**Cerdded er Lles**
Mae cerdded er lles yn fath ysgafn a hygyrch o ymarfer corff sy'n hybu iechyd corfforol, meddyliol a chymdeithasol. Mae'n pwysleisio ymlacio, cysylltu â natur a lles personol. Mae'r teithiau cerdded hyn yn cael eu trefnu naill ai mewn grwpiau neu'n unigol, gan ganolbwyntio ar fwynhad a chysylltiad yn hytrach na chyflymder neu bellter. Os oes angen offer symudedd arnoch ar gyfer unrhyw un o'n teithiau cerdded, cysylltwch â ni i weld beth y gellir ei drefnu.

**Disgrifiadau Cerdded**

**Kilgetty**

* **Pryd:** Dydd Llun, yn wythnosol am 10:00 yb (cwrdd y tu allan i'r ganolfan gymunedol)
* **Manylion:** Mae'r grŵp hwn yn mynd am deithiau hamddenol o amgylch yr ardal leol, gan gynnwys llwybrau fel Miners Walk neu deithiau gan ddefnyddio bws minibws PCNP i archwilio lleoliadau eraill. Fel arfer, mae'r teithiau yn gorffen gyda stop mewn caffi.
* **Arweinydd y Daith:** Ben Macare (Cydlynydd Get Outdoors ar gyfer y De)
* **Gallu a Thirwedd:** Pob gallu / Tirwedd gymysg (2-4 milltir)

**Broadhaven**

* **Pryd:** Dydd Llun, yn wythnosol am 10:00 yb (cwrdd ym maes parcio'r YHA), mae'r daith yn dechrau am 10:10 yb ac yn gorffen am 11:00 yb
* **Manylion:** Wedi'i gynllunio ar gyfer rhieni, babanod a phlant bach, mae'r daith fer hon ar hyd y glannau yn annog archwilio a chysylltu â rhieni eraill.
* **Arweinydd y Daith:** Amber (Cydlynydd Get Outdoors ar gyfer y Gogledd)
* **Gallu a Thirwedd:** Pob gallu / Tirwedd gymysg (1-2 filltir)

**Castell Carew**

* **Pryd:** Dydd Llun, yn wythnosol am 2:30 yh (cwrdd wrth fynedfa gerddwyr maes parcio'r castell)
* **Manylion:** Taith hamddenol o amgylch pwll melin y castell a'r ardal gyfagos, gan orffen yn y Nest Caffi. Ar yr ail ddydd Llun o’r mis, bydd y grŵp yn cymryd y bws minibws PCNP i leoliad newydd (yn gadael maes parcio Carew am 2:00 yh). Fel arfer, mae'r teithiau'n gorffen gyda stop mewn caffi.
* **Arweinydd y Daith:** Madaline Bland
* **Gallu a Thirwedd:** Pob gallu / Tirwedd gymysg (1-2 filltir)

**Tyddewi**

* **Pryd:** Dydd Llun, yn wythnosol am 1:45 yh (cwrdd y tu allan i Oriel y Parc)
* **Manylion:** Taith hamddenol o amgylch ardal Tyddewi, gan orffen yn ôl yn y caffi OYP. Ar y trydydd dydd Llun o’r mis, bydd y grŵp yn cymryd y bws minibws PCNP i archwilio lleoliad newydd.
* **Arweinydd y Daith:** Amber (Cydlynydd Get Outdoors ar gyfer y Gogledd)
* **Gallu a Thirwedd:** Pob gallu / Tirwedd gymysg (1-2 filltir)

**Hwlffordd**

* **Pryd:** Dydd Mawrth, bob pythefnos am 9:15 yb (cwrdd yn Archifdy Hwlffordd)
* **Manylion:** Mae'r grŵp hwn yn defnyddio'r bws minibws PCNP i archwilio gwahanol leoliadau ledled Sir Benfro, gyda stop mewn caffi ar ddiwedd pob taith.
* **Arweinydd y Daith:** Gordon Lewis
* **Gallu a Thirwedd:** Pob gallu i gymedrol / Tirwedd gymysg (3-5 milltir)

**Grŵp y Gymuned Fyd-eang**

* **Pryd:** Dydd Mawrth, bob pythefnos am 11:00 yb (yr wythnosau gyferbyn â grŵp Hwlffordd)
* **Manylion:** Mae'r grŵp hwn yn cwrdd mewn lleoliadau amrywiol i archwilio ardal Sir Benfro. Mae cynlluniau ar y gweill i gwrdd yn Archifdy Hwlffordd gyda thrafnidiaeth minibws ar gael.
* **Arweinydd y Daith:** Ben (Cydlynydd Get Outdoors ar gyfer y De)
* **Gallu a Thirwedd:** Pob gallu i gymedrol / Tirwedd gymysg (3-5 milltir)

**Grŵp Cerdded Hygyrch**

* **Pryd:** Dydd Iau, bob pythefnos mewn lleoliadau amrywiol
* **Manylion:** Mae'r grŵp hygyrch hwn ar gyfer cadeiriau olwyn yn archwilio llwybrau mynediad i bawb ym Mharc Cenedlaethol Arfordir Penfro. Mae offer symudedd amgen ar gael ar gais. Mae diod boeth ar gael yn ystod y daith.
* **Arweinydd y Daith:** Ben (Cydlynydd Get Outdoors ar gyfer y De)
* **Gallu a Thirwedd:** Pob gallu / Tirwedd hygyrch (1-2 filltir)

**Penfro**

* **Pryd:** Dydd Gwener, yn wythnosol am 10:00 yb (cwrdd ym maes parcio'r comin, Penfro), mae'r daith yn dechrau am 10:10 yb ac yn gorffen am 11:30 yb
* **Manylion:** Taith fer o amgylch y pwll melin a'r ardal gyfagos, wedi'i chynllunio ar gyfer rhieni, babanod a phlant bach i archwilio a chysylltu â rhieni eraill.
* **Arweinydd y Daith:** Amber (Cydlynydd Get Outdoors ar gyfer y Gogledd)
* **Gallu a Thirwedd:** Pob gallu / Tirwedd gymysg (1-2 filltir)

**Abergwaun**

* **Pryd:** Dydd Iau, yn wythnosol am 1:00 yh (cwrdd y tu mewn i Ganolfan Hamdden Abergwaun)
* **Manylion:** Taith hamddenol o amgylch ardal Abergwaun.
* **Arweinydd y Daith:** Amber (Cydlynydd Get Outdoors ar gyfer y Gogledd)
* **Gallu a Thirwedd:** Pob gallu / Tirwedd sefydlog (2-3 milltir)