



camu i'r gwyllt

Teithiau cerdded Bwyd Gwyllt a
Meddygaeth Lysieuol yng Nghefn Gwlad
www.naturali.co.uk

A hoffech adnabod planhigion gwyllt a gwybod pa rai i'w defnyddio?

Gall **Kaye Angus**, ymgynghorydd Natural I a Phrif Feddyg Llysiau, eich tywys chi ar daith gerdded perlysiâu i'ch helpu i ddysgu am roddion gwerthfawr byd natur. Dewch i ddarganfod buddion iechyd llawer o blanhigion cyffredin a sut i gynaeafu â gofal. Ailystyriwch beth sy'n tyfu yn eich gardd chi a darganfod sut i baratoi pethau syml ar gyfer iechyd, maeth a harddwch.

Cynhelir y teithiau cerdded rhwng mis Mawrth a mis Hydref a bydd angen i chi ddod â'ch lluniaeth eich hun a dillad synhwyrol ar gyfer dwy awr o gerdded yn yr awyr agored. Efallai hefyd yr hoffech ddod â phapur a phensil.

Am wybodaeth bellach neu i gadw lle ar daith gerdded ffoniwch
01239 810759

Pris £10 am oedolyn, plant dan 16 a phensiynwyr hanner pris, plant dan 7 yn rhad ac am ddim. Gostyngiadau grŵp a lleoliadau eraill ar gael drwy drefniant arbennig.

Enghraifft o fannau cychwyn

				Lefel y cerdded
Castell Castellnewydd Emlyn	•	•	•	1
Traeth Tresaith	•	•	•	3
Canolfan Groeso Tyddewi	•	•	•	4
Ocean Lab, Porthladd Wdig	•	•	•	2
Porthladd Tref Isaf Abergwaun	•	•	•	5
Maes Parcio Penbryn	•	•	•	5

- 1 Llwybrau graean gwastad. Mynediad i'r anabl.

2 Daear wastad yn bennaf. Gall fod yn wlyb dan droed.
- 3 Rhai brynau neu lwybrau cul i'w trafod.

4 Rhywfaint o dir creigiog gyda llwybrau serth

5 Bydd angen gofal ar gyfer planta'r oedranus.

zodshop - dylunio cyfeillgar i'r amgylchedd • 01239 71168 • www.zodshopdesign.co.uk • Dyluniwyd ac argraffwyd gan ddefnyddio 100% o ynni adnewyddadwy ar bapur FSC/TCF wedi'i ailgylchu ac inciau argraffu llysieuol. Ffotograffau gan Kaye Angus.

