

Atodiad 1 - Gweithgareddau ac Adnoddau

Lleoliad	Gweithgaredd	Cyswllt
Ar draws Cymru		
Cyfleoedd hamdden a mynediad	Mae Cyfoeth Naturiol Cymru yn cynnig amrywiaeth eang o gyfleoedd hamdden a mynediad ar y tir sy'n cael ei reoli gennym, o deithiau cerdded tawel ar hyd glan afon i lwybrau beicio mynydd sy'n pwmpio'r adrenalín, yn ogystal â phob dim arall rhwng y ddeubeth. Mae llawer o'r coetiroedd a'r Gwarchodfeydd Natur Cenedlaethol hyn yn agos at y manau lle mae pobl yn byw ac yn gweithio ac maent yn lleoliadau delfrydol ar gyfer cyflwyno pobl i weithgaredd awyr agored a'r amgylchedd.	http://naturalresources.wales/out-and-about/places-to-go/?lang=en
Llwybr Arfordir Cymru	Llywodraeth Cymru mewn partneriaeth â Cyfoeth Naturiol Cymru, un ar bymtheg o awdurdodau lleol a dau Barc Cenedlaethol fu'n gyfrifol am ddatblygu Llwybr Arfordir Cymru. Mae'n cynnig 870 milltir o lwybr cerdded parhaus sydd wedi'i nodi ar hyd holl arfordir Cymru. Mae rhannau o'r llwybr yn addas ar gyfer ystod o allu cerdded ac mae rhai ohonynt yn addas ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn.	www.llwybrarfordircymru.gov.uk
Allan â Ni!	Mae'r Rhaglen Allan â Ni! yn gatalydd ar gyfer dod â sector yr awyr agored a sefydliadau sy'n gweithio gyda'r rhai hynny sy'n profi amddifadiad neu anfantais at ei gilydd. Rhain, yn aml, yw'r bobl sydd â'r mwyaf i'w ennill o brofiadau positif yn yr awyr agored, yn nhermau buddion iechyd a lles. Mae'r Rhaglen ar waith ar hyn o bryd mewn deuddeg o ardaloedd clystyrau Cymunedau yn Gyntaf yng Ngogledd a De Cymru.	Allan â Ni! Cydlynwyr Rhanbarthol: Kate McCabe – Abertawe, Caerdydd, Y Barri Ian Thomas – Merthyr Tudful, Rhondda Fach RCT, Casnewydd, Caerffili, Torfaen Nia Williams – Gwynedd, Rhyl Doug Don – Wrecsam Adell Bridges - digwyddiadau aml- weithgareddau De Cymru comeoutside@naturalresourceswales.gov.uk
Ymwybyddiaeth Llifogydd Cymru	Nod y Rhaglen Ymwybyddiaeth Llifogydd Cymru yw cynyddu gwytnwch ac adferiad cymunedol yn dilyn llifogydd, ac mae hyn yn cynnwys effeithiau cymdeithasol	Ymwybyddiaeth Llifogydd Cymru – Rheolwr Prosiect amanda.paton@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk

	<p>ac emosiynol. Mae'r rhaglen yn targedu ardaloedd daearyddol ar draws Cymru sydd mewn perygl mawr o lifogydd. Mae'r cyflwyno yn canolbwyntio ar weithio ar y cyd gyda chymunedau a phartneriaid proffesiynol eraill er mwyn datblygu a phrofi cynlluniau cymunedol sydd wedi eu perchenogi a'u cefnogi'n lleol a'u cefnogi gan Wardeiniaid Llifogydd Gwirfoddol. Mae cymryd rhan yn y cynlluniau hyn wedi cynyddu cyfalaf cymdeithasol, cynyddu ymwybyddiaeth leol o'r asedau sydd ar gael, ac mewn rhai achosion mae wedi rhoi bod i sefydlu cwmnïau bwyd cydweithredol, grwpiau gerddi ar osod a mentrau eraill a gefnogir yn lleol. Mae cofrestru fel gwirfoddolwr hefyd wedi dangos nifer o fuddion i les yr unigolyn ac i wytnwch y gymuned leol (hyder, ymdeimlad o werth a phwrpas).</p>	<p>Cyfrif e-bost Ymwybyddiaeth Llifogydd Cymru;</p> <p>FAW generic email account</p> <p>Tudalen Facebook (ar gyfer wardeiniaid gwirfoddol)</p> <p>Flood Awareness Wales Facebook link</p>
<p>Tyfu bwyd fel cymuned ar ystâd CNC</p>	<p>Mae Cyfoeth Naturiol Cymru (CNC) yn gweithio mewn partneriaeth â Gwasanaeth Cyngori Tir Cymunedol a Ffederasiwn Ffermydd Dinesig a Gerddi Cymunedol er mwyn galluogi cymunedau i dyfu bwyd mewn mannau priodol ar ystâd CNC.</p>	<p>Helen Howells Cymunedau ac Adfywio helen.howells@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk</p>
<p>De Ddwyrain Cymru</p>		
<p>Rhaglen Cynefin Merthyr Tudful</p>	<p>Mae Cydlynwyr Lle <i>Cynefin</i> wedi bod yn datblygu ffyrdd i helpu gwella integreiddio cefnogaeth a gwasanaethau mewn cymunedau, a galluogi a chyfranogiad y cymunedau hynny yn y dasg o ddatblygu asedau lleol a meithrin gwytnwch lleol. Maent yn canolbwyntio ar gynorthwyo i gyflenwi'r nodau a ddynodwyd gan y cymunedau lle maent yn gweithio, ac ar gynorthwyo rhaglenni a gwasanaethau presennol i gyflenwi'n fwy effeithiol i'r cymunedau hynny. Llwyddodd <i>Cynefin</i> i weithredu fel adnodd hyrwyddo er mwyn dwyn ynghyd unigolion allweddol o'r sector iechyd, mudiadau gwirfoddol, darparwyr gweithgareddau a</p>	<p>Norma Greene Cydlynnydd Cynefin ar gyfer Merthyr norma.greene@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk</p>

	pherchnogion tir i edrych ar ffyrdd o ddefnyddio adnoddau sydd ohoni mewn ffordd fwy cyd-drefnus er mwyn datgloi buddion lles posib y gallai'r amgylchedd naturiol eu cyflenwi.	
Datblygiad Coetir Llanwynno	Mae Llanwynno yn Goetir Blaenoriaethol, ardaloedd o Ystâd Coetir Llywodraeth Cymru a adnabuwyd fel rhai sydd â'r potensial mwyaf i roi hwb i welliant economaidd a chymdeithasol yn eu cymunedau lleol. Prif nod y prosiect hwn yw buddsoddi mewn ased pwysig o eiddo CNC, ond ased sy'n aml yn cael ei esgeuluso, er mwyn annog mwy o ddefnydd a mwynhad. Nid oedd dros chwarter y trigolion lleol gymerodd ran yn arolwg 2011 erioed wedi ymweld â Llanwynno. Trwy gyfrwng buddsoddiad, a Chynllun Hamdden a Mynediad newydd a thrwy weithio gyda'r gymuned, ein nod yw mynd ati i helpu i roi hwb i fwy o ddefnydd a mwynhad o'r ardal.	Gareth Roberts Rheolwr Ardal Leol CNC gareth.roberts@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk
Croeso i'n Coedwig (Cwm Saerbren)	Mae Cwm Saerbren yn Goetir Blaenoriaethol, ardaloedd o Ystâd Coetir Llywodraeth Cymru a adnabuwyd fel rhai sydd â'r potensial mwyaf i roi hwb i welliant economaidd a chymdeithasol yn eu cymunedau lleol. Mae Croeso i'n Coedwig yn brosiect dan arweiniad y gymuned ac yn un sy'n datblygu a chyflwyno gweledigaeth ar gyfer Cwm Saerbren, yn seiliedig ar wella iechyd, cynyddu cyfranogiad a chreu cyfleoedd ar gyfer economi lleol cynaliadwy.	Jonathan Price Ceidwad Parc Cymunedol CNC jonathan.price@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk
Achubwyr Lle Gwag	Prosiect partneriaeth sy'n cael ei ariannu gan Y Loteri Fawr, ac yn gweithio gyda phedwar Landlord Cymdeithasol Cofrestredig ar draws De Ddwyrain Cymru. Y nod yw gweithio gyda thenantiaid er mwyn creu a/neu wella mannau gwyrdd yn yr awyr agored ar gyfer iechyd a buddion eraill.	Helen Fletcher Cymunedau ac Adfywio CNC helen.fletcher@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk
Canolfan Ymwelwyr Garwnant	Mae canolfan ymwelwyr Garwnant wedi ei lleoli wrth fynedfa ddeheuol i Barc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog. Mae'r safle hwn, sy'n cynnwys llwybrau cerdded yn ogystal â llwybrau beicio, llain chwarae a	garwnant@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk

	bwyty gwych, yn darparu cyfleusterau sy'n cwrdd ag ystod eang o anghenion.	
Gwarchodfa Natur Genedlaethol Corstir Casnewydd	Mae Gwarchodfa Natur Genedlaethol Corstir Casnewydd yn gorwedd i'r de ddwyrain o Gasnewydd ar Aber Hafren. Mae'r safle sy'n gartref i rywogaethau niferus o adar a phryfed yn cynnig rhwydwaith o lwybrau ar draws corsslwyni a morfeydd heli sy'n addas ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn a bygis. Ymhlith y cyfleusterau ceir Canolfan Addysg Amgylcheddol a Chroesawfa Ymwelwyr (sy'n cael ei rhedeg gan yr RSPB), siop goffi, toiledau a maes parcio.	
Bant â Ni / Let's Go	<p>Rydym yn gweithio gyda'r Cynllun Atgyfeirio Cenedlaethol ar gyfer Ymarfer Corfforol CLILC, Bwrdd Iechyd Cwm Taf, Chwaraeon Cymru, Llywodraeth Cymru, Awdurdodau Lleol Merthyr a Rhondda Cynon Taf er mwyn prif-ffrydio atgyfeiriadau Meddygon Teulu i'r awyr agored yn achos cleifion fyddai'n elwa o gael presgripsiwn gweithgarwch corfforol yn Ardal Bwrdd Iechyd Cwm Taf. Mae'r prosiect hwn yn rhoi cyfle i hybu darparu a gwella mynediad i fannau agored a hamdden awyr agored; casglu tystiolaeth am y profiad ymarferol o annog atgyfeiriadau awyr agored gan Feddygon Teulu yng Nghwm Taf; mynd i'r afael ag anghydraddoldeb iechyd a chyflwyno gwelliannau i fannau gwyrdd lleol a safon yr amgylchedd.</p> <p>Bydd y prosiect yn dechrau ym mis Medi/Hydref 2015 ac yn para am ddwy flynedd; caiff ei redeg gan grŵp llywio sy'n cynnwys yr holl bartneriaid. Bydd dau gydlynnydd 'Bant â Ni/Let's Go' yn cefnogi Meddygon Teulu er mwyn atgyfeirio cleifion i fannau gwyrdd lleol a byddant hefyd yn cymryd camau i wella mannau gwyrdd lleol. Bydd un cydlynnydd yn gweithio yn y Rhondda a'r llall ym Merthyr.</p>	<p>Norma Greene Cydlynnydd Cynefin ar gyfer Merthyr norma.greene@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk</p> <p>Helen Fletcher Cymunedau ac Adfywio CNC helen.fletcher@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk</p>
De Orllewin Cymru		

Coetir Llynfi	<p>Sefydlwyd Prosiect Llynfi 20 gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg er mwyn mynd i'r afael ag iechyd a disgwyliad oes gwael trigolion cwm Llynfi, un o'r wardiau mwyaf difreintiedig yng Nghymru. Rydym wedi cyflwyno cais llwyddiannus i Gronfa Natur Llywodraeth Cymru er mwyn creu coetir yng nghwm Llynfi fydd yn cefnogi cyflwyno menter Llynfi20, a bydd y fenter hon yn cael ei llunio gyda lles y gymuned yn ganolbwynt iddi. Bydd yn cynnwys llwybrau cerdded a seilwaith (campfa werdd) fydd wedi cael asesiad risg llawn ac yn briodol i feddygfeydd Meddygon Lleol eu rhagnodi fel ymarfer ar bresgripsiwn.</p> <p>Mae'r grŵp llywio ar gyfer creu'r coetir yn cynnwys cynrychiolwyr o'r prosiect Llynfi20, Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr, Cymunedau'n Gyntaf a'r Bwrdd Gwasanaethau Lleol.</p>	<p>Geminie Drinkwater Swyddog Ymrwymiad Prosiect geminie.drinkwater@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk</p>
Parc Fforest Afan	<p>Mae Parc Fforest Afan ger Port Talbot yn cynnig llwybrau beicio mynydd o'r safon uchaf un, llwybr beicio lefel isel a nifer o deithiau cerdded cylchol dynodedig. Mae'r ganolfan ymwelwyr yn darparu gwybodaeth am y cyfleusterau sydd ar gael.</p>	<p>afanforestpark@npt.gov.uk</p>
Afonydd Clir (<i>Clear Streams</i>)	<p>Nod y prosiect hwn yw sicrhau bod y nentydd, afonydd a'r môr yn Abertawe yn lân, iach, yn rhydd o lygredd a'u bod yn rhywbeth y gall pawb eu mwynhau.</p> <p>Mae Afonydd Clir yn mabwysiadu dull integredig o reoli safon dŵr, gan fynd i'r afael â ffynhonnell unrhyw lygredd yn ogystal â hybu agenda 'fwynach' gyda'r nod o godi ymwybyddiaeth pobl o, a'u sensitifwydd tuag at, yr amgylchedd.</p> <p>Mae'r prosiect yn gweithio drwy wahodd pobl, cymunedau a sefydliadau i gymryd rhan mewn amrywiaeth o</p>	<p>Hamish Osborn hamish.osborn@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk</p> <p>Fran Rolfe fran.rolfe@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk</p>

	weithgareddau, gan ganolbwyntio ar rai o'r cymunedau hynny sy'n fwy anodd eu cyrraedd mewn ardaloedd lle nad yw'r amgylchedd yn aml yn cael ei flaenoriaethu.	
Gwella'r Arfordir	Mae Gwella'r Arfordir yn brosiect sy'n cynnwys gwybodaeth amser go iawn am safon y dŵr nofio i'r cyhoedd ym Mae Abertawe. Mae'r prosiect yn bartneriaeth rhwng Prifysgol Aberystwyth, Cyfoeth Naturiol Cymru a Dinas a Sir Abertawe. Ariannwyd datblygu'r model gan INTERREG.	Hamish Osborn hamish.osborn@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk Sarah Bennett sarah.bennett@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk
Canolbarth Cymru		
Canolfan Ymwelwyr Bwlch Nant yr Arian	Mae Canolfan Ymwelwyr Bwlch Nant yr Arian ym Mynyddoedd y Cambria, i'r dwyrain o Aberystwyth. Mae yma ddewis o lwybrau cerdded a llwybrau beicio mynydd, llain chwarae antur, Llwybr Pos Anifeiliaid a chaffi.	
Gwarchodfa Natur Genedlaethol Dyfi	Mae Gwarchodfa Natur Genedlaethol Dyfi wedi ei lleoli rhwng Aberystwyth a Machynlleth. Mae'n cynnwys rhan o Aber Dyfi, twyni tywod Ynyslas a Chors Fochno. Gall ymwelwyr gerdded ar lwybr estyllod dros y twyni tywod neu ddilyn llwybr cylchol ar draws Cors Fochno, un o'r enghreifftiau mwyaf a'r gorau o gyforgors fawn ym Mhrydain. Ymhlith y cyfleusterau mae canolfan ymwelwyr Ynyslas, arddangosfeydd rhyngweithiol, acwariwm morol, siop a thoiledau.	ynyslas@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk
Gogledd Cymru		
Canolfan Ymwelwyr Coed y Brenin	Mae canolfan ymwelwyr Coed y Brenin wedi ei lleoli oddi mewn i Barc Cenedlaethol Eryri. Mae yma lwybrau beicio o'r safon uchaf un, llwybrau cerdded i deuluoedd, llain chwarae ar gyfer pob gallu, llwybr mynediad hawdd. Ymhlith y cyfleusterau mae caffi a siop feiciau.	coedybrenin@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk
Gwarchodfa Natur	Mae Gwarchodfa Natur Genedlaethol Cadair Idris i'w	

<p>Genedlaethol Cadair Idris</p>	<p>gweld yn rhan ddeheuol Parc Cenedlaethol Eryri. Ymhlith y cyfleusterau mae canolfan ymwelwyr lle ceir arddangosfa am fywyd gwylt a llên gwerin lleol, ystafell de, toiledau a digon o le parcio.</p>	
<p>Gwarchodfa Natur Genedlaethol Cwm Idwal</p>	<p>Mae Gwarchodfa Natur Genedlaethol Cwm Idwal wedi ei lleoli yn rhan ogleddol Parc Cenedlaethol Eryri. Gall ymwelwyr gerdded i fyny at ac o gwmpas y rhewlyn, Llyn Idwal, tra bod y cwm, sy'n ffurfio basn llethrog o gwmpas y llyn, yn boblogaidd ar gyfer dringo a sgrialu. Ymhlith y cyfleusterau mae canolfan newydd i ymwelwyr, toiledau a pharcio talu ac arddangos.</p>	<p>enquiries@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk</p>