

# Our Health Meadow / Ein Dôl Iechyd

fitforthefuture.uk



# What is Our Health Meadow?

- Our Health Meadow is an extraordinary site. A seven-acre meadow with a seven-acre woodland right next door to University Hospital Llandough. It offers a unique opportunity to deliver outdoor health care and rehabilitation, as well as providing a space for nature to thrive.
- It's a partnership project between Cardiff and Vale Health Charity, Cardiff and Vale University Health Board and Down to Earth Project.
- This is a community led project with NHS staff, patients and local community involved from design through to build.
- Research has shown that engaging with outdoor nature-based programmes can lead to significant reductions in anxiety and depression. Patients, staff and the local community attend these programmes delivering the project, whilst improving their health and wellbeing at the same time.

"Knowing I had this one day a week, helped with my motivation to work. It has been such a very hard time for us in the NHS, so many stressful events, one after the other. Coming to Down to Earth each week really helped alleviate the feeling of being burnt out and worn down. It helped my mental health massively."

Health Board staff member

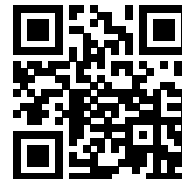


"Roedd gwybod fy mod i'n cael yr un diwrnod hwn yr wythnos yn helpu gyda fy nghymhelliant i weithio. Mae wedi bod yn gyfnod mor galed iawn i ni yn y GIG, gymaint o ddigwyddiadau llawn straeu, un ar ôl y llall. Roedd dod i Down to Earth bob wythnos yn help mawr i leddfu'r teimlad o ludded a gorweithio. Fe wnaeth helpu fy iechyd meddwl yn aruthrol."

Aelod staff y Bwrdd Iechyd

## Beth yw Ein Dôl Iechyd?

- Mae Ein Dôl Iechyd yn safle hynod. Mae'n ddôl saith-erw gyda choedwig saith-erw drws nesaf i Ysbyty Athrofaol Llandochau. Mae'n cynnig cyfle unigryw i ddarparu gofal iechyd ac adsefydlu yn yr awyr agored yn ogystal â darparu lle i fyd natur ffynnu.
- Mae'n brosiect partneriaeth rhwng Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a Phrosiect Down to Earth.
- Mae'n brosiect sy'n cael ei arwain gan y gymuned gyda staff y GIG, cleifion a'r gymuned leol yn cymryd rhan o'r cynllunio drwedd i'w adeiladu.
- Mae ymchwil wedi dangos fod ymgysylltu gyda rhaglenni awyr agored sy'n seiliedig ar natur yn gallu arwain at ostyngiadau sylweddol mewn gorbryder ac iselder. Mae cleifion, staff a'r gymuned leol yn mynychu'r rhaglenni hyn sy'n cyflawni'r prosiect, ac ar yr un pryd yn gwella eu hiechyd a'u lles.



fitforthe future.uk →

For more information visit / Mwy o wybodaeth:

## What's happening now?

The site is devised around an edible landscape, with a focus on enhancing the health, connectivity and diversity of natural habitats and the species that flourish within them. Down to Earth is working with partners, staff, patients and the wider community to collaboratively create this innovative, outdoor healthcare and rehabilitation facility.

Using traditional, sustainable management skills and natural, locally sourced materials, groups have been developing this green space. Through engaging in practical and meaningful outdoor activities such as building and installing cleft fences, planting trees, cutting back scrub and constructing outdoor seating areas, patients, staff and community members are improving their health, well-being and connection to nature. We are running a range of well-being activities to demonstrate how the benefits that can be achieved through outdoor healthcare can be accessed through use of this unique natural space.

"I really looked forward to time at The Meadow, and always felt so much better mentally and emotionally when attending. Learning new skills in a beautiful setting was restorative. I had not expected to feel so uplifted."

Health Board patient

## Beth sy'n digwydd nawr?

Dyfeisiwyd y safle o amgylch tiwredd bwytadwy, gyda ffocws ar wella iechyd, cysylltedd ac amrywiaeth cynefinoedd naturiol a'r rhywogaethau sy'n ffynnu ynddynt. Mae Down to Earth yn gweithio gyda phartneriaid, staff, cleifion a'r gymuned ehangach i gydweithio i greu'r cyfleuster gofal iechyd ac adferiad arloesol, awyr agored hwn.

Gan ddefnyddio sgiliau rheoli traddodiadol, cynaliadwy a deunyddiau naturiol, o ffynonellau lleol, mae grwpiau wedi bod yn datblygu'r man gwyrdd hwn. Drwy ymgysylltu mewn gweithgareddau awyr agored ymarferol ac ystyrion fel adeiladu a gosod ffensys hallt, plannu coed, torri prysg ac adeiladu ardaloedd eistedd yn yr awyr agored, mae cleifion, staff ac aelodau o'r gymuned yn gwella eu hiechyd, lles a chysylltiad â natur. Rydym ni'n cynnal ystod o weithgareddau llesiant i ddangos sut y gellir manteisio ar y buddion y gellir eu cael yn sgil gofal iechyd yn yr awyr agored drwy ddefnyddio'r gofod naturiol unigryw hwn.

"Roeddwn i wir yn edrych ymlaen at amser yn Y Ddôl, a roeddwn i wastad yn teimlo'n llawer gwell yn feddyliol ac yn emosiynol pan yn mynychu. Roedd dysgu sgiliau newydd mewn lleoliad hardd yn adferol. Doeddwn i ddim yn disgwyl teimlo mor ddychafedig."

Claf bwrdd iechyd

## Get involved

There are many ways you can show your support and get involved with activities on Our Health Meadow. From attending a weekly programme of outdoor activities, learning on a course, volunteering time to help manage the site or by giving a donation, all support is welcomed and appreciated.

## Cymryd rhan

Mae llawer o ffyrdd y gallwch chi ddangos eich cefnogaeth a chymryd rhan mewn gweithgareddau ar Ein Dôl Iechyd. O fynychu rhaglen wythnosol o weithgareddau awyr agored, dysgu ar gwrs, gwirfoddoli amser i helpu i reoli'r safle neu drwy roi rhodd, rydym nî'n croesawu ac yn gwerthfawrogi pob cymorth.

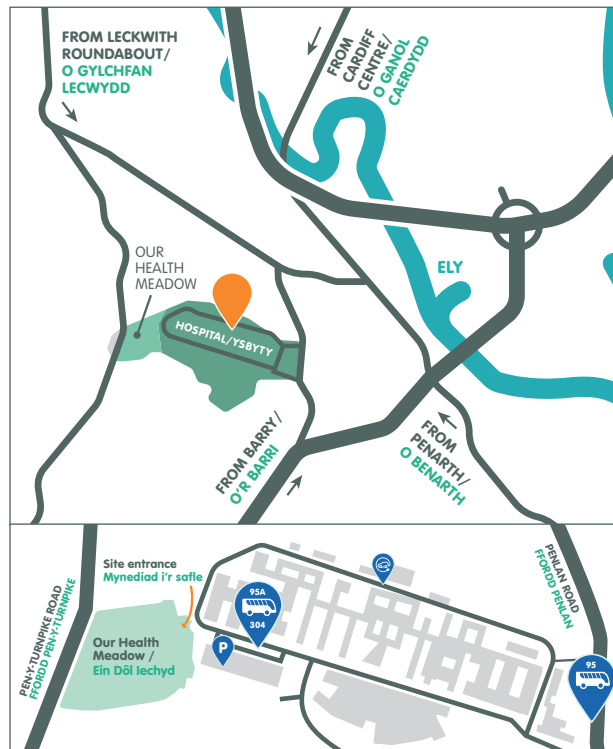
## Evidence base and clinical research

Down to Earth believes in evidence-based ways of working underpinned by objective academic and clinical research. Our Health Meadow builds on 12 years of academic research by Swansea University on Down to Earth's approach. Two peer reviewed papers recently published in the *Journal of Mental Health* - including the development of a new inclusive well-being measure - evidence how this way of working is at the forefront of inclusive and outdoor health care. Our Health Meadow takes it a step further with new clinical research taking place on the impact on NHS staff well-being.

## Sylfaen dystiolaeth ac ymchwil glinigol

Mae Down to Earth yn credu mewn gweithio mewn ffyrdd sy'n seiliedig ar dystiolaeth wedi ei danategu gan ymchwil academaidd a chlinigol gwrthrychol. Mae Ein Dôl Iechyd yn adeiladu ar 12 mlynedd o ymchwil academaidd gan Brifysgol Abertawe ar ddull Down to Earth. Mae dau bapur a adolygwyd gan gymheiriaid a gyhoeddwyd yn ddiweddar yn Journal of Mental Health – gan gynnwys datblygiad mesur llesiant cynhwysol newydd – yn dangos dystiolaeth o sut mae'r ffordd hyn o weithio yn flaenllaw ym maes gofal iechyd cynhwysol ac yn yr awyr agored. Mae Ein Dôl Iechyd yn mynd gam yn hnellach gydag ymchwil clinigol newydd yn gael ei gynnal ar yr effaith ar lesiant staff y GIG.

## How to get to Our Health Meadow / Sut i gyrraedd Ein Dôl Iechyd



### Our Health Meadow

University Hospital Llandough,  
Penlan Road, Llandough,  
Penarth, CF64 2XX

### Ein Dôl Iechyd

Ysbyty Athrofaol Llandochau,  
Ffordd Penlan, Llandochau,  
Penarth CF64 2XX

## Contact / Cysylltu

01792 232439

[info@downtoearthproject.org.uk](mailto:info@downtoearthproject.org.uk)

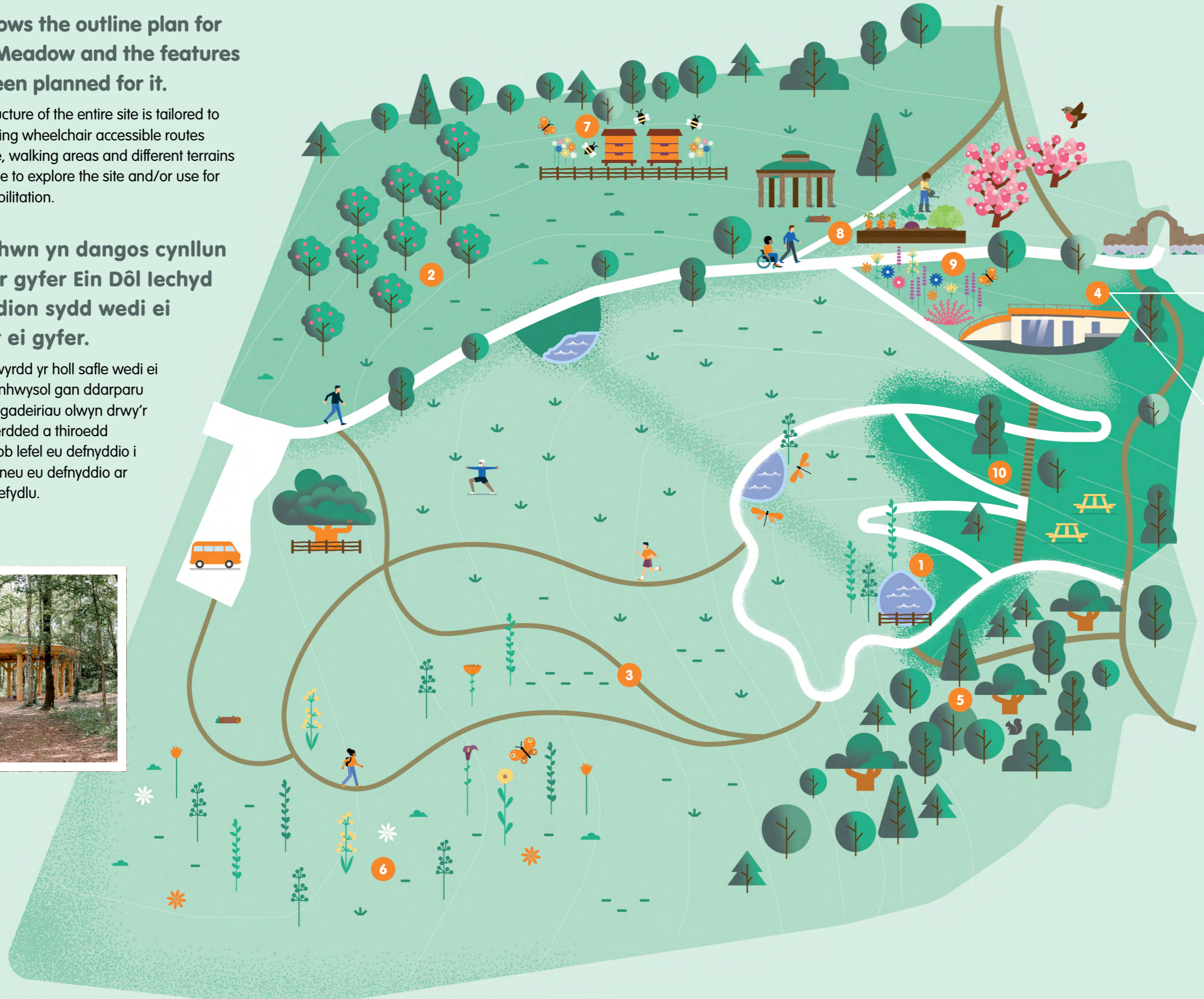


**This map shows the outline plan for Our Health Meadow and the features that have been planned for it.**

The green infrastructure of the entire site is tailored to be inclusive providing wheelchair accessible routes throughout the site, walking areas and different terrains that people can use to explore the site and/or use for recovery and rehabilitation.

**Mae'r map hwn yn dangos cynllun amlinellol ar gyfer Ein Dôl Iechyd a'r nodweddion sydd wedi ei gynllunio ar ei gyfer.**

Mae isadeiledd gwyrdd yr holl safle wedi ei deilwra i fod yn gynhwysol gan ddarparu llwybrau hygrych i gadeiriau olwyn drwy'r safle, safleoedd cerdded a thiroedd gwahanol y gall bob lefel eu defnyddio i archwilio'r safle a/neu eu defnyddio ar gyfer adfer ac adsefydlu.



**Key / Key**

- 1 Wetland and pond creation / Creu gwlyptir a phyllau
- 2 Memory Orchard tree planting / Planu Perllan coed cofio
- 3 New path creation / Creu llwybr newydd
- 4 Nature Haven wellbeing centre / Canolfan Ilesiant Hafan Natur
- 5 Coed Ysbyty woodland / Coetir Coed Ysbyty
- 6 Meadow management / Rheoli'r ddôl
- 7 Bee hives / Cychod gwenyn
- 8 Growing area / Ardal dyfu
- 9 Sensory garden / Gardd synhwyrdd
- 10 Forest foraging / Fforio coedwigoedd

This project is being delivered in partnership with the following organisations:  
Mae'r prosiect hwn yn cael ei gyflawni mewn partneriaeth â'r sefydliadau canlynol:

