

Lles ar garreg eich drws

*Pecyn cymorth i helpu ymarferwyr iechyd
a lles yn Sir Penybont ar Ogwr i annog
cleifion i gael mynediad at eu manau
gwyrdd lleol llawdriniaeth*



Yn 2015 cyflwynwyd Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru), yn rhoi dyletswydd ar gyrff cyhoeddus i wella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru. Mae'r Ddeddf yn gofyn bod gyrff cyhoeddus yn meddwl yn fwy hir-dymor, yn gweithio'n well gyda phobl a chymunedau a'i gilydd, ac yn cymryd ymagwedd fwy cydlynol at gyflawni nodau llesiant cenedlaethol a lleol.

Cynhyrchu'r Pecyn Cymorth Lles ar Garreg eich Drws yw un o'r llawer o gyfraniadau y mae Sir Penybont ar Ogwr Sir yn ei wneud, ac a fydd yn parhau i'w wneud tuag at gyflawni'r nodau a nodwyd yn y Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.*

Mae sut mae'r Ddeddf wedi llywio ysbryd arferion cydweithio lleol yn cael ei gyfleu gan yr ymagwedd gydweithredol tuag at gynhyrchu'r Pecyn Cymorth hwn. Mae wedi dwyn ynghyd dimau a chynghorwyr o Adran Amgylchedd a Chefn Gwlad Cyngor Bwrdeistref Sirol Penybont, arbenigwyr iechyd a lles, Cyfoeth Naturiol Cymru, Cymdeithas Treftadaeth Cwm Garw, Ymddiriedolaeth Natur De a Gorllewin Cymru, yn ogystal â phartneriaid cymunedol yn y sector. Mae'r Pecyn Cymorth canlyniadol yn dangos y cysylltiadau rhwng mannau gwyrdd hardd Sir Penybont ar Ogwr ac iechyd a lles y boblogaeth.

Cydnabyddiaeth

Diolch yn arbennig i Gyfoeth Naturiol Cymru a Chyngor Bwrdeistref Sirol Penybont ar gyfer cyfraniadau ariannol i gynhyrchu'r Pecyn Cymorth Llesiant ar Garreg eich Drws, a Dr Peter Harrop am ei gyngor iechyd arbenigol.



Tabl Cynnwys

Am beth mae hyn?	4
Pam mae'r dull hwn yn helpu?	5
Sut yr ydwyf yn defnyddio'r pecyn cymorth hwn?	6
Cymryd y cam cyntaf	7
Nawr gadewch i ni ddod o hyd i fan gwyrdd yn agos atoch chi	8
1. Parc Lles Maesteg	9
2. Ysbryd Coetir Llynfi	10
3. Parc Gwledig Bryngarw	11
4. Gwarchodfa Parc Slip	12
5. Parc Calon Lân	13
6. Aber Fields	14
7. Coed Iestyn	15
8. Parc Bedford	16
9. Llynnoedd Anial Porthcawl	17
10. Coed Pwll Broga	18
11. Gwarchodfa Natur Genedlaethol Cynffig	19
12. Caeau Bont-newydd	20
13. Craig y Parcau Gwarchodfa Natur Leol	21
14. Coed Tremain Gwarchodfa Natur Leol	22
Darganfod mwy	23

Am beth mae hyn?

Anelir y pecyn cymorth hwn at ymarferwyr iechyd a lles sy'n gweithio ym Mwrdeistref Sirol Penybont, sy'n dymuno annog eu cleifion / cleientiaid i fod yn fwy gweithredol yn yr awyr agored.

Fel gweithiwr proffesiynol yn eich maes, efallai byddwch yn rhoio'ch llygaid ar hyn o bryd. Mae'n debygol eich bod yn derbyn llawer o gyhoeddiadau ac ystadegau am effeithiau cadarnhaol ymarfer corff ar iechyd a lles eich cleifion.

Mae'r Pecyn Cymorth hwn yn defnyddio dull gwahanol.

Fe'i cynlluniwyd mewn ffordd y gallwch ei ddefnyddio gyda eich cleifion / cleientiaid i'w cyflwyno i fannau gwyrdd lleol maent yn gallu cael hyd iddynt i wella eu hiechyd a'u lles - y rhai ar garreg eu drws!



Pam mae'r dull hwn yn helpu?

Gall mynd am dro, neu gymryd yr awyr yng nghefn gwlad fod yn gam mawr i rai cleifion / cleientiaid. Gall meddwl am ei wneud alw i gof lawer o ddelweddau egnïol fel heicio dros fynyddoedd, rasys mynydd a cherdded dygnwch dros dirweddau corsiog.

Weithiau pan gynghorir cleifion / cleientiaid bod y gall mynd o gwmpas wella eu hiechyd a'u lles, gallant nodio'n frwd a gallant wneud ymrwymiad gwirioneddol i wneud hynny. Yn wir, bydd llawer yn derbyn y Cyngor a phrofi manteision iechyd sy'n newid bywydau, ond beth am y rhai sydd ddim?

Mae nifer o gleifion / gleientiaid yn canfod rhwystrau rhag manteisio ar gyngor i ddod yn fwy egnïol yn yr awyr agored. Ni ddylem esgus bod y pecyn cymorth hwn yn mynd i'r

afael â'r rhwystrau hynny i gyd, ond mae'n ceisio ymdrin ag ychydig ohonynt - gwybod ble i fynd, beth i'w ddisgwyl pan maent yn cyrraedd yno, a deall sut mae beth maent yn ei wneud yn eu helpu'n feddyliol ac yn gorfforol.

Mae'n ymwneud â rhoi'r hyder i'ch cleifion / cleientiaid i roi cynnig arni a'r cymhelliant i wneud hynny!



Sut yr ydwyf yn defnyddio'r pecyn cymorth hwn?

Cynlluniwyd y Pecyn Cymorth Lles ar Garreg eich Drws i chi ei ddefnyddio gyda eich claf / cleient wrth siarad â hwy am y manteision o fod yn egnïol yn yr awyr agored. Trefnwyd tudalennau'r pecyn cymorth mewn ffordd yr ydych chi'n gallu dadansoddi'r wybodaeth mewn pum cam:

Cyflwyniad

- Nodi lle y lleolir y man gwyrdd agosaf mewn perthynas â ble y claf / cleient yn byw
- Dangos i'r claf / cleient fod llwybr yn rhedeg drwy'r mannau gwyrdd, ac yn egluro pa mor hir yw, y tir a'r lefel anhawster

Sicrwydd

- Rhoi sicrwydd iddynt y gallant droi yn ôl ar unrhyw adeg!
- Trafod y mathau o bobl sy'n defnyddio'r man gwyrdd hwn a gadael iddynt wybod na fyddant yn cael eu hamgylchynu gan selogion loncian a rhedwyr marathon

Anogaeth

- Y mathau o nodweddion a bywyd gwyllt i edrych amdanynt pan fyddant yno
- Amlygu a oes lleoedd i eistedd, i orffwys a chyfleusterau mynediad
- Trafod manteision iechyd corfforol a meddyliol o gael mynediad at fannau gwyrdd

Cymhelliant

- Nodi cerrig milltir y gallant gyrraedd yn ystod eu taith gerdded, ac adrodd yn ôl wrthych yn ystod eu hymwelïad nesaf
- Argraffu tudalen berthnasol y pecyn cymorth o ddolen yr adnoddau ar-lein, felly gall y claf / cleient gymryd yr wybodaeth i ffordd gyda hwy

Dilyniant

- Cytuno sut byddwch yn trafod eu profiad yn ystod eu hymwelïad nesaf
- Nodi cerrig milltir pellach a mannau gwyrdd amgen mae eich cleifion / cleientiaid yn gallu eu cyrchu

Cymryd y cam cyntaf

Rydym yn gwybod bod manteision i fod yn egniol yn yr awyr agored. Ond gwyddom hefyd y gall cymryd y cam cyntaf hwnnw i fynd am dro neu i gynyddu eich lefel o ymarfer corff i wella eich iechyd fod braidd yn frawychus.

I'ch helpu, rydym wedi llunio cyfres o lwybrau byr, araf deg a hawdd i'w dilyn mewn rhai o fannau gwyrdd harddaf Penybont ar Ogwr. Gyda chymorth eich meddyg teulu neu ymgynghorydd iechyd, gellwch nodi llwybrau sy'n addas ar gyfer lefel eich ffitrwydd, a phennu cerrig milltir y teimlwch chi y gellwch eu cyflawni, er mwyn gwella eich iechyd a'ch lles.

Bydd cerdded ym mannau gwyrdd Penybont ar Ogwr yn eich helpu i:

- Wella eich ffitrwydd
- Deimlo'n fwy egniol
- Leihau risg clefyd coronaidd y galon
- Reoli eich pwysau
- Leihau'r risg o strôc, diabetes a gordewdra
- Gael siâp corff iachach
- Deimlo o dan lai o bwysau neu lai pryderus
- Gwrdd â ffrindiau newydd
- Fyw'n hwy

Ac ni fydd yn costio'r un geiniog ichi!

CLEFYD Y
GALON
risg is o
34%

**Oeddech
chi'n gwybod?**

Dylech fod yn actif bob dydd. Ceisiwch adeiladu hyd at 150 munud o weithgarwch cymedrol bob wythnos.

CANSER Y
FRON
risg is o
20%

GORBRYDER
risg is o
20%

STRÔC
risg is o
35%

DEMENTIA
risg is o
34%

**Oeddech
chi'n gwybod?**

Bydd cyrchu mannau gwyrdd ar gyfer dim ond 30 munud yr wythnos yn gwella eich pwysedd gwaed a'ch iechyd meddwl.

MARWOLAETH
CYNNAR
risg is o
20%

CANSER
COLON
risg is o
20%

DIABETES
risg is o
40%

ISELDER
YSBRYD
risg is o
45%

Nawr gadewch i ni ddod o hyd i fan gwyrdd yn agos atoch chi

- 1 Parc Lles Maesteg
- 2 Ysbryd Coetir Llynfi
- 3 Parc Gwledig Bryngarw
- 4 Gwarchodfa Natur Parc Slip
- 5 Parc Calon Lân
- 6 Caeau'r Aber
- 7 Coed Iestyn
- 8 Parc Bedford
- 9 Llynnoedd Anial Porthcawl
- 10 Coed Pwll Broga
- 11 Gwarchodfa Natur Genedlaethol Cynffig
- 12 Caeau Bont-newydd
- 13 Craig y Parcau GNL
- 14 Coed Tremain GNL

- A New Street Surgery
- B Tynycoed Surgery
- C The Surgery, Heol Arfyn
- D The Surgery, Heol Gellilodrau
- E Ashfield Surgery
- F Newcastle Surgery
- G Riversdale House
- H The Surgery, Porthcawl
- I The Portway Surgery
- J South Road Surgery
- K Heathbridge House
- L Stormybrook
- M North Cornelly Surgery
- N Oak Tree Surgery
- O Bron y Garn Surgery
- P Woodlands Surgery
- Q Ogmores Vale Surgery
- R Nantymoel Surgery
- S New Surgery
- T The Medical Centre, Pencoed
- U Cwm Garw Practice



Parc Lles Maesteg

Mae'n bwysig eich bod chi'n gwisgo pâr o esgidiau cyfforddus a dillad sydd yn addas ar gyfer y tywydd.



My GREEN SPACE

700
metr



15
munud

50 cam y funud



10
munud

75 cam y funud

or

Ysbryd Coetir Llynfi

2



Sut mae'r dirwedd?

Yn ymdroelli drwy hanner isaf coedwigoedd y safle y mae llwybr pob-gallu yn addas ar gyfer cadeiriau olwyn, cadeiriau gwthio a beiciau. Mae'r llwybr yn cysylltu â nifer eraill o lwybrau cerdded o raddiant a thirwedd amrywiol -yn ddelfrydol ar gyfer y rheini sydd am ddilyn taith gerdded fwy anturus neu heriol.



Ydy hi'n deulu-gyfeillgar?

Mae'r llwybr pob gallu yn cynnig cyfle gwych i fynd allan yn yr awyr iach a darganfod yr amrywiaeth eang o flodau gwyllt, adar a gloynnod byw ar hyd y ffordd! Mae hefyd yn lle gwych ar gyfer plant i reidio'u beiciau neu'u sgwteri.



A oes lleodd i eistedd?

Ceir sawl sedd foncyff ar hyd y llwybr pob gallu. Wrth i chi archwilio, byddwch hefyd yn dod ar draws meinciau picnic a leolwyd mewn mannau tawel ar hyd y llwybrau fel y gallwch ymlacio, darllen llyfr, neu fwynhau'r golygfeydd panoramig sydd gan y safle i'w cynnig.



A oes rhaid imi ei gerdded i gyd ar unwaith?

Datblygwyd llwybrau Coetir Ysbryd Llynfi yn bwrpasol i ganiatáu i bobl o bob gallu gael mynediad at fannau gwyrdd. Mae yna lawer o lwybrau i ddewis o'u plith a gallwch ddewis ardal i'w harchwilio sy'n addas ar gyfer eich lefel ffitrwydd a symudedd.



Ydw i'n gallu mynd â fy nghi?

Ydych, rydych yn gallu! Bydd y daith gerdded hon yn helpu i gadw eich ci yn heini hefyd. Ond cofiwch gadw eich ci ar dennyn ac i lanhau unrhyw lanast a wna.



A oes arnaf angen unrhyw ddillad arbennig?

Mae'n bwysig eich bod chi'n gwisgo pâr o esgidiau cyfforddus a dillad sydd yn addas ar gyfer y tywydd.

Dadlwythwch
y map



CAERAU



HEOL TYWTH

River Llynfi

Afon Llynfi

A4063

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

MAESTEG

Llwybr coetir a ddatblygwyd ar safle hen faes glo sydd yn cymryd mantais lawn o olygfeydd syfrdanol dros Gwm Llynfi. Bydd y safle yn parhau i esblygu fel bod y coetir yn aeddfedu ac mae eisoes rhai llwybrau bendigedig a phrofiadau awyr agored ar waith, gan gynnwys llwybr ymarfer awyr agored, llwybr gweithgarwch ci a llwybr rhedeg.

DEMENTIA
risg is o
34%

CLEFYD Y
GALON
risg is o
34%

● ● ● ● Llwybr a awgrymir 700m

3

Parc Gwledig Bryngarw



Parc ysblennydd yn erbyn cefndir plasty yn y wlad braf. Mae'r daith gerdded gylchol o amgylch y tiroedd yn ymweld ag amrywiaeth o gynefinoedd, yn ogystal â llwybr coetir, taith gerdded glan yr afon a gardd orientalaidd hardd gyda phagoda fel ei thirnod.

Mae'r safle hwn yn cael ei reoli gan Ymddiriedolaeth AWEN
www.bryngarwhouse.co.uk

● ● ● ● ● Llwybr a awgrymir 820m

● ● ● ● ● Llwybrau Teulu

🔥 Ymchwil y Ceidwad



Ydw i'n gallu mynd â fy ngŵi?

Ydych, rydych yn gallu! Bydd y daith gerdded hon yn helpu i gadw eich ci yn heini hefyd. Ond cofiwch gadw eich ci ar dennyn ac i lanhau unrhyw lanast a wna.



A oes arnaf angen unrhyw ddillad arbennig?

Mae'n bwysig eich bod chi'n gwisgo pâr o esgidiau cyfforddus a dillad sydd yn addas ar gyfer y tywydd.

820
metr



20
munud
50 cam y funud



15
munud
75 cam y funud

or



Sut mae'r dirwedd?

Mae'r rhan fwyaf o'r llwybrau ffurfiol yn llyfn ac yn cael eu cynnal a'u cadw'n dda gydag ychydig o lethrau bach yma ac acw. Mae'r llwybrau coetir yn llwybrau naturiol ac yn tueddu i fod yn fwy anwastad gyda llethrau mwy serth. Bydd llawer o'r llwybrau'n darparu ar gyfer cadeiriau gwthio ond ni bydd yr holl llwybrau'n hygyrch i gadeiriau olwyn.



Ydy hi'n deulu-gyfeillgar?

Mae Parc Gwledig Bryngarw yn cynnig profiad gwych sy'n ystyriol o deuluoedd. Bydd plant yn mwynhau archwilio'r llwybrau coetir a'r maes chwarae antur. Mae yna hefyd weithgarwch Ymchwil y Ceidwad sy'n llawer o hwyl i'r teulu i gyd – gofynnwch yn y caffi wrth y fynedfa am fanylion.



A oes lleodd i eistedd?

Ceir ardaloedd eistedd drwy Barc Gwledig Bryngarw, yn ogystal â chaffi gyda seddi dan do ac yn yr awyr agored.



A oes rhaid imi ei gerdded i gyd ar unwaith?

Na. Mewn gwirionedd, mae Parc Gwledig Bryngarw yn un o'r lleoedd hynny y gallwch ymweld â fe dro ar ôl tro, a dod o hyd i ardaloedd gwahanol i ymchwilio iddynt. Dewiswch lwybr sy'n addas ar gyfer eich lefel ffithrwydd a symudedd.



Gwarchodfa Parc Slip

4

Sut mae'r dirwedd?

Mae'r rhan fwyaf o'r llwybrau drwy Warchodfa Natur Parc Slip yn lefel ac yn gallu darparu ar gyfer cadeiriau gwthio a chadeiriau olwyn. Mae rhan o'r llwybr sy'n mentro drwy goed y glöyn byw yn fwy naturiol ac mae'r llwybr wedi'i orchuddio â rhisgl a cherrig.

Ydy hi'n deulu-gyfeillgar?

Mae yna lawer o bethau i'w gweld a'u gwneud o amgylch y Warchodfa Natur, gan gadw plant yn brysur am oriau! Yn ystod gwyliau'r ysgol mae gweithgareddau trefnedig i blant – yn gyfle delfrydol i gymryd eu rhan mewn natur a bywyd gwyllt. Gwirwch wefan Gwarchodfa Natur Parc Slip am fanylion.

A oes lleodd i eistedd?

Fe welwch fannau dynodedig i eistedd o fewn y Warchodfa Natur ac mae caffi gyda seddi dan do ac yn yr awyr agored wrth y fynedfa.

A oes rhaid imi ei gerdded i gyd ar unwaith?

Mae Gwarchodfa Natur Parc Slip yn lle delfrydol ar gyfer ymweliadau mynych, yn arbennig wrth i'r tymhorau newid. Mae nifer o lwybrau i'w dilyn a gallwch ddewis un sy'n gweddu orau i'ch lefel ffirwydd a symudedd.

Ydw i'n gallu mynd â fy nghi?

Ydych, rydych yn gallu! Bydd y daith gerdded hon yn helpu i gadw eich ci yn heini hefyd. Ond cofiwch gadw eich ci ar dennyn ac i lanhau unrhyw lanast a wna.

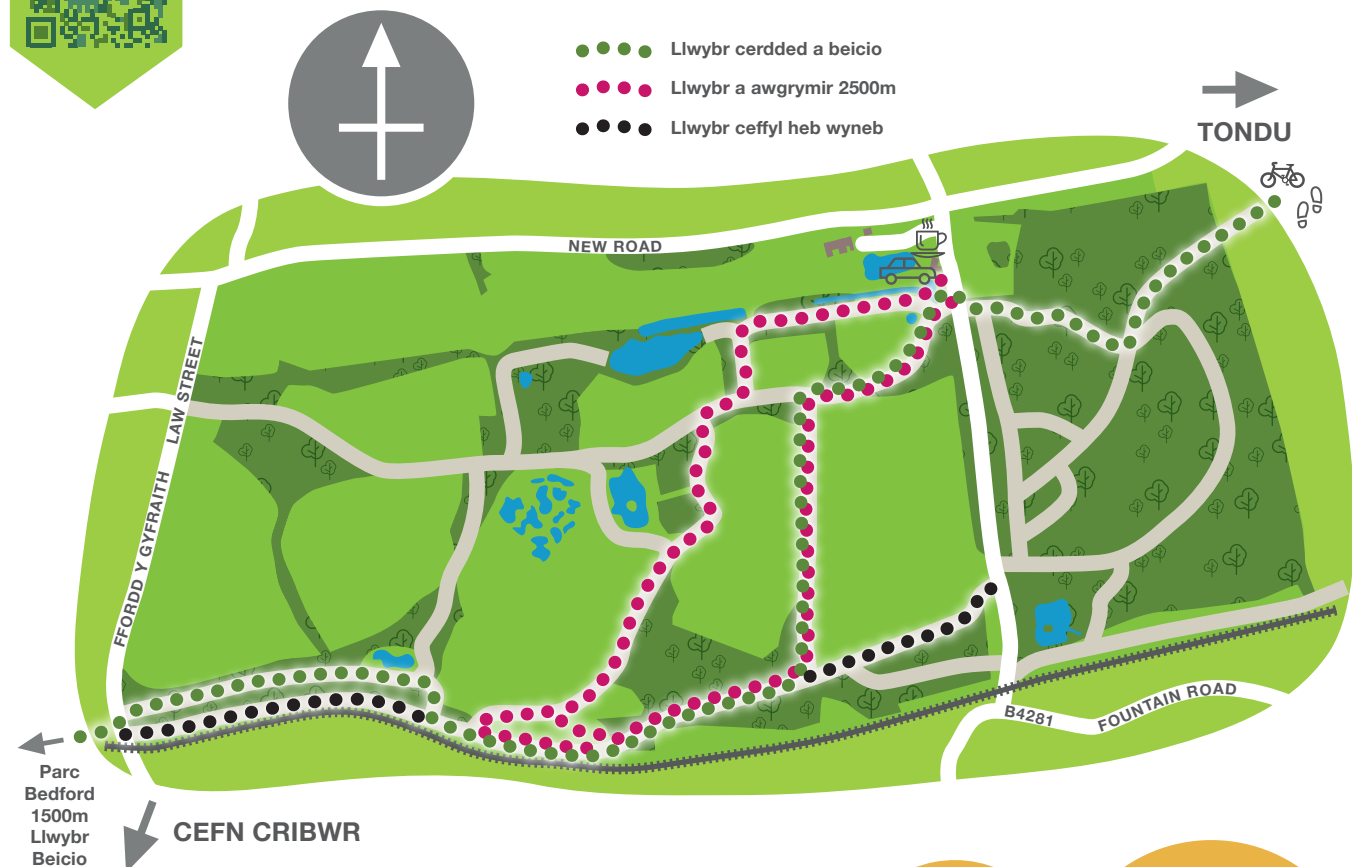
A oes arnaf angen unrhyw ddillad arbennig?

Mae'n bwysig eich bod chi'n gwisgo pâr o esgidiau cyfforddus a dillad sydd yn addas ar gyfer y tywydd.

Dadlwythwch y map



Safle hen bwl glo brig sydd wedi'i drawsnewid gan Ymddiriedolaeth Natur De a Gorllewin Cymru yn Warchodfa Natur hardd yn gyforiog o fywyd gwyllt. Pan fyddwch yn cyrraedd y fynedfa i'r Warchodfa Natur, gelwch i mewn i'r Ganolfan Ymwelwyr i godi gwybodaeth a fydd yn eich helpu i lywio eich ffordd o gwmpas y llwybrau.



Diolch i Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt De a Gorllewin Cymru.
www.welshwildlife.org

STRÔC
risg is o
35%

GORBRYDER
risg is o
20%

5

Parc Calon Lân



Mae Parc Calon Lân yn enghraifft ardderchog o weddnewid hen safle diwydiannol yn un o'r parciau harddaf sydd gan Sir Pen-y-bont ar Ogwr i'w gynnig. Mae'r fynedfa i'r parc yn eich arwain at lwybr ffurfiol o amgylch llyn canolog hardd. Gallwch hefyd ddewis mentro ymhellach os dymunwch, trwy ddilyn trywydd naturiol i mewn i'r goedwig.

Dadlwythwch y map



PONTYCYMER
A4064

- ● ● Lwybr cerdded a thrac BMX
- ● ● Lwybr a awgrymir 575m
- 🔥 Ceidwad y Caeau

ISELDER
YSBRYD
risg is o
45%

CANSER Y
FRON
risg is o
20%



Ydw i'n gallu mynd â fy nghi?

Ydych, rydych yn gallu! Bydd y daith gerdded hon yn helpu i gadw eich ci yn heini hefyd. Ond cofiwch gadw eich ci ar dennyn ac i lanhau unrhyw lanast a wna.



A oes arnaf angen unrhyw ddillad arbennig?

Mae'n bwysig eich bod chi'n gwisgo pâr o esgidiau cyfforddus a dillad sydd yn addas ar gyfer y tywydd.

575
metr



15
munud

50 cam y funud



10
munud

75 cam y funud

or



Sut mae'r dirwedd?

Mae'r llwybrau ffurfiol sy'n arwain oddi wrth fynedfa'r parc ac o amgylch y llyn yn llyfn ac yn cael eu cynnal a'u cadw'n dda. Ceir mynediad ar gyfer cadeiriau olwyn wrth y fynedfa i'r dde o swyddfa'r parc, ond nid yw pob llwybr yn hygyrch neu'n hawdd oherwydd nifer o gatiau mochyn. Mae'r llwybrau naturiol sy'n arwain oddi ar y llwybr cylchog i'r goedwig yn dilyn llethr serth, ond nid yw'n angenrheidiol dilyn y llwybr hwn i fwynhau Parc Calon Lân.



Ydy hi'n deulu-gyfeillgar?

Mae Parc Calon Lân yn nefoedd y fforiwr! Bydd plant yn mwynhau gweld yr hwyaid ar y llyn, chwarae ar y mannau gwyrdd glaswelltog a rhedeg ar hyd y llwybrau. Mae yna hefyd trac BMX sy'n dechrau a gorffen yn y maes parcio.



A oes lleodd i eistedd?

Mae yna ddigon o lefydd i eistedd a mwynhau'r golygfeydd ym Mharc Calon Lân, ac fe welwch lawer o feinciau ar daith gylchol llwybrau ffurfiol.



A oes rhaid imi ei gerdded i gyd ar unwaith?

Mae Parc Calon Lân yn lle gwych i chi osod rhai nodau ichi'ch hun, gan ddechrau gyda llwybrau ffurfiol o'r llwybr cylchol ac efallai yn ddiweddarach, yn gweithio tuag at cerdded llwybr Coedwigaeth.

860
metr



20
munud
50 cam y funud



15
munud
75 cam y funud

or

Aber Fields

6



Sut mae'r dirwedd?

Mae'r llwybr cylchog sydd yn rhedeg o amgylch y cae yn darparu yn bennaf, gan arwain i ac oddi ar llwybr naturiol mewn un adran. Gall y llwybr fod yn anwastad mewn mannau ac efallai na fydd rhannau ohono yn addas ar gyfer cadeiriau olwyn.



Ydy hi'n deulu-gyfeillgar?

Mae hwn yn llwybr teuluol delfrydol gyda llwybrau hirfaith sydd yn galluogi plant i redeg a chwarae. Os ydych yn mwynhau beicio, mae'r llwybr llinellol o'r Pafiliwn yn cysylltu â'r Llwybr Seiclo. Mae yna hefyd barc sglerfolio gerllaw, a chofiwch edrych am gwningen gawraidd neu 'Geidwad y Caeau' fel yr ydych chi'n chwilmantan.



A oes lleodd i eistedd?

Fe welwch nifer o feinciau ar y llwybr cylchol o amgylch y cae. Mae yna hefyd fainc wrth y fynedfa i'r llwybr beicio – carreg filltir dda os ydych yn dewis y daith gerdded linellol.



A oes rhaid imi ei gerdded i gyd ar unwaith?

Gydag ychydig o fynedfeydd i Gaeau'r Aber i ddewis o'u plith, mae'n golygu y gallwch dorri'ch taith yn ddarnau byr os nad ydych am fynd i'r afael â'r llwybr cylchol cyfan ar unwaith.



Ydw i'n gallu mynd â fy ngŵi?

Ydych, rydych yn gallu! Bydd y daith gerdded hon yn helpu i gadw eich ci yn heini hefyd. Ond cofiwch gadw eich ci ar dennyn ac i lanhau unrhyw lanast a wna.



A oes arnaf angen unrhyw ddillad arbennig?

Mae'n bwysig eich bod chi'n gwisgo pâr o esgidiau cyfforddus a dillad sydd yn addas ar gyfer y tywydd.



Yn adnabyddus yn lleol fel 'Y Planca', datblygwyd y gofod gwyrdd hardd hwn gan y gymuned fel encil i'w groesawu yn ystod cyfnod pan oedd y dirwedd o'i amgylch wedi'i phardduo gan ddiwydiant. Heddiw gallwch gymryd llwybr cylchol o amgylch y cae, neu llwybr llinellol tuag at y llwybr beicio.

ISELDER
YSBRYD
risg is o
45%

MARWOLAETH
CYNNAR
risg is o
20%

Dadlwythwch
y map



7

Coed Iestyn

Ardal amgaeedig, bert o goetir wedi'i gwthio o'r neilltu tu ôl i dai preswyl. Dyma bopeth y byddech yn ei ddisgwyl o daith gerdded coetiroedd, coed hynafol, pwll bach a llwybr glan yr afon.



..... Suggested route 205r



DEMENTIA
risg is o
34%

CANSER
COLON
risg is o
20%

480
metr



12
munud
50 cam y funud



10
munud
75 cam y funud

or



Sut mae'r dirwedd?

Mae'r llwybrau ffurfiol yn llyfn ac fe'u cynhelir yn dda, ac mae llwybr estyllod yn rhedeg wrth ochr y pwll. Byddwch chi'n dod ar draws nifer o lethrau a chatau serth, a gall y llwybrau naturiol fod yn eithaf mwdlyd. Nid yw'r llwybr yn addas ar gyfer cadeiriau olwyn a dim ond rhannau ohono sydd yn addas ar gyfer cadeiriau gwthio.



Ydy hi'n deulu-gyfeillgar?

Ydy! Mae'r llwybrau drwy'r coetir yn droellog ac maen nhw'n ysgogi'r synnwyr antur. Mae'n lle gwych ar gyfer mynd â'r ci am dro hefyd!!



A oes lleodd i eistedd?

Fel eich bod yn dilyn y trywydd byddwch chi'n dod ar draws rhai meinciau pren a man eistedd boncyff lefel isel – gwych ar gyfer picnic teuluol!



A oes rhaid imi ei gerdded i gyd ar unwaith?

Na, ond mae'r llwybr drwy'r coetir yn eithaf byr ac y mae'r dirwedd yn gofyn am lefel ddigonol o ffitrwydd i ymdopi gyda'r camau a'r lethrau.

Dadlwythwch
y map



Ydw i'n gallu mynd â fy nghi?

Ydych, rydych yn gallu! Bydd y daith gerdded hon yn helpu i gadw eich ci yn heini hefyd. Ond cofiwch gadw eich ci ar dennyn ac i lanhau unrhyw lanast a wna.



A oes arnaf angen unrhyw ddillad arbennig?

Mae'n bwysig eich bod chi'n gwisgo pâr o esgidiau cyfforddus a dillad sydd yn addas ar gyfer y tywydd.

2720
metr

60
munud
50 cam y funud

or

40
munud
75 cam y funud



Sut mae'r dirwedd?

Mae'r llwybr drwy Barc Bedford yn llwybr beicio sydd hefyd yn cael ei ddefnyddio gan gerddwyr. Mae inclein bychan wrth ichi ddechrau o'r maes parcio, ond ar ôl hynny mae'n llyfn ac yn eithaf gwastad, gan ei gwneud yn hwylus ar gyfer cadeiriau gwtio a chadeiriau olwyn.



Ydy hi'n deulu-gyfeillgar?

Mae Parc Bedford yn lle gwyh i blant a byddant yn mwynhau archwilio adfeilion y Gwaith Haearn a dyfeisio'u gemau a'u hanturiaethau eu hunain.



A oes lleodd i eistedd?

Fe welwch feinciau wedi'u lleoli tua hanner ffordd ar y trywydd cylchol.



A oes rhaid imi ei gerdded i gyd ar unwaith?

Na. Mae Parc Bedford yn un o'r lleoedd hynny byddwch yn mwynhau ymweld â fe dro ar ôl tro oherwydd mae cymaint i ymchwilio iddo. Gallwch ddewis cerdded y llwybr cylchol llawn neu'r ardal lai ger y llwybr i'r maes parcio.



Ydw i'n gallu mynd â fy ngŷi?

Ydych, rydych yn gallu! Bydd y daith gerdded hon yn helpu i gadw eich ci yn heini hefyd. Ond cofiwch gadw eich ci ar dennyn ac i lanhau unrhyw lanast a wna.



A oes arnaf angen unrhyw ddillad arbennig?

Mae'n bwysig eich bod chi'n gwisgo pâr o esgidiau cyfforddus a dillad sydd yn addas ar gyfer y tywydd.

Parc gwledig hardd sydd wedi'i ddatblygu ar safle hen Waith Haearn Bedford. Ger y llwybr byddwch yn gweld olion ein gorffennol diwydiannol gyda gweddillion adeiladau'r Gwaith Haearn lethr yn sefyll yn urddasol yn y gofod gwyrdd tawel hwn. Lle delfrydol i fynd â llyfr neu ymbleseru mewn peth ffotograffiaeth. Mae'n drysor cudd!



Llynnoedd Anial Porthcawl



Er eich bod yng nghanol tref glan môr brysur, byddwch chi'n teimlo'n fel eich bod wedi eich cludo yn i galon cefn gwlad pan ydych yn cerdded o amgylch yr ardal olygfaol hon o Borthcawl.

Gyda'r llwybrau ffurfiol a'r llwybr cylchol hawdd i'w ddilyn o amgylch y llynnoedd, mae'n lle gwych i ddechrau os ydych chi newydd gychwyn ar cerdded i wella eich iechyd a'ch lles.

DIABETES
risg is o
40%

DEMENTIA
risg is o
34%



1100
metr

25
munud
50 cam y funud

15
munud
75 cam y funud

or



Sut mae'r dirwedd?

Mae'r llwybr o amgylch Llynnoedd Anial Porthcawl yn wastad ac wedi'i gynnal yn dda. Mae'n hygyrch ar gyfer cadeiriau gwthio a chadeiriau olwyn.



Ydy hi'n deulu-gyfeillgar?

Fe welwch ardal gicio o gwmpas anffurfiol a pharc sglefrio, yn ogystal â man chwarae gydag offer addas ar gyfer plant iau. Mae pont blentyn-gyfeillgar sydd wedi'i ffensiō fel y gall plant wylïo hwyaid yn nofio ar y llynnoedd yn ddiogel. Bydd oedolion a phlant yn mwynhau sylwi ar y cerfluniau wrth ddilyn y llwybr cylchol.



A oes lleodd i eistedd?

Gwnewch! Fe welwch nifer o feinciau a leolir ar ochr y llwybr cylchol, mewn sefyllfa i edrych ar y llynnoedd.



A oes rhaid imi ei gerdded i gyd ar unwaith?

Na. Mae Llynnoedd Anial Porthcawl yn cynnig profiad eithaf tawel, a gallwch ddewis cerdded y llwybr cylchol cyfan neu nodi fainc i anelu ati a mynd yn ôl.



Ydw i'n gallu mynd â fy nghi?

Ydych, rydych yn gallu! Bydd y daith gerdded hon yn helpu i gadw eich ci yn heini hefyd. Ond cofiwch gadw eich ci ar dennyn ac i lanhau unrhyw lanast a wna.



A oes arnaf angen unrhyw ddillad arbennig?

Mae'n bwysig eich bod chi'n gwisgo pâr o esgidiau cyfforddus a dillad sydd yn addas ar gyfer y tywydd.

815
metr



20
munud
50 cam y funud



12
munud
75 cam y funud

or

Coed Pwll Broga

10



Sut mae'r dirwedd?

Mae llwybr y ffordd gylchog sydd yn rhedeg drwy Goed Pwll Broga yn llwybr graean a all fod yn anwastad mewn mannau. Ar wahân i inclein byr ger y pwll, mae'r llwybr yn gymharol wastad ac yn addas ar gyfer cadeiriau gwthio. Byddwch yn ymwybodol y gallai rhai rhannau o'r llwybr oherwydd tirwedd y coetir, fynd yn llithrig mewn tywydd gwlyb.



Ydy hi'n deulu-gyfeillgar?

Mae'r coetir hwn yn freuddwyd i garedigion natur a bydd plant yn mwynhau chwarae ymysg y coed a sylwi ar wahanol rywogaethau o fywyd gwyllt a phlanhigion. Cofiwch edrych am 'Geidwad y Pwll' wrth i chi gerdded.



A oes lleodd i eistedd?

Nid oes unrhyw feinciau ar y llwybr hwn. Mae'r llwybr cylchog yn eithaf byr ond sicrhewch fod eich lefel ffitrwydd yn ddigon i ymdopi â diffyg mannau gorffwys, os gwelwch yn dda.



A oes rhaid imi ei gerdded i gyd ar unwaith?

Gallwch ddewis faint yr ydych am gerdded o'r llwybr cylchog hwn. Efallai y byddwch am gerdded llwybr llinellol byrrach i ddechrau hyd nes y cynyddwch eich lefel ffitrwydd.

Dadlwythwch
y map



Ystad Ddiwydiannol
Village Farm

GREEN COURT

Meithrinfa

Heath Bridge Surgery
(800m)

Y PIL / PYLE

Liwybr a
awgrymir 730m

Liwybr cerdded
a beicio

Ceidwad y Pwll



Ydw i'n gallu mynd â fy nghi?

Ydych, rydych yn gallu! Bydd y daith gerdded hon yn helpu i gadw eich ci yn heini hefyd. Ond cofiwch gadw eich ci ar dennyn ac i lanhau unrhyw lanast a wna.



A oes arnaf angen unrhyw ddillad arbennig?

Mae'n bwysig eich bod chi'n gwisgo pâr o esgidiau cyfforddus a dillad sydd yn addas ar gyfer y tywydd.

Yn un o Warchodfeydd Natur Lleol Pen-y-bont ar Ogwr, mae Coed Pwll Broga yn cynnig cyfle gwych ar gyfer peth ymarfer corff ysgafn mewn lleoliad coetir tawel.

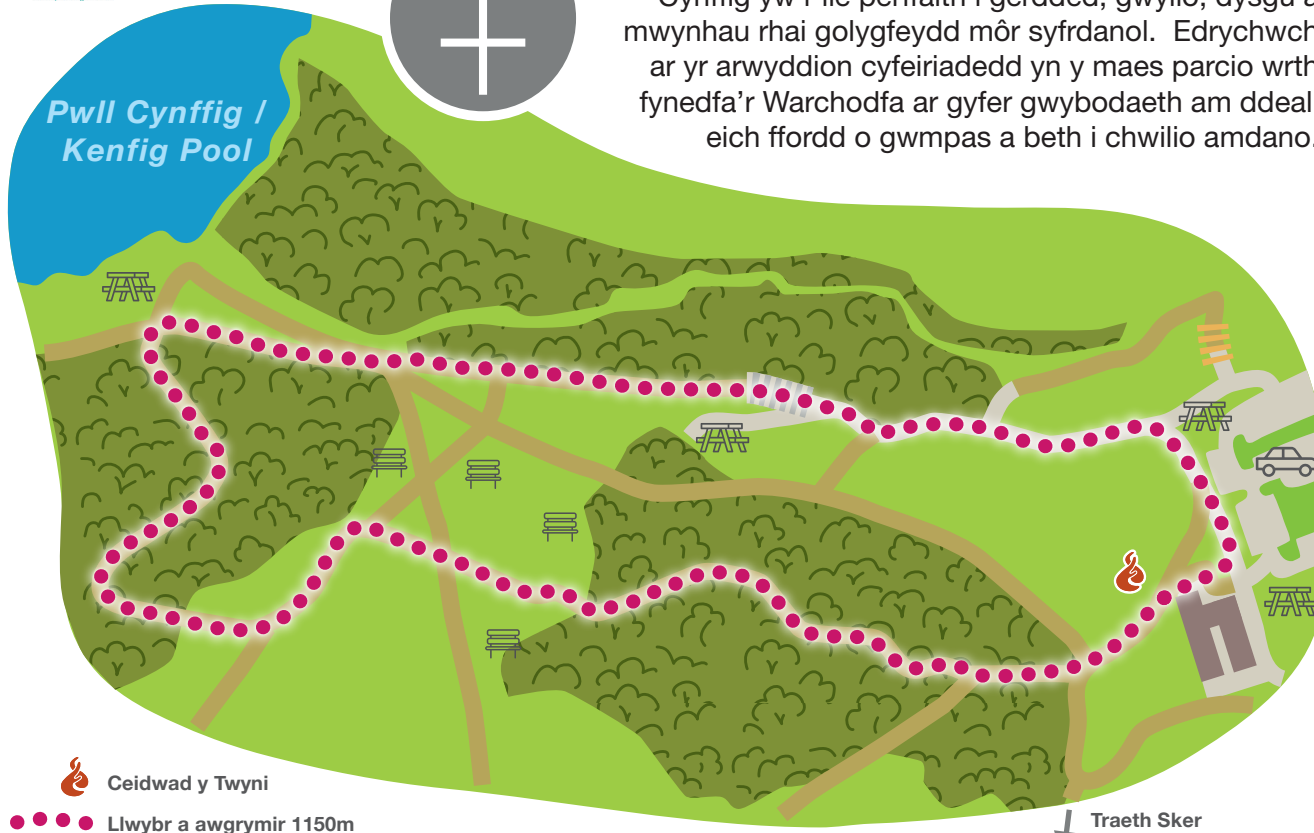
Mae llwybr cylchog drwy'r coed yn eich arwain i'r pwll mawr lle efallai byddwch yn ddigon ffodus i'w gweld y lliwgar was y neidr a ffynnu yno

STRÔC
risg is o
35%

CLEFYD Y
GALON
risg is o
34%

11

Gwarchodfa Natur Genedlaethol Cynffig



Ceidwad y Twyni
 Llwybr a awgrymir 1150m

Traeth Sker
(1.5km)

Dadlwythwch
y map



CANSER
COLON
risg is o
20%

GORBRYDER
risg is o
20%

Os ydych yn mwynhau lleoliadau arfordirol tawel neu os oes gennych ddiddordeb mewn cadwraeth bywyd gwyllt neu hanes, Gwarchodfa Natur Genedlaethol Cynffig yw'r lle perffaith i gerdded, gwyllo, dysgu a mwynhau rhai golygfeydd môr syfrdanol. Edrychwch ar yr arwyddion cyfeiriadedd yn y maes parcio wrth fynedfa'r Warchodfa ar gyfer gwybodaeth am ddeall eich ffordd o gwmpas a beth i chwilio amdano.



Ydw i'n gallu mynd â fy nghi?

Ydych, rydych yn gallu! Bydd y daith gerdded hon yn helpu i gadw eich ci yn heini hefyd. Ond cofiwch gadw eich ci ar dennyn ac i lanhau unrhyw lanast a wna.



A oes arnaf angen unrhyw ddillad arbennig?

Mae'n bwysig eich bod chi'n gwisgo pâr o esgidiau cyfforddus a dillad sydd yn addas ar gyfer y tywydd.

1150
metr



25
munud
50 cam y funud



15
munud
75 cam y funud

or



Sut mae'r dirwedd?

Mae gan y llwybr gwyrrdd o'r maes parcio arwyneb tarmac yn arwain i'r man gwyllo. Oddi yno, gallwch ddewis rhwydwaith o lwybrau naturiol. Mae'r llwybrau yn dywodlyd ac maent yn tueddu i fod yn donnog ac anwastad. Gall cerdded y llwybrau gyda chadair wthio fod yn eithaf anodd mewn mannau.



Ydy hi'n deulu-gyfeillgar?

Mae plant yn dwlu ar redeg i fyny ac i lawr y llwybrau twyni a sylwi ar y nifer o wahanol rywogaethau o fywyd gwyllt o amgylch y llynnoedd. Ceir cyfle mawr ar gyfer gweithgareddau i'r teulu yn y Warchodfa – gallwch chwilio am 'Geidwad y Twyni' ac mae gweithgaredd 'Hynt Hanesion' sydd ar gael i'w lawrlwytho ar-lein, (gweler tudalen? am fanylion).



A oes lleodd i eistedd?

Os ydych yn dilyn y llwybr tarmac 150 m byddwch chi'n cyrraedd man eistedd gyda meinciau a bwrdd picnic – lle gwych ar gyfer picnic teulu!



A oes rhaid imi ei gerdded i gyd ar unwaith?

Mae bob amser rywbeth gwahanol i'w weld yng Ngwarchodfa Natur Genedlaethol Cynffig. Efallai y gallech chi ddewis llwybrau gwahanol i'w dilyn bob tro yr ewch, gan ymestyn eich taith wrth i chi gynyddu'ch lefel ffitrwydd.



Caeau Bont-newydd 12



Sut mae'r dirwedd?

Mae'r llwybr sydd yn rhedeg drwy Gaeau Bont-newydd yn wastad ac wedi'i gynnal yn dda. Mae hyd yn oed y llwybrau naturiol ar hyd y caeau yn hygyrch ac yn addas ar gyfer cadeiriau olwyn a chadeiriau gwthio pan fydd y ddaear yn sych.



Ydy hi'n deulu-gyfeillgar?

Ydyw! Mae Caeau Bont-newydd yn lle gwych i blant redeg a chwarae gemau ar y mannau gwyrdd agored.



A oes lleodd i eistedd?

Ceir nifer o feinciau ar hyd y llwybrau. Maent wedi'u lleoli'n ddelfrydol i gymryd seibiant oddi wrth eich taith neu ddarllen llyfr os ydych am dreulio mwy o amser yn yr awyr iach.



A oes rhaid imi ei gerdded i gyd ar unwaith?

Nac ydych. Gallwch benderfynu dilyn un o'r llwybrau dynodedig drwy Gaeau Bont-newydd, neu gallwch ddewis gwneud rhai ymarferion cerdded byr ar y mannau gwyrdd mawr.



Ydw i'n gallu mynd â fy nghî?

Ydych, rydych yn gallu! Bydd y daith gerdded hon yn helpu i gadw eich ci yn heini hefyd. Ond cofiwch gadw eich ci ar dennyn ac i lanhau unrhyw lanast a wna.



A oes arnaf angen unrhyw ddillad arbennig?

Mae'n bwysig eich bod chi'n gwisgo pâr o esgidiau cyfforddus a dillad sydd yn addas ar gyfer y tywydd.

Darn gwych o barcdir maes sy'n cynnig man tawel i gerdded i ffwrdd oddi wrth fwrlwm canol y dref brysur.

Os ydych chi'n cymryd y camau cyntaf i wella eich iechyd a'ch lles drwy gerdded, dewiswch y llwybr cylchol byr yn rhedeg ochr yn ochr

ag Afon Ogwr, gan groesi'r bont ac arwain yn ôl at eich pwynt cychwyn. Wrth wella eich lefelau ffitrwydd, efallai y byddwch am roi cynnig ar rai o'r llwybrau hwy heb wyneb sy'n dilyn cwrs yr afon.



- Llwybr a awgrymir 1000m
- Llwybr wyneb 205m
- Llwybrau wyneb
- Llwybrau heb wyneb

MARWOLAETH
CYNNAR
risg is o
20%

CANSER Y
FRON
risg is o
20%

13

Craig y Parcau Gwarchodfa Natur Leol

Bydd y llwybr byr hwn yn mynd â chi drwy ardal o goetir hardd yn swatio ochr yn ochr ag Afon Ogwr. Mae'r llwybr yn hawdd ei ddilyn gyda chyfres o Farcwyr Ffordd Robin. Yn ystod y gwanwyn fe welwch garpedi o flodau gwyllt yn ymylu llwybr glan yr afon.

●●●●● Llwybr a awgrymir 700m

🔥 Ceidwad Ogwr



700
metr



15
munud

50 cam y funud



10
munud

75 cam y funud

or



Sut mae'r dirwedd?

Mae'r llwybr drwy WNL Craig y Parcau yn cael ei gadw'n dda, ond gallai rhannau o'r llwybr naturiol fod yn fwdlyd. Byddwch chi wedi dod ar draws camau wrth ddilyn y llwybr coetir Cylchlythyr felly efallai na fydd yn addas ar gyfer dechreuwyr, ond mae'n taith fer da os ydych chi'n adeiladu i lefel gymedrol o ffitrwydd.



Ydy hi'n deulu-gyfeillgar?

Mae plant yn tueddu i ddwlu ar archwilio ardaloedd coetir a bydd y daith gerdded hon gyda'i llwybrau troellog a choed derw tal, yn teimlo fel tipyn o antur. Nodwch nad oes unrhyw ffin i'r afon a bydd angen goruchwyllo plant mewn ardaloedd sy'n rhedeg ar hyd glan yr afon. Cofiwch edrych am Geidwad Ogwr fel yr ydych chi'n archwilio.



A oes lleodd i eistedd?

Nid oes unrhyw ardaloedd seddau yn y coetir, ond byddwch yn gweld mainc lle mae'r llwybr yn cyfarfod â'r llwybr cymunedol cyfagos sy'n arwain i Ganolfan Siopa Broadlands.



A oes rhaid imi ei gerdded i gyd ar unwaith?

Mae hwn yn llwybr eithaf byr gyda thirwedd a all fod yn heriol yn ddibynol ar y tywydd, felly mae lefel ddigonol o ffitrwydd a symudedd yn ofynnol ar gyfer y daith gerdded hon.



Ydw i'n gallu mynd â fy nghi?

Ydych, rydych yn gallu! Bydd y daith gerdded hon yn helpu i gadw eich ci yn heini hefyd. Ond cofiwch gadw eich ci ar dennyn ac i lanhau unrhyw lanast a wna.



A oes arnaf angen unrhyw ddillad arbennig?

Mae'n bwysig eich bod chi'n gwisgo pâr o esgidiau cyfforddus a dillad sydd yn addas ar gyfer y tywydd.

390
metr

10
munud
50 cam y funud

or

7
munud
75 cam y funud

Coed Tremain

Gwarchodfa Natur Leol

14



Sut mae'r dirwedd?

Mae'r llwybr drwy WNL Coed Tremain yn gymysgedd o lwybrau naturiol a graean. Maent yn eithaf anwastad a gallant fod yn llithrig mewn tywydd gwlyb. Mae'r ddau lwybr llinellol cysylltiol yn hawdd eu dilyn gyda chyfres o farcwyr ffordd Robin i'ch helpu chi i lywio eich ffordd drwy'r coed.



Ydy hi'n deulu-gyfeillgar?

Mae Coed Tremain yn lle gwych i blant archwilio lwybrau ymddolennog sy'n arwain trwy'r coetir. Cofiwch edrych am Geidwad y Coedydd a leolir ar hyd y llwybr naturiol.



A oes lleodd i eistedd?

Nid oes unrhyw feinciau ar y llwybr hwn, ond os ydych am orffwys am ychydig gallwch ddefnyddio un o'r coed marw fel mainc!



A oes rhaid imi ei gerdded i gyd ar unwaith?

Na, ond mae hwn yn llwybr eithaf byr gyda thirwedd a all fod yn heriol gan ddibynnu ar y tywydd, felly mae lefel ddigonol o ffitrwydd a symudedd yn ofynnol ar gyfer y daith gerdded hon.



Ydw i'n gallu mynd â fy nghî?

Ydych, rydych yn gallu! Bydd y daith gerdded hon yn helpu i gadw eich ci yn heini hefyd. Ond cofiwch gadw eich ci ar dennyn ac i lanhau unrhyw lanast a wna.



A oes arnaf angen unrhyw ddillad arbennig?

Mae'n bwysig eich bod chi'n gwisgo pâr o esgidiau cyfforddus a dillad sydd yn addas ar gyfer y tywydd.

Mae'r llwybr hwn yn cynnig y math o brofiad y byddech yn ei ddisgwyl mewn coetir naturiol. Mae Coed Tremain yn un o Warchodfeydd Natur Lleol Pen-y-bont ar Ogwr ac mae'n gartref i amrywiaeth o rywogaethau. Cyn i chi archwilio'r coed, edrychwch ar y panel dehongli ger y fynedfa i Ysgol Tremain i'ch helpu i ganfod y coed, y blodau a'r rhywogaethau bywyd gwyllt y byddwch chi yn dod ar eu traws yn ystod eich taith.

- ● ● ● Llwyr heb wyneb 185m
- ● ● ● Llwyr a awgrymir 205m
- 🔥 Ceidwad y Coedydd



Dadlwythwch y map



Darganfod mwy

Ceir llawer mwy o fannau gwyrdd gwych i fwynhau ar draws Sir Penybont.

Os ydych wedi canfod bod defnyddio'r teithiau cerdded yn y pecyn hwn yn helpu i wella eich hyder a'ch lles, efallai y byddwch am fynd un cam ymhellach ac archwilio llwybrau hwy neu ymuno â rhai o'r ddigwyddiadau trefnedig lleol.

Hoffwn gerdded gydag eraill o'm meddygfa:

Byddai tîm Love2Walk Penybont ar Ogwr yn hapus i arwain teithiau cerdded mewn grwpiau bach o'ch meddygfa. Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu'ch ymgynghorydd iechyd a oes pobl eraill sy'n ymweld â'r feddygfa sydd â diddordeb. Efallai y gallent ffonio'r tîm Love2Walk i drefnu eich taith grŵp gyntaf a gallwch i gyd benderfynu a hoffech chi ei gwneud yn rhan reolaidd o'ch rhaglen les.

Gwefan: www.love2walk.co.uk
Ffôn: 01656 642081
E-bost: love2walk@bridgend.gov.uk

Mae gennyf ddiddordeb mewn archwilio mwy o lwybrau cerdded lleol:

Cewch gyfoeth o lwybrau pellter byr a phellter hir ledled Sir Penybont. Mae'r taflenni sy'n cynnwys mapiau a gwybodaeth am y llwybrau ar gael i'w lawrlwytho ar-lein.

Gwefan: www.bridgendbites.com/downloads.aspx

Hoffwn lwybr sydd o ddiddordeb i'm plant:

Yn ogystal â defnyddio'r paneli gwybodaeth i adnabod gwahanol rywogaethau o fywyd gwyllt a phlanhigion, efallai y bydd rhai o'r plant yn mwynhau straeon a 'lleoedd a phethau i ddod o hyd iddynt' wrth iddynt archwilio gyda chi. Mae cyfres o lwybrau 'Hynt Hanesion' ar gael ar draws Sir Penybont, a gallwch lawrlwytho stori sain am ddim, map o'r llwybr a thaflenni gweithgaredd i'r plant eu defnyddio. Mae'n ffordd wych iddyn nhw gymryd rhan.

Gwefan: www.bridgendsheritage.co.uk/our-past/children's-heritage.aspx

Yr wyf am ddod o hyd i ragor o wybodaeth am y blanhigion, y bywyd gwyllt a'r hanes byddaf yn eu gweld wrth gerdded:

Yr wyf am ddod o hyd i ragor o wybodaeth am y blanhigion, y bywyd gwyllt a'r hanes byddaf yn eu gweld wrth gerdded.

Gwefan: www.naturalneighbourhoods.com

Yr wyf yn edrych am ddilyn trywydd – nodweddion i ddod o hyd iddynt y gallwn eu defnyddio fel cerrig milltir:

Byddai Chwilio am y Ceidwaid Natur, cyfres o gerfluniau derw wedi'u cerfio mewn mannau gwyrdd ar draws Sir Penybont, yn gweithredu fel cerrig milltir ardderchog i adrodd yn ôl wrth eich meddyg teulu neu'ch ymgynghorydd iechyd. Efallai y gallech gychwyn yn Mharc Gwledig Bryngarw, lle gallwch ddilyn 'Ymchwil y Ceidwad'. Ceir deg Ceidwad Natur pellach drwy Benybont mewn coedwigoedd, parciau lleol ac ar yr arfordir. Dilynwch y ddolen wefan i ddarganfod lle mae angen ichi chwilio amdanynt.

Gwefan: www.naturalneighbourhoods.com/community/nature-keepers.aspx



Ceidwad Natur yn Aber Fields

Cynhyrchwyd gan Ncompass Consultants
E-bost ncompassstraining@aol.com

Dyluniwyd a darluniwyd gan David Goodman
david@goodman.graphics

Cyfieithwyd gan Dr Adrian Price
E-bost: padrianprice@me.com

