



CoedLleol  
SmallWoods



# Outdoor Health Services

## Referral Guide

# Who is this guide for?

This guide is for anyone working in health, social care, or community support who would like to refer people to outdoor, nature-based health activities.

## Who is Coed Lleol – Small Woods?

Research shows that just two hours a week in nature can significantly improve health and wellbeing.\*

Coed Lleol (Small Woods Wales) is a national charity that has been improving health and wellbeing across Wales since 2010 through woodland and nature-based activities.

We provide high-quality outdoor programmes led by trained and experienced Outdoor Activity Leaders. We work closely with Referrers, Health boards, and community organisations to support people with a wide range of health and wellbeing needs.

Our approach offers non-clinical and evidence-based outdoor activities that can complement statutory and community health and social care, helping people build confidence, resilience, and better overall wellbeing.

\*White, M.P., Alcock, I., Grellier, J. et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Sci Rep* 9, 7730 (2019).

# Who can be referred?

People can self-refer or be referred by you.

Our activities offer a preventative approach, as well as helping with a variety of health conditions, alongside clinical care:

- Depression, anxiety, or stress
- Long-term pain or health conditions
- High blood pressure or diabetes
- Recovery after surgery or cancer treatment
- Poor sleep, low energy, or low confidence
- Low physical activity or fitness
- Smoking-related health issues

For more significant and complex health needs, we can sometimes work with specific services such as Mental Health and Substance Abuse, collaborating with trained Support Workers.



# What activities are offered?

Activities are delivered as supportive group programmes, usually over six weeks, or as regular weekly sessions. Taster sessions are often available so people can try things out.

## Activities include:

- Woodland skills and wellbeing
- Gentle outdoor movement and walks
- Nature-based arts and creativity
- Foraging, fire-making, and outdoor cooking
- Volunteering

All activities are designed using the NHS 5 Ways to Wellbeing, a nationally recognised framework for improving mental and physical health.

**52%**

of participants agreed or strongly agreed to doing more physical activity than they were doing before.

**91%**

of participants agreed or strongly agreed that participating in Coed Lleol – Small Woods programme made them feel happier.

**70%**

of participants evidenced increased wellbeing.\*

# Quality and Safety Standards

All Coed Lleol – Small Woods Leaders meet minimum standards to ensure sessions are safe, inclusive, and high quality.

## Essential standards include:

- Enhanced DBS check
- Public Liability Insurance
- Training in Outdoor First Aid, Mental Health Awareness, and Safeguarding
- Relevant qualifications or experience
- Coed Lleol Best Practice units for session delivery

## Additional desirable training:

- Mental Health First Aid
- Suicide Awareness
- Forest School Level 3, Bushcraft, or Wellbeing in Nature

All sessions follow policies on safeguarding, equality, environmental care, and Welsh language inclusion.

\*Based on a sample of 79 participants completing pre and post programme across Wales in 2024 using the short Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale. To be significant, participants must show a greater than 3-point increase in mental wellbeing.

# Who can be referred?

It's easy to refer in just a few simple steps:

1

Contact Coed Lleol - Small Woods

**01952 432769** or **[coedlleol@smallwoods.org.uk](mailto:coedlleol@smallwoods.org.uk)**

You'll be connected with your local Project Officer.

2

The Project Officer will share what's on offer with you, and how you can start referring people, with their consent.

## Get someone to self-refer

You can also just encourage someone to just self-refer, by giving them Coed Lleol's contact to enquire themselves.

## No Local Activities to refer to?

Coed Lleol - Small Woods works with Referrers and Health boards to develop new ones. Contact us to explore.

# What happens after I make a referral?

## 1. Registration

The referred person (or their support worker) completes a registration form with the Project Officer. This gathers key health information and interests from them to make sure sessions are suitable.

## 2. Supportive Conversation

The person and/or their support worker can meet or speak with the Project Officer by phone or email if they need—whatever feels most comfortable. This helps address concerns such as transport, confidence, or social anxiety.

## 3. Supported Start and Next Steps

The Project Officer supports participants at their first session and helps plan a positive exit at the end of the programme, linking them with local opportunities where appropriate.



# NHS staff education and wellbeing sessions

Experience for yourself what we do.

We run sessions across Wales about green social prescribing and provide immersive nature wellbeing activities for staff too.



**Watch** - How does Nature Transform Health  
<https://tinyurl.com/naturetransformshealth>




[www.smallwoods.org.uk](http://www.smallwoods.org.uk)  
[coedlleol@smallwoods.org.uk](mailto:coedlleol@smallwoods.org.uk)  
**01654 701495**

**In Partnership with:**



This guide is funded by the UK government through the UK Shared Prosperity Fund.

  
**Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU**  
**Funded by UK Government**





CoedLleol  
SmallWoods



# Gwasanaethau Iechyd yn yr Awyr Agored Canllaw Atgyfeirio

# Ar gyfer pwy mae'r canllaw hwn?

Mae'r canllaw hwn ar gyfer unrhyw un sy'n gweithio ym maes iechyd, gofal cymdeithasol neu gymorth cymunedol sy'n dymuno atgyfeirio pobl ar gyfer gweithgareddau iechyd yn yr awyr agored sy'n seiliedig ar natur.

## Beth yw Coed Lleol – Small Woods?

Mae gwaith ymchwil yn dangos bod treulio dwy awr yr wythnos yn unig ym myd natur yn gallu gwella iechyd a llesiant yn sylweddol.\*

Mae Coed Lleol (Small Woods Wales) yn elusen genedlaethol sydd wedi bod yn gwella iechyd a llesiant ledled Cymru ers 2010 trwy weithgareddau coetir a natur.

Rydym yn darparu rhaglenni awyr agored o ansawdd uchel dan arweiniad Arweinwyr Gweithgareddau Awyr Agored cymwys a phrofiadol. Rydym yn gweithio'n agos gydag Atgyfeirwyr, Byrddau Iechyd a sefydliadau cymunedol i helpu pobl gydag ystod eang o anghenion iechyd a llesiant.

Mae ein dull yn cynnig gweithgareddau awyr agored heb fod yn glinigol, yn seiliedig ar dystiolaeth, sy'n gallu cyd-fynd â gofal iechyd a chymdeithasol cymunedol, gan gynorthwyo pobl i fagu hyder, gwytnwch, a gwella llesiant yn gyffredinol.

\*White, M.P., Alcock, I., Grellier, J. et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Sci Rep* 9, 7730 (2019).

# Pwy all gael ei atgyfeirio?

Gall pobl atgyfeirio eu hunain neu gael eu hatgyfeirio gennych chi.

Mae ein gweithgareddau'n cynnig dull ataliol, yn ogystal â chynorthwyo gydag ystod o gyflyrau iechyd, ochr yn ochr â gofal clinigol:

- Iselder, gorbryder neu straen
- Poen neu gyflyrau iechyd hirdymor
- Pwysedd gwaed uchel neu ddiabetes
- Gwella yn dilyn llawdriniaeth neu driniaeth ar gyfer canser
- Diffyg cwsig, egni neu hyder
- Lefel isel o weithgarwch corfforol neu ffitrwydd
- Problemau iechyd yn ymwneud ag ysmegu

Ar gyfer anghenion iechyd mwy sylweddol a chymhleth, gallwn weithio gyda gwasanaethau penodol megis Iechyd Meddwl a Chamddefnyddio Sylweddau ar adegau, gan gydweithio gyda Gweithwyr Cymorth cymwys.



# Pa weithgareddau sydd ar gael?

Darperir gweithgareddau ar ffurf rhaglenni grŵp cefnogol, fel arfer dros gyfnod o chwe wythnos, neu ar ffurf sesiynau wythnosol rheolaidd. Mae sesiynau blasu ar gael yn aml er mwyn i bobl allu rhoi cynnig ar wahanol bethau.

## Mae gweithgareddau'n cynnwys:

- Sgiliau coetir a llesiant
- Symudiad ysgafn yn yr awyr agored a theithiau cerdded
- Sgiliau celf a chreadigol yn seiliedig ar natur
- Fforio, cynnau tân a choginio yn yr awyr agored
- Gwirfoddoli

Mae pob gweithgaredd wedi'i lunio gan ddefnyddio fframwaith Pum Ffordd at Les y GIG, fframwaith a gydnabyddir yn genedlaethol ar gyfer gwella iechyd meddwl a chorfforol.

Roedd  
**52%**

o gyfranogwyr yn cytuno neu'n cytuno'n gryf eu bod yn gwneud mwy o weithgarwch corfforol nag yn y gorffennol.

Roedd

**91%**

o gyfranogwyr yn cytuno neu'n cytuno'n gryf bod cymryd rhan yn y rhaglen Coed Lleol – Small Woods wedi gwneud iddynt deimlo'n hapusach.

# Safonau ansawdd a diogelwch

Mae'n rhaid i holl Arweinwyr Coed Lleol – Small Woods fodloni safonau penodol i sicrhau bod sesiynau yn ddiogel, yn gynhwysol ac o ansawdd uchel.

## Mae safonau hanfodol yn cynnwys:

- Gwiriad DBS manwl
- Yswiriant Atebolrwydd Cyhoeddus
- Hyfforddiant Cymorth Cyntaf yn yr Awyr Agored, Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl a Diogelu
- Cymwysterau a phrofiad perthnasol
- Unedau Arfer Gorau Coed Lleol ar gyfer darparu sesiynau

## Hyfforddiant ychwanegol dymunol:

- Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl
- Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad
- Ysgol Goedwig Lefel 3, Byw yn y Gwylt, neu Lesiant yn Myd Natur

Mae pob sesiwn yn dilyn polisïau yn ymwneud â diogelu, cydraddoldeb, gofalu am yr amgylchedd a chynhwysiant yr iaith Gymraeg.

Roedd

**70%**

o gyfranogwyr yn dangos tystiolaeth o wella eu llesiant.\*

\*Yn seiliedig ar sampl o 79 cyfranogwr a gwblhaodd y rhaglen ragarweiniol a dilynol ledled Cymru yn 2024 gan ddefnyddio Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Edinburgh. Er mwyn bod yn arwyddocaol, mae'n rhaid i gyfranogwyr ddangos cynnydd o fwy na dri phwynt yn eu llesiant meddyliol.

# Atgyfeirio

Mae'n hawdd atgyfeirio mewn ychydig o gamau syml:

1

Cysylltwch â Coed Lleol – Small Woods

**01952 432769** neu **coedlleol@smallwoods.org.uk**

Byddwn yn eich atgyfeirio at eich Swyddog Prosiect Lleol.

2

Bydd y Swyddog Prosiect yn rhannu'r hyn sydd ar gael gyda chi, a sut allwch ddechrau atgyfeirio pobl, gyda'u caniatâd.

## Annog rhywun i hunan-atgyfeirio

Gallwch hefyd annog rhywun i hunan-atgyfeirio, trwy rannu manylion cyswllt Coed Lleol er mwyn iddynt wneud ymholiadau.

## Dim Gweithgareddau Lleol ar gael?

Mae Coed Lleol – Small Woods yn gweithio gydag Atgyfeirwyr a Byrddau iechyd i ddatblygu gweithgareddau newydd. Cysylltwch â ni i gael gwybod mwy.

# Beth sy'n digwydd ar ôl i mi atgyfeirio?

## 1. Cofrestru

Bydd yr unigolyn sydd wedi cael ei atgyfeirio (neu ei weithiwr cymorth) yn cwblhau ffurflen gofrestru gyda'r Swyddog Prosiect. Mae'r ffurflen hon yn casglu gwybodaeth allweddol ynglŷn ag iechyd a diddordebau'r unigolyn er mwyn sicrhau bod y sesiynau'n addas.

## 2. Sgwrs Gefnogol

Bydd yr unigolyn a/neu ei swyddog cymorth yn gallu cyfarfod neu siarad gyda'r Swyddog Prosiect dros y ffôn neu e-bost os oes angen – beth bynnag sydd fwyaf cyfforddus. Mae hyn yn helpu i fynd i'r afael â phryderon megis teithio, hyder neu orbryder cymdeithasol.

## 3. Dechrau'r Rhaglen Gyda Chefnogaeth a'r Camau Nesaf

Bydd y Swyddog Prosiect yn cefnogi cyfranogwyr yn ystod eu sesiwn gyntaf ac yn helpu i gynllunio ymadawiad cadarnhaol ar ddiwedd y prosiect, gan greu cysylltiad gyda chyfleoedd lleol lle bo'n briodol.



# Sesiynau addysg a llesiant i staff y GIG

Dewch i brofi'r hyn yr ydym yn ei wneud dros eich hun.

Rydym yn cynnal sesiynau ledled Cymru yn trafod presgripsiynu cymdeithasol gwyrdd ac yn darparu gweithgareddau natur trochol i staff hefyd.



**Gwylwch** – Sut mae Natur yn Trawsnewid Iechyd  
<https://tinyurl.com/naturetransformshealth>



[www.smallwoods.org.uk](http://www.smallwoods.org.uk)  
[coedlleol@smallwoods.org.uk](mailto:coedlleol@smallwoods.org.uk)  
**01654 701495**

## Partneriaid:

Ariennir y canllaw hwn gan Lywodraeth y DU drwy Gronfa Ffyniant Gyffredin y DU.

  
Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU  
Funded by UK Government

