Awyr Iach

Helping people thrive outdoors

Activity Calendar

Spring & Summer 2026

Free weekly professionally led outdoor activities in and around the Dyfi Valley, to boost health and wellbeing for ages 11 – 100+. From walking to cooking, arts and crafts, gardening, animal therapy and more.

led by

CoedLleol SmallWoods

with

GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Addysgu Powys Powys Teaching Health Board

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

Biosffer Dyfi Biosphere gwerth y byd - world class by nature

Helping people to thrive in the outdoors

Spending time outdoors in nature is great for improving our mental and physical health. It is proven to reduce anxiety, lower blood pressure, and increase mobility, concentration and energy levels.

Just two hours a week out in nature can lower stress hormones like cortisol, significantly boosting our health and well-being.

Awyr Iach's free activities enable local people to access the rich landscape of the rural Dyfi Valley, to help improve local health challenges such as mental health and mobility, and welcomes complete beginners.

Find out more

Follow on Facebook /CoedLleolAwyrIach

Join the mailing list - contact the team.

Sign up for an activity

Contact the team

Awyr Iach Engagement Officer, Elin Crowley
elincrowley@smallwoods.org.uk 07481 080571

Awyr Iach Volunteer Officer, Eleanor Coleman
eleanorcoleman@smallwoods.org.uk 07481 077966

GP referral

When you see your GP or healthcare provider, ask for a referral to Awyr Iach.

About Awyr Iach

Awyr Iach is a free outdoor health service available through Bro Ddyfi Community hospital.

It brings together the knowledge and skills of local people working to improve the health and wellbeing of people and place, from the GP's and Health Board to Town Council and Patient Forum. It is led by Coed Lleol - Small Woods, in partnership with Biosffer Dyfi and is funded by the National Lottery Community fund.

Awyr Iach Activity Calendar

Spring and Summer 2026

Movement & Walking

An opportunity to move and walk outdoors in your local Dyfi Valley. Drop in to one of these regular sessions to take in the fresh air and nature for your health and wellbeing.

Gentle Movement

Every Tuesday between 14 April & 14 July; and then 1 Sept to 1 Dec; 10.30 – 12.30am.

Day room, Twymyn Ward, Bro Ddyfi Community Hospital Machynlleth & outdoor spaces.

Enjoy a morning of gentle movement and nature connection. These welcoming, professionally led sessions are tailored to the needs of the group and are designed to be fun and nurturing whilst helping to build balance, strength, and overall health, plus time for a chat over a cuppa. Ideal for adults with a long-term health condition. Flexible and friendly — come along when you can.

Drop in. For info and to let us know you are coming - contact Elin: elincrowley@smallwoods.org.uk 07481 080571.

On public transport routes.

Dyfi Nature Trails

Monthly on Sundays - 17 May, 21 June, 5 July, 13 Sept, 4 Oct, 1 Nov, 6 Dec; 10.30 – 1pm

Bro Dyfi Leisure Centre reception

Enjoy walking in nature for your wellbeing with others guided by professional walk leaders and knowledgeable local volunteers. Explore the rich landscape of Machynlleth and the Dyfi Valley – its birds, flowers, insects, trees - for walks of up to an hour and a half with refreshments along the way. Suitable for adults and children 7+ who are comfortable on walking trails and hills. All walks start and end at the Leisure Centre, with some leaving and returning on foot and some taking a free minibus to walk locations in other parts of the valley.

Drop in. For info and to let us know you are coming - contact Eleanor: eleanorcoleman@smallwoods.org.uk 07481 077966.

On public transport routes.

Awyr Iach Outdoor Health & Wellbeing Programmes

These programmes for adults are ideal for beginners whose health and wellbeing will benefit from time outdoors in supportive company. Priority will be given to those who have been referred for their health.

Register to book Awyr Iach Outdoor Health & Wellbeing Programmes by contacting Elin Crowley.

elincrowley@smallwoods.org.uk 07481 080571

Forest and Forage

Weekly sessions on Tuesdays
starting 14 April for 6 weeks, 11am – 2pm

Coetir Dafydd's Wood, Taliesin

Meet new people in a relaxed, friendly and supportive environment whilst trying out woodland foraging, plant ID, campfire cooking and fire lighting together. Enjoy foraged teas and treats under timber frame shelter guided and held by professional leaders. Suitable for adults.

On public transport routes, with 500m walk to the woods.
Limited parking available.

Family Nature walks

Weekly sessions on Fridays starting 5 June for 6 weeks, 10.30am -12.30pm.

Meeting at Machynlleth Library

Walks offer families a gentle, supportive way to nurture wellbeing together. Enjoy fresh air, natural light, and mindful movement, as well as nature connection activities along the way. Connecting with nature can reduce stress, lift mood, and boost energy for all the family. Suitable for parents and pre-school children – bumps, buggies, slings!

On public transport routes.

Try it out before!
Book a taster session on Friday 15 May 10.30am – 12.30pm.

Wellbeing in Nature for Youth 11 +

Awyr Iach will be running programmes for Ysgol Tywyn (Year 9), Ieuenctid Mach Youth and Machynlleth Explorers, Scouts and Beavers for young people this season.

Please enquire via those organisations if interested.

Awyr Iach Events

Awyr Iach Celebration Day

Wednesday 6 May, 11am – 1pm

Bro Ddyfi Community Hospital, Machynlleth

Dyfi Donkeys! Cake and tea! And relaxing wellbeing activities for all ages in Sensory Garden.
An opportunity to enjoy being outdoors for your wellbeing for 5 minutes or longer at this drop in celebration and chat to Elin, Eleanor and Rosie, the team helping run the outdoor health service for the people of the Dyfi Valley. Interested to find out more? What have you enjoyed? What would you like to see next? All welcome.

Drop in. For info and to let us know you are coming - contact Elin:
elincrowley@smallwoods.org.uk 07481 080571

Awyr Iach NHS Staff wellbeing event

Saturday 20 June, 11-1pm

Coetir Dafydd's Wood, Taliesin

An opportunity for anyone working within the NHS and wider health care services to enjoy being out in the woods for their health and wellbeing. Join this relaxed and friendly event to try out foraging, fire lighting and campfire cooking, with hot drinks and lunch included. Learn about the benefits of being outdoors as well as future opportunities you can refer patients and clients to.

Register to book - Contact Elin:
elincrowley@smallwoods.org.uk 07481 080571

Awyr Iach Taster sessions

Try it out! Tasters offer the opportunity to come along and try out before thinking about committing to a longer term 6-week programme. Get a flavour of what is on offer and meet the professional leaders that run them.
Register to book Awyr Iach Outdoor Health & Wellbeing Programmes - Contact Elin:
elincrowley@smallwoods.org.uk 07481 080571

Family Nature Walks Taster

Friday 15 May 10.30am – 12.30pm.

Meeting at Machynlleth Library

Walks offer families a gentle, supportive way to nurture wellbeing together. Enjoy fresh air, natural light, and mindful movement, as well as nature connection activities along the way. Connecting with nature can reduce stress, lift mood, and boost energy for all the family. Suitable for parents and pre-school children – bumps, buggies, slings!

On public transport routes.

Woodland Skills and Wellbeing for Men Taster

Tuesday 15 Sept, 10am -1.45pm

Coetir Dafydd's Wood, Taliesin

Step away from the pace of everyday life and spend time in the woods. Breathe in the fresh air, unwind, and connect with nature. Guided by experienced leaders, you'll learn practical, hands-on

skills around the fire—from bushcraft and woodwork to carving and coppicing—in a relaxed, supportive setting.

On public transport routes, with 500m walk to the woods. Limited parking available.

Awyr Iach Volunteering

Join friendly volunteering sessions around the Dyfi Biosphere, organised by experienced leaders – come as you are, when you can. Get involved in fun hands-on outdoor projects—from gardening and woodland work to walking, building benches, or creative activities. Learn new skills, stay active, meet interesting people, and enjoy time outside with a cuppa.

Register your interest for Awyr Iach Volunteering – Contact:
eleanorcoleman@smallwoods.org.uk **07481 077966.**

Working Woodland Fridays

Every Friday 10am – 2pm

Coetir Dafydd's Wood, Taliesin

A practical and relaxing day outdoors in a beautiful working woodland. Learn about sustainable multi-use woodlands and get hands on making, crafting and woodland management. Roundhouse shelter for all weathers, and hot drinks and snacks by the fire. All ages welcome, with any children accompanied by an adult.

On public transport routes, with 500m walk to the woods. Limited parking available.

Celtic Rainforest Saturdays

Monthly on Saturdays - 30 May, 13 June, 4 July, 12 Sept , 4 Oct, 1 Nov, 6 Dec, 11am – 2pm

Gwersyll-y-Bryniau Woodland Wellbeing Hub, near Pantperthog

Step into the Celtic Rainforest and discover the unique ecology and remarkable species that make this place so special. Get hands-on conservation experience to protect and enhance the site for wildlife and our community. There is a timber-frame shelter to keep us comfortable whatever the weather, plus plenty of hot drinks and tasty snacks to keep us fuelled throughout the day.

All ages welcome, with any children accompanied by an adult.

Transport available from central Machynlleth and back. Carpark also available.

Hospital Garden Wednesdays

Monthly on Wednesdays, 1 – 3.30pm
21 May, 17 June, 22 July, 18 August, 23 Sept

Bro Ddyfi Community Hospital reception & Care Centre across the road, Machynlleth

Join our friendly drop-in sessions helping the Hospital and Care Centre to nurture and develop their gardens and outdoor spaces. It's a great way to give back locally. No experience needed—just bring your enthusiasm and a little time to make a difference!

On public transport routes.

Dyfi Nature Trails

Monthly on Sundays - 17 May, 21 June, 5 July, 13 Sept, 4 Oct, 1 Nov, 6 Dec; 10.30 – 1pm

Bro Dyfi Leisure Centre reception

Do you have a passion for and knowledge of our local nature? Join one or more of the Dyfi Nature Trails and share this with others on relaxed walks in nature for wellbeing led by professional walk leaders. Each walk takes a local route exploring the rich landscape of Machynlleth and the Dyfi Valley for up to an hour and a half with refreshments along the way for adults and children 7+. An opportunity to gift others with your love of nature, whether it be birds, trees or insects in a friendly and supportive setting.

Drop in. For info and to let us know you are coming - contact Eleanor:
eleanorcoleman@smallwoods.org.uk 07481 077966.

On public transport routes.

Find out more

Follow on Facebook /CoedLleolAwyrIach

Join the mailing list - contact the team.

Awyr Iach

Helpu pobl i ffynnu yn yr awyr agored

Calendr Gweithgareddau

Gwanwyn a Haf 2026

Gweithgareddau awyr agored wythnosol am ddim ym Mro Ddyfi a'r cyffiniau er mwyn hybu iechyd a llesiant pobl rhwng 11 – 100+ oed. O gerdded i goginio, celf a chrefft, garddio, therapi anifeiliaid a mwy.

dan arweiniad

CoedLleol SmallWoods

gyda

GIG Cymru NHS Wales – Bwrdd Iechyd Addysgu Powys / Powys Teaching Health Board

Cronfa Gymunedol Community Fund

Biosffer Dyfi Biosphere – gwerth y byd - world class by nature

Helpu pobl i ffynnu yn yr awyr agored

Mae treulio amser yn yr awyr agored yn wych er mwyn gwella ein hiechyd meddwl a chorfforol. Mae yna dystiolaeth ei fod yn lleddfu gorbryder, yn lleihau pwysedd gwaed, ac yn gwella symudedd, a lefelau canolbwyntio a lefelau egni.

Gall dwy awr yr wythnos ym myd natur leihau hormonau straen fel cortisol, gan roi hwb sylweddol i'n hiechyd a llesiant.

Mae gweithgareddau am ddim Awyr Iach yn galluogi pobl leol i gael mynediad at dirwedd gyfoethog Dyffryn Dyfi wledig, er mwyn helpu i wella heriau iechyd lleol megis iechyd meddwl a symudedd, ac mae'n croesawu dechreuwyr newydd.

Rhagor o wybodaeth

Dilynwch ar Facebook /CoedLleolAwyrIach

Ymunwch â'r rhestr bostio - cysylltwch â'r tîm.

Cofrestrwch ar gyfer gweithgaredd

Cysylltwch â'r tîm

Swyddog Ymgysylltu Awyr Iach, Elin Crowley
elincrowley@smallwoods.org.uk 07481 080571

Swyddog Gwirfoddoli, Eleanor Coleman
eleanorcoleman@smallwoods.org.uk 07481 077966

Atgyfeiriad gan Feddyg Teulu
Pan fyddwch yn gweld eich Meddyg Teulu neu ddarparwr gofal iechyd, gofynnwch am atgyfeiriad i Awyr Iach.

Cefndir Awyr Iach
Mae Awyr Iach yn wasanaeth iechyd awyr agored am ddim sydd ar gael drwy Ysbyty Cymunedol Bro Ddyfi.

Mae'n dwyn ynghyd wybodaeth a sgiliau pobl leol sy'n gweithio i helpu i wella iechyd a llesiant pobl a lleoedd, o'r Meddygon Teulu a'r Bwrdd Iechyd i Gyngor y Dref a Fforwm Cleifion. Caiff ei arwain gan Coed Lleol – Small Woods mewn partneriaeth â Biosffer Dyfi a'i ariannu gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.

Calendr Gweithgareddau Awyr Iach

Gwanwyn a Haf 2026

Symudedd a Cherdded

Cyfle i symud a cherdded yn yr awyr agored ym Mro Ddyfi, mynychu un o'r sesiynau rheolaidd hyn a mwynhau'r awyr iach a natur er budd eich iechyd a'ch llesiant.

Symudiadau Ysgafn

Bob dydd Mawrth rhwng 14 Ebrill a 14 Gorffennaf; ac yna 1 Medi tan 1 Rhagfyr; 10.30 – 12.30am

Ystafell ddydd, Ward Twymyn, Ysbyty Cymunedol Bro Ddyfi Machynlleth a mannau yn yr awyr agored.

Dewch i fwynhau bore o symudiadau ysgafn a chysylltu â byd natur. Mae'r sesiynau croesawgar yma, sy'n cael eu harwain yn broffesiynol, wedi'u teilwra ar gyfer anghenion y grŵp ac maent wedi'u bwriadu i fod yn hwyl ac yn ofalgar wrth helpu i adeiladu cydbwysedd, cryfder ac iechyd cyffredinol, a hefyd amser am sgwrs dros baned. Perffaith i oedolion sydd â chyflwr iechyd hirdymor. Hyblyg a chyfeillgar - dewch draw pan allwch chi.

Galw heibio. Am wybodaeth ac er mwyn gadael i ni wybod eich bod yn dod - cysylltwch ag Elin:
elincrowley@smallwoods.org.uk 07481 080571.

Ar ffyrdd trafnidiaeth gyhoeddus.

Llwybr Natur Dyfi

Yn fisol ar ddyddiau Sul - 17 Mai, 21 Mehefin, 5 Gorffennaf, 13 Medi, 4 Hydref, 1 Tachwedd, 6 Rhagfyr; 10.30 – 1pm

Derbynfa Canolfan Hamdden Bro Ddyfi

Mwynhewch gerdded yng nghanol natur ar gyfer eich lles gydag eraill, dan arweiniad arweinwyr teithiau cerdded proffesiynol a gwirfoddolwyr lleol gwybodus. Archwiliwch dirwedd gyfoethog Machynlleth yn Nyffryn Dyfi - ei hadar, blodau, pryfetach, coed - am deithiau cerdded o hyd at awr a hanner gyda lluniaeth ar y ffordd. Addas ar gyfer oedolion a phlant 7+ sy'n gyfforddus ar lwybrau cerdded a bryniau. Mae pob un o'r teithiau'n dechrau ac yn gorffen yn y Ganolfan Hamdden, gyda rhai'n gadael a dychwelyd ar droed ac eraill yn cymryd bws mini am ddim er mwyn cerdded i leoliadau yn rhannau eraill o'r dyffryn.

Galw heibio. Am wybodaeth ac er mwyn gadael i ni wybod eich bod yn dod - cysylltwch ag Eleanor:
eleanorcoleman@smallwoods.org.uk 07481 077966.

Ar ffyrdd trafnidiaeth gyhoeddus.

Rhaglenni Iechyd a Llesiant Awyr Agored Awyr Iach

Mae'r rhaglenni am ddim yma'n ddelfrydol ar gyfer rhai a hoffai roi hwb i'w iechyd a lles drwy dreulio amser yn yr awyr agored mewn cwmni cefnogol. Rhoddir blaenoriaeth i rai sydd wedi cael eu cyfeirio oherwydd eu hiechyd.

Cofrestrwch am le ar Raglenni Iechyd a Lles Awyr Agored Awyr Iach - Cysylltwch ag Elin.

elincrowley@smallwoods.org.uk 07481 080571

Fforest a Fforio

Sesiynau wythnosol ar ddyddiau Mawrth yn dechrau ar 14 Ebrill am 6 wythnos, 11am – 2pm

Coetir Dafydd, Taliesin

Cyfle i gyfarfod pobl mewn amgylchedd ymlaciol, cyfeillgar a chefnogol, a rhoi cynnig ar fforio yn y goedwig, adnabod planhigion, coginio ar danau agored a chynnau tân gyda'ch gilydd. Mwynhewch de a danteithion wedi'u fforio o dan gysgod ffrâm bren wedi'i arwain a'i gynnal gan arweinwyr proffesiynol. Addas ar gyfer oedolion.

Ar ffyrdd trafnidiaeth gyhoeddus, gyda thro cerdded 500m i'r goedwig. Llefydd parcio cyfyngedig ar gael.

Teithiau Cerdded Natur i'r Teulu

Sesiynau wythnosol ar ddyddiau Gwener gan ddechrau ar 5 Mehefin am 6 wythnos, 10.30am -12.30pm.

Cyfarfod yn Llyfrgell Machynlleth

Mae cerdded yn cynnig ffordd ysgafn, gefnogol i deuluoedd ofalu am eu llesiant gyda'i gilydd. Gallwch fwynhau awyr iach, golau naturiol a symud gydag ymwybyddiaeth ofalgar, yn ogystal â gweithgareddau cysylltu â byd natur ar hyd y ffordd. Gall cysylltu â byd natur fod yn llesol i'r teulu cyfan, gan leihau straen, gwella hwyliau a rhoi hwb i egni. Addas ar gyfer rhieni a phlant cyn oed ysgol - boliau babi, bygis, slings!

Ar lwybrau trafnidiaeth gyhoeddus.

Rhowch gynnig arni ymlaen llaw! Archebwch sesiwn flasu ar ddydd Gwener 15 Mai 10.30am – 12.30pm.

Llesiant ym Myd Natur ar gyfer Ieuenctid 11+

Bydd Awyr Iach yn cynnal rhaglenni ar gyfer Ysgol Tywyn (Blwyddyn 9), Ieuenctid Mach Youth ac Explorers, Scouts a Beavers Machynlleth ar gyfer pobl ifanc y tymor hwn.

Os oes gennych chi ddiddordeb yna anfonwch eich ymholiadau drwy'r mudiadau hynny os gwelwch yn dda.

Digwyddiadau Awyr Iach

Diwrnod Dathlu Awyr Iach

Dydd Mercher 6 Mai, 11am – 1pm

Ysbyty Cymunedol Bro Ddyfi Machynlleth

Mulod Dyfi! Paned a chacen! A gweithgareddau llesiant ymlaciol ar gyfer bob oed yn yr Ardd Synhwyrol. Cyfle i fwynhau bod yn yr awyr agored ar gyfer eich llesiant am 5 munud neu fwy yn y dathliad galw heibio hwn i sgwrsio gydag Elin, Eleanor a Rosie, y tîm sy'n helpu i redeg y gwasanaeth iechyd awyr agored ar gyfer pobl Dyffryn Dyfi. Hoffech chi gael gwybod mwy? Beth ydych chi wedi'i fwynhau? Beth hoffech chi ei weld nesaf? Croeso i bawb.

Galw heibio. Am wybodaeth ac er mwyn gadael i ni wybod eich bod chi'n dod - cysylltwch gydag Elin:
elincrowley@smallwoods.org.uk 07481 080571

Digwyddiad llesiant Staff y GIG Awyr Iach

Dydd Sadwrn 20 Mehefin, 11-1pm

Coetir Dafydd, Taliesin

Cyfle i unrhyw un sy'n gweithio o fewn y GIG a'r gwasanaethau gofal iechyd ehangach i fwynhau bod allan yn y goedwig ar gyfer eu hiechyd a lles. Ymunwch gyda'r digwyddiad ymlaciol a chyfeillgar yma i roi cynnig ar fforio, cynnau tân a choginio o amgylch tân y gwersyll, gyda diodydd poeth a chinio'n gynwysedig. Dysgwch am fuddion bod yn yr awyr agored yn ogystal â chyfleoedd yn y dyfodol y gallwch gyfeirio cleifion a chleientiaid atynt.

Cofrestrwch er mwyn archebu lle - Cysylltwch gydag Elin:
elincrowley@smallwoods.org.uk 07481 080571.

Sesiynau blasu Awyr Iach

Rhowch gynnig arni! Mae sesiynau blasu'n cynnig y cyfle i ddod draw a blasu cyn meddwl ynghylch ymrwymo i raglen 6 wythnos hirach. Beth am gael blas o'r hyn sydd ar gael a chyfarfod gyda'r arweinwyr proffesiynol sy'n eu cynnal. Cofrestrwch am le ar Raglenni Iechyd a Lles Awyr Agored Awyr Iach - Cysylltwch ag Elin:
elincrowley@smallwoods.org.uk 07481 080571

Sesiwn Flasu Teithiau Cerdded Natur i'r Teulu

Dydd Gwener 15 Mai 10.30am – 12.30pm.

Cyfarfod yn Llyfrgell Machynlleth

Mae cerdded yn cynnig ffordd ysgafn, gefnogol i deuluoedd ofalu am eu llesiant gyda'i gilydd. Gallwch fwynhau awyr iach, golau naturiol a symud gydag ymwybyddiaeth ofalgar, yn ogystal â gweithgareddau cysylltu â byd natur ar hyd y ffordd. Gall cysylltu â byd natur fod yn llesol i'r teulu cyfan, gan leihau straen, gwella hwyliau a rhoi hwb i egni. Addas ar gyfer rhieni a phlant cyn oed ysgol - boliau babi, bygis, slings!

Ar lwybrau trafnidiaeth gyhoeddus.

Sesiwn Flasu Sgiliau Coetir a Lles ar gyfer Dynion

Dydd Mawrth 15 Medi, 10am -1.45pm

Coetir Dafydd, Taliesin

Camwch i ffwrdd o fwrlwm bwyd bob dydd a threuliwch amser yn y goedwig. Anadlwch yr awyr iach, ymlaciwch a chysylltwch â natur.

Wedi'i arwain gan arweinwyr profiadol, byddwch yn dysgu sgiliau ymarferol o amgylch y tân - o goedwriaeth a gwaith coed i gerfio a thocio - mewn lleoliad ymlaciol a chefnogol.

Ar lwybrau trafnidiaeth gyhoeddus, gyda thro 500m i'r coed.
Llefydd parcio cyfyngedig ar gael.

Gwirfoddoli gydag Awyr Iach

Ymunwch â sesiynau gwirfoddoli cyfeillgar o amgylch Biosffer Dyfi, wedi'u trefnu gan arweinwr profiadol - dewch draw pryd bynnag y gallwch chi. Beth am gymryd rhan mewn prosiectau awyr agored ymarferol - o arddio a gwaith yn y goedwig i gerdded, adeiladu meinciau neu weithgareddau creadigol. Dysgwch sgiliau newydd, cadwch i symud, bydd cyfle i gyfarfod pobl ddiddorol a mwynhau amser yn yr awyr agored gyda phaned.

Cofrestrwch eich diddordeb ar gyfer Gwirfoddoli gydag Awyr Iach – Cysylltwch ag:
eleanorcoleman@smallwoods.org.uk **07481 077966.**

Dyddiau Gwener Gwaith yn y Goedwig

Bob dydd Gwener 10am – 2pm

Coetir Dafydd, Taliesin

Diwrnod ymarferol ac ymlaciol y tu allan mewn coedwig hardd a gweithredol. Dysgwch am goedwigoedd cynaliadwy aml-ddefnydd a chael rhoi cynnig ar wneud, creu crefftau a rheoli coedwigoedd.

Cysgod tŷ crwn ar gyfer pob tywydd, a diodydd poeth a snaciau ger y tân. Croesewir pawb o bob oed, ond rhaid i blant o dan 12 gael cwmni oedolyn bob amser.

Ar lwybrau trafnidiaeth gyhoeddus, gyda thro 500m i'r coed.
Llefydd parcio cyfyngedig ar gael.

Dyddiau Sadwrn yn y Goedwig Law Geltaidd

Yn fisol ar ddyddiau Sadwrn – 30 Mai, 13 Mehefin, 4 Gorffennaf, 12 Medi, 4 Hydref, 1 Tachwedd, 6 Rhagfyr; 11am – 2pm

Hyb Llesiant Coetir Gwersyll-y-Bryniau, ger Pantperthog

Camwch i mewn i'r Fforest Law Geltaidd a darganfod ecoleg unigryw a rhywogaethau anhygoel sy'n gwneud y lle hwn mor arbennig. Sicrhewch brofiad cadwraeth ymarferol er mwyn gwarchod a gwella'r safle ar gyfer bywyd gwyllt a'ch cymuned. Mae yna gysgod ffrâm bren i'n cadw ni'n gyfforddus beth bynnag fo'r tywydd, ynghyd â digonedd o ddiodydd poeth a snaciau blasus i'n cadw ni i fynd drwy gydol y diwrnod. Croesewir pawb o bob oed, ond rhaid i blant o dan 12 gael cwmni oedolyn bob amser.

Trafnidiaeth ar gael o ganol Machynlleth ac yn ôl.
Mae maes parcio ar gael hefyd.

Dyddiau Mercher yng Ngardd yr Ysbyty

Yn fisol ar ddyddiau Mercher, 1 – 3.30pm
21 Mai, 17 Mehefin, 22 Gorffennaf, 18 Awst, 23 Medi

Derbynfa Ysbyty Cymunedol Bro Ddyfi a Chanolfan Ofal ar draws y ffordd, Machynlleth

Ymunwch â'n sesiynau galw heibio cyfeillgar er mwyn helpu'r Ysbyty a'r Ganolfan Ofal feithrin a datblygu eu gerddi a'u llecynnau y tu allan.

Mae'n ffordd wych o gynnig rhywbeth yn ôl i'r gymuned. Does dim angen unrhyw brofiad - yn syml iawn, dewch â'ch brwdfrydedd ac ychydig o amser er mwyn gwneud gwahaniaeth!

Ar lwybrau trafnidiaeth gyhoeddus.

Llwybr Natur Dyfi

Yn fisol ar ddyddiau Sul - 17 Mai, 21 Mehefin, 5 Gorffennaf, 13 Medi, 4 Hydref, 1 Tachwedd, 6 Rhagfyr; 10.30 – 1pm

Derbynfa Canolfan Hamdden Bro Ddyfi

Oed gennych chi wybodaeth am fyd natur yn lleol ac ydych chi'n frwd drosto? Ymunwch ag un neu fwy o Lwybrau Natur Dyfi a rhannu hyn gydag eraill ar droeon ymlacedig yng nghanol byd natur ar gyfer llesiant, wedi'i arwain gan arweinwyr teithiau cerdded proffesiynol. Mae pob tro yn defnyddio ffordd leol i archwilio tirwedd gyfoethog Machynlleth a Dyffryn Dyfi am hyd at awr a hanner gyda lluniaeth ar y ffordd ar gyfer oedolion a phlant 7+ oed. Cyfle i roi i eraill gyda'ch hoffter o fyd natur, p'un a yw hynny'n adar, goed neu bryfetach, mewn lleoliad cyfeillgar a chefnogol.

Galw heibio. Am wybodaeth ac er mwyn gadael i ni wybod eich bod yn dod - cysylltwch ag Eleanor:
eleanorcoleman@smallwoods.org.uk **07481 077966.**

Ar ffyrdd trafnidiaeth gyhoeddus.

Rhagor o wybodaeth

Dilynwch ar Facebook /CoedLleolAwyrlach

Ymunwch â'r rhestr bostio - cysylltwch â'r tîm.