

# Adroddiad Lle i Ffynnu / Space to Thrive, Ionawr 2020

01/10/2019

[See all updates](#)

Mae'r adroddiad Lle i Ffynnu yn adolygiad cyflym o dystiolaeth o'r manteision sydd gan barciau a manau gwyrdd i bobl a chymunedau.

**Atodiad**

**Maint**

[Space to thrive - a rapid evidence review](#) 1.85 MB

## Trosolwg

Cynhaliwyd adroddiad Lle i Ffynnu gan ymchwilyr o Brifysgol Sheffield Hallam a Phrifysgol Sheffield. Fe'i cynhyrchwyd gyda Chronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.

Mae'n seiliedig ar adolygiad o 385 o bapurau a gyhoeddwyd o fewn y deng mlynedd diwethaf. Mae pob un wedi bod drwy broses o adolygu cymheiriaid academaidd.

Mae'n canolbwyntio ar faterion fel iechyd, llesiant ac integreiddio cymdeithasol.

- Darllenwch flog [brif swyddog gweithredol Mind Paul Farmer: Sut y gall manau gwyrdd wella ein llesiant](#)
- Clywch gan un o ymchwilyr yr adroddiad, [Julian Dobson, am effaith parciau ar iechyd, llesiant a chymdeithas](#)

## Canfyddiadau allweddol

### 1. Mae mynediad i barciau a manau gwyrdd a'r defnydd ohonynt yn gwella iechyd corfforol, llesiant meddyliol a boddhad bywyd

Mae angen parciau a manau gwyrdd gerllaw ar bobl, ond mae angen iddynt fod o ansawdd digonol i annog ymweliadau rheolaidd. Mae ansawdd manau gwyrdd yn cael effaith gryfach ar ganlyniadau iechyd na maint.

Gall parciau sy'n ymweld helpu i leihau gordewdra, diabetes a chlefyd y galon. Mae ymweliadau â manau gwyrdd yn cefnogi llesiant meddyliol a lleddfu straen.

### 2. Gall parciau greu cyfleoedd pwysig ar gyfer integreiddio cymdeithasol

Gall parciau helpu ffoaduriaid ac ymfudwyr i sefydlu ymdeimlad o berthyn mewn cymunedau newydd.

Ond gallant hefyd ymhelaethu ar adrannau cymdeithasol. Gall grwpiau eithrio eu hunain o fannau gwyrdd os ydynt yn teimlo bod y gofod yn cael ei ddominyddu gan un grŵp penodol o ddefnyddwyr (er enghraifft, os yw parc yn cael ei ddefnyddio'n bennaf gan bobl ifanc) neu os ydynt yn teimlo'n anniogel (er enghraifft, pan fo lle'n cael ei gynnal a'i gadw'n wael neu'n denu ymddygiad gwrthgymdeithasol).

### **3. Mae parciau'n darparu cyfleoedd ar gyfer ymgysylltu â'r gymuned**

Mae trigolion lleol, gan gynnwys plant, yn gwerthfawrogi'r cyfle i fod yn rhan o gynllunio a gwella eu mannau gwyrdd (er enghraifft, drwy wirfoddoli).

Mae garddio cymunedol yn cynnig cyfleoedd i breswylwyr newydd feithrin cysylltiadau cymdeithasol.

Gall cynlluniau i gynnwys pobl ifanc sy'n gofalu am fannau gwyrdd wella eu datblygiad personol a chynyddu eu hymwybyddiaeth amgylcheddol.

### **4. Parciau a mannau gwyrdd yn amlygu anghydraddoldebau mewn cymdeithas**

Ceir tystiolaeth bod ansawdd parciau a mannau gwyrdd yn waeth mewn ardaloedd incwm is. Yn aml, mae lleiafrifoedd yn cael eu hymyleiddio o ran mynediad i fannau gwyrdd.

### **5. Mae parciau a mannau gwyrdd yn galluogi pobl i gysylltu â natur, sy'n gwella eu hymdeimlad o lesiant**

Mae cysylltedd â natur yn cynnwys profi'r byd naturiol drwy'r synhwyrâu corfforol, dysgu amdano, ac ymgysylltu'n ystyriol â natur drwy dalu sylw.

Mae'n gysylltiedig ag ymdeimlad o ddiolchgarwch a hunanwerth a gall helpu pobl i wella ar ôl straen a salwch meddwl.

Mae cysylltiadau â natur hefyd yn helpu i feithrin ymdeimlad o le a chymuned a meithrin teimladau o berthyn.

### **6. Gall parciau a mannau gwyrdd fod â manteision economaidd**

Gan gynnwys:

- creu cyflogaeth
- cynnal gweithgareddau economaidd (fel caffis neu ddiwyddiadau)
- annog mewnfuddsoddiad

## **Argymhellion**

### **1. Dylid ystyried parciau fel seilwaith cymdeithasol yn ogystal â ffisegol**

Mae hyn yn golygu, yn ogystal â buddsoddi mewn amgylcheddau ffisegol o ansawdd uchel a'u cynnal, y dylai cyllidwyr hefyd gefnogi'r gweithgareddau sy'n animeiddio mannau gwyrdd ac annog pobl i'w defnyddio. Dylai buddsoddi gefnogi gweithgareddau sy'n cynyddu ymgysylltiad cymunedol,

dod â gwahanol grwpiau cymdeithasol at ei gilydd, annog gwirfoddoli ac agor parciau i rannau difreintiedig o gymdeithas.

Er enghraifft drwy:

- ariannu grwpiau lleol i ddarparu gweithgareddau datblygu cymunedol mewn mannau gwyrdd
- creu mannau cyfarfod croesawgar fel caffis
- sicrhau bod safonau uchel o ofal a chynnal a chadw yn cael eu darparu i atal troseddu, taflu sbwriel ac ymddygiad gwrthgymdeithasol

## **2. Dylid rheoli parciau a mannau gwyrdd i gefnogi iechyd a llesiant**

Dylai dylunio, cynnal a chadw a gweithgareddau annog ymarfer corff sy'n briodol ar gyfer pob rhan o'r boblogaeth. Dylent hefyd greu mannau a gweithgareddau adferol sy'n galluogi pobl i wella o straen bywyd. Er enghraifft:

- ariannu rhagnodi cymdeithasol o fewn amgylcheddau gwyrdd
- cefnogi gweithgareddau ffitrwydd ac ymarfer corff mewn parciau mewn ardaloedd incwm isel
- gwella goleuadau a llwybrau i gynyddu ymdeimlad o ddiogelwch

## **3. Dylid rheoli parciau a mannau gwyrdd i annog cysylltiadau â natur**

Dylid darparu ystod eang o gynefinoedd i roi cyfle i ymwelwyr ymgysylltu â'r byd naturiol a'i ddeall yn well. Bydd hyn yn ei dro yn sicrhau'r manteision llesiant mwyaf posibl sy'n gysylltiedig â chysylltedd natur.

# **Efallai y bydd gennych chi ddiddordeb hefyd mewn ...**

[How green spaces can improve our wellbeing](#)

Julian Dobson

**Looking closer at the Space to Thrive report**

**Our 25-year love affair with public parks**