



TRYWYDD IACH
FFURFLEN GYFEIRIO i
 Brosiect Iechyd Awyr Agored Biosffer Dyfi



Math o weithgareddau yr ydych am wneud yr Hydref hwn:

- Garddio ar ddydd Mawrth a/neu ddydd Iau.
- Cerdded hamddenol ar ddydd Mercher.
- Cerdded llwybrau 'Darganfod Dyfi' ar benwythnosau.
- Gweithgareddau iechyd a lles mewn coedlannau (e.e Coed Actif) ar ddydd Mawrth.
- Treulio amser gyda Mulod Dyfi ar ddydd Llun.

***Nodwch** – Y tymor yma bydd y rhan fwyaf o'r gweithgareddau yn cychwyn yr wythnos gyntaf ym mis Hydref, yn wythnosol am chwe wythnos. Os dymunir, bydd cyfle ychwanegol i wirfoddoli yn y gerddi..*

Pwy all fynychu/gael eu cyfeirio:

- Yn agored i oedolion sydd yn awyddus i wella eu hiechyd a'u lles.
- Yn gorfforol abl i gymryd rhan mewn sesiynau awyr agored (lle bo'n bosib byddwn yn addasu'r gweithgareddau i gwrdd ag anghenion penodol, felly mae'n bwysig nodi eich anghenion ar y ffurflen yma).
- Bydd pobl sydd yn cymryd rhan yn y gweithgareddau yn gwneud hynny ar eu risg eu hunain, er hyn bydd yr arweinwyr wedi cymhwyso yn eu maes, yn brofiadol ac wedi hyfforddi mewn cymorth cyntaf.
- Ni ddylai neb fynychu os ydynt yn tybio y gallant beri risg i fynychwyr eraill.

ENW:	Sut medrwn gysylltu â chi?
OEDRAN:	☎ ----- ✉ -----
CYFEIRIAD:	
Gwybodaeth feddygol hanfodol a pherthnasol:	
Ym mha feddygfa yr ydych wedi eich cofrestru?	
Arwyddo – eich hunan neu gyfeirydd	Enw'r cyfeirydd os yn berthnasol (llythrennau breision:
Dyddiad:	

Gwybodaeth: ☎ 01654 703965 Dychweler y ffurflen i : ✉ gwenfair@ecodyfi.cymru neu: Gwenfair Rhys-Davies, Ecodyfi, Y Plas, Machynlleth, SY20 8ER

