



Gardd Goedwig Gymunedol Naturewise – Mehefin 2021

Enw'r sefydliad: Naturewise

Enw'r prosiect: Gardd Goedwig Gymunedol

Lleoliad: Sir Benfro, Cymru.

Swm y grant: £10,000

Dyddiad a hyd y dyfarniad: Mai 2019, 1 flwyddyn

Cyd-destun prosiect: Mae gardd y goedwig yn eiddo i'r gymuned ac yn cael ei rhedeg ganddo, gydag eco-siop a chaffi ar y safle. Roedd Claire, y cyd-sylfaenydd, eisoes wedi rhedeg gardd goedwig yn Llundain am 10 mlynedd ac yna wedi symud i Gymru gydag uchelgais i wneud yr un peth ar radd fwy. Mae hi bellach yn rhedeg yr ardd ynghyd â Cat, Cyfarwyddwr yn Naturewise.

Nodau'r prosiect: Ei nod yw darparu ffynhonnell fwyd gynaliadwy i'r gymuned, dysgu pobl sut i dyfu eu llysiau eu hunain a gofalu am blanhigion, ac annog cariad at natur.

Nodau'r prosiect

Mae'r gofod gardd pum erw wedi'i ddatblygu er budd y gwirfoddolwyr, sy'n ymwneud yn weithredol â phenderfyniadau beth i'w wneud ag ef, ac er budd eraill yn y gymuned. Er ei fod yn agored i bawb, mae wedi ymgysylltu'n benodol â phlant ysgol, siaradwyr Cymraeg, a'r rhai sy'n defnyddio gwasanaethau'r sefydliad iechyd meddwl lleol, y gall rhai ohonynt wynebu problemau caethiwed neu sydd â phrofiad o'r system cyfiawnder troseddol. Trosglwyddwyd y tir i'r gymuned gan Lywodraeth Cymru yn 2017 ac mae bellach yn cael ei redeg fel cwmni budd cymunedol.

Gyda'r ardd, maent eisiau:

- Cyflwyno ateb i'r her amgylcheddol drwy annog pobl i ymddiddori yn y man lle daw eu bwyd a sut y caiff ei dyfu.
- Grymuso pobl i dyfu pethau eu hunain neu i ddod o hyd i bethau'n lleol.

- Ceisiwch newid y meddylfryd eu bod yn gwybod bod gan rai pobl yn eu cymuned ardd goedwig "ddim ar eu cyfer nhw".
- Annog lles a mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol yn y gymuned leol drwy ddarparu lle diogel a chroesawgar i bobl ddod i dreulio amser gyda'i gilydd. Mae'r pandemig wedi golygu bod hyn hyd yn oed yn fwy o flaenoriaeth.
- Mynd i'r afael â phrinder bwyd yn yr ardal leol. Maent yn bwriadu rhoi rhoddion i'r banc bwyd lleol; nod hirdymor yw hwn, y teimlant y byddant yn ei gyflawni unwaith y bydd yr ardd wedi'i thyfu'n llawn a'r coed ffrwythau'n blodeuo.

Ynglyn â'r grant

Daeth yr arian grant gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol ar ddechrau eu taith ac mae wedi bod yn allweddol i'w helpu i osod sylfeini'r ardd goedwig.

Aeth y grant tuag at recriwtio Sarah, **cydlynnydd gwirfoddolwyr Cymraeg ei hiaith**, a'i rôl oedd helpu i hyfforddi gwirfoddolwyr yn yr ardd. Roedd hyn yn bwysig iawn gan fod y fferm yn ardal o Gymru sydd â dwysedd uchel o siaradwyr Cymraeg ac maent am annog a chefnogi pobl i ddefnyddio'r iaith. Gyda'r arian grant dros y flwyddyn ddiwethaf maent wedi gallu cynnal saith 'diwrnod plannu', lle'r oeddent yn plannu dros 100 o goed ffrwythau a llwyni.

Gyda'r arian grant, cynhaliwyd **penwythnos cynllunio permaddiwylliant** gyda 14 o wirfoddolwyr ym mis Gorffennaf 2019, a diwrnod agored (hefyd ym mis Gorffennaf 2019) fel y gallai'r gymuned ehangach ddysgu ychydig mwy am yr hyn yr oeddent yn ei wneud gyda'r gofod. Gwahoddwyd sefydliad iechedd meddwl lleol i hyn ac ers hynny maent wedi gallu croesawu pobl sy'n cael cymorth ar gyfer eu hiechedd meddwl.

Aeth rhan o'r grant hefyd tuag at hyrwyddo a chynnal **sesiynau addysg goedwig**, sy'n anelu at addysgu pobl ifanc a'r gymuned ehangach am sut mae gardd goedwig yn gweithio. Yn 2019, trefnodd Claire i blant Blwyddyn 5 o'r ysgol leol ddod am 20 sesiwn wythnosol yn ystod blwyddyn academiaidd. Y syniad hwn oedd i hyn arwain at berfformiad lle byddai'r plant yn adrodd yn ôl i rieni am yr hyn y maent wedi'i ddysgu, a gobeithiai Naturewise y byddai yn codi proffil yr ardd a hefyd yn cyrraedd ystod fwy amrywiol o rieni.

Sefydlu a chyflwyno prosiectau

Maent yn awyddus i fod mor gynhwysol â phosibl gyda'r gofod ac felly mae'r ardd yn agored i unrhyw un o'r gymuned leol, gyda lledaenu'r gair yn ffordd bwysig i bobl

gael gwybod am y prosiect. Mae pobl fel arfer yn dod i ardd y goedwig i roi cynnig arni am ddiwrnod; yna mae llawer wedyn yn dychwelyd i wirfoddoli dro ar ôl tro.

Siaradodd gwirfoddolwyr am gymryd rhan am amrywiaeth o wahanol resymau: dechreuodd rhai wirfoddoli am eu bod am ddysgu mwy am arddio neu am eu bod yn poeni am gymryd rhan mewn prosiect cynaliadwy ar gyfer y dyfodol ac eisiau gwneud rhywbeth dros eu cymuned. Mae cwpl wedi cael mwy o amser ar eu dwylo ers ymddeol neu fod ar ffyrlo yn ystod y pandemig. Cyfeiriwyd eraill oddi wrth y sefydliad iechyd meddwl.

Mae Claire a Cat yn ceisio sicrhau bod gwirfoddolwyr newydd yn teimlo mor gyfforddus â phosib. Pryd bynnag y bydd rhywun newydd yn ymuno, maent yn cael taith o amgylch y safle, a sesiwn friffio sefydlu a diogelwch lawn. Mae'r broses o rannu tasgau yn ddemocrataidd iawn: mae tasgau y mae angen eu gwneud wedi'u hysgrifennu ar fwrdd ar ddechrau'r dydd, ac mae pawb yn dod at ei gilydd i drafod a phenderfynu pwy sy'n gwneud beth. Cyn belled ag y bo modd, maent yn ceisio paru swyddi â gallu gwirfoddolwyr.

"Mae'n wych eich bod chi'n gallu penderfynu beth rydych chi eisiau ei wneud ac maen nhw'n galonogol iawn o hynny. Un diwrnod cefais y syniad o adeiladu pont dros y nant, felly es i ffwrdd gyda ffrind i wneud hynny. Cymerodd ddiwrnod i ni ac yna pan oeddem wedi gwneud, fe wnaethom alw pawb drosodd. Gwnaeth yr hyn yr oeddem wedi'i gyflawni argraff fawr arnynt." **Dan, gwirfoddolwr**

Mae'r gwirfoddolwyr i gyd yn hoffi bod gardd y goedwig yn teimlo'n wirioneddol dan arweiniad gwirfoddolwyr. Teimlant fod ganddynt ryddid gwirioneddol i wneud i bethau ddigwydd ac fel y gallant ddewis y dasg ac a ddylid gweithio'n annibynnol neu mewn grŵp bach

Effaith prosiect

Uchafbwyntiau allweddol

Niferoedd a gefnogir	<ul style="list-style-type: none"> • Maent wedi croesawu tua 80-100 o wirfoddolwyr ers i'r ardd agor; Cofnodwyd cyfanswm o 802 o oriau gwirfoddol rhwng Mehefin 2019-Mehefin 2020. • Daeth 70 o bobl i'w Diwrnod Agored, a 14 i'r penwythnos permaddiwylliant. • Mae 15-20 o wirfoddolwyr craidd wedi helpu i gynllunio a chynnal y tir dros y flwyddyn ddiwethaf, sef 40+ o sesiynau'r flwyddyn ar gyfartaledd. • Cynhaliwyd pum sesiwn diwrnod gyda 60 o blant Blwyddyn 5 o'r ysgol leol, yn ogystal â 10 sesiwn ysgol goedwig yn ystod y flwyddyn, gyda thua 10 o blant yn mynychu bob wythnos. Rhoddwyd cymhorthdal i rai lleoedd i wneud hyn yn fforddiadwy.
Effeithiau allweddol	<ul style="list-style-type: none"> • Mae wedi helpu'r gymuned i gadw mewn cysylltiad a lleihau arwahanrwydd cymdeithasol yn ystod y pandemig. • Mae wedi gwella lles ac iechyd corfforol pobl .
Gwefan	https://naturewise.org.uk/naturewise-community-forest-garden-cic/

Mae Claire a Cat yn teimlo bod gardd y goedwig ar y trywydd iawn i gael y math o effaith yr oeddent wedi'i rhagweld. Teimlant fod canfyddiadau o ardd y goedwig 'ddim i bawb' yn newid yn araf wrth i'r gair ymledu am y prosiect. Roedd gwirfoddolwyr hefyd yn awyddus i siarad am y gwahaniaeth yr oedd cymryd rhan wedi'i wneud iddynt.

Roedd gan bobl fwy o gyswllt cymdeithasol

Mae pobl wedi gwneud ffrindiau ac mae ymdeimlad o gymuned. Un o'r manteision pwysicaf i'r rhai sy'n defnyddio'r ardd yw'r cysylltiad cymdeithasol y mae wedi'i roi iddynt. Teimlai sawl gwirfoddolwr y byddent wedi cael eu hynysu'n gymdeithasol dros y pandemig pe na baent wedi cael yr ardd.

" Mae llawenydd gwirioneddol wrth oleuo'r goelcerth ac eistedd o gwmpas a chael sgwrs hamddenol dros baned o de." **Beth, gwirfoddolwr**

Roedd iechyd meddwl a lles pobl yn well

Mae Claire a Cat wedi cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl llawer o'r rhai sy'n ymweld â'r ardd; i un neu ddau o bobl, mae'r gwelliant hwn wedi bod yn arbennig o drawiadol gan eu bod yn ymddangos yn fwy cadarn ac yn well wrth siarad â phobl.

Cafodd un o'r buddiolwyr, Dan, ei gyfeirio at yr ardd goedwig gymunedol gan y sefydliad iechyd meddwl. Mae wedi bod yn arddwr yn y gorffennol felly mae wedi gwerthfawrogi defnyddio'r sgiliau hynny eto. Mae bellach yn gweithio fel cogydd, y

"Dwi'n teimlo'n lwcus o wybod ei fod yno ac yn drist nad yw pawb yn gwybod amdano. Rwy'n credo ei fod wedi bod yn newid bywyd i mi... Rwy'n teimlo'n hapusach ynof fy hun."

Dan, buddiolwr

mae'n ei weld yn gallu bod yn dipyn o waith dan bwysau, ac felly mae gallu dod i dreulio amser y tu allan yn yr ardd unwaith yr wythnos yn bwysig ac wedi ei helpu i reoli ei broblemau iechyd meddwl. Er ei fod hefyd yn gwirfoddoli ar fferm leol, mae'n teimlo bod gardd y goedwig wedi bod yn rhan bwysig o'i broses adsefydlu.

I rai, mae boddhad a gwobr wrth weld ffrwyth eu llafur: blodau'n dod i fyny ar y coed, y planhigion cyntaf yn dod i fyny neu'n gallu bwyta'r mafon. Mae hyn wedi rhoi ymdeimlad o bwrpas iddynt.

Roedd iechyd corfforol pobl yn well

Bu manteision iechyd corfforol i nifer o wirfoddolwyr. Mae Beth wedi mwynhau bod cael bod yn rhan o'r ardd wedi golygu ei bod wedi aros yn egniol ar ôl ymddeol, tra bod Dan yn cydnabod ei fod wedi colli rhywfaint o bwysau ac yn teimlo'n iachach.

Mae mwy o bobl yn cael cyfleoedd i gymysgu ag eraill sy'n wahanol iddynt

Soniodd eraill am y ffaith bod yr ardd yn agored i blant ac oedolion yn gwneud iddi deimlo'n gynhwysol. Siaradodd un gwirfoddolwr wedi ymdeol yn arbennig am y ffordd yr oeddent yn caru bod yr ardd yn agored i bawb a'u bod yn mwynhau gweld y plant yn cymryd rhan ochr yn ochr â'r oedolion.

"I mi, gweld y plant yn chwarae ochr yn ochr â'r oedolion dwi'n hoffi. Mae un bachgen bach yn glynu yn fy nghof yn arbennig... roedd am helpu ei dad a byddai'n gwthio berfa ochr yn ochr â'i dad a roedd mor galonogol i weld y ddau ohonynt."

Beth, volunteer

Myfyrdodau cyffredinol

Yr hyn sy'n allweddol i lwyddiant y prosiect yw'r ffaith bod Claire a Cat wedi gweithio'n galed i wneud gardd y goedwig yn rhywle y bydd pobl yn mwynhau treulio amser ac i feithrin amgylchedd cyfeillgar a hamddenol. Maent yn arbennig o falch eu bod yn gallu croesawu pawb o'r gymuned, gan gynnwys y rhai ag anghenion penodol a chymhleth megis iechyd meddwl gwael. Cytunodd pawb ei fod yn ofod hardd ac yn teimlo'n ddiogel iawn, heb unrhyw bwysau i fod yn ffordd benodol neu i wneud unrhyw beth nad ydych am ei wneud, gyda Dan yn arbennig o ddiolchgar bod y staff ddim yn beirniadu neb am ei frwydrau yn y gorffennol a'i iechyd meddwl.

Llwyddiant arall yw eu bod yn cynnwys pawb yn y penderfyniad ynglŷn â beth i'w wneud yn yr ardd ac yn gwneud i bawb deimlo eu bod yn perthyn a bod ganddynt lais. Mae Claire, Cat a Sarah i gyd wedi dysgu llawer am sut i redeg prosiect a arweinir gan wirfoddolwyr ac wedi pwysleisio pwysigrwydd cyfathrebu er mwyn sicrhau bod pobl yn deall yr hyn sydd angen ei wneud i gyflawni nodau cyffredinol y prosiect, mae pawb yn gwybod beth mae'r lleill yn ei wneud ac yn gwirio gyda'i gilydd. Er nad yw hyn bob amser yn berffaith, ac weithiau mae pobl yn mynd i ffwrdd ac yn gwneud eu peth eu hunain, sy'n gallu bod yn anodd o ran adnoddau i'w reoli, maent yn ymdrechu i'w wneud mor gydgyssylltiedig â phosibl. Maent yn bwriadu trosglwyddo mwy o'r gwaith rhedeg o ddydd i ddydd i wirfoddolwyr yn y dyfodol; rhywbeth y mae gwirfoddolwyr hefyd yn ymddangos yn awyddus i'w.

" Mae fel ceisio cynnal digwyddiad mawr bob wythnos."
Claire, sylfaenydd

Mae'r pandemig hefyd wedi bod yn gromlin ddysgu: roedd yn anodd cadw planhigion a choed newydd yn fyw pan gyfyngwyd mynediad i'r ardd. Roedd hefyd yn ei gwneud yn anodd i'r prosiect gyrraedd pawb fel yr oedd am wneud hynny. Er enghraifft, roeddent am ymgysylltu mwy â grwpiau cymunedol a chael defnyddwyr banc bwyd yn dod i'r ardd. Mae ymgysylltu ag ysgolion hefyd ar stop am y tro.

Fodd bynnag, cafwyd anfanteision: oherwydd bod rhai gweithgareddau'n cael eu oedi, mae'r grant wedi'i ddargyfeirio i ariannu swydd y cydgysylltydd gwirfoddol a deunyddiau ar gyfer yr ardd goedwig; mae hyn wedi golygu bod yr arian wedi para am gyfnod hirach na'r disgwyl. Maent yn bwriadu aildechrau ymgysylltu ehangach â'r gymuned unwaith y bydd cyfyngiadau Covid yn caniatáu.

Ynglŷn â'r astudiaeth achos

Fel rhan o'r astudiaeth achos hon, siarodd IFF Research â Claire a Cat, cyd-sylfaenydd a Chyfarwyddwr Gardd Goedwig Gymunedol Naturewise, ynghyd â

chydgysylltydd gwirfoddol, Sarah*, a thri gwirfoddolwr/buddiolwyr, Dan*, Beth* a Molly*. *Mae enwau wedi eu newid.