

MAE'N HANFODOL CADW LLE DROS Y FFÔN AR GYFER HOLL SESIYNAU

Mae modd archebu sesiynau ar gyfer unigolion neu grwpiau oddi allan i amserau agor os oes staff a gwirfoddolwyr ar gael - cofiwch holi

Sarah Thomas

Cydgysylltydd y Prosiect

07842 205946 neu 01978 757524

sarah.thomas@groundwork.org.uk



Rachael Partington

Cynorthwy - ydd Gweinyddol

01978 757524

rachael.partington@groundwork.org.uk



Beth yw nod y cynllun?

Nod y prosiect yw cynyddu gweithgarwch corfforol, gan wneud y defnydd gorau o'r amgylchedd awyr agored naturiol lleol yn agos at gartrefi pobl..



Mentor Allan



Lluniwyd y prosiect **Mentor Allan** hwn ar gyfer oedolion sy'n ystyried fod ganddynt allu gwahanol, fel amhariad neu gyflwr hirdymor.

Yna lluniwyd **Mentor Allan** gydag oedolion fel chi mewn golwg.



CROESO I POB ALLUOEDD



Rhaglen Mentro Allan Programme 2010

**Sylwch: Caiff gweithgareddau eu cynnal drwy gydol y flwyddyn os na fydd yn dweud fel arall, ac eithrio gwyliau banc.
Mae'n hanfodol cadw lle a chofrestru – 07842 205946 / 01978 757524 (Gofyn am Sarah Thomas neu Rachael Partington)**

Holl weithgareddau yn £1.50, Gofalwr / Staff Cynorthwyo AM DDIM.

Dydd Llun	Dringo ac Abseilio Dan Do 13:30 - 15:00 Canolfan Hamdden Plas Madoc Wrecsam Gaeaf / Hydref yn unig	Dringo ac Abseilio Awyr Agored 13:30 - 15:00 Ger Llangollen, Wrecsam Gwanwyn / Haf yn unig	Beicio (2 olwyn) A Cherdded Nordig 11:00 - 16:00 Unied10 Canolfan Fenter Glannau Dyfrdwy	Garddio 10:00 - 12:00 13:00 - 15:00 Gardd Lysiau Erlas, Wrecsam
Dydd Mawrth	Tai Chi 10:30 - 11:30 Canolfan Ymwelwyr, Dyfroedd Alun Wrecsam	Cerdded Nordig 10:30 - 11:30 Canolfan Ymwelwyr, Dyfroedd Alun Wrecsam	Tai Chi 14:00 - 15:00 Unied 10 Canolfan Fenter Glannau Dyfrdwy Starting 2nd February 2010	Cerdded Nordig 14:00 - 15:00 Uned 10 Canolfan Fenter Glannau Dyfrdwy
Dydd Mercher	Canŵio Awyr Agored 11:00 - 15:00 Llyn Ellesmere, Swydd Amwythig Gwanwyn / Haf yn unig			
Dydd Iau	Caiacio Dan Do 9:30 - 11:30 Canolfan Hamdden y Waun, Wrecsam Gaeaf / Hydref yn unig Heblaw gwyliau ysgol	Garddio 10:00 - 12:00 13:00 - 15:00 Gardd Lysiau Erlas, Wrecsam	Grŵp Gweithgaredd (Cerdded, Cyfeiriannu, Sgiliau Gwersylla, Ffrisibi Eithaf ac ati) 13:30 - 15:30 Cyfarfod: Uned 10 Canolfan Fenter Glannau Dyfrdwy	Taith Gerdded 13:00 - 13:30 Myfyrwyr yng Ngholeg Glannau Dyfrdwy seiliedig yn Llanurgain. Yn ystod y tymor yn unig.
Dydd Gwener	Beicio Pob gallu 9:00 - 16:00 Parc Etna, Bwcle, Sir y Fflint	Garddio 10:00 - 12:00 13:00 - 15:00 Gardd Lysiau Erlas, Wrecsam		

