwybrau megis presgripsiynu cymdeithasol yn cynyddu yn ystod y blynyddoedd nesaf. Er nad ymchwilyd i hyn yn fanwl yn yr adroddiad hwn, gallai'r potensial ar gyfer datblygu twristiaeth a gweithgareddau hamdden yn seiliedig ar ecotherapi hefyd ddatblygu yn y blynyddoedd i ddod, gan adeiladu ar 'arlwy twristiaeth' y sir. Serch hynny, mae cefnogi datblygiad gwasanaethau ecotherapi ar y cam hwn yn risg wrth ystyried bod ffrydiau incwm yn y dyfodol yn aneglur. Fodd bynnag, dylid ystyried y risg honno yng nghyd-destun y potensial yng Ngheredigion i ddarparu gwasanaeth ecotherapi, sydd, fel y nodwyd eisoes, yn sylweddol. Dylai'r ffocws fod ar weithio i ddatblygu sector yng Ngheredigion sy'n barod i fwrw ati'n syth pan fydd marchnadoedd/ffrydiau incwm (ynghyd â marchnad bosibl 'twristiaeth ecotherapi') yn dechrau dod i'r amlwg yn llawnach.

Mae'r astudiaeth hefyd wedi canfod y gall rheoli a chynnal prosiect neu wasanaeth ecotherapi fod yn heriol, ac mae'n annhebygol, yn y tymor byr o leiaf, y gallai fod yn fenter fasnachol hyfyw. Felly, nid yw prosiect ecotherapi yn ddichonadwy fel ffordd o gynhyrchu gwarged y gellid ei ddefnyddio fel ffrwd ariannu ar gyfer elusen fach fel Mind Aberystwyth, sef yr hyn yr oedd yr astudiaeth hon yn gobeithio ei ddarganfod. Fodd bynnag, mae traws-gymhorthdal yn fodel cyffredin yn y sector menter gymdeithasol ac mae potensial i ddefnyddio dull o'r fath i ariannu gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion, pe bai model cynhyrchu incwm priodol yn cael ei ddatblygu. Archwiliwyd un model o'r fath (cyfleuster chwarae meddal yn Aberystwyth) ar gyfer yr adroddiad hwn. Ni ddylid diystyru modelau o'r fath, er bod yr astudiaeth hon wedi canolbwyntio ar ddatblygu prosiectau sy'n cyflwyno gweithgareddau ecotherapi yn uniongyrchol.

### Prosiectau a gynigir

Mae dau syniad am brosiectau wedi codi yn ystod yr astudiaeth hon, un yn ceisio datblygu'r sector cyfan yng Ngheredigion ac un i wireddu cyfle penodol sydd wedi'i nodi yn Aberystwyth.

Byddai'r **prosiect 'prif ganolfan a lloerennau'** am gefnogi datblygiad y sector ecotherapi wrth iddo ddatblygu yng Ngheredigion drwy:

- a) Datblygu rhwydwaith o ddarparwyr ecotherapi – rhai posibl a rhai sy'n bodoli eisoes – yng Ngheredigion (ac mae llawer ohonynt) trwy gynnal digwyddiadau rhwydweithio, sesiynau hyfforddi, etc.;
- b) Cydweithio gyda'r darparwyr hynny yn unigol neu mewn grwpiau llai i ddatblygu eu 'cynnig ecotherapi' a, thrwy hynny, yr arlwy yng Ngheredigion yn ei gyfanrwydd (drwy feithrin eu gallu i ddarparu gwasanaethau, cefnogi cynllunio gwasanaethau, etc.);
- c) Cydlynio gwasanaethau ecotherapi yn y sir trwy ddarparu un pwynt cyswllt ar gyfer gwybodaeth am y sector yng Ngheredigion, etc;
- d) Fel rhan o'r uchod, hyrwyddo bodolaeth a'r defnydd ar y 'sector ecotherapi' yng Ngheredigion i ddarpar gomisiynwyr a defnyddwyr (gan gynnwys o bosibl y sector twristiaeth yn ogystal â defnyddwyr sy'n gysylltiedig ag iechyd); ac
- e) Yn yr hir dymor, posibilrwydd o ganoli agweddau allweddol ar reoli'r gwasanaethau ecotherapi (e.e. caffael gwasanaethau a chyflenwadau ar ran grŵp o fusnesau sy'n 'aelodau').

Yn y tymor byr rhagwelir y byddai'r prosiect hwn yn cael ei redeg gan sefydliad, gyda Mind Aberystwyth yn ymgeisydd amlwg (er nad dyna'r unig opsiwn fwy na thebyg). Yn y tymor hirach, fodd bynnag, mae potensial i sefydlu cwmni annibynnol i ddarparu'r gwasanaeth, gyda'r busnesau sy'n rhan o'r grŵp yn aelodau ac yn gyfranddalwyr yn y cwmni hwnnw.

Byddai'r ail brosiect yn golygu datblygu **menter arddwriaethol** sy'n cynhyrchu cynnyrch i'w werthu yn lleol wrth ddarparu gweithgareddau therapiwtig i ddefnyddwyr gwasanaeth. Byddai'r fenter arfaethedig yn defnyddio tai gwydr segur ar fferm Prifysgol Aberystwyth ar gyrion y dref.

Mae'r astudiaeth wedi archwilio'r posibilrwydd o sefydlu'r fenter yn fasnachol. Er y gellid cynhyrchu rhywfaint o incwm, ein casgliad yw ei bod yn annhebygol iawn o fod yn broffidiol neu ddod yn hunangynhaliol, o leiaf yn y tymor byr. Felly bydd angen rhywfaint o arian cyhoeddus er mwyn gwireddu'r prosiect. Yn wir, nid yw cael gafael ar y cyllid hwnnw yn amhosibl, gan fod y prosiect o bosibl yn creu cyfleoedd gwerthfawr i ddefnyddwyr gwasanaeth Mind Aberystwyth (ac eraill) yn yr ardal.

I grynhoi, bydd y prosiect/menter angen:

- 1 tyfwr llawn-amser (cyflogedig)
- 1 arbenigwr marchnata a gweinyddu (cyflogedig)
- Gwirfoddolwyr/cyfranogwyr/defnyddwyr gwasanaeth yn gyfrifol am y cynhyrchu yn y tŷ gwydr a'r tyfu yn yr awyr agored – 7 cyferth ag amser llawn yw'r amcangyfrif o'r nifer sy'n ofynnol yn ystod y tymor tyfu, ac angen llai yn ystod y gaeaf a dechrau'r gwanwyn
- 1 goruchwyliwr gwirfoddol (yn gyfrifol am restru tasgau, rheoli ymrwymiadau gwirfoddolwyr, dirprwyo a chyfarwyddo gwirfoddolwyr i gyflawni tasgau)
- 1 gyrrwr gwirfoddol (yn gyfrifol am ddsbarthu nwyddau i ddigwyddiadau untro, caffis lleol, a marchnadoedd ffermwyr)
- 3 gwirfoddolwr/cyfranogwr/defnyddiwr gwasanaeth ym mhob digwyddiad gwerthu (gall gynnwys y gyrrwr)
- 1 gwirfoddolwr/aelod o staff yn Mind Aberystwyth (neu unrhyw sefydliad cynnal arall) i reoli'r gwerthiannau

Mae'n bwysig nodi ein bod yn cydnabod nad yw'r galw ymhlith darpar ddefnyddwyr gwasanaeth therapi tŷ gwydr wedi'i brofi yn benodol ar hyn o bryd (ni ddatblygwyd y cysniad manwl pan gynhaliwyd yr ymgynghoriad â darpar ddefnyddwyr gwasanaeth ecotherapi). Barn staff Mind Aberystwyth, fodd bynnag, yw bod y galw yn debygol o fod yn gryf, er y byddai angen ymchwil pellach i gadarnhau hyn pe bai'r prosiect yn symud ymlaen i gam datblygu manylach.

Mae'r rhain yn ddau brosiect gwahanol iawn a allai ddatblygu darpariaeth ecotherapi yng Ngheredigion o'u sefydlu. Mae'r ddau, yn ein barn ni, yn ymarferol fel prosiectau annibynnol neu gallent o bosibl gael eu cyfuno â'r adnoddau a fyddai'n cael eu creu gan y prosiect prif ganolfan a lloerennau er mwyn gweithredu a chynnal y prosiect tŷ gwydr.

### **Argymhellion**

- a) Dylai'r grŵp llywio a sefydlwyd ar gyfer yr astudiaeth hon ystyried ei chanfyddiadau a phenderfynu a yw'n briodol datblygu'r syniadau prosiect a gynigiwyd ymhellach.
- b) Os bydd syniadau'r prosiect yn symud ymlaen i'r cam nesaf, dylid datblygu'r grŵp llywio i fod yn grŵp sy'n arwain ar ddatblygu syniadau'r prosiect yn geisiadau am gefnogaeth.

# 1 Cyflwyniad

Mae ecotherapi yn gwella lles meddyliol a chorfforol trwy gynorthwyo pobl i fod yn egniol yn yr awyr agored, garddio, tyfu bwyd neu waith cadwraeth amgylcheddol a gweithgareddau eraill ym myd natur. Mae'r astudiaeth hon yn archwilio'r potensial ar gyfer prosiect ecotherapi yng Ngheredigion. Fe'i comisiynwyd gan Gyngor Sir Ceredigion yn rhinwedd ei swydd fel corff gweinyddol Grŵp Gweithredu Lleol Cynnal y Cardi, sy'n gyfrifol am gyflenwi rhaglen LEADER yn y sir, sef rhaglen a ariennir gan Ewrop.<sup>1</sup>

Cynhaliwyd yr astudiaeth gan Wavehill, sy'n gwmni ymchwil cymdeithasol ac economaidd, mewn partneriaeth ag elusen Mind Aberystwyth, a gychwynnodd yr astudiaeth. Amcan arall i'r astudiaeth oedd archwilio'r potensial i ddatblygu prosiect/gwasanaeth ecotherapi yng Ngheredigion a fyddai'n cynhyrchu gwarged y gellid ei ddefnyddio fel ffrwd ariannu ar gyfer Mind Aberystwyth, a thrwy hynny wella cynaliadwyedd ariannol y sefydliad.

Gwnaed ystod eang o ymchwil fel rhan o'r astudiaeth, gan gynnwys:

- Cyfweiliadau ag ystod o randdeiliaid;
- Ymgysylltu â darparwyr lleol ar wasanaethau cysylltiedig, sef darparwyr sydd wrthi'n gweithredu nawr a rhai posibl yn y dyfodol;
- Ymgysylltu â darpar ddefnyddwyr gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion; ac
- Adolygiad o fodelau posibl ar gyfer prosiectau a gweithgareddau yng Ngheredigion.

Sefydlwyd grŵp llywio, a bu tîm yr astudiaeth yn ymgynghori â'r grŵp llywio hwn ar sail ad hoc yn ystod yr ymchwil. Roedd aelodau'r grŵp yn cynnwys ystod o randdeiliaid lleol o'r ardal (gan gynnwys Mind Aberystwyth), Cyngor Sir Ceredigion, cynrychiolwyr y sector iechyd yn yr ardal, ac ymarferwyr lleol.

Mae'r adroddiad terfynol hwn ar gyfer yr astudiaeth wedi'i drefnu fel a ganlyn:

- Mae Pennod 2 yn cyflwyno ecotherapi fel cysyniad ac yn adolygu'r dystiolaeth am ei effeithiolrwydd;
- Ym Mhennod 3 trafodir y potensial i gael ecotherapi yng Ngheredigion;
- Mae Pennod 4 yn bwrw ymlaen â'r drafodaeth drwy asesu'r galw am ecotherapi yn y sir;
- Ym Mhennod 5 ystyrir y potensial i ariannu prosiectau ecotherapi yng Ngheredigion (gan gynnwys presgripsiynu cymdeithasol);
- Cyflwynna Pennod 6 y syniadau ar gyfer prosiectau ecotherapi yng Ngheredigion, wedi'u datblygu fel rhan o'r astudiaeth;
- Mae Pennod 7 yn adolygu'n fyr y potensial i ariannu'r cysyniadau hynny; ac
- Mae Pennod 8 yn dod â'r adroddiad i ben drwy dynnu'i gasgliadau ynghyd a gwneud argymhellion ar gyfer y camau nesaf posibl.

---

<sup>1</sup> Mae LEADER yn gynllun datblygu lleol dan arweiniad y gymuned sy'n rhan o Raglen Datblygu Gwledig Cymru, a ariennir gan Lywodraeth Cymru a'r Comisiwn Ewropeaidd.



Er mwyn cadw'r prif adroddiad mor gryno a chlr â phosibl, mae cryn dipyn o wybodaeth wedi'i chynnwys fel atodiadau i'r adroddiad, a chyfeirir at y wybodaeth honno yn y prif adroddiad yn ôl yr angen. Mae hyn yn cynnwys nifer o astudiaethau achos ar gyfer prosiectau a mentrau a adolygwyd yn ystod yr astudiaeth hon.

## 2 Beth yw ecotherapi a pha mor effeithiol ydyw?

Mae ecotherapi yn cynnig amryw o ddulliau i gefnogi pobl a hyrwyddo lles. Mae'r bennod hon yn mynd ati yn gyntaf i archwilio'r syniadau y tu ôl i ecotherapi, cyn tynnu sylw at enghreifftiau o ecotherapi sydd ar waith yn ymarferol, yng Nghymru ac yn ehangach. Daw'r bennod i ben trwy sôn am dystiolaeth sy'n cefnogi ein dealltwriaeth o effeithiolrwydd dulliau gwahanol ecotherapi.

### Prif bwyntiau

- Er bod cryn amrywiaeth o ran cynnal neu weithredu 'ecotherapi', mae'r cyfan ohonynt yn unfrydol ac yn unedig yn y cysyniad y bydd dod i gysylltiad â natur ac amgylcheddau naturiol yn gwella llesiant.
- Er bod amcanion penodol iawn i sawl dull, megis therapi galwedigaethol, mae yna enghreifftiau ar waith sydd â ffocws mwy cyffredinol mewn perthynas â hyrwyddo llesiant trwy'r gymuned.
- Yng Nghymru, mae yna ystod eang o enghreifftiau sydd wrthi ar waith nawr sy'n manteisio ar dirweddau'r wlad, yn ogystal ag ystod o brosiectau garddio a garddwriaethol, ymhlith eraill.
- Mae corff o ymchwil sy'n datblygu wedi archwilio rôl a photensial ecotherapi wrth hyrwyddo lles – i'r meddwl ac i'r corff.
- Gall fod yn anodd gwneud datganiadau hollgynhwysol am effeithiolrwydd ecotherapi yn gyffredinol oherwydd yr amrywiaeth mawr yn ffocws y gwasanaethau yr ymchwilir iddynt, trefniadau a dulliau'r ymchwil a ddefnyddir i ymchwilio i effaith, a'r canlyniadau sydd o ddi-ddordeb. Fodd bynnag, ar gyfer gwasanaethau penodol, mae'n bosibl archwilio tueddiadau ystyrlon ar draws astudiaethau sy'n ymchwilio i effeithiolrwydd dull o'r fath.

### 2.1 Hyrwyddo llesiant drwy ecotherapi

Mae 'ecotherapi' yn derm ymbarél a ddefnyddir i ddisgrifio ystod o wasanaethau a chefnogaeth sy'n harneisio'r amgylchedd naturiol er mwyn gwella llesiant pobl. Mae ecotherapi yn cwmpasu ystod eang o weithgareddau sy'n rhoi cyfleoedd i bobl ymgysylltu â mannau gwyrdd megis parciau, gerddi, ffermydd neu goetiroedd ac ymgolli yn y mannau hyn. Gall y cyfleoedd fod wedi'u strwythuro o amgylch amrywiaeth o weithgareddau, gan gynnwys garddio, gofalu am anifeiliaid, neu gerdded mewn parc hyd yn oed.

Mae cryn amrywiaeth hefyd yn yr iaith a ddefnyddir i ddisgrifio dulliau ac ymagweddau at ecotherapi. Mae 'gofal gwyrdd', 'ymarfer corff gwyrdd', 'therapi gwyrdd', 'therapi garddwriaeth' ac 'ymyriadau yn seiliedig ar natur', er enghraifft, oll wedi cael eu defnyddio i ddisgrifio dulliau a gwasanaethau sydd oll ddigon tebyg (gweler y blwch isod). Ar ben hynny, gall 'ecotherapi' ei hun olygu gwahanol bethau i wahanol bobl.

Y tu hwnt i'r term ymbarél mwy cyffredinol a ddefnyddir i ddisgrifio categori o wasanaethau a chefnogaeth, fe'i defnyddiwyd hefyd i ddisgrifio dull penodol iawn, un sy'n pwysleisio'r syniad o iachâd a thwf rhwng pobl a'r amgylchedd.<sup>2</sup> At ddibenion yr astudiaeth hon, rydym yn mabwysiadu'r diffiniad ehangach o ecotherapi fel categori o wasanaethau a chefnogaeth.

Yn ymarferol, mae cryn amrywiaeth hefyd yn ffocws ac amcanion y gefnogaeth, ac yn y bobl y mae gwasanaethau ecotherapi yn gweithio gyda nhw. Mae yna ddulliau sy'n ceisio cefnogi pobl ifanc mewn gofal, er enghraifft, hyd at oedolion hŷn sydd angen gofal lliniarol. Ar ben hynny, ceir enghreifftiau o ddulliau sy'n cefnogi pobl ag anghenion penodol, megis y rhieni sydd â dementia neu wedi'u hynysu'n gymdeithasol, a gwasanaethau sydd ag amcanion iechyd cyhoeddus ehangach sydd ddim ond eisiau gwella llesiant ymhlith trigolion eu cymuned.

#### Prif ddulliau ecotherapi

- **Therapi Garddio a Garddwriaethol:** mae hyn yn cynnwys treulio amser mewn gerddi neu randiroedd a gwneud gweithgareddau garddio. Defnyddir therapi garddwriaethol fel therapi ffurfiol, cynnil neu fel ychwanegiad at fathau eraill o therapi.
- **Ffermio Gofal:** defnydd therapiwtig o dir amaethyddol ac arferion ffermio. Ar ffermydd gofal, defnyddir elfennau o'r fferm gyfan neu ran ohoni i ddarparu gofal iechyd, gofal cymdeithasol neu ofal addysgol trwy raglen strwythuredig dan oruchwyliaeth o weithgareddau sy'n gysylltiedig â ffermio.
- **Cadwraeth Amgylcheddol:** gwaith cadwraeth amgylcheddol wedi'i hwyluso ac wedi'i gynllunio'n benodol ar gyfer cadwraeth a rheoli mannau naturiol, er lles ac iechyd cyfranogwyr.
- **Ymyriadau gyda Chymorth Anifeiliaid:** yn cwmpasu amrywiaeth eang o ddulliau sy'n defnyddio anifeiliaid i ailsefydlu pobl neu roi gofal cymdeithasol iddynt. Mae'r rhain yn cynnwys gweithgareddau lle mae anifeiliaid yn bresennol gan y tybir eu bod yn cael effaith therapiwtig, a dulliau lle mae anifeiliaid yn rhan annatod o'r driniaeth.
- **Ymarfer Corff Gwyrdd:** cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol ar yr un pryd â dod i gysylltiad â byd natur.
- **Therapi Tir Gwyllt:** categori o ddulliau sy'n rhoi cyfleoedd datblygiad personol a llesiant mewn gwylltiroedd mewn lleoliadau gwledig. Fel rheol, mae staff hyfforddedig yn goruchwyllo rhaglenni a gallant gynnal gweithgareddau therapiwtig sy'n defnyddio'r amgylchedd naturiol.

Er bod cryn amrywiaeth o fewn ecotherapi, mae'r cyfan ohonynt yn unfrydol ac yn unedig yn y cysyniad y bydd dod i gysylltiad â natur ac amgylcheddau naturiol yn gwella llesiant. Mae rôl a photensial natur wrth sicrhau newid cadarnhaol yn llesiant pobl yn wybyddus ers cryn amser. Gellir olrhain rhai o'r syniadau sy'n sail i ecotherapi, er enghraifft, yn ôl i draddodiadau fel Bwdhaeth a Rhamantiaeth.<sup>3</sup> Mae'r rhain yn tueddu i roi pwys ar botensial adfer y berthynas rhwng pobl a'u hamgylchedd, gan annog pobl i ganolbwyntio ar yr harddwch sydd o'u cwmpas.

<sup>2</sup> Gweler, er enghraifft, Chalquist (2009) A look at the ecotherapy research evidence. *Ecopsychology*, 1, 64–74.

<sup>3</sup> Gweler Jordan a Hines (2016) *Ecotherapy: Theory, Research and Practice*, Palgrave Llundain.

Mae dulliau ac ymagweddau at ecotherapi wedi ceisio manteisio ar botensial therapiwtig amgylcheddau naturiol er mwyn hybu lles. Mae corff cynyddol o ymchwil sy'n awgrymu, er enghraifft, bod rhyngweithio bychan iawn â natur yn rhoi ystod o fuddion gwybyddol a ffisiolegol, gan gynnwys hwyliau gwell, cofio pethau'n well, llai o straen a chyfradd curiad y galon sy'n is. Gall edrych allan drwy'r ffenestr ar olygfa dlos ostwng cyfradd curiad calon rhywun yn sylweddol, er enghraifft, ac mae rhai astudiaethau hyd yn oed yn nodi y gall ffenestri ysbytai sydd â golygfeydd o fannau gwyrdd hwyluso a chyflymu iachâd.<sup>4</sup> Yn fwy na hynny, awgryma ymchwil fod cerdded trwy barc yn adfer y gallu i ganolbwyntio ac yn gallu gwella perfformiad ar brofion yn ymwneud â'r cof.<sup>5</sup>

Mae cryn ddadlau ynghylch y rhesymau pam fod amgylcheddau naturiol yn cynnig potensial therapiwtig. Awgryma un rhagdybiaeth fod yr amgylchedd naturiol yn cyfrannu at les drwy ddwy brif ffordd: yn uniongyrchol trwy effaith adfywhaol ymgolli mewn natur, ac yn anuniongyrchol trwy'r cyfleoedd ar gyfer cyswllt cymdeithasol a gweithgarwch corfforol a all ddigwydd.<sup>6</sup> Yn y cyfamser, mae damcaniaethau eraill wedi gweld potensial emosiynol, gwybyddol, esthetig ac ysbrydol byd natur fel proses esblygiadol sydd wedi ein galluogi i weithredu a ffynnu yn yr amgylcheddau hynny. O'r safbwynt hwn, mae gan bobl dueddiad cynhenid, genetig hyd yn oed, i geisio cael cyswllt â natur.<sup>7</sup>

Mae union sut a pham y gall natur gael effaith adfywhaol ar bobl yn parhau i fod yn destun trafod. Er yn cydnabod yr elfen addawol a ddangosir yng nghasgliadau astudiaethau, mae rhai ymchwilwyr yn parhau i fod yn wylidwyr ynghylch peidio â gorymestyn canlyniadau ymchwil ecotherapi. Nid yw ymchwil cyfredol yn cefnogi awgrymiadau, er enghraifft, bod amgylcheddau trefol, pellter oddi wrth natur, a byw gyda thechnoleg yn niweidiol i lesiant.<sup>8</sup> O'r safbwynt hwn, ffurfir llesiant gan ystod amrywiol o ffactorau, ac er ei fod yn bwysig, ni all yr amgylchedd ar ei ben ei hun egluro amrywiad mewn lles ymysg gwahanol bobl. Mae hyn yn awgrymu y gallai rhyngweithio â mannau gwyrdd effeithio ar bobl yn wahanol, ac na all pawb gael effeithiau cadarnhaol, adfywhaol a allai gynorthwyo ag unrhyw broblemau llesiant sydd ganddynt.

---

<sup>4</sup> e.e. Kahn et al. (2008) A plasma display window?—The shifting baseline problem in a technologically mediated natural world. *Journal of Environmental Psychology* 28 (2008) 192–199.

<sup>5</sup> e.e. Berman et al. (2008) The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19: 12.

<sup>6</sup> Thompson et al. (2012) Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science and Technology*, 45, 1761–1772.

<sup>7</sup> White a Heerwagen (1998) Nature and Mental Health: Biophilia and Biophobia. Yn Lundberg, A. (gol.) *The Environment and Mental Health: A Guide for Clinicians*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

<sup>8</sup> Bensley, D. A., & Lilienfeld, S. O. (2017). Psychological misconceptions: Recent scientific advances and unresolved issues. *Current Directions in Psychological Science*, 26, 377–382.

## 2.2 Ecotherapi ar waith yn ymarferol

Dros y degawdau diwethaf, cyflwynwyd ystod eang o brosiectau, rhaglenni a gwasanaethau ecotherapi, yng Nghymru ac yn rhyngwladol. Mae'r elusen iechyd meddwl Mind, er enghraifft, wedi bod yn eiriolwr cryf dros ecotherapi, gan gefnogi datblygiad prosiectau a rhaglenni, ynghyd ag annog sefydliadau eraill, gan gynnwys comisiynwyr lleol, i fabwysiadu ecotherapi fel rhan o strategaeth llesiant gyffredinol. Mae wedi cyflwyno ystod eang o wasanaethau a chefnogaeth, gan gynnwys ariannu prosiectau lleol. Rhwng 2009 a 2013, er enghraifft, llwyddodd Mind i ariannu 130 o brosiectau ecotherapi lleol ledled Lloegr gyda £7.5m mewn cefnogaeth gan y Loteri Genedlaethol.

Hyd yn oed yn fwy perthnasol, mae Mind Aberystwyth wedi bod yn cynnig gwasanaeth ecotherapi yn yr ardal ers cryn nifer o flynyddoedd trwy brosiectau fel Coed Actif Coed Lleol.<sup>9</sup> Felly mae yma gryn arbenigedd a gwybodaeth berthnasol o ran gweithgareddau a chyfranogwyr y gellir adeiladu arnynt.

Yng Nghymru, mae yna ystod eang o enghreifftiau sy'n defnyddio'r tirweddau dramatig y mae ardaloedd fel Eryri yn eu cynnig. Caiff pobl sydd â heriau iechyd meddwl cymhleth, er enghraifft, eu cludo i odre mynyddoedd Parc Cenedlaethol Eryri ar gyfer sesiynau therapi arbenigol. Wedi'i drefnu gan fwrdd iechyd Betsi Cadwaladr, mae'r prosiect yn cyfuno therapi celf ac ecotherapi trwy roi natur yn ysbrydoliaeth.

Ceir ystod amrywiol o ddulliau eraill ledled Cymru. Mae **garddio** wedi'i ddefnyddio mewn amrywiaeth o leoliadau a chyd-destunau wrth gefnogi llesiant, wrth adsefydlu, ac wrth weithio gyda phobl fregus a difreintiedig. Defnyddir prosiectau garddio a garddwriaethol yn therapi ynddo'i hun neu fel ychwanegiad at therapi ers blynyddoedd lawer.<sup>10</sup> Yn ogystal, mae cynnydd wedi bod ym mhoblogrwydd prosiectau tyfu bwyd cymunedol ym maes hybu iechyd a lles.

Oherwydd yr amrywiaeth o weithgareddau sy'n gysylltiedig â garddio ac amrywiaeth y lleoliadau y gellir garddio ynddynt, mae garddwriaeth wedi'i haddasu er mwyn gweddu i ystod eang o bobl. Cynlluniwyd enghreifftiau i gyflawni ystod o fuddion corfforol, cymdeithasol a seicolegol i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, anawsterau dysgu neu anabledau corfforol, goroeswyr strôc, a phobl sydd â phroblemau cyffuriau ac alcohol. Ar ben hynny, mae garddio wedi dod yn fwyfwy poblogaidd o fewn cyfres ehangach o bresgripsiynau cymdeithasol, sef pan fo darparwyr gofal sylfaenol yn cyfeirio pobl at fentrau cymunedol lleol.<sup>11</sup> Er bod amcanion penodol iawn gan lawer o'r dulliau, megis therapi galwedigaethol, mae yna hefyd enghreifftiau sydd â ffocws mwy cyffredinol mewn perthynas â hyrwyddo llesiant trwy'r gymuned, megis gerddi cymunedol.

---

<sup>9</sup> <https://www.coedlleol.org.uk/>

<sup>10</sup> Thrive (2015) Impact Report 2014/15. Reading: Thrive.

<sup>11</sup> King's Fund (2017) *Gardens and Health: Implications for Policy and Practice*, King's Fund.

### **Astudiaeth Achos fechan: Torth y Tir**

Mae Torth y Tir yn fecws cymunedol ac yn gymdeithas budd cymunedol sydd wedi'i lleoli yng Nghaerfell, Sir Benfro. Mae'r gymuned yn rhan o dyfu gwenith treftadaeth, ei brosesu a'i falu, a phobi bara surdoes yn defnyddio tân coed. At hynny, maent yn datblygu becws symudol i werthu bara ac i ddysgu sgiliau gwneud bara trwy weithdai 'o'r cae i'r dorth'. Maent hefyd yn gwerthu pizza surdoes organig mewn digwyddiadau lleol.

I gael rhagor o wybodaeth: <https://torthytir.co.uk>

Dull arall o weithredu ecotherapi yw prosiectau **cadwraeth** sy'n ceisio cynnig cyfleoedd i bobl gyflawni tasgau amgylcheddol, gan gynnwys clirio tir, prysgoedio ac adfer cynefinoedd. Y nod yw gwarchod, rheoli a gwarchod lleoedd naturiol, ar yr un pryd hefyd ag ennyn pobl i wneud gweithgareddau awyr agored a hyrwyddo llesiant. Dros y 10 mlynedd diwethaf, mae ymyriadau cadwraeth amgylcheddol wedi cael eu defnyddio fwyfwy fel ffordd o gyflwyno amrywiol fuddion cymdeithasol, iechyd a lles i amrywiaeth o grwpiau, gan gynnwys pobl ifanc ag anableddau.<sup>12</sup>

### **Astudiaeth Achos fechan: Tir Coed / Prosiect LEAF**

Mae Tir Coed yn elusen sy'n ceisio creu cysylltiad rhwng pobl â choetiroedd trwy wirfoddoli, hyfforddi a gweithgareddau pwrpasol sy'n cynyddu lles, yn datblygu sgiliau ac yn gwella coetiroedd. O 2017–2019, rhoddodd yr elusen gefnogaeth i gynnal prosiect LEAF ledled y Canolbarth a'r Gorllewin. Ceisiai'r prosiect hwnnw greu cyfleoedd i bobl gael mynediad at ystod o weithgareddau a rhaglenni, gan gynnwys gweithgareddau coetir pwrpasol ar gyfer llesiant. Cynlluniwyd prosiect LEAF i alluogi newid sylfaenol ym mywyd pobl, gan gynnig dilyniant pwrpasol a oedd yn gweithio gyda sgiliau a dyheadau'r unigolyn.

Datblygwyd prosiect LEAF dros y tair blynedd diwethaf mewn ymgynghoriad â 130 o sefydliadau atgyfeirio, mwy na 1,000 o fuddiolwyr, a 50 o diwtoriaid llawrydd. Ymhellach, tynnodd y prosiect hwn ar arbenigedd 16 o sefydliadau partneriaeth allweddol ar draws y sectorau amgylcheddol, diwylliannol a therapiwtig.

I gael rhagor o wybodaeth: <http://tircoed.org.uk/cy/prosiectiau>

Yn y Deyrnas Unedig, mae defnydd therapiwtig ar weithgareddau cadwraeth amgylcheddol fel arfer yn cael eu trefnu mewn partneriaeth â sefydliadau amgylcheddol a darparwyr iechyd neu ofal cymdeithasol. Mae sefydliadau tir megis y Comisiwn Coedwigaeth, yr Ymddiriedolaethau Bywyd Gwyllt, yr RSPB a'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol yn aml yn gweithio gyda darparwyr iechyd neu ofal cymdeithasol o'r GIG, timau iechyd meddwl lleol neu awdurdodau lleol. Ynghyd â garddio, mae campfeydd gwyrdd a chadwraeth wedi dod yn rhan o rwydweithiau cymunedol ehangach sy'n cysylltu â lleoliadau gofal sylfaenol megis meddygon teulu trwy bresgripsiynu cymdeithasol.

<sup>12</sup> Bragg et al. (2013) Grow2Grow: Wellbeing evaluation. Caer Colun/Colchester: Prifysgol Essex.

### **Astudiaeth Achos fechan: Branching Out**

Wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth rhwng Comisiwn Coedwigaeth yr Alban a'r GIG, mae Branching Out yn cefnogi oedolion sy'n rhan o wasanaethau iechyd meddwl. Mae'r prosiect yn cefnogi ystod o weithgareddau sydd wedi'u teilwra i fod yn addas i'r grŵp cleientiaid, sydd fel rheol yn cynnwys gweithgarwch corfforol, cadwraeth, byw yn y gwyllt a chelf amgylcheddol. Cynhelir sesiynau mewn ardaloedd coetir gan staff hyfforddedig.

**Effaith:** Canfuwyd bod y model yn arwain at bobl yn dweud bod gwelliant yn eu hyder a'u hunan-barch, yn ogystal â gwelliannau bychain ond sylweddol yn eu lles yn gyffredinol. Arweiniodd at gynnydd mewn gweithgarwch corfforol, ac enillion o ran gwybodaeth a sgiliau megis rhwydweithio ymarferol a chymdeithasol. Canfu'r astudiaeth fod y rhaglen yn fwyaf effeithiol i bobl â phroblemau iechyd meddwl mwy difrifol. Roedd y gwerthusiad yn gyfyngedig mewn sawl ffordd, gan gynnwys absenoldeb grŵp rheoli, gan awgrymu y dylem fod yn ofalus wrth ddehongli effaith bosibl y model.

I gael rhagor o wybodaeth: <https://scotland.forestry.gov.uk/supporting/strategy-policy-guidance/health-strategy/branching-out>

Mae yna hefyd nifer o ffermydd gofal yng Nghymru. Ar ffermydd gofal, defnyddir elfennau o'r fferm gyfan neu ran ohoni i ddarparu gofal iechyd, gofal cymdeithasol neu ofal addysgol trwy raglen strwythuredig dan oruchwyliaeth o weithgareddau sy'n gysylltiedig â ffermio.<sup>13</sup> Mae llawer o ffermydd gofal yn cynnig cyswllt therapiwtig ag anifeiliaid fferm, mae rhai yn cynnig therapïau penodol gyda chymorth anifeiliaid, ac mae eraill hefyd yn cynnig gweithgareddau a chadwraeth amgylcheddol a garddwriaeth gymdeithasol a therapiwtig. Gall ffermydd gofal gefnogi ystod amrywiol o bobl, gan gynnwys pobl ag anghenion meddygol neu gymdeithasol diffiniedig, megis cleifion seiciatryddol, pobl sy'n dioddef o iselder ysgafn i gymedrol, pobl ag anableddau dysgu, pobl sydd â hanes cyffuriau, yn ogystal â phobl ifanc wedi dadrithio.

### **Astudiaeth Achos fechan: Coleg Plas Dwbl**

Mae Coleg Plas Dwbl wedi'i leoli mewn 100 erw o dir fferm biodynamig wrth droed Mynyddoedd y Preseli, ac mae'n cynnig Addysg Therapiwtig Sgiliau Ymarferol i bobl ifanc. Mae pobl ifanc yn cymryd rhan ac yn dysgu am grefft a sgiliau tir wrth gyfrannu at waith y fferm hanesyddol. Cynhelir lleoliadau dydd a phreswyl, ac mae'r coleg yn gweithio gyda phobl sydd ag anawsterau ac anableddau ymddygiadol a dysgu cymhleth, gan gynnwys cyflyrau ar y sbectrwm awtistig. Yn ogystal, cynigia'r fferm brofiad gwaith yn yr ardal a chyda Pharc Cenedlaethol Arfordir Sir Benfro.

<sup>13</sup> Gwefan Care Farming UK (2019).

## 2.3 Effaith ecotherapi

Mae corff o ymchwil sydd wedi datblygu am ecotherapi wedi archwilio ei rôl a'i botensial wrth hyrwyddo lles – i'r meddwl ac i'r corff. Mae cryn amrywiaeth yn ffocws y gwasanaethau yr ymchwilir iddynt, y trefniadau ymchwil a ddefnyddir i archwilio'r effaith, ynghyd ag amrywiaeth yn y canlyniadau sydd o ddiddordeb. Gall hyn ei gwneud hi'n anodd gwneud datganiadau hollgynhwysol ar effeithiolrwydd ecotherapi yn gyffredinol. Wedi dweud hynny bynnag, ar gyfer gwasanaethau penodol, mae'n bosibl archwilio tueddiadau ystyrion ar draws astudiaethau sy'n ymchwilio i effeithiolrwydd dull o'r fath.

Mae astudiaethau unigol, er enghraifft, sydd wedi ceisio mesur effaith **therapi garddwriaethol a garddio** ar les pobl. Roedd rhaglen 12 wythnos a oedd wedi'i hanelu at bobl ag iselder clinigol wedi canfod gostyngiadau yn nifrifoldeb iselder hunangofnodedig a chynnydd mewn gweithgarwch a chydlyniant cymdeithasol.<sup>14</sup> Yn ogystal, ceir astudiaethau sydd wedi archwilio dulliau mwy dibynadwy o fesur llesiant, gan gynnwys dadansoddi lefelau cortisol. Canfu Hawkins et al. (2011), er enghraifft, fod garddio wedi lleihau straen ffisiolegol, er nad oedd lles cyfranogwyr yr astudiaeth yn dioddef cyn hynny.<sup>15</sup>

Mae garddio hefyd wedi'i ddefnyddio'n helaeth wrth gefnogi pobl y mae problemau penodol megis Alzheimer a dementia yn effeithio arnynt. Canfu astudiaeth o fwy na 2,000 o bobl hyn sy'n byw yn Ffrainc fod cysylltiad rhwng garddio yn rheolaidd a llai o ddementia.<sup>16</sup> Mae astudiaethau diweddarach wedi dangos bod yr ymarfer corff a geir drwy weithgareddau garddio yn fuddiol ac y gallai hefyd fod yn sylweddol wrth ohirio dementia ac Alzheimer.<sup>17</sup> At hynny, ystyrir bod gweithgareddau garddio yn rhywbeth ymarferol i'w gwneud mewn gofal dementia gan ei fod yn llwyddo i ymgysylltu â grwpiau o gyfranogwyr sy'n aml yn ei chael hi'n anodd cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n gofyn am gryn ymddygiad addasol.<sup>18</sup> Mewn astudiaeth yn asesu effaith garddio therapiwtig ar bobl â dementia cynnar, canfu Hewitt et al (2013) fod rhaglen 12 mis wedi cael effaith gadarnhaol ar les, gwybyddiaeth a hwyliau cyfranogwyr.<sup>19</sup>

Er y gwnaed casgliadau a chanfyddiadau unigol sydd fel petaent yn argoeli'n dda, eto ar draws yr astudiaethau ymddengys nad oes tystiolaeth gadarn gyfyngedig i awgrymu bod therapi garddwriaethol a garddio yn effeithiol ym mhob achos. Mae bylchau sylweddol yn y sylfaen dystiolaeth, ac mae ansawdd cymharol llawer o'r dystiolaeth yn isel. Mae llawer yn pwysu ar samplau bychain, yn defnyddio mesurau goddrychol i fesur llesiant ac mae eu cyfnodau dilynol yn fyr.

<sup>14</sup> Gonzalez et al. (2011) A prospective study of group cohesiveness in therapeutic horticulture for clinical depression. *International Journal of Mental Health Nursing*, 20:2 119–129.

<sup>15</sup> Hawkins et al. (2011) Allotment gardening and other leisure activities for stress reduction and healthy aging. *HortTechnology*, 21(5) 557–585.

<sup>16</sup> Fabrigoule et al. (1995) Social and leisure activities and risk of dementia: a prospective longitudinal study. *Journal of American Geriatrics Society*, 43, 485–490.

<sup>17</sup> e.e. Somerfield et al. (2010) Growing Minds: Evaluating the Effect of Gardening on Quality of Life and Physical Activity Level of Older Adults. *HortTechnology* 20:4 705–710.

<sup>18</sup> Jarrett & Ggliotti (2010) Comparing responses to horticultural-based and traditional activities in dementia care programmes. *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias*. 25 (8) 657–665.

<sup>19</sup> Hewitt et al. (2013) Does a structured gardening programme improve wellbeing in young-onset dementia? A preliminary study. *British Journal of Occupational Therapy* 76(8), 355–361.



Mae rhywfaint o ymchwil arbrofol a lled-arbrofol a fyddai'n rhoi arwyddion dibynadwy o effaith dulliau o'r fath.<sup>20</sup> Mae un adolygiad systematig o brosiectau garddio mewn ysgolion, er enghraifft, wedi canfod gwelliannau ansoddol i lesiant, er bod yr effeithiau meintiol yn gymysg, ac ni allai'n hyderus ddod i gasgliadau ehangach.<sup>21</sup> Ar y cyfan, gellid nodi'n rhesymol bod therapi garddwriaethol a garddio yn addawol wrth gefnogi llesiant pobl, gan gynnwys wrth drin iselder ac Alzheimer. Fodd bynnag, erys bylchau sylweddol yn ein dealltwriaeth.

Mae yna ystod amrywiol o ymchwil ar fuddion cymryd rhan mewn **gweithgareddau cadwraeth** i iechyd a lles. Yn yr un modd â garddio, mae adolygiadau systematig o'r dystiolaeth wedi canfod astudiaethau unigol sy'n addawol. Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau cadwraeth wedi bod yn gysylltiedig ag iechyd meddwl a lles cadarnhaol, ansawdd bywyd uwch, a gweithredu cymdeithasol sy'n gadarnhaol.<sup>22</sup> Yn gyffredinol, fodd bynnag, roedd y dystiolaeth yn amhendant oherwydd prinder ymchwil trwyadl, yn enwedig o ran cefnogaeth wedi'i hanelu at bobl sy'n dioddef problemau iechyd a lles. Mae mwyafrif helaeth yr ymchwil gweladwy yn canolbwyntio ar brosiectau sydd wedi'u hanelu at y gymuned gyffredinol.

Ymddengys mai llai cyffredin yw ymchwil sy'n archwilio effaith **ffermio gofal** nag ymchwil sy'n astudio dulliau ecotherapiwtig eraill. Gall hyn fod oherwydd yr amrywiaeth posibl yng nghynllun ffermio gofal, ei darpariaeth a ffocws ei dulliau. Awgryma data ansoddol y gall y cyd-destun anffurfiol, heb ofal a gynigir gan ffermydd gofal fod yn werthfawr wrth greu perthynas therapiwtig gadarnhaol rhwng staff a'r bobl sy'n derbyn cefnogaeth.<sup>23</sup> Mae canfyddiadau cyffredinol hefyd yn awgrymu bod llawer o gyfranogwyr yn elwa o fod yn rhan o gymuned gymdeithasol a chymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrlon a chael cyfleoedd gwaith.<sup>24</sup> Mae dystiolaeth arbrofol fanwl sydd wedi awgrymu y gall cymryd rhan mewn gweithgareddau ar ffermydd gael effaith gadarnhaol ar lesiant, er bod astudiaethau o'r fath yn brin. Canfu adolygiad systematig diweddar a oedd yn archwilio effaith ffermio gofal ar alar trawmatig, er enghraifft, bod bylchau sylweddol yn ein dealltwriaeth er bod y dull yn addawol.<sup>25</sup> Ymhellach, nid yw adolygiad systematig o ymyriadau ffermio gofal a anelwyd at bobl ifanc mewn gofal cymdeithasol wedi canfod unrhyw dystiolaeth fanwl i gefnogi'r dull hwn.<sup>26</sup>

---

<sup>20</sup> Wiseman & Sadlo (2015) Gardening: An occupation for recovery and wellness. Yn: *International Handbook of Occupational Therapy Interventions*. gol. I Soderback. Springer Dordrecht, Heidelberg Rhan 4, 431–444.

<sup>21</sup> Ohly et al. (2016) A systematic review of the health and well-being impacts of school gardening: synthesis of quantitative and qualitative evidence, yn *BMJ*.

<sup>22</sup> Husk et al. (2013) Participation in environmental enhancement and conservation activities for health and well-being in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.

<sup>23</sup> Bragg et al. (2013) Growing Well: Wellbeing evaluation. Caer Colun/Colchester: Prifysgol Essex.

<sup>24</sup> Elings (2012) Effects of Care Farms: Scientific research on the benefits of care farms to clients, Task Force Multifunctional Agriculture, Plant Research International.

<sup>25</sup> Gorman et al. (2017) Cultivating our humanity: A systematic review of care farming & traumatic grief. *Health and Place* 47 12–24.

<sup>26</sup> Martin et al. (2016) Evidence for using farm care practices to improve attachment outcomes in foster children: a systematic review. *British Journal of Social Work*, 46(5), 2016, tt.1241–1248.

At ei gilydd, mae ymchwil yn dod i'r amlwg sy'n awgrymu bod rhai dulliau ecotherapiwtig yn addawol ac y gallent fod yn werthfawr wrth hyrwyddo llesiant – i'r meddwl ac i'r corff. Ond gall fod yn anodd mynegi neu feintoli'r rhinweddau esthetig ac adfywiol hynny sy'n codi o ymgolli mewn natur. Prin yw'r ymchwil trwyadl sy'n sail i ni fedru gwahaniaethu'n gywir rhwng cysylltiadau achosol gweithgareddau a chanlyniadau ecotherapiwtig. Er nad yw absenoldeb tystiolaeth yn awgrymu nad yw dulliau ecotherapiwtig yn effeithiol yn ymarferol, eto mae'n awgrymu bod yn rhaid i ni fod yn ymatebol ac yn atgyrchol yn y gefnogaeth a gynigiwn i bobl, yn enwedig y bobl hynny yn y gymuned sy'n arbennig o agored i niwed. Wedi'r cyfan, nid yw greddf bob amser yn ganllaw da i ymarfer effeithiol.

## 2.4 Casgliad

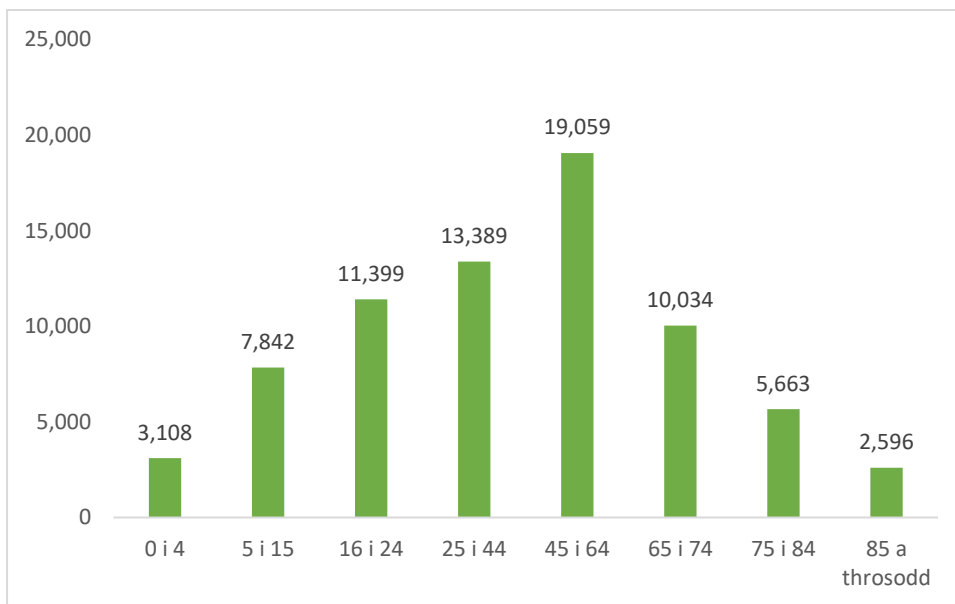
Yn y bennod hon cyflwynwyd y cysyniad o ecotherapi ac ystod eang y ffyrdd o'i gyflenwi a'i ddarparu. Yng Nghymru, fel y gwelwyd yn y bennod hon yn ogystal ag mewn penodau eraill yn yr adroddiad hwn, mae ystod eang o enghreifftiau sydd wrthi'n manteisio ar dirweddau'r wlad, yn ogystal ag ystod o brosiectau garddio a garddwriaethol. Mae hyn yn dangos nad yw hwn yn gysyniad newydd heb ei brofi. Ar ben hyn, gwnaed ymchwil i asesu effaith gwasanaethau ecotherapi. Er bod amrywiaeth y dulliau a'r canlyniadau a aseswyd gan ymchwil o'r fath yn gallu ei gwneud yn anodd gwneud datganiadau cyffredinol ar effeithiolrwydd ecotherapi, mae'r corff cynyddol o dystiolaeth yn gadarnhaol. Ar y sail hon, mae rhesymeg glir dros archwilio datblygiad pellach gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion.



### 3.1.1 Demograffeg

Mae Ceredigion yn un o siroedd lleiaf Cymru, gyda phoblogaeth o ychydig llai na saith deg tri mil (72,992), yn ôl amcangyfrifon poblogaeth canol blwyddyn.<sup>27</sup> Er gwaethaf hyn, mae dwy brifysgol yng Ngheredigion, sef yn Aberystwyth a Llanbedr Pont Steffan, ac felly mae yma boblogaeth fawr o fyfyrwyr. Gellir gweld hyn yn nadansoddiad oedran poblogaeth Ceredigion, gan fod 9% rhwng 18 a 21 oed, sef y gyfran uchaf ar gyfer y band oedran hwnnw ymhlith holl awdurdodau lleol Cymru.

**Ffigwr 3.2: amcangyfrifon poblogaeth Ceredigion (2018)**



Ffynhonnell: [statscymru.llyw.cymru](https://statscymru.llyw.cymru)<sup>28</sup>

<sup>27</sup> Amcangyfrifon poblogaeth canol blwyddyn, Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS).

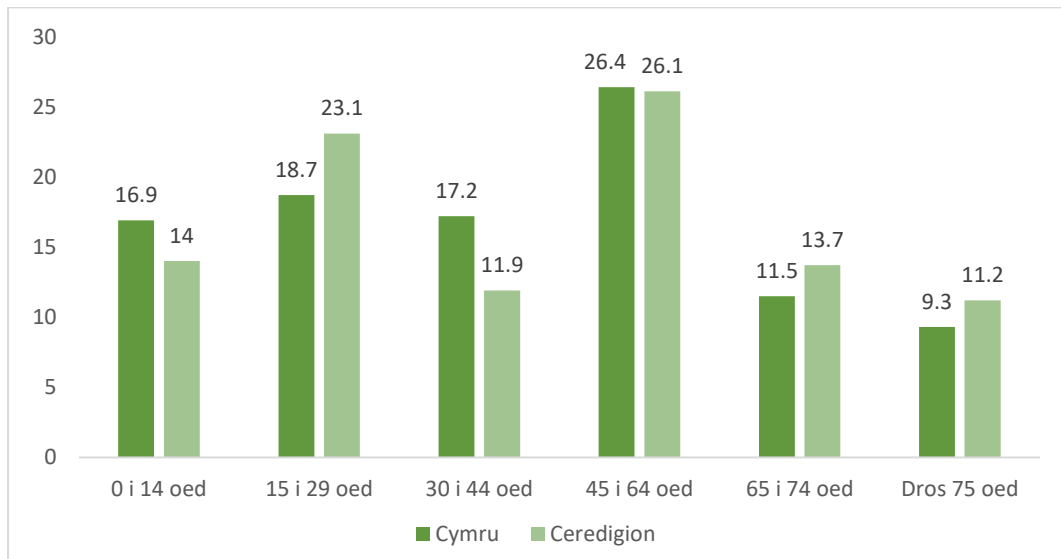
<sup>28</sup> <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Population-and-Migration/Population/Estimates/Local-Authority/populationestimates-by-localauthority-age>

**Ffigwr 3.3: Cymharu demograffeg poblogaethau Cymru a Ceredigion**



Ffynhonnell: Y Swyddfa Ystadegau Gwladol<sup>29</sup>

**Ffigwr 3.4: Cymharu canran oedran poblogaethau Cymru a Ceredigion**



Ffynhonnell: StatsCymru<sup>30</sup>

29

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/bulletins/annualmidyearpopulationestimates/mid2018>

<sup>30</sup> <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Population-and-Migration/Population/Distributions/agedistributionofpopulation-by-gender-localauthority>

I'w roi yn ei gyd-destun, dim ond 5% o'r boblogaeth yn genedlaethol a ledled y Deyrnas Unedig sy'n dod o fewn y grŵp oedran hwnnw. Yn baradocsaidd, her i Geredigion hefyd yw poblogaeth sy'n heneiddio sy'n fwy aciwt na honno yn genedlaethol, gyda 22% yn hŷn na 65 oed. Dyma'r chweched uchaf ymhlith 22 awdurdod lleol Cymru ac mae'n sylweddol uwch na'r cyfartaledd ar gyfer Cymru (19%) ac ar draws y DU (17%).

### 3.1.2 Tirwedd

Mae Ceredigion yn 8% o dirfas Cymru ac yn 1,619 cilomedr sgwâr, a hi yw'r bumed sir fwyaf o ran maint yng Nghymru. Mae'n ardal wledig, denau ei phoblogaeth gyda dim ond 77 o bobl fesul cilomedr sgwâr (yn 2016), sy'n golygu mai hi yw'r bumed sir sydd â'r boblogaeth deneuaf yng Nghymru. Mae gan Gymru bron ddwywaith cymaint o bobl fesul cilomedr sgwâr (150), ac mae gan y Deyrnas Unedig fwy na theirgwaith cymaint (271).

Mae 50 milltir o arfordir i'r sir, a hwnnw'n cynnwys rhai o'r traethau glanaf yn y Deyrnas Unedig, gyda sawl un yn ennill Gwobrau'r Faner Las ac Arfordir Glas,<sup>31</sup> ac enghreifftiau o'r rhain yw'r Borth, Llangrannog a Chei Newydd.<sup>32</sup> Mae'r bae ei hun yn Ardal Cadwraeth Arbennig (ACA), ac yn ei 1,000km<sup>2</sup> ceir amrywiol rywogaethau gwarchoddedig fel morloi llwyd, llysywen bendoll yr afon a dolffiniaid trwynbwl. Mae Llwybr Arfordir Ceredigion yn 60 milltir o hyd ac yn rhan o Lwybr Arfordir Cymru; mae'n cynnig cyfle i gerddwyr archwilio arfordir y sir heb orfod dibynnu ar drafndiaeth gyhoeddus.

Mae dwyrain y sir wedi'i ddominyddu gan Fynyddoedd Cambria sy'n ymestyn dros ardal sy'n 1,210 cilomedr sgwâr.<sup>33</sup> Mae ymgyrch ar waith ar hyn o bryd i gael yr ardal wedi'i chydabod yn Ardal o Harddwch Naturiol Eithriadol. Mae'r mynyddoedd hyn yn gartref i amrywiol lwybrau cerdded a beicio mynydd,<sup>34</sup> megis Canolfan Ymwelwyr Bwlch Nant yr Arian, sydd â 7.7km o lwybrau cerdded a thros 65km o lwybrau beicio. Yn ogystal, dyma ganolfan sy'n bwydo'r barcod coch sef aderyn ysglyfaethus cenedlaethol Cymru.<sup>35</sup> Mae hefyd yn werth nodi yr ystyriwyd y posibilrwydd o sefydlu Mynyddoedd Cambria fel 'Parc Naturel'. Mae hwn yn fodel o reoli a datblygu ardal a ddefnyddir yn Ffrainc sy'n canolbwyntio ar ddiogelu'r golygfeydd a'r dreftadaeth, yn ogystal ag ysgogi datblygu economaidd cynaliadwy.

Mae pedair afon fawr yn y sir: mae Afon Teifi yn 117km o hyd ac yn ffurfio rhan o ffin ddeheuol y sir; mae afonydd Ystwyth (33km) a Rheidol (31km) yn llifo ar draws canol y sir ac yn cyrraedd y môr yn ardal Aberystwyth; yng ngogledd y sir mae aber afon Dyfi (48km).

---

<sup>31</sup> <https://www.ceredigion.gov.uk/preswylwr/teithio-ffyrdd-a-pharcio/yr-arfordir-a-phorthladdoedd/>

<sup>32</sup> <https://www.walesonline.co.uk/whats-on/travel/wales-blue-flag-beaches-2019-16271891>

<sup>33</sup> <https://web.archive.org/web/20120401011128/http://www.cambrian-mountains.co.uk/np-story.php#>

<sup>34</sup> <https://www.ceredigion.gov.uk/preswylwr/yr-arfordir-a-chefn-gwlad/archwilio-ceredigion/crwydro-a-farchogi/>

<sup>35</sup> <https://naturalresources.wales/days-out/places-to-visit/mid-wales/bwlch-nant-yr-arian-forest-visitor-centre/?lang=cy>

### 3.1.3 Ffyniant ac amddifadedd

Awgryma data o'r Mynegrif Amddifadedd Lluosog ar gyfer Cymru (MALIC)<sup>36</sup> fod gan Geredigion ychydig o gymunedau o amddifadedd cymharol sy'n uchel.<sup>37</sup> Mae data diweddaraf MALIC yn dangos mai dim ond un o 46 ardal fechan Ceredigion (2%) sy'n dod o fewn cwintel uchaf ardaloedd difreintiedig Cymru. Y sir hon sydd gan y nifer lleiaf o ardaloedd, yn ôl cyfran, yn y cwintel uchaf o'r holl awdurdodau lleol yng Nghymru.

Fodd bynnag, mae Ceredigion yn sgorio'n uchel ar ddau fesur penodol o ran amddifadedd:

- mae 61% o ardaloedd bach y sir yn dod o fewn cwintel uchaf MALIC o ran **mynediad at wasanaethau**, yr ail uchaf ymhlith holl awdurdodau lleol Cymru; ac
- mae 41% yn dod o fewn cwintel uchaf MALIC o ran **amddifadedd tai**, y trydydd uchaf yng Nghymru.

Problem arall yn y sir yw ei chysylltiadau trafniadaeth. Mae'r awdurdod lleol yn cydnabod y gall mynd o amgylch y sir fod yn anodd os nad ydych chi'n berchen ar gar neu'n methu â gyrru, yn enwedig os ydych chi yn byw mewn cymuned wledig neu angen mynd yno.<sup>38</sup> I'r rheiny heb fynediad at gludiant preifat, mae 32 o wasanaethau bysiau cyhoeddus yn gweithredu yn yr ardal; fodd bynnag, dyma'r unig ddull ymarferol o fynd o amgylch y sir oherwydd diffyg seilwaith rheilffyrdd, gydag unig orsafoedd trenau'r sir yn y gogledd yn Aberystwyth a'r Borth.

Nid yw hynny'n dweud bod teithio mewn car yn syml chwaith. Mae gan y sir ddwy brif ffordd: yr A487 (sy'n rhedeg o Fachynlleth i Abergwaun) a'r A44 (sy'n mynd o Aberystwyth i Orllewin Canolbarth Lloegr). Fodd bynnag, mae mwyafrif rhwydwaith ffyrdd Ceredigion yn cynnwys mân ffyrdd sy'n cysylltu aneddiadau llai; mae'r ffyrdd hyn yn aml mewn cyflwr gwael a phrin yw'r cyfleoedd arnynt i oddiweddyd traffig sy'n symud yn araf oherwydd bod llawer ohonynt yn ffyrdd troellog â chorneli dall.<sup>39</sup>

## 3.2 Darpariaeth sy'n bodoli eisoes a darpariaeth bosibl yng Ngheredigion

Mae'r astudiaeth wedi canfod bod ystod o sefydliadau eisoes yn darparu, neu fod ganddynt y potensial i ddarparu, ystod eang o wasanaethau ecotherapi ar draws Ceredigion. Mae rhestr o ddarparwyr a gwybodaeth sylfaenol am y gwasanaethau y maent yn eu cynnig i'w gweld yn Atodiad 2, gan gynnwys:

---

<sup>36</sup> MALIC yw'r dull swyddogol o fesur amddifadedd cymharol ar gyfer ardaloedd bychain yng Nghymru, ac mae'n graddio ardaloedd bychain yn erbyn gwahanol fathau o amddifadedd (gan gynnwys incwm a chyflogaeth, iechyd, addysg, mynediad at wasanaethau, diogelwch cymunedol, yr amgylchedd ffisegol ac amddifadedd tai). Yna cyfrifir safle cyffredinol o'r wyth math hyn o amddifadedd.

<sup>37</sup> Mynegrif Amddifadedd Lluosog ar gyfer Cymru 2014 yn ôl graddfa ac ardal gynnyrch ehangach haen is, diwygwyd 12 Awst 2015.

<sup>38</sup> <https://www.ceredigion.gov.uk/preswylwr/lles-a-gofal/mynd-o-le-i-le/cludiant/>

<sup>39</sup> <https://www.ceredigion.gov.uk/media/3258/asesiad-llesiant-lleol-ceredigion.pdf>

- Safleoedd rhandiroedd yn Aberystwyth a'r cyffiniau y gellid eu defnyddio ar gyfer gwasanaethau ecotherapi,<sup>40</sup> a Gardd Gymunedol Penglais<sup>41</sup>
- Cwmnïau gweithgareddau yn yr awyr agored megis AberAdventures<sup>42</sup> ac Adventure Beyond<sup>43</sup>
- Sw Borth<sup>44</sup> a Pharc Fferm Ffantasi,<sup>45</sup> y gellid eu defnyddio i gynnig therapi gyda chymorth anifeiliaid
- Bwlch Nant yr Arian, sy'n cynnig llwybrau cerdded a chanolfan ymwelwyr<sup>46</sup>
- Canolfan Bywyd Gwyllt Morol Bae Ceredigion<sup>47</sup>
- Canolfan yr Urdd Llangrannog, sy'n cynnig amrywiaeth eang o weithgareddau yn yr awyr agored<sup>48</sup>
- Gwarchodfa Natur Genedlaethol Dyfi a Chanolfan Ymwelwyr Ynyslas, ger Aberystwyth<sup>49</sup>

Wrth weithio gyda phartneriaid mae Mind Aberystwyth yn cynnig nifer o wasanaethau ecotherapi. Er enghraifft, maent wedi cynnal gwasanaeth ecotherapi mewn coetir lleol ar gyfer tua 12 o gyfranogwyr y sesiwn. Mae'n cynnwys amrywiaeth o weithgareddau megis rheoli coetir, byw yn y gwyllt, cerdded, adnabod byd natur a gwaith crefft. Nod y gwasanaeth yw gwella lles meddyliol a chymdeithasol pobl trwy weithgareddau awyr agored.

Mae'r astudiaethau achos byr canlynol yn enghreifftiau pellach o weithgareddau perthnasol sy'n bodoli yng Ngheredigion.

---

<sup>40</sup> <https://www.aberystwyth.gov.uk/en/environment/breathe-aberystwyth/allotments>

<sup>41</sup> <https://www.facebook.com/tyfuaber/>

<sup>42</sup> <https://www.aberadventures.com/home/home-page.html>

<sup>43</sup> <https://adventurebeyond.co.uk/>

<sup>44</sup> <https://www.borthzoo.co.uk/>

<sup>45</sup> <https://fantasyfarmpark.co.uk/>

<sup>46</sup> <https://naturalresources.wales/days-out/places-to-visit/mid-wales/bwlch-nant-yr-arian-forest-visitor-centre/?lang=cy>

<sup>47</sup> <https://www.welshwildlife.org/visitor-centres/cardigan-bay-marine-wildlife-centre/>

<sup>48</sup> <https://www.urdd.cymru/cy/ein-gwersylloedd/llangrannog/>

<sup>49</sup> <https://naturalresources.wales/days-out/places-to-visit/mid-wales/dyfi-ynyslas-national-nature-reserve-and-visitor-centre-near-aberystwyth/?lang=cy>



### **Astudiaeth Achos fechan: Coed Lleol**

Caiff Coed Lleol (Small Woods Wales) ei reoli o'u prif swyddfa ym Machynlleth, i'r gogledd o Aberystwyth a mymryn y tu allan i Geredigion. Mae'n disgrifio eu hunain fel mudiad sy'n ceisio cysylltu pobl a natur drwy goetir. Maent yn helpu unigolion a choetiroedd yng Nghymru i ffynnu a thyfu trwy weithgareddau, digwyddiadau a hyfforddiant coetir yn eu hardaloedd lleol.

Rhoddir cefnogaeth i grwpiau gweithgareddau iechyd a lles mewn coetir yng Ngheredigion fel rhan o'u rhaglen Coed Actif Cymru. Ymhlith y gweithgareddau mae:

- Teithiau cerdded 'dan arweiniad' bob pythefnos a theithiau cerdded cyfeillgarwch bob pythefnos, wedi'u cynnal mewn coetiroedd amrywiol yn ardal Aberystwyth. Maent yn agored i bawb sydd â chyflwr iechyd cronig; a
- Gweithgareddau coetir gyda Mind Aberystwyth (gan gynnwys crefft, cadwraeth, celf a theithiau cerdded).

Mae Coed Lleol wedi bod yn weithredol ers sawl blwyddyn bellach, ar ôl cael ei sefydlu yn 2002. Ar ben hynny, maent wedi sefydlu rhwydwaith cymorth ar gyfer grwpiau coetir cymunedol sydd bellach yn rhedeg yn annibynnol dan yr enw Llais y Goedwig.

<https://www.coedlleol.org.uk/>

<https://www.facebook.com/ActifWoodsWalesAberystwyth/>

### **Astudiaeth Achos fechan: Therapi Syrffio TONIC**

Sail yr enw 'TONIC' o'r gair 'ton', ac mae'n crynhoi'r syniad y gall y môr a glan y môr chwarae rhan bwysig wrth wella iechyd a lles. Rhaglen beilot yw prosiect TONIC sy'n seiliedig ar dystiolaeth o effeithiolrwydd rhaglenni therapi'r cefnfor/syrffio yn yr UDA a'r DU, a'r nod yw mesur effeithiolrwydd defnyddio'r dull hwn gydag oedolion sy'n cael problemau iechyd meddwl yng Ngorllewin Cymru.

Mae'r rhaglen beilot wedi'i chynnal drwy bartneriaeth rhwng Gofal, Ysgol Syrffio Walkin On Water, a Surfable, ac fe'i cefnogir gan Gweithredu Gorllewin Cymru Dros Iechyd Meddwl (WWAMH). Bydd Gofal yn gyfrifol am reoli ac asesu atgyfeiriadau i'r rhaglen. Cefnogir y rhaglen gan Cyfoeth Naturiol Cymru.

Mae TONIC yn agored i bedwar grŵp o gyfranogwyr posibl:

- Oedolion sydd â phroblemau iechyd meddwl;
- Oedolion sydd â phroblemau iechyd meddwl sydd hefyd â phroblemau sylweddau / alcohol;
- Cyn-bersonél y fyddin (cyn-filwyr) sy'n cael problemau iechyd emosiynol neu feddyliol;
- Gofalwyr sy'n cael problemau iechyd emosiynol neu feddyliol.

<http://www.wwamh.org.uk/wwamh-projects/tonic>

### **Astudiaeth Achos fechan: Fferm Ofal Clynyfw**

Mae Fferm Ofal Clynyfw yn Gwmni Buddiannau Cymunedol (CBC) sy'n cefnogi pobl anabl a bregus, gan ddefnyddio nifer o brosiectau ystyrlon megis offer ar gyfer dysgu, ymgysylltu, cyfrannu a hwyl trwy ei Wasanaeth Dydd ar y fferm, yn ogystal â chefnogi pobl sy'n byw ym Mythynnod Fferm Clynyfw. Ar ben hynny, mae'n rheoli canolfan adfer iechyd meddwl Kinora yn Aberteifi. Mae Fferm Clynyfw yn fferm a choetir organig 300 erw yng Ngogledd Sir Benfro sydd wedi'i ffermio gan y teulu Lewis-Bowen ers y 1750au.

Ymhlith y gweithgareddau a wneir ar y fferm mae garddwriaeth ar raddfa fach, crochenwaith, gwneud siarcol, cynhyrchu porc a dofednod, blodeuwriaeth, sgiliau bywyd, llythrennedd cyfrifiadurol, celf a chreffft, a gweithgareddau effaith isel eraill sy'n helpu pobl sydd wedi'u heithrio i ddeall ffermydd a'r amgylchedd gwledig yn well. Mae'n cynnig hyfforddiant achrededig trwy ASDAN, sy'n helpu wrth geisio cael gafael ar gyllid oherwydd dyma'r un lefel o hyfforddiant a gynigir mewn colegau. Yn fwy na hynny, mae Clynyfw yn cynnig cyfle i ysgolion ac unigolion gael cymorth i 'ddod i adnabod' anifeiliaid fferm a deall amaethyddiaeth a tharddiad bwyd.

<https://www.clynfyw.co.uk/>

### **Astudiaeth Achos fechan: Fferm Denmark**

Mae Fferm Denmark yn ganolfan gadwraeth yng Ngheredigion sy'n cynnig gwyliau, gwersylla, llwybrau natur a chyrsgiau sydd oll yn ecogyfeillgar. Mae ganddi riant elusen, sef Ymddiriedolaeth Shared Earth, a sefydlwyd yn 1987 mewn ymateb i'r dirywiad cenedlaethol mewn cynefinoedd bywyd gwyllt a bioamrywiaeth ar dir ffermydd. Mae Fferm Denmark yn cynnig tanysgrifiadau aelodaeth sy'n amrywio o £3 i £1,000, gan roi hawl i aelodau gael gostyngiadau ar gyrsiau, digwyddiadau a llety gwyliau. Mae rhai o'r cyrsiau a gynhelir gan y ganolfan yn cynnwys gweithdai ffeltio, gwehyddu a thyfu.

<https://www.denmarkfarm.org.uk/>

Dosbarthwyd holiadur byr i ddarparwyr gwasanaethau ecotherapi Ceredigion (darparwyr sy'n bodoli eisoes a rhai posibl), a derbyniwyd 20 ymateb. O'r rheini, nododd chwech y byddai ganddynt ddi-ddordeb mewn darparu gwasanaethau ecotherapi (drwy fodel prif ganolfan a lloerennau, fel y trafodir maes o law yn yr adroddiad hwn), gydag 11 yn datgan ei fod yn rhywbeth y byddai ganddynt o bosibl ddi-ddordeb ynddo. Yn bwysig, dim ond tri a nododd nad oedd yn rhywbeth y byddai ganddynt ddi-ddordeb ynddo. Mae hyn yn cefnogi'r casgliad y gallai darparu ystod eang o wasanaethau ecotherapi fod yn ddichonadwy a phosibl yng Ngheredigion ond bod angen trafodaeth a chefnogaeth bellach hefyd.

Mae'r ymatebwyr yn cynnig ystod eang o wasanaethau, ond y rhai a nodwyd amlaf oedd (yn annisgwyl efallai) cerdded (11 darparwr) a gweithgareddau coedwig (naw darparwr). Yn y cyfamser, roedd y gweithgareddau eraill a nodwyd yn cynnwys cyfleoedd i dyfu llysiâu neu blanhigion, gwneud crefftau, mynediad i arsylwi neu ryngweithio ag anifeiliaid, ac archaeoleg, gan adlewyrchu'r ystod eang o botensial yng Ngheredigion.

Atebodd 17 ohonynt y cwestiwn a oeddent yn codi tâl am y gwasanaethau a ddarparwyd neu a drefnwyd ganddynt, gyda'r mwyafrif (13/17) yn nodi eu bod yn codi tâl mewn rhyw ffordd. Nododd saith fod hyn ar ffurf cais am rodd. Awgryma hyn fod y gwasanaethau, ar y cyfan, yn cael eu darparu, yn rhannol o leiaf, ar sail fasnachol/cynhyrchu incwm.

Dim ond tri a nododd eu bod ar hyn o bryd yn cynnig rhyw fath o ostyngiad mewn prisiau i'r rheiny sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl, er i wyth arall nodi ei fod yn rhywbeth y byddent yn hapus i'w ystyried. Nododd 12 ymatebydd y byddent yn derbyn atgyfeiriadau taledig gan feddygon teulu, byrddau iechyd, ac ati.

Roedd y sylwadau a wnaed er mwyn egluro'r ateb i'r cwestiwn hwn yn cynnwys:

*“Rydym yn agored i unrhyw bosibiliadau i helpu pobl i gael cymorth yn gyflym os oes rhestr aros trwy lwybrau therapi confensiynol. Gan fy mod innau wedi dioddef problemau iechyd meddwl, sylweddolaf fod amser yn holl bwysig – mae angen rhywun yn gyflym arnoch pan fydd gennych broblemau neu salwch iechyd meddwl.”*

*“Y broblem bob amser wrth gynnig gwasanaethau ecotherapi proffesiynol i unigolion/grwpiau yw'r gost. Pwy sy'n talu? Yn gyffredinol, ni all pobl sy'n gwella o drafferthion iechyd meddwl fforddio cost gwasanaeth fel hwn. Felly, mae hyn yn codi problemau. A fydd y GIG, meddygon teulu, y bwrdd iechyd yn talu am y ddarpariaeth? Annhebygol iawn. Felly, mater i'r sefydliad neu fudiad unigol yw ceisio am arian i alluogi'r unigolion i allu cael gwasanaeth am ddim. Mae gan bob gwasanaeth proffesiynol gost y mae angen ei hariannu.”*

*“Byddem wrth ein bodd yn gweithio gyda'r GIG ar hyn, a defnyddio therapi antur ac addysg awyr agored i gefnogi ac fel ffordd i helpu pobl i ddod oddi ar gyffuriau gwrth-iselder, ac ati. Rwy'n credu, trwy'r hyn yr ydym wedi'i wneud yn y gorffennol, y gall hyn fod yn ffordd llawer gwell i helpu pobl na dim ond cynnig cyffuriau fel yr ateb.”*

Wrth holi defnyddwyr posibl drwy holiadur, fel y trafodir yn ddiweddarach yn yr adroddiad hwn, gwelwyd pwysigrwydd gallu cael gafael ar unrhyw wasanaethau ecotherapi. At hynny, mae trafndiaeth gyhoeddus yn her allweddol yng Ngheredigion, fel y trafodir mewn man arall yn yr adroddiad hwn. Fodd bynnag, dim ond tri ymatebydd a nododd nad oedd modd cyrraedd eu safle ar drafndiaeth gyhoeddus, er mai dim ond wyth a atebodd ei fod yn hygyrch. Yn yr atebion eraill, cymysg oedd mater mynediad, a thrwy hynny yn awgrymu y gallai mynediad fod yn broblem:

*“Ein nod yw bod yn agos at gyfleusterau pentref. Ar gyfer anghenion seibiant neu anghenion mwy taer byddem yn gobeithio gallu nôl pobl o drafndiaeth gyhoeddus.”*

*“Mae gennym ni amryw o safleoedd – rhai yn haws mynd iddynt nag eraill.”*

*“Rydyn ni’n defnyddio nifer o goetiroedd gwahanol ac rydyn ni bob amser yn ceisio gweithio mewn coetiroedd sy’n agos at brif ardaloedd poblog.”*

*“Mae rhai ar llwybrau bysiau Bwcabus, rhai ar brif llwybrau, rhai ddim ar llwybrau bysiau.”*

### 3.3 Casgliad

Y prif gasgliad y gallwn ddod iddo o’r adolygiad yn y bennod hon yw bod potensial sylweddol i ddarparu gwasanaeth ecotherapi yng Ngheredigion. Mae tirwedd y sir ei hun, sy’n cynnwys glan môr, traethau, afonydd a mynyddoedd, yn ogystal â’r seilwaith sydd yma (er y cydnabyddir ei wendidau) i ganiatáu i bobl leol ac ymwelwyr eu mwynhau, yn golygu bod y gallu i sefydlu gwasanaethau ecotherapi eisoes yn bodoli. Mae’r ffaith fod llwybrau cerdded, llwybrau beicio ac ardaloedd gwyllo anifeiliaid eisoes ar gael yn yr ardal yn golygu ei bod yn ymgeisydd delfrydol i gynnal y math penodol hwn o wasanaeth therapi, yn ogystal â bod â’r capasiti i gynnal ystod o wahanol fathau o’r gwasanaeth. Fodd bynnag, dylid cydnabod y byddai gweithredu unrhyw fath o wasanaeth yng Ngheredigion yn gofyn am ddibynnu ar rwydwaith trafndiaeth y sir, a gallai hynny, fel y trafodir yn y bennod hon, fod yn heriol os nad oes gan bobl fynediad at drafndiaeth breifat. Bydd y ddibyniaeth bosibl hon ar y seilwaith trafndiaeth gyhoeddus yn fater allweddol i’w ystyried wrth ddatblygu unrhyw wasanaeth ecotherapi yn y sir.

## 4 Beth yw'r galw am ecotherapi yng Ngheredigion?

Wrth ddarparu gwasanaeth mae angen *cyflenwad* a *galw* ac mae'r bennod hon yn archwilio'r galw tebygol am wasanaeth o'r fath yng Ngheredigion. I ddechrau, rydym yn ystyried y cyddestun polisi yng Ngheredigion a rôl bosibl ecotherapi wrth gyflawni polisiâu, cyn symud ymlaen i ystyried yr hyn y gall yr ystadegau sydd ar gael am yr ardal ei ddweud wrthym am y galw posibl am wasanaethau ecotherapi. Wedi hynny, ystyrir canlyniadau cyfweliadau â rhanddeiliaid allweddol, cyn trafod adolygiad o ganfyddiadau holiadur bychan ar ddefnyddwyr gwasanaeth Mind Aberystwyth.

### Prif bwyntiau

- Mae gwasanaethau ecotherapi yn cyd-fynd ag uchelgeisiau sawl polisi (ar gyfer Ceredigion ac ar gyfer Cymru gyfan) sydd wedi'u llunio i sicrhau canlyniadau iechyd a lles.
- Mae ystadegau ar gyfer Ceredigion yn awgrymu bod poblogaeth y sir yn iachach ar y cyfan na phoblogaethau sawl rhan arall o Gymru.
- Fodd bynnag, un elfen yn ffordd o fyw pobl Ceredigion nad yw mor iach â gweddill ardal y bwrdd iechyd yw faint o alcohol a gaiff ei yfed bob dydd.
- Mae ffigyrau Ceredigion o ran boddhad â bywyd yn uwch na'r cyfartaledd yng Nghymru, ac ymchwil yn awgrymu y gallai hyn fod yn gysylltiedig â natur wledig yr ardal.
- Mae proffil poblogaeth gwahanol y sir (yn bennaf oherwydd poblogaeth uchel o fyfyrwyr) yn debygol o gael rhywfaint o ddylanwad ar yr ystadegau ar gyfer y sir.
- Tynnodd rhanddeiliaid sylw at yr angen am wasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion, gan bwysleisio'r angen i ddefnyddio'r cyfleoedd a gynigir gan dirwedd yr ardal.
- Fodd bynnag, roedd rhanddeiliaid yn llai eglur o ran nodi sut y gellid o bosibl dalu am wasanaethau ecotherapi.

### 4.1 Adolygu polisi

Byddai cynnig ecotherapi yng Ngheredigion yn rhoi'r potensial i gyfrannu at nifer o'r polisiâu sydd wedi'u cyflwyno i'r ardal, yn ogystal â helpu i gyfrannu at bolisiâu sy'n effeithio ar Gymru gyfan. Er enghraifft, ledled Cymru gyfan mae'n cyd-fynd yn agos ag amcanion deddf Lles Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015,<sup>50</sup> ac yn fwy penodol â'r nod o greu 'Cymru iachach'. Dyletswydd Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion yw cyflawni'r nod hwn, yn ogystal â rhai eraill yn y ddeddf, ac mae aelodau'r Bwrdd hwnnw yn cynnwys uwch gynrychiolwyr o sefydliadau sy'n cynnwys: Cyngor Sir Ceredigion, Iechyd Cyhoeddus Cymru, a Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda.

<sup>50</sup> <https://futuregenerations.wales/cy/about-us/future-generations-act/>

Mae'r ddeddf hefyd yn gosod dyletswydd ar gynghorau cymunedol a thref i sicrhau bod amcanion Cynllun Llesiant Lleol Ceredigion<sup>51</sup> yn cael eu cyflawni. Datblygwyd y cynllun er mwyn gwella cydnerthedd cymunedol a chydnerthedd unigolion. Mae cydnerthedd cymunedol yn cyfeirio at fynd i'r afael â materion sy'n effeithio ar leoedd penodol ar raddfa fach, tra bod cydnerthedd unigolion yn cyfeirio at ddatrys materion sy'n gysylltiedig ag unigolion neu aelwydydd mewn cymunedau (yn hytrach na phentref neu dref benodol). Mae'r cynllun yn nodi chwe nod llesiant, tri ar gyfer cymunedau a thri ar gyfer unigolion:

*Cydnerthedd cymunedau:*

- Galluogi cymunedau i ddod yn llewyrchus, yn gynaliadwy ac yn gysylltiedig trwy gefnogi trawsnewid rhagolygon economaidd
- Creu amodau i gymunedau gynorthwyo unigolion o bob cefndir i fyw bywydau annibynnol a chyflawn
- Creu cymunedau diogel sy'n amgylcheddol gyfrifol ac sy'n gallu addasu ac ymateb i effeithiau newid yn yr hinsawdd

*Cydnerthedd unigolion:*

- Galluogi pob plentyn i gael y dechrau gorau mewn bywyd
- Galluogi pobl i greu a manteisio ar gyfleoedd a mynd i'r afael â heriau drwy gydol eu bywydau
- Galluogi pobl i fyw bywydau egniol, hapus ac iach

Trwy gyflawni'r nodau hyn, yn ogystal â'r tasgau llai o faint yn y tymor byr, tymor canolig a thymor hir a fydd, ar ôl eu cwblhau, hefyd yn arwain at gyflawni'r nodau, mae'r cynllun yn gobeithio cynyddu lles unigolion sy'n byw yng Ngheredigion yn ogystal â'r cymunedau y maent wedi'u lleoli ynddynt.

Mae Asesiad Llesiant Lleol Ceredigion<sup>52</sup> yn bapur arall sy'n bwysig ei gydnabod wrth ystyried gweithredu ecotherapi yng Ngheredigion. Nod yr asesiad yw asesu llesiant Ceredigion a'i thrigolion ar yr un pryd â mynd i'r afael â sut mae llesiant lleol yn cyd-fynd â'r nodau cenedlaethol. Cynhelir yr asesiad trwy ddefnyddio arolwg lle mae'r cwestiynau yn seiliedig ar arolwg safonol y Swyddfa Ystadegau Gwladol ar gyfer ymchwilio i lesiant. Yn ei asesiad ar lesiant, canolbwyntia nid yn unig ar y materion neu'r problemau y gall y cyhoedd eu cael ond hefyd ar y ffyrdd y gallant eu hatal. Mae'r papur yn archwilio amryw faterion sy'n chwarae rôl yn lles y boblogaeth, gan gynnwys datblygiad iach plant, oedolion yn cymryd rhan yn y gymuned, a llety a thai ymhlith y boblogaeth hŷn. Defnyddir canfyddiadau'r asesiad hwn wrth weithredu Cynllun Llesiant Ceredigion, tra hefyd yn darparu gwybodaeth y credant a allai fod o ddefnydd wrth ddatblygu gwell dealltwriaeth o'r ffactorau sy'n dylanwadu ar lesiant ledled y sir.

---

<sup>51</sup> <http://www.ceredigion.gov.uk/media/3955/cynllun-llesiant-lleol-ceredigion-2018-2023.pdf>

<sup>52</sup> <https://www.ceredigion.gov.uk/media/3258/asesiad-llesiant-lleol-ceredigion.pdf>

Mae llesiant hefyd yn rhan allweddol o Strategaeth Gorfforaethol 2017-2022,<sup>53</sup> a hynny'n fwyaf penodol ym Mlaenoriaeth Gorfforaethol 2: Buddsoddi yn Nyfodol y Bobl, a Blaenoriaeth Gorfforaethol 3: Galluogi Cydnerthedd Unigolion a Theuluoedd. Un o amcanion Blaenoriaeth 2 yw 'gweithio mewn partneriaeth i hyrwyddo a meithrin ffyrdd o fyw iach ac actif'. Trwy gyflawni'r amcan hwn, nodi'r strategaeth ei bod yn credu y bydd yn arwain at fwy o fuddion iechyd corfforol a meddyliol i drigolion Ceredigion. Amcan ym Mlaenoriaeth 3, ar y llaw arall yw 'diogelu'r rhai sy'n fwyaf agored i niwed trwy hyrwyddo gwasanaethau ymyrryd yn gynnar ac atal', a thrwy hynny mae'n gobeithio y bydd yn arwain at well ansawdd bywyd ymhlith y boblogaeth. Felly, mae'n glir fod gan Mind Aberystwyth y potensial, trwy weithredu'r gallu ar gyfer ecotherapi yng Ngheredigion, i gyfrannu at y ddau amcan hyn yn y strategaeth.

## 4.2 Ystadegau iechyd a lles ar gyfer Ceredigion

Yn ôl Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru, yn 2017, roedd 24% o unigolion yng Ngheredigion yn honni bod ganddynt broblem iechyd sydd wedi effeithio ar eu lles; yn y grŵp oedran 75-84, fodd bynnag, mae'r ffigwr hwn yn codi i 47%. O gymharu â'r siroedd eraill sydd ym Mwrdd Iechyd Hywel Dda, mae'r canrannau hyn o gyfanswm y boblogaeth yn is nag yn Sir Gaerfyrddin (32%) a Sir Benfro (32%).<sup>54</sup>

O ran ystyriaethau ffordd o fyw sy'n gysylltiedig ag iechyd, mae Ceredigion yn gyffredinol yn iachach nag ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yn ei chyfanrwydd, gan fod yna fwy o fwyta ffrwythau a llysiau, lefelau gordewdra sy'n is, nifer is o ysmygwyr a phoblogaeth sy'n fwy egniol (Tabl 4.1). Fodd bynnag, un elfen amlwg yn ffordd o fyw trigolion Ceredigion nad yw mor iach â gweddill y bwrdd iechyd yw yfed alcohol yn ddyddiol, gyda 42% o oedolion yn nodi eu bod yn yfed mwy o alcohol na'r canllawiau a 26% yn honni eu bod yn yfed alcohol i'r pwynt yn y gellid ei ystyried yn oryfed mewn pyliau. Gellid priodoli hyn o bosibl, fodd bynnag, i boblogaeth myfyrwyr mawr Ceredigion, gydag 8,186 o bobl yn astudio ym mhrifysgol fwyaf Ceredigion yn Aberystwyth yn ystod blwyddyn academiaidd 2018/2019.<sup>55</sup> Gan fod goryfed mewn pyliau yn aml wedi cael ei gysylltu â myfyrwyr prifysgol,<sup>56</sup> yn enwedig israddedig, mae'n debygol fod hyn wedi dylanwadu ar yr ystadegau dan sylw. Mae'n werth nodi, fodd bynnag, fod ymchwil a gynhaliwyd yn 2019 wedi ceisio diystyru rhagdybiaethau y gall arferion goryfed myfyrwyr fod â chydberthynas uniongyrchol â straen seicolegol a phroblemau iechyd meddwl; felly, byddai'n annoeth tybio y gallai arferion yfed o'r fath ymhlith poblogaeth myfyrwyr Ceredigion fod o ganlyniad i unrhyw broblemau lles ar eu rhan hwy.<sup>57</sup>

<sup>53</sup> <https://www.ceredigion.gov.uk/eich-cyngor/strategaethau-cynllunio-a-pholisiau/strategaethau/>

<sup>54</sup> <https://www.wcp.org.uk/wp/wp-content/uploads/2019/01/Asesiad-Poblogaeth-Gorllewin-Cymru-Mawrth-2017.pdf>

<sup>55</sup> <https://university.which.co.uk/aberystwyth-university-a40>

<sup>56</sup> Jennison KM. The Short-Term Effects and Unintended Long-Term Consequences of Binge Drinking in College: A 10-Year Follow-Up Study. *Am J Drug Alcohol Abuse*. 2004;30(3):659–684. doi:10.1081/ADA-200032331

<sup>57</sup> [www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460319303132](http://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460319303132)

Tabl 4.1: Cymharu Ceredigion, Cymru a Hywel Dda o ran ffordd o fyw sy'n ymwneud ag iechyd

		Cymru	BIP Hywel Dda	Ceredigion
	Ysmygu	21	19	18
Yn yfed alcohol bob dydd	Yn uwch na'r canllawiau	41	39	42
	Goryfed mewn pylliau	25	22	26
Bwyta llysiau a ffrwythau	Cyflawni'r canllawiau	32	37	39
Ymarfer corff neu weithgarwch corfforol	Yn egnïol ar 5 diwrnod neu fwy yr wythnos	30	33	35
	0 diwrnod egnïol	34	31	27
Mynegai Mâs y Corff	Dros bwysau neu'n ordew	58	58	52
	Gordew	22	22	17

Ffynhonnell: Oedolion a nododd wybodaeth am ffyrdd o fyw allweddol sy'n gysylltiedig ag iechyd yn ôl Awdurdod Lleol, Bwrdd Iechyd a Chymru, 2013/14<sup>58</sup>

O ran iechyd meddwl, dywedir bod rhyw fath o salwch meddwl yn effeithio ar 21% o bobl Ceredigion, sy'n llai na'r cyfartaledd ar gyfer Cymru gyfan, sy'n 26%.<sup>38</sup> Rhagwelir erbyn 2030 y bydd canran y bobl 16+ oed sydd ag anhwylder iechyd meddwl cyffredin yn codi 3% yn y sir.<sup>38</sup> Yn 2016, cafodd Ceredigion 1,130 o atgyfeiriadau at Wasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol (ymyriadau unigol neu i grŵp o unigolion sy'n dioddef problemau iechyd meddwl ysgafn i gymedrol), a hynny wedi cyfrannu at gyfanswm o 4,679 o atgyfeiriadau at Fwrdd Iechyd Hywel Dda y flwyddyn honno.

Rhwng 2015 a 2017, lladdodd 21 o bobl eu hunain yng Ngheredigion, sy'n cyfateb i gyfradd o 10.4 o farwolaethau fesul 100,000 o bobl. Mae'r ffigwr hwn yn is na'r cyfartaledd ar gyfer Cymru gyfan, sy'n 12.7 marwolaeth fesul 100,000 o bobl.<sup>59</sup>

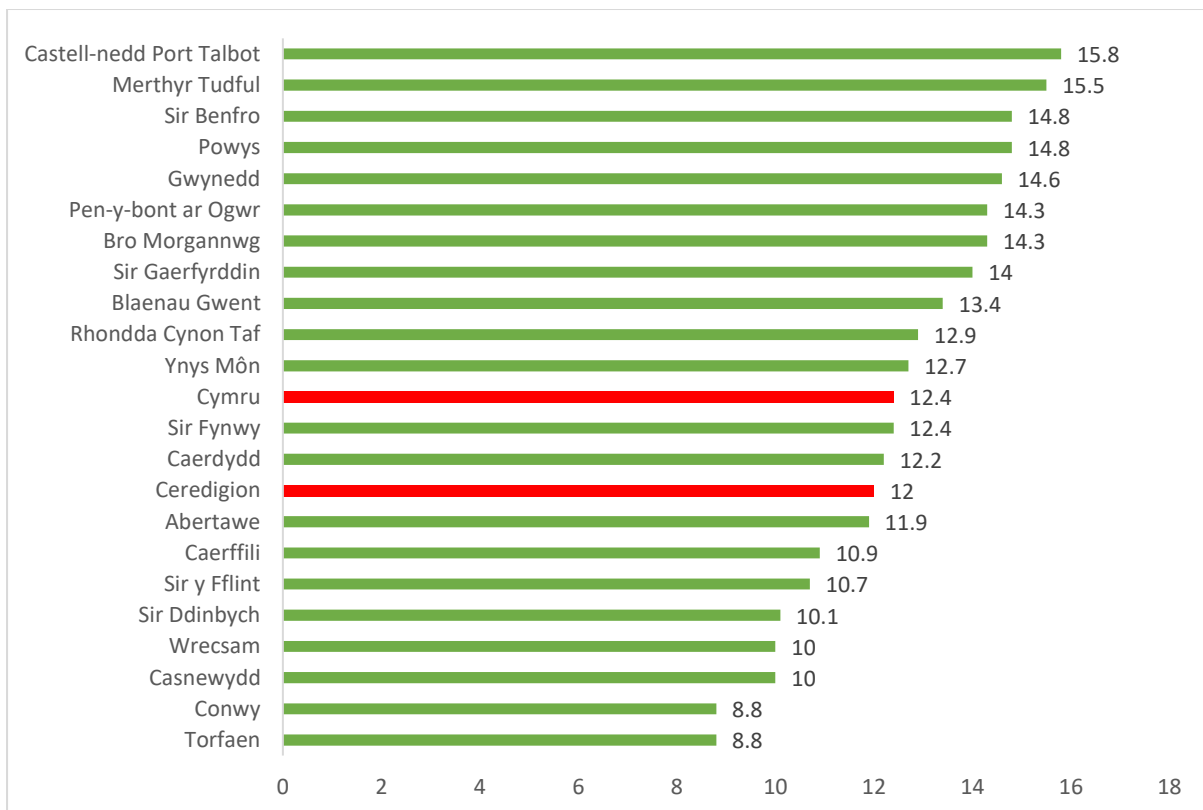
<sup>58</sup> Arolwg Iechyd Cymru, 2014.

<sup>59</sup> <http://www.cambrian-news.co.uk/article.cfm?id=123954&headline=Drop%20in%20suicide%20rate%20in%20Ceredigion%2C%20slight%20rise%20in%20Powys&sectionIs=news&searchyear=2018>



O ran sut mae'r ffigwr hwn yn cymharu ag awdurdodau lleol eraill yng Nghymru, Ceredigion yw'r 15fed o'r 22 awdurdod lleol o ran y gyfradd hunanladdiad, gyda Chastell-nedd Port Talbot â'r gyfradd uchaf o 15.8 marwolaeth fesul 100,000 o bobl a Conwy â'r gyfradd isaf o 8.8 marwolaeth fesul 100,000 o bobl.<sup>60</sup> Er bod y lefelau hyn yn is na chyfartaledd Cymru a bod Ceredigion yn hanner isaf holl awdurdodau lleol Cymru, mae rhai ACau yn y gorffennol wedi disgrifio'r cyfraddau hunanladdiad, yn enwedig ymhlith dynion, fel "argyfwng cenedlaethol".<sup>61</sup> Felly, ni waeth pa mor dda yw safle Ceredigion o'i gymharu ag awdurdodau lleol eraill, mae hwn yn parhau i fod yn fater y mae angen mynd i'r afael ag ef, ac yn un y gallai ecotherapi helpu i gyfrannu at ei ddatrys.

**Ffigwr 4.1: Hunanladdiadau yn awdurdodau lleol Cymru am bob 100,000 o bobl**



*Ffynhonnell: GIG Cymru: Arsyllfa Iechyd y Cyhoedd*

Gan droi ein sylw at foddhad â bywyd, pan fesurwyd hyn rhwng 2016 a 2018, dywedwyd bod 82.1% o oedolion o oedran gweithio ac 84.8% o bobl hŷn (65+) yn fodlon â'u bywydau yng Ngheredigion. Mae'r ddau ffigwr yn uwch na'r cyfartaledd yng Nghymru, sef 81.3% ar gyfer oedolion o oedran gweithio ac 84.1% ar gyfer pobl hŷn. Gallai hyn fod yn gysylltiedig â'r ffaith bod ardal Ceredigion yn wledig iawn. Yn wir, mae astudiaethau blaenorol wedi nodi bod gwahaniaethau ystadegol arwyddocaol rhwng preswylwyr trefol a gwledig, gyda'r rheiny sy'n byw mewn ardaloedd gwledig â boddhad uwch â'u bywyd.<sup>62</sup>

<sup>60</sup> <https://public.tableau.com/views/PHOF2017LAHB-Charts/UHB-LAChart-Table?:embed=y&:showVizHome=no>

<sup>61</sup> <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-46442049>

<sup>62</sup> <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00343404.2012.753142>

Awgryma ffynonellau eraill fod boddhad â bywyd yn bennaf oherwydd boddhad yr unigolyn â'r ardal y mae'n byw ynddi ar hyn o bryd.<sup>63</sup> Mae'r meini prawf a ddefnyddir gan Ystadegau ar gyfer Cymru er mwyn pennu boddhad y boblogaeth â'u hardal leol yn cynnwys y canlynol: a oes ymdeimlad o gymuned, pa mor ddiogel y maent yn teimlo ar ôl iddi nosi, eu barn am wasanaethau awdurdodau lleol, a'u barn ar gynghorwyr lleol. O blith holl awdurdodau lleol Cymru, mae Ceredigion yn y safle uchaf o ran boddhad â'r ardal leol fel lle i fyw ynddo, gyda 95% o'r boblogaeth yn honni eu bod yn fodlon.<sup>64</sup>

O ran cydlyniant cymunedol, Ceredigion oedd yr uchaf o'r holl awdurdodau lleol, ac un o'r prif ffactorau oedd y syniad bod 'pobl yn trin ei gilydd â pharch ac ystyriaeth'.<sup>50</sup>

Ceredigion hefyd oedd yr uchaf o ran diogelwch cymunedol, gyda 91% yn dweud eu bod yn teimlo'n ddiogel, ac yn yr ail safle o ran cytuno bod y cyngor yn darparu gwasanaethau o ansawdd uchel, sef 58%.<sup>50</sup> Yr hyn y mae'r data hwn hefyd yn ei awgrymu yw y gall Ceredigion gynnig sylfaen ddeniadol i'r rheini a allai fod yn dod i'r ardal yn benodol i gymryd rhan mewn ecotherapi, a hynny yn gallu arwain at gynnydd mewn twristiaeth ecotherapi gan ddod â busnes i'r diwydiant twristiaeth yng ngwahanol rannau o'r sir.

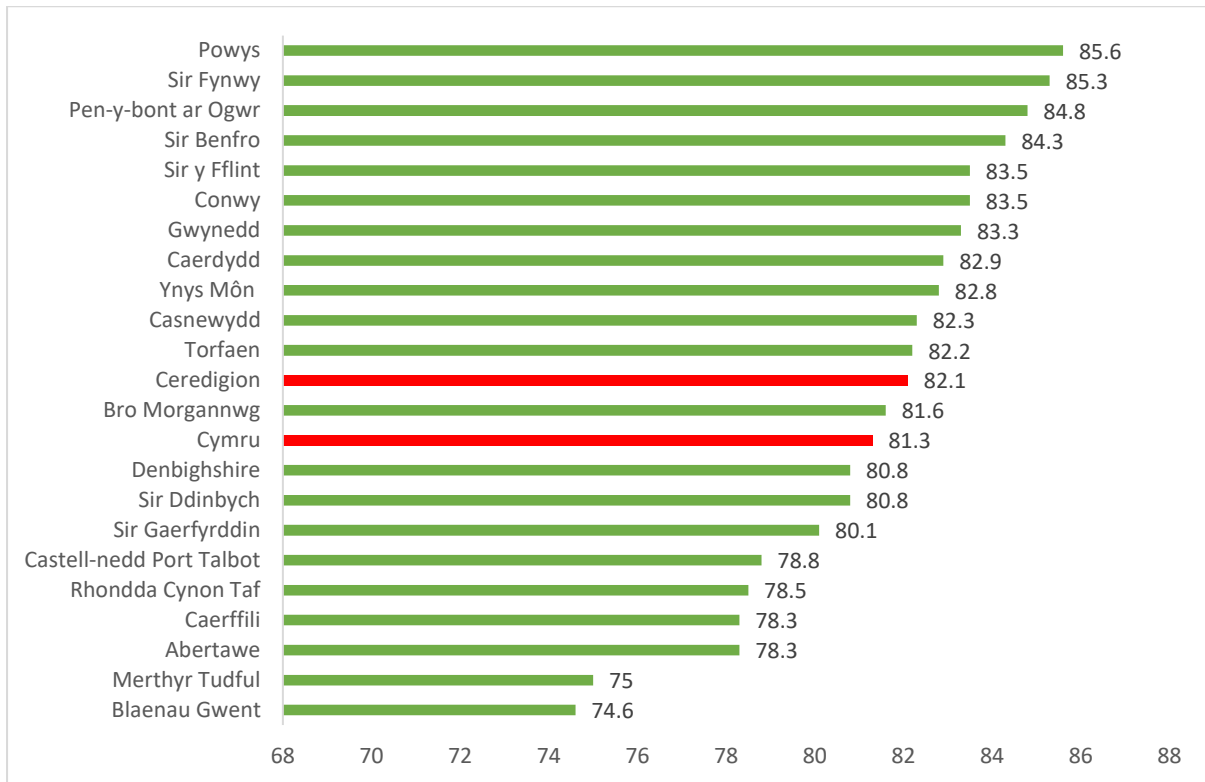
O ran oedolion o oedran gweithio, yr ardal â'r boddhad cyffredinol uchaf oedd Powys (yn 85.6%) a'r safle isaf oedd Blaenau Gwent (yn 64.6%). Ceredigion oedd y 12fed o 22 awdurdod lleol yng Nghymru. O ran boddhad â bywyd yn gyffredinol ymhlith pobl hŷn, roedd Ceredigion ychydig yn well gan fod yr 11eg, gyda Sir Ddinbych yr uchaf (89.4%) a Chaerffili â'r lefelau boddhad isaf (79.2%).<sup>50</sup>

---

<sup>63</sup> Lenzi, C., & Perucca, G. (2018). Are urbanized areas source of life satisfaction? Evidence from EU regions. *Papers in Regional Science*, 97(S1), S105–S122. doi:10.1111/pirs.12232

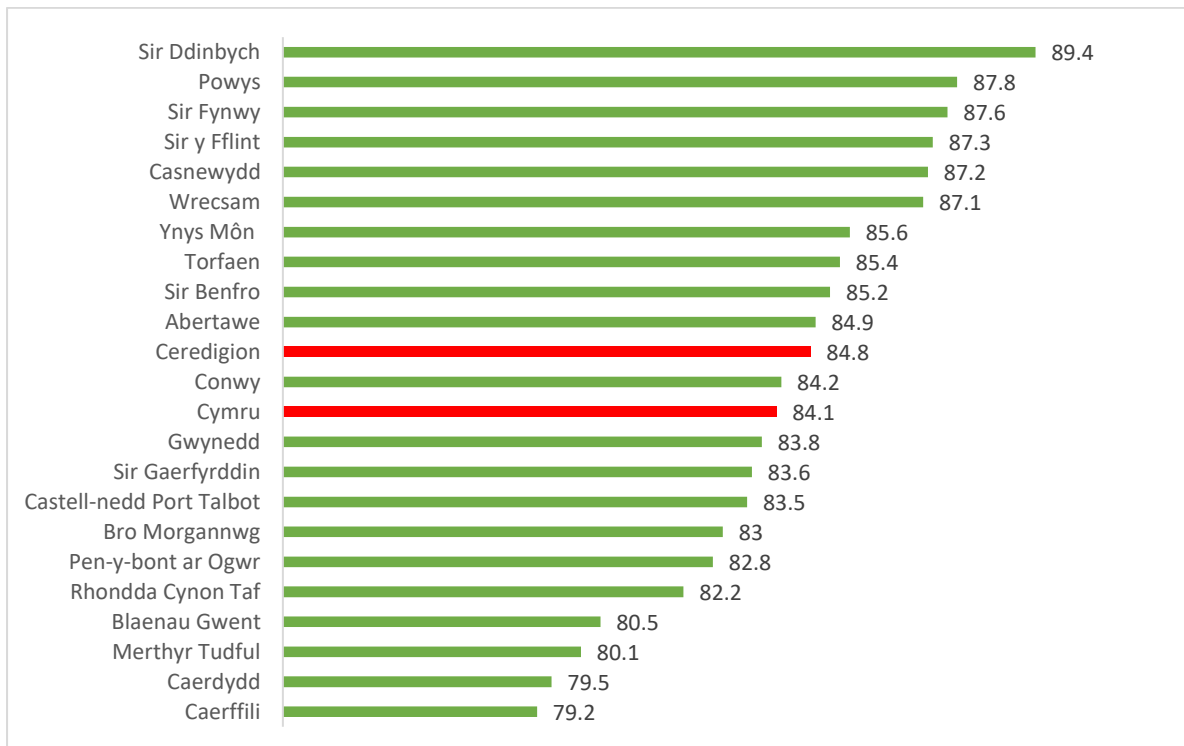
<sup>64</sup> <https://gweddiill.gov.wales/docs/statistics/2017/171130-national-survey-2016-17-local-area-community-en.pdf>

**Ffigwr 4.2: Canran y boblogaeth oedran gweithio sy'n fodlon â'u bywydau**



Ffynhonnell: GIG Cymru: Arsyllfa Iechyd y Cyhoedd

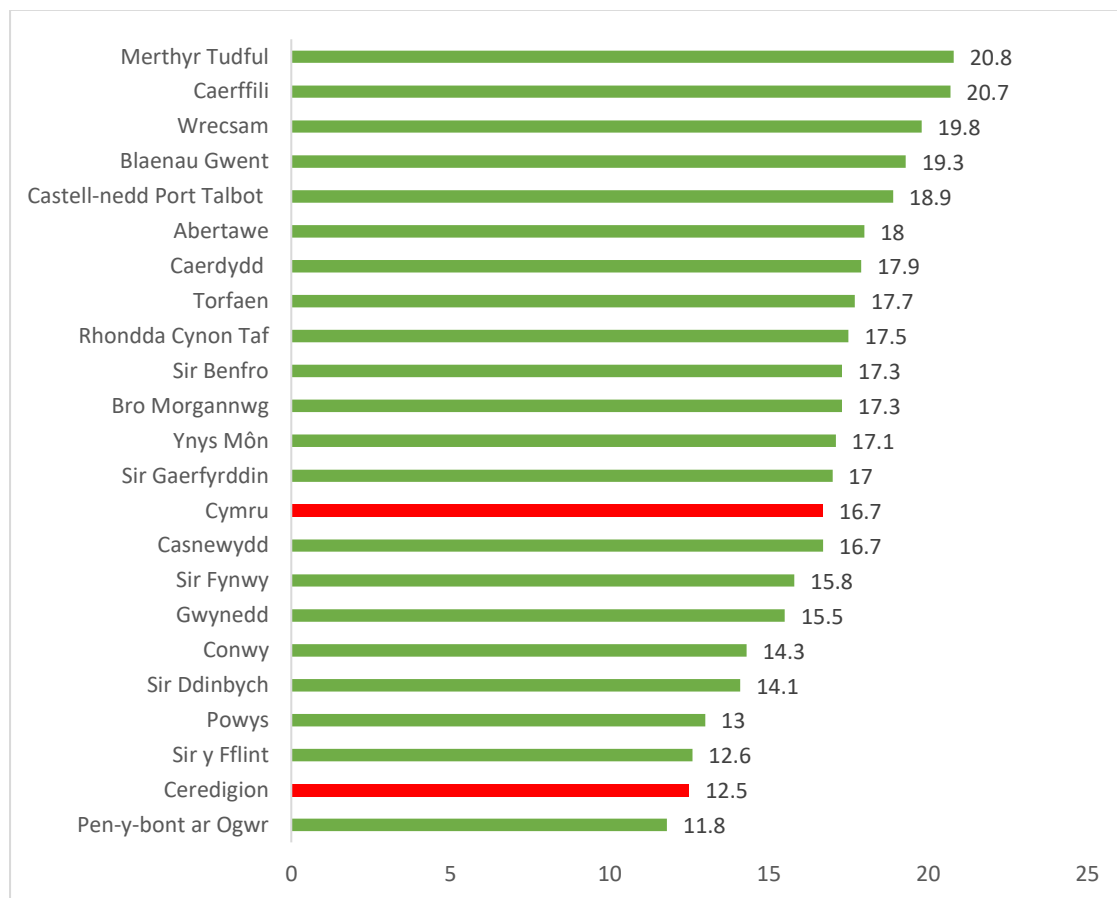
**Ffigwr 4.3: Canran y bobl hŷn (65+) sy'n fodlon â'u bywydau**



Ffynhonnell: GIG Cymru: Arsyllfa Iechyd y Cyhoedd

Mae unigrwydd yn un cyflwr a briodolir yn aml i ansawdd bywyd gwael; felly, mae'n bwysig cadw hyn mewn cof hyn wrth drafod perthnasedd ecotherapi yng Ngheredigion. Profwyd dro ar ôl tro bod unigrwydd yn dylanwadu ar iechyd meddwl unigolion, a phrofwyd bod iddo gysylltiadau â risgiau uwch o iselder, pryder, a theimladau i hunan-ladd.<sup>65</sup> Yn ôl arolwg a gynhaliwyd yn 2018, mae 12.5% o bobl 16+ oed yng Ngheredigion yn teimlo'n unig, sy'n is na chyfartaledd Cymru o 16.7% ac yn awgrymu mai Ceredigion yw'r awdurdod lleol lleiaf unig namyn un yng Nghymru, gan mai'r isaf yw Pen-y-bont ar Ogwr (gydag 11.8%), gyda'r gyfradd unigrwydd uchaf ym Merthyr Tudful (sydd â chanran unigrwydd o 20.8%).<sup>50</sup>

**Ffigwr 4.4: Canran y boblogaeth sy'n dweud eu bod yn unig**



Ffynhonnell: GIG Cymru: Arsyllfa Iechyd y Cyhoedd

<sup>65</sup> Beutel, M.E., Klein, E.M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, P.S., Münzel, T., Lackner, K.J. & Tibubos, A.N., 2017. Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(1), t.97.

### 4.3 Ystadegau gweithgarwch corfforol

Wrth ystyried gweithredu gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion, gallai hefyd fod yn ddefnyddiol ystyried faint o oedolion yn yr ardal sy'n cyflawni'r canllawiau ynghylch gweithgarwch corfforol, oherwydd nid yn unig y nodir hyn bod hyn yn ffordd i frwydro yn erbyn cyflyrau iechyd meddwl,<sup>66</sup> byddai rhyw fath o weithgarwch corfforol hefyd yn rhan o'r ecotherapi ei hun.

Mae ymchwil a gynhaliwyd yn 2018 yn awgrymu bod 60.6% o oedolion yr ardal yn cyflawni canllawiau gweithgarwch corfforol (150 munud neu fwy o weithgarwch corfforol yr wythnos), sy'n eu gosod yn drydydd yng Nghymru o ran awdurdodau lleol ac yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol o 53.2%. Powys oedd yr uchaf o ran gweithgarwch corfforol (gyda 65.9% o oedolion yn cyflawni'r canllawiau), a Merthyr Tudful oedd yr isaf (gyda dim ond 38.5% o oedolion yn cyflawni'r canllawiau).

Un esboniad posibl am y lefelau uchel hyn o weithgarwch corfforol yn y sir fyddai ei demograffeg oedran. Fel y dywedwyd eisoes, Ceredigion sydd â'r ganran uchaf o bobl ifanc 18–21 oed yn ei phoblogaeth o blith holl 22 awdurdod lleol Cymru. Cydnabyddir yn eang mai dyma'r oedran y mae unigolion yn fwyaf egniol yn gorfforol ac yna mae'r lefelau gweithgaredd hyn yn gostwng wrth iddynt heneiddio.<sup>67</sup> Esboniad posibl arall yw diwydiannau lleol Ceredigion, yn fwy penodol ei diwydiant amaethyddol (sy'n eithaf mawr), sy'n gofyn am fwy o ymdrech gorfforol na diwydiannau eraill sydd wedi'u lleoli mewn swyddfeydd.<sup>68</sup> Yn ogystal, mae'n bwysig cydnabod yr effaith bosibl y gallai'r seilwaith gweithgarwch corfforol sydd yn yr ardal ei chael. Cynhaliwyd gwaith academaidd sydd wedi cysylltu bodolaeth cyfleusterau fel llwybrau cerdded â mwy o ymdrech gorfforol mewn ardaloedd gwledig. Gyda llwybrau cerdded a beicio yn bodoli ledled y sir, mae'n debygol y gallai'r rhain hefyd fod yn ffactor yn lefelau gweithgarwch corfforol Ceredigion.<sup>69</sup>

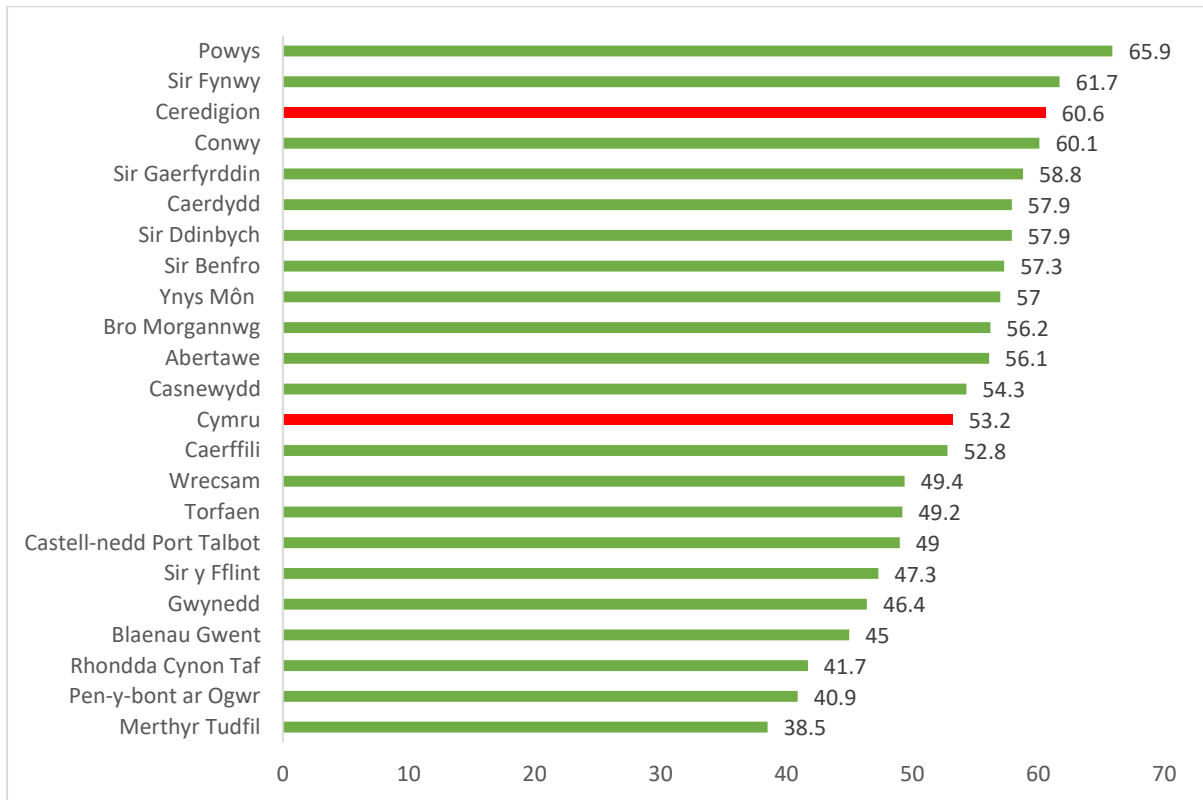
<sup>66</sup> Penedo, F.J. & Dahn, J.R., 2005. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), tt.189–193.

<sup>67</sup> <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-5608-1>

<sup>68</sup> Ding, D., Sallis, J.F., Hovell, M.F., Du, J., Zheng, M., He, H. & Owen, N., 2011. Physical activity and sedentary behaviours among rural adults in Suixi, China: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), t.37.

<sup>69</sup> Brownson, R.C., Housemann, R.A., Brown, D.R., Jackson-Thompson, J., King, A.C., Malone, B.R. & Sallis, J.F., 2000. Promoting physical activity in rural communities: walking trail access, use, and effects. *American Journal of Preventive Medicine*, 18(3), tt.235–241.

Ffigwr 4.5: Canran yr oedolion sy'n cyflawni'r canllawiau gweithgarwch corfforol



Ffynhonnell: GIG Cymru: Arsyllfa Iechyd y Cyhoedd

#### 4.4 Barn rhanddeiliaid am y galw yng Ngheredigion

Cynhaliwyd cyfweiliadau ag ystod o randdeiliaid ar gyfer yr astudiaeth hon, ac ynddynt archwilwyd eu barn am yr angen a'r galw am wasanaethau ecotherapi yn y sir. Roedd y safbwyntiau a fynegwyd yn gadarnhaol ar y cyfan, gyda phwyslais ar ddefnyddio'r cyfleoedd a ddaw yn sgil natur wledig ac arfordirol Ceredigion, fel y dangosir yn y dyfyniadau isod:

*“Credaf ei bod yn bwysig i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl fod yng nghanol natur a bod yn yr awyr agored mewn amgylchedd diogel. Mae yna lawer o dystiolaeth i ddangos bod gweithgarwch corfforol a bod gyda natur yn fuddiol, yn enwedig i bobl sy'n dioddef o iselder ysgafn i gymedrol.”*

[A oes galw am ecotherapi?] *“Wn i ddim, ond mae angen i ni greu'r galw a gwneud pobl yn ymwybodol o'r buddion. Mae angen i ni ymgysylltu â chymunedau a chleifion a hyrwyddo'r manteision.”*

*“Credaf fod angen mawr am wasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion i bobl sy'n dioddef o iechyd meddwl, ond mae prinder arian ac, felly, nid oes llawer yn cael ei wneud. Rwy'n credu mai'r prosiect delfrydol fyddai garddwriaeth, cael rhywfaint o dir gan y cyngor a chreu rhandir, cynhyrchu bwyd, ac yna gall Mind Aberystwyth ddefnyddio'r bwyd yn eu cegin.”*

Roedd rhanddeiliaid hefyd yn gadarnhaol iawn ynghylch y potensial i ddatblygu prosiect ecotherapi yng Ngheredigion:

*“Rwy’n credu bod digon o fannau gwyrdd o amgylch Aberystwyth y gellid ei ddefnyddio ar gyfer ecotherapi. Rwy’n hoffi’r model fferm gofal, oherwydd gellir ei ddefnyddio ar gyfer sawl opsiwn fel llety argyfwng a chael therapyddion ar y fferm. Rwy’n credu y dylai Mind Aberystwyth roi prawf ar bethau ar dir sydd ar gael trwy Gyfoeth Naturiol Cymru, ac ati, ac yna os ydyn nhw’n llwyddiannus, gallen nhw edrych ar brynu tir neu fferm fach mewn ychydig flynyddoedd – mae angen iddyn nhw ddechrau yn fach ac yn syml.”*

*“Mae’r syniad o gael sawl safle lloeren ar draws Ceredigion yn wych. Yr unig beth i’w ystyried yw trafndiaeth, gan nad oes gan unrhyw un o ddefnyddwyr ein gwasanaeth gludiant eu hunain. Mae angen pendant am y math hwn o wasanaeth, ac nid carfan benodol unig sydd ei angen yn fy marn i. Dylai’r gymuned gyfan fedru ei ddefnyddio. Rydym yn gwybod bod budd arbennig i ddiodefwyr iechyd meddwl, ond dylem dargedu lles corfforol yn ogystal ag iechyd meddwl.”*

Fodd bynnag, roedd rhanddeiliaid yn llai eglur wrth drafod sut y gellid o bosibl dalu am wasanaethau ecotherapi posibl. Er y cydnabyddir (a chefnogir) yn eang y cysyniad neu’r potensial i gomisiynu neu bresgripsiynu gweithgareddau ecotherapi, nid oedd unrhyw sicrwydd y byddai gweithgaredd o’r fath yn datblygu yn y dyfodol.

## 4.5 Holiadur i ddefnyddwyr Mind Aberystwyth

Gwnaed sawl ymdrech i gasglu data gan ddarpar ddefnyddwyr gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion fel rhan o’r astudiaeth, gan gynnwys holiadur a ddisbarthwyd trwy Mind Aberystwyth i’w defnyddwyr gwasanaeth. Yn anffodus, dim ond 11 ymateb i’r arolwg hwnnw a dderbyniwyd, sy’n ei gwneud hi’n anodd dod i unrhyw gasgliadau clir yn seiliedig ar y data hwnnw. Serch hynny, mae’n rhoi rhyw gipolwg ar farn darpar ddefnyddwyr gwasanaeth yng Ngheredigion, fel y trafodir isod.

Gofynnwyd i ddefnyddwyr gwasanaeth Mind Aberystwyth raddio pa mor bwysig oedd bod yn yr awyr agored iddyn nhw, gyda 10 o’r 11 ateb yn ei ddisgrifio fel rhywbeth pwysig iddyn nhw, ac wyth yn nodi ei fod yn bwysig *iawn* iddyn nhw. Pan ofynnwyd iddynt pa fathau o bethau yr hoffent eu gwneud, o gael y cyfle i wneud mwy o bethau yn yr awyr agored, dyma’r atebion a gafwyd:

- Teithiau cerdded natur, ymwybyddiaeth ofalgar, celf tir
- Rhedeg fel grŵp, nofio yn y môr, syrffio, padlfyrddio
- Gwneud dodrefn gardd, prosiectau tirwedd
- Archwilio afonydd
- Cerdded brynau, cerdded ar yr arfordir neu dim ond eistedd y tu allan a mwynhau bod i ffwrdd o ardaloedd adeiledig
- Garddio, rheoli coetir, cadwraeth
- Glanhau traethau, cadwraeth, tyfu ffrwythau

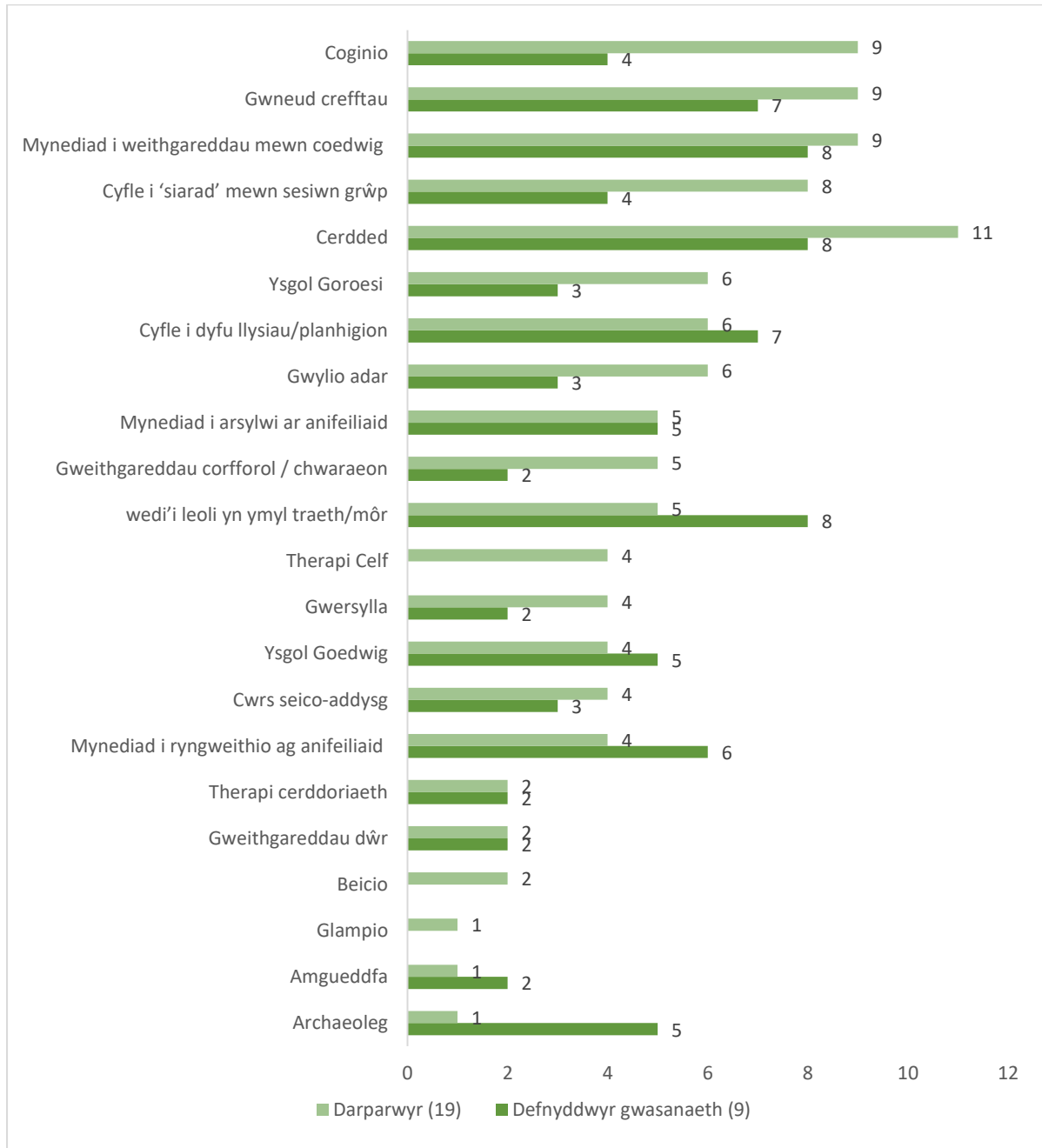
- Cadw'n heini y tu allan, teithiau cerdded tywysedig yn y gymuned, chwilota am fwyd, lliwio planhigion yn naturiol
- Cerdded a gwneud gweithgareddau yn y coetir a'r bryniau
- Byw yn y gwyllt, adeiladu lloches, siglen coeden, coginio
- Cerdded, gweithio, gwersylla, myfyrio, gweithio gydag anifeiliaid

Pan ofynnwyd i ddefnyddwyr gwasanaeth wedyn ddewis a fyddai ganddynt ddiddordeb mewn unrhyw un o gyfres o weithgareddau awyr agored posibl, roedd diddordeb posibl mewn ystod eang iawn o weithgareddau. Fodd bynnag, roedd y diddordeb pennaf mewn cerdded, bod ar lan y môr, mynediad i weithgareddau mewn coedwig (pob un ohonynt wedi'u nodi gan wyth o'r 11 ymatebydd), cyfleoedd i dyfu llysiâu/planhigion, a gwneud crefftâu (wedi'u nodi gan saith o'r 11 ymatebydd). Mae'r rhain yn amlwg yn weithgareddau y gellir eu darparu yng Ngheredigion.

Er bod angen ystyried maint bach iawn y sampl, mae'n ddiddorol mynd ati i gymharu'r ystod o wasanaethau yr oedd gan ddefnyddwyr ddiddordeb ynddynt â'r gwasanaethau hynny yr oedd yr arolwg o ddarparwyr posibl a drafodwyd gynnu wedi'u canfod sydd eisoes ar gael neu y gellid eu darparu. Mae'r gymhariaeth yn canfod bod o leiaf un darparwr ar gyfer pob gweithgarwch a nodwyd gan ddefnyddwyr gwasanaeth, ac mewn nifer o achosion roedd sawl un.



**Ffigwr 4.6: Cymharu'r gweithgareddau y nododd defnyddwyr yr hoffent fod ar gael a'r gweithgareddau y nododd darparwyr y gallent eu darparu**



Ffynhonnell: arolwg Wavehill

Gofynnwyd i ddefnyddwyr gwasanaeth hefyd raddio pa mor bwysig yw cyfres o gyfleusterau iddynt wrth gyrchu gweithgareddau sy'n seiliedig ar natur. Fel y dangosir yn y tabl isod, parcio a chludiant wedi'i drefnu i'r safle oedd y ffactorau y nodwyd i fod bwysicaf.

Tabl 4.2: Pa mor bwysig yw'r cyfleusterau canlynol wrth gyrchu gweithgareddau sy'n seiliedig ar natur?

Cyfleuster	Pwysig iawn	Pwysig	Ddim yma nac acw	Ddim yn bwysig iawn	Ddim yn bwysig o gwbl
Parcio	1	5	2	2	1
Cludiant wedi'i drefnu i'r lleoliad	2	5	2	2	0
Caffi/bwyty ar y safle	1	2	4	3	1
Cyfleusterau newid i oedolion	0	0	4	4	3
Cyfleusterau newid i fabanod/plant bach	0	0	3	3	5
Mynediad at therapydd ar y safle	0	1	3	4	3

Ffynhonnell: arolwg Wavehill

## 4.6 Casgliad

Rydym wedi canfod fod gwasanaethau ecotherapi yn cyd-fynd â'r uchelgeisiau a ddisgrifir mewn sawl polisi sydd wedi'u llunio i sicrhau canlyniadau iechyd a lles (ar gyfer Ceredigion ac ar gyfer Cymru gyfan). Ar lefel polisi felly mae dadl gref o blaid datblygu darpariaeth gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion. Mae ystadegau ar gyfer Ceredigion, fodd bynnag, yn awgrymu bod poblogaeth y sir yn gyffredinol yn iachach na phoblogaeth sawl rhan arall o Gymru o ran iechyd meddwl a chorfforol. Gellid egluro hyn, yn rhannol o leiaf, gan y proffil oedran gwahanol ym mhoblogaeth y sir oherwydd poblogaeth uwch na'r cyfartaledd o fyfyrwyr.

Mae natur wledig ac arfordirol yr ardal hefyd yn debygol o gyfrannu. Fodd bynnag, nid yw'r ystadegau hynny yn dileu'r cyfiawnhad dros ddatblygu gwasanaethau ecotherapi yn yr ardal, gan y gallai fod yn llwybr ar gyfer adeiladu a chynnal yr ystadegau cadarnhaol hynny. Roedd y rhanddeiliaid a gyfwelwyd ar gyfer yr astudiaeth hon hefyd wedi dangos yn glir yr angen am wasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion, gan bwysleisio'r potensial (a'r cyfle) i ddefnyddio'r cyfleoedd a gynigir gan dirwedd yr ardal. Y casgliad, felly, yw mai efallai'r cwestiwn a ddylid ei ofyn yw pam na fyddoch chi'n ceisio datblygu darpariaeth gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion; ymddengys mai dyna'r peth amlwg iawn i'w wneud. Problem amlwg, fodd bynnag, yw bod y ffynonellau cyllid posibl ar gyfer gwasanaethau ecotherapi yn aneglur, a hynny'n rhwystr amlwg i ddatblygiad y gwasanaethau.

## 5 Beth yw'r potensial ar gyfer ariannu gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion?

Yn amlwg mae angen cyllido prosiectau, neu mae'n rhaid iddynt gael incwm, wedi'i gynhyrchu naill ai'n fasnachol neu, pan nad yw hynny'n bosibl, o ffynhonnell arall megis codi arian neu ryw fath o arian cyhoeddus. Mae'r bennod hon yn adolygu'n fyr sut y gellid ariannu prosiect yng Ngheredigion. At hynny, mae adolygiad byr o fuddion posibl rhwydweithio neu weithredu ar y cyd.

### Prif bwyntiau

- Mae'r prosiectau a adolygwyd fel rhan o'r astudiaeth hon yn dangos yr heriau a allai godi o weithredu prosiect llwyddiannus yn gysylltiedig ag ecotherapi, ac awgrymir y byddai'n heriol adennill costau (yn y lle cyntaf o leiaf), heb sôn am gynhyrchu gwaged.
- Er bod y cysyniad o bresgripsiynu cymdeithasol yn ennill momentwm, mae ei botensial fel ffrwd cyllid ar gyfer gwasanaeth neu brosiect ecotherapi yng Ngheredigion yn aneglur ar hyn o bryd.
- Opsiwn posibl yw traws-gymhorthdal, sef gweithredu menter fasnachol er mwyn ariannu gwasanaeth ecotherapi.
- Gallai rhwydweithio, clystyru neu gydweithredu ymhlith darparwyr ecotherapi yng Ngheredigion gynhyrchu ystod o fuddion.

### 5.1 Sefydlu menter fasnachol (i greu cyllid)

Roedd un o'r cwestiynau a ystyriwyd gan yr astudiaeth hon yn ymwneud â'r potensial i sefydlu menter yn gysylltiedig ag ecotherapi yng Ngheredigion sy'n gweithredu ar sail fasnachol (h.y. yn cynhyrchu gwaged).

Mae dwy brif ffynhonnell incwm 'masnachol' o bosibl yn bodoli ar gyfer gwasanaeth ecotherapi, sef taliadau i ddarparu neu roi mynediad at wasanaeth:

- a) Fel gweithgarwch therapiwtig (y mae'r sector iechyd/gwasanaethau cymdeithasol yn talu amdano); ac/neu
- b) Fel gweithgaredd hamdden (a wneir gan drigolion lleol ac/neu dwristiaid).

Mae'n bosibl mai cyfuniad o'r ddwy ffrwd incwm hyn sydd fwyaf tebygol. Fodd bynnag, anodd iawn yw casglu ffigyrau sy'n rhoi modd asesu graddfa'r ddwy ffrwd incwm posibl hyn. Er bod rhanddeiliaid yn y sector iechyd a gwasanaethau cymdeithasol a gyfwelwyd ar gyfer yr astudiaeth hon yn gadarnhaol tuag at y potensial i ddefnyddio darparwyr ecotherapi yn y dyfodol, nid oeddent yn gallu rhoi unrhyw arwydd o'r raddfa y byddent yn gallu comisiynu / ariannu gwasanaeth o'r fath arni (mae trafodaeth bellach ar bresgripsiynu cymdeithasol isod). Yn fwy na hynny, mae'n anodd sefydlu gydag unrhyw sicrwydd pa incwm y gellid ei gynhyrchu o'r sector hamdden/twristiaeth.

Fodd bynnag, gall cyfweiliadau â'r rheiny sy'n gweithio yn y sector roi rhywfaint o arwydd. Canfyddiad allweddol o'r amrywiol gyfweiliadau a gynhaliwyd ar gyfer yr astudiaeth hon yw y gall cynaliadwyedd ariannol prosiectau ecotherapi fod yn heriol, gyda phrosiectau'n annhebygol o gynhyrchu gwarged (h.y. elw) yn y tymor byr na'r tymor canolig, os lwyddant byth. Mae'n amlwg yn bwysig gadw hyn mewn cof wrth ystyried potensial prosiect yng Ngheredigion

## 5.2 Presgripsiynu cymdeithasol

Mae presgripsiynu cymdeithasol, a elwir weithiau yn atgyfeirio cymunedol, yn derm a ddefnyddir i ddisgrifio'r broses lle gall meddygon teulu, nyrsys a gweithwyr proffesiynol gofal sylfaenol atgyfeirio unigolion at wasanaethau anghlinigol lleol. Nod y math hwn o driniaeth yw darparu dull mwy cyfannol o ofal iechyd, gan geisio rhoi modd i'r unigolion gymryd mwy o reolaeth dros eu hiechyd eu hunain, yn hytrach na theimlo eu bod yn rhan o fodel gofal traddodiadol o'r brig i lawr. Mae cynlluniau presgripsiynu cymdeithasol yn amrywio o arddio<sup>70</sup> i goginio<sup>71</sup> a chelf.<sup>72</sup> Mae'r gwasanaethau hyn yn aml wedi'u cynnal gan sefydliadau annibynnol a thrydydd sector ac maent yn cyflogi gweithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr. Ers iddo ddod i'r amlwg yn y 1990au, defnyddiwyd presgripsiynu cymdeithasol i gefnogi pobl ag ystod eang o anghenion emosiynol, cymdeithasol neu ymarferol, gyda ffocws ar wella iechyd meddwl a lles corfforol y bobl hyn. Nodir bod presgripsiynu cymdeithasol o fudd mawr i grwpiau megis: unigolion sydd â phroblemau iechyd meddwl ysgafn neu dymor hir, grwpiau agored i niwed, y rhai sydd wedi'u hynysu'n gymdeithasol, ac unigolion sy'n aml yn mynychu naill ai gofal iechyd sylfaenol neu eilaidd.

Yng Nghymru, mae Llywodraeth Cymru wedi dynodi cefnogaeth i bresgripsiynu cymdeithasol trwy ddeddfwriaeth a datganiadau polisi. Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, y Rhaglen Lywodraethu: Symud Cymru Ymlaen, a Ffyniant i Bawb, oll yn cydnabod yr effeithiau y mae penderfynyddion cymdeithasol yn eu cael ar iechyd a lles, ac yn cydnabod dylanwad presgripsiwn cymdeithasol ar y materion hyn. Ar raddfa ehangach, mae'r Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru (Ionawr 2018) hefyd yn cefnogi'r dull hwn, oherwydd yn ei argymhellion mae'n galw am ddull di-dor traws-sectoraidd sydd ag unigolion a chymunedau yn rhan gryfach ohono ac yn rhoi'r unigolyn yn y canol, sef yr union beth y mae presgripsiynu cymdeithasol yn gobeithio ei gyflawni.

---

<sup>70</sup> <https://www.nesta.org.uk/feature/innovate-save-case-studies/grow-well-community-gardening-social-prescribing-tool/>

<sup>71</sup> <https://www.walthamforestccg.nhs.uk/news-items/social-prescribing-in-waltham-forest-is-just-what-the-doctor-ordered/80464>

<sup>72</sup> <https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/evidence-and-case-studies/social-prescribing-linked-me-to-art-which-saved-my-life/>

Gan droi ein sylw at ymarferoldeb ariannu ecotherapi trwy bresgripsiynu cymdeithasol, yn gyntaf, mae'n bwysig ystyried yr heriau sy'n gysylltiedig â chynnal prosiect presgripsiwn cymdeithasol. Mae Gofal Sylfaenol Un Cymru<sup>73</sup> yn y gorffennol wedi dadansoddi effeithiolrwydd prosiectau presgripsiynu cymdeithasol sy'n bodoli eisoes ac wedi cyflwyno heriau y mae'n rhaid mynd i'r afael â hwy wrth weithredu gwasanaeth presgripsiwn cymdeithasol, a hynny'n cynnwys:

- Yn aml nid ystyrir yn llawn yr amser sy'n ofynnol i sefydlu cynlluniau presgripsiynu cymdeithasol
- Mae angen i staff gofal sylfaenol ddeall y gwasanaethau a'r ymyriadau sydd ar gael a'r hyn y gallant ei gynnig
- Mae angen i gleifion ddeall pam eu bod yn cael eu hatgyfeirio a pha fuddion a ragwelir
- Mae angen i bresgripsiwn cymdeithasol gyd-fynd â'r prosesau atgyfeirio presennol a bod yn syml i'w defnyddio
- Nid yw cyfran sylweddol o'r bobl a atgyfeirir yn mynd i'r ymyrraeth ac yn ymgysylltu ag ef

Felly, pe câi'r llwybr hwn ei ddefnyddio i ariannu gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion, rhaid rhoi sylw nid yn unig i ddichonoldeb economaidd y dull hwn ond hefyd i sut caiff y dull ei weithredu. Rhaid iddo gynnwys lledaenu clir ar ba gymorth sydd ar gael yn ogystal â manteision y gefnogaeth i weithwyr proffesiynol gofal sylfaenol a'r cyhoedd. Rhaid iddo hefyd sefydlu cysylltiadau ystyrion â phrosesau atgyfeirio fel y gall unigolion gael mynediad rhydd i ecotherapi mewn ffordd na fydd yn achosi unrhyw straen ychwanegol a bydd hynny hefyd yn helpu i sicrhau bod unigolion yn fwy tebygol o gymryd rhan lawn yn yr ymyrraeth a'i chwblhau.

Mae gwasanaethau presgripsiwn cymdeithasol yn derbyn cyllid o amrywiaeth o ffynonellau. Mae Valleys Steps,<sup>74</sup> er enghraifft, yn rhaglen sy'n ceisio helpu pobl i reoli a lleihau eu lefelau straen a phryder yn ardal Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful, gan dderbyn eu cyllid o lwybrau (megis rhoddion cyhoeddus) y maent yn eu hysbysebu ar eu gwefan, yn ogystal â thrwy ffurfio partneriaethau â sefydliadau'r sector preifat gan gynnwys: Pen y Cymoedd, Cymorth i Fenywod, ac EGH Judo. Ar ben hynny, maent yn cael cyllid o ffynonellau cyhoeddus fel Cronfa Lles Cymru, y Loteri Genedlaethol, a Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf. Mae byrddau iechyd yn benodol yn ffynhonnell gyllid allweddol ar gyfer rhaglenni presgripsiynu cymdeithasol. Ar hyn o bryd mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yn cefnogi wyth cynllun gwahanol gan gynnwys COPD+, Cysylltwyr Cymunedol, a'r Prosiect Ychwanegol, pob un wedi'i leoli yn Sir Benfro.

---

73

[http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PubHObservatoryProjDocs.nsf/0/d8aba77d02cf471c80258148002ad093/\\$FILE/Social%20prescribing%20summary%20report%20v1%20GROUPWARE.pdf](http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PubHObservatoryProjDocs.nsf/0/d8aba77d02cf471c80258148002ad093/$FILE/Social%20prescribing%20summary%20report%20v1%20GROUPWARE.pdf)

<sup>74</sup> <http://www.valleysteps.org/>

Opsiwn arall ar gyfer ariannu ecotherapi fel prosiect presgripsiwn cymdeithasol fyddai ymgysylltu â'r Rhwydwaith Presgripsiynu Cymdeithasol.<sup>75</sup> Crëwyd y rhwydwaith hwn wrth i sefydliadau o Loegr, yr Alban ac Iwerddon ddod ynghyd i ffurfio ymchwil ar ddyfodol presgripsiwn cymdeithasol yn ogystal â sefydliadau cyswllt sy'n cynnig gwasanaethau presgripsiwn cymdeithasol, creu cysylltiadau rhwng sefydliadau a gweithwyr iechyd proffesiynol a chysylltu darparwyr gwasanaeth â chyllidwyr posibl.

Gallai hysbysebu ecotherapi fel math o bresgripsiwn cymdeithasol wella'r nifer sy'n ei gael, oherwydd gan ei fod yn wasanaeth cyfeirio byddai atgyfeiriadau'n cynyddu faint o bobl sy'n dod i wybod ac yn derbyn y gwasanaeth. Fodd bynnag, amrywiol yw'r cyllid ar gyfer y math hwn o brosiect; felly disgrisiwn Mind Aberystwyth fyddai dewis pa botiau cyllido fyddai orau i'w canlyn. Fodd bynnag, dylid nodi bod Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda wedi mynegi diddordeb cyn hyn mewn ymgysylltu â phrosiectau presgripsiynu cymdeithasol yn Sir Benfro, a hynny'n awgrymu y byddai ganddynt ddiddordeb hefyd mewn cefnogi un yng Ngheredigion.

### 5.3 Modelau traws-gymhorthdal

Mae traws-gymhorthdal (*cross-subsidisation*) yn golygu defnyddio elw o un gweithgaredd i ariannu gweithgaredd arall sy'n rhedeg gyda'r incwm lleiaf posibl neu ar gollod. O ystyried y potensial bychan iawn sydd gan wasanaeth ecotherapi i gynhyrchu gwarged/elw, aethom ati i ystyried y potensial o sefydlu prosiect neu fenter (na fyddai o bosibl ag unrhyw gysylltiad ag ecotherapi) a fyddai'n cynhyrchu incwm i Mind Aberystwyth (neu unrhyw fudiad/sefydliad arall), ac y gellid ei ddefnyddio i ddarparu neu reoli cynnal gwasanaethau ecotherapi.

Mae amryw o enghreifftiau o ddull tebyg. Mae llawer o fentrau cymdeithasol, er enghraifft, yn rhedeg caffi, gan ddefnyddio'r incwm ohono i ariannu eu gweithgareddau cymdeithasol. Mae Xcel Bowl yng Nghaerfyrddin yn enghraifft gymharol leol o fenter sy'n gweithredu ar sail fasnachol er mwyn sybsideiddio gweithgareddau eraill a gynigir gan y mudiad.

---

<sup>75</sup> <https://www.socialprescribingnetwork.com/>

### **Astudiaeth Achos fechan: Xcel Bowl**

Mae Xcel Bowl yng Nghaerfyrddin yn enghraifft o weithgarwch masnachol sy'n cael ei ddefnyddio i sybsideiddio gweithgareddau eraill sy'n cael eu cynnal gan fudiad cymdeithasol.

Mae Eglwys Gymunedol Tywi yn fenter gymdeithasol a sefydlwyd fel cwmni cyfyngedig trwy warant ac fel elusen. Mae'n cynnal ystod o weithgareddau trwy Brosiect Xcel, gan gynnwys lôn bowlio deg (Xcel Bowl) a chaffi (Caffi Xcel) fel y prif weithgareddau masnachol sy'n targedu marchnad brif ffrwd a sawl gweithgaredd sy'n diwallu anghenion cymunedol penodol. Mae'r rhain yn cynnwys menter aildefnyddio dodrefn (Xcel Furniture), siop elusen (Siop Gymunedol Xcel) a banc bwyd Caerfyrddin, a phartneriaeth gydag Ymddiriedolaeth Trussell. Yn ogystal, mae Eglwys Gymunedol Tywi yn cynnig nifer o ystafelloedd i'w llogi ac yn rhedeg ardal chwarae i blant. Mae'n cyflogi cyfanswm o 45 aelod o staff, tua 30 yn gyfwerth ag amser llawn, ac mae'n rhagweld y bydd 14 o swyddi newydd yn cael eu creu dros y ddwy flynedd nesaf. Yn fwy na hynny, mae 125 o wirfoddolwyr yn cyfrannu'n rheolaidd at weithgareddau.

Trosglwyddo ased (sef ffatri segur ynghyd â warws) o'r awdurdod lleol i'r fenter gymdeithasol oedd man cychwyn y gweithgareddau menter hyn; rhoddodd gyfle i uno dyhead yr eglwys i ymestyn gwasanaethau i ailgylchu dodrefn a meysydd eraill wrth ddefnyddio'r refeniw a gynhyrchir o'r lôn fowlio i sybsideiddio'r gwasanaethau hyn. Cafwyd cryn dipyn o gymorth ariannol hefyd (ar ffurf grantiau a benthyciadau), gyda chost sefydlu'r fenter yn dod i oddeutu £2.5 miliwn; mae hyn yn arwydd o lefel y buddsoddiad sy'n ofynnol er mwyn sefydlu menter o'r natur hon. Fodd bynnag, masnachu gyda'r cyhoedd yw'r brif ffynhonnell incwm bellach.

<https://www.xcelprojectcymru.co.uk/>

<https://www.xcelbowl.co.uk/>

Yn sgil ystyried y model traws-gymhorthdal ar gyfer yr astudiaeth hon, aethpwyd ati i archwilio'r potensial ar gyfer 'canolfan chwarae meddal' (wedi'i rhedeg gan Mind Aberystwyth neu ar ei ran) yn Aberystwyth neu'r cyffiniau (gan mai dyma'r dref fwyaf yng Ngheredigion a lleoliad Mind Aberystwyth). Nodwyd y fenter bosibl hon fel yr opsiwn i'w adolygu mewn ymgynghoriad â rhanddeiliaid ac aelodau'r grŵp llywio a oedd o'r farn ei fod yn fwll yn yr 'arlwy' gyfredol yn yr ardal, gan nad oes gwasanaeth o'r fath ar gael (heblaw am wasanaeth bach iawn yn y ganolfan hamdden leol).

Gellir gweld amlinelliad o gynllun busnes ar gyfer y fenter, yn seiliedig ar fenter debyg sy'n gweithredu'n llwyddiannus ac yn broffidiol yng Ngogledd Cymru, yn Atodiad 5. Er bod rhwystrau mawr i ddatblygu menter o'r fath, yn bennaf yr angen i ganfod lleoliad addas i'r ganolfan, eto mae'r dadansoddiad yn canfod y gallai menter o'r fath fod yn broffidiol yn ardal Aberystwyth a chynhyrchu gwared y gallai Mind Aberystwyth neu sefydliad arall ei ddefnyddio i gynnal gwasanaethau ecotherapi (neu rywbeth tebyg). Fodd bynnag, ni archwiliwyd y cysyniad hwn ymhellach fel rhan o'r astudiaeth hon, yn dilyn trafodaeth o fewn grŵp llywio'r prosiect a benderfynodd y byddai'n well ganddo ganolbwyntio ar syniadau eraill, fel y nodir yn ddiweddarach yn yr adran hon.

## 5.4 Cydweithredu a chlystyrau

Mae'n bosibl y bydd ystod o fuddion pan ddaw mentrau (neu unrhyw sefydliad/mudiad) at ei gilydd i gydweithio, ac mae'n debyg mai'r rhain yw'r amlycaf ohonynt:

- Rhannu gwybodaeth, sgiliau a phrofiad;
- Mwy o bŵer prynu/rhannu costau pan fo angen defnyddio'r un cyflenwyr neu wasanaethau; a
- Mentrau ar y cyd/cydweithio i ddarparu gwasanaeth neu gynnyrch na allai'r busnesau / mentrau dan sylw ei ddarparu ar wahân neu ar ei ben ei hun.

Fodd bynnag, nid oes rhaid i gydweithredu fod yn ffurfiol, gyda rhwydweithiau busnes a chlystyrau yn gyffredin ledled y byd. Mae rhwydweithiau ar sawl ffurf ond mae ganddynt nodwedd gyffredin o ddod â busnesau/sefydliadau ynghyd i gwrdd, trafod materion a ffurfio cysylltiadau. Mae clystyrau yn fwy ffurfiol a gellir eu diffinio'n fras fel rhwydwaith o fusnesau/sefydliadau cysylltiedig mewn sector penodol sydd wedi'u lleoli yn yr un ardal ddaearyddol, er y defnyddir y termau 'rhwydweithiau' a 'clystyrau' yn eang iawn.

O ystyried amrywiaeth darpar gyflenwyr gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion, mae'r potensial i greu rhwydwaith, clwstr neu gwmni cydweithredol o ddarparwyr yn glir, ynghyd â'r buddion posibl o wneud hynny. Mae pob un o'r tri budd posibl uchod yn berthnasol. Ar ben hynny, mae budd ychwanegol o gynhyrchu'r màs critigol y gallai fod ei angen er mwyn datblygu'r 'sector ecotherapi' yng Ngheredigion mewn ffordd y gall ddod â budd pendant i'r ardal.



### **Astudiaeth Achos fechan: Cwmni Bro Ffestiniog**

Mae deuddeg menter gymdeithasol yn ardal Ffestiniog yng Ngwynedd wedi dod ynghyd i ffurfio rhwydwaith o dan faner cwmni cymunedol o'r enw Cwmni Bro Ffestiniog. Mae gweithgareddau amrywiol y mentrau hyn yn cynnwys rhedeg dau westy, siop, bwyty, caffis, canolfan wybodaeth i dwristiaid, canolfan hamdden, gweithdy celf a chreffft, canolfan beicio mynydd, manwerthu, garddwriaeth, prosiectau arbed ynni, datblygu rhandiroedd, gweithgareddau addysgol a diwylliannol, opera, prosiectau amgylcheddol, hyrwyddo arbed ynni, lleihau gwastraff bwyd, ailgylchu, glanhau afonydd, gweithio gydag oedolion sydd ag anghenion atodol, gwaith ieuencid (gan gynnwys yn ymwneud â digartrefedd), ac addysgu sgiliau amgylcheddol a'r cyfryngau. Rhyngddynt, mae'r mentrau hyn yn cyflogi 150 o bobl leol.

Nod allweddol y cwmni ymbarél yw galluogi cydweithredu rhwng y mentrau cymdeithasol sy'n rhan, ond mae hefyd yn ceisio meithrin mentrau newydd a gweithio gyda busnesau bychain yn y gymuned. Bwriad Cwmni Bro yw sicrhau mwy o gydweithredu rhwng y gwahanol fentrau, gan ddefnyddio staff a gwirfoddolwyr fel cysylltiadau a broceriaid gonest rhwng y mentrau. Mae hyn yn cynnwys:

- Rhannu gwybodaeth ac arferion da.
- Rhannu cysylltiadau a allai fod o fudd i eraill, megis cyflenwyr sy'n cynnig telerau da.
- Rhannu adnoddau ymhlith gwahanol fentrau cymunedol, e.e. gwasanaethau ariannol, adnoddau dynol, gweinyddiaeth, ac ati.
- Rhannu gwybodaeth ynghylch cyfleoedd busnes a phrosiectau y gallent fynd i'r afael â hwy ar y cyd trwy ffurfio partneriaethau neu gonsortia.
- Cydweithredu i gael a rhannu gwybodaeth am ffynonellau cyllid, grantiau, benthyciadau, ac ati.
- Mae manteision ar y cyd i'w cael o ddarbodion maint ac osgoi dyblygu costus. Un enghraifft yw mentrau cymunedol yn dod at ei gilydd i farchnata'r ardal at ddibenion twristiaeth, yn hytrach na bod pob menter yn marchnata ar wahân.
- Rhagwelir y bydd cydweithredu cynyddol rhwng y mentrau cymunedol yn dangos manteision pellach o rannu ymdrechion a chydweithio.

O gael cyllid digonol, mae Cwmni Bro yn bwriadu cyflogi dau weithiwr amser llawn i helpu i gyflawni ei ddyheadau a'i gynlluniau. Bydd un gweithiwr yn canolbwyntio ar waith datblygu gyda'r mentrau a'r prosiectau presennol a rhai newydd, tra bydd y llall yn canolbwyntio ar gyfathrebu a hybu'r gymuned i gymryd rhan.

<http://cwmnibro.cymru/#cy>

## 5.5 Casgliad

Mae'r astudiaeth wedi canfod y gallai rheoli a chynnal gwasanaeth ecotherapi fod yn heriol, ac mae'n sicr yn annhebygol y gallai ar hyn o bryd fod yn fenter fasnachol hyfyw a allai gynhyrchu gwarged i'w defnyddio fel ffrwd ariannu ar gyfer elusen fach megis Mind Aberystwyth. Nid oes llif incwm clir ac amlwg (neu sylweddol) ar gyfer darparwyr ecotherapi, naill ai fel darparwyr gwasanaeth therapi neu fel darparwyr gweithgaredd hamdden. Yn y tymor hirach, mae'r cysniad o bresgripsiynu cymdeithasol yn debygol o ennill momentwm a thyfu fel llif incwm posib; fodd bynnag, mae hyn yn aneglur ar hyn o bryd. Dylai'r ffocws felly mae'n debyg fod ar weithio i ddatblygu sector yng Ngheredigion sy'n barod i fwrw ati'n syth pan fydd y marchnadoedd hynny (ynghyd â marchnad bosibl 'twristiaeth ecotherapi') yn dechrau dod i'r amlwg yn llawnach.

Mae traws-gymhorthdal yn fodel cyffredin yn y sector menter gymdeithasol ac mae potensial i ddefnyddio dull fel hwn i ariannu gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion, pe bai model cynhyrchu incwm priodol yn cael ei nodi a'i ddatblygu. Nodwyd a thrafodwyd un model o'r fath (cyfleuster chwarae meddal yn Aberystwyth) ar gyfer yr adroddiad hwn. Ni ddylid diystyru modelau o'r fath, er bod yr astudiaeth hon wedi canolbwyntio ar ddatblygu prosiectau ecotherapi.

Problem gyffredin mewn ardaloedd gwledig yw bod mentrau yn fach ac yn brin o gapasiti a byddem yn awgrymu bod hyn yn wir am y sector ecotherapi (posibl) yng Ngheredigion. Un opsiwn mewn sefyllfa o'r fath yw dwyn ynghyd y mentrau/sefydliadau dan sylw er mwyn creu'r capasiti (neu'r màs critigol) nad oes ganddynt ar wahân ac ar eu pen eu hunain. Mae enghreifftiau o fentrau o'r fath yng Nghymru y gellid eu defnyddio fel model ar gyfer dechrau datblygu'r sector ecotherapi yng Ngheredigion.

## 6 Prosiectau a gynigir i'w datblygu yng Ngheredigion

Mae'r bennod hon yn seiliedig ar y canfyddiadau a drafodwyd mewn penodau blaenorol er mwyn nodi syniadau ar gyfer dau brosiect ecotherapi posibl gwahanol iawn yng Ngheredigion. Mae'r cyntaf yn canolbwyntio ar ddatblygu'r sector ecotherapi yn ei gyfanrwydd yng Ngheredigion trwy ei dynnu at ei gilydd, tra bod yr ail yn ceisio defnyddio cyfle penodol a nodwyd yn Aberystwyth yn ystod yr astudiaeth.

### Prif bwyntiau

- Mae Prosiect 1 yn cynnig sefydlu gwasanaeth 'prif ganolfan a lloerennau' sy'n dwyn ynghyd ddarparwyr gwasanaethau ecotherapi sy'n bodoli eisoes a rhai a allai fod yn newydd yng Ngheredigion. Ei nod fyddai meithrin gallu o fewn y sector cyfan yn y sir.
- Mae Prosiect 2 yn cynnig datblygu prosiect i ddefnyddio sawl tŷ gwydr mawr, nad ydynt yn cael eu defnyddio ar hyn o bryd, ar fferm ar gyrion Aberystwyth sy'n eiddo i Brifysgol Aberystwyth, er mwyn darparu therapi trwy wasanaethau garddwriaethol.

### 6.1 Prosiect 1: Gwasanaeth prif ganolfan a lloerennau

#### 6.1.1 Cefndir

Y sail ar gyfer y prosiect 'prif ganolfan a lloerennau' yw bod ystod eang o wasanaethau ecotherapi eisoes yn bodoli yng Ngheredigion a'r cyffiniau neu fod potensial iddyn nhw fodoli. Yn hytrach na chystadlu â'r gwasanaethau hynny ac/neu o bosibl eu disodli drwy gyflwyno prosiect neu wasanaeth newydd, byddai'r prosiect hwn yn ceisio ychwanegu gwerth iddynt.

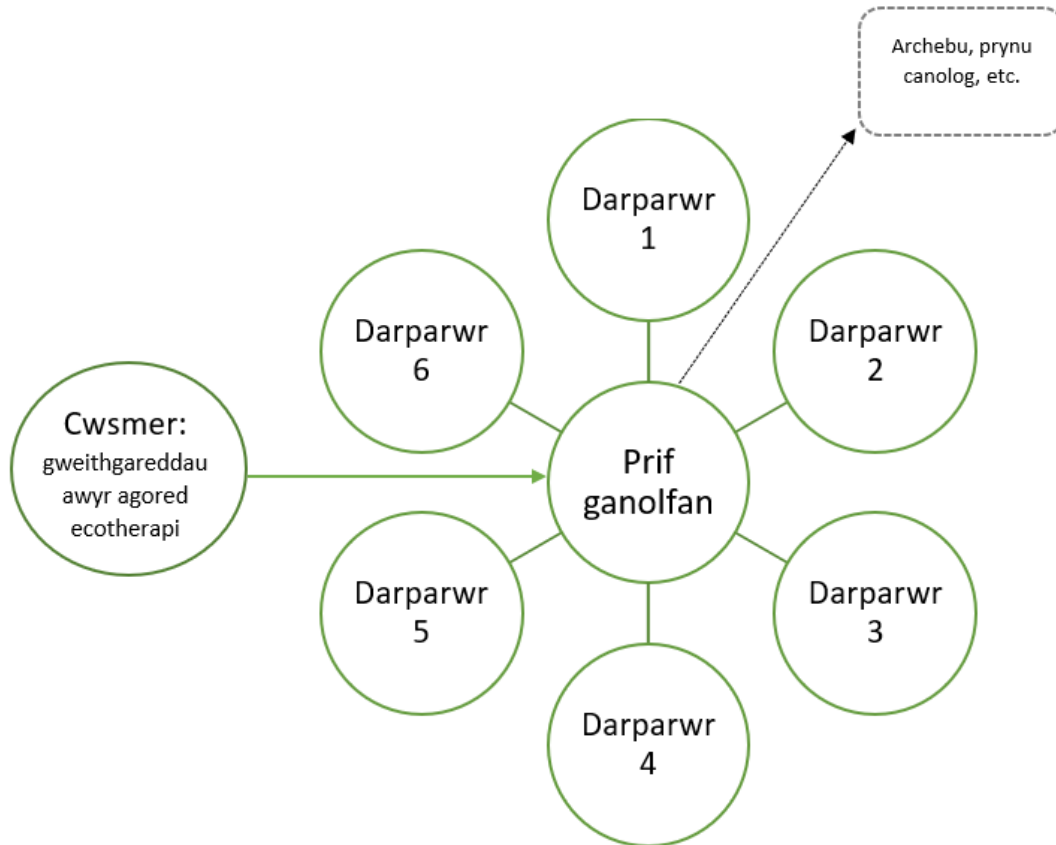
#### 6.1.2 Y syniad sylfaenol

Craidd y prosiect hwn fyddai gwasanaeth sydd o fudd ac yn helpu i dyfu 'sector ecotherapi' sy'n codi yng Ngheredigion trwy:

- a) Datblygu rhwydwaith (a phosibilrwydd o'i ddatblygu maes o law yn glwstwr neu'n gwmni cydweithredol) o ddarparwyr ecotherapi posibl a rhai sy'n bodoli eisoes yng Ngheredigion (trwy gynnal digwyddiadau rhwydweithio, sesiynau hyfforddi, etc.);
- b) Cydweithio gyda'r darparwyr hynny yn unigol neu mewn grwpiau llai i ddatblygu eu 'cynnig ecotherapi' a, thrwy hynny, yr arlwy yng Ngheredigion yn ei gyfanrwydd (gan feithrin eu gallu i ddarparu gwasanaethau, cefnogi cynllunio gwasanaethau, etc.);
- c) Cydlynu gwasanaethau ecotherapi yn y sir trwy ddarparu un pwynt cyswllt ar gyfer gwybodaeth am y sector yng Ngheredigion, etc.;
- d) Fel rhan o'r uchod, hyrwyddo bodolaeth a'r defnydd ar y 'sector ecotherapi' yng Ngheredigion i ddarparu gomisiynwyr a defnyddwyr (gan gynnwys o bosibl y sector twristiaeth yn ogystal â defnyddwyr sy'n gysylltiedig ag iechyd); ac
- e) Yn yr hir dymor, posibilrwydd o ganoli agweddau allweddol ar reoli'r gwasanaethau ecotherapi (e.e. caffael gwasanaethau a chyflenwadau ar ran grŵp o fusnesau sy'n 'aelodau').

Byddai 'swyddog prosiect' yn allweddol i gyflawni'r prosiect hwn, gan sicrhau ysgogi pob un o'r tasgau uchod. Yn ddelfrydol, byddai gan yr unigolyn rywfaint o brofiad o reoli ac/neu weithredu prosiect ecotherapi.

Ffigwr 6.1: Darlun o'r dull prif ganolfan a lloerennau



### 6.1.3 Rheoli a gweithredu

Yn y tymor byr rhagwelir y byddai'r prosiect hwn yn cael ei gynnal gan sefydliad, gyda Mind Aberystwyth yn ymgeisydd amlwg (er nad dyna'r unig opsiwn fwy na thebyg). Yn y tymor hirach, fodd bynnag, mae potensial i sefydlu cwmni annibynnol i ddarparu'r gwasanaeth, gyda'r busnesau sy'n rhan o'r grŵp yn aelodau ac yn gyfranddalwyr yn y cwmni hwnnw.

Ni ragwelir y byddai'r prosiect hwn angen adnoddau sylweddol er mwyn bod yn weithredol. Yr agweddau/adnoddau allweddol yn y prosiect fyddai:

- Uwch reolwr sy'n goruchwylio'r prosiect (wedi'i gyflogi eisoes gan y sefydliad cynnal);
- Swyddog prosiect sy'n cynnal y prosiect;
- Cyllideb ar gyfer gwefan prosiect i gyflwyno gwybodaeth am ecotherapi yn gyffredinol yn ogystal â'r ddarpariaeth yng Ngheredigion; a
- Prosiect ar gyfer gweithgareddau rhwydweithio a hyfforddi.

### 6.1.4 Cost ac incwm

Tabl 6.1: Amlinelliad o gostau'r prosiect

Llinell gyllideb	£ (y flwyddyn)
Uwch reolwr (1 diwrnod yr wythnos)	6,500
Swyddog prosiect (llawn-amser) (gan gynnwys costau cyflogaeth)	20,000
Costau a gorbenion swyddfa	10,000
Lletya gwefan <sup>76</sup>	250
Ymgynghoriaeth (e.e. datblygu a dylunio gwefan, cymorth arbenigol i aelodau) <sup>77</sup>	10,000
Costau rhwydweithio a hyfforddi <sup>78</sup>	12,000
<b>CYFANSWM</b>	<b>58,750</b>

Yn y tymor hirach, gallai'r prosiect gynhyrchu incwm trwy gymryd comisiwn gan bob un o'r busnesau/sefydliadau sy'n aelodau, sef comisiwn am y busnes a gynhyrchir ar eu rhan. At hynny, gellid codi ffi aelodaeth unwaith y bydd y gwasanaeth yn gweithredu'n llawn ac wedi dangos ei werth i ddarparu aelodau fel llif incwm.

### 6.1.5 Dangosyddion posibl llwyddiant

- Nifer yr 'aelodau'
- Y nifer yn mynychu sesiynau hyfforddi/rhwydweithio
- Nifer yr ymholiadau yn ymwneud ag ecotherapi yng Ngheredigion
- Nifer yr atgyfeiriadau i fusnesau/mudiadau sy'n aelodau
- Nifer y sesiynau a gynhaliwyd gan yr aelodau
- Nifer y cyfranogwyr yn y sesiynau hynny
- Y buddion a gafwyd o'r sesiynau ym marn y cyfranogwyr
- Yr incwm wedi'i greu gan atgyfeiriadau i fusnesau/mudiadau sy'n aelodau

## 6.2 Prosiect 2: Tŷ gwydr Prifysgol Aberystwyth

### 6.2.1 Cefndir

Mae'r cysyniad hwn yn cynnwys sefydlu menter cynhyrchu garddwriaethol (neu ganolfan ddarparu ecotherapi) mewn meithrinfa lled-segur wedi'i lleoli ar fferm Prifysgol Aberystwyth ar gyrion y dref. Cododd y syniad mewn trafodaethau cyffredinol ar yr astudiaeth hon gyda chynrychiolwyr y brifysgol (sydd yn rhanddeiliad allweddol yn y dref a'r sir), ac yna esblygodd dros gyfres o gyfarfodydd ac ymweliadau safle gyda staff y brifysgol yn ogystal â chyfarfodydd â grŵp llywio'r astudiaeth.

<sup>76</sup> Yn seiliedig ar gost tanysgrifiad misol i wasanaeth megis [www.wix.com](http://www.wix.com).

<sup>77</sup> 40 diwrnod ar gyfartaledd o £250 y diwrnod.

<sup>78</sup> 12 digwyddiad ar gyllideb gyfartalog o £1,000 y digwyddiad.

Mae gan Brifysgol Aberystwyth sawl fferm, ac ar un ohonynt – Fferm Frongoch – mae sawl tŷ gwydr segur (yn ogystal ag adeiladau eraill), a ddefnyddiwyd yn y gorffennol i gynnal arbrofion yn gysylltiedig â glaswellt. Mae'r syniad o ddefnyddio'r tai gwydr gwag hyn at ddibenion masnachol wedi cael ei ystyried o'r blaen gan y brifysgol, sef tyfu a chyflenwi llysiau ar gyfer y nifer o sefydliadau arlwyyo sydd gan y brifysgol yn llythrennol ychydig filltiroedd i lawr y ffordd (a thrwy hynny leihau gwariant ar lysiau ffres). Fodd bynnag, nid yw'r syniadau hynny erioed wedi dwyn ffrwyth am amryw o resymau. Ymhellach, gwnaed ymdrech yn y gorffennol, er yn aflwyddiannus, i sefydlu menter fasnachol yn unig (y tu allan i'r brifysgol) yn defnyddio'r tai gwydr.

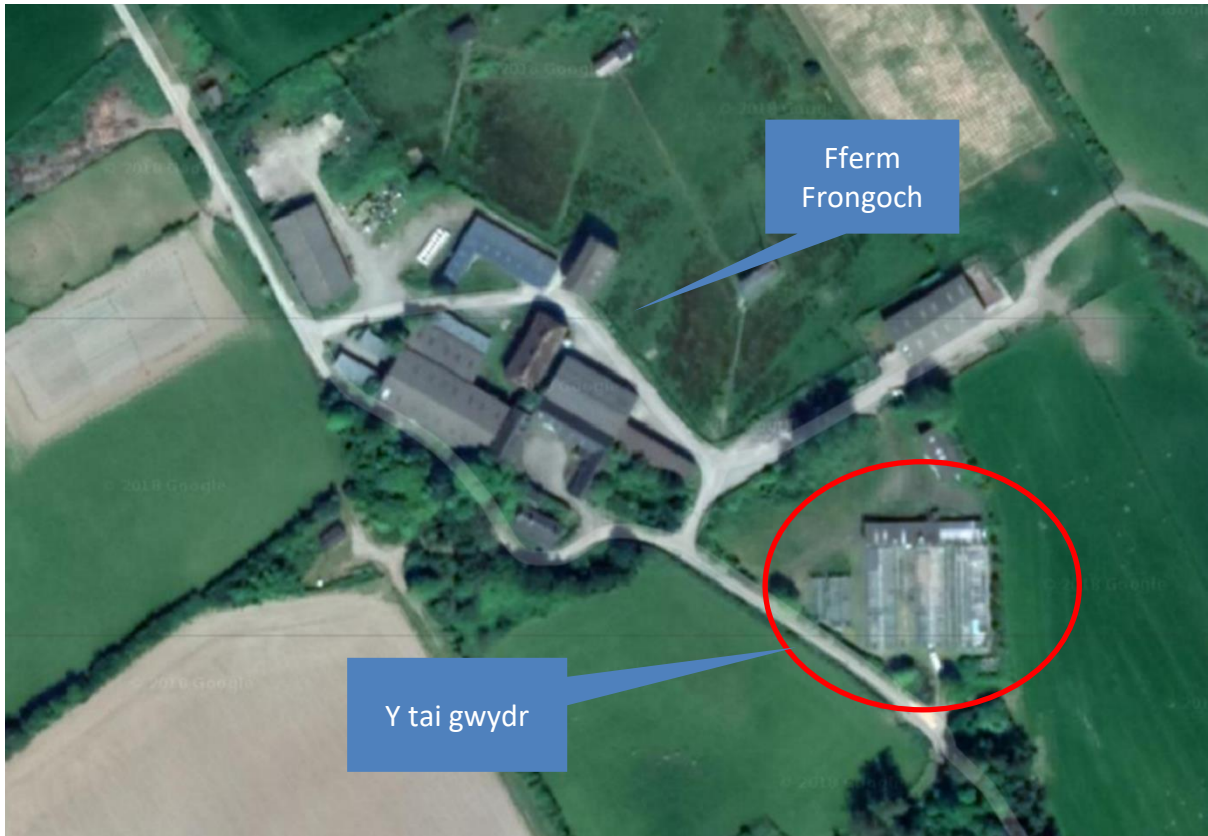
Mae'r cysyniad/prosiect a gynigir yma yn wahanol i'r syniadau blaenorol hynny gan nad yw'r ffocws yn unig ar dyfu cynnyrch i'w gyflenwi i'r brifysgol neu'r farchnad fasnachol. Mae'n bwysig nodi bod yr opsiwn wedi'i archwilio fel rhan o'r astudiaeth hon, ond fe'i gollyngwyd oherwydd maint a natur y cyflenwad y byddai ei angen ar geginau'r brifysgol a siopau masnachol lleol eraill. Yn hytrach, byddai'r ffocws yma ar ddefnyddio'r tai gwydr fel lleoliad ar gyfer darparu gwasanaethau therapiwtig gyda/yn ystod gweithgareddau garddwriaethol, gyda'r cynnyrch yn cael ei ddsbarthu mewn nifer o wahanol ffyrdd, fel y trafodir isod.

Mae'n bwysig nodi, er y rhagwelir y byddai dosbarthu'r cynnyrch yn cynhyrchu rhywfaint o incwm, nid yw byth yn debygol o gynhyrchu elw neu warged sylweddol, os peth o gwbl. Felly craidd y prosiect fyddai darparu gwasanaeth therapiwtig. Yn y tymor hirach, fodd bynnag, gellid archwilio sawl defnydd posib arall o'r safle wrth i'r prosiect esblygu, gan gynnwys darparu cyfleuster hyfforddi ar gyfer y sector garddwriaethol. Gallai'r rhain fod yn opsiynau incwm posibl ond nid ydynt wedi'u cynnwys yn y prosiect arfaethedig a amlinellir yma.

Prifysgol Aberystwyth sy'n berchen ar y safle a byddai'n golygu prydlesu'r adeiladau i'r sefydliad/mudiad sy'n gweithredu'r prosiect (e.e. Mind Aberystwyth).

Ffigwr 6.3: Llundiau lloeren yn dangos lleoliad Fferm Frongoch a ffotograffau o'r tai gwyr









### 6.2.2 Y syniad yn y bôn

Cynsail sylfaenol y prosiect hwn yw y gallai defnyddwyr gwasanaeth Mind Aberystwyth (neu unrhyw sefydliadau priodol eraill) wneud gweithgareddau garddwriaethol yn y feithrinfa fel gweithgarwch therapiwtig. Fel y trafodir yn eithaf manwl yn yr adrannau sy'n dilyn, byddai'r cynnyrch a gynhyrchid fel rhan o'r gweithgareddau yn cael ei werthu'n fasnachol, gan gynhyrchu incwm (bach o leiaf) ar gyfer y prosiect.

### 6.2.3 Y safle a gwelliannau angenrheidiol

Mae safle arfaethedig ar gyfer y prosiect wedi'i nodi ar y cyd â Thîm Ystadau Prifysgol Aberystwyth. Ar hyn o bryd, mae'r safle yn cynnwys:

- Tri thŷ tyfu mawr diwydiannol, yn mesur oddeutu 30m x 10m (300m<sup>2</sup> yr un)
- Dau dŷ gwydr llai o faint, yn mesur oddeutu 10m x 3m (60m<sup>2</sup>) yr un
- Sied storio/potio wedi'i chysylltu ag un o'r tai gwydr trwy allanfa yn y cefn
- Llain fach, afreolaidd o dir y tu ôl i'r tai gwydr llai, yn mesur oddeutu 50m x 20m (1,000m<sup>2</sup>)

Fodd bynnag, mae'r safle mewn cyflwr gwael ar hyn o bryd, gyda chofnod yr ymweliad safle (gweler Atodiad 5) yn ei ddisgrifio fel a ganlyn:

*Yn gyffredinol, roedd y safle a'r adeiladau cysylltiedig mewn cyflwr gwael, gyda mynediad yn gyfyngedig oherwydd fod llystyfiant wedi gordyfu, ymddengys nad oes unrhyw un wedi defnyddio'r adeilad potio ers amser maith iawn. Mae tair ardal tŷ gwydr ond un o'r rhain yn unig sy'n cael ei defnyddio ar hyn o bryd. Penderfynwyd nad oedd y ddau arall yn ddiogel i fynd i mewn iddynt oherwydd fod gymaint o wydr wedi torri yn y to.*

Bydd angen rhywfaint o waith ar yr ardal awyr agored hefyd er mwyn gallu ei defnyddio. Mae mynediad at ddŵr a thrydan yno, er y bydd angen gwaith arnynt cyn unrhyw weithgareddau ar y safle (gweler Atodiad 4).

Mae gan y tai gwydr mwy o faint system wresogi hen ffasiwn yn seiliedig ar bibellau metel diamedr mawr yn cludo dŵr cynnes o foeler canolog. Nid yw'r system wresogi hon bellach yn opsiwn; felly mae'n debygol y bydd yn rhaid tyfu'r cynydu yn oer, hynny yw, heb wres.

**Oherwydd yr uchod, bydd felly angen buddsoddiad sylweddol (ychydig llai na £44,000 ym mlwyddyn 1) ar ddechrau unrhyw brosiect er mwyn gwneud y safle yn un y gellir ei ddefnyddio (gweler Atodiad 4).**

#### 6.2.4 Y fenter a gynigir

Mae'r cynllun busnes yn seiliedig ar ddefnyddio:

- 360m<sup>2</sup> o ardal tŷ gwydr ar gyfer plannu dan orchudd (h.y. un o'r tai gwydr mawr yn ogystal ag un o'r rhai llai); a
- Plot 1,000m<sup>2</sup> y tu allan.

Fel y mae nawr, nid yw'r cynllun yn cynnwys defnyddio un o'r tai gwydr segur, a allai, yn amlwg, gael ei ychwanegu at y fenter yn nes ymlaen yn seiliedig ar alw, adnoddau, ac ati.

Mae mwy o fanylion am y fenter arfaethedig (gan gynnwys yr hyn y gallai o bosibl ei gynhyrchu) i'w gweld yn Atodiad 5, ond nodir y prif bwyntiau isod.

#### **Crynodeb o'r gofynion llafur**

I grynhoi, byddai'r feithrinfa angen:

- 1 tyfwr llawn-amser (cyflogedig)
- 1 arbenigwr marchnata a gweinyddu (cyflogedig)
- Gwirfoddolwyr/cyfranogwyr/defnyddwyr gwasanaeth yn gyfrifol am y cynhyrchu yn y tŷ gwydr a'r tyfu yn yr awyr agored – 7 CALL yw'r amcangyfrif o'r nifer sy'n ofynnol yn ystod y tymor tyfu, ac angen llai yn ystod y gaeaf a dechrau'r gwanwyn
- 1 goruchwyliwr gwirfoddol (yn gyfrifol am restru tasgau, rheoli ymrwymadau gwirfoddolwyr, dirprwyo a chyfarwyddo gwirfoddolwyr i gyflawni tasgau)

- 1 gyrrwr gwirfoddol (yn gyfrifol am ddosbarthu nwyddau i ddigwyddiadau untro, caffis lleol, a marchnadoedd ffermwyr)
- 3 gwirfoddolwr/cyfranogwr/defnyddiwr gwasanaeth ym mhob digwyddiad gwerthu (gall gynnwys y gyrrwr)
- 1 gwirfoddolwr/aelod o staff yn Mind Aberystwyth i reoli'r gwerthiannau

### **Crynodeb costau ac incwm**

Mae dadansoddiad manwl o gostau ac incwm i'w weld yn Atodiad 5. Fodd bynnag, i grynhoi, awgryma'r dadansoddiad ei bod yn annhebygol y bydd y fenter yn gallu adennill costau tan drydedd flwyddyn ei gweithredu, gyda'r balans a ragwelir ym mlwyddyn 3 rhwng colled o -£4,500 ac elw o £3,750. Mae'n bwysig nodi bod y ffigyrau hyn yn seiliedig ar fodel sy'n cynyddu refeniw i'r eithaf, ac mae posibilrwydd na fyddai hynny'n bosibl mewn amgylchiadau lle mae'r fenter yn cael ei rhedeg at ddibenion therapiwtig. Felly mae colled flynyddol yn fwy tebygol, rhwng -£5,000 a -£10,000 y flwyddyn yn ôl pob tebyg.

#### 6.2.5 Dangosyddion posibl i ddangos llwyddiant

- a) Y nifer sy'n defnyddio'r cyfleuster
- b) Nifer y sesiynau yn y cyfleuster
- c) Y buddion i ddefnyddwyr y cyfleuster
- d) Lefelau cynhyrchu
- e) Ffigyrau gwerthiant

Mae'n bwysig nodi ein bod yn cydnabod nad yw'r galw ymhlith darpar ddefnyddwyr gwasanaeth therapi tŷ gwydr wedi'i brofi yn benodol ar hyn o bryd (ni ddatblygwyd y cysyniad manwl pan gynhaliwyd yr ymgynghoriad â darpar ddefnyddwyr gwasanaeth ecotherapi). Barn staff Mind Aberystwyth, fodd bynnag, oedd y byddai'r galw yn debygol o fod yn gryf, er y byddai angen ymchwil pellach i gadarnhau hyn pe bai'r prosiect yn symud ymlaen i gam datblygu manylach.

### 6.3 Casgliad

Mae'r bennod hon wedi cyflwyno dau syniad prosiect sydd wedi codi yn ystod yr astudiaeth hon. Mae'r ddau, yn ein barn ni, yn ymarferol fel prosiectau annibynnol neu gallent o bosibl gael eu cyfuno â'r adnoddau a fyddai'n cael eu creu wrth ddefnyddio'r prosiect prif ganolfan a lloerennau i weithredu a chynnal prosiect tŷ gwydr y brifysgol.

## 7 Casgliad ac argymhellion

Ar ddechrau'r adroddiad hwn cyflwynwyd y cysyniad o ecotherapi a'r ystod eang o ffyrdd y caiff ei ddarparu. Rydym wedi gweld bod amryw o enghreifftiau sydd wrthi'n nawr yn manteisio ar dirweddau Cymru, yn ogystal ag ystod o brosiectau garddio a garddwriaethol. Felly nid yw ecotherapi yn gysyniad newydd, heb ei brofi. At hynny, cynhaliwyd ymchwil i asesu effaith gwasanaethau ecotherapi. Er bod ystod y dulliau a chanlyniadau a aseswyd gan ymchwil o'r fath yn ei gwneud yn anodd gwneud datganiadau cyffredinol ar effeithiolrwydd ecotherapi yn ymarferol, mae'r corff cynyddol o dystiolaeth yn gadarnhaol.

Mae'n amlwg bod Ceredigion yn ffodus o ran y nodweddion sydd eu hangen er mwyn darparu ystod eang o wasanaethau ecotherapi, gan fod y sir yn llawn glan môr, traethau, afonydd a mynyddoedd. Ar ben hynny, mae seilwaith yma (er y cydnabyddir ei wendidau) i ganiatáu i bobl leol ac ymwelwyr fwynhau'r nodweddion hynny, sy'n golygu bod y gallu i gael mynediad at wasanaethau ecotherapi eisoes yn bodoli. Mae'r ffaith fod llwybrau cerdded, llwybrau beicio ac ardaloedd gwyllo anifeiliaid hefyd ar gael yn gwneud Ceredigion yn ymgeisydd delfrydol i gynnal y mathau penodol hynny o wasanaethau therapi. Mae'r potensial felly'n glir. Fodd bynnag, mae'n bwysig cydnabod y byddai gweithredu unrhyw fath o wasanaeth yng Ngheredigion yn gofyn am ddibynnu ar rwydwaith trafniadaeth y sir, a gallai hynny fod yn heriol, yn enwedig heb unrhyw fynediad at gludiant personol/preifat. Bydd y ddibyniaeth bosibl hon ar drafnidiaeth gyhoeddus yn fater allweddol i'w ystyried felly wrth ddatblygu unrhyw wasanaeth ecotherapi yn y sir. Ein barn ni, fodd bynnag, yw nad yw hwn yn gyfyngiad na ellir ei oresgyn. Mae'r potensial i gyflenwi gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion felly yn amlwg, ond a oes galw am y gwasanaethau yn y sir?

Mae gwasanaethau ecotherapi yn amlwg yn cyd-fynd ag uchelgeisiau sawl polisi – rhai Ceredigion a rhai ledled Cymru gyfan – sydd wedi'u llunio i sicrhau canlyniadau iechyd a lles. Ar lefel polisi, felly, mae dadl gref o blaid datblygu darpariaeth gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion. Er hynny, mae ystadegau ar gyfer Ceredigion yn awgrymu bod poblogaeth y sir yn gyffredinol yn iachach na phobl mewn sawl rhan arall o Gymru o ran iechyd meddwl a chorfforol. Gellid egluro hyn, yn rhannol o leiaf, gan y proffil oedran gwahanol ym mhoblogaeth y sir o ganlyniad i'r boblogaeth myfyrwyr sy'n uwch na'r cyfartaledd. Fodd bynnag, byddem yn dadlau nad yw'r ystadegau hynny'n dileu'r angen na'r cyfiawnhad dros ddatblygu gwasanaethau ecotherapi yn yr ardal, gan y gallai gwasanaethau o'r fath fod yn llwybr ar gyfer adeiladu a chynnal yr ystadegau cadarnhaol hynny. Yn fwy na hynny, mae'r rhanddeiliaid a gyfwelwyd ar gyfer yr astudiaeth hon yn cefnogi'r angen am wasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion, gan bwysleisio'r potensial i ddefnyddio'r cyfleoedd a ddaw yn sgil tirwedd yr ardal.

**Ein casgliad, felly, yw mai'r cwestiwn y dylid ei ofyn efallai yw pam na fyddoch chi'n ceisio mynd ati i ddatblygu gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion; ymddengys mai dyna'r peth amlwg i'w wneud. Yn wir, gellid ei ddefnyddio o bosibl fel gwasanaeth a allai ddatblygu i fod yn nodwedd sy'n gwahaniaethu Ceredigion o rannau eraill o Gymru ac yn cyfrannu at ei atyniad fel lle i ymweld ag ef ac i fyw ynddo.**

Problem amlwg fodd bynnag yw bod ffynonellau cyllid posibl ar gyfer darparu gwasanaethau ecotherapi yn aneglur ar hyn o bryd; mae hyn yn rhwystr amlwg i ddatblygu gwasanaethau. Ond yn anochel bron bydd y potensial i ariannu gwasanaethau ecotherapi trwy lwybrau megis presgripsiynu cymdeithasol yn cynyddu yn ystod y blynyddoedd nesaf. Er nad ymchwilyd i hyn yn yr adroddiad hwn, gallai'r potensial ar gyfer datblygu twristiaeth a gweithgareddau hamdden yn seiliedig ar ecotherapi hefyd ddatblygu yn y blynyddoedd i ddod, gan adeiladu ar 'arlwy twristiaeth' y sir.

Rydym hefyd wedi canfod y gallai rheoli a chynnal gwasanaeth ecotherapi fod yn heriol, ac mae'n sicr yn annhebygol y gallai, o leiaf yn y tymor byr, fod yn fenter fasnachol hyfyw a allai gynhyrchu gwared i ariannu elusen fach fel Mind Aberystwyth, sef yr hyn yr oedd yr astudiaeth hon yn gobeithio ei ddarganfod. Yn yr hirdymor, mae'r cysyniad o bresgripsiynu cymdeithasol yn debygol o ennill momentwm a thyfu fel ffrwd cyllid posibl. Fodd bynnag, nid yw hyn yn glir ar hyn o bryd.

**Dylai'r ffocws felly mae'n debyg fod ar weithio i ddatblygu sector yng Ngheredigion sy'n barod i fwrw ati'n syth pan fydd marchnadoedd/ffrydiau incwm (ynghyd â marchnad bosibl 'twristiaeth ecotherapi') yn dechrau dod i'r amlwg yn llawnach.**

Problem gyffredin mewn ardaloedd gwledig yw bod mentrau yn fach ac yn brin o gapasiti a byddem yn awgrymu bod hyn yn wir am y sector ecotherapi (posibl) yng Ngheredigion. Un opsiwn mewn sefyllfa o'r fath yw dwyn ynghyd y mentrau/sefydliadau dan sylw er mwyn creu'r capasiti (neu'r màs critigol) nad oes ganddynt ar wahân ac ar eu pen eu hunain. Mae enghreifftiau o fentrau o'r fath yng Nghymru y gellid eu defnyddio fel model ar gyfer dechrau datblygu'r sector ecotherapi yng Ngheredigion. Yn yr adroddiad hwn cynigir prosiect i wneud hynny drwyddo.

Gan droi ein sylw i ariannu prosiectau penodol yn hytrach na'r 'sector', mae traws-gymhorthdal yn fodel cyffredin yn y sector menter gymdeithasol ac mae potensial i ddefnyddio dull o'r fath i ariannu gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion, pe byddai modd datblygu model cynhyrchu incwm priodol. Archwiliwyd un model o'r fath (cyfleuster chwarae meddal yn Aberystwyth) yn gryno ar gyfer yr adroddiad hwn. Ni ddylid diystyru modelau o'r fath, er bod yr astudiaeth hon wedi canolbwyntio ar ddatblygu prosiectau sy'n gwneud gweithgareddau ecotherapi.

Cyflwynir dau syniad am brosiectau sydd wedi codi yn ystod yr astudiaeth hon. Byddai'r prosiect 'prif ganolfan a lloerennau' am gefnogi datblygiad y sector ecotherapi wrth iddo ddatblygu yng Ngheredigion drwy ddwyn ynghyd y busnesau a'r sefydliadau perthnasol ar draws Ceredigion. Y nod fyddai adeiladu rhwydwaith o ddarparwyr yn y sir ac yna cydlynu a marchnata'r ffaith fod y gwasanaethau hynny ar gael. Yn y tymor hirach, gallai'r prosiect esblygu i fod yn fodel busnes cydweithredol a allai brynu a gwerthu gwasanaethau a chynhyrchion ar ran yr holl fusnesau a sefydliadau sy'n aelodau.

Byddai'r ail brosiect yn golygu datblygu menter arddwriaethol sy'n cynnig gweithgareddau therapiwtig mewn tai gwyrdd sy'n segur ar hyn o bryd ar fferm o eiddo Prifysgol Aberystwyth. Gellid gwerthu cynnyrch yn lleol er mwyn cynhyrchu rhywfaint o incwm, er bod y prosiect yn annhebygol iawn o ddod yn hunangynhaliol, yn y tymor byr o leiaf.

Mae'r rhain yn ddau brosiect gwahanol iawn a fyddai'n datblygu darpariaeth ecotherapi yng Ngheredigion o'u rhoi ar waith. Mae'r ddau, yn ein barn ni, yn ymarferol fel prosiectau annibynnol ar eu pennau eu hunain neu gellid eu cyfuno gyda'r adnoddau a fyddai'n cael eu creu drwy ddefnyddio'r prosiect prif ganolfan a lloerennau i roi'r prosiect y tŷ gwydr ar waith ac yna ei weithredu.

#### **Argymhellion**

- a) Dylai'r grŵp llywio a sefydlwyd ar gyfer yr astudiaeth hon ystyried ei chanfyddiadau a phenderfynu a yw'n briodol datblygu'r syniadau prosiect a gynigiwyd ymhellach.
- b) Os bydd syniadau'r prosiect yn symud ymlaen i'r cam nesaf, dylid datblygu'r grŵp llywio i fod yn grŵp sy'n arwain ar ddatblygu syniadau'r prosiect yn geisiadau am gefnogaeth.

## Atodiad 1: Astudiaethau achos

Mae'r atodiad hwn yn cynnwys cyfres o astudiaethau achos ar gyfer prosiectau a busnesau a adolygwyd yn ystod yr astudiaeth, wrth i ni archwilio'r ystod eang o syniadau y byddai posibilrwydd eu datblygu yng Ngheredigion. Dechreuwn gyda llond llaw o astudiaethau achos manylach cyn rhestru ystod eang o astudiaethau achos byrrach.

## Meithrinfa yn yr awyr agored Stramash, yr Alban

Ar hyn o bryd mae Stramash yn rhedeg tri champws awyr agored i ofalu am blant ledled yr Alban, a'r tri yn ffurfio Canolfan Ragoriaeth Stramash mewn Dysgu Awyr Agored. Mae'r campysau presennol wedi'u lleoli yn Elgin, Fort William, ac Oban. Mae bod yn fenter gymdeithasol yn golygu bod Stramash yn buddsoddi ei adnoddau yn ôl yn y cymunedau a'r unigolion y mae'n eu gwasanaethu, er mwyn cael effaith gadarnhaol barhaol.

### Safle Oban

Mae safle Oban, sy'n rhychwantu pum erw, yn costio oddeutu £3,000 y flwyddyn i'w brydlesu. Er mwyn cael mynediad i'r safle mae angen mynediad trwy ardal breswyl lle na chaniateir i rieni yrru drwyddo; felly, maent yn gollwng eu plant mewn neuadd bentref leol, a hwythau wedyn yn cael eu cludo gan staff i'r coed trwy ddefnyddio bws mini yr oedd yn rhaid i'r feithrinfa awyr agored ei brynu.

### Safle Fort William

Mae Fort William yn rhychwantu 15 erw, ac yno mae adeilad mawr a maes parcio o faint da. Rhoddwyd Fort William yn rhodd i Stramash rai blynyddoedd yn ôl, ac mae hefyd wedi'i amgylchynu gan dir ychwanegol y maent yn ei brydlesu am £100 y flwyddyn. Mae arweinydd y tîm yn Stramash yn honni bod Fort William mewn *"safle delfrydol oherwydd bod ganddo faes parcio mawr ac mae'n hawdd i rieni ei gyrraedd. Fferm oedd y safle yn wreiddiol, felly mae llawer o'r tir wedi'i glirio o goed ac mae gennym ni rywfaint o goetir ifanc."*

### Safle Elgin

Mae Elgin yn 40 erw o goetir aeddfed ac mae tŷ yno hefyd. Derbyniodd Stramash rywfaint o arian grant gan Fentrau Diwydiannol Ucheldiroedd yr Alban, sy'n buddsoddi mewn busnesau cymdeithasol. Fodd bynnag, roedd yn rhaid yn dal iddo godi £90,000 a chael benthyciad ychwanegol o £210,000 tuag at brynu'r safle.

### Proffil ariannol

Mae Stramash yn cynnig gofal plant wedi'i ariannu a heb ei ariannu. O ran y lleoedd a ariennir, eglurodd arweinydd y tîm na fyddai mwyafrif y cynghorau yn caniatáu lleoedd wedi'u hariannu nes bod gwasanaeth wedi bod yn rhedeg am o leiaf 12 mis, a'i fod yn wir wedi gwrthod pan ofynnodd yn gyntaf am leoedd wedi'u hariannu. Fodd bynnag, cytunodd y cyngor oherwydd bod y syniad o feithrinfa awyr agored mor arloesol, ynghyd â'r ffaith bod ganddo rywun ar ei fwrdd a oedd yn ymwneud â Blynyddoedd Cynnar Argyle a Bute o fewn y cyngor. Arweiniodd hyn at dderbyn lleoedd gofal plant wedi'u hariannu ar gyfer safle Fort William bron cyn gynted ag yr agorodd.

Mae'r costau rhedeg blynyddol, gan gynnwys staff, yswiriant, ac ati, yn amrywio rhwng y tri safle. Yn ychwanegol at y costau uchod, mae ganddo 'yswiriant ymbarél' sy'n cwmpasu'r tri safle, yn ogystal ag yswiriant (trwy 'Allow') ar gyfer gweithgareddau awyr agored y rhaglenni gwyliau. Nid oedd arweinydd y tîm yn gwybod beth oedd y costau ond tybiai eu bod yn uwch na chostau meithrinfa dan do.



Mae pob safle yn cyflogi staff ar y cyflog byw cenedlaethol a dyma un o'u costau pennaf.

Mae Stramash yn parhau i ymgeisio am nifer o grantiau, a hynny'n rhoi cyllid iddynt dalu am offer [i blant] fel rhawiau cloddio, offer garddio, ac ati, *“sy'n ddrud ond mae angen iddynt bara”*.

Yn yr Alban, ceir Partneriaeth Gofal Plant, y mae Stramash yn rhan ohoni, sydd wedi ariannu £30,000 yn ystod y tair blynedd diwethaf:

*“Y gwir amdani yw eich bod yn sicr o redeg ar golled yn ystod yr ychydig flynyddoedd cyntaf, dim ots beth. Mae angen i chi fod yn barod am hynny.”*

### Crynodeb:

Teimlai arweinydd y tîm yn Stramash mai un o'r elfennau pwysicaf i leoliad gofal plant awyr agored llwyddiannus oedd dod o hyd i'r tir iawn:

*“Y peth pwysicaf i'w ystyried yw mynediad a chael maes parcio lle bo modd. Y safle delfrydol fyddai coetir aeddfed, manau sy'n rhoi teimlad arbennig. Mae'n bwysig creu'r amgylchedd cywir i'r plant.”*

Yn ogystal, nodwyd bod lleoedd wedi'u hariannu yn hanfodol i'r llwyddiant, ynghyd â dod o hyd i'r staff cywir – rhai sy'n deall yr ethos awyr agored gymaint ag elfen y blynyddoedd cynnar. Er nad oeddem yn gallu gweld cyfrifon y cwmni, awgrymwyd y byddai'r ddwy flynedd gyntaf (hyd yn oed gyda lleoedd wedi'u hariannu) yn debygol o redeg ar golled. At hynny, ymddengys bod y model llwyddiannus iawn y mae Stramash yn ei weithredu yn dal i ddibynnu ar gyllid grant.

## Hill Holt Health, swydd Lincolnshire – safle Norton Disney

Prynwyd Hill Holt Wood yn 1995 ac yn 1997 sefydlwyd pwyllgor rheoli Hill Holt Wood fel cyswllt rhwng perchnogion y tir a'r gymuned gyfagos. Yn 2002 cymerodd y bwrdd cyfarwyddwyr gwirfoddol reolaeth a daeth yn fenter gymdeithasol â statws elusennol.

Pan ddaeth coetir hynafol cyfagos ar gael yn 2002, prynodd Hill Holt y tir am ffi enwol o tua £150. Daeth y tir hwn i gael ei adnabod yn safle Norton Disney.

Mae Norton Disney, sydd tua phum munud mewn car o Hill Holt Wood, yn rhychwantu oddeutu 43 erw ac nid oes ganddo drydan na dŵr rhedeg. Defnyddir y safle i gynnal rhaglen iechyd a lles, o'r enw Woodland Wellness, sef ei brif ffynhonnell incwm.

Sefydlwyd Norton Disney trwy hwb ariannol o oddeutu £25,000 gan Mind, fel rhan o ymchwil ecotherapi a gynhaliwyd tua phum mlynedd yn ôl.

Roedd y safle yn llawn rhododendronau a'r draenio yno yn wael; felly, defnyddiwyd yr arian i glirio'r tir o'r rhywogaethau goresgynnol a chlirio lle i adeiladu cabanau coed, ac ati. Ymhellach, defnyddiwyd yr arian i gyflogi dau aelod o staff penodol i redeg y rhaglen iechyd o'r safle hwn.

Mae'r rhaglen Woodland Wellness yn 'ymyrraeth therapiwtig' lle mae cyfranogwyr yn mynychu ac yn gweithio yn y goedwig, gan wneud gweithgareddau rheoli coetir, cadwraeth a chreffft. Credir bod yr amrywiol sgiliau a ddatblygir yn adeiladu gwytnwch corfforol a meddyliol a ffitrwydd trwy weithgareddau corfforol mewn man naturiol yn yr awyr agored.

Caiff cyfranogwyr eu hatgyfeirio i'r rhaglen mewn sawl ffordd ac mae'r mwyafrif helaeth yn cael eu hariannu. Pan ddechreuodd y rhaglen, roedd atgyfeiriadau yn bennaf trwy iechyd a gofal cymdeithasol, e.e. gweithwyr cymdeithasol, cynlluniau byw â chymorth, timau iechyd meddwl, ac ati. Yn fwy diweddar, fodd bynnag, maent wedi dechrau cael atgyfeiriadau gan therapi galwedigaethol – pobl sydd wedi dioddef anafiadau i'r pen – ac maent hefyd yn derbyn hunanatgyfeiriadau, er bod cydlynedd y rhaglen yn nodi y bydd y model hwn yn newid eto wrth i bresgripsiwn cymdeithasol ddechrau cael ei roi ar waith.

### Proffil ariannol

Caiff y rhan fwyaf o'r atgyfeiriadau i Norton Disney eu hariannu, ac maent yn derbyn, ar gyfartaledd, £40.00 y dydd am bob cyfranogwr. Ar adeg ysgrifennu hwn, roedd gan Norton Disney 17 o bobl yn eu rhaglen iechyd a lles, o'r rhain roedd 16 ohonynt yn ddynion (nodyn: rhagfarn anymwybodol gan atgyfeirwyr) a thri wedi hunangyfeirio. Roedd tua 50% yn oedolion ag anabledau dysgu a fynychai fel rhan o'u pecyn byw yn annibynnol; roedd y 50% arall yn dioddef o broblemau iechyd meddwl.

I dalu am gyflogau, mae'r safle angen 22 o gyfranogwyr (£880.00) yr wythnos, i dalu am y ddau aelod o staff sydd eu hangen i redeg y rhaglen. Fel y soniwyd eisoes, ar hyn o bryd mae'n gweithredu gyda 17; felly, mae angen cymhorthdal rhannol arno trwy safle Hill Holt Heath.

Mae'r £880.00 uchod yn cynnwys costau staff yn unig, ac felly ddim yn talu am unrhyw gostau rhedeg eraill, e.e. yswiriant. Nid oedd y cydlynnydd yn gallu darparu costiadau, ond credai eu bod yn dod o dan safle Hill Holt Heath. Ar ben hynny, mae Norton Disney wedi derbyn cyllid amrywiol megis £10k gan Sefydliad Brodhead (sy'n gronfa gymunedol leol ar gyfer prynu offer a chyfarpar) a £1,000 gan y cyngor dosbarth lleol (a ddefnyddir ganddynt i helpu i sefydlu menter sy'n gwerthu dodrefn y maen nhw'n eu hadeiladu, bowlenni, llwyau, ac ati). Yna caiff y rhain eu gwerthu mewn marchnadoedd ac ailfuddsoddir yr arian yn y rhaglen.

Mae safle Norton Disney wedi bod yn rhedeg ers wyth mlynedd ac roedd, ar adeg ysgrifennu hwn, yn rhedeg ar golled flynyddol o £6,000, er ei fod yn gobeithio bod yn hunangynhaliol o 2018.

### Crynodeb:

Mae cydlynnydd rhaglen Norton Disney o'r farn fod potensial i Mind Aberystwyth sefydlu rhaglen debyg; fodd bynnag, mae hi'n credu bod safle hygyrch yn hollbwysig. Yn ogystal, cred fod potensial mawr i gael cyfranogwyr allan ac yn rhan o'r gymuned, sy'n rhywbeth yr hoffai wneud mwy ohono yn Norton Disney:

*"...ysbyty lleol neu debyg sydd â gerddi cwrt. Gall cyfranogwyr weithio ar y rhain, sef therapi i'r cyfranogwyr a hefyd i gleifion yn ogystal â gofalu am fannau gwyrdd. A oes unrhyw dir cyngor y gellid gweithio arno? Pe bawn i wedi bod yma bum mlynedd yn ôl byddwn wedi gwneud mwy o waith cymunedol fel hwn."*

Byddai cefnogi model tebyg i'r rhaglen iechyd a lles yn Norton Disney yn gofyn am gaffael tir a chostau sefydlu. Hefyd, dywedodd y cydlynnydd fod gweinyddiaeth y cyfranogwyr yn ddwys:

*"Mae gymaint o ofynion gwaith papur gan bob sefydliad rydyn ni'n gweithio gyda nhw. Mae'r gwasanaeth prawf wedi cymryd pedwar mis i fynd trwy'r broses diwydrwydd dyladwy ac nid oes gennym yn dal unrhyw gyfranogwyr ganddynt."*

Byddai hefyd yn argymhell y dylid clustnodi digon o arian ar gyfer marchnata a chyhoeddusrwydd, ynghyd â chael un aelod o staff i reoli rhaglenni, cyhoeddusrwydd a marchnata a pherson arall i'r holl ofynion diwydrwydd dyladwy a gwaith gweinyddol.

## Ymddiriedolaeth Forest of Avon

Roedd Forest of Avon yn rhaglen o 12 coedwig gymunedol yn Lloegr a redai rhwng 1992 a 2009 ac a ddaeth i ben yn y bôn oherwydd toriadau cyllid y sector cyhoeddus. Roedd y cyfarwyddwr gweithredol presennol, ynghyd ag eraill, yn benderfynol o gadw egwyddorion y goedwig gymunedol i fynd. Gyda thua £3,000 yn y banc ac ambell addewid o gyllid, sefydlwyd elusen Ymddiriedolaeth Forest of Avon.

Pan ddechreuodd y tro cyntaf, nid oedd yn berchen ar unrhyw dir, ond ers hynny mae wedi prydlesu safle gan Coed Cadw/Woodland Trust. Er ei fod yn prydlesu'r coetir hwn, nid yw o reidrwydd yn ei ddefnyddio ar gyfer gweithgareddau ei Ysgol Goedwig. Mae'n dal i dueddu i weithio gyda phartneriaid a defnyddio eu safleoedd nhw i gynnal ei weithgareddau.

Mae'r gweithgareddau'n cynnwys yr hyn y mae'r cyfarwyddwr gweithredol yn ei ddisgrifio fel yr ochr gorfforol, gan gynnwys gweithio gyda pherchnogion tir, plannu coed, a rheoli coetir. Ond aeth y cyfarwyddwr gweithredol ymlaen i ddisgrifio'r ochr gymdeithasol, sy'n elfen bwysig i'r elusen ac yn ymwneud ag *“ymgysylltiad pobl â choetiroedd a man gwyrdd. Rydyn ni'n cynnal hyfforddiant Ysgol Goedwig. Mae hynny'n rhywbeth rydyn ni wedi'i ddatblygu dros amser, ond y peth arall sy'n bwysig i ni yw dangos gwerth coetiroedd i iechyd a lles pobl.”*

Un o'r prosiectau cyntaf a gynhaliodd yr elusen oedd gydag oedolion ag anabledau dysgu, ac mae'n parhau i gynnal hwn. Fodd bynnag, ers hynny mae wedi arallgyfeirio i bobl sydd ag anghenion iechyd meddwl sy'n byw yn y gymuned. Mae wedi gweithio gyda phobl sy'n dioddef o iselder ac sydd â dementia.

O ran atgyfeiriadau, mae'n derbyn rhai gan feddygon teulu. Fodd bynnag, cwestiynodd y cyfarwyddwr gweithredol a fyddai meddygfeydd yn atgyfeirio pobl at y prosiectau y maent yn eu rhedeg pe na baent yn cynnig lleoedd wedi'u hariannu.

Er ei fod wedi cael peth llwyddiant gyda sefydliadau ymddiriedolaeth iechyd meddwl o ran eu bod yn gweld gwerth mewn gweithgareddau ecotherapi, mae'n amheus a fyddai sefydliadau o'r fath yn fodlon parhau i atgyfeirio pobl neu gynnwys y mathau hyn o weithgareddau yn eu cyllideb.

### Proffil ariannol

Y brif ffynhonnell incwm yw cangen hyfforddi'r elusen. Mae'n cynnal hyfforddiant Lefel 1 achrededig Ascentis (Cyflwyniad i Egwyddorion Ysgol Goedwig) a gydnabyddir yn genedlaethol a hyfforddiant Lefel 3 (Arweinydd Ysgol Goedwig) Ascentis. Ar ben hynny, mae'n cynnal hyfforddiant cymorth cyntaf awyr agored achrededig ITC ac yn cynnal Diwrnodau Hyfforddiant mewn Swydd pwrpasol. Heblaw am yr hyfforddiant, nid yw'n codi tâl ar bobl am unrhyw un o'i brosiectau eraill. Mae wedi cael cyllid gan drydydd partïon, sydd wedi ei alluogi i gynnig gwasanaeth am ddim i bobl sydd â diddordeb mewn gweithgareddau ecotherapi, er ei bod yn ei chael yn anodd cael gafael ar gymhorthdal.

Aeth y cyfarwyddwr gweithredol ymlaen i nodi y byddai'n ei chael hi'n anodd codi tâl am y mathau hyn o weithgareddau:

*“...yn hytrach na phobl dosbarth canol yn chwilota am fwyd a beth bynnag, rwy’n credu pe byddem ni’n codi tâl am y mathau hyn o weithgareddau sydd eu hangen llawer mwy, rwy’n credu y byddem ni’n cael trafferth. Mae pawb yn meddwl petai meddygon teulu ond yn eu presgripsiynu, ond mae hynny’n meintioli’r holl beth. Mae’n hawdd dweud, ‘Wel, mae pawb yn gwybod y manteision’, ac mae yna lawer o fuddion sy’n cael eu meintioli nawr, ond rwy’n dal i feddwl bod achos i’w brofi, a gan fod cyllidebau dan bwysau mae’n beth braf i’w wneud yn hytrach na gweithgaredd craidd.”*

Mae prif ffrydiau cyllido’r elusen yn cynnwys rhoddion drwy godi arian, incwm ymgynghori a hyfforddiant Ysgol Goedwig. Mae’r hyfforddiant a gynigia yn bwysig i’r elusen ac er nad yw’n ymwneud yn benodol â’r gweithgareddau, mae’r ddau yn cyd-fynd law yn llaw oherwydd bod yr hyfforddiant yn rhoi cyfle i bobl fod yn rhan o grwpiau a’u cael allan ac i gefn gwlad. Ar ben hynny, mae’r elusen yn cynnal gweithgareddau arbenigol, gan ddefnyddio technegau i gael y grwpiau penodol hynny allan ac i gefn gwlad.

Costau staff yw’r rhai mwyaf. Yn ôl natur y grwpiau y mae’n gweithio gyda nhw, mae’n ceisio cael un aelod o staff ynghyd â gwirfoddolwr hyfforddedig ar gyfer grŵp o 10 i 12, yn dibynnu ar anghenion y grŵp:

*“Y gost fawr yw staff mewn gwirionedd, oherwydd mae’n amlwg nad yw hyn yr un peth â mynd â grŵp o bobl sy’n gorfforol abl neu sydd fel arall yn ffit ac abl i’r coed – mae angen goruchwyliaeth agos.”*

### Crynodeb:

Mae’n ymddangos bod cael trefniadau partneriaeth da gyda phobl yn bwysig. Un o heriau mwyaf yr elusen yw dod o hyd i safleoedd i gynnal y gweithgareddau arnynt, ynghyd â pherswadio pobl i gael rhedeg gweithgareddau ar y safle am gost isel.

O ran y prosiect iechyd meddwl, cynhaliodd sesiynau yn y feddygfa leol. Roedd hyn yn bwysig, nid yn unig i gwrdd â phobl a ddiodeffai o iselder ond hefyd i roi hyder i’r bobl hyn fod y gweithgaredd a oedd yn cael ei gynnig yn un y gallent fod yn rhan ohono. Yr elfen bwysig arall yw cael y staff iawn i weithio ar y prosiect:

*“...i fod yno yn y feddygfa ac annog pobl i ddod i’r gweithgaredd, mae angen llawer o empathi, felly mae’r staff yn allweddol ac mae’r bobl rydyn ni’n gweithio gyda nhw wedi datblygu’r sgiliau hyn dros nifer o flynyddoedd.”*

Mae’r cyfarwyddwr gweithredol o’r farn mai rhoi unrhyw brosiect newydd ar brawf mewn nifer o fannau lloeren o amgylch y sir yw’r ffordd orau i ddechrau, gan gymryd camau bychain wrth adeiladu enw da am gyflawni’r mathau hyn o weithgareddau.

O ran mynediad i’r prosiectau a redir gan Ymddiriedolaeth Forest of Avon, mae’n bwysig nodi eu bod wedi’u lleoli mewn ardal eithaf trefol ym Mryste; lle bo hynny’n bosibl, cynhelir gweithgareddau yn agos at arhosfan bysiau a lle mae’r mwyafrif o bobl yn byw. Heb os, ni fyddai hyn o reidrwydd yn wir pe bai model lloeren tebyg yn cael ei ystyried ar gyfer Mind Aberystwyth.

## St Werburghs City Farm

Wedi'i sefydlu bron i 40 mlynedd yn ôl, mae St Werburghs City Farm ym Mryste wedi'i lleoli ar draws pedwar safle yn y ddinas. Mae'r rhain yn cynnwys prif safle'r fferm, gerddi cymunedol, a meithrinfa. Ar draws y safleoedd, mae St Werburghs yn rhedeg ystod eang o brosiectau, gan gynnwys grŵp chwarae, prosiect plant ac ieuenctid, a gweithgareddau therapiwtig mewn garddwriaeth a gofal anifeiliaid i oedolion sydd â phryderon iechyd meddwl ac anawsterau dysgu.

Trwy'r fferm a'r gerddi, mae'r fferm yn tyfu ystod eang o ffrwythau a llysiau tymhorol sydd, yn eu tro, yn cael eu defnyddio yn y caffi ar y safle ac ar gyfer jamiau a siytni a werthir yn siop y fferm. Gan fod ganddi ei thwnnel polythen ei hun, mae gan y fferm hefyd le i luosogi planhigion a'r cyhoedd yn gallu prynu eginblanhigion yn y feithrinfa ac ar-lein. Yn ogystal, mae gan y fferm ddinesig nifer fawr o wirfoddolwyr rheolaidd ar draws pob safle a gan ei bod yn adnabyddus ac wedi'i hen sefydlu, mae'n derbyn nifer fawr o geisiadau gan wirfoddolwyr.

Pan ofynnwyd iddo am anawsterau rhedeg y fferm o ran cynnyrch a'r prosiectau y mae'n eu cynnal, awgrymodd cyfarwyddwr St Werburghs City Farm, Jess Clynewood, fod yr heriau yn rhai penodol iawn i safle a phrosiect penodol. O ran y fferm, mae'r prosiectau'n llwyddiannus oherwydd ei ffocws ar y bobl y mae'r prosiectau yn eu gwasanaethu, gan ganolbwyntio ar alluogi cyfranogwyr y prosiect i ennill sgiliau a chael profiad da, a'r cynnyrch yn fudd ychwanegol.

Er bod y cysylltiad rhwng garddio a lles wedi hen sefydlu, i Jess yr her yw cyllido, yn enwedig sicrhau parhad prosiect tymor hwy wrth dderbyn cyllid am ddwy i dair blynedd yn unig ar y tro. I'r fferm, er ei bod yn heriol gorfod treulio amser ac adnoddau ar chwilio am gyllid a gwneud cais amdano, mae'r pwysau hwn wedi'i leddfu oherwydd fod dyluniad y prosiectau dan arweiniad defnyddwyr y gwasanaeth, sy'n golygu bod gan y bobl sy'n rhan o'r prosiectau hefyd ran yng nghyfeiriad y prosiectau hynny, sydd yn y pen draw wedi arwain at fwy o ymgysylltu â'r fferm yn gyffredinol a pharhad gwirfoddolwyr rheolaidd.

## Astudiaethau achos bychain

### Hill Holt Wood

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl ✓  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

#### Amlinelliad o'u gwaith

Mae Hill Holt Wood yn fenter gymdeithasol sy'n gweithredu yn Hill Holt Wood yn Swydd Lincoln. Yn 1997 sefydlwyd pwyllgor rheoli er mwyn sefydlu cysylltiadau rhwng perchnogion y coed a'r gymuned leol. Yna, yn 2002, cymerodd bwrdd cyfarwyddwyr gwirfoddol reolaeth ar y goedwig a sefydlu'r fenter gymdeithasol. Pwrpas Hill Holt Wood yw 'ffordd o weithio gyda'r gymuned leol i greu amgylchedd gwell, darparu cyflogaeth ac estyn allan at y rheiny mewn angen'.<sup>79</sup> Mae rhai o'r gwasanaethau y mae'n eu cynnig yn cynnwys: addysg coedwigaeth a rheoli cefn gwlad ynghyd â darparu man gwyrdd i'r rhai sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl.

Mae llwyddiant y fenter wedi deillio o'i gallu i ffurfio partneriaethau effeithiol gyda chymunedau a sefydliadau/mudiadau lleol. Yn fwy na hynny, mae wedi gweithio ochr yn ochr ag Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG, sydd wedi arwain at gyllid ychwanegol ar gyfer y prosiect. Mae'r prosiect hefyd wedi ymwneud ag ysgolion lleol trwy ei gynllun atgyfeirio ysgolion, gan geisio darparu cefnogaeth gwricwlaidd ychwanegol i ddisgyblion ag ymddygiad anodd, gan roi modd iddynt ddewis o ddetholiad o lwybrau cymwysterau. Heblaw am y gwasanaethau hyn, mae Hill Holt Wood yn cynnig cyfleoedd llogi digwyddiadau a chorfforaethol sy'n rhoi llif cyllid amgen.

#### Prif bwyntiau

- Menter gymdeithasol wedi'i lleoli yn Lincoln
- Sefydlwyd yn 2002
- Nod: sefydlu cysylltiadau rhwng perchnogion y goedwig a'r gymuned leol
- Wedi elwa o sefydlu partneriaethau gyda chymunedau a sefydliadau lleol
- Wedi derbyn cyllid gan Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG
- Yn gweithredu cynllun atgyfeirio ysgolion i helpu disgyblion ag ymddygiad anodd i gyflawni cymwysterau
- Cyllid ychwanegol drwy gyfleusterau i ddigwyddiadau a llogi corfforaethol

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <http://www.hillholtwood.co.uk/>

<sup>79</sup> <http://www.hillholtwood.co.uk/about/hill-holt-wood/>

## Coed Actif

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl ✓  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae Coed Actif yn brosiect ar y cyd rhwng Coed Lleol (Small Woods Wales) a Cyfoeth Naturiol Cymru sydd wedi bod yn rhedeg ers 2010. Ei bwrpas yw cefnogi grwpiau gweithgarwch iechyd a lles mewn coetir ledled Cymru. Nod y grwpiau hyn yw rhoi modd i gyfranogwyr ddarganfod sgiliau a diddordebau newydd, meithrin eu hyder, gwneud ymarfer corff, gwneud ffrindiau a helpu i ddiogelu'r amgylchedd. Mae rhai o'r gweithgareddau yn rhaglen Coed Actif yn cynnwys: teithiau cerdded coetir, cadwraeth a rheoli coetir.

Roedd llwyddiant cychwynnol y prosiect yn golygu bod cyllid wedi'i sicrhau yn 2013 gan y Gronfa Loteri Fawr a Cyfoeth Naturiol Cymru yn ogystal â nifer o gyllidwyr lleol eraill, a hynny wedi rhoi modd iddo ehangu ei gyrhaeddiad i bum lleoliad ledled Cymru, ynghyd â sicrhau y gallai'r prosiect redeg tan fis Mawrth 2016. Fodd bynnag, estynnwyd hyn yn ddiweddarach yn 2014, gyda Cyfoeth Naturiol Cymru yn sicrhau y byddai'r prosiect yn rhedeg tan 2018. Ar ben hynny, rhoddwyd cynlluniau ar waith i ehangu i gyfanswm o 10 lleoliad cyn ei ddiwedd. Mae'r prosiect yn parhau i redeg heddiw, gan gefnogi 10 lleoliad gwahanol ledled Cymru.

Ers ei sefydlu mae'r prosiect hefyd wedi cael partneriaid cenedlaethol newydd ar ffurf sefydliadau fel Tir Coed, Coed Cadw, ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar ben hynny, mae wedi datblygu cysylltiadau â sefydliadau llai sy'n ffurfio'r partneriaid lleol sy'n helpu i redeg pob un o'i lleoliadau, megis Coed Cymru (Castell-nedd Port Talbot), Coleg Menai (Ynys Môn), ac Asiantaeth Ynni Hafren Gwy (Abertawe).

### Prif bwyntiau

- Prosiect ar y cyd rhwng Coed Lleol a Cyfoeth Naturiol Cymru
- Sefydlwyd yn 2010
- Nod: cefnogi grwpiau coetir iechyd a lles ledled Cymru
- Yn gweithredu mewn 10 lleoliad ledled Cymru
- Eisiau rhoi modd i gyfranogwyr ddarganfod sgiliau a diddordebau newydd, meithrin hyder, gwneud ymarfer corff, gwneud ffrindiau a helpu i ddiogelu'r amgylchedd
- Y gweithgareddau yn cynnwys teithiau cerdded coetir, gweithgareddau cadwraeth a rheoli coetir
- Wedi sicrhau cyllid gan y Gronfa Loteri Fawr a Cyfoeth Naturiol Cymru, yn ogystal ag arianwyr lleol
- Wedi sefydlu partneriaid yn genedlaethol, yn ogystal â phartneriaid llai yn lleol

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <http://www.coedlleol.org.uk/actif-woods-wales/actif-woods-wales-project-history/>



## Sage Sheffield

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl ✓  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Sefydlwyd Sage yn 1999 fel grŵp garddio gwirfoddol bychan, a hynny yn sgil asesiad anghenion a gomisiynwyd gan Feddygfa Pitsmoor a ddatgelodd fod gan yr ardal gryn dipyn o broblemau iechyd meddwl ond eto bod nifer isel yn manteisio ar y gwasanaethau cymorth oedd ar gael. Ei bwrpas yw darparu cefnogaeth broffesiynol â ffocws iddo mewn amgylchedd nad yw'n teimlo'n glinigol nac yn fygythiol, dull y maent wedi'i alw'n 'arddwriaeth therapiwtig'.

Yn 2006, daeth Sage yn elusen gofrestrdig ac yn gwmni cyfyngedig ac mae bellach yn cael ei rhedeg gan fwrdd o wyth ymddiriedolwr a thîm o chwe aelod parhaol o staff. Mae ei wasanaethau'n cynnwys sesiynau therapi creadigol sy'n cynnwys celf, crefft a chanu, ynghyd â sesiynau coginio a bwyta.

Mae'r sefydliad wedi meithrin perthynas agos â Meddygfa Pitsmoor, gan mai asesiad anghenion y feddygfa honno oedd y catalydd gwreiddiol ar gyfer ffurfio'r grŵp. Ar hyn o bryd mae Sage yn berchen ar ofod swyddfa yn y feddygfa ac mae hefyd yn derbyn atgyfeiriadau cleifion gan Pitsmoor. Hefyd, mae'r sefydliad wedi defnyddio ei wefan i sicrhau cefnogaeth gan wirfoddolwyr sy'n barod i helpu gyda rhedeg y prosiect o ddydd i ddydd, yn ogystal â chaniatáu iddynt ofyn am gyllid trwy roddion ar-lein gan y cyhoedd.

### Prif bwyntiau

- Elusen wedi'i lleoli yn Sheffield sy'n arbenigo mewn 'garddwriaeth therapiwtig'
- Sefydlwyd yn 2006
- Nod: darparu cefnogaeth broffesiynol â ffocws iddo mewn amgylchedd nad yw'n teimlo'n glinigol nac yn fygythiol
- Sesiynau therapi sy'n cynnwys celf a chrefft, garddio a chanu
- Sefydlwyd yn sgil asesiad anghenion a ddangosodd fod gan yr ardal gryn dipyn o broblemau iechyd meddwl ond eto bod nifer isel yn manteisio ar y gwasanaethau cymorth
- Yn parhau i feithrin perthynas â Meddygfa Pitsmoor, a oedd wedi comisiynu'r asesiad anghenion gwreiddiol
- Yn defnyddio ei wefan i gael gafael ar wirfoddolwyr a chyllid
- Wedi'i ariannu gan sefydliadau fel y Loteri Genedlaethol, Ymddiriedolaeth Gymunedol Cod Post, a rhaglen Magic Little Grants

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://www.sagesheffield.org.uk>

## Growing Well

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl ✓  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae Growing Well yn elusen iechyd meddwl ar fferm yn Cumbria. Fe'i sefydlwyd yn 2004, a'i nod yw darparu amgylchedd gwaith diogel a chefnogol i helpu i wella iechyd meddwl trwy wneud gweithgareddau ffermio fel tyfu a choginio llysiau organig. Mae dull Growing Well yn canolbwyntio ar dri nod:

- Datblygu gwytnwch emosiynol pobl
- Datblygu sgiliau bywyd pobl
- Cefnogi pobl i fod yn iachach ac yn fwy egnïol.

Mae'r tîm sy'n rhedeg Growing Well yn cynnwys 19 aelod ac mae wedi'i gefnogi gan amryw o bartneriaid, gan gynnwys: Cumbrian Community Foundation, Cyngor Dosbarth De Lakeland, a'r Co-op.

Mae'r sefydliad yn elwa'n fawr o'r rhoddion a'r gefnogaeth a dderbynia gan yr ystod o sefydliadau y mae'n bartner â nhw; fodd bynnag, ar wahân i'r rhain, mae'n derbyn cefnogaeth trwy roddion ariannol gan y cyhoedd trwy wefan Growing Well. Yn ogystal, mae'r cynnyrch sy'n cael ei dyfu ar y fferm fel rhan o'r broses therapiwtig yn cael ei werthu trwy siop ar-lein ar wefan y sefydliad, a'r elw ohono yn helpu i gefnogi'r prosiect.

### Prif bwyntiau

- Elusen iechyd meddwl ar fferm yn Cumbria
- Sefydlwyd yn 2006
- Nod: meithrin gwella iechyd meddwl trwy ymgysylltu â gweithgareddau ffermio
- Gweithgareddau yn canolbwyntio ar dyfu a choginio llysiau organig
- Y nod yw datblygu gwytnwch emosiynol, datblygu sgiliau bywyd pobl a chefnogi pobl i fod yn iachach ac yn fwy egnïol
- Partneriaid yn cynnwys: Cumbrian Community Foundation, Cyngor Dosbarth De Lakeland, a'r Co-op
- Cyllid ychwanegol wedi'i gael drwy werthu cynnyrch o'r fferm wedi'i dyfu yn ystod sesiynau therapiwtig trwy siop ar-lein

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://www.growingwell.co.uk/>

## Fferm Ymddiriedolaeth Amelia

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl ✓  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Wedi'i sefydlu yn 1990, mae Fferm Ymddiriedolaeth Amelia wedi'i lleoli ym Mro Morgannwg ac mae'n cynnig amgylchedd gofalgar i oedolion a phlant ag anableddau dysgu ac anhwylderau niwroddatblygiadol fel ADHD ac awtistiaeth. Mae'r gwasanaethau y mae'r sefydliad yn eu cynnig yn cynnwys therapi galwedigaethol, addysg alwedigaethol a lleoliadau gwaith, a'i nod yw rhoi modd i unigolion ennill hyfforddiant a sgiliau pellach mewn amgylchedd sydd wedi'i gynllunio i'w cefnogi.

Mae Fferm Ymddiriedolaeth Amelia yn dibynnu ar roddion a chodi arian er mwyn parhau â'i waith; fodd bynnag, mae wedi derbyn grantiau gan sefydliadau megis Ymddiriedolaeth Fairwood, Plant Mewn Angen, a chynllun Bagiau Cymorth Tesco. Mae'r sefydliad hefyd yn codi tâl am rai gwasanaethau er mwyn parhau i fod yn ariannol hyfyw, megis cyfleusterau hostel a gwersylla, lleoliad cynadleddau a hyfforddi, yn ogystal â neuadd chwaraeon.

### Prif bwyntiau

- Elusen ar fferm ym Mro Morgannwg
- Sefydlwyd yn 1990
- Nod: darparu amgylchedd gofalgar a maethlon i oedolion a phlant sydd ag anableddau dysgu ac anhwylderau niwroddatblygiadol
- Mae'r gwasanaethau'n cynnwys therapi galwedigaethol, hyfforddiant galwedigaethol a lleoliadau gwaith
- Mae'n dibynnu ar roddion gan y cyhoedd ond yn y gorffennol mae wedi derbyn grantiau gan fudiadau megis Plant Mewn Angen, cynllun Bagiau Cymorth Tesco, ac Ymddiriedolaeth Fairwood
- Cynhyrchir incwm ychwanegol o gyfleusterau hostel a gwersylla, lleoliadau cynadledda a hyfforddi, a llogi neuadd chwaraeon

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://www.ameliatrust.org.uk/>

## St. Nicks

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl ✓  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae St. Nicks yn ganolfan ar gyfer byw yn naturiol ac yn wyrdd yn Efrog. Dechreuodd yn y 1990au drwy adnewyddu hen safle tirlenwi a'i ddatblygu'n warchodfa natur leol. Ei nod yw trawsnewid Efrog yn ddinas lle mae pobl yn gwerthfawrogi bywyd gwylt, yr amgylchedd a'i gilydd yn gyfartal, er mwyn cynnal bywyd cyfoethog ac iach i'w thrigolion.

Ar ben hynny, mae'r safle yn cynnig gwasanaethau ecotherapi trwy weithgareddau fel cerdded Nordig, ysgrifennu creadigol, clwb llyfrau eco-ganolog, a chynlluniau garddio, a'r rhain oll dan arweiniad tiwtoriaid cymwys a phrofiadol. Mae St. Nicks hefyd yn cynnig cefnogaeth fentora un-i-un, ochr yn ochr â'i weithgareddau grŵp.

Yn ariannol yn ogystal â thrwy roddion cyhoeddus, cefnogir St. Nicks gan noddwyr fel Cronfa'r Loteri Fawr, Ymddiriedolaeth Brelms, a Sefydliad Garfield Weston. Fodd bynnag, mae hefyd yn cael cyllid trwy ymgorffori agwedd fasnachol yn ei waith wrth werthu'r cynnyrch a wneir ar y safle, yn ogystal â chrefftau amrywiol a wneir hefyd.

Gyda safleoedd dympio posib yn dod ar gael yng Ngheredigion, gall y model a weithredwyd gan St. Nicks fod yn un y gellid ei addasu ar gyfer sefydlu gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion.

### Prif bwyntiau

- Canolfan ar gyfer byw yn naturiol ac yn wyrdd yn Efrog
- Sefydlwyd yn y 1990au
- Nod: trawsnewid Efrog yn ddinas lle mae pobl yn gwerthfawrogi bywyd gwylt, yr amgylchedd a'i gilydd yn gyfartal, er mwyn cynnal bywyd cyfoethog i'w thrigolion
- Mae'n cynnig gwasanaethau ecotherapi gan gynnwys: cerdded Nordig, ysgrifennu creadigol, clwb llyfrau eco-ganolog, a chynlluniau garddio
- Hefyd yn cynnig mentora un-i-un, ochr yn ochr â gweithgareddau grŵp
- Wedi'i ariannu gan roddion cyhoeddus a phartneriaid cyllido megis Cyngor Efrog a Chronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol
- Incwm ychwanegol wedi'i gynhyrchu o werthu cynnyrch a chrefftau a wneir ar y safle fel rhan o'r amrywiol weithgareddau ecotherapi

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://stnicks.org.uk/about-us/>

## Down to Earth

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl ✓  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae prosiect Down to Earth yn fenter gymdeithasol a sefydlwyd yn 2006 ac wedi'i leoli yn Abertawe. Ei nod yw sicrhau newidiadau cadarnhaol i fywydau pobl trwy weithgareddau awyr agored. Mae rhai o'r gwasanaethau y mae'n eu cynnig yn cynnwys gweithgareddau antur fel dringo coed a cheufadu, adeiladu eco, ac ymweliadau preswyl. Mae'r tîm sy'n rhedeg y prosiect yn cynnwys 17 o bobl y mae eu profiad a'u sgiliau yn amrywio o gyfrifon a chyllid i reoli cefn gwlad a gwaith cymorth.

Yn ogystal â'i wasanaethau cymorth, mae Down to Earth yn bwriadu cynnig rhai o'i wasanaethau i fusnesau a thwristiaid, a dylai hynny roi modd iddo gynyddu ei incwm a'i gynaliadwyedd. Byddai'r model hwn o logi'r gwasanaethau sydd ar gael, yn ogystal â chynnig math o ecotherapi, yn gallu helpu i gynyddu hyfywedd ariannol gwasanaethau ecotherapi yng Ngheredigion yn y dyfodol.

### Prif bwyntiau

- Menter gymdeithasol yn Abertawe
- Sefydlwyd yn 2006
- Nod: sicrhau newidiadau cadarnhaol i fywydau pobl trwy weithgareddau awyr agored
- Y gwasanaethau y maent yn eu cynnig yn cynnwys: tripiâu preswyl, cyfleoedd adeiladu eco, a gweithgareddau antur megis dringo coed a cheufadu
- Mae'r tîm yn cynnwys 17 o bobl sydd â rolau yn amrywio o gyfrifwyr i gydlynwyr gweithgareddau a gweithwyr cymorth
- Hefyd yn bwriadu cynnig gweithgareddau i fusnesau a thwristiaid i gynyddu proffidoldeb a sicrhau cynaliadwyedd, yn ogystal â chynnig llogi lleoliadau

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://www.downtoearthproject.org.uk/>

## Surf Snowdonia

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Lle syrffio yng nghefn gwlad yw Surf Snowdonia a agorwyd ym mis Awst 2015 yn Nolgarrog, Dyffryn Conwy. Mae'n cynnig gwersi a chyrsiau ar gyfer ystod gallu gwahanol ac, yn wahanol i ysgolion syrffio naturiol eraill, mae'n gallu rhoi sicrwydd am yr amodau. Nid yn unig y caiff y safle ei farchnata i syrffwyr profiadol a dysgwyr, ond mae hefyd yn darparu ar gyfer grwpiau, busnesau yn ogystal ag ysgolion a chlybiau.

### Prif bwyntiau

- Morlyn syrffio mewndirol yn y Gogledd
- Agorwyd yn 2015
- Wrthi'n datblygu gwesty ar y safle
- Yn cynnig gwersi syrffio ar gyfer pob gallu
- Hefyd yn darparu ar gyfer swyddogaethau grŵp i fusnesau, ysgolion a chlybiau

-----

I gael rhagor o wybodaeth: <https://adventureparcsnowdonia.com/surf-snowdonia/>

## Bounce Below

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae Bounce Below yn ganolfan trampolinio dan do ym Mlaenau Ffestiniog. Y safle y mae'r busnes yn gweithredu arno yw cyfres o geudyllau llechi ac fe'i hgorwyd i'r cyhoedd yn 2014. Mae'r busnes yn rhan o gwmni ehangach Zip World, sy'n berchen ar sawl safle antur yn y Gogledd, gan addasu chwareli llechi segur i'w defnyddio fel rhan o'i atyniadau twristiaeth antur. Ar ben hynny, mae'r busnes yn cynnig pecynnau corfforaethol gan gynnwys manau cyfarfod a diwrnodau profiad.

### Prif bwyntiau

- Canolfan trampolinio dan do ym Mlaenau Ffestiniog
- Agorwyd yn 2014
- Y safle yn chwarel lechi na ddefnyddir bellach
- Rhan o'r cwmni mwy o faint Zip World
- Yn cynnig pecynnau corfforaethol gan gynnwys manau cyfarfod a diwrnodau profiad

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://www.zipworld.co.uk/adventure/bounce-below>

## Inner Changes

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl ✓  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae Inner Changes yn cynnig cyfle ar gyfer datblygiad personol o ansawdd uchel ym myd natur yn yr awyr agored. Cynigir hyn i unigolion, sefydliadau a grwpiau corfforaethol fel rhan o'i fusnes seicotherapi a chwmsela ym Manceinion. Y nod yw sicrhau'r datblygiad hwn trwy sesiynau un i un, gweithdai, encilion a digwyddiadau, a phob un ohonynt yn cael eu rhedeg gan seicotherapydd cofrestredig.

### Prif bwyntiau

- Gweithredu o Fanceinion
- Yn cynnig ecotherapi fel rhan o'i seicotherapi a'i gwmsela
- Y gwasanaethau'n cynnwys sesiynau un i un, gweithdai, encilion a digwyddiadau
- Caiff ei redeg gan dîm un dyn
- Yn canolbwyntio ar driniaethau preifat

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <http://www.ecotherapy.eu/>



## Green Gym

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl ✓  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae Green Gym yn brosiect sy'n cael ei redeg gan yr Elusen Gwirfoddoli Cymunedol (Community Volunteering Charity), a'i nod yw creu cymunedau iachach a hapusach i bawb trwy gysylltu pobl â mannau gwyrdd i sicrhau canlyniadau parhaol i'r ddau. Mae Green Gym yn brosiect sy'n ceisio hybu iechyd, ffitrwydd a lles trwy weithgareddau ymarferol fel plannu coed, hau dolydd a sefydlu pyllau bywyd gwyllt. Ar hyn o bryd mae mwy na 100 o gampfeydd gwyrdd ledled yr Alban, Lloegr a Gogledd Iwerddon; fodd bynnag, nid oes rhai yng Nghymru ar hyn o bryd. Ariennir prosiect Green Gym gan nawdd corfforaethol, rhoddion unigol, yn ogystal â thrwy ei bartneriaeth ag ymddiriedolaethau megis Ymddiriedolaeth City Bridge, Ymddiriedolaeth Elusennol Tubney, a Sefydliad Calouste Gulbenkian.

### Prif bwyntiau

- Yn gweithredu yn Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon
- Wedi'i redeg gan yr Elusen Gwirfoddoli Cymunedol
- Nod: hybu iechyd, ffitrwydd a lles trwy weithgareddau ymarferol
- Gweithgareddau yn cynnwys coed, hau dolydd a sefydlu pyllau bywyd gwyllt
- Wedi sefydlu mwy na 100 lleoliad
- Wedi'i ariannu trwy nawdd corfforaethol, rhoddion unigol, ac amrywiol ymddiriedolaethau a sefydliadau

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://www.tcv.org.uk/greengym>

## Canolfan Summit Rock UK

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae'r Ganolfan Summit wedi'i lleoli ychydig i'r de o Ferthyr Tudful. Mae'n ganolfan antur awyr agored a dringo sy'n darparu ar gyfer dringwyr unigol yn ogystal ag ysgolion, grwpiau ieuencid ac encil eglwysi. Caiff y ganolfan ei rhedeg gan Rock UK, sef sefydliad Cristnogol sy'n frwd dros ddatblygu pobl ifanc, gan ymgorffori antur mewn dysgu yn yr awyr agored er mwyn trawsnewid bywydau. Mae ganddo system fwrsariaeth ar waith er mwyn helpu plant a fyddai fel arall yn methu â chael profiad o'i ganolfan a'i gweithgareddau. Yn ogystal â'i wasanaethau masnachol, mae hefyd wedi'i ariannu drwy Gronfa Datblygu Rhanbarthol Ewrop a Chronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.

### Prif bwyntiau

- Mae Canolfan Summit wedi'i lleoli ychydig i'r de o Ferthyr Tudful
- Canolfan antur awyr agored a dringo
- Nod: cynnwys antur wrth ddysgu yn yr awyr agored i drawsnewid bywydau
- System fwrsariaeth ar waith i gefnogi darpar ddefnyddwyr na allai fforddio'r gweithgareddau
- Yn derbyn cyllid gan Gronfa Datblygu Rhanbarthol Ewrop a Chronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://rockuk.org/centres/summit-centre/>

## Canolfan Weithgareddau Llan-gors

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae Canolfan Weithgareddau Llan-gors yn ganolfan weithgareddau dan do ac awyr agored ym Mharc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog sydd wedi bod yn rhedeg ers dros 55 mlynedd. Mae'n darparu ar gyfer unigolion, teuluoedd, ysgolion, cwmnïau yn ogystal â'r lluoedd arfog, ac mae'n cynnig ystod o weithgareddau (o farchogaeth ceffylau i waliau dringo a chyrsiau rhwystrau). Yn ogystal â hyn, mae'r ganolfan yn cynnig pecynnau meithrin tîm i gwmnïau sydd â diddordeb, ynghyd â chyfleusterau cynadledda, systemau sain ac ystafelloedd cyfarfod. Mae'r ganolfan yn defnyddio'r gweithgareddau hyn i ddatblygu hunanymwybyddiaeth a hunan-barch ymhlith defnyddwyr wrth hyrwyddo sgiliau technegol ac ymwybyddiaeth amgylcheddol, a hyd yn oed yn cynnig teilwra rhaglenni tuag at ddatblygu'r targedau hyn.

### Prif bwyntiau

- Canolfan weithgareddau yn Aberhonddu
- Wedi bod yn rhedeg ers dros 55 mlynedd
- Nod: defnyddio gweithgareddau i hyrwyddo datblygiad personol
- Yn cynnig rhaglenni i ddatblygu sgiliau ac ymwybyddiaeth amgylcheddol
- Yn darparu ar gyfer grwpiau amrywiol gan gynnwys ysgolion, cwmnïau a'r lluoedd arfog
- Hefyd yn cynnig cyfleusterau cynadledda, llogi lleoliadau, a pheynnau meithrin tîm

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://www.activityuk.com/>

## Adventure Wales

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae Adventure Wales yn ganolfan gweithgareddau awyr agored wedi'i lleoli ym Mhorthcawl, ac sy'n arbenigo mewn cynnal penwythnosau antur ar gyfer grwpiau fel partion plant, meithrin tîm corfforaethol, a phenwythnosau dathlu cyn-priodi. Mae'n cynnig llety yn ogystal â gweithgareddau fel beicio cwad, saethu paent a gwifrau gwib. Mae wedi gweithredu ers 14 mlynedd a dywedir ei fod yn derbyn 11,000 o ymwelwyr y flwyddyn ar gyfartaledd. Ar ben hynny, mae'n cynnig cefnogaeth ar gyfer digwyddiadau abseilio elusenol, ar raddfa ledled y Deyrnas Unedig, gan gynnig helpu i gynllunio a gweithredu digwyddiadau o'r fath am ffi, yn ogystal â chynnal asesiadau risg a sicrhau bod y gwaith papur cywir yn cael ei lenwi.

### Prif bwyntiau

- Canolfan gweithgareddau awyr agored ym Mhorthcawl
- Gweithredu ers 14 mlynedd
- Cynnig gweithgareddau fel beicio cwad, saethu paent a gwifrau gwib
- Yn darparu ar gyfer encilion corfforaethol
- Cyfartaledd o 11,000 o ymwelwyr y flwyddyn
- Yn cynnig cymorth ar gyfer digwyddiadau abseilio elusenol

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://www.adventureswales.co.uk/high-ropes-course/>

## Black Mountain Activity

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Wedi'i sefydlu yn 1992, mae Black Mountain Activity yn ganolfan antur sydd wedi'i lleoli ar gyrion Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog. Mae'n cynnig gweithgareddau amrywiol fel saethyddiaeth, ogofa a chanwïo, ac mae'n darparu ar gyfer grwpiau fel ysgolion, busnesau, a phartïon cyn-priodi. Yn ogystal â chynnig sesiynau diwrnod llawn neu hanner diwrnod, mae'r cwmni'n cynnig seibiannau antur am sawl diwrnod lle mae'n defnyddio ei westy ar y safle.

Mae'n cynnig rhaglenni i grwpiau corfforaethol sy'n canolbwyntio ar sgiliau fel hyfforddi, datrys problemau a gwneud penderfyniadau, ac i grwpiau o blant. Dywed mai bwriad ei raglenni yw hyrwyddo sgiliau cymdeithasol, codi hyder a hunan-barch a gwella ymwybyddiaeth amgylcheddol.

### Prif bwyntiau

- Canolfan weithgareddau yn Aberhonddu
- Wedi'i sefydlu yn 1992
- Mae'n cynnig gweithgareddau fel saethyddiaeth, ogofa a chanwïo
- Yn darparu ar gyfer ysgolion, busnesau, a phartïon cyn-priodi
- Yn cynnig sesiynau dydd yn ogystal â phreswyl
- Yn cynnig rhaglenni sy'n canolbwyntio ar sgiliau a datblygiad personol

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://www.blackmountain.co.uk/>

## Fforest Weddings

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Dechreuodd Fforest weithredu yn 2007 a hynny ar draws tri lleoliad yng Ngorllewin Cymru. Cynlluniwyd ei leoliadau i 'ddathlu'r awyr agored' yn rhan o'i seremonïau. Ar ben hynny, mae'n cynllunio ei seremonïau a'i adeiladau ar ddull gwledig ac mae wedi addasu ffermdai ac adeiladau eraill er mwyn cynnwys amgylchedd cefn gwlad ymhellach yn y gwasanaethau y mae'n eu cynnig.

### Prif bwyntiau

- Lleoliadau priodas ledled Gorllewin Cymru
- Dechreuodd weithredu yn 2007
- Yn canolbwyntio ar ddathlu'r awyr agored
- Yn ymgorffori natur wledig a byw yn wlad yn rhan o'i wasanaethau

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://www.fforestweddings.co.uk/>

## Welsh Green Weddings

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae Welsh Green Weddings yn gweithredu o hen laethdy a'r caeau o'i amgylch yn Sir Gaerfyrddin a hynny ers dros 10 mlynedd. Yn ogystal, mae'n rhedeg chwaer gwmni o'r enw Canolfan Ceridwen, sy'n defnyddio'r un safle er mwyn cynnal swyddogaethau fel encilion ioga, partïon Nadolig, a gweithdai ysgrifennu. Nod WGW yw denu unigolion sydd â diddordeb mewn 'digwyddiadau gwyrdd gwledig, wedi'i fasnacheiddio llai, ac yn fwy unigol' gyda'i briodasau awyr agored a'i adeiladau fferm wedi'u haddasu. Yn ogystal â chynnig gwely a brecwast ar y safle, mae'n darparu amryw o gyfleoedd gweryslla fel eco-bodiau, iwertiau, 'glamperfan' a bws wedi'i drawsnewid

### Prif bwyntiau

- Lleoliad priodi yn Sir Gaerfyrddin
- Gweithredu ers dros 10 mlynedd
- Nod: darparu lleoliad priodas amgen
- Hefyd yn cynnig gofod ar gyfer swyddogaethau megis encilion, partïon a gweithdai
- Yn cynnig cyfleusterau gweryslla fel dewis arall i wely a brecwast

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <http://welshgreenweddings.co.uk/>

## Elan Valley Lodge

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae Elan Valley Lodge yn hen adeilad ysgol Fictoraidd sydd wedi'i leoli yn Nyffryn Elan ym Mhowys. Mae'n cynnig amrywiaeth o wasanaethau megis bod yn lleoliad cynadleddau a hyfforddi, seibiannau hamdden ac addysg awyr agored. Ar ben hynny, mae'r safle yn cynnig gweithgareddau dydd amrywiol fel ceufadu, rhaffau uchel, a sesiynau saethyddiaeth. Mae Elan Valley Lodge hefyd wedi ffurfio partneriaethau gydag amrywiol ddarparwyr hyfforddiant er mwyn cynnig lle i fusnesau weithio ynddo.

### Prif bwyntiau

- Adeilad ysgol Fictoraidd wedi'i addasu ar gyfer pwrpas newydd ym Mhowys
- Lleoliad cynadledda a hyfforddi
- Yn cynnig seibiannau hamdden ac addysg awyr agored
- Yn rhedeg gweithgareddau fel ceufadu, rhaffau uchel a saethyddiaeth
- Partneriaid gydag amrywiol fusnesau hyfforddi i ddarparu lle iddynt gyflawni eu gwaith

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://www.elanvalleylodge.co.uk/about-elan-valley-lodge/>



## Canolfan Eco a Fferm Organig Sheepdrove

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae Sheepdrove yn lleoliad ar fferm yn Berkshire sydd ar gael i'w logi. Mae'n cynnig ei dir ar gyfer priodasau, cynadleddau, claddedigaethau a llety. Mae'n safle amgylcheddol gyfrifol 'yn seiliedig ar angerdd a phryder am les anifeiliaid, bioamrywiaeth a chadwraeth bywyd gwylt'. Prynwyd y fferm yn wreiddiol dros 40 mlynedd yn ôl i sefydlu busnes cwbl organig, hunangynhaliol; fodd bynnag, yn ddiweddarach prynwyd rhagor o dir ac arallgyfeirio ei incwm trwy'r gwasanaethau ychwanegol y soniwyd amdanynt uchod.

### Prif bwyntiau

- Lleoliad ar fferm i'w logi yn Berkshire
- Dechreuodd y gwaith dros 40 mlynedd yn ôl
- Yn cynnig tir ar gyfer cynadleddau, priodasau, claddedigaethau a llety
- Angerdd am y gymuned, yr amgylchedd a lles anifeiliaid yn sylfaen iddo
- Fferm organig, hunangynhaliol yn wreiddiol, ond ychwanegwyd nodweddion eraill dros y blynyddoedd

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://www.sheepdrove.com/>

## Go Ape

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae Go Ape yn fusnes antur coedwig ledled y Deyrnas Unedig sy'n rhedeg mwy na 34 o wahanol leoliadau ac wedi gweithredu ers 2002. Ei nod yw annog pobl i fyw bywyd yn fwy anturus a meithrin eu hyder. Mae ei werthoedd hefyd yn cynnwys bod yn gyfrifol yn gymdeithasol ac yn amgylcheddol, ynghyd â chreu gyrfaoedd gwerth chweil i'w weithwyr. Yn ogystal ag unigolion, mae'n darparu ar gyfer ysgolion, diwrnodau cwrdd i ffwrdd i dimau, a phrifysgolion.

### Prif bwyntiau

- Busnes antur yn y goedwig
- Yn rhedeg ers 2002
- Nod: annog pobl i fyw bywyd yn fwy anturus a meithrin eu hyder
- Gwerthoedd yn cynnwys hyrwyddo arferion busnes sy'n gymdeithasol ac yn amgylcheddol gyfrifol
- Yn darparu ar gyfer ysgolion, timau a phrifysgolion

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://goape.co.uk/inside-go-ape>

## Glamping UK

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae Glamping UK yn gwmni gwyliau gwersylla sy'n arbenigo mewn cyflenwi profiadau gwersylla moethus ledled y Deyrnas Unedig, yn enwedig Cymru. Mae'r gwyliau hyn yn cynnwys encilion arfordirol, cytiau mynydd, ac iwertiau yn ymyl dŵr. Mae hefyd yn cyflenwi cyfleoedd glampio mewn sawl gŵyl ledled y Deyrnas Unedig, partïon cyn-priodi, a gwyliau sy'n gyfeillgar i gŵn.

### Prif bwyntiau

- Cwmni gwersylla moethus yn y Deyrnas Unedig
- Llawer ar gael ganddo yng Nghymru
- Hefyd yn cynnal sawl gŵyl, partïon cyn-priodi, a gwyliau sy'n gyfeillgar i gŵn

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://www.glamping-uk.co.uk/>

## Wales & West Forest School

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae Wales & West Forest School am ddarparu 'profiadau dysgu a chwarae o ansawdd uchel yn yr awyr agored i blant a phobl ifanc'. Mae'n defnyddio addysg awyr agored er mwyn gwella gallu plant i weithio mewn grwpiau, ennill mwy o fedrau cymdeithasol, canolbwyntio a bod â hyder yn eu galluoedd eu hunain, gan deimlo fod y rhain yn hanfodol i wella cyflawniadau academaidd. Yn ychwanegol at ei wasanaethau addysgol, mae'n cynnig partiön preifat a gynhelir ar ei safleoedd coetir ym Mryste a Chaerdydd, yn ogystal â chlybiau gwyliau y mae'n eu rhedeg yn ystod yr haf. Ar ben hynny, mae'n cynnal hyfforddiant i ddarpar sefydliadau eraill sy'n ceisio datblygu eu dealltwriaeth o Ysgol Goedwig a dysgu awyr agored.

### Prif bwyntiau

- Sefydliad Ysgol Goedwig yn gweithredu o Gymru a gorllewin Lloegr
- Nod: cynnig profiadau dysgu a chwarae o ansawdd uchel yn yr awyr agored i blant a phobl ifanc
- Yn gwella sgiliau ymysg plant a hynny'n gallu gwella cyflawniadau academaidd
- Yn cynnal partiön preifat a gwerylloedd gwyliau
- Yn cynnig hyfforddiant i unigolion sydd â diddordeb mewn dysgu awyr agored

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <http://www.walesandwestforestschool.co.uk/>

## Ymddiriedolaeth Forest of Avon

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl ✓  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae Ymddiriedolaeth Forest of Avon yn 'elusen sy'n teimlo'n frwd dros y budd a geir mewn coed a choetiroedd ac mae wedi ymrwymo i gynnig hyn i bobl ledled Bryste ac Avon'. Dechreuodd yr elusen yn 2009 gyda chyllideb o £3,000 ac ers hynny mae wedi mynd ymlaen i gyflawni'n llwyddiannus brosiectau a gweithgareddau gwerth £1.2 miliwn. Mae'n derbyn cefnogaeth ar ffurf rhoddion unigol a chan fusnesau, ei gynllun coeden er cof, a rhoddion mewn ewyllys. Ar ben hynny, mae'n hysbysebu hyfforddiant arweinwyr Ysgol Goedwig, gan annog unigolion i hyfforddi i fod yn addysgwyr awyr agored. Mae ei gynllun Lles Coetir wedi'i anelu at bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, anawsterau dysgu, anghenion ymddygiadol a dementia, yn ogystal â'u gofalwyr a'u cynorthwywyr. Mae'r sesiynau sy'n rhan o'r cynllun hwn wedi'u teilwra i anghenion a dyheadau penodol y rhai sy'n cymryd rhan er mwyn sicrhau bod eu hanghenion cymorth penodol yn cael eu diwallu.

### Prif bwyntiau

- Elusen wedi'i lleoli ym Mryste ac Avon
- Dechreuwyd yn 2009
- Cyllideb gychwynnol o £3,000
- Wedi cyflawni prosiectau gwerth £1.2 miliwn
- Yn derbyn rhoddion gan unigolion, busnesau, a thrwy amrywiol gynlluniau
- Esboniad o'r gefnogaeth: <https://youtu.be/l4qagkv8miQ>
- Yn cynnig hyfforddiant ysgol goedwig
- Yn cynnal 'cynllun Lles Coetiroedd' i gefnogi lles gwahanol bobl mewn angen

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://forestofavontrust.org/>

## 'The Listening Space' gan Transition Kentish Town

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl ✓  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm)

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae Transition Kentish Town yn brosiect wedi'i leoli yng Ngogledd Llundain sy'n ceisio ailddychmygu ei gymuned leol yn seiliedig ar yr egwyddorion canlynol: yr amgylchedd, cynaliadwyedd, cymuned, gwastraff bwyd, ynni a thyfu. Un o'i brosiectau yw 'The Listening Space', a ddechreuodd yn 2017 ac sy'n ardd gymunedol wedi'i lleoli yng nghwrt canolog meddygfa leol. Mae'r gofod wedi'i gynllunio i gynnig amgylchedd hamddenol a chyfeillgar i unrhyw un a hoffai gael profiad ohono. Y syniad yw bod y gofod yn gweithredu fel neuadd bentref awyr agored lle gall aelodau'r gymuned ymgynnull a chynnal digwyddiadau yn yr awyr agored. Trwy weithio ar yr ardd, ei nod yw dod â phobl ynghyd a meithrin cyfeillgarwch wrth iddynt weithio ar y prosiect cymunedol.

### Prif bwyntiau

- Prosiect garddio yng Ngogledd Llundain
- Dechreuodd yn 2017
- Wedi'i leoli yng nghwrt canolog meddygfa
- Nod: darparu amgylchedd hamddenol a chyfeillgar i bwy bynnag sydd am fod yno
- Mae'r gofod yn gweithredu fel neuadd bentref awyr agored lle gall rhyngweithio cymdeithasol ddigwydd a digwyddiadau eu cynnal
- Eisiau dod â'r gymuned yn agosach at ei gilydd trwy ddefnyddio'r gofod

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <http://www.transitionkentishtown.org.uk/>

## Grounded Ecotherapy

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl ✓  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm)

### Amlinelliad o'u gwaith

Sefydlwyd Grounded Ecotherapy yn 2005 er mwyn dangos y cysylltiad cadarnhaol rhwng garddwriaeth a gwell iechyd meddwl a lles. Mae'r prosiect yn rhan o Gymdeithas Tai Providence Row, sydd wedi'i lleoli yn Llundain ac sy'n cynnig gwasanaethau tai a chymorth i'r rheini sydd wedi byw drwy brofiad o fod yn gaeth i gyffuriau neu alcohol neu ddigartrefedd. Nid yn unig y mae yn derbyn atgyfeiriadau gan weithwyr iechyd proffesiynol, awdurdodau lleol a sefydliadau, ond mae hefyd yn derbyn hunanatgyfeiriadau.

Ei nod yw 'rhoi cefnogaeth a sgiliau newydd i'r rhai sydd eu hangen a gwella eu lles corfforol a meddyliol a lleihau'r arwahanrwydd y mae pobl mor aml yn ei brofi wrth fyw gyda chamddefnyddio sylweddau a materion iechyd meddwl neu ddigartrefedd'. Mae'r gwasanaethau y mae'n eu darparu yn cynnwys cynnal a chadw tiroedd, adeiladu gerddi ac ardaloedd rhandiroedd, a gwella amgylcheddau lleol.

### Prif bwyntiau

- Prosiect ecotherapi trefol yn Llundain
- Sefydlwyd yn 2005
- Nod: gwella iechyd meddwl a lles trwy arddwriaeth
- Rhan o Gymdeithas Tai Providence Row
- Wedi'i anelu at bobl sydd â phrofiad o ddigartrefedd neu broblemau camddefnyddio sylweddau
- Y prosiectau yn cynnwys: cynnal a chadw tiroedd, adeiladu gerddi a rhandiroedd, a gwella amgylcheddau lleol

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <http://groundedproject.org/>

## TYF

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Wedi'i lansio yn 1986, cenhadaeth TYF yw 'helpu pobl i syrthio mor ddwfn mewn cariad â natur nes ei fod yn newid y ffordd y maent yn byw'. Mae'n sefydliad sydd eisiau cyflawni ei amcanion trwy dri math o ymyrraeth: dringo, mwynhau, ac annog cwsmeriaid i ddod yn 'anturiaethwyr annibynnol' a pharhau i fod yn egniol trwy gydol eu hoes. Mae'n cyflenwi ystod o raglenni addysgol, rhai ohonynt ar gyfer plant ysgolion cynradd a'u nod yw eu helpu i ddatblygu sgiliau dysgu y gellir eu trosglwyddo yn ôl i'r ystafell ddosbarth. Yn fwy na hynny, mae'n cynnig gwasanaethau addysgol i gorfforaethau sy'n anelu at hyrwyddo datblygu busnes cynaliadwy.

Mae TYF hefyd yn rhedeg siop sy'n gwerthu cynhyrchion moesegol, masnach deg ac organig mewn ymgais i leihau'r straen ar y blaned, a thrwy hyn ef oedd y gorfforaeth B ardystiedig gyntaf yng Nghymru. Mae corfforaeth B yn fath newydd o gwmni sy'n defnyddio pŵer busnes i ddatrys materion cymdeithasol ac amgylcheddol; yn y bôn, dyma i fusnesau yw beth yw Ardystiad Masnach Deg i gynhyrchwyr bwyd. Cyflawnir yr ardystiad hwn trwy fodloni safonau trylwyr o ran perfformiad cymdeithasol ac amgylcheddol, atebolrwydd a thryloywder.

### Prif bwyntiau

- Busnes antur ac addysg
- Lanswyd yn 1986
- Nod: 'helpu pobl i syrthio mor ddwfn mewn cariad â natur nes ei fod yn newid y ffordd y maent yn byw'
- Yn arbenigo mewn darparu cyfleoedd antur, addysg a manwerthu moesegol
- Y gorfforaeth B ardystiedig gyntaf yng Nghymru

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <https://www.tyf.com/>



## Coedwig Gymunedol Long Wood

Yn cynnig gwasanaethau iechyd meddwl ✓  
Gweithrediad masnachol (h.y. yn cynhyrchu incwm) ✓

### Amlinelliad o'u gwaith

Mae Coedwig Gymunedol Long Wood yn fenter gymdeithasol yng Ngorllewin Cymru. Ers 2003 mae'r goedwig wedi'i rheoli ar gyfer gwerthu coed yn ogystal â chyfleuster hamdden. Caiff ei rhedeg ar sail ddielw er mwyn sicrhau bod y coetir yn gallu cael ei ddatblygu gyda ffocws ar y gymuned.

Mae rhai o'r gwasanaethau y mae Long Wood yn eu cynnig yn cynnwys teithiau cerdded tywysedig, cyrsiau crefft, gwyllo adar, a theithiau cerdded iechyd. Yn ogystal â'r rhain, mae'r sefydliad yn chwilio am gyngor gan y gymuned ynghylch pa syniadau a gweithgareddau newydd y maent am eu gweld yn cael eu gweithredu ar ben yr hyn y maent eisoes wedi'i roi ar waith.

### Prif bwyntiau

- Menter gymdeithasol wedi'i lleoli yng Ngorllewin Cymru
- Dechreuwyd yn 2003
- Cyfleuster hamdden cymunedol, yn ogystal â busnes coed
- Gwasanaethau yn cynnwys: teithiau cerdded tywysedig, cyrsiau crefft, gwyllo adar a theithiau cerdded iechyd

-----  
I gael rhagor o wybodaeth: <http://www.longwood-lampeter.org.uk/cy/>

## Atodiad 2: Gweithgareddau sy'n bodoli eisoes yng Ngheredigion

Mae'r atodiad hwn yn cynnwys gwybodaeth gryno am ystod o sefydliadau a lleoliadau yng Ngheredigion sy'n darparu, neu'n gallu darparu, gweithgareddau sy'n gysylltiedig ag ecotherapi.

Cwmni/sefydliad	Gwefan	Gweithgareddau
AberAdventures	<a href="http://www.aberadventures.com/other-stuff/how-to-find-us.html">http://www.aberadventures.com/other-stuff/how-to-find-us.html</a>	Syrffio, ceufadu a phadlfyrddio
Adventure Beyond	<a href="https://adventurebeyond.co.uk/index.html">https://adventurebeyond.co.uk/index.html</a>	Arforgampau, rafftio dŵr gwyn/ceufadu/tiwbio, canŵio, dringo, cerdded ceunentydd, adeiladu rafftiau, sgiliau byw yn y gwyllt, caiacio môr, syrffio, cerdded brynau, rasio antur, padlfyrddio wrth sefyll, a theithiau gyda'r wawr ac adeg y machlud
Bwlch Nant yr Arian	<a href="https://naturalresources.wales/bwlchnantyrarian?lang=en">https://naturalresources.wales/bwlchnantyrarian?lang=en</a>	Sawl llwybr ar gyfer cerdded, rhedeg, cyfeiriannu, beicio mynydd, marchogaeth, a bwydo'r barcutiaid coch bob dydd
Canolfan Addysg yn yr Awyr Agored Llandysul	<a href="https://llandysul-paddlers.org.uk/">https://llandysul-paddlers.org.uk/</a>	Llety; yn gallu cynnal y rhan fwyaf o weithgareddau awyr agored, gan gynnwys gwerysyla, beicio, caiacio, canŵio, dringo creigiau, arforgampau, ac ati; yn cynnig ystod eang o gyrsiau hyfforddi ac asesu cymeradwy mewn canŵio, caiacio, rafftio a chymorth cyntaf
Canolfan Bywyd Gwyllt Morol Bae Ceredigion	<a href="https://www.welshwildlife.org/visitor-centres/cardigan-bay-marine-wildlife-centre/">https://www.welshwildlife.org/visitor-centres/cardigan-bay-marine-wildlife-centre/</a>	Gwyllo dolffiniaid, teithiau cychod, a glanhau traethau
Canolfan Weithgareddau Llain	<a href="https://www.llain.com/">https://www.llain.com/</a>	Gwerysyla, caffi, a gweithgareddau sy'n cynnwys caiacio, canŵio, tŵr awyr, saethyddiaeth, sgiliau byw yn y gwyllt, adeiladu rafft, dringo, rhaffau uchel, ac ati.

Sefydliad/cwmni	Gwefan	Gweithgareddau
Canolfan y Dechnoleg Amgen (CAT)	<a href="http://www.cat.org.uk">http://www.cat.org.uk</a>	Canolfan addysg ac ymwelwyr yn dangos atebion ymarferol ar gyfer cynaliadwyedd; yn ymdrin â phob agwedd ar fyw'n wyrdd: adeiladu amgylcheddol, eco-lanweithdra, rheoli coetir, ynni adnewyddadwy, effeithlonrwydd ynni, a thyfu organig
Canolfan yr Urdd Llangrannog	<a href="https://www.urdd.cymru/cy/ein-gwersylloedd/llangrannog/">https://www.urdd.cymru/cy/ein-gwersylloedd/llangrannog/</a>	Gwibgerti, sgio, toboganio, saethyddiaeth, merlota ceffylau, beicio cwad, dringo, cerdded, pwll nofio, trampolinio, cwrs antur, her rhaffau, a 'gweithgareddau cynaliadwyedd'
Campau Dŵr Bae Ceredigion / Cardigan Bay Watersports	<a href="http://www.cardiganbaywatersports.org.uk/">http://www.cardiganbaywatersports.org.uk/</a>	Hwyllo, hwylfyrdio, ceufadu, sgïo dŵr, llogi offer, a chyrtsiau sy'n cynnwys theori morwriaeth.
Clwb Cerdded Tregaron	<a href="http://www.ramblingclubs.com/ramblingclubs.php/Ceredigion/24/2/">http://www.ramblingclubs.com/ramblingclubs.php/Ceredigion/24/2/</a>	Cerdded
Coed Lleol/Active Woods Cymru	<a href="https://www.coedlleol.org.uk/">https://www.coedlleol.org.uk/</a>	Cerdded, cyrsiau sgiliau coetir, cyrsiau ymwybyddiaeth ofalgar, a chyrtsiau coedwigaeth cymdeithasol
Coedwig Gymunedol Long Wood	<a href="http://longwood-lampeter.org.uk/cy/">http://longwood-lampeter.org.uk/cy/</a>	Teithiau cerdded tywysedig, Creffttau a Chyrtsiau Greenwood, Ysgol Goedwig, teithiau cerdded iechyd misol, safle claddu gwyrdd, eco-wersylla effaith isel, perfformiadau awyr agored, cynnal grwpiau ymweld a lleoliad cynadleda, a gwyllo adar
Croeso i Gerddwyr Llandysul a Phont-Tyweli	<a href="http://www.llandysul-ponttyweli.co.uk/LIPYmlaen/walkers-are-welcome?Language=Cymraeg">http://www.llandysul-ponttyweli.co.uk/LIPYmlaen/walkers-are-welcome?Language=Cymraeg</a>	Cerdded
DASH Ceredigion	<a href="https://dashceredigion.org.uk/cy/dyddiau-gweithgareddau-2/">https://dashceredigion.org.uk/cy/dyddiau-gweithgareddau-2/</a>	Mae Diwrnodau Gweithgaredd DASHAbout ar gyfer pobl ifanc 12-25 oed, ac yn cael eu cynnal dros wyliau ysgol y Pasg a'r haf; gall pobl ifanc ddewis i ble yr hoffent fynd a beth hoffent ei wneud; mae dewisiadau poblogaidd yn y gorffennol wedi cynnwys Oakwood, Excel Bowls, nofio, marchogaeth, a theithiau i'r sinema
Dilys Pugh – eco-enaid, celf a lles	<a href="http://dylispugh.co.uk/artandtherapywithdylis/WELCOME.html">http://dylispugh.co.uk/artandtherapywithdylis/WELCOME.html</a>	Gallai gynnal gweithdai ar ran MIND Aberystwyth
Dosbarthiadau ioga	<a href="http://www.localyogaclasses.co.uk/search/Ceredigion">http://www.localyogaclasses.co.uk/search/Ceredigion</a>	Dosbarthiadau ioga amrywiol ledled Ceredigion

Sefydliad/cwmni	Gwefan	Gweithgareddau
Fferm Denmark	<a href="https://www.denmarkfarm.org.uk/">https://www.denmarkfarm.org.uk/</a>	Ysgol goroesi yn y gwyllt, llwybrau natur, rhaglen Gwyllt yn y Coed i blant, grŵp rhieni a phlant bach yn y coed, clwb ar ôl ysgol ceidwaid ifanc, eco-wersylla, glampio, ystafelloedd cysgu, tŷ bynciau, ystafelloedd cyfarfod, a hyfforddiant gwirfoddolwyr: tyfu eich bwyd eich hun
Fferm Ffantasi – Llanrhystud	<a href="https://fantasyfarmpark.co.uk/">https://fantasyfarmpark.co.uk/</a>	Gwibgerti, man chwarae dan do, llwybr natur, rodeo, cychod, anifeiliaid, a bwyty ar y safle
Fferm Ofal Clynyfw CIC	<a href="https://www.clynfyw.co.uk/">https://www.clynfyw.co.uk/</a>	Fferm deuluol sydd â choetiroedd, tyfu llysiau, a da byw, gan ddarparu gwasanaethau i bobl sydd ag anableddau dysgu a grwpiau bregus eraill
Fforest – Tipi Pizza a Glan Cei Aberteifi	<a href="https://www.coldatnight.co.uk/cardigan-quayside">https://www.coldatnight.co.uk/cardigan-quayside</a>	Fflatiau hunanarlwyo, bwyty pizza, lleoliad i ddigwyddiadau, Tafarn Smwglin, siop Fforest, canŵio, dringo, syrffio, arforgampau, caiacio môr, rafftio dŵr gwyn, saethyddiaeth, beicio mynydd, sgiliau byw yn y gwyllt, digwyddiadau corfforaethol, a phriodasau
Gerddi amrywiol yng Ngheredigion	<a href="http://www.discoverceredigion.co.uk/SiteCollectionDocuments/Gerddi2011S.pdf">http://www.discoverceredigion.co.uk/SiteCollectionDocuments/Gerddi2011S.pdf</a>	
Gwarchodfa Natur Genedlaethol Ynyslas	<a href="https://naturalresources.wales/days-out/places-to-visit/mid-wales/dyfi-ynyslas-national-nature-reserve-and-visitor-centre-near-aberystwyth/?lang=cy">https://naturalresources.wales/days-out/places-to-visit/mid-wales/dyfi-ynyslas-national-nature-reserve-and-visitor-centre-near-aberystwyth/?lang=cy</a>	Canolfan Ymwelwyr a siop fach ar agor o'r Pasg hyd at fis Medi (teithiau cerdded tywysedig a digwyddiadau yn yr haf); mae croeso i grwpiau addysgol; cyfres o deithiau cerdded ar gael trwy gydol y flwyddyn
Parc Fferm Arfordir Ynys Aberteifi	<a href="https://cardiganisland.com/cy/">https://cardiganisland.com/cy/</a>	Bwydo ac edrych ar anifeiliaid, maes chwarae antur yn yr awyr agored, pwll tywod, canolfan ymwelwyr, caffi, siop anrhegion, man chwarae dan do, gwyllo morloi, ac astudio natur
Ramblers – grŵp Aberystwyth	<a href="http://www.ramblers.org.uk/aberystwyth">http://www.ramblers.org.uk/aberystwyth</a>	Cerdded
Ramblers – Aberteifi a'r ardal	<a href="http://www.cardiganramblers.org.uk">http://www.cardiganramblers.org.uk</a>	Cerdded
Ramblers – Llambedr Pont Steffan	<a href="http://www.ramblers.org.uk/go-walking/group-finder/areas/ceredigion/groups/lampeter.aspx">http://www.ramblers.org.uk/go-walking/group-finder/areas/ceredigion/groups/lampeter.aspx</a>	Cerdded

Sefydliad/cwmni	Gwefan	Gweithgareddau
Reconnect in Nature CIC	<a href="http://reconnectinnature.org.uk">http://reconnectinnature.org.uk</a>	Cerdded, gwersylla, celf a chrefft, hyfforddiant cymorth cyntaf iechyd meddwl, a hyfforddiant fideo a ffotograffiaeth
Rhandiroedd Aberystwyth	<a href="http://www.aberystwyth.gov.uk/en/environment/breath-e-aberystwyth/allotments">http://www.aberystwyth.gov.uk/en/environment/breath-e-aberystwyth/allotments</a>	Gellir llogi rhandiroedd
Rheilffordd Cwm Rheidol	<a href="https://www.rheidolrailway.co.uk/">https://www.rheidolrailway.co.uk/</a>	Reidiau trên, digwyddiadau, priodasau, cerdded, a siop ar-lein; yn defnyddio 'Rhodd Cymorth' i ddatblygu hyfforddiant i bobl ifanc a chynyddu prentisiaethau
Tir Coed	<a href="http://tircoed.org.uk/">http://tircoed.org.uk/</a>	Cyrsiau hyfforddi, diwrnodau gweithgareddau, diwrnodau agored cymunedol, ac ati; Mae Tir Coed yn brofiadol wrth weithio gyda rhai o'r rhai anoddaf i'w cyrraedd yn ein cymdeithas ac mae wedi datblygu model ymgysylltu cynhwysfawr sy'n cefnogi pobl wrth iddynt ddatblygu, o'r ymgysylltu cyntaf i gyflogaeth
Tonic Surf	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/tonicsurftherapy/">https://www.facebook.com/tonicsurftherapy/</a>	Syrffio
Tŷ Glöyn Byw Hudoliaeth Bywyd / Magic of Life Butterfly House	<a href="http://magicoflife.org/Index.html">http://magicoflife.org/Index.html</a>	Tŷ pili pala a gardd egsotig
Theatr Byd Bychan	<a href="https://smallworld.org.uk/cy/">https://smallworld.org.uk/cy/</a>	Paentio , ioga, dawns, gwneud llusernau, beicio mynydd, a pherfformio theatr
Yoga i Bawb	<a href="http://www.yogaibawb.org.uk/community.php">http://www.yogaibawb.org.uk/community.php</a>	Ioga
Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt De a Gorllewin Cymru – Grŵp Lleol Gogledd Ceredigion	<a href="https://www.welshwildlife.org/local-group/north-eredigion-local-group/">https://www.welshwildlife.org/local-group/north-eredigion-local-group/</a>	Cymdeithas Fotaneg, adnabod y goedwig, gwylio adar, gwylio dolffiniaid, a phicnic
Ymddiriedolaeth Strata Florida – Ysgol Maes Archaeoleg	<a href="http://www.stratafloridatrust.org/join-the-dig?lang=cy">http://www.stratafloridatrust.org/join-the-dig?lang=cy</a>	Ymhlith y cyfranogwyr mae cyn-filwyr; mae ganddo'r capasiti i gynnig therapi wrth wneud gweithgareddau yn ogystal â sgiliau
Ysgol Traeth RAY Ceredigion	<a href="http://fis.ceredigion.gov.uk/wp-content/uploads/2014/03/Beach-School-Aberaeron-signage-A-frame.pdf">http://fis.ceredigion.gov.uk/wp-content/uploads/2014/03/Beach-School-Aberaeron-signage-A-frame.pdf</a>	Mae plant yn gwneud llochesi ac yn adnabod planhigion a chreaduriaid lleol; chwilota ym mhyllau'r creigiau a chelf a chrefft ar thema traeth

# Atodiad 3: Amlinelliad cynllun busnes ar gyfer canolfan chwarae meddal yn Aberystwyth

## Cyflwyniad

Mae'r canlynol yn amlinellu'r cysyniad a'r syniadau yn ymwneud â datblygu canolfan chwarae dan do yn ardal Aberystwyth.

## Cefndir – astudiaeth achos busnes

Cafodd y busnes y mae'r astudiaeth achos hon yn sôn amdano (y cyfeirir ato wedi hyn fel 'y busnes' neu'r 'ganolfan') ei sefydlu tua'r flwyddyn 2000 ac mae'n gyfleuster hynod lwyddiannus mewn tref sydd fel arall wedi cael trafferth datblygu (er gwaethaf ymdrechion dirifedi i'w hadfywio dros y 30–40 mlynedd diwethaf fwy neu lai). Mae'r busnes wedi sefyll allan fel cyfleuster oesol ar gyfer yr hen a'r ifanc fel ei gilydd.

Gellir crynhoi 'cynhwysion' allweddol llwyddiant y cyfleuster fel a ganlyn:

- Perchennog/datblygwr diwyd a manwl sydd â ffocws – roedd y perchennog yn arwain y tîm a ddatblygodd y cysyniad, gan wneud ymchwil helaeth a dod o hyd i'r cyflenwr cywir i sefydlu'r lleoliad. Wedi hynny, canolbwyntiwyd ar gael gafael ar y staff iawn i redeg y lle;
- Ffocws ar ansawdd, parhad ac arloesedd o'r cychwyn cyntaf – er bod nifer o ddarpar gyflenwyr cyfleusterau chwarae yn y farchnad, elwodd y busnes yn sylweddol o gomisiynu cwmni ar y dechrau un i ddylunio a gosod y ganolfan;
- Prifysgol Bangor – mae'r ganolfan yn elwa'n fawr o agosrwydd Prifysgol Bangor ac, yn wir, y colegau AB/AU eraill yn y cyffiniau (e.e. Glynllifon, Coleg Llandrillo, ac ati). Mae'r farchnad hon yn cadw'r lleoliad yn brysur yn ystod misoedd y gaeaf;
- Dealltwriaeth o'r farchnad leol – mae'r perchnogion bob amser wedi sicrhau, er gwaethaf y gofyniad i ddenu'r farchnad ymwelwyr yn ystod tymor yr haf, bod gan y lleoliad awyrgylch leol, yn enwedig ymhlith y staff, a hynny wedi apelio;
- Prisiau cystadleuol.

Mae gan y ganolfan bortffolio o gyfleusterau sy'n ymddiddori'r rhan fwyaf o bobl ifanc am 2 i 3 awr neu fwy, ynghyd â chaffi ar y safle. Felly, mae'n 'becyn' i bobl ifanc (a rhieni/oedolion), yn enwedig pan fo tywydd garw yn golygu bod opsiynau yn gyfyngedig o ran adloniant pob tywydd a bod gallu i 'ollwng stêm' yn yr ardal.

Unwaith y mae strwythur wedi'i sefydlu ar gyfer 'canolfan hwyl' o'r math hwn mae'n anodd ac yn gostus iawn ei newid. Fel y nodwyd eisoes, hynod bwysig oedd yr ymchwil helaeth a'r profion marchnad a gynhaliwyd gan y perchnogion cyn eu bod yn glir beth oedd yn ofynnol a sut y gallai hyn gael ei roi mewn adeilad oedd yn bodoli eisoes yn y dref. O ystyried bod y cyfleuster yn parhau i weithredu'n llwyddiannus ryw 20 mlynedd ers ei agor, mae'r perchnogion yn amlwg wedi gwneud y dewisiadau a'r penderfyniadau cywir.

Efallai mai agwedd hollbwysig y datblygiad oedd comisiynu cwmni arbenigol i ddylunio a gosod yr offer gyda'r cyfarpar cywir. Mae gan y cwmni enw da yn rhyngwladol am ddatblygu ardaloedd chwarae arloesol ar gyfer yr hen a'r ifanc, a hynny wedi'i adlewyrchu yn llwyddiant a pharhad y ganolfan. Roedd yr ymholiadau cychwynnol gyda'r cwmni dan sylw mewn perthynas â'r posibilrwydd o ddatblygu canolfan debyg yn gadarnhaol ac yn galonogol. O ran y cynigion, felly, awgrymwyd y canlynol gan y cwmni:

*“Yn dibynnu ar faint o le sydd gennych, byddem yn cynghori ar dair sleid, nid oedd gennym yr ystafell yng Nghanolfan XXXXX, drysfa dywyll, offer allanol os gallwn ni, ardal ryngweithiol i rai dan bump oed, ynghyd â'r offer chwarae arferol sydd gennych eisoes. Daeth eich costau gwreiddiol i £76,000, ond gyda'r sleid ychwanegol a'r ardal synhwyraidd i blant dan bump oed (ynghyd â'r waliau cymeriad wedi'u paentio, ac ati), byddech chi'n edrych ar gost gyfalaf rhwng £97,000 a £127,000, yn dibynnu ar yr offer. Mae'r cynnal yn flynyddol oddeutu £9,000 y flwyddyn, fel y gwyddoch, ac mae'n cynnwys gwiriad diogelwch llawn, cyfnewid deunyddiau diogelu sydd wedi treulio/gwisgo, gwasanaeth llawn ac ardystiad diogelwch.”*

Ymddengys na fyddai'r cwmni'n newid fawr ddim mewn perthynas â'r cysyniad gwreiddiol heblaw ychwanegu ychydig o nodweddion allweddol. Efallai nad yw hyn yn syndod, o ystyried llwyddiant y ganolfan. Yn ogystal â hyn, mae'r lleoliad wedi gofyn am osod caffi, cegin a mân bethau, yr amcangyfrifir eu bod gyda'i gilydd yn gost bellach o £120,000, gyda chyfanswm cost ffitio yn agos at £250,000.

Amcangyfrifir bod y ganolfan yn denu 75,000–100,000 o bobl i'r lleoliad yn flynyddol, sy'n nifer sylweddol iawn yn wir. Byddai angen i gyfleuster yn Aberystwyth weithio'n galed iawn er mwyn cyflawni'r nifer hwn o gwsmeriaid.

## Atyniadau eraill i gymharu

At ddibenion cymharu, mae'r tabl isod yn tynnu sylw at y 'gystadleuaeth' o ran atyniadau lleol allweddol yng Ngwynedd a Ceredigion

Atyniad	ymweliadau 2014	ymweliadau 2015	% y newid
Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth	<i>amherthnasol</i>	588,861	<i>amherthnasol</i>
Sw Môr Môn	63,709	75,183	18%
Gerddi Bodnant	193,415	226,998	17%
Castell Caernarfon	175,216	195,352	11%
Castell Conwy	184,758	204,172	11%
Castell Cricieth	43,528	45,715	5%
Mynydd Gwefru	125,000	132,000	6%
Gelli Gyffwrdd	146,301	142,119	-3%
Llanerchaeron	38,010	43,054	13%
Portmeirion	203,301	195,695	-4%
Rheilffordd yr Wyddfa	131,144	132,252	1%
Sw Mynydd Cymru	153,612	162,116	6%
Bwlch Nant yr Arian	94,898	106,426	12%
Rheilffordd Tal-y-Llyn	43,625	43,612	0%

Yn amlwg, mae rhai atyniadau mawr lle disgwylir 200k a mwy o ymwelwyr. Mae niferoedd ymwelwyr mwy cymedrol mewn rhai lleoliadau allweddol, amlwg, megis Gelli Gyffwrdd (y gellid dadlau mai nhw yw cystadleuydd mwyaf y ganolfan), Sw Môr Môn, a'r Mynydd Gwefru – nid yw'r ddau olaf yn cael eu heffeithio gan y tywydd chwaith. Felly, mae cyflawni 75,000–100,000 yn gyson dros yr 17 mlynedd yn gyflawniad sylweddol.

Ar gyfer lleoliad Aberystwyth, gan roi perfformiad Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth i'r naill ochr, mae niferoedd Llanerchaeron a Bwlch y Nant yn fwy dangosol o'r atyniadau ail haen. Ymddengys fod rôl y brifysgol yn hanfodol tuag at gyflawni targedau tebyg i rai'r ganolfan yn yr astudiaeth achos. At ddibenion cynllunio, mae gennym ragolygon o 80%, 90% a 100% o berfformiad cyfredol y ganolfan astudiaeth achos am y tair blynedd gyntaf, a chredwn fod y rhain yn gyraeddadwy (er eu bod yn dal yn ymestyn i'r 'eithaf' ar gyfer y cyfleuster). Sylwch yma fod yr allbynnau cyfredol yn y ganolfan yn llawer llai ers iddo agor gyntaf. Felly, mae'r rhain yn dargedau wedi'u gostwng i'r un graddau.



## Y Farchnad

O ran y farchnad leol, ychydig iawn yng Ngheredigion sydd i'w gymharu â'r ganolfan. Ar adeg yr adolygiad hwn, roedd cyfleuster yn Aberaeron ('Ar y Bêl') sydd wrthi'n cael ei werthu; ar ôl ei archwilio, fodd bynnag, mae ganddo nifer o 'atalyddion', gan leihau ei allu i dynnu mwy o niferoedd a phroffidioldeb.<sup>80</sup> Fel arall, ymddengys bod prinder cyfleusterau cyffrous pob tywydd i bobl ifanc yn y rhan hon o Geredigion. Gellir dadlau mai'r Urdd yn Llangrannog yw'r unig gyfleuster arall, ond arlwy preswyl i bobl ifanc sydd ynddo yn bennaf. Yn yr achos hwn, gallai rhywun haeru'n hyderus y byddai datblygiad o'r fath yn ychwanegiad ategol mawr at y portffolio o gyfleusterau yn y sir i gyd – ystyriaeth bwysig y dylid ymgeisio am grant o'i herwydd.

## Rhagdybiaethau cynllunio

Mae amlinelliad y cynllun busnes yn seiliedig ar y cymarebau cost a gwerthiant cyfredol ar gyfer y ganolfan, a grynhoir fel a ganlyn:

- Mae'r gwerthiannau yn seiliedig ar dâl mynediad a gwerthu bwyd/diod<sup>81</sup>
- Mae costau cyflogau (net y cyfarwyddwr) yn 24% o'r trosiant
- Mae costau bwyd/diod wedi'u gosod ar 35% o'r trosiant bwyd/diod
- Mae gorbenion fel cyfleustodau, cyfraddau, ac ati i gyd wedi'u gosod ar gostau gweithredu cyfredol y ganolfan
- Mae'r ffigyrau yn cynnwys TAW net
- Mae morgais ad-dalu wedi'i gynnwys yn y dadansoddiad ariannol – 25 mlynedd ar gyfradd fasnachol (h.y. 5%) ar gyfer y costau ffitio £250k; felly mae costau gosod cyfalaf wedi'u gosod ar ben uchaf yr amcangyfrif (at ddibenion dibrisiant)
- Mae costau'r safle a'r adeilad heb eu diffinio/yn anhysbys; felly, mae hyn yn atal datblygu mantolen a chost bosibl ariannu hyn<sup>82</sup>
- Felly mae dadansoddiad ariannol wedi'i gyfyngu i asesiad elw a cholled (sydd hefyd yn darparu procsi da ar gyfer llif arian, lle rhagdybir mai'r gwahaniaeth yw'r cynnydd cadarnhaol mewn arian parod o'r gyfradd ddibrisiant a ddefnyddir, sef yn yr achos hwn 5% y flwyddyn o'r costau ffitio gosodiadau)
- Nid oes diwrnodau credydwr/dyledwr, yn yr ystyr y bydd taliadau'n gyfystyr ag arian parod yn bennaf wrth i gwsmeriaid dalu i fynd i mewn (neu ymlaen llaw), tra disgwylir y bydd costau bwyd / diod yn cael eu talu cyn pen 30 diwrnod.
- Gyda marchnata da ni ddylai'r busnes orfod gofyn am orddrafft (neu ddim ond cyfleuster *de minimis* yn y flwyddyn gyntaf)
- Mae nifer y swyddi cyfwerth ag amser llawn yn cychwyn ar saith o bobl ac yn cynyddu erbyn y drydedd flwyddyn i 10.

<sup>80</sup> Barn y farchnad yw'r rhain ac fe'u gwneir heb ragfarn. Mae'r cyfleuster yn Aberaeron yn fenter broffidiol ond sydd ychydig y tu allan i'r dalgylch canolog ar gyfer y cynigion sydd yma.

<sup>81</sup> Amcangyfrifon cyfanredol yw'r rhain yn seiliedig ar gyfrifon rheoli 2017.

<sup>82</sup> Mae'n debygol iawn y byddai datblygiad o'r fath yn denu cymorth grant a allai dalu'r gost hon neu'n wir y gost ffitio gosodiadau. Oni bai bod grant ar gael, gallai costau'r adeilad ychwanegu £17k posibl at y gost weithredol flynyddol, gyda'r gost gyfalaf, dyweder, yn £250k – byddai'r fenter yn dal i fod yn hyfyw.

Dangosir y canlyniadau isod:

	Blwyddyn 1	Blwyddyn 2	Blwyddyn 3
Trosiant	£390,368	£439,164	£535,051
EITDA <sup>83</sup>	£126,758	£160,342	£229,714
Elw net (cyn treth)	£96,714	£130,298	£199,670
Gwarged cronus	£96,714	£227,011	£426,681

Mae cyfradd elw o tua 37% ar drosiant gwerthiant blynyddol yn y drydedd flwyddyn sefydlog yn enillion sylweddol ar fuddsoddiad cyn treth. Gan nodi'r rhagdybiaethau, dylai sefyllfa'r llif arian fod yn gadarnhaol drwyddi draw. Cyflwynir asesiad ariannol manylach ar ddiwedd yr atodiad hwn.

## Risg a sensitifrwydd

Fel rhan o'r weithdrefn gynllunio, mae'n syniad da amlinellu cofrestr risg o bob agwedd sy'n peri risg i'r cynllun dros y tair blynedd gyntaf, a graddio'r risgiau hynny yn ôl eu bygythiad i hyfywedd y cynllun. Caiff hyn eu crynhoi isod:

Meysydd risg	Uchel	Canolig	Isel
Cynnig grant (ac ad-dalu)	●		
Swm i'w sicrhau		●	
Marchnad 'heb ei phrofi'		●	
Llywodraethu a rheolaeth		●	

Bydd angen cynllun llawn er mwyn cefnogi'r cynllun. Efallai y bydd llawer yn dibynnu ar gynnig grant gan Croeso Cymru (e.e. MSBF). Mae persbectif gwahanol iawn ar gymorth prosiect, sydd bellach yn newid tuag at fenthyciadau ac ad-daliad. Sefydlwyd y gyfradd grant uchaf ar £100k, a thu hwnt i hynny efallai y bydd angen amserlen ad-dalu hyd at o leiaf 30% o'r cynnig grant. Gwneir cynigion grant fesul achos, gyda'r disgresiwn i beidio â gorfodi ad-daliadau hefyd. Beth bynnag, pan sefydlir prosiect sy'n ddibynnol ar grant, rhaid ystyried y posibilrwydd o ad-daliad yn y rhagolwg.

Mae'r swm a ddisgwyllir i gefnogi'r cynllun yn feichus (er eu bod yn seiliedig ar y rhai ar gyfer canolfan aeddfed mewn perthynas â'r astudiaeth achos). Byddai methu â chyflawni'r rhain yn gofyn o bosibl am godi prisiau, a hynny'n gallu gwneud y cynllun yn anhyfyw. Mae'n dilyn bod hon yn farchnad heb ei phrofi ar y lefel hon i raddau helaeth ac yn adlewyrchu risg bosibl yn y prosiect. Bydd marchnata cryf yn hanfodol i lwyddiant (neu yn wir fel arall), ynghyd â dewisiadau lleoliad a chyfleusterau.

<sup>83</sup> Earnings before interest, taxes, depreciation, and amortisation

Yn olaf, un o brif ystyriaethau'r cynllun fydd rheoli a llywodraethu'r prosiect. Mae'n hynod bwysig bod gweithredwr profiadol yn arwain/gweithredu'r prosiect, yn enwedig o ran cyflogi staff, ac ati er mwyn cefnogi gweithgareddau. Byddai perchnogion canolfan yr astudiaeth achos yn tystio i'r ffaith 'os cewch hyn yn anghywir, bydd yn methu'. Er gwaethaf presenoldeb a phwysigrwydd cyfleusterau o'r ansawdd uchaf, heb ymgysylltu arbenigol â'r cyhoedd a rheolaeth weithredol ar staff, gallai'r prosiect fynd yn ansefydlog yn ariannol yn gyflym iawn.

## Casgliad

Mae amlinelliad o'r cynllun busnes yn nodi bod cyfleuster canolfan hwyl i'r teulu sydd wedi'i drefnu'n dda yn gallu cynhyrchu incwm sylweddol, o fynd ati'n fras i efelychu strwythur y ganolfan yn yr astudiaeth achos. Byddai'r datblygiad yn fersiwn well o'r gwreiddiol, er y gellir dadlau ei bod yn farchnad fwy cyfyngedig, gan ddisgwyl cyflawni ychydig yn fwy nag alldro ariannol cyfredol y cyfleuster tebyg mwy aeddfed.<sup>84</sup>

---

<sup>84</sup> Yn ystod y 12 mlynedd gyntaf o weithredu, roedd gan yr astudiaeth achos drosiant cyfartalog o £750k y flwyddyn. Mae rôl lawer llai y perchennog wedi cyd-daro â lefel trosiant sy'n is yn fwy diweddar (er ei bod yn dal yn broffidiol iawn).







# Atodiad 4: Cofnodion ymweliad â safle'r tai gwydr

Dyddiad yr ymweliad: 7<sup>fed</sup> Awst 2019

## **YN GYFFREDINOL**

Ar y cyfan, roedd y safle a'r adeiladau cysylltiedig mewn cyflwr gwael, gyda mynediad yn gyfyngedig oherwydd fod llystyfiant wedi gordyfu, ymddengys nad oes unrhyw un wedi defnyddio'r adeilad potio ers amser maith iawn.

Mae tair ardal tŷ gwydr ond un o'r rhain yn unig sy'n cael eu defnyddio ar hyn o bryd. Penderfynwyd nad oedd y ddau arall yn ddiogel i fynd i mewn iddynt oherwydd fod gymaint o wydr wedi torri yn y to.

## **GWASANAETHAU TRYDANOL**

### **Y prif flwch switshis**

Mae prif switshis yr adeilad wedi'u lleoli mewn ystafell ger y coridor mynediad. Mae'r cyflenwad yn cynnwys un cebl cyflenwi sy'n dod i mewn i brif siambr datgysylltu a bar bws tri-cham sydd ag is-brif gyflenwad i gyflenwi byrddau dosbarthu o amgylch yr adeilad a'r tai gwydr. Byddai angen ailosod yr holl offer oherwydd ei oedran a'i gyflwr.

Nid oedd yn bosibl ar adeg yr ymweliad i weld y tu mewn i'r byrddau dosbarthu trydan yn y tŷ gwydr; felly, ni ellir ond cymryd yn ganiataol y bydd angen ailosod/uwchraddio'r rhain hefyd, yn unol â gweddill y system ddosbarthu.

Nid oedd tystysgrifau prawf ar gael adeg yr ymweliad.

### **Allfeydd pŵer bychain ac ategolion**

Mae'r gosodiad yn cynnwys allfeydd pŵer bychain 13amp ac mae'n cyfuno platiau gorchudd metel wedi'u hinswleiddio â gorchudd metel PVC. Oherwydd yr amgylchedd y lleolwyd y socedi ynddo, mae eu cyflwr wedi dirywio dros y blynyddoedd; felly, bydd angen ailosod pob soced yn yr adeilad potio.

Mae socedi yn y tai gwydr wedi'u gosod ar rigiau pwrpasol ac, felly, bydd angen arbenigwr i archwilio eu cyflwr.

Mae gan y tai gwydr socedi lefel uchel yn yr ardaloedd tyfu hefyd. Roedd y socedi hyn yn rhy uchel i'w harchwilio ac, felly, ni wyddys eu cyflwr, ond byddem yn amau y byddai angen ailosod y rhain hefyd (oherwydd yr amgylchedd).

Nid yw'r blwch cyswllt ger pwmp dyfrhau'r tŷ gwydr wedi'i gysylltu â'r strwythur ac mae ceblau sy'n dod allan o'r blwch cyswllt yn dorch wedi'u clymu ar y llawr, sy'n golygu bod rhaid amau cyflwr y ceblau. Ar ben hynny, gan fod yr ardal benodol hon yn eithaf gwlyb a llaith, mae hyn yn cynyddu'r siawns o nam neu sioc drydanol i aelod o staff neu'r cyhoedd.

### **Golau**

Mae yna ystod eang o flychau goleuo ledled yr adeiladau; fodd bynnag, mae gan rai swyddfeydd oleuadau amhriodol ar gyfer defnyddio sgriniau arddangos. Mae goleuadau yn yr adeilad potio yn gofyn am gael eu tynnu allan a'u hailosod yn llwyr oherwydd rhwd a'r ffitiadau wedi treulio.

Mae'r switsys ar y cyfan yn rhai i'w defnyddio â llaw a dylid ystyried cyflwyno synwryddion golau dydd a goleuadau sy'n teimlo presenoldeb at ddibenion arbed ynni.

Dylid cyfnewid pob ffitiad â rhai LED sy'n ynni-effeithlon.

Mae angen ailosod unedau goleuo ar y pared/wal ar y tu allan i gael rhai newydd lefel uchel, er yr ymddengys bod llifoleuadau LED allanol ger y fynedfa wedi'u gosod o'r newydd yn ystod y pum mlynedd diwethaf.

Mae'r goleuadau ar lwybrau cerdded y tai gwydr i'w gweld fel petaent mewn cyflwr gweithio ac nid oes ganddo ddŵr yn dod i mewn.

Nid yw'r goleuadau arbenigol yn yr ardaloedd tyfu wedi cael eu hystyried fel rhan o'r arolwg hwn.

### **Larwm Tân**

Nid oes system canfod tân na system larwm wedi'u gosod ar y safle. Dylid gosod system bosibl i gyd-fynd â defnydd yr adeilad.

### **Larwm tresmaswyr**

Nid oes system canfod tresmaswyr na system larwm wedi'u gosod ar y safle. Dylid gosod system bosibl i gyd-fynd â defnydd yr adeilad.

## **GWASANAETHAU MECANYDDOL**

### **Gwresogi**

Mae dau foeler Seagold 150kW â fflwif gongfensiynol wedi'u gosod ar y llawr, maent yn llosgi olew ac yn rhoi gwres i'r adeilad potio a'r ardaloedd tŷ gwydr. Ymddengys bod y boeleri wedi'u cynhyrchu yn 1995. Ar hyn o bryd nid yw pibellau cysylltiedig ac ati yn yr ystafell blanhigion yn cael eu defnyddio ac ystyrir eu bod wedi mynd y tu hwnt i'w disgwyliad oes.

Nid oedd modd mynd at y tanc dŵr oer ac ehangu presennol gan ei fod wedi'i osod ar y to; fodd bynnag, oherwydd oedran a chyflwr y system wresogi, ystyrir ei fod y tu hwnt i'w ddisgwyliad oes.



Mae'r rheolyddion presennol sydd wedi'u lleoli yn ystafell y boeler yn dangos arwyddion o rhydu difrifol ar yr arwyneb a byddem yn awgrymu bod angen ailosod y rhain yn llwyr.

Mae system pibelli sengl dur (llifo a dychwelyd) yn mynd i gyfuniad o reiddiaduron panel dur a choiliau gwresogi ledled yr amrywiol ardaloedd, a'r rheiny wedi rhydu'n ddifrifol ac nid ydynt yn cael eu defnyddio ar hyn o bryd. Mae angen system gyflawn newydd.

Ar hyn o bryd mae'r tanc olew a'r pibellau wedi'u datgysylltu o'r boeleri a llystyfiant wedi gordyfu drostynt. O'r rhannau hynny o'r tanc yr oedd modd ei weld, ni allem weld unrhyw arwyddion o ddifrod i'r tanc; fodd bynnag, byddai angen ailwampio llwyr cyn ei osod i weithio yn y dyfodol. Oherwydd y gost a ragwelir o hyn, gall tanc plastig newydd wedi'i fyndio'n fewnol fod yn opsiwn mwy cost-effeithiol.

### **Dŵr poeth ac oer**

Ymddengys nad oes cyflenwad dŵr oer i'r adeilad potio ar hyn o bryd; fodd bynnag, mae arwyddion bod system wedi'i gosod unwaith ond wedi'i thynnu yn ddiweddarach.

Nid oes darpariaeth dŵr poeth yn yr ardaloedd.

Darperir dŵr oer o'r prif gyflenwad i'r tanciau dyfrhau tŷ gwydr sydd wedi'u lleoli ar y tu allan. Nid oedd yn bosibl archwilio'r cysylltiad hwn yn ystod yr ymweliad ac roedd tystiolaeth bod y system ddyfrhau yn cael ei defnyddio.

### **Awyru**

Roedd pob rhan o'r adeilad potio wedi'i awyru'n naturiol.

Mae system agor ffenestri awtomatig yn ardal y tŷ gwydr. Yn un o'r ardaloedd tŷ gwydr edrychai fel petai hwn yn rhannol weithredol; fodd bynnag, datgysylltwyd rhai o'r cysylltiadau. Byddem yn awgrymu y dylid ailwampio'r ddau dŷ gwydr arall yn llwyr cyn dechrau gweithredu yno.

### **Nwy**

Nid oes gwasanaeth nwy ar y safle.

## Atodiad 5: Prosiect tŷ gwydr: manylion cynllun busnes

### Gweithredu a'r cynnyrch

Oherwydd mai bychan yw'r arwynebedd sydd ar gael, bydd yn rhaid i unrhyw gnwd fod yn uchel ei werth ac yn ddwys. Gellir tyfu 20 gwaith yn fwy mewn tŷ gwydr nag ar dir yn yr awyr agored, yn enwedig os caiff ei gynhesu. Mae'r amgylchedd wedi'i reoli mewn tŷ gwydr; felly, mae'r tymereddau'n uwch drwy ddal yr haul a diogelu rhag y gwynt. Bydd hyn yn galluogi cyfle 10-12 mis ar gyfer rhai cynydau a bydd hefyd yn effeithio ar lif y cynnyrch. Mae hyn yn gymharu â thymor pum mis yn ardal Aberystwyth yn yr awyr agored.

Gallai planhigion gwely roi 2.5 cnwd yn y gwanwyn ac un cnwd yn yr hydref, ynghyd â chnwd bach o blanhigion yr haf mewn potiau i'w gwerthu yn ychwanegol. Ar ben hynny, mae lle i dyfu cynydau yn haenog. Fel arfer, defnyddir llawr y tŷ gwydr yn wely pecyn ar gyfer planhigion i'w tyfu allan, ac mae basgedi crog yn cael eu tyfu i fyny yn ardal y to. Mae hyn yn gwneud y defnydd gorau o adnoddau. Gyda chnydau plwg modern o blanhigion i'w tyfu allan a phlanhigion pot, gellir prynu planhigyn mawr, cadarn ac, o'u cael i dyfu'n gyflym, gallant fod ar werth mewn 2-3 wythnos. Defnyddir y planhigion plwg hyn hefyd i lenwi basgedi crog a gellid teilwra'r rhain yn benodol – ar gyfer tafarndai, safleoedd carafanau a marchnadoedd tebyg eraill – neu fel twf safonol.

Y cyfnod gwerthu planhigion i'w tyfu allan yw rhwng tua chanol mis Ebrill a chanol mis Mehefin, a rhagwelir y bydd planhigion perlysiâu a llysiâu hefyd yn cael eu cynnig, gan fod eu cynhyrchu yn union yr un fath â phlanhigion addurnol yn yr ystyr bod planhigion plwg ar gael i'r holl linellau. Mae planhigion tomato yn ddewis poblogaidd, er enghraifft, felly hefyd pecynnau cymysg o berlysiâu. Mae'r cynydau hyn yn cyd-fynd â'r ymgyrchoedd 'tyfu un eich hun' a 'phump y dydd'.

Maes arall, o bosibl wedi'i redeg ochr yn ochr â'r uchod, yw tyfu dail salad cymysg mewn hambyrddau modiwl a'u gwerthu heb eu golchi mewn bagiau i'r cyhoedd. Mae'r trefniadau tyfu yn debyg iawn a byddant yn rhoi rhywfaint o gyfeiriad i'r fenter o ran yr hyn sy'n debygol o fod yn boblogaidd. Mae bagiau salad yn debygol o fod yn boblogaidd ymhlith prynwyr, gan fod ffresni cynnyrch lleol yn fwy amlwg o'i gymharu â llysiâu eraill.

Rhaid cymryd safbwynt realistig mewn perthynas â marchnata'r cynnyrch hwn. Mae yna opsiynau archfarchnadoedd mawr yn Aberystwyth ac mae'r rhain yn cynnig planhigion i'w plannu mewn gwely, potiau perlysiâu, a bagiau salad yn rhad iawn i gwsmeriaid sydd eisoes yn y siop. Fodd bynnag, mae peth cryfder i'r syniad o gefnogi elusen gydnabyddedig trwy harddu gerddi'r prynwyr. Ar ben hynny, mae'n debygol o ddenu garddwyr brwd a phobl rhandiroedd. Gellir marchnata trwy'r cyfryngau cymdeithasol, gan hyrwyddo'r gwaith a'r gwerth sydd gan y fenter gymunedol hon yn lleol.

Bydd yn bwysig cyfleu i'r marchnadoedd y daioni y gellir ei wneud dim ond trwy gefnogi'r fenter fach hon. Dyma'r mynediad i'r farchnad ac mae'r un mor bwysig, os nad yn fwy felly, i'r ochr gynhyrchu. Mae'n gofyn am drydar a diweddariadau rheolaidd ar y cyfryngau cymdeithasol am y prosiect er mwyn tynnu sylw at lwyddiannau a methiannau, waeth pa mor fach. Unwaith y bydd y grwpiau hyn wedi'u sefydlu maent yn tyfu ac yn dod yn bwerus gan roi llawer iawn o adborth i'r tîm cynhyrchu.

Heblaw am yr holl fanteision wrth gyflenwi'r ardal leol, mae nifer o fuddion eraill yn gysylltiedig â'r tasgau a'r feithrinfa o ran hwsmonaeth y planhigion. Mae yna lawer o gyfleoedd ar gyfer hyfforddiant a gwaith garddwriaethol ar bob lefel, o dasgau syml (e.e. rhoi plygiau mewn potiau) i reoli soffistigedig ar blâu a chlefydau mewn perthynas ag ysglyfaethwyr a rheolyddion biolegol eraill, heb sôn am reoli llafur a chymhelliant a sgiliau a gwobrau. Nid yw'n hawdd rhoi pris ar y meysydd hyn, ond gallant arwain at hyder a balchder wrth helpu i ddatblygu busnes bach ffyniannus. Yn fwy na hynny, rhagwelir y bydd yr un bobl sy'n ymwneud â chynhyrchu hefyd yn cymryd rhan yn yr ochr farchnata.

Gall hyfforddiant fod yn ffynhonnell refeniw ychwanegol. Gall garddwr profiadol godi hyd at £100 am sesiwn hyfforddi grŵp. Fel arall, gellid cynnig cyrsiau achrededig os yw'r wefan wedi'i chofrestru fel canolfan gymeradwy ar gyfer cyrsiau'r Gymdeithas Arddwriaethol Frenhinol neu City & Guilds.

### **Costau sefydlu**

**Bydd angen staff er mwyn goruchwyllo a thyfu'r planhigion.** Gall fod yn anodd dod o hyd i bersonél o'r fath, ond gallai rhywfaint o hysbysebu, trwy'r cyfryngau cymdeithasol o bosibl, esgor ar rywun. Yn ddelfrydol, byddai rhywun aeddfed sydd wedi ailhyfforddi mewn garddwriaeth yn cael ei ddarganfod a'i gyflogi yn rhan-amser i ddechrau arni.

**Er mwyn cadw costau sefydlog yn isel, y gobaith yw y bydd llawer o waith gwirfoddol yn cael ei drefnu ar gyfer tasgau mawr untro megis y tacluso cychwynnol ac ailbaratoi'r safle.** Gall y feithrinfa gynnig rhywfaint o waith rhan-amser tymhorol a bydd hefyd yn llwyfan hyfforddi da. Unwaith eto, bydd unrhyw waith gwirfoddol ar yr ochrau cynhyrchu a marchnata yn helpu i roi'r busnes ar ben y ffordd.

**Argymhellir cyflogi goruchwylwr gwirfoddolwyr yn ychwanegol at swydd y prif dyfwr.** Bydd rheoli gwirfoddolwyr yn gofyn am sylw llawn un person a set sgiliau wahanol i'r hyn sy'n ofynnol gan y prif dyfwr. Gellid llenwi'r swydd hon gan wirfoddolwr penodol.

**Mae angen gofynion sylfaenol fel cyfleusterau casglu llanast a thoiledau o'r cychwyn cyntaf, ond gellid llogi'r rhain.** Fel rheol, bydd uned portacabin yn addas fel man gorffwys a swyddfa, ac mae toiledau symudol, o'r math a geir ar safleoedd adeiladu, ar gael yn lleol. Fel arall, mewn lleoliadau anghysbell gall gweithwyr proffesiynol medrus adeiladu cyfleuster toiled compost. Ychydig o ddŵr fydd ei angen ar y cyfleusterau hyn (ar gyfer golchi dwylo) a dim ond gwastraff glanweithiol y bydd angen i gontractwr trwyddedig ei gasglu.

Fel y nodwyd eisoes, mae angen cryn dipyn o waith er mwyn gwneud y safle'n barod i'w ddefnyddio. Bydd yn rhaid glanhau a lefelu'r ardal y tu allan a bydd angen gwneud rhywfaint o waith trwsio ar y tai gwydr. Byddai'n rhaid chwynnu a thacluso tu mewn y tai gwydr a bydd angen rhyw fath o orchudd daear hydraid. Yn ddelfrydol, bydd hyn yn eistedd ar garreg gywasgedig er mwyn rhoi wyneb sefydlog, gwastad sydd â draeniad. Gellir tyfu planhigion ar hwnnw, naill ai ar y llawr neu trwy ddefnyddio meinciau.

Fel rheol, caiff planhigion bychain mewn potiau eu tyfu mewn *shuttles*, h.y. hambyrddau plastig y gellir eu hailddefnyddio sy'n ffitio maint y potiau unigol, ac mae'r rhain yn lleihau cyn dipyn ar faint o symud a chodi sydd ei angen. Wrth i'r feithrinfa ehangu, bydd yn bosibl cael llenwyr hambwrdd awtomatig, ond byddai hwn yn fuddsoddiad yn y dyfodol pe bai modd dod o hyd i gyllid.

**Rhaid trefnu ardal potio ganolog, neu system lle mae planhigion yn cael eu potio a'u rhoi yn eu lle ar y safle.** Mae angen lle storio ar gyfer bagiau compost a storfa dan do ar gyfer potiau a hambyrddau. Yn ddelfrydol dylai'r rhain fod mewn lleoliad i hwyluso dadlwytho â fforch godi, gan fod y cyflenwad mewn paledi yn bennaf. Bydd angen cerbyd achlysurol i gludo'r planhigion i farchnadoedd, rydym yn rhagweld y gellid llogi un yn ôl yr angen.

**Byddai'n rhaid cael fflôt o gyfalaf er mwyn prynu planhigion a mân bethau.** Mae garddwriaeth yn fusnes hael ac mae'n werth canfasio cyflenwyr ar gyfer diwedd llinellau ac ati. Mae meithrinfeydd mwy o faint yn tueddu i ddefnyddio trawsblanwyr robotig ac mae'n rhaid i'r rhain fod â hambyrddau manwl gywir o blanhigion yr un faint. Anfantais y mae cleientiaid yn ardal Aberystwyth yn nodi yw ei bod yn ddrud ac yn araf i gael cyflenwadau hanfodol i'r ardal. Efallai y byddai'n bosibl cydlynu danfoniadau gyda meithrinfeydd lleol neu ddatblygu man gollwng lle gellir gadael paledi o gyflenwadau. Mae'n debyg fod cyfleusterau ar gyfer hyn yn bodoli eisoes fel rhan o'r brifysgol, gan fod yno beiriannau llwytho-popeth a thtractors â threlars.

Fel meithrinfa ar raddfa fach, ni ragwelir y bydd angen buddsoddiad mewn unrhyw beiriannau yn y cam sefydlu. Gallai hyn newid pe bai'r feithrinfa'n cael ei hymestyn ar ryw adeg yn y dyfodol; fodd bynnag, ni ragwelir hynny, o ystyried y ffocws ar greu cyfleoedd 'therapi' yn hytrach nag ar ddatblygu menter fasnachol.

### **Allbwn ariannol (elw gros)**

#### *Cynnyrch tai gwydr*

Cyflwynir y ffigyrau isod fel maint elw gros, sy'n ffurfio'r allbwn gros namyn costau amrywiol, lle mai'r costau amrywiol yw'r rhai a ddyrennir yn uniongyrchol i'r fenter. I gael rhywfaint o syniad o elw, rhaid tynnu'r costau sefydlog fel tractorau, amser swyddfa, costau ariannol, ac ati.

Tabl A5.1: Dwysedd pot a phecyn fesul metr yn ôl maint y pot a gwerth posibl

Maint y potyn	Yn cael ei ddefnyddio 100%	20% yn llai ar gyfer mynediad, bylchau a cholledion	Capasiti'r feithrinfa 360m <sup>2</sup>	Elw gros amcangyfrifedig am bob pot a werthir	Cyfanswm yr elw gros os defnyddir yr holl arwynebedd sydd ar gael
7cm	196	157	56,520	£0.20	<b>£11,304</b>
9cm	120	96	34,560	£0.30	<b>£10,368</b>
10.5cm	90	72	25,920	£0.40	<b>£10,368</b>
Pecyn 6	24	19	6,840	£0.55	<b>£3,762</b>
1 litr	60	48	17,280	£0.50	<b>£8,640</b>

Mae meithrinfeydd o'r math hwn fel arfer yn cael tri chnwd y flwyddyn, h.y. dau yn y gwanwyn ac un yn yr hydref. Ar y safle hwn hefyd mae 1,000m<sup>2</sup> o dir yn yr awyr agored; felly, gellir tyfu rhai o'r cnydau mwyaf gwydn yn yr awyr agored. Dengys y ffigyrau mai planhigion pecyn chwech i'w plannu mewn gwely sydd â'r potensial lleiaf. Mae hyn oherwydd bod cnwd mewn pecyn yn dod yn nwydd y caiff ei bris ei ostwng yn helaeth mewn llawer o fannau gwerthu. Mae'r pris yn fwy amrywiol mewn potiau, sy'n golygu eu bod yn cynnig opsiwn gwell. Mae'r ffigwr elw gros yn seiliedig ar werth cyfanwerthol – bydd manwerthu fwy neu lai yn dyblu cyfanswm y gwerth yng ngholofn 6.

Mae'r gwerthoedd gros yn debyg; felly, mae'n debygol y caiff cymysgedd o blanhigion eu cynnig, a gallai rhai mathau o sbesimenau eistedd mewn potiau 10.5cm neu 1l, e.e. mynawyd y bugail (*geraniums*) a begonias tragwyddol.

Gallai'r cnydau addurnol, pe ceid dau gnwd yn y gwanwyn ac un yn yr hydref, ddod â thua £30,000 i mewn a byddai unrhyw gostau sefydlog yn cael eu tynnu o hyn, gan gynnwys unrhyw renti a chyflogau. Yn realistig, ni fyddai hyn yn hyfyw fel menter gwneud arian yn unig a hyd yn oed pe bai mwy o arwynebedd cynhyrchu ar gael, mae'n amheus a fyddai'r marchnadoedd lleol yn ymdopi â'r cynnydd yn y nifer.

Dewis arall yw tyfu cnwd dail salad, mewn pecyn cymysg, i'w werthu heb ei olchi trwy siop yn Aberystwyth ac o bosibl ceginau'r brifysgol ger y feithrinfa:

Elw gros dail salad am bob m<sup>2</sup>

Cynhyrchu 1kg/m<sup>2</sup>

Pris £4.90 fesul kg

Cost tyfu a chynaeafu £3.78

Maint elw gros £1.12

**Elw gros y fenter ar gyfer 360m<sup>2</sup> yw £403 y cnwd.**

Nid ymddengys bod dail salad yn ymarferol ac yn hyfyw, hyd yn oed pe bai pedwar cnwd y tymor yn cael eu cynhyrchu. Gall pecynnau dail salad organig ardystiedig fynnu pris uwch (hyd at £15.50/kg yn ôl pris giât y fferm). Gallai'r feithrinfa godi pris manwerthu tebyg am salad wedi'i gynhyrchu'n lleol, heb dystysgrif ond â mewnbwn cemegol isel. Gallai hyn gynhyrchu elw gros o £4,219.20 y cnwd.

*Canllaw argymelledig ar gyfer planhigion i'w plannu mewn gwely*

Gan ragdybio bod gofod y tŷ gwydr yn cael ei rannu yn blanhigion gwely a chnydau llysiâu/perlysiâu ar gymhareb o 75:25, manylir ar y cynhyrchion argymelledig yn Nhablau 2 i 4. Mae cyfanswm y ganran gofod yn fwy na 100% ond dylai fod lle dros y tri chnwd a gymerir, e.e. cnydau'r hydref yw'r briallu a hanner y trilliwiau (*pansies*) a'r fiolâu.

Tabl A5.2: Canllaw planhigion i'w plannu

Planhigyn i'w blannu	Lle i'w neilltuo (%)	Sylwadau
Trwyn y llo / Antirrhinum	5	
Begonia semperflorens	25	
Begonias tragwyddol	10	Basgedi crog, 1l a photiau patio
Cosmos a dahlia	5	Basgedi crog, 1l a photiau patio
Mynawyd y bugail/ <i>geranium</i>	10	Pob maint
Impatiens	0	Mae llwydni blewog ( <i>downy mildew</i> ) yn berygl; mae math newydd Beacon, gan PanAmerican Seed, yn gallu ei wrthsefyll
Bidoglys / <i>lobelia</i>	10	Ymlusgo a chywasgedig
Melyn Mair / <i>marigolds</i>	15	Affricanaidd a Ffrengig
Trilliwiau ( <i>pansies</i> ) a fiolâu	15	Dechrau'r gwanwyn a mis Medi
Petunia surfinia	15	Patio a basged
Briallu	5	Cnwd yr Hydref
Gwerddonell / <i>salvia</i>	5	
Pys pêr	5	Yn tyfu orau o'r hadau

Tabl A5.3: Canllaw llysiâu mewn potyn

Planhigyn i'w blannu	Lle i'w neilltuo (%)	Sylwadau
Tomatos	25	potiau 10.5cm, hyd at 6 math
Pupur	5	Potiau 10.5cm
Tshili	5	Potiau 10.5cm
Aubergine	5	Potiau 10.5cm
Brassica Calabrese	2	Potiau 7cm
Brocoli	2	Potiau 7cm
Bresych	2	Potiau 7cm
Blodfresych	2	Potiau 7cm
Ysgewyll Brwsel	2	Potiau 7cm
Letys	4	4 math x hau 4 gwaith
Courgette	4	
Ciwcybr	4	
Pwmpen	2	
India corn	2	
Cennin	4	

Tabl A5.4: Canllaw perllysiau mewn potyn

Planhigyn i'w blannu mewn gwely	Lle i'w neilltuo (%)	Sylwadau
Basil	4	2 math
Cennin sifi / <i>chives</i>	1	
Coriander	4	Yn tyfu orau o'r hadau x 5 hau
Llysiau'r gwewyr / <i>dill</i>	1	Yn tyfu orau o'r hadau x 5 hau
Ffenigl	2	
Persli	2	2 math
Saets	2	
Rhosmari	2	
Oregano	1	
Mintys y creigiau / <i>marjoram</i>	1	
Mint	2	
Teim	3	

### Cynnyrch yr awyr agored

Yn y manau awyr agored sy'n 1,000m<sup>2</sup>, gellir tyfu llysiau. **Ymchwiliwyd i ymarferoldeb cynnal cynllun bagiau/bocs llysiau.** Mantais bagiau fferm yw eu bod yn darparu incwm gwarantedig i dyfwyr pan fyddant yn gallu cynhyrchu bwyd ond efallai na fydd y farchnad yn ffafriol. Mewn systemau amaethyddiaeth a gefnogir gan y gymuned (CSA), mae cwsmeriaid yn ymrwmo i dalu blwyddyn ymlaen llaw am eu bagiau llysiau wythnosol. Mae'r ymrwymiad hwn yn rhoi cyfalaf i'r ffermwr ymlaen llaw ar gyfer prynu hadau ac offer. Fodd bynnag, mae'r ffermwr hefyd wedi ymrwmo i ddarparu'r bagiau llysiau bob wythnos. Mae hyblygrwydd wedi'i ymgorffori yn y system bagiau llysiau, gan roi modd pennu beth sydd yn y bagiau llysiau yn ôl yr hyn sydd ar gael trwy gydol y flwyddyn. Mae rhai systemau CSA yn lleihau cost eu bocsys llysiau os yw cwsmeriaid yn ymrwmo i wirfoddoli i helpu i gynhyrchu'r bwyd yn rheolaidd, fel dwy awr y mis. Mae cynlluniau bocsys llysiau eraill yn mabwysiadu dull talu wrth gael pan nad yw cwsmeriaid wedi'u clymu i flwyddyn o brynu. Mae'r opsiwn hwn yn fwy deniadol i gwsmeriaid ond mae'n cynyddu'r risg i'r tyfwr.

Er mwyn sicrhau cyflenwad trwy gydol y flwyddyn mae'n bwysig ystyried plannu sy'n dilyn ei gilydd ac amrywiaeth yn y dewis wrth feddwl am gyfnod y cynhaeaf. Mae mathau peillio agored yn aml yn well ar gyfer cynlluniau bocs llysiau, gan y bydd y planhigion yn barod i'w cynaeafu ar wahanol adegau, gan helpu i ddarparu olyniaeth wythnos ar ôl wythnos. Mae mathau hybrid yn well ar gyfer gwerthu cyfanwerthol, gan eu bod yn debygol o ddod yn barod i gyd ar unwaith. Bydd angen cerdded y cnydau er mwyn rhagweld yn gywir a oes llysiau y gellir eu cynaeafu yn wythnosol. Mae amrywiaeth yn hanfodol ar gyfer cynnig cynllun bocs, a'r isafswm safonol yw chwe eitem wahanol. Felly, mae angen tyfu ystod fawr o gnydau er mwyn darparu'r amrywiaeth hon yn gyson trwy wahanol dymhorau.

Mae cwsmeriaid yn debygol o ddisgwyl derbyn cyfran wythnosol o lysiau heb yr angen i ychwanegu ato o'r archfarchnad, gan ei gwneud yn angenrheidiol darparu'r llysiau sylfaenol megis moron, tatws a nionod, nad ydynt yn economaidd i dyfu ar raddfa fach. Gellid prynu'r llysiau hyn o fferm leol neu eu cael fel rhodd/cyfnewid er mwyn cynyddu'r cynnig yn y bagiau llysiau a lleihau'r lle sydd ei angen. Yn y cyfamser, gellid prynu llysiau neu gynhyrchion eraill hefyd er mwyn cynyddu'r amrywiaeth o eitemau.

Mae Tabl A5.5 yn dangos detholiad o gynhyrchion poblogaidd i fod mewn bocs llysiau, pa adeg yn y tymor y maent ar gael, faint o gynnyrch disgwylidig, a'r darn o dir sy'n ofynnol er mwyn darparu digon ar gyfer 15 bag dros y cyfnod disgwylidig y maent ar gael. Y nifer uchaf o gwsmeriaid y gellid darparu â bag llysiau bob wythnos o lain 1,000m<sup>2</sup> o dir yw 15, gyda phob eitem yn cael ei darparu'n fewnol. Yn realistig, bydd llai o fagiâu'n cael eu cynhyrchu, gan y bydd angen tir ar gyfer llwybrau a mynediad. Pe bai gwelyau uchel yn cael eu defnyddio byddai hyd yn oed llai fyth o arwynebedd ar gyfer cynhyrchu. Argymhellir cynyddu cynhyrchiant drwy gnydio lluosog; er enghraifft, pan fydd sibols wedi'u cynaeafu gellir eu disodli gan frocoli porffor. Rhaid cynllunio cylchdroadau cnwd addas er mwyn osgoi afiechydon yn cronni.

Tabl A5.5: Cynhyrchion bocs llysiau poblogaidd, y tymor y maent ar gael a nifer disgwylidig yr wythnosau sydd ar gael trwy gydol y flwyddyn

Potensial tymhorol				Cnwd	Wythnosau ar gael	Cynnyrch uchel (kg/m <sup>2</sup> )	Cyfran ar gyfartaledd ar gyfer pob 1 bag (kg)	Y tir sydd ei angen ar gyfer 15 bag (m <sup>2</sup> )
G	H	H	G					
				Riwbob	8	2.8	0.35	15.00
				Asbaragws	5	3.9	0.2	3.85
				Ffa llydan	16	2.1	0.5	57.14
				Radis	16	6.7	0.35	12.54
				Letys	16	3.3	0.16	11.64
				Bitrwt	36	8.3	0.35	22.77
				Sibols	12	3.9	0.18	8.31
				Tatws	36	30.8	0.65	30.00
				Sbigoglys (bythol)	24	2.2	0.2	32.73
				Ysgallddail/chard	24	2.5	0.2	28.80
				Seleri	16	13.9	0.35	6.04
				Garlleg	24	2.1	0.08	13.71
				Ffenigl Fflorens	20	3	0.3	30.00
				Ffa (mathau eraill)	16	9.2	0.5	16.00
				Brocoli	12	1.5	0.33	13.04
				Kohlrabi	16	3.5	0.3	39.60
				Courgette	20	12	0.45	81.82
				India corn	6	0.7	0.36	51.43
				Bresych deiliog/kale	24	3	0.25	46.83



				Moron	32	15	0.5	<b>20.57</b>
				Blodfresych	24	2.2	0.5	<b>11.25</b>
				Winwns	24	2.1	0.3	<b>46.29</b>
				Bresych	32	8.2	0.8	<b>153.60</b>
Potensial tymhorol				Cnwd	Wythnosau ar gael	Cynnyrch uchel (kg/m <sup>2</sup> )	Cyfran ar gyfartaledd ar gyfer pob 1 bag (kg)	Y tir sydd ei angen ar gyfer 15 bag (m <sup>2</sup> )
G	H	H	G					
				Pwmpen	32	2.5	0.8	<b>10.13</b>
				Ysgewyll Brwsel	20	4.9	0.4	<b>24.49</b>
				Cennin	24	3.13	0.6	<b>69.01</b>
				Brocoli porffor	24	2.5	0.25	<b>36.00</b>
				Pannas	20	5	0.5	<b>30.00</b>
				Swêj	20	5.6	0.7	<b>37.50</b>
				Maip	20	13.3	0.5	<b>11.28</b>
				Seleriac	16	3.2	0.4	<b>30.00</b>
<b>Cyfanswm y tir y tu allan sydd ei angen</b>								<b>1,001.36</b>

*Cynnyrch uchel amcangyfrifedig a'r darn o dir sy'n ofynnol i ddarparu cyfran ar gyfer 15 bag yn ystod y cyfnod disgwylidig y byddant ar gael. Mae'r colofnau 'Potensial tymhorol' ac 'Wythnosau ar gael' yn cyfrif am storio tatws, winwns, gwreiddlysiau, garlleg, a phwmpenni. Os nad oes storfa addas ar gael, bydd eu tymor a'r cyfnod y maent ar gael yn cael ei leihau'n fawr*

Yr amser lleiaf cynhyrchiol o'r flwyddyn yw rhwng Mawrth a Mai, a elwir y 'bwlch llwglyd'. Bydd gwerthu planhigion i'w plannu mewn gwely yn ategu'r cyfnod hwn yn ariannol. Mae systemau CSA yn tueddu i roi'r gorau i ddarparu bocsys llysiau yr adeg hon o'r flwyddyn, ond mae cynlluniau bocsys llysiau eraill yn prynu cynnyrch gan gyfanwerthwr er mwyn parhau i ddarparu bocsys llysiau a chadw cwsmeriaid. Mae'r gyfradd cadw cwsmeriaid ar ei orau pan fo modd darparu llysiau am y flwyddyn gyfan.

Mae bocsys llysiau yn amrywio'n sylweddol o ran pris. Mae systemau CSA yn aml yn organig, gyda phris cyfartalog o £1.50/eitem. Mae mwyafrif y cyfranddaliadau yn costio £10–15 y bocs. I'r gwrthwyneb, mae archfarchnadoedd fel Morrisons yn cynnig bocs llysiau anorganig wyth eitem am £5 a bocs llysiau organig saith eitem am £8. Gellid gwerthu bocs llysiau saith eitem i gefnogi elusen MIND am £10. Gan dybio bod bocsys llysiau yn cael eu gwerthu rhwng Mehefin a Chwefror (38 wythnos), gellid cynhyrchu £380 fesul cwsmer am focsys llysiau am flwyddyn. Felly, byddai 15 cwsmer yn esgor ar £5,700.

Gall cost llafur fod yn £0.90 i bacio un bocsbag, gan dybio cyflogaeth o dan yr Isafswm Cyflog Cenedlaethol ar Ebrill 2019, h.y. £ 8.21. Mae cost llafur yn dibynnu ar effeithlonrwydd y system bacio a phrofiad y staff/gwirfoddolwyr. Gall yr amser sydd ei angen i bacio bagiau llysiau wrthdaro â'r amser sydd ei angen i gynhyrchu llysiau – efallai y bydd angen staff / gwirfoddolwyr ychwanegol. Mae'n beth cyffredin caniatáu i gwsmeriaid gyfnewid llysiau os nad ydynt yn hoffi unrhyw rai ohonynt. Mae'r nifer y gellir eu cyfnewid yn aml yn fychan er mwyn lleihau'r baich pacio a'r atebolrwydd am gamgymeriadau. Mewn rhai sefyllfaoedd lle gellir goruchwyllo cwsmeriaid neu ymddiried ynddynt, gellir cynaeafu ac arddangos llysiau er mwyn i'r cwsmeriaid bacio eu bag llysiau eu hunain, yn ôl fformiwla a sefydlwyd ymlaen llaw, a chael cyfnewid eu hunain o 'focs cyfnewid' cymunedol. At hynny, mae'r opsiwn hwn yn rhoi modd i gwsmeriaid ddewis neu ddod â'u bag/deunydd pecynnu eu hunain, a thrwy hynny leihau'r gwastraff pecynnu a gynhyrchir.

Mae dosbarthu yn elfen arall wrth lwyddo, gan fod yn well gan gwsmeriaid wasanaethau cyflenwi i'r drws fel y rhai a ddarperir gan Abel & Cole, Riverford, a Hello Fresh. Fodd bynnag, mae cludo o ddrws i ddrws yn gostus o ran amser, tanwydd a gallu defnyddio cerbyd addas, gan gostio oddeutu £0.82 i ddanfôn un bocsbag. Felly, gwell fyddai i gwsmeriaid gytuno i gasglu eu bag llysiau o ganolbwynt canolog mewn lleoliad cyfleus sydd yn hygyrch a digon o le parcio. Gallai caffi Mind Aberystwyth yn Aberystwyth ddarparu lleoliad posibl. Bydd angen digon o le i storio'r bagiau llysiau cyn eu casglu neu cyn i'r cwsmeriaid eu pacio. Argymhellir storio'r llysiau mewn man oer, i ffwrdd o olau haul uniongyrchol.

**Ni argymhellir dechrau cynllun bagiau llysiau ar y cam hwn**, o ystyried y cymhlethdodau sy'n gysylltiedig â rheoli cynllun bocsbag, yr amrywiaeth o lysiau sy'n ofynnol er mwyn darparu'r gwasanaeth, a heb wybod am brofiad y llafur sydd ar gael. Mae Box Master yn feddalwedd bwrpasol sydd ar gael ar gyfer helpu i reoli cynllun bocsbag trwy gynllunio'r cynnwys, y pacio, cyfrifo gofynion cynhaeaf, a monitro gwerthiannau. Fodd bynnag, bydd hyn yn gofyn am staff sydd â sgiliau TG, yn ogystal â chost sy'n 2% o'r refeniw a gynhyrchir trwy'r system.

**Yn lle hynny, argymhellir canolbwyntio ar ddetholiad o gnydau uchel eu gwerth (o Dabl 5) y gellir eu gwerthu trwy leoliad gwerthu lleol (e.e. caffi Mind Aberystwyth neu farchnadoedd lleol fel Marchnad Ffermwyr Aberystwyth).** Mae ffresni'n bwysig i gnydau uchel eu gwerth, ac felly'n debygol o apelio i'r farchnad leol, megis bresych deiliog, sbigoglys, ysgalldail, ffa llydan, letys, bitrwt, a brocoli porffor. Ar ben hynny, mae cnydau sy'n hawdd eu tyfu (fel radisy, sibol, a phwmpenni) yn ddewis da. Gall dewis mathau anarferol ychwanegu gwerth at y cynhyrchion a denu cwsmeriaid sydd eisieu prynu eitemau na allant eu cael yn yr archfarchnad. Ond ar y llaw arall, mae rhai cwsmeriaid yn dychryn wrth weld bwyd nad ydyn nhw'n ei adnabod.

Efallai y byddai'n fwy ymarferol sefydlu cynllun bocsbag yn y dyfodol, unwaith y bydd enw da am gynnyrch o ansawdd uchel yn cael ei gydnabod gan gwsmeriaid a bod cofnodion am allbwn blynyddol llysiau. Mae Tabl A5.6 yn dangos yr elw gros disgwylidig ar gyfer rhai cnydau a argymhellir fesul 1,000 m<sup>2</sup>. Mefus sydd â'r elw gros uchaf ac maent yn gynnyrch poblogaidd i'w brynu'n lleol. Maent yn debygol efallai o ddenu cwsmeriaid i mewn i siop neu stondin MIND. Dylid cymryd gofal wrth drin a chludo mefus, gan y gallant ddifetha'n hawdd.

Tabl A5.6: Elw gros disgwylidig ar gyfer rhai cnydau a argymhellir fesul 1,000m<sup>2</sup>

Cnwd	Elw gros fesul 1,000m <sup>2</sup>
Asbaragws	£2,027
Blodfresych	£834
Perlysiâu newydd eu torri	£7,760
Bresych deiliog/ <i>kale</i>	£3,068
Cennin	£4,675
Riwbob	£6,820
Mefus	£8,451
Pwmpen	£1,536

### **Marchnata'r cynnyrch**

Mae marchnata yn debygol o fod yn her anodd i'r fenter hon. Mae cadwyni cyflenwi ar gyfer gwerthu planhigion addurnol eisoes ar waith ac mae gan archfarchnadoedd disgownt gynigion rhad iawn. Ar ben hynny, mae yna "siediau" fel B&Q a Homebase, ynghyd â rhai canolfannau garddio a meithrinfeydd manwerthu bychain, annibynnol. Mae masnach ar-lein hefyd, yn aml, ar gyfer plygiau a phlanhigion bychain a gynigir gan fwyafri y cwmnïau hadau.

Pwynt gwerthu unigryw (USP) y fenter hon yw'r gefnogaeth y bydd y gwerthiant yn ei rhoi i'r elusen a fydd yn rhedeg y fenter ac mae traddodiad o werthiannau elusennol o ran planhigion addurnol. Mae gwerthu yn y cyswllt hwn yn llawer haws trwy ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, gan y gellir rhoi'r gwybod i'r cyhoedd am y cynnydd a wnaed a chasglu rhestr o ddilynwyr yn fuan. Mae hyn wedyn yn rhoi mynediad am ddim i'r sylfaen cwsmeriaid er mwyn trefnu digwyddiadau dros-dro.

Mae gan gaffi Mind Aberystwyth ddwy swyddogaeth bosibl: gwerthu rhai o'r eitemau a chodi ymwybyddiaeth y cyhoedd/casglu manylion cyswllt at ddibenion marchnata. Mae planhigion addurnol yn eithaf anodd eu cario; felly, mae'r prif werthiannau'n debygol o ddod o ddigwyddiadau untro, mewn llefydd megis cae chwaraeon lleol neu gyfleuster tebyg sydd â mynediad rhwydd i geir a pharcio er mwyn i gwsmeriaid lenwi eu ceir. Dylai amseriad y digwyddiadau hyn fod rhwng canol mis Ebrill a chanol mis Mehefin ac ar benwythnosau neu gyda'r nos wrth i'r dyddiau fynd yn hirach. Tua diwedd y tymor, gellir rhoi planhigion heb eu gwerthu mewn "planwyr mawr i'r patio" i'w gwerthu; gall y rhain fynd yn dda. Gallent weithio gydag unrhyw werthiannau cist car lleol, yn ogystal â'r digwyddiadau untro.

Gall y math hwn o farchnata fod yn araf i gychwyn nes i'r cyhoedd ddeall ei gyd-destun. Mae'n hanfodol bod y planhigion o ansawdd da er mwyn i bobl sôn amdano wrth eraill a chreu cwsmeriaid bodlon. Mae'n anodd rhagweld allbynnau'r marchnadoedd hyn, ond byddem yn disgwyl iddi gymryd cwpl o flynyddoedd i ddod yn ddigwyddiad 'rhaid mynd iddo' i arddwyr brwd.

Gan fod perlysiâu a phlanhigion llysiâu yn rhan o'r cynnig, byddai'n werth cysylltu â chymdeithasau rhandiroedd ac unrhyw glybiau garddio lleol. Dyma'r farchnad frwd a byddant yn fodlon teithio, gan felly, ymestyn y dalgylch i'r trefi a'r pentrefi i'r gogledd a'r de o Aberystwyth. Mae'n werth ystyried mynychu unrhyw werthiannau cist car.

Mae yna, wrth gwrs, y potensial bob amser yn y math hwn o fenter y gallai'r galw a gynhyrchir fod yn fwy na'r cynnyrch y gall y feithrinfa ei gyflenwi. Felly, mae'n syniad da (fel cynllun B) bod â chynllun wrth gefn ar waith mewn perthynas â phrynu planhigion cyfanwerthol a'u gwerthu ymlaen. Fel arfer mae prisiau cyfanwerthol yn hanner y prisiau manwerthu; felly, byddai cyfle yma.

**Nid yw'r feithrinfa ei hun yn safle delfrydol ar gyfer meithrinfa adwerthu a gallai cwsmeriaid yn mynd a dod dynnu sylw'r gweithwyr; felly, awgrymir na ddylid cynnig unrhyw gyfle i werthu yno.**

Mae gwerthu a marchnata yr un mor bwysig â chynhyrchu, os nad yn bwysicach, felly mae rhai gwersi da i staff y feithrinfa eu dysgu, yn y gobaith y daw'r staff hynny i fod yn rhan o'r gwerthu – mae hyn yn magu hyder defnyddiol.

Mae yna hefyd farchnad amrywiol ar gyfer gwerthu compost, gwrtaitaith a chynhyrchion ategol eraill. Yn ogystal, mae cyfanwerthwyr lleol, fel Watson & Pratts neu Farchnad Ffermwyr Aberystwyth, a allai ddefnyddio'r gofod.<sup>85</sup> Gallai hyn fod yn rhywbeth i'w ddatblygu neu ymchwilio iddo ymhellach, ond rhaid canolbwyntio ar y planhigion yn y camau cynnar.

Mae'r gymysgedd marchnata yn faes arall a rhoddir rhywfaint o arweiniad ar hynny yma. Mae hwn yn bwnc eithaf cymhleth ond caiff ei symleiddio gan gwsmeriaid yn prynu'r hyn maen nhw'n ei hoffi ar y diwrnod. Mae rhai cwsmeriaid (20% o bosibl) yn mynd allan gyda syniad penodol o'r hyn maen nhw ei eisiau, yn enwedig o ran llysiâu.

Byddai planhigion llysiâu a pherlysiâu yn cyfrif am oddeutu 25% o'r gwerthiannau gyda rhai potiau 9cm a 10.5cm a mwy o blanhigion enghreifftiol. Gan fod yr elw gros yn debyg ar y cyfan ar draws y rhychwant ohonynt, heblaw am chwe pheccyn, awgrymir cymysgedd da o blanhigion o wahanol feintiau hefyd.

---

<sup>85</sup> <https://www.watsonandpratts.co.uk/producers/>

**Gofynion llafur (staff a gwirfoddolwyr/cyfranogwyr)**

Mae'n rhwydd rheoli meithrinfa fach nodweddiadol gan staff sy'n cyfateb i bum gweithiwr llawn amser, gan gynnwys arweinydd cyffredinol. Yn gyffredinol, fodd bynnag, po leiaf yw'r feithrinfa, y mwyaf yw'r llafur sydd ei angen, oherwydd diffyg mecaneiddio ac arbedion maint. Pan ddefnyddir llafur gwirfoddol/cyfranogwyr, bydd angen mwy o bobl. Ni ellir disgwyl i wirfoddolwyr wneud yr un ymrwymiadau ag ymrwymiadau gweithwyr cyflogedig.

*Gofynion tŷ gwydr (tu fewn)*

Mae Tabl A5.7 yn dangos y gofynion llafur ar gyfer rhedeg y tŷ gwydr. Amcangyfrifwyd ffigyrau o fewn senario technoleg isel, heb beiriannau masnachol.

**Tabl A5.7: Amcangyfrif nifer yr oriau o lafur angenrheidiol ar gyfer cyfnod prysur (e.e. Mawrth–Mehefin)**

Maint potyn	Nifer y potiau/m <sup>2</sup>	% lle wedi'i glustnodi yn y feithrinfa	m <sup>2</sup> wedi'i glustnodi yn y feithrinfa	Capasiti'r feithrinfa (nifer y potiau)	Oriau llafur sy'n ofynnol*
7cm	157	20	72	11,304	418.25
9cm	96	25	90	8,640	319.68
10.5cm	72	40	144	10,368	383.62
Pecyn 6	19				
1 litr	48	15	54	2,592	116.64
				Cyfanswm	<b>1,238.19</b>

\* Yr oriau llafur sydd eu hangen ar gyfer gweithgareddau: cymysgu compost, potio, dyfrio a labelu, lle mae angen 0.037 awr ar gyfer pot bychan (<1 litr) a 0.045 awr ar gyfer pot 1l.

Mae'r tabl yn dangos bod angen 1,238 awr am gyfnod o bedwar mis, sy'n cyfateb i 33.5 wythnos o waith amser llawn (37 awr yr wythnos). Bydd gofyn i ddau weithiwr amser llawn wneud 33.5 wythnos o waith yn ystod cyfnod o bedwar mis.

Os gwneir y gwaith gan wirfoddolwyr (**neu gyfranogwyr**), ni ellir disgwyl iddynt weithio'n llawn amser. Os ydyn nhw'n gweithio'n rhan-amser ar 16 awr yr wythnos, bydd gofyn cael pum gwirfoddolwr i gyflawni'r gwaith. Ni ellir disgwyl i wirfoddolwyr, sy'n gweithio nifer cyfartal o oriau â gweithwyr cyflogedig, fod mor gynhyrchiol, byddant yn gofyn am seibiannau rheolaidd, yn enwedig pan fyddant yn ddibrofiad ac yn cyflawni tasgau â llaw.

Argymhellir y dylid cyflogi un tyfwr profiadol amser llawn, gan gyfrif am 592 awr o'r gwaith. Felly, bydd angen dau wirfoddolwr a hanner (gan gyfrannu cyfanswm o 40 awr yr wythnos) i gyflawni'r gwaith hefyd. At hynny, bydd angen amser ychwanegol i reoli plâu, chwyn a chlefydau'r cnydau.

### *Llafur yn yr awyr agored*

Bydd angen llafur ychwanegol ar gyfer trin y llyisiau yn yr awyr agored. Amcangyfrifir bod angen 0.208 wythnos o lafur gwirfoddol (16 awr) fesul m<sup>2</sup>, gan ddefnyddio technegau ac offer ar ffurf rhandiroedd (technoleg isel). Felly, ar gyfer 1,000m<sup>2</sup>, mae angen 208 wythnos o lafur gwirfoddolwyr/cyfranogwyr am y flwyddyn, sy'n cyfateb i bedwar-a-thraean gwirfoddolwr.

### *Cyfanswm gofynion llafur*

Rhagwelir y bydd angen o leiaf 10 diwrnod person (80 awr) ar gyfer clirio'r safle cyn i'r safle fod yn barod i ddechrau cynhyrchu. Gallai hyn gael ei wneud gan wirfoddolwyr gydag un goruchwyliwr.

Efallai y bydd angen gwirfoddolwyr ychwanegol i farchnata mewn unrhyw ddigwyddiadau y mynychir a stondinau marchnad ffermwyr (o leiaf tri y digwyddiad). Ymhlith y dyletswyddau eraill sydd angen llafur y mae danfon nwyddau i ddigwyddiadau untro a chanolfan MIND.

Argymhellir hefyd y dylai unigolyn ychwanegol fod yn gyfrifol am farchnata a gweinyddu a bod angen person ychwanegol arall i oruchwylio gwirfoddolwyr. Fodd bynnag, anaml y bydd rhai o'r cyfrifoldebau hyn yn codi a gellid eu gwneud gan wirfoddolwyr presennol os yw amserlenni'n caniatáu.

## **Rhagolygon ariannol manwl**

Mae'r rhagdybiaethau allweddol sy'n sail i'r rhagolygon ariannol fel a ganlyn<sup>86</sup>:

### **INCWM**

Mae'r adroddiad cynllunio busnes (uchod) wedi cynnig cymysgedd eang o brosesau cynhyrchu y gellid eu defnyddio fel rhan o'r fenter hon. Ni chynigiwyd un ateb 'gorau' ar gyfer y safle a hynny er mwyn cadw opsiynau yn agored a pheidio â bod yn rhy orchmynnol. Fodd bynnag, o ran y rhagolygon ariannol manwl, y nod fu darparu'r canlyniad mwyaf manteisiol yn ariannol i'r cleient ar y ddealltwriaeth y bydd pwysu tuag at gyfuniadau cnwd sydd â chynhyrchiant is yn arwain at ostyngiad yn yr allbynnau ariannol a ragwelir yma.

Yn unol â hynny, o ran y cynnyrch gorau, ymddengys mai potiau 7cm a mefus sy'n cynnig yr allbynnau ariannol gorau ar gyfer y safle o ran elw gros. Mae'n bwysig nodi bod ffigurau'r cynnyrch 'elw gros' a ddyfynnir uchod yn eithrio gorbenion (e.e. costau cyfleustodau, NICS, ac ati). O'r herwydd, mabwysiadwyd dau ddull er mwyn cael darlun ariannol mwy cyflawn o gostau ac incwm a'r enillion/colledion ariannol tebygol a fydd yn deillio o'r rhain. Un dull fu ymgais i 'lenwi'r tyllau' yn y costau a chymryd yn ganiataol bod hyn wedyn yn negyddu unrhyw amcangyfrifon chwyddedig 'elw gros', sy'n rhan o'r rhagolwg. Yr ail ddull fu ceisio creu model ariannol llawn o'r costau a'r refeniw trwy grosio'r elw gros i gynrychioli'r gwir drosiant ac yna cyflwyno'r costau llawn sy'n gysylltiedig â chynhyrchu. Mae hyn hefyd wedi gofyn am amcangyfrif yr holl gostau gweithredu. Mae rhinweddau i'r ddau ddull ond nid y rhain yw'r modelau 'gorau' oherwydd yr amcangyfrifon gweithio a ddarperir gan ADAS.

Yn unol â hynny, byddai'r ddwy ffrwd incwm hyn yn disgwyl esgor ar yr elw gros canlynol:

**Potiau 7cm** – Tybir y byddai'r tai gwydr 360m<sup>2</sup> yn cael eu defnyddio'n llawn trwy gydol y flwyddyn gyda gwaith yn ymwneud â'r arlwy planhigion/plygiau bychain. Deallir y gall y rhain gystadlu â chyflenwyr llawer mwy cost-effeithiol yn lleol. Fodd bynnag, y gobaith yw y byddai'r gymuned yn galfaneiddio er mwyn cefnogi'r cyfleuster – mae enghreifftiau da mewn mannau eraill yng Nghymru lle mae hyn wedi digwydd. Amcangyfrifir bod cyfanswm yr elw gros disgwylidig (uchaf) o'r ffynhonnell hon yn £11,304 (ffynhonnell ADAS).

**Mefus** – Byddai'r ardal awyr agored 1,000m<sup>2</sup> sydd ar gael ar gyfer cynhyrchu yn ystod yr haf / hydref yn sail i gynhyrchu'r llif incwm o fefus. Amcangyfrifir bod cyfanswm yr elw gros disgwylidig (uchaf) o'r ffynhonnell hon yn £8,451 (ffynhonnell ADAS).

---

<sup>86</sup> Dylid nodi nad yw'r holl ragdybiaethau hyn yn berthnasol i'r ddau fodel a ddefnyddir i amcangyfrif y rhagolygon ariannol.

**Gwirfoddoli** – Er nad yw'n incwm uniongyrchol, rhagdybiaeth fawr sy'n cefnogi'r canlyniadau posibl ar gyfer y cyfleuster yw rôl sylweddol gwirfoddoli, y sonnir amdano yn benodol yn adroddiad ADAS fel un o'r prif elfennau cadw costau i lawr (cyfalaf a sefydlog) a hybu incwm. Ni fydd y cyfleuster hwn yn gweithredu heb gefnogaeth sylweddol gan wirfoddolwyr, gan olygu bod y rhagolygon hyn bron yn ddiystyr heb y mewnbwn craidd hwn i gynhyrchu a gweithrediadau.

**Nawdd grant** – Ni ragdybir unrhyw beth y tu hwnt i'r grant cyfalaf, er y gallai hyn newid dros amser; er y gallai fod yn elfen anghylchol yn yr incwm, nid yw wedi'i chynnwys yn y rhagolygon. Fodd bynnag, fel yr awgryma'r canlyniadau, bydd hyn yn rhan angenrheidiol o brosiect llwyddiannus (yn ariannol o leiaf).

## GWARIANT

Costau staff (h.y. cyflogau gros gan gynnwys cyfraniadau YG y cyflogwr), gan dybio bod dau CALL ar gyfer gwaith y safle (0.5 o'r weinyddiaeth fydd i dalu am y rheolwr amser llawn).<sup>87</sup> Mae cyflogau cyfartalog fesul awr ar gyfer rolau nad ydynt yn rheolwyr yn debygol o fod ar yr isafswm cyflog yr awr. Mae cyfraddau rheoli oddeutu £10 yr awr. Mae'r tabl isod yn nodi'r cyflogau gros sylfaenol i'r staff (cyn treth, cyfraniadau YG a chyfraniadau pensiwn):

	Nifer	Cyfradd	Oriau	Cyfanswm wythnosol	Cyfanswm misol	Cyflog gros blynyddol	Costau cyfraniad -au YG	Cyfan-swmm cost
Rheolwr / tyfwr	1	10	37.5	£375.00	£1,612.50	£19,500.00	13.80%	£21,000.34
Marchnata/ cynorthwydd	1	8.21	37.5	£307.88	£1,323.86	£16,009.50	13.80%	£17,028.15
Cyfanswm cost staff								£38,028.48

Rhagdybir bod unrhyw ataliadau oll yn ddidynadwy o'r cyflogau gros; felly, dyma'r gost sylfaenol i Mind Aberystwyth. Bydd yr amcangyfrifon cost hyn yn wahanol os bydd y rheiny a gyflogir, er enghraifft, yn brentisiaid ac o dan 25 oed gan y bydd cyfraniadau YG y cyflogwr yn 0% a'r isafswm cyflog yn £7.70. Fodd bynnag, at y dibenion yma, byddai'n rhesymol tybio y byddai cyfanswm cost cyflog y fenter arfaethedig yn ei chyfanrwydd oddeutu £38k y flwyddyn.

**Yswiriant i'r safle** — Mae premiwm yswiriant tybiedig o £500 y flwyddyn wedi'i gynnwys ar gyfer atebolrwydd cyhoeddus ar y safle am y flwyddyn gyntaf.

**Yswiriant cynnwys** — O ystyried y rhagdybiaeth mai gwirfoddoli neu 'gleientiaid' fydd y prif gyfrannwr at gynhyrchu (h.y. dim peiriannau, ac ati), tybir bod hyn yn gyfystyr â dim costau yma.

<sup>87</sup> Bydd costau ychwanegol posibl o hyn yn cael eu codi trwy ddarpariaeth cyllid wrth gefn/hapddigwyddiadau.



**Ynni, gwres a golau** — Yn seiliedig ar yr asesiad rhagarweiniol y bydd MindAber eisiau defnyddio'r safle 365 diwrnod y flwyddyn a chynnal isafswm tymheredd yn y tai gwydr sy'n caniatáu i rywfaent o dyfu ddirgwydd, yna (yn fras) bydd yn cymryd 3.59kw/awr (neu 12,266BTU) o egni i gadw 360m<sup>2</sup> o dai gwydr wedi'u leinio ar isafswm tymheredd o 5°C. Y tymheredd blynyddol ar gyfartaledd yn Aberystwyth yw 9.6°C; fodd bynnag, mae misoedd y gaeaf Rhagfyr, Ionawr a Chwefror ar gyfartaledd yn 2–3°C; gan dybio bod hyn yn ystod y nos, rydym wedi seilio'r gost ynni ar 4kw/awr am 12 awr dros 160 diwrnod a 2kw am 12 awr dros 200 diwrnod. Mae hyn yn cynnwys cyfnodau a allai fod yn oerach a thyfu hirach dros fisoedd y gaeaf.

Mae prisiau ynni'n amrywio'n sylweddol ac yn amrywio yn ôl ardal. Dangosir prif brisiau cyflenwyr y Deyrnas Unedig isod:

**EDF Energy:** 16.202c

**Scottish Power:** 15.533c

**British Gas:** 14.700c

**Npower:** 14.574c

Gan ragdybio 15c fesul kWh, dylai'r gost fod tua £1.9k y flwyddyn neu £156 y mis.

**TGCh** — Dylai hyn fod yn rhan o'r costau cyfalaf wrth sefydlu ar y dechrau, ond o bosibl bydd costau system EPOS ar gyfer tiliau (ond gall y rhain fod mor rhad â £40 y mis). Gall costau marchnata digidol amrywio o unrhyw le rhwng £1k ac £20k y mis i'w cyflawni. Gan dybio y bydd MindAber yn talu am rai o'r costau gorbenion hyn, mae'n bosibl sefydlu tudalen we am oddeutu £600, gyda gwaith cynnal a chadw wedi hynny o £200 y flwyddyn. Mae band eang oddeutu £50 y mis (£600 y flwyddyn). Felly, rhagdybiwyd cost flynyddol o £1k ar gyfer hyn, o ystyried natur amhenodol iawn yr hyn a allai fod yn y cyfleuster mewn gwirionedd.

**Rhentu'r safle** – Y brifysgol sy'n berchen ar y safle a gobeithio y byddai hi'n sylweddoli pa mor fuddiol fyddai buddsoddiad cyfalaf i wella'r hyn sydd bellach wedi dod yn safle sydd wedi'i esgeuluso i raddau helaeth. Ar y pwynt hwn, felly, tybir nad oes unrhyw dâl rhent ar gyfer y safle, ond mae angen cadarnhad gan y brifysgol am hyn.

**Swyddfa/gweinyddu** — Disgwylir y bydd y cyfleuster hwn yn gweithio ar yr un sylfaen â swyddfa MindAber a'r weinyddiaeth gyfredol yno; felly, ni ragdybir unrhyw gostau (e.e. prosesu cyflog, ac ati, ond gweler ffioedd Proffesiynol isod).

**Dŵr** – Amcangyfrifir mai cost dŵr yw £4,382 y flwyddyn yn seiliedig ar yr honiad bod 0.4ha o dai gwydr yn gofyn am 100m<sup>3</sup> o ddŵr ar gyfartaledd y dydd, sy'n golygu y bydd angen tua 9,000 litr y dydd ar 360m<sup>2</sup>. Dros 365 diwrnod, mae hyn yn dod i 3,285m<sup>3</sup>. Ar 'gyfraddau cafn' o £1.33 y m<sup>3</sup>, mae hyn yn cyfateb i bron i £4.4k. Gall hyn fod yn oramcangyfrif, ond mae'n seiliedig ar alw tybiannol tŷ gwydr am ddŵr ac mae'n amcangyfrif dilys o dan yr amgylchiadau.

**Cyfraddau busnes** – Gan dybio yma y codir tâl ar y brifysgol am y safle cyfan, ni ragdybir unrhyw gyfraddau busnes penodol ar gyfer Mind Aberystwyth ar gyfer yr Elw a Cholled. Bydd hyn mewn unrhyw achos yn destun trafodaeth â Chyngor Aberystwyth. At hynny, mae'n debygol y byddai Mind Aberystwyth yn disgwyl cael statws elusennol ar gyfer yr elfen benodol hon; felly, gallai rhyddhad 100% fod yn berthnasol o bosibl. Fodd bynnag, gallai hyn fod yn rhannol petai'r Cyngor yn dadlau bod masnachu masnachol yn digwydd (sydd, yn amlwg, yn wir). Ni ddylai fod unrhyw atebolrwydd TAW ar incwm, ac mae'r costau'n cynnwys TAW lle bo hynny'n berthnasol. (Fel elusen mae yna eithriadau TAW hefyd os yw'n briodol.)

**Atgyweirio a chynnal a chadw** — Darperir hyn gan daflen costau ADAS.

**Ffioedd proffesiynol** — Disgwylir y bydd y cyfleuster hwn yn gweithio ar yr un sylfaen â swyddfa MindAber a'r weinyddiaeth gyfredol yno; felly, ni ragdybir unrhyw gostau (e.e. prosesu cyflog, ac ati). Fodd bynnag, er cyflawnrwydd, mae cost dybiannol o £1k y flwyddyn wedi'i chynnwys yn y rhagolygon.

**Marchnata** — Mae hon yn elfen bwysig iawn a ddylai gyfrannu'n sylweddol at lwyddiant (neu fel arall) y prosiect hwn. Bydd gan MindAber ei gyllideb ei hun i farchnata a bydd hyn yn caniatáu i'r cyfleuster fanteisio ar hyn ar gyfer ei 'gynnyrch' ei hun. Fodd bynnag, bydd hwn yn 'fusnes' trwy gydol y flwyddyn a bydd angen cynhyrchu deunydd marchnata a chyhoeddusrwydd – naill ai at ddibenion marchnata uniongyrchol neu fel rhywbeth atodol i farchnata MindAber. Ar ben hynny, bydd angen cynnwys y brifysgol yn y strategaeth farchnata. Yn yr achos hwn bydd angen cyllideb dybiannol. Mae'r gyllideb farchnata arferol fel rheol wedi'i gosod ar 5% o'r refeniw; fodd bynnag, gosodwyd hyn ar ddim ond £1k y flwyddyn, o ystyried rôl bresennol MindAber.

**Cost nwyddau a brynir** — Tybir bod hyn yn 10% o'r trosiant; er ei bod yn amlwg bod modd i hyn fod yn uwch, mae ADAS yn nodi y dylai fod digon o ewyllys da yn y farchnad i ganiatáu ar gyfer y gyfradd is hon. Beth bynnag, byddai'r amcangyfrifon elw gros a ddarperir yn awgrymu bod hon yn debygol o fod yn gyfradd gost fwy realistig.

**Cyllid wrth gefn** – Mae hyn wedi'i osod yn 6% o'r trosiant.

**Chwyddiant** – Mae hyn wedi'i gynnwys ar 2% y flwyddyn dros y cyfnod a ragwelir.

**Dibrisiant** - Nid yw'r elfen hon wedi'i chynnwys yn y rhagolwg a roddwyd; bydd hyn yn cael effaith ar gyfrifon y brifysgol.

### **Canlyniadau masnachu**

Mae'r canlynol yn crynhoi'r canlyniadau masnachu ar gyfer y cyfleuster, gan ystyried y rhagdybiaethau uchod. Mae'r canlyniadau hyn mewn perthynas â phrisiau cyfredol, ond mae chwyddiant wedi'i gynnwys yn erbyn costau perthnasol (gan gynnwys cyflogau); rhagwelir twf mewn incwm hefyd hyd at sefyllfa tybiannol cyson ym mlwyddyn 3.<sup>88</sup>

---

<sup>88</sup> Ni ddylai hyn nacáu twf pellach mewn incwm trwy gyfuniad o fewnbwn uwch ac effeithiau prisiau.

Yn seiliedig ar y rhagdybiaethau hyn, manylir ar y canlyniadau allweddol yn y tablau isod (mae'r canlyniadau llawn wedi'u cynnwys ar ddiwedd yr atodiad hwn):

Canlyniadau masnachu (£) – Opsiwn 1 (model wedi grosio)	BI 1	BI 2	BI 3
Balans agoriadol	0	-11273	-19712
Elw masnachu gros	6126	10990	15838
Elw net (cyn treth a llog)	-11273	-8440	-4472
Balans cau	-11273	-19712	-24185

Opsiwn 1 (£)	Incwm	Cost gwerthiannau	Elw gros	Costau yn cynnwys gorbenion	Elw net
BI 1	45154	39028	6126	56427	-11273
BI 2	50799	39809	10990	59238	-8440
BI 3	56443	40605	15838	60915	-4472
Canlyniadau masnachu (£) – Opsiwn 2 (model mewnbwn cost)			BI 1	BI 2	BI 3
Balans agoriadol			0	1163	3035
Elw masnachu gros			12285	14241	16196
Elw net (cyn treth a llog)			1163	1872	3731
Balans cau			1163	3035	6766

Opsiwn 2 (£)	Incwm	Cost gwerthiannau	Elw gros	Costau yn cynnwys gorbenion	Elw net
BI 1	15804	3519	12285	14641	1163
BI 2	17780	3539	14241	15907	1872
BI 3	19755	3559	16196	16024	3731

Dylai'r cyfleuster ddisgwyl masnachu ar flwyddyn sefydlog 3, gyda balans yn amrywio rhwng colled o -£4,500 ac enillion o £3,750. O ystyried bod y rhagolygon wedi'u cynhyrchu i gyflwyno nid yn unig elw a cholledion ond hefyd brasamcan rhesymol o lif arian, mae rhai cofnodion cost y tu allan i'r cyfnod a ragwelir.<sup>89</sup> **Gan nodi bod hwn yn fodel ar gyfer y referniw uchaf posibl, mae'n ddigon tebyg y dylai'r cyfleuster ddisgwyl cynhyrchu colled, o bosibl sy'n fwy na rhwng -£5k a -£10k y flwyddyn.** Mae gan hyn oblygiadau o ran ariannu'r cyfleuster yn y tymor hirach.

<sup>89</sup> Byddai hyn yn gwaethygu'r canlyniadau hyn ryw ychydig ar gyfer blwyddyn ariannol lawn.

Asesiad risg a sensitifrwydd

Mae prawf sensitifrwydd braidd yn ddiangen ar gyfer y prosiect hwn, o ystyried y 'derbyniwyd' eisoes nad oes disgwyl i hwn fod yn gynig masnachol. Wedi dweud hynny, bydd y cyfraniadau y soniwyd amdanynt o reidrwydd yn sylweddol a phan ddaw'r rhain yn ormodol, gall fynd y tu hwnt i fod yn gynaliadwy i Mind Aberystwyth a'i bartneriaid. Fel y nodir isod (gweler Asesiad risg), efallai y bydd 'llinell goch' na fyddai MA yn fodlon cyllido (neu redeg) y prosiect y tu hwnt iddo yn y tymor hir. Gan ystyried incwm, credir mai'r dull tybiedig o gynyddu refeniw yw'r nenfwd eisoes ar gyfer y rhagolygon, felly mae'n annhebygol o gynyddu; yn hytrach, gall fod yn is. Felly, o safbwynt prawf sensitifrwydd, mae hyn yn risg uchel o ran arwain at ddiffyg llawer uwch.

Wedi dweud hynny, ni fydd amrywiad eithaf sylweddol mewn gwerthiannau yn gwneud gwahaniaeth enfawr i golledion yn y pen draw oherwydd bod incwm yn chwarae rhan lai yng nghynaliadwyedd (anghynaliadwyedd) y prosiect. O dan y model mewnbyn cost bydd gostyngiad o 20% yn yr holl werthiannau yn cael ei adennill erbyn blwyddyn 3. Ar yr un pryd, mae 'sefydlogrwydd' sylweddol yn sylfaen costau'r prosiect. Pan fo amrywioldeb mae hyn hefyd yn gysylltiedig â chynhyrchu incwm (e.e. mae costau pryniannau wedi'u cysylltu'n uniongyrchol â throsiant – mae gostyngiad mewn cynhyrchiant yn gostwng costau pryniannau); felly, oni chredir bod y rhagdybiaethau ynghylch costau yn afresymol, yna prin yw'r amrywiant i'w ddisgwyl yma hefyd. O safbwynt sensitifrwydd, oni bai bod cynnydd syfrdanol mewn, er enghraifft, premiymau yswiriant neu TGCh, yna nid oes llawer ffordd y dylai costau amrywio y tu hwnt i'r hyn a dybiwyd.

Fodd bynnag, mae eitemau allweddol yn y rhagolygon – yn enwedig ardrethi busnes a rhent y safle – a allai olygu cost fawr yn y prosiect wrth symud ymlaen. Mae hyn, yn benodol, yn gofyn am eglurhad cynnar er mwyn cadarnhau ymhellach yr enillion ariannol o'r modelau opsiwn hyn.

Isod mae asesiad risg 'goleuadau traffig' wedi'i grynhoi:

Risg	Manylion	Lliniaru	Risgiau anodd cael gwared arny'n nhw
1	Mae Mind Aberystwyth yn penderfynu na all neu nad yw'n fodlon bodloni gofynion ariannol (tymor hir) y prosiect.	MindAber i sefydlu <b>llinell goch</b> hanfodol ar gyfer cynhyrchu incwm ac, felly, y gofynion cyllido tybiannol ar ran MA ar gyfer y prosiect. Cynnal deialog reolaidd gyda phartneriaid yn y sector cyhoeddus (a'r sector preifat), wedi'i ategu gan sesiynau briffio rheolaidd ar hynt y prosiect a chyflawni rhagdybiaethau cynllunio. Cyfranogiad/ymyrraeth gynnar y bwrdd/(is)bwylgor lle bo hynny'n briodol.	Melyn (o bosibl yn goch o dan fodel Opsiwn 2).

2	Nifer y gwerthiannau gryn dipyn yn llai na'r disgwyl.	Ymgysylltiad cynnar â phartneriaid i feithrin perthynas /strategaethau marchnata ar y cyd ar gyfer gwerthu. Sicrhau bod y cynnyrch yn canolbwyntio ar y cwsmer. Cyfranogiad/ymyrraeth gynnar y bwrdd/(is)bwyllgor lle bo hynny'n briodol. MindAber i sefydlu <b>llinell goch</b> hanfodol ar gyfer gwerthiannau/cynhyrchu incwm ac, felly, gofynion ariannu.	Gwyrdd (o bosibl yn felyn ar gyfer model Opsiwn 2).
3	Anghydfod mewn perthynas â llywodraethu'r cyfleuster (e.e. Prifysgol Aber).	Sicrhau bod y prosiect yn cael ei reoli'n glir (h.y. strwythur clir bwrdd/pwyllgor, i lawr i'r Prif Weithredwr) gyda rhaglen gyflawni penodol sydd ag allbynnau/cerrig milltir y cytunwyd arnynt. Sicrhau cytundebau clir, cyfreithiol rwymol gyda Phrifysgol Aber ac eraill (lle bo hynny'n briodol). Sicrhau cyfranogiad partneriaid allweddol priodol dros oes y prosiect.	Gwyrdd.
<b>Risg</b>	<b>Manylion</b>	<b>Lliniaru</b>	<b>Risgiau anodd cael gwared arny'n nhw</b>
4	Methu â sicrhau'r grant priodol ar gyfer yr adnewyddu.	Comisiynu ceisiadau pellach am arian grant; lle bo angen, gohirio'r prosiect hyd nes sicrhau cyllid craidd.	Gwyrdd.
5	Methu â chael cyfraddau busnes sero.	MA/y brifysgol i egluro strwythur llywodraethu cyn gynted â phosibl. Ymgysylltu'n gynnar â'r Cyngor i fwrw ymlaen â phennu dosbarthiad elusennol posib etc.	Melyn.
6	Problemau â rhent y tir a chyfnod prydlesu.	MA/y brifysgol i egluro strwythur llywodraethu cyn gynted â phosibl.	Gwyrdd.

Allwedd	Risg uchel	Risg canolog	Risg isel
---------	------------	--------------	-----------

Gross up Model	Yr1												
	Jan	Feb	March	April	May	June	July	August	Sept	Oct	Nov	Dec	
7cm pots	2153	2153	2153	2153	2153	2153	2153	2153	2153	2153	2153	2153	2153
Strawb							6439	6439	6439			0	0
Other	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total Income	2153	2153	2153	2153	2153	2153	8592	8592	8592	2153	2153	2153	2153
	Jan	Feb	March	April	May	June	July	August	Sept	Oct	Nov	Dec	
Staff costs	3169	3169	3169	3169	3169	3169	3169	3169	3169	3169	3169	3169	3169
Insurance	0	500	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Heat & Light	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
Cost of purchase	376	376	376	376	376	376	376	376	376	376	376	376	376
ITC	0	0	0	370	0	0	370	0	0	370	0	0	0
Refurb / maint	193	193	193	193	193	193	193	193	193	193	193	193	193
Water	365	365	365	365	365	365	365	365	365	365	365	365	365
Rates	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Site Rent	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Prof fees	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Marketing	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
Contingency	226	226	226	226	226	226	226	226	226	226	226	226	226
Total Costs	4568	5068	4568	4938	4568	4568	4938	4568	4568	4938	4568	4568	4568
Monthly Balance (i	-2415	-2915	-2415	-2785	-2415	-2415	3654	4024	4024	-2785	-2415	-2415	-2415
Cumulative Balance	-2415	-5330	-7745	-10530	-12945	-15360	-11706	-7682	-3658	-6443	-8858	-11273	-11273

Gross up Model	Yr2											
	Jan	Feb	March	April	May	June	July	August	Sept	Oct	Nov	Dec
7cm pots	2422	2422	2422	2422	2422	2422	2422	2422	2422	2422	2422	2422
Strawb							7244	7244	7244		0	0
Other	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total Income	2422	2422	2422	2422	2422	2422	9666	9666	9666	2422	2422	2422
	Jan	Feb	March	April	May	June	July	August	Sept	Oct	Nov	Dec
Staff costs	3232	3232	3232	3232	3232	3232	3232	3232	3232	3232	3232	3232
Insurance	0	510	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Heat & Light	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159
Cost of purchase	423	423	423	423	423	423	423	423	423	423	423	423
ITC	370	0	0	377	0	0	377	0	0	377	0	0
Refurb / maint	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159
Water	372	372	372	372	372	372	372	372	372	372	372	372
Rates	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Site Rent	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Prof fees	1000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Marketing	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85
Contingency	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254
Total Costs	6055	5195	4685	5063	4685	4685	5063	4685	4685	5063	4685	4685
Monthly Balance	-3633	-2773	-2263	-2641	-2263	-2263	4603	4981	4981	-2641	-2263	-2263
Cumulative Bala	-14906	-17679	-19943	-22583	-24846	-27110	-22506	-17526	-12545	-15186	-17449	-19712

<b>Gross up Mod Yr3</b>													
	<b>Jan</b>	<b>Feb</b>	<b>March</b>	<b>April</b>	<b>May</b>	<b>June</b>	<b>July</b>	<b>August</b>	<b>Sept</b>	<b>Oct</b>	<b>Nov</b>	<b>Dec</b>	
7cm pots	2691	2691	2691	2691	2691	2691	2691	2691	2691	2691	2691	2691	2691
Strawb							8049	8049	8049				
Other	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Total Income</b>	<b>2691</b>	<b>2691</b>	<b>2691</b>	<b>2691</b>	<b>2691</b>	<b>2691</b>	<b>2691</b>	<b>10740</b>	<b>10740</b>	<b>10740</b>	<b>2691</b>	<b>2691</b>	<b>2691</b>
	<b>Jan</b>	<b>Feb</b>	<b>March</b>	<b>April</b>	<b>May</b>	<b>June</b>	<b>July</b>	<b>August</b>	<b>Sept</b>	<b>Oct</b>	<b>Nov</b>	<b>Dec</b>	
Staff costs	3297	3297	3297	3297	3297	3297	3297	3297	3297	3297	3297	3297	3297
Insurance	0	520	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Heat & Light	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162
Cost of purcha	470	470	470	470	470	470	470	470	470	470	470	470	470
ITC	377	0	0	385	0	0	385	0	0	385	0	0	0
Refurb / maint	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142
Water	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380
Rates	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Site Rent	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Prof fees	1020	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Marketing	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
Contingency	282	282	282	282	282	282	282	282	282	282	282	282	282
<b>Total Costs</b>	<b>6218</b>	<b>5340</b>	<b>4820</b>	<b>5205</b>	<b>4820</b>	<b>4820</b>	<b>5205</b>	<b>4820</b>	<b>4820</b>	<b>5205</b>	<b>4820</b>	<b>4820</b>	<b>4820</b>
<b>Monthly Balan</b>	<b>-3526</b>	<b>-2649</b>	<b>-2129</b>	<b>-2514</b>	<b>-2129</b>	<b>-2129</b>	<b>5535</b>	<b>5920</b>	<b>5920</b>	<b>-2514</b>	<b>-2129</b>	<b>-2129</b>	<b>-2129</b>
<b>Cumulative Ba</b>	<b>-23239</b>	<b>-25888</b>	<b>-28016</b>	<b>-30530</b>	<b>-32659</b>	<b>-34788</b>	<b>-29253</b>	<b>-23333</b>	<b>-17413</b>	<b>-19927</b>	<b>-22056</b>	<b>-24185</b>	





Cost Input Model	Yr2												
	Jan	Feb	March	April	May	June	July	August	Sept	Oct	Nov	Dec	
7cm pots	848	848	848	848	848	848	848	848	848	848	848	848	
Strawb							2535	2535	2535			0	0
Other	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total Income	848	848	848	848	848	848	848	3383	3383	3383	848	848	848
	Jan	Feb	March	April	May	June	July	August	Sept	Oct	Nov	Dec	
NICS only	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	
Insurance	0	510	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Heat & Light	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	
ITC	370	0	0	377	0	0	377	0	0	377	0	0	
Costs of purchases	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
R&M (refurb)	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	
Water	372	372	372	372	372	372	372	372	372	372	372	372	
Rates	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Site rent	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Prof fees	1000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Marketing	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	
Contingency	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	
Total Costs	2445	1585	1075	1452	1075	1075	1452	1075	1075	1452	1075	1075	
Monthly Balance (i	-1597	-737	-227	-604	-227	-227	1931	2309	2309	-604	-227	-227	
Cumulative Balanc	-434	-1171	-1398	-2002	-2228	-2455	-524	1784	4093	3489	3262	3035	

Cost Input Model	Yr3											
	Jan	Feb	March	April	May	June	July	August	Sept	Oct	Nov	Dec
7cm pots	942	942	942	942	942	942	942	942	942	942	942	942
Strawb							2817	2817	2817			
Other	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total Income	942	942	942	942	942	942	3759	3759	3759	942	942	942
	Jan	Feb	March	April	May	June	July	August	Sept	Oct	Nov	Dec
NICS only	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210
Insurance	0	520	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Heat & Light	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162
ITC	377	0	0	385	0	0	385	0	0	385	0	0
Costs of purchase:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
R&M (refurb)	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142
Water	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380
Rates	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Site rent	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Prof fees	1020	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Marketing	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
Contingency	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
Total Costs	2477	1599	1079	1464	1079	1079	1464	1079	1079	1464	1079	1079
Monthly Balance (	-1535	-657	-137	-522	-137	-137	2295	2680	2680	-522	-137	-137
Cumulative Balan	1501	843	706	184	46	-91	2204	4884	7563	7041	6904	6766

wavehill™

social and economic research  
ymchwil cymdeithasol ac economaidd

01545 571711

[wavehill@wavehill.com](mailto:wavehill@wavehill.com)

[wavehill.com](http://wavehill.com)

