

Nod y daflen hon yw annog pobl i gerdded a threulio amser ym myd natur, rhywbeth sy'n cael ei gydnabod fwyfwy fel modd i wella iechyd a lles corfforol a meddyliol. Gobeithio y bydd cysylltu cerdded â safleoedd iechyd traddodiadol, fel meddygfeydd ac ysbytai, yn cryfhau'r cysylltiad rhwng y ddau. At hynny, mae gweithwyr iechyd proffesiynol yn awyddus i integreiddio "presgripsiynau gwyrdd" fel ymyriadau iechyd a lles pwysig y gall pawb eu cofleidio.

Y manau cychwyn ar gyfer y Llwybrau Lles yw tair meddygfa (meddygfeydd Padarn, Ystwyth a'r Eglwys) ac Ysbyty Cyffredinol Bronglais yn Aberystwyth. Gellir cyrraedd neu adael pob llwybr ar unrhyw bwynt cyfleus.

Dewiswyd y llwybrau yn ofalus i weddu i ystod eang o alluoedd - mae rhai yn fyr ac yn wastad, mae eraill yn hirach, gyda llethrau mwy serth ac weithiau grisiau i'w dringo. Mae'r mapiau'n dangos lleoliad seddi, caffis a thoiledau. Ceir nodiadau am hanes lleol a pha fywyd gwyllt y gallwch ei weld wrth i chi fwynhau'ch taith gerdded.

Rydym yn awgrymu eich bod yn dilyn llwybr a argymhellir gan eich meddyg neu penderfynwch dros eich hun ac anelu at gynyddu'r pellter yn raddol dros amser. Mae rhai llwybrau cerdded yn gysylltiedig â'i gilydd, ac felly'n rhoi dewis i chi o daith gerdded fyrrach neu hirach.



Dolenni defnyddiol:

Grŵp Aberystwyth Gwyrddach  [aber.gag](#)
[www.iechydagofalgwledig.cymru](#)
[www.westwaleswalkingforwellbeing.org.uk/cy](#)
[www.ceredigion.gov.uk/preswylwr/caru-ceredigion](#)

Gellir cael gwybodaeth am llwybrau cerdded eraill yn yr ardal o'r Ganolfan Croeso yn yr Amgueddfa ar Ffordd y Môr, Aberystwyth SY23 2AG.

The aim of the leaflet is to encourage people to walk and spend time in nature, something that is increasingly recognised as a means to improve physical and mental health and wellbeing. Linking walking with traditional health sites, such as GP surgeries and hospitals, will hopefully strengthen the association between the two. Furthermore, health professionals are keen to integrate social or "green prescriptions" as important health and wellbeing interventions that everyone can embrace.

The starting points for the Wellbeing Walks are three GP surgeries (Church, Padarn and Ystwyth surgeries) and Bronglais General Hospital in Aberystwyth. All routes can be accessed or exited at any convenient point.

The routes have been carefully selected to suit a wide range of abilities - some are short and level, others are longer, with steeper slopes and sometimes steps to climb. The maps show the location of seats, cafes and toilets. Notes are included about local history and what wildlife you may see as you enjoy your walk.

We suggest you follow a route recommended by your doctor or decide for yourself and aim to gradually increase the distance over time. Some walks are interlinked, thus providing you with a choice of a shorter or longer walk.

Useful links:

Greener Aberystwyth Group  [aber.gag](#)
[www.ruralhealthandcare.wales](#)
[www.westwaleswalkingforwellbeing.org.uk](#)
[www.ceredigion.gov.uk/resident/caru-ceredigion](#)

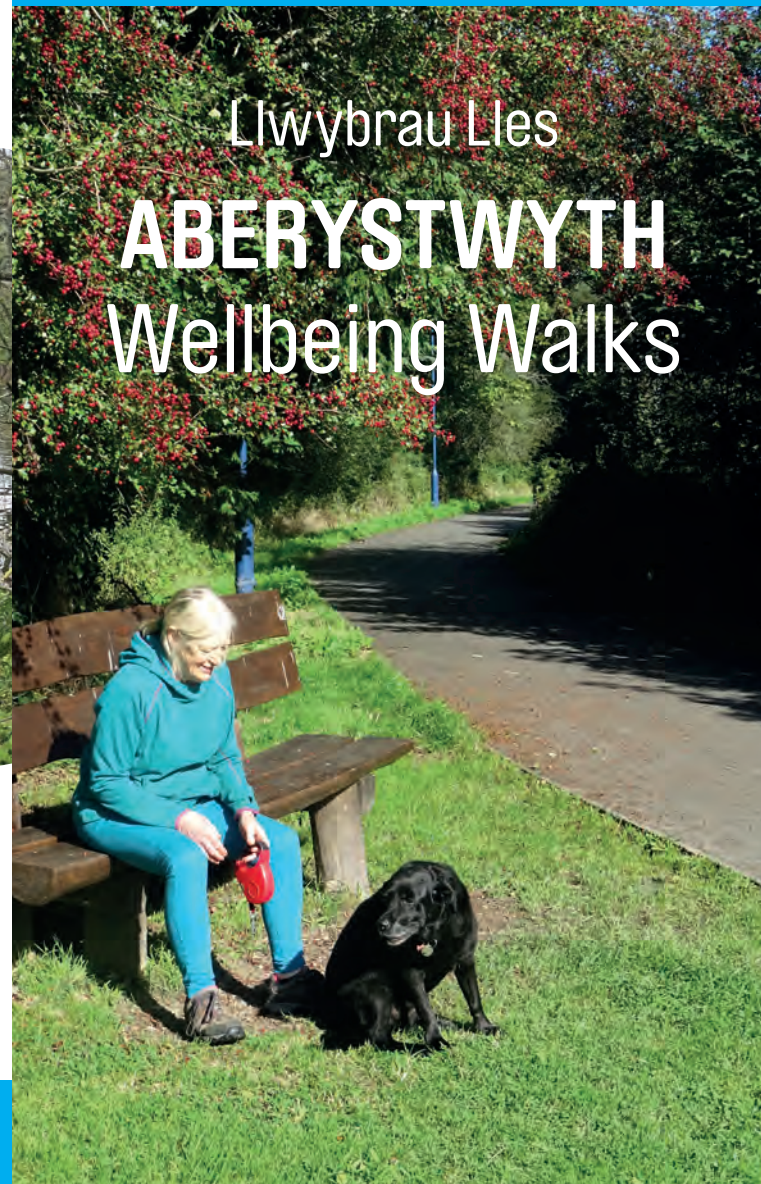
Information about other walks in the area can be found at the Tourist Information Centre at the Museum in Terrace Road, Aberystwyth SY23 2AG.



Llun clawr/Cover photo: Min y Ddol walks 1 and 4

LLWYBRAU MEDDYGFA YSTWYTH YSTWYTH SURGERY WALKS

Llwybrau Lles ABERYSTWYTH Wellbeing Walks



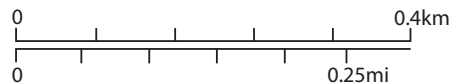


Parc y llyn: cadwch lygad am weision y neidr ger y pwll.

Parc y llyn: look out for dragonflies near the pond.



Allwedd/Key	
Parcio	Parking
Panel gwybodaeth	Information panel
Lle i eistedd	Seating
Bwrdd picnic	Picnic table
Toileddau	Toilets
Caffi	Cafe



Min y Ddol: Coed sydd newydd eu plannu yn y man bach gwyrrdd hwn, sawl coeden ffrwythau a mainc bicnic.

Min y Ddol: Newly planted trees in this little green space, several fruit trees and a picnic bench.



Ar lan afon Rheidol: gall y llif fod yn gyflym iawn pan fydd yr orsaf bŵer i fyny'r afon yn cynhyrchu. Cadwch lygad am wenoliaid yn gwibio ar bryfed sy'n hedfan uwchben yr afon. Os ydych chi'n lwcus efallai y gwelwch glas y dorlan neu hwyaidd danheddog.

Rheidol riverside: note the flow can be very fast when the power station upstream is generating. Look out for swallows and martins swooping on insects flying above the river. If lucky you may see a kingfisher or goosanders.



Estyniad i llwybr 5: dros bont yr afon, heibio'r cae Criced ar llwybr aml-ddefnydd; Coed Geufon: coetir cymysg wedi'i blannu gan Coed Cadw.

Walk 5 extension: over the river bridge, past the Cricket ground on multiuse path; Coed Geufon: mixed woodland planted by the Woodland Trust.

LLWYBR 1

Pellter: Ychydig llai na milltir
Amser: Caniatewch hanner awr
Arwyneb: Caled, addas ar gyfer bygis/cadeiriau olwyn
Graddiant: Mwy neu lai yn fflat

WALK 1

Distance: Just under a mile
Time: Allow half an hour
Surface: Hard, suitable for buggies/wheelchairs
Gradient: More or less flat

LLWYBR 2

Pellter: Ychydig dros filltir
Amser: Caniatewch hanner awr
Arwyneb: Tarmac, llwybr graean cul, gall fod yn fwdlyd
Graddiant: Mwy neu lai yn fflat

WALK 2

Distance: Just over a mile
Time: Allow half an hour
Surface: Tarmac, narrow gravel path, can be muddy
Gradient: More or less flat

LLWYBR 3

Pellter: Tua ½ milltir
Amser: Caniatewch 40 munud
Arwyneb: Tarmac, llwybr graean cul, gall fod yn fwdlyd
Graddiant: Mwy neu lai yn fflat

WALK 3

Distance: About ½ mile
Time: Allow 40 mins
Surface: Tarmac, narrow gravel path, can be muddy
Gradient: More or less flat

LLWYBR 4

Pellter: Tua 1½ milltir
Amser: Caniatewch 40 munud
Arwyneb: Caled/palment, yn addas ar gyfer cadeiriau olwyn
Graddiant: Mwy neu lai yn fflat

WALK 4

Distance: About 1½ miles
Time: Allow 40 mins
Surface: Hard/pavement, suitable for wheelchairs
Gradient: More or less flat

LLWYBR 5

Pellter: Tua 2 filltir
Amser: Caniatewch 50 munud
Arwyneb: Caled, addas ar gyfer bygis/cadeiriau olwyn
Graddiant: Mwy neu lai yn fflat

WALK 5

Distance: About 2 miles
Time: Allow 50 mins
Surface: Hard, suitable for buggies/wheelchairs
Gradient: More or less flat

(Estyniad)

Pellter: Tua ½ milltir
Amser: Caniatewch 20 munud

(Extension)

Distance: About ½ mile
Time: Allow 20 mins