

**Cofnodion cyfarfod yr unfed gyfarfod ar ddeugain o'r Grŵp Trawsbleidiol ar Ddyfrffyrdd**

Ystafell Gynadledda 24, Tŷ Hywel, Bae Caerdydd  
Dydd Mawrth 22 Medi 2015  
18.00

**Aelodau'r Cynulliad yn bresennol:**

Janet Haworth AC (Ceidwadwyr Cymreig, Gogledd Cymru)

Mike Hedges AC (Llafur Cymru, Dwyrain Abertawe)

**Yn bresennol:**

Andrew Stumpf – Glandŵr Cymru

Laura Lewis – Glandŵr Cymru

Jackie Humphries – Glandŵr Cymru

David Morgan – Yr Ymddiriedolaeth Camlesi ac Afonydd

Dr Ruth Hall

Martin Buckle – Awdurdod Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog

Chris Charters – British Outdoor Professionals Association

Ceri Davies – Cyfarwyddwr Gweithredol yr Adran Gwybodaeth, Strategaeth a Chynllunio

Julian Atkins – Cyfarwyddwr Rheoli Cefn Gwlad a Thir

Robert Moreland

Gareth Williams

Dechreuodd y cyfarfod am 18.15

**Eitem 1: Cyflwyniad gan Dr Ruth Hall, aelod o Fwrdd Glandŵr Cymru.**

**Defnyddio dyfrffyrdd i hybu iechyd a lles**

Mae Ruth yn gyfarwyddwr anweithredol yn Adnoddau Naturiol Cymru, yn aelod o Gyngor yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol ac yn un o lywodraethwyr Sefydliad Polisi Cyhoeddus Cymru. Roedd yn Brif Swyddog Meddygol dros Gymru tan 2005 ac mae'n gadeirydd Cydweithredfa Gofal Iechyd Canolbarth Cymru ar hyn o bryd. Mae Ruth wedi bod ar Fwrdd Cyngori Iechyd Cyhoeddus NICE ers 2005. Rhoddodd Dr Hall gyflwyniad manwl ar fanteision gweithgarwch corfforol ac amser hamdden yn yr awyr agored, gan dynnu sylw at yr angen am ragor o dystiolaeth ar gyfer llunwyr polisi.

Mae'r cyflwyniad ar gael ar gais gan [enquiries.wales@canalrivertrust.org.uk](mailto:enquiries.wales@canalrivertrust.org.uk)

**Sesiwn holi ac ateb**

**Martin Buckle** A ydych yn credu bod pob un yn ymwybodol o'r materion hyn, ond bod neb yn ymddangos i fod yn yn cymryd camau i'w rhoi ar waith?

**Dr Ruth Hall:** Ydym, rydym wedi bod yn dweud ers amser maith bellach bod angen i bobl fod yn fwy actif a mentro i'r awyr agored, ac y gallai gofal iechyd ataliol arbed miliynau o bunnoedd i'r GIG bob blwyddyn. Yr her go iawn yn awr yw dod o hyd i ddigon o dystiolaeth i argyhoeddi gwneuthurwyr polisi i weithredu ar y mater hwn a gwneud mwy i'w hyrwyddo.

Andrew Stumpf: Ydych chi'n credu ei bod yn wir mai'r bobl bellaf i ffwrdd oddi wrth iechyd da fydd fwyaf anodd i'w tynnu i mewn i raglen iechyd ataliol?

Dr Ruth Hall: Ydw, yn bendant. Dyma un o'r heriau mwyaf sy'n ein hwynebu, ac mae dod â phobl allan o ffordd segur o fyw yn hanfodol ar gyfer iechyd y genedl.

## **Eitem 2: Gweithdy: Beth ydych chi eisiau ei weld yn cael ei wneud i hybu iechyd ar ddyfrffyrdd yng Nghymru?**

Rydym am i gymunedau ar lannau afonydd ddefnyddio eu dyfrffyrdd i wella eu hiechyd a'u lles. Dylai Camlesi ac Afonydd fod yn rhan fawr o fywyd bob dydd a chael effaith gadarnhaol ar bawb sy'n eu defnyddio. Mae gennym ddiddordeb ar hyn o bryd yn y defnydd o gamlesi ar gyfer iechyd ataliol a gwella iechyd meddwl.

Cwestiynau a drafodwyd:

Sut fyddech chi'n hoffi gweld y gamlas yn cael ei defnyddio ar gyfer iechyd y cyhoedd?

Pa rai o'r prosiectau enghreifftiol a ganlyn ydych chi'n teimlo byddai fwyaf effeithiol?

- Ymladd unigrwydd
- Camlesi ar gyfer iechyd meddwl
- Cydlyniant cymunedol
- 'Stealth Health'

Sut allwn ni wella ein hymgysylltiad â chymunedau?

Pa syniadau eraill sydd gennych i bobl gael y gorau allan o ddyfrffyrdd?

Mae nodiadau llawn ac adborth o'r gweithdy ar gael gan [Laura.lewis@canalrivertrust.org.uk](mailto:Laura.lewis@canalrivertrust.org.uk)

## **Eitem 3: Unrhyw Fater Arall**

Dim

**Dyddiad y cyfarfod nesaf: 1 Rhagfyr 2015**