

# Helpwch ni i ddysgu am natur ac iechyd meddwl yn eich ardal chi

Ydych chi'n byw yn yr ardal oedd **glas** neu **goch** ar y map yn Sir Benfro neu Geredigion ac yn hŷn na 18 oed? Rydym am glywed oddi wrthych!



Cliciwch [yma](#) i  
ddechrau'r arolwg!  
neu sganiwch y cod  
QR:



**GELLIR CAEL MYNEDIAD I'R AROLWG YN**  
<https://greenme-project.eu>

## GreenME

Mae ymchwiliwyr o brifysgolion ledled Ewrop yn archwilio sut y gall natur effeithio ar iechyd meddwl. Bydd eich mewnbwn yn helpu i arwain ymdrechion i wella natur a lles yn eich cymuned a thu hwnt.

### ○ Beth sydd yn yr Arolwg?

Atebwch ychydig o gwestiynau syml a rhannwch eich barn ar natur a sut mae'n effeithio arnoch chi.

Dim ond ychydig funudau fydd yr arolwg yn eu cymryd!

### ○ Pam Cymryd Rhan?

**Gallwch ennill blwch llysiau blasus  
gwerth £30 os cwblihewch yr arolwg**

Bydd yr arolwg yn cael ei rannu gyda rhanddeiliaid lleol i wella'r byd natur rydych chi'n ymweld ag ef.

Mae eich atebion yn gyfrinachol ac yn cael eu gwneud yn ddienw. Ni chesglir unrhyw enwau na manylion personol.

### Cwestiynau? Manylion Cyswllt:

#### Dr. Dunstan Lowe

Chair, Central Research Ethics Advisory Group  
[d.m.lowe@kent.ac.uk](mailto:d.m.lowe@kent.ac.uk)

#### University of Kent

Data Protection Office  
[dataprotection@kent.ac.uk](mailto:dataprotection@kent.ac.uk)



*GreenME is a Horizon Europe project that aims to identify ways in which exposure to nature and a broader Green Care framework can be scaled-up to improve adult mental health and wellbeing equity while contributing to multiple socio-ecological co-benefits.*



**GreenME**  
Mental health for all through nature



University of  
**Kent**

Edge Hill  
University

University of  
**Salford**  
MANCHESTER

Social Farms  
& Gardens

mind  
in Bexley  
and East Kent



This project has received funding from the European Union's Horizon Europe research and innovation programme under Grant Agreement No.101084198



UK Research  
and Innovation