**Lles Drwy Goedwriaeth**

**Project Description:**

Prosiect peilot lles drwy natur yw Wellbeing through Woodcraft, sy'n ceisio arddangos effeithiolrwydd ymagwedd presgripsiynu cymdeithasol newydd a blaengar o ddarparu cefnogaeth i unigolion y mae'r pandemig Coronafeirws a'r cyfnodau clo dilynol wedi cael effaith andwyol arnynt. Byddai hyn yn cynnwys y rheini sydd â phroblemau iechyd meddwl "lefel isel" fel iselder a phryder cymdeithasol sy'n gysylltiedig â'r cyfnod clo, yn ogystal â'r rheini a chanddynt hanes blaenorol o broblemau iechyd meddwl, nad ydynt wedi gallu cymdeithasu neu dreulio amser tu fas oherwydd y cyfnodau clo.

Rydym yn bwriadu ehangu'r buddion corfforol a meddyliol a geir drwy gyswllt â natur gyda grŵp ehangach o bobl, gan gynnwys y rheini mewn ardaloedd incwm isel a'r rheini sydd efallai’n profi heriau corfforol, meddyliol neu gymdeithasol. Mae CIC Dryad yn bwriadu integreiddio rhaglen gweithgareddau coetir fel rhan o'r GIG drwy bresgripsiynu cymdeithasol, a chyflwyno cyfres o 12 sesiwn les yn ein gweithdy coetir a ddyluniwyd at y diben yn Park Woods. Bydd y sesiynau hyn yn cynnwys amrywiaeth eang o weithgareddau byw yn y gwyllt a choedwriaeth sydd wedi'u cynllunio'n benodol ar gyfer pobl sydd wedi profi anawsterau yn ystod y pandemig.

Mae'r gweithgareddau a gyflwynir ar Dryad cyrsiau’n cynnwys chwilota am fwyd a meddyginiaeth, trafod cyllyll ac offer miniog yn ddiogel, cerfio pren gan ddefnyddio offer llaw, crefft tân a dulliau cynnau tân cynnar, creu siarcol, technegau coginio yn yr awyr agored, cymorth cyntaf, adeiladu lloches, gwehyddu helyg, creu rhaffau naturiol, bwrw efydd, naddu fflint, gwaith gof, trin croen a thecstilau hynafol, crochenwaith, rheoli coetiroedd, creu cynefinoedd.

|  |  |
| --- | --- |
| Cyfanswm cost y prosciect: | £14,515.23 |
| Cyfanswm yr arian gan yr UE/Llywodraeth Cymru: | £10,000.00 |