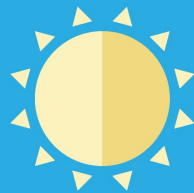


Natur er budd lechyd

Rhoi hwb i'ch iechyd a lles gyda natur



Ydych chi'n dymuno bod yn weithgar a dysgu sgiliau newydd yn 2019?

Pwrrpas y prosiect Natur er budd lechyd yw mynd allan i fwynhau byd natur er lles iechyd eich corf a'ch meddwl. Dewch draw i un o'n gweithgareddau wythnosol boed yn daith gerdded, cadwraeth ymarferol neu weithdy celf a chrefft; mae cymaint o bethau i gymryd rhan ynddyn nhw!

Gallwch ddod o hyd i'n sesiynau cerdded a chefn gwlad wythnosol am ddim yn y lleoedd canlynol:

Lleoliad	Dyddiad	Amser
Y Rhyl	Dydd Mawrth	10:00
Llangollen	Dydd Mawrth	10:00
	Dydd Mercher	10:00
Corwen	Dydd Mercher	13:00
	Dydd Iau	10:00
Prestatyn	Dydd Iau	10:00

Darganfyddwch fwy ar ein tudalennau cyfryngau cymdeithasol.
Chwiliwch: **Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych** neu **AHNE Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy**. Neu cysylltu â Claudia a Katrina ar 01824 708313 neu Ellie ar 01824 712792

Mae Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych yn gweithio mewn partneriaeth â Gwasanaeth Tai Sir Ddinbych i ddarparu'r prosiect, gyda chefnogaeth gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a Phrifysgol Bangor. Bydd y prosiect peilot 18 mis hwn yn rhedeg yn Y Rhyl, Prestatyn, Llangollen a Chorwen.