Diwedd yr Haf/Dechrau'r Hydref 24 RHIFYN 2

GROW TYFU CARDIFF CAERDYDD

CYLCHLYTHYR CYMUNEDOL TYFU'N DDA

Mae **Tyfu'n Dda** yn brosiect iechyd a lles sy'n cynnig sesiynau garddio â chymorth i unrhyw un sy'n byw yng Nghanol neu De/De-orllewin Caerdydd. Dewch draw – does dim angen profiad blaenorol – a mwynhau natur, cwmni da a phaned wych. Gall unigolion hunangyfeirio neu gael eu cyfeirio drwy weithiwr iechyd proffesiynol.

Trawsnewid Gardd

Yn dilyn gaeaf/gwanwyn o gynllunio a gweithredu, roeddem yn falch iawn o ail-lansio ein gardd Tyfu'n Dda ACE/Dusty Forge ym mis Mehefin 2024, gan groesawu llawer o bobl i ofod gardd wedi'i gyd-gynhyrchu gyda llwybrau mynediad diogel, gwell bioamrywiaeth a strwythurau newydd i gefnogi tyfu bwyd cymunedol. Rydym wrth ein bodd o fod ar y rhestr fer ar gyfer Gwobr Trawsnewid Cymru Daclus yr hydref hwn, i gydnabod yr holl waith caled i drawsnewid yr ardd hon.

Diolch i'n holl bartneriaid am eu cefnogaeth ac yn arbennig i C3SC, Cyngor Caerdydd a Cadwch Gymru'n Daclus am yr arian. Galwch heibio ar ddydd Llun yn ACE rhwng 10:30 a 3pm os hoffech gwrdd â thîm Tyfu'n Dda a rhai o'n gwirfoddolwyr gwych.

cyn

ar ôl

‘NEWYDD’ Clwstwr Gofal Sylfaenol Dinas Caerdydd a’r De

Rydym ni’n falch iawn ein bod wedi agor 4ydd safle gardd gymunedol Tyfu’n Dda yr haf hwn o fewn Clwstwr Dinas a De Caerdydd (Grangetown, Butetown, Bae Caerdydd a Chanol Caerdydd).

Rydym wedi’n lleoli ym Meddygfa Grange, Stryd yr Esgob, Caerdydd CF11 6PG ar brynhawniau Iau rhwng 1-3pm.

Os ydych chi’n byw neu’n cofrestru gyda meddyg teulu yn yr ardaloedd hyn, cysylltwch â ni neu galwch heibio i un o’n sesiynau. Gallwch hefyd gael eich cyfeirio gan feddyg teulu/gweithiwr iechyd proffesiynol.

Rydym ni’n edrych ymlaen at ddathlu ein cynhaeaf yr hydref hwn a chroesawu’r gymuned i’r ardd i’n helpu i lunio dyfodol y safle hwn, gyda gweddnewidiad dylunio dros y gaeaf/gwanwyn’25 wedi’i gynllunio i wella hygyrchedd a gosodiad.

Cornel Bywyd Gwyllt

Rydym ni bob amser yn cadw natur mewn cof yn ein gerddi, gan blannu i annog peillwyr a chreu cynefinoedd i’n bywyd gwyllt brodorol gysgodi ynddynt. Dyma rai o’r ymwelwyr rydyn ni wedi’u gweld hyd yma yn y gerddi eleni. Anfonwch eich lluniau neu tagiwch @growwellcardiff os ydych chi wedi gweld unrhyw greaduriaid yn ein gerddi, byddem wrth ein bodd yn gweld eich lluniau.

Stori Claf

Mae'r prosiect Tyfu'n Dda yn ofod mor wych: grŵp o bobl, gyda chariad cyffredin at arddio, yn awyddus i ddeall straeon pawb – dros baned braf o de (neu gawl cartref!)

Argymhellodd fy meddyg teulu y prosiect Tyfu'n Dda i mi ac rwyf wedi bod yn dod ers hynny. I mi, mae'n rhywbeth unigryw yn fy mywyd, ar wahân i'm gwaith a'm bywyd personol. Mae'n gyfle i gamu y tu allan i fy arferion arferol a chanolbwyntio ar rywbeth gwahanol.

Wrth fynychu'r grŵp bob wythnos, rwy'n teimlo'n rhan o rywbeth arbennig. Mae gan bob un ohonom resymau gwahanol dros fod yno ac mae gan bob un ohonom rywbeth unigryw yr ydym yn ei gynnig i'r grŵp. Rwy'n dysgu pethau gwahanol am arddio yn barhaus ac rwyf wrth fy modd yn gweld sut mae'r ardd yn datblygu dros amser. Rwyf wedi mwynhau gweld fy nghapan cornicyll yn tyfu! Rwy'n dal i gael trafferth gyda fy mhryder o bryd i'w gilydd ac rwyf wedi gwerthfawrogi gallu eistedd i lawr a siarad amdano os oes angen. Mae'r staff bob amser wrth law i gynnig help a chefnogaeth a dydw i byth yn teimlo fy mod yn cael fy marnu am gael diwrnod gwael.

Ar y cyfan, rwy'n teimlo bod y prosiect wedi gwneud rhyfeddodau i'm hyder - cymaint felly fel fy mod hyd yn oed wedi penderfynu tacluso fy stryd yn yr haf. Fe wnes i glirio gordyfiant, brigau, mwsogl, a chlirio ymylfeini. Diolchodd llawer o'r

cymdogion i mi am fy ymdrechion a daeth cwpwl i helpu hyd yn oed! Oni bai am y prosiect Tyfu'n Dda, mae'n debyg na fyddwn wedi gwneud hynny, felly rwy'n ddiolchgar iawn iddynt am hynny.

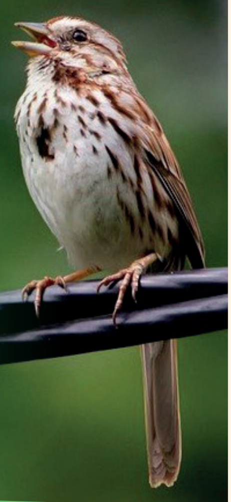
I unrhyw un sydd mewn sefyllfa debyg sydd naill ai'n hoffi garddio, bod y tu allan, neu'n hoffi bod o gwmpas eraill i gael cwmni a diod gynnes hyfryd, byddwn yn bendant yn argymell y prosiect Tyfu'n Dda.

Nick

Hwb Lles

Oeddech chi'n gwybod bod gwrando ar gân adar wedi profi'n lleddfol? Dangosodd astudiaeth o Sweden, ar ôl cwblhau tasg llawn straen, bod cyfranogwyr a oedd yn gwrando ar synau naturiol wedi profi'r gostyngiad cyflymaf yn eu lefelau straen, o'i gymharu â'r rhai oedd yn gwrando ar sŵn traffig, uned awyru, a ffynnon yn tasgu.

Mae ein gwirfoddolwyr yn mwynhau gofalu am yr adar sy'n ymweld â'n gerddi, efallai y bydd angen i chi fod yn amyneddgar i aros iddynt ymddangos, ond hyd yn oed mewn dinas brysur fel Caerdydd, maen nhw o gwmpas. Mae apiau a all eich helpu i adnabod adar o'u caneuon:
BirdNET Sound ID – Y ffordd hawsaf o adnabod adar yn ôl eu sŵn.



Faint o fwyd allwn ni ei dyfu?

Eleni, rydym ni wedi herio ein hunain i bwyso a mesur yr holl fwyd rydyn ni'n ei dyfu yng Ngerddi Tyfu'n Dda. Fe wnaethom hyn yn 2021 a chofnodwyd cynhaeaf o 66.3kg o 2 ardd.

Sut fyddwn ni'n gwneud y flwyddyn hon?

Pa ardd fydd ar frig ein bwrdd arweinwyr?

Diolch i'n harianwyr

Mae Tyfu Caerdydd wrth ei fodd i fod yn un o ddim ond deg prosiect ledled y DU i gael 2 flynedd o gyllid ar gyfer ein prosiect Tyfu'n Dda mewn partneriaeth ag Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, o Gronfa Cymunedau Gwyrddach, gyda chefnogaeth Elusennau'r GIG Ynghyd mewn partneriaeth â Hubbub a Starbucks.

Rydym hefyd wedi derbyn cyllid drwy Brosiect Pobl y Loteri Genedlaethol. Gyda'i gilydd, bydd y cyllid hwn yn drawsnewidiol ar gyfer prosiect Tyfu'n Dda. Bydd yn ein galluogi i newid lleoedd yn noddfeydd gwyrdd gyda phobl leol a thrwy arddio therapiwtig gyda'n gilydd, gwella iechyd a lles pobl yn sylweddol.

Cysylltwch â growwell@growcardiff.org neu ein Cydlynydd Tyfu'n Dda Chris Miller ar **07935 734 577** am fwy o wybodaeth.

- Ar gyfer amseroedd sesiynau Iechyd a **Lles Tyfu'n Dda** yn y **De Orllewin**, cliciwch yma.
- Ar gyfer amseroedd sesiynau Iechyd a **Lles Tyfu'n Dda** yn y **Ddinas a'r De**, cliciwch yma.
- **Cyfeirwyr** cliciwch yma **am fwy o wybodaeth am y prosiect**.
- Mae'n bleser gennym gyhoeddi y byddwn yn cynnal ein sesiynau **Celf a Chrefft dan Do RHAD AC AM DDIM** unwaith eto yn ystod Hydref/Gaeaf 24/25. Am wybodaeth am sesiwn '**Tyfu'n Greadigol**' a **sut i gadw lle** cliciwch yma.

Os hoffech ddod yn aelod neu i ddarganfod mwy, ewch i **www.growcardiff.org**

Ein Harianwyr

Greener Communities · Hubbub · Starbucks · NHS Charities Together · Cardiff South West Primary Care Cluster · Cardiff & Vale Health Charity / Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro · The People's Projects · The National Lottery · Clwstwr Gofal Sylfaenol Dinas a De Caerdydd / Cardiff City & South Primary Care Cluster

Rhif Elusen Gofrestredig (Cymru a Lloegr): 1161591