

# A allech wella eich llecynnau gwyrdd - ar gyfer pobl a bywyd gwylt?

## A wyddech chi:

- Mae llecynnau gwyrdd o ansawdd da yn gallu effeithio ar deimladau pobl - gallant gynyddu hamdden corfforol a galluogi plant i ymwneud â byd natur.\*
- Mae astudiaeth wedi dangos bod ymwneud â byd natur bob dydd yn fuddiol i bobl hŷn o ran heneiddio'n iach.\*
- Drwy gymryd camau er budd bywyd gwylt - pryfed sy'n peillio neu ddraenogod, adar neu ystumod - gallwch hefyd wella ardaloedd er mwyn rhoi llecynnau gwyrdd o ansawdd uwch i bobl leol.



## Perthi a choed



*Mae perthi yn hynod bwysig gan eu bod yn darparu bwyd a chysgod i gynifer o rywogaethau, gan gynnwys y rheiny y mae angen cymorth penodol arnynt, megis pathewod a llygod coch, sy'n defnyddio perthi i symud. Maent hefyd yn gynefinoedd pwysig ar gyfer adar sy'n nythu.*

- A allwch chi blygu'r berth i wella'r strwythur?
- A oes cyfle i blannu/adfer perthi - yn enwedig os ydynt yn cysylltu cynefinoedd presennol?
- Rheolwch eich perthi yn ystod misoedd y gaeaf pan na fydd tyfiant prenaidd. Dylid osgoi gwneud unrhyw waith yn ystod tymor nythu adar (mis Mawrth i fis Awst).
- Bydd tyfu eich perthi am 2-3 blynedd cyn eu torri yn darparu cyflenwad digonol o aeron ar gyfer adar dros y gaeaf. Fel arfer mae aeron yn tyfu ar bren 2 oed, felly dylech geisio torri llai na hanner eich perthi bob blwyddyn.
- A allwch blannu mwy o goed? Os oes llecynnau gwyrdd nad ydynt yn cael eu defnyddio'n rheolaidd, beth am roi cynnig ar rywbeth arall? Gallai arbed arian yn y tymor hir.
- Os oes rhaid i chi dorri coeden - rhowch ddwy neu grŵp bach ohonynt yn ei lle!

## Glaswelltir

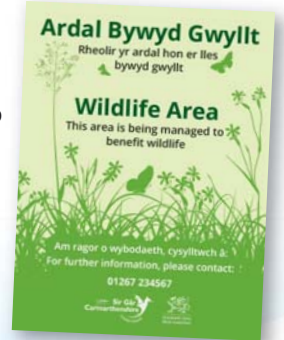


*Mae gwaith ymchwil yn dangos bod nifer y blodau a'r pryfed a gaiff eu denu at flodau yn cynyddu'n sylweddol yn sgil torri'r borfa yn llai aml, sy'n helpu pryfed sy'n peillio.\*\* Beth am gynnal prawf ac amrywio'r drefn o ran torri'r borfa mewn mannau gwahanol a darganfod yr hyn sydd orau i'r pryfed sy'n peillio - ac i'r bobl!*

- Y peth hawsaf y gallwch ei wneud yw nodi'r mannau presennol sy'n gallu darparu ffynhonnell bwyd a chysgod i bryfed sy'n peillio a'u gwella. Yn aml, dyma'r ffordd fwyaf cost-effeithiol hefyd.
- A allwch dorri'r borfa'n llai aml mewn rhai mannau a thorri'n uwch i ganiatáu i fwy o blanhigion flodeuo? Bydd porfa'n tyfu ar wahanol gyflymderau gan ddibynnu ar y tywydd yn ystod y tymor tyfu ond beth am ohirio'r gwaith o dorri'r borfa tan ganol mis Ebrill ac wedyn ei thorri bob 5-8 wythnos a gweld beth sy'n digwydd? Defnyddiwch arwyddion i esbonio pam rydych yn gwneud hyn. Dylai gosod llafn y peiriant torri ar isafswm o 50-60mm ganiatáu i rai planhigion flodeuo, megis llygaid y dydd, meillion a prunella vulgaris briallu. Gallant aros o dan lefel y peiriant torri neu dyfu a blodeuo cyn i'r borfa gael ei thorri eto.
- A allwch gasglu'r torion? Bydd hyn yn annog mwy o flodau i dyfu yn y borfa. Os na all eich peiriant torri eu casglu, gall gwirfoddolwyr lleol helpu i'w racanu mewn mannau bychain i greu

cynefinoedd mewn tomenni neu domen gompost.

- A oes rhai glaswelltiroedd lle gallwch adael i'r borfa dyfu'n hir a'u rheoli fel dolydd? Yn ddelfrydol byddech yn torri'r borfa tua diwedd yr haf ac yn gwaredu'r torion, gan helpu mwy o flodau i dyfu ar y glaswelltir. A oes contractwyr lleol a allai wneud y gwaith hwn, neu ffermwr a allai dorri'r borfa a chreu bêls i ddefnyddio'r gwair sych?
- Mewn rhai mannau efallai yr hoffech hau hadau planhigion sy'n fuddiol i bryfed sy'n peillio. Dewiswch y mannau hyn yn ofalus. Efallai y bydd yn well rheoli'r cynefin presennol yno, er mwyn annog y blodau sydd eisoes yn tyfu. Hefyd, dylech ddewis eich hadau'n ofalus - sicrhewch fod yr hadau neu'r planhigion rydych yn eu cyflwyno yn rhai brodorol, ac yn dod o ffynhonnell leol os yw'n bosibl.



\*<https://publichealthmatters.blog.gov.uk/2016/11/09/green-space-mental-wellbeing-and-sustainable-communities/>  
\*\*<http://sro.sussex.ac.uk/53372/>

## Mannau ffurfiol



*Efallai bod gennych fannau ffurfiol yr hoffech eu cynnal a'u cadw, ond maent hefyd yn cynnig cyfleoedd i helpu bioamrywiaeth.*

- Os oes gennych fannau ffurfiol o blanhigion - gwelyau blodau/cynwysyddion neu fasedgi crog - dewiswch gyfran o blanhigion megis llwyni, planhigion blynyddol neu barhaol sy'n darparu bwyd ar gyfer pryfed sy'n peillio rhwng y gwanwyn a'r hydref.
- Mae pleleiddiaid yn achosi niwed i bryfed sy'n peillio ac i anifeiliaid di-asgwrn-cefn eraill sy'n helpu i gynnal ein hamgylchedd naturiol, ac mae bywyd gwyllt arall yn eu bwyta.
- Efallai y byddwch eisiau defnyddio chwynladdwyr i reoli chwyn a phorfa. Heblaw am rywogaethau goresgynnol, a oes gwir angen eu defnyddio? A allech arbed arian drwy ddefnyddio llai ohonynt?
- Defnyddio mawn - os defnyddir y compostau sydd heb fawn ynddynt, bydd yn helpu i achub ein cynefinoedd mawnog pwysig.

## Arall



*Mae nifer o fawr o gyfleoedd i gymryd camau cadarnhaol. Rydych chi a'ch cymunedau yn gyfarwydd â'ch safleoedd - dim ots pa mor fach yw'r llecyn, mae opsiynau o hyd.*

- A ydych yn gwybod pa fywyd gwyllt sy'n byw yn eich parc neu'n ei ddefnyddio? A oes unrhyw rywogaethau pwysig/rhywogaethau a warchodir? Os felly, sut y gallwch chi wella'r safle ar eu cyfer?
- Nid yw 'taclusrwydd' yn flaenoriaeth ar gyfer prosiectau bioamrywiaeth - weithiau gall gadael ardal fach i dyfu'n wyllt fod yn fuddiol!
- Creu cynefinoedd mewn tomenni - mae pren marw a thomenni dail yn dda ar gyfer ystod o rywogaethau!
- A oes yna gyfleoedd i godi blychau adar ac ystumod neu adeiladu gwesty i drychfilod?
- Rhywogaethau goresgynnol - mae'n anghyfreithlon caniatáu i glymog Japan neu Jac y Neidiwr ledaenu. A allwch gymryd camau i fynd i'r afael â nhw?
- Beth am fod yn 'Gymuned Caru Gwenyn' a gwneud Cymru yn wlad sy'n helpu pryfed peillio drwy gymryd rhan yng nghynllun Llywodraeth Cymru?

*"Mae cael mynediad i'r amgylchedd naturiol hwn ac ymgysylltu ag ef yn gysylltiedig â chanlyniadau cadarnhaol o ran iechyd, gan gynnwys iechyd corfforol ac iechyd meddwl gwell, a risg lai o gael clefyd cardiofasgwlaidd a chyflyrau cronig eraill".*

Creu Lleuedd a Mannau Iachach ar gyfer Cenedlaethau'r Dyfodol. Iechyd Cyhoeddus Cymru 2018

## Dolenni defnyddiol

Dyma ddeddoliad bach o ganllawiau/cyngor a allai fod yn ddefnyddiol i chi wrth reoli eich tir:

- Gwell i'r gwenyn: Gwell i'r bobl - Rheoli tir adeiladau cyhoeddus ar gyfer pryfed peillio. Cyfoeth Naturiol Cymru. <https://naturalresources.wales/about-us/news-and-events/blog/public-places-natural-spaces/?lang=cy>
- Creu lleuedd a manau iachach ar gyfer y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Creu%20lleuedd%20a%20mannau%20iachach.pdf>
- Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Pryfed Peillio: <https://www.biodiversitywales.org.uk/Cynllun-Gweithredu-Cymru-ar-gyfer-Pryfed-Peillio>
- Caru Gwenyn - menter newydd ar gyfer cymunedau gan gynnwys Cyngorau Tref a Chymuned sydd eisiau sicrhau bod Cymru'n Caru Gwenyn: <https://www.biodiversitywales.org.uk/Cynllun-Gweithredu-Cymru-ar-gyfer-Pryfed-Peillio>
- Learning to Rethink Parks – adroddiad gan raglen Cronfa Dreftadaeth y Loteri a Nesta i brofi ffyrdd newydd o reoli parciau cyhoeddus. Mae mwy o fanylion am y prosiectau ar gael ar-lein: <http://www.nesta.org.uk/project/rethinking-parks>
- Buglife. Rheoli Ardaloedd Trefol ar gyfer Peillwyr. Mae hyn yn cynnwys cyngor ynghylch parciau cyhoeddus, ond mae ystod o gyngor ar y wefan: <https://www.buglife.org.uk/sites/default/files/managing%20urban%20areas%20for%20pollinators.pdf>
- Cyngor Gweithredu Gwifodol Cymru. Gwneud Lle I Fyd Natur: <https://www.wcva.org.uk/what-we-do/invest-in-nature-cymru/ms4n?seq.lang=cy-GB>

