Awyr Iach

Helpu pobl i ffynnu yn yr awyr agored
Helping people thrive outdoors

5 August 2025

<u>Launching a new outdoor health service in and around the Dyfi Valley.</u>

Weekly outdoor activities for health and wellbeing start in September.

Awyr Iach, a new outdoor health service launches this month offering locals free weekly outdoor activities in and around the Dyfi Valley to boost health and wellbeing for those ages 11 – 100+.

Professionally led activities will include weekly walking and movement sessions for all abilities, as well as 6-week programmes in woodland skills, foraging, arts and crafts and animal therapy and more. Monthly 'taster' sessions will run to offer the chance for people to try out different activities.

There will also be the opportunity to take part in drop-in volunteering sessions, learning new skills, staying active and meeting others to help on hands-on outdoor projects, from taking care of the Bro Ddyfi Hospital gardens to local Celtic rainforests.

Locals can sign up to any activity through Elin Crowley, Awyr Iach's Engagement Officer – in person, or by phone or email. Or you can get a referral to the service from your GP or healthcare provider at Bro Ddyfi Community hospital. All activities will be accessible via public transport, or will have the option of mini bus pick up from Machynlleth.

Dr Sara Bradbury Willis, Dyfi Valley Health GP said –
We know that spending time outdoors is great for improving our mental and physical health, and is proven to reduce anxiety, lower blood pressure and increase mobility. Awyr Iach connects local people to the rich landscape of the rural Dyfi Valley they live in, to help improve their health and wellbeing and address identified local challenges such as mental health and mobility.

Awyr Iach brings together the knowledge and skills of local people working to help improve the health and wellbeing of both people and place, from the Hospital and Health board to Outdoor Health Activity Leaders. It is led by Coed Lleol in partnership with Biosffer Dyfi and funded by the National Lottery Community fund for the next 3 years.

For more information follow - https://www.facebook.com/CoedLleolAwyrIach or contact Elin - elincrowley@smallwoods.org.uk

-ENDS-

rhag / led by

CoedLleol
SmallWoods

gyda / with

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

Biosffer Dyfi Biosphere
gwerth y byd - world class by nature

5 Awst 2025

<u>Lawnsio gwasanaeth iechyd awyr agored newydd ym Mro Ddyfi a'r cyffuniau.</u>

Gweithgareddau awyr agored wythnosol er eich iechyd a llesiant yn dechrau mis Medi.

Mae Awyr Iach, gwasanaeth iechyd awyr agored newydd, yn dechrau'r mis hwn, gan gynnig gweithgareddau awyr agored wythnosol am ddim i bobl leol ym Mro Ddyfi ac ardaloedd cyfagos er mwyn hybu iechyd a llesiant pobl rhwng 11 – 100+ oed.

Bydd gweithgareddau dan arweiniad pobl broffesiynol yn cynnwys sesiynau cerdded a symud wythnosol i bawb o bob gallu, yn ogystal â rhaglenni 6 wythnos yn seiliedig ar sgiliau coetir, fforio, celf a chrefft, therapi anifeiliaid a rhagor. Cynhelir sesiynau 'blasu' misol i roi cyfle i bobl roi cynnig ar weithgareddau gwahanol.

Bydd hefyd y cyfle i gymryd rhan mewn sesiynau gwirfoddoli galw heibio, gan ddysgu sgiliau newydd, cadw'n actif a chwrdd ag eraill i helpu gyda phrosiectau awyr agored ymarferol, o ofalu am erddi ysbyty Bro Ddyfi i goedwigoedd glaw Celtaidd lleol.

Gall pobl leol gofrestru ar gyfer unrhyw weithgaredd drwy Elin Crowley, Swyddog Ymgysylltu Awyr Iach – wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu e-bost. Neu gallwch gael atgyfeiriad i'r gwasanaeth gan eich meddyg teulu neu'ch darparwr gofal iechyd yn Ysbyty Cymunedol Bro Ddyfi. Bydd pob gweithgaredd yn hygyrch drwy drafnidiaeth gyhoeddus, neu gyda'r dewis o fws mini yn casglu pobl o Fachynlleth.

Dywedodd Dr Sara Bradbury Willis, Meddyg Teulu Iechyd Bro Ddyfi –
Rydym yn gwybod bod treulio amser yn yr awyr agored yn wych er mwyn gwella ein hiechyd meddwl a chorfforol, ac mae tystiolaeth ei fod yn lleddfu gorbryder, yn lleihau pwysedd gwaed ac yn gwella symudedd. Mae Awyr Iach yn cysylltu pobl leol â thirwedd gyfoethog Bro Ddyfi wledig sef eu hardal leol, i wella eu hiechyd a'u llesiant a mynd i'r afael â heriau lleol amlwg fel iechyd meddwl a symudedd.

Mae Awyr Iach yn dwyn ynghyd gwybodaeth a sgiliau pobl leol sy'n gweithio i helpu i wella iechyd a llesiant pobl a lleoedd, o'r Ysbyty a'r Bwrdd Iechyd i Arweinwyr Gweithgareddau Iechyd yr Awyr Agored. Caiff ei arwain gan Coed Lleol mewn partneriaeth â Biosffer Dyfi a'i ariannu gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol am y 3 blynedd nesaf.

Am ragor o wybodaeth, dilynwch https://www.facebook.com/CoedLleolAwyrIach neu cysylltwch ag Elin - elincrowley@smallwoods.org.uk

- **DIWEDD -**

rhag / led by

CoedLleol SmallWoods

gyda / with

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

Biosffer Dyfi Biosphere
gwerth y byd - world class by nature