Buddsoddi mewn treftadaeth er lles

Gall treftadaeth wella lles i bobl ar draws y DU a gwneud cyfraniad arwyddocaol at y ffordd yr ydym yn teimlo am ein bywydau.

Beth yw lles?

Rydym yn defnyddio tystiolaeth gan y Ganolfan What Works, sy'n disgrifio lles fel 'sut rydym yn gwneud' - ar lefel unigol, lefel gymunedol ac ar y cyd ar draws y DU, a pha mor gynaliadwy yw hynny ar gyfer y dyfodol.

Mae lles yn crynhoi ein teimladau o foddhad, mwynhad a hunanhyder sy'n arwain at berthynas gref ac ymgysylltu â'r byd o'n cwmpas.

> Mae treftadaeth yn ymwneud â'r teimlad hwnnw o berthyn, gan wybod mai dyma'ch lle a'ch dealltwriaeth o sut mae eich hanes yn ffitio o fewn hanes yn ehangach. Mae'n rhan o fod yn ddynol.
>
> *Laura Drysdale, Cyfarwyddwr yr Ymddiriedolaeth Adfer, fel rhan o brosiect Partneriaeth Tirwedd Water Mills and Marshes a ariennir gan y Loteri Genedlaethol.*

Rôl treftadaeth mewn lles

Gall treftadaeth feithrin cysylltiad â lle rydych chi'n byw, â'r bobl o'ch cwmpas neu â chymuned ar-lein. Gall gefnogi hyder a hunan-barch unigol, a darparu cyfleoedd i fod yn egnïol yn feddyliol ac yn gorfforol.

Gall treftadaeth hefyd ein helpu i ddod o hyd i ystyr a phwrpas yn ein bywydau. Mae'r ddau yn agweddau arwyddocaol ar sut rydyn ni'n profi lles.

Dyma rai enghreifftiau:

- gweithgareddau gwirfoddoli mewn safleoedd treftadaeth i fynd i'r afael ag unigrwydd
- ymweld â thir a byd natur i gael awyr iach a gwella iechyd meddwl
- cyrsiau creadigol neu gyfleoedd dysgu i ddatblygu gwybodaeth a sgiliau – megis sesiynau trin a thrafod casgliadau mewn amgueddfa
- cyd-gynhyrchu digwyddiadau treftadaeth, er enghraifft gweithgareddau a arweinir gan bobl ifanc mewn safleoedd treftadaeth

Gallwch gael gwybod mwy yn ein harweiniad lles.

Dyma rai o'r prosiectau ysbrydoledig rydym wedi'u hariannu ar draws y Deyrnas Unedig sy'n cefnogi lles. Os oes syniad gennych, byddem wrth ein boddau'n clywed oddi wrthych.