



**LIVING
STREETS**

CYMRU



Credyd llun: Centre for Ageing Better

GADAEI I GERDDED GYDA'N GILYDD





NI YW LIVING STREETS, YR ELUSEN YN Y DU AR GYFER CERDDED BOB DYDD.

Rydym am greu cenedl lle mae cerdded yn ddewis naturiol ar gyfer teithiau lleol bob dydd; yn rhydd o ffyrdd â thagfeydd a llygredd, gan leihau'r risg o afiechydon y gellir eu hatal ac ynysu cymdeithasol. Rydym am sicrhau amgylchedd cerdded gwell ac ysbrydoli pobl o bob cenhedlaeth i fwynhau'r manteision a ddaw yn sgil y weithred syml o gerdded.

Ers dros 90 mlynedd rydym wedi bod yn hyrwyddwr i gerdded. Yn ein dyddiau cynnar arweiniodd ein hymgyrchu at groesfannau sebra a therfynau cyflymder cyntaf y DU. Nawr mae ein hymgyrchoedd a'n prosiectau lleol yn sicrhau newid gwirioneddol i oresgyn rhwystrau i gerdded ac mae ein mentrau arloesol yn annog miliynau o bobl i gerdded.

» **MAE CYNNYDD YN DECHRAU YMA:
UN STRYD, UN CAM AR Y TRO.**



Os hoffech chi ddysgu mwy am ymuno â Cyfeillion Cerdded Cymru, cysylltwch ag **Ilona Carati**.

Ebostiwch walkingfriendswales@livingstreets.org.uk
neu ffoniwch **07566 777410**

PAM CERDDED?



GALL CERDDED GYNYDDU TEIMLADAU O HYDER AC ANNIBYNTIAETH.

- Mae cerdded yn weithgaredd rhad ac am ddim, ysgafn, cyfleus, nad yw'n heriol ac nid oes angen unrhyw hyfforddiant neu offer arbennig ar ei gyfer.
- Mae cerdded yn weithgaredd delfrydol os ydych chi'n llai heini neu os oes gennych gyfyngiadau corfforol, gan ei bod yn hawdd dechrau gyda lefelau isel ac ysgafn o weithgarwch corfforol ac yna datblygu'n raddol.
- Mae ymarfer corff ysgafn yn cryfhau eich esgyrn a gall helpu i atal osteoporosis rhag dechrau.
- Mae mynd allan yn cadw llawer o bobl yn gysylltiedig â'u cymunedau.
- Mae ymarfer gyda ffrind yn hwyl, yn eich helpu i wneud ffrindiau newydd ac yn datblygu'r cyfeillgarwch sydd gennych yn barod.
- Gall cerdded wella hunan-werth, hwyliau a chael effaith gadarnhaol ar hunan-barch.
- Gall hefyd leihau pryder ac iselder, a'r risg o ddementia.

Meddylwch am yr hyn rydych chi am ei gyflawni drwy gymryd rhan, a sut rydych chi'n mynd i wneud hynny.

NOD I ...

- ...cerdded am 10 munud y diwrnod
- ...cerdded i'r siop unwaith yr wythnos
- ...cerdded o amgylch fy ngardd bob dydd
- ...cerdded am 45 munud y dydd
- ...dweud wrth rywun am fy hoff daith gerdded

YSGRIFENNWCH EICH NOD CERDDED:





GWEITHGAREDD 2

CROESAIR



AR DRAWS >

4. Rhan o'r ffordd wedi'i ddylunio i gerdded arno
5. Pa mor gyflym mae'r galon yn curo
7. Man gwyrdd hamdden
8. Mynd neu deithio ar draws
9. Addewid neu ymgymeriad

I LAWR <

1. Rhywbeth mae person neu grŵp yn ei wneud, neu wedi'i wneud
2. Dull o gadw'n heini
3. Y byd ffisegol cyfunol, gan gynnwys planhigion, anifeiliaid a thirwedd
5. Symudiad sy'n mynd â chi o A i B
6. Eifen nwyol ddi-liw, di-arogl
7. Curiad rhythmig y gwaed drwy wythiennau a rhydweiliau



CYFEILLION CERDDED CYMRU

ASTUDIAETH ACHOS

▮ Mae fy stamina yn llawer gwell, a gallaf gerdded mwy nag yr oeddwn i'n gallu. Rwyf hefyd yn sylwi ar fwy o bethau wrth i mi gerdded nag yr arferwn, oherwydd rydym yn sôn am y pethau a welwn ar ein teithiau cerdded. Rwy'n fwy ymwybodol o'r coed a blodau hardd yn hytrach na cherdded o A i B yn unig. Nid yw cerdded yn orchwyl; mae'n bleser! Rwy'n teimlo'n fwy effro ac rwy'n edrych ymlaen yn fawr at y teithiau cerdded, rwy'n gyffrous i wybod pryd maen nhw a ble y byddwn yn mynd nesaf.

Rwy'n teimlo'n hapusach nawr hefyd, o fod yn rhan o'r grŵp. Un o'r merched, Pauline, rydym yn dod ymlaen yn dda iawn, ac wedi dod yn ffrindiau ac rydym yn dal i gadw mewn cysylltiad yn ystod y cyfnod clo. ▮

SHEILA



C	A	E	C	C	N	F	N	H	U	S	G	C	P
Y	S	E	W	E	E	L	G	P	K	E	W	R	A
F	Z	J	Y	F	R	R	I	P	W	B	E	O	L
R	C	A	M	L	N	D	D	V	T	R	I	E	M
A	X	W	A	I	I	B	D	D	I	A	T	S	A
D	S	Y	R	J	G	E	A	W	E	N	H	F	N
D	T	R	F	B	H	O	C	O	R	D	G	A	T
C	R	A	E	O	Z	Y	E	H	R	L	A	N	O
A	E	G	R	L	F	V	G	D	Y	W	R	X	C
L	E	O	C	F	F	P	N	E	J	D	E	J	S
O	T	R	O	J	B	W	I	Q	N	Q	D	R	I
N	S	E	R	F	F	I	T	R	W	Y	D	D	G
T	X	D	F	K	N	A	T	U	R	L	A	X	E
C	S	H	F	Q	D	P	P	L	R	T	U	S	N

GWEITHGAREDD 3

CHWILAIR



- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> CERDDED | <input type="checkbox"/> AWYR AGORED |
| <input type="checkbox"/> LIVING | <input type="checkbox"/> YMARFER CORFF |
| <input type="checkbox"/> STREETS | <input type="checkbox"/> NATUR |
| <input type="checkbox"/> CERDDWR | <input type="checkbox"/> CYFRADD CALON |
| <input type="checkbox"/> CROESFAN | <input type="checkbox"/> GWEITHGAREDDAU |
| <input type="checkbox"/> SEBRA | <input type="checkbox"/> OCSIGEN |
| <input type="checkbox"/> IECHYD | <input type="checkbox"/> EGNU |
| <input type="checkbox"/> FFITRWYDD | <input type="checkbox"/> PALMANT |



BUDD-DALIADAU CERDDED



Gwella iechyd y galon.

Yn defnyddio cyhyrau mawr sy'n helpu i reoli siwgr y gwaed a'i gwneud yn llai tebygol y byddwch yn cael diabetes. Os oes gennych chi ddiabetes yna mae cerdded yn atal llawer o'r cymhlethdodau.

Llosgi calorïau a chynyddu metaboledd.

Cynyddu cyflyru cardiofasgwlaidd a gwella ffyrfer cyhyrau a chryfder.



Mae cerdded yn yr awyr agored yn cael effaith gadarnhaol ar yr ymennydd ac yn helpu i leihau straen, yn enwedig wrth gerdded heibio i goed a phlanhigion.

Gall helpu gyda phoen yng ngwaelod y cefn, gan ei fod yn cadw eich cyhyrau cefn rhag mynd yn wan drwy anweithgarwch. Dangoswyd bod cerdded yn lleihau poen ac yn cynyddu gweithrediad yn fwy na'r rhan fwyaf o feddyginiaeth.

Mae cerdded yn weithgaredd effaith isel, felly mae'n cryfhau esgyrn ac yn cadw eich cymalau'n iach.

Mae cerdded yn gyflym yn rhoi hwb i endorffinau, sy'n gallu lleihau hormonau straen a lleddfu iselder ysgafn.

Gall ymarfer corff rheolaidd, drwy gynhyrchu endorffinau teimlo'n dda, wella hwyliau a hunan-barch.



GWEITHGAREDD 4

CYWIR NEU ANGHYWIR

- Os ydych chi wedi cerdded 2000 o gamau byddwch chi wedi cerdded tua milltir.
 GWIR GAU
- Gall cerdded helpu i gynnal pwysau eich corff a lleihau llawer o risgiau iechyd.
 GWIR GAU
- Mae cerdded yn gwella eich stamina ac yn cynyddu eich lefelau egni.
 GWIR GAU
- Gall cerdded 10 munud y dydd, 3 gwaith yr wythnos helpu i reoli pwysedd gwaed uchel.
 GWIR GAU
- Gall cerdded leddfu symptomau gorbryder ac iselder.
 GWIR GAU
- Mae cerdded yn helpu i gryfhau eich esgyrn ac atal osteoporosis.
 GWIR GAU
- Mae cerdded yn gwella eich cydbwysedd a'ch cydsymud.
 GWIR GAU



CERDDED 9 | 5



» Pwy oedd yn canu'r caneuon hyn am gerdded?

1. THE LONG AND WINDING ROAD

2. WALK LIKE AN EGYPTIAN

3. WALKING BACK TO HAPPINESS

4. WALK THIS WAY

5. YOU'LL NEVER WALK ALONE

6. WALKING IN THE AIR

7. WALKING ON SUNSHINE

8. THESE BOOTS WERE MADE FOR WALKING

9. WALK ON THE WILDSIDE

Mae'r atebion ar y dudalen gefn





|| BOB UN CAM
CER YMLAEN ||

|| ARAF DEG MAE
MYND YMHELL ||

|| DEUPARTH GWAITH
YW EI DDECHRAU ||

|| MEISTR POB GWAITH
YW YMARFER ||

|| CEFFYL DA YW
EWYLLYS ||

|| RHAIID CROPIAN
CYN CERDDED ||

|| MEWN POB DAIONI
Y MAE GWOBR ||





Cyswilt

 **LIVINGSTREETS.ORG.UK**
 **INFO@LIVINGSTREETS.ORG.UK**
 **CALL: 020 7377 4900**

Cymdeithasol

 **LIVINGSTREETS**
 **@LIVINGSTREETS**
 **LIVINGSTREETSUK**

Lleoliad

**2 America Square,
Llundain,
EC3N 2LU**

ATEBION GWEITHGAREDD

GWEITHGAREDD 2 AR DRAWS-4.Palmant, 5.Cyfradd calon, 7.Parc, 8.Croesi, 9.Adduned, 1 LAWR-1.Gweithgaredd, 2.Ymarfer corff, 3.Natur, 5.Cerdded, 6.Ocsigen, 7.Pwls **GWEITHGAREDD 4** - 1.GWIR, 2.GWIR, 3.GWIR, 4.GWIR, 5.GWIR, 6.GWIR, 7.GWIR **GWEITHGAREDD 5** - 1.The Beatles, 1970. 2.The Bangles, 1986. 3.Helen Shapiro, 1961. 4.Aerosmith, Run DMC, 1975. 5.Gerry and the Pacemakers, 1964. 6.Aled Jones, 1985, Film Snowman Peter Auty, 1982. 7.Katrina and the Waves, 1985. 8.Nancy Sinatra, 1966. 9.Lou Reed, 1972.