



Actif Woods Wales
Coed Actif Cymru

Getting healthy the woodland way
Efordd y goedwig o gadw'n iach

Rhaglen Gweithgareddau Coetir 12 wythnos

Yn ddechrau ar Ddydd Mercher yr 25^{ain} o Ebrill 10.30 - 13.00

Parc Gwledig Barry Sidings, Gyfeillion rd., Pontypridd, CF37 2PP

Cwrdd yn y Caffi

Mae Coed Actif yn cynnal rhaglen gweithgareddau coetir 12 wythnos ym Mharc gwledig Barry Sidings. Bydd y gweithgareddau yn cael eu darperir gan ein harweinwyr coetir. Rhai o'r gweithgareddau coetir posibl: Sgiliau gwyllt grefft/groesi, teithiau cerdded iach drwy'r coetiroedd, crefftau coetir, cadwraeth a rheoli coetiroedd, gweithio gyda glasgoed a llawer mwy.



Os ydych chi dros 24 mlwydd oed ac yn ddi-waith am gyfnod maith, methu gweithio oherwydd cyflwr iechyd sy'n cyfyngu ar eich gallu i weithio, yn ofalwr neu rydych dros 54 mlwydd oed – dewch a rhoi cynnig ar rai o'n gweithgareddau coetir, dysgu sgiliau newydd, cyfarfod pobl newydd a gweld sut gall coetiroedd fod o fudd i chi!

**Dewch ag esgidiau a dillad addas gan y bydd rhai o'r sesiynau y tu allan.

- Darperir te, coffi a bisgedi – dewch â'ch cinio eich hun.

I gadw lle a chael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Nico Jenkins - Mentor Coetir Treherbert

actifwoodstreherbert@smallwoods.org.uk

www.coedlleol.org.uk

 [@actifwoodstreherbert](https://www.facebook.com/actifwoodstreherbert)

07902 523567

