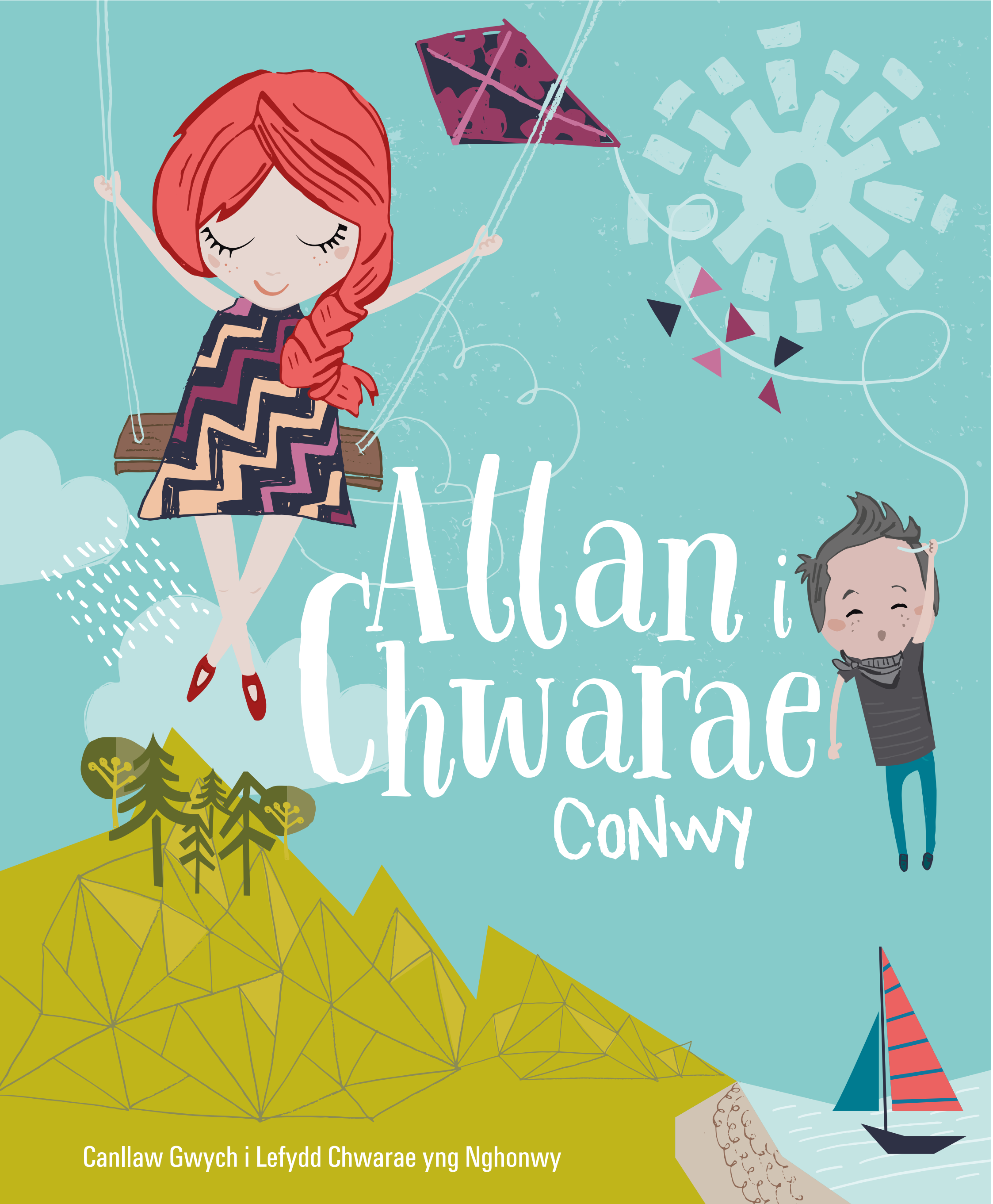


Allan i Chwarae
Conwy

Canllaw Gwych i Lefydd Chwarae yng Nghonwy

Mae'r canllaw yma wedi cael ei greu gan **Dîm Datblygu Chwarae Conwy** ac wedi'i wneud yn bosib gan Y Loteri Fawr gyda chyllid y Prosiect Wardeiniaid Chwarae.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau am y canllaw yma neu am chwarae yn gyffredinol, cofiwch gysylltu: **playdevelopment@cvsc.org.uk** neu **01492 523 857**

Mae Tîm Datblygu Chwarae Conwy'n gwneud llawer iawn o waith i gefnogi chwarae gan blant.

Mae llond gwlad o lefydd chwarae grêt ar gael nad oedd lle iddyn nhw yn y canllaw yma. Cofiwch ddweud wrthym ni pa un yw eich ffefryn chi yn **www.facebook.com/conwyplaydevelopment**

Rydyn ni wedi cael help gan:

Cynnwys

4 .... Felly Am Beth Mae Hwn yn Sôn?
5 .... Manteision Chwarae yn yr Awyr Agored
6 .... Cyngor Call ar gyfer Mynd Allan i'r Awyr Agored
7 .... Llefydd Chwarae Cynhwysol
8 .... Map
9 – 14 ...... Cyrchfannau
15 – 20 .... Traethau
16............ Cyngor Call ar gyfer chwarae'n Ddiogel wrth Ddŵr
21 – 30 .... Caeau Chwarae
31 – 40 .... Coedwigoedd a Theithiau Cerdded
32 .... Cyngor Call ar gyfer chwarae yng nghefn gwlad

Beth mae'r lluniau'n ei feddwl? Mae'r gofod yn dda ar gyfer:

Llwybr Rhwystrau
Dringo Coed
Offer Sefydlog
Defnyddwyr Cadair Olwyn
Parcio
Gemau Pêl
Dŵr
Am Ddim
Bywyd Gwyllt
Cuddfannau
Tywod
Olwynion

dylunio: viewcreative.co.uk

Felly Am Beth Mae Hwn yn Sôn?

Fe welson ni bod llawer o bobl yn meddwl y dylai plant fod yn chwarae allan mwy ac yn treulio llai o amser o dan do, ond mae oedolion yn ei chael yn anodd gadael i blant fynd allan i chwarae yn aml.

Pwrpas y canllaw yma ydi rhoi rhywfaint o syniadau i chi am ble gallwch chi fynd a beth allwch chi ei wneud wrth chwarae allan. Mae'r canllaw yn cynnwys rhai o'r traethau, y parciau, y caeau chwarae, y coedwigoedd a'r gwarchodfeydd natur gorau yng Nghonwy. Mae popeth sydd ynddo wedi'i labelu gyda'r cyfleusterau sydd ar gael yn y lle, ond mae llawer o weithgareddau nad ydyn ni wedi'u cynnwys ac mae'n rhaid i chi feddwl amdanyn nhw!

Rydyn ni'n gobeithio y byddwch chi'n defnyddio help y canllaw yma i wisgo eich welis a rhedeg, neidio, sblasho, dringo, chwarae cuddio, rhwyfo a chropian yn rhai o'r llefydd chwarae gorau sydd gan Gonwy i'w cynnig.

Manteision Chwarae yn yr Awyr Agored

Rydyn ni'n meddwl ei bod yn bwysig i blant gael amser i chwarae allan gyda'u teuluoedd, ac yr un mor bwysig iddyn nhw dreulio amser gyda'u ffrindiau yn archwilio eu cymuned leol. Rydyn ni'n credu mai'r math gorau o chwarae ydi pan mae plant yn cael amser, gofod a chaniatâd i ddewis beth maen nhw eisiau ei wneud. Rydyn ni'n galw hyn yn chwarae o ddewis rhydd, wedi'i gymell a'i symbylu gan reddf gynhenid.

Mae chwarae'n rhydd drwy ddewis yn gallu cynnig rhai o'r manteision rhagorol yma:

● Ymestyn sgiliau ● Datblygu gallu corfforol ac emosiynol ● Herio ein hunain mewn ffyrdd newydd a chael profiad uniongyrchol o ganlyniadau ein gweithredoedd ● Meithrin cadernid ● Dod yn agos at bobl a llefydd ● Gwella lles ac iechyd meddwl ● MAE'N HWYL !!!

Cyngor Call

Mynd Allan i'r Awyr Agored

Rhowch eich côt gynhesaf amdanoch, neu eich het haul orau, ac ewch â rhywbeth i'w fwyta a'i yfed gyda chi. Mae antur yn waith llwglyd!

Ewch ag oriawr/ffôn/larwm gyda chi. Os byddwch chi'n ei osod ar gyfer yr amser sydd gennych chi i chwarae, fe fyddwch chi'n gwybod pryd mae'n amser mynd adref. Rhaid i chi ddeall ble mae eich ffiniau a chadw atyn nhw. Os byddwch chi'n penderfynu mynd i rywle gwahanol, cofiwch ddweud wrth bwy bynnag sy'n edrych ar eich ôl chi i ddechrau. Ewch â phethau i chwarae gyda chi, fel bocsys cardfwrdd, rhaff, hen deiars, planciau pren a deunyddiau eraill, ond cofiwch ddod â nhw adref yn ôl gyda chi! Pethau da i'w gwneud i ddechrau arni:

Dyma rai syniadau da i roi cychwyn i chi, oddi ar restr yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol o 50 o bethau i chi eu gwneud cyn bod yn 11¾:

- Dringo coeden
- Rholio i lawr bryn mawr
- Adeiladu cuddfan
- Sgimio carreg
- Hedfan barcud
- Dal pysgodyn mewn rhwyd
- Chwarae concyrs
- Mynd ar eich beic ar siwrnai hir
- Gwneud llwybr gyda ffyn
- Gwneud cacennau mwd
- Codi argae ar nant
- Gwneud cadwyn llygad y dydd
- Cynnal ras falwod
- Creu celf gwyllt
- Chwarae ffyn 'pooh'
- Neidio dros donnau
- Gwneud cartref i anifail gwyllt
- Adeiladu rafft
- Hela trychfilod
- Gwylio adar
- Gwneud trwmped glaswellt
- Cerdded yn droednoeth

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.50things.org.uk

Llefydd Chwarae Cynhwysol

Yn y canllaw yma rydyn ni wedi cynnwys gwybodaeth am fynediad ffisegol i'r llefydd chwarae a beth sydd ar gael yno. Er hynny, rydyn ni'n deall mai nid dyma'r unig rwystrau o ran mynediad i blant ac mai dim ond am blant yn cyrraedd rhywle'n gorfforol mae mynediad yn sôn. Mae'r term 'cynnwys' yn cyfeirio at blant yn teimlo eu bod nhw eisiau bod yn y lle ar ôl cyrraedd yno.

Mae'r amgylchedd awyr agored yn cynnig cyfleoedd chwarae amrywiol ond dydyn nhw ddim yn dweud wrth blant sut ddylen nhw chwarae neu ryngweithio â nhw. Mae deunyddiau naturiol fel dail, moch coed, dŵr, tywod, glaswellt a mwd yn bethau i chwarae â nhw, eu cyffwrdd, eu harogli a'u profi ochr yn ochr â nodweddion naturiol fel coed, meini, twmpathau a phlanhigion mewn sawl ffordd. Mae'r hyblygrwydd yma'n help i blant brofi'r llefydd chwarae hyn ar eu telerau eu hunain.

Wrth fynd â phlant i lefydd chwarae awyr agored, rydyn ni'n annog oedolion i gefnogi'r broses chwarae drwy ganiatáu i blant archwilio eu hunain.

Mae rhai safleoedd yn galluogi mwy o archwilio oherwydd bod oedolion yn gallu gweld ymhellach ynddyn nhw, a goruchwylio eu plant o bell. Mae traethau a pharciau'n dda ar gyfer hyn. Mae'n well gan rai plant fod mewn llefydd tawelach ac mae coedwigoedd yn gallu cynnig cyfle iddyn nhw greu eu hafan ddiogel eu hunain. Er hynny, mae rhai plant yn ffafrio cael mwy o gyfeiriad i'w chwarae, er mwyn eu helpu i setlo yn eu hamgylchedd. Mae'r caeau chwarae yn y canllaw yma'n darparu'r cyfeiriad yma drwy gyfrwng offer chwarae traddodiadol, ond mae hefyd yn caniatáu archwilio o amgylch ffin y safle, wrth i blant ddod yn fwy cyfforddus yn y lleoliad.

Rydyn ni wedi ceisio cynnwys gwybodaeth am ba mor hygyrch ydi pob lle chwarae, gan gynnwys y cyfleusterau ynddo. Er hynny, gan mai llefydd cyhoeddus ydi'r rhain, maen nhw'n gallu newid. Felly, os ydych chi'n poeni am fynd i leoliad penodol, fe fyddem yn argymell eich bod yn gwneud ychydig bach mwy o ymchwil cyn cychwyn.

Cyrchfannau

1 Amgueddfa Llandudno
2 Gwarchodfa Natur yr RSPB
3 Gardd Bodnant yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol
4 Llyn Brenig
5 Golygfa Gwydyr
6 Traeth Llandrillo yn Rhos
7 Traeth Llanfairfechan
8 Porth Eirias
9 Traeth Pensarn
10 Y Gogarth, Llandudno
11 Parc Gwydyr, Llanrwst
12 Pentre Mawr, Abergele
13 Afon a Chae Chwarae Llanfair Talhaiarn
14 Parc Gele
15 Afon a Pharc Llansannan
16 Cae Chwarae Tal y Bont
17 Parc Gwytherin
18 Parc a Pharc Sglefrio Eirias
19 Gwarchodfa Natur Nant y Coed
20 Taith Gerdded Trefriw i Lanrwst
21 Llwybr Pren Betws-y-coed
22 Gwarchodfa Natur Tyddyn Drycyn
23 Coed Bodlondeb
24 Gwarchodfa Natur Bryn Euryn

1. AMGUEDDFA LLANDUDNO

CYFEIRIAD: **Chardon House, 17-19 Stryd Gloddaeth, Llandudno, LL30 2DD**

COST: Oedolion **£2.50** / Plant **£1.00**
Teuluoedd (2 Oedolyn gyda hyd at 3 o Blant) **£5.00**

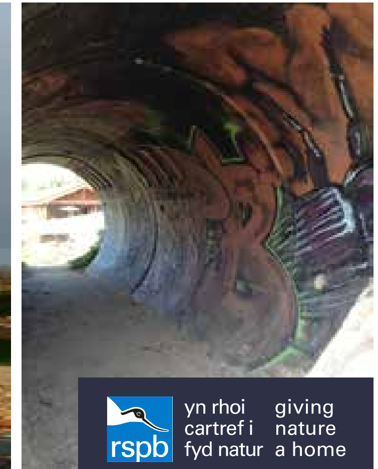
CYFLEUSTERAU: Lle Gweithgarwch i Blant, Arddangosfeydd, Trin Gwrthrychau.

DA AR GYFER: Tanio eich dychymyg!

HYGYRCHEDD: Dim ond i lawr isaf yr amgueddfa y mae mynediad ar gael i ddefnyddwyr cadair olwyn ar hyn o bryd.

Mae gan yr amgueddfa lond gwlad o arddangosfeydd cŵl i chi eu mwynhau. Mae ganddyn nhw lawer o bethau y gallwch chi eu cyffwrdd a straeon diddorol am y gwrthrychau yma. Hefyd maen nhw'n cynnal digwyddiadau i blant, felly edrychwch ar y wefan: www.llandudnomuseum.co.uk

Amgueddfa Llandudno **@llandudnomuseum**



2. GWARCHODFA NATUR YR RSPB

CYFEIRIAD: **Gwarchodfa Natur yr RSPB, Ffordd Gyflym Gogledd Cymru, LL31 9XZ**

COST: Mae'r cae chwarae **AM DDIM** Mynediad i'r warchodfa:
Aelodau: **AM DDIM** Eraill: Oedolion **£3**
Gostyngiadau **£2** / Plant **£1.50** / Tocyn Teulu **£6.50**

CYFLEUSTERAU: Cae Chwarae, Deunyddiau Adeiladu Cuddfannau, Toiledau, Llwybrau, Safleoedd Picnic, Caffi.

HYGYRCHEDD: Llwybr gydag arwyddbyst o amgylch y warchodfa ar gyfer cadeiriau olwyn.

Mae'r cae chwarae yn y fan yma'n WYCH! Mae yma offer grêt a deunyddiau creu cuddfan i chi greu eich stwff eich hun. Mae gan y warchodfa lwybrau braf i'w dilyn. Ewch i'r wefan am fanylion y gwahanol ddigwyddiadau: www.rspb.org.uk/conwy

3. GARDD BODNANT YR YMDDIRIEDOLAETH GENEDLAETHOL

CYFEIRIAD: Tal-y-cafn, Bae Colwyn, Conwy, LL28 5RE

COST: Oedolyn: **£11.55** / Plentyn: **£5.78** / **AM DDIM** i Aelodau'r YG Hanner pris misoedd Tachwedd a Rhagfyr

National Trust

CYFLEUSTERAU: Offer sefydlog, Ystafelloedd te, Siop, Toiledau, Adnoddau dysgu, Llwybr teulu, Safleoedd picnic.

HYGYRCHEDD: Llwybr gydag arwyddbyst o amgylch y warchodfa ar gyfer cadeiriau olwyn.

Mae gan yr ardd hyfryd yma lwybr antur i blant hefyd, ac adnoddau er mwyn iddyn nhw fanteisio i'r eithaf ar yr ardd. Mae'n cynnal digwyddiadau rheolaidd i deuluoedd, fel trochi pwll yn ystod yr haf, felly ewch i: **www.nationaltrust.org.uk/bodnant-garden**

4. LLYN BRENIG

CYFEIRIAD: Canolfan Ymwelwyr Llyn Brenig, Cerrigydrudion, LL21 9TT

COST: **AM DDIM** Mae cost am rai gweithgareddau

CYFLEUSTERAU: Beicio, Llwybr Troed, Gwifren Wib i Blant, Caffi, Cae Chwarae Antur, Safle Picnic.

HYGYRCHEDD: Mae rhai llwybrau'n addas i gadeiriau olwyn a chadeiriau gwthio.

Mae cymaint i'w wneud yma! Cerdded, beicio, pysgota a hwylio. Mae adfeilion hanesyddol yma, a llawer o fywyd gwyllt, gan gynnwys ceirw a dyfrgwn! Hefyd mae digwyddiadau arbennig yn cael eu cynnal yma - ewch i: **www.llyn-brenig.co.uk**

5. GOLYGFA GWYDYR

CYFEIRIAD: **Safle Caerdroia / Labyrinth yng Nghoedwig Gwydyr, Dyffryn Conwy**

COST: Mae cost y digwyddiadau'n amrywio

CYFLEUSTERAU: Taith gerdded drwy'r coetir ar hyd llwybr penodol o siâp labyrinth Cretaidd. Mae ar agor drwy gydol y flwyddyn i'r cyhoedd.

HYGYRCHEDD: Mae hwn mewn coetir gyda llwybrau anwastad. Mae'n syniad da ffonio trefnwyr y gwahanol ddigwyddiadau.
Cymysgedd eang o ddigwyddiadau blynyddol fel Picnic y Tylwyth Teg a Dyddiau Hwyl yn y Goedwig i'r Teulu. Dyddiau chwarae ym myd natur. Adeiladu Cuddfan neu Westy Trychfilod neu Gegin Mwd! Beth am faeddu'n ofnadwy'n dathlu Diwrnod Rhyngwladol y Mwd ar Fehefin 1af 2015! Ewch i'r wefan am y digwyddiadau **www.golygfagwydyr.org** 01492 642 110 a'u Hoffi ar Facebook. Am lwybrau cerdded o amgylch y goedwig ar eich pen eich hun, ewch i:
www.forestry.gov.uk/gwydyrforestpark

Cyngor Call

Chwarae'n Ddiogel wrth Ddŵr

Mae dŵr yn un o adnoddau chwarae gorau byd natur a dylai plant gael profiad o chwarae mewn dŵr, gyda dŵr ac o'i amgylch. Er hynny, mae'n bwysig cofio am beryglon dŵr a chadw'n ddiogel.

- **Dim ond gydag oedolyn ddylech chi chwarae wrth ddŵr neu mewn dŵr**
- Edrychwch ar fanylion y tywydd ac amseroedd y llanw cyn mynd; hyd yn oed ar ddiwrnod tawel, mae'r cerrynt yn gallu bod yn gryf
- **Os byddwch chi'n mynd i helynt, codwch eich llaw i'r awyr a gweiddi am help**
- Darllenwch unrhyw arwyddion diogelwch ar y traeth neu wrth yr afon a byddwch yn ymwybodol o beryglon lleol penodol
- **Peidiwch â defnyddio teganau gwynt mewn gwynt cryf neu ar fôr stormus**
- Os gwelwch chi rywun arall mewn helynt, dywedwch wrth swyddog achub bywyd. Os nad ydych chi'n gallu gweld swyddog achub bywyd, ffoniwch 999 neu 112 a gofynnwch am Geidwad y Glannau, ond peidiwch â cheisio achub neb eich hun
- **Chwiliwch am wybodaeth am y traeth rydych chi wedi'i ddewis cyn mynd allan yn goodbeachguide.co.uk**
- Cofiwch fod cerrynt cryf mewn afonydd hefyd. Byddwch yn ofalus a dim ond mewn rhannau tawel a bas ddylech chi chwarae
- **Mae creigiau a meini wrth afonydd yn hwyl i chwarae arnyn nhw ond byddwch yn ofalus os ydyn nhw'n llithrig**

Rhagor o wybodaeth yn **www.riverandseasense.com**

6. TRAETH LLANDRILLO YN RHOS

CYFEIRIAD: **Ffordd Abbey, Llandrillo yn Rhos, Bae Colwyn, LL28 4NW**

COST: **AM DDIM**

CYFLEUSTERAU: Cae Chwarae, Campfa Awyr Agored, Pwll Padlo, Traeth (tywod a chreigiau), Llwybr Beicio.

HYGYRCHEDD: Mae stepiau i lawr i'r traeth, sy'n atal mynediad i gadair olwyn, ond mae tarmac ar y palmentydd a'r llwybrau sy'n arwain at bob cyfleuster.

Llawer i'w wneud yma. Dewch â rhwyd ac ewch i hel crancod, ymarfer yn y gampfa neu drochi eich traed yn y pwll padlo.

7. TRAETH LLANFAIRFECHAN

CYFEIRIAD: Y Promenâd, Llanfairfechan, Gwynedd LL33 0BY

COST: AM DDIM

CYFLEUSTERAU: Traeth (tywod a cherrig mân), Cae Chwarae, Llwybr Beicio, Parc Sglefrio, Gwarchodfa Natur, Cwrt Tennis, Cae Pêl Droed, Gardd Synhwyrau, Pwll Padlo, Toiled.

HYGYRCHEDD: Mae tarmac braf ar y llwybr beicio ond mae stepiau i lawr i'r traeth. Mae'r ardd synhwyrau ar uchder da i ddefnyddwyr cadair olwyn allu gweld a chyffwrdd y planhigion.

Dewch â phicnic, racedi tennis, eich sgwter neu eich beic a bwced a rhaw a threuliwch y diwrnod yma. Cofiwch eich sbienddrych i wylio'r adar yn y warchodfa natur hefyd.

8. PORTH EIRIAS

CYFEIRIAD: Promenâd Bae Colwyn LL29 8HH

COST: AM DDIM

CYFLEUSTERAU: Traeth (tywod), Cae Chwarae, Llwybr Beicio, Llwyfan Gwylio, Toiled.

HYGYRCHEDD: Mae tarmac braf ar y llwybr beicio ond mae stepiau i lawr i'r traeth. Mae'r adeilad newydd a'r llwyfan gwylio'n hygyrch i gadeiriau olwyn.

Traeth tywod gwych sydd bob amser yma, hyd yn oed pan mae'r llanw i mewn! Lle chwarae newydd sbon a hefyd golygfeydd gwych o dop yr adeilad.

9. TRAETH PENSARN

CYFEIRIAD: Promenâd Pensarn LL22 7PP

COST: AM DDIM

CYFLEUSTERAU: Traeth (tywod a cherrig mân), Cae Chwarae, Llwybr Beicio, Campfa Awyr Agored, Toiled.

HYGYRCHEDD: Mae tarmac braf ar y llwybr beicio. Mae posib gyrru ar y traeth i'r dwyrain o'r gampfa awyr agored ac mae offer chwarae addas i ddefnyddwyr cadair olwyn yma.

Mae'r gampfa awyr agored yn cynnig llawer o hwyl ac mae'r wal ddringo a'r rhwydi'n heriol. Mae'r traeth yn gymysgedd o dywod a cherrig mân. Mae un rhan o'r traeth yn safle o ddiddordeb gwyddonol arbennig gyda blodau gwyllt hardd iawn yn ystod yr haf.

10. Y GOGARTH, LLANDUDNO

CYFEIRIAD: **Church Walks, Llandudno, LL30 2NB**
(Parcio yng nghanol y dref ac ar y cyrion)

COST: Mynediad **AM DDIM** ond costau amrywiol am weithgareddau

CYFLEUSTERAU: Dau Gae Chwarae, Parc Happy Valley, Llethr Sgïo, Ceir Cebl, Tramffordd, Punch & Judy (tymhorol), Traeth (tywod), Arcêd, Llwybrau Troed, Cadair Adrodd Straeon, Gorsedd Brenin a Brenhines a Ffigyrau Alys yng Ngwlad Hud.

HYGYRCHEDD: Mae rhai llwybrau'n serth iawn ond ceir llwybrau hygyrch a gallwch yrru i'r top hefyd, at y ganolfan ymwelwyr (rhaid talu am hyn).

Mae llawer o wahanol bethau i chi eu gwneud ar y Gogarth. Mae Happy Valley yn lle da iawn i chwarae cuddio. Yn y parc ar y copa mae'r llithren fwyaf yn y sir! Mae llwybr Alys yng Ngwlad Hud ar gael yma hefyd, gydag ap rhyngweithiol. I gael rhagor o wybodaeth am yr holl gyfleusterau, ewch i'r Ganolfan Groeso ar Stryd Mostyn, Llandudno.

11. PARC GWYDYR, LLANRWST

CYFEIRIAD: **Llanrwst, LL26 0PL**

COST: **AM DDIM**

CYFLEUSTERAU: Cae Chwarae, Coed, Cyrtiau Tennis, Afon, Meini'r Orsedd.

HYGYRCHEDD: Mae glaswellt gwastad yn y parc a rhai llwybrau hygyrch.

Yn ystod yr haf mae glan yr afon yn lle chwarae da ac mae meini'r orsedd yn cŵl iawn. Mae'r cae chwarae yn un grêt ac mae LLOND GWLAD o le i redeg o gwmpas!

12. PENTRE MAWR, ABERGELE

CYFEIRIAD: Rhodfa Dundonald, Abergele, Conwy, LL22 7LL

COST: AM DDIM

CYFLEUSTERAU: Offer sefydlog, Parc Sglefrio, MGADd, Cyrtiau Tennis, Coed, Llyn, Meini'r Orsedd.

HYGYRCHEDD: Llwybrau tarmac addas i gadeiriau olwyn a chadeiriau gwthio.

Mae fframiau chwarae grêt yn y parc yma ond y prif atyniad ydi'r coed rhyfeddol sy'n berffaith ar gyfer eu dringo ac ar gyfer adeiladu cuddfannau. Hefyd mae'r llyn yn ardderchog ar gyfer trochi pwll.

13. AFON A CHAE CHWARAE LLANFAIR TALHAIARN

CYFEIRIAD: Lôn yr Ysgol, Llanfair Talhaiarn, LL22 8RT

COST: AM DDIM

CYFLEUSTERAU: Cae Chwarae, Afon fawr gyda thraeth o gerrig mân, Toiledau.

HYGYRCHEDD: Mae'r rhan fwyaf o'r parc yma'n laswellt gwastad ond mae ymyl serth at lan yr afon.

Y peth gorau am y lle yma ydi'r afon, gyda'r traeth o gerrig mân. Lle grêt i sgimio cerrig.

14. PARC GELE, ABERGELE

CYFEIRIAD: Rhodfa Gele, Abergele, LL22 7BB

COST: AM DDIM

CYFLEUSTERAU: Cae Chwarae (ar gyfer plant iau yn bennaf), Llwybr Rhwystrau, Coed, Nant a Phont, Bryncyn.

HYGYRCHEDD: Llwybrau tarmac addas ar gyfer cadeiriau olwyn a chadeiriau gwthio.

Mae llawer o offer ar gyfer plant iau yma ac mae'r llwybr rhwystrau'n grêt ar gyfer y rhai hŷn. Mae'r llwybr tarmac i lawr y bryn yn cŵl ar gyfer beiciau ac mae'r nant fechan yn hwyl hefyd.

15. AFON A PHARC LLANSANNAN

CYFEIRIAD: Maes Gogor, Llansannan, LL16 5LJ

COST: AM DDIM

CYFLEUSTERAU: Bwrdd Tennis Bwrdd, Cae Pêl Droed, MGADd, Afon gyda Thraeth o Gerrig Mân, Hanner Pibell.

HYGYRCHEDD: Mae'r rhan fwyaf o'r parc yn laswellt ond nid oes posib mynd drwy'r giât at yr afon mewn cadair olwyn yn anffodus.

Mae'r bwrdd tennis bwrdd yn cŵl iawn - mae batiau a pheli ar gael ond efallai y byddwch am ddod â'ch rhai chi eich hun, rhag ofn! Mae'r afon yng nghornel bellaf y cae ar y chwith, drwy giât fechan ar lwybr troed.

16. CAE CHWARAE TAL Y BONT

CYFEIRIAD: Hendy, Tal y Bont, LL32 8JQ

COST: AM DDIM

CYFLEUSTERAU: Cae Chwarae, Coetir Bychan, Nant, MGADd a Chae Pêl Droed.

HYGYRCHEDD: Mae'r rhan fwyaf o'r parc yma'n laswellt.

Llithren gyflym iawn, a choetir gyda llawer o ganghennau, sy'n berffaith ar gyfer adeiladu cuddfan.

17. PARC GWYTHERIN

CYFEIRIAD: Llys Onnen, Pentrebach, Gwytherin, Conwy, LL22 8UU

COST: AM DDIM

CYFLEUSTERAU: Cae Chwarae, Nant a Phont Droed, Cae Pêl Droed Hanner Maint.

HYGYRCHEDD: Mae llwybrau tarmac a glaswellt yn y parc yma.

Mae'r nant yn grêt ar gyfer ffyn 'pooh' ac mae'r offer cadw cydbwysedd yn llawer o hwyl.

18. PARC A PHARC SGLEFRIO EIRIAS

CYFEIRIAD: Ffordd Eirias, Bae Colwyn, Conwy LL29 7SP

COST: AM DDIM

CYFLEUSTERAU: Bwrdd Tennis Bwrdd, Parc Sglefrio, Meini'r Orsedd, Cae Chwarae, Ardal Natur, Pwmp Dŵr, Pwll Tywod, Toiledau, Safle Picnic, Llyn Cychod.

HYGYRCHEDD: Mae posib parcio'n agos iawn at y cae chwarae sydd â llwybrau tarmac yn arwain iddo.

Bydd y parc yma'n cymryd diwrnod llawn i'w archwilio. Mae yma barc sglefrio mawr a chae chwarae cŵl. Hwyliwch y cwch rydych chi wedi'i wneud eich hun ar y llyn cychod. Mae'r ardal natur yng nghanol y parc yn grêt i'r rhai bach, gyda llawer o blanhigion, tywod a dŵr i archwilio. Am ragor o wybodaeth am gaeau chwarae yng Nghonwy, ewch i: www.conwy.gov.uk/ardaloeddchwarae Mae Playday yma ar y dydd Mercher cyntaf ym mis Awst bob blwyddyn: www.playday.org.uk

Cyngor Call

Chwarae yng Nghefn Gwlad

Mae natur yn darparu'r caeau chwarae gorau yn y byd ac mae pobl wedi profi bod cysylltu â natur yn gwneud iddyn nhw deimlo'n well. Fel gyda phob un o'r llefydd yn y canllaw yma, mae cefn gwlad yn lleoliad y mae'n rhaid gofalu amdano, felly cofiwch gadw at y Cod Cefn Gwlad.

- Parchu Gwarchod Mwynhau
- Parchu pobl eraill
- Cadw cŵn o dan reolaeth effeithiol
- Gadael giatiau ac eiddo fel rydych yn dod o hyd iddyn nhw a dilyn llwybrau troed oni bai fod mynediad ehangach ar gael
- Gwarchod yr amgylchedd naturiol
- Peidio â gadael unrhyw olion o'ch ymweliad a mynd â'ch sbwriel gartref gyda chi
- Cofio am y gymuned leol a'r bobl eraill sy'n mwynhau'r awyr agored
- Mwynhau'r awyr agored ond cadwch yn ddiogel hefyd
- Cynllunio ymlaen llaw a byddwch yn barod
- Cadw at gyngor ac arwyddion lleol

19. GWARCHODFA NATUR NANT Y COED, LLANFAIRFECHAN

CYFEIRIAD: Ffordd Dyffryn, Llanfairfechan, Conwy LL33 OER

COST: AM DDIM

CYFLEUSTERAU: Afon a Meini, Coed, Canghennau Rhydd ar gyfer Adeiladu Cuddfannau.

HYGYRCHEDD: Llwybrau graean llydan addas ar gyfer cadeiriau olwyn a chadeiriau gwthio ond maen nhw'n anwastad ac yn gallu bod yn fryniog.

Mae hwn yn goetir hardd iawn gydag afon fas, grêt a llawer o goed a deunyddiau naturiol.

20. TAITH GERDDED O GAE CHWARAE TREFRIW I LANRWST

CYFEIRIAD: **Ffordd Gower, Trefriw, LL27 0RZ**
neu ddechrau yng Ngorsaf Reilffordd Gogledd Llanrwst

COST: **AM DDIM**

CYFLEUSTERAU: Cae Chwarae, Gwifren Wib, Trac BMX, Cae Pêl Droed, Coed, Afon, Pont.

HYGYRCHEDD: Mae’r daith gerdded hon ar hyd Ffordd Gower (llwybr 1 ar y map) yn addas i gadeiriau olwyn a chadeiriau gwthio. Mae’n daith fer a gwastad.

Mae offer cŵl yn y cae chwarae yma, fel bwrdd cadw cydbwysedd a gwifren wib. Mae’r daith yn mynd dros y bont grog ac mae’r afon yn lle perffaith ar gyfer sgimio cerrig.

21. LLWYBR PREN BETWS-Y-COED

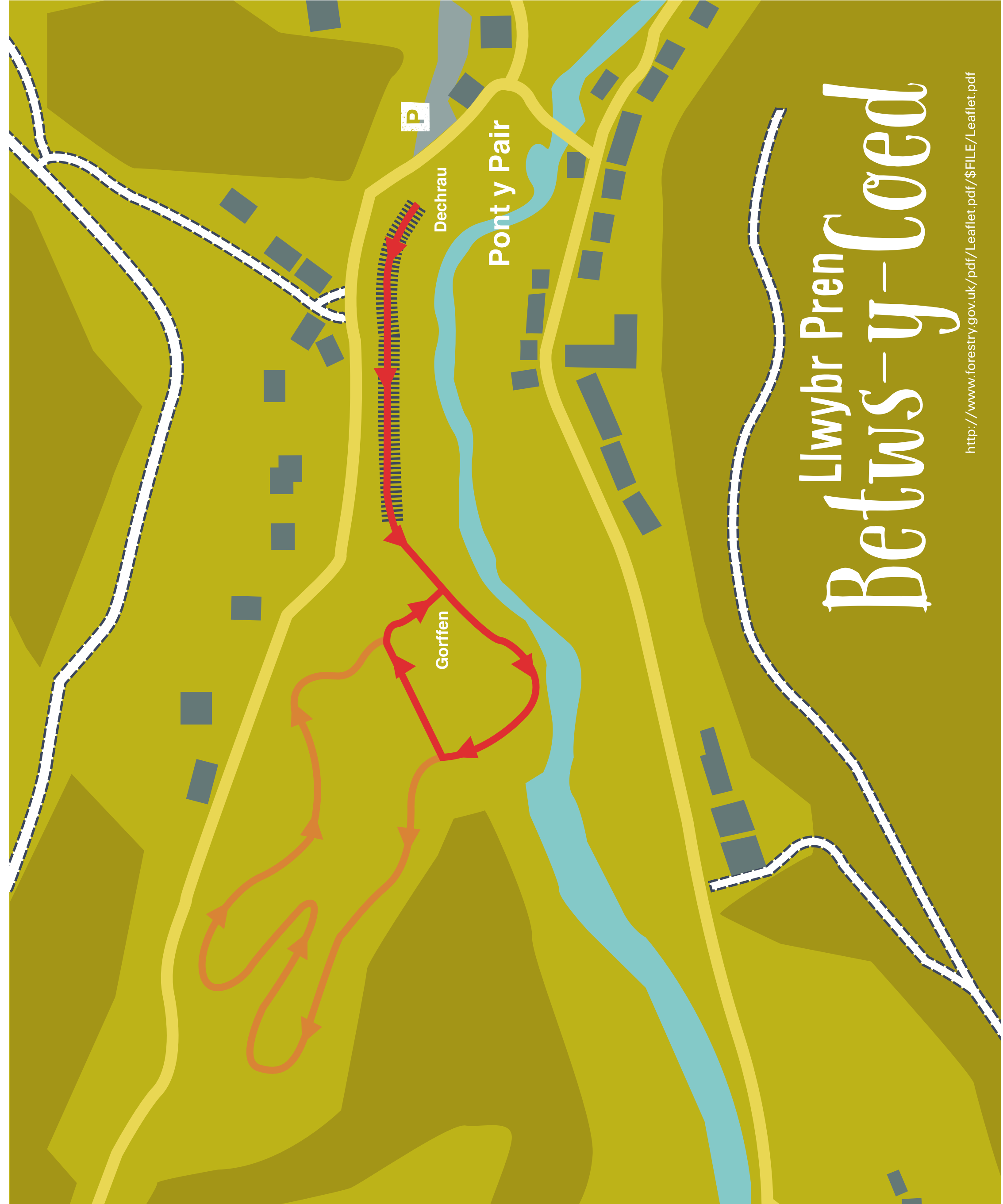
CYFEIRIAD: **Ffordd Pentre Felin, Betws-y-coed, Conwy LL24 0BB**

COST: **AM DDIM** maes parcio talu ac arddangos

CYFLEUSTERAU: Afon, Coetir, Llwybr Troed, Toiledau.

HYGYRCHEDD: Mae’r llwybr troed a’r llwybr pren wedi’u cynllunio’n arbennig ar gyfer cadeiriau olwyn a chadeiriau gwthio.

Yn yr haf mae’r creigiau hyn yn grêt ar gyfer archwilio a sblasho yn yr afon. Mae’r llwybr pren cŵl yn mynd yn uchel i fyny i ganol y coed ac yn plethu i mewn ac allan o’r coetir.



22. GWARCHODFA NATUR TYDDYN DRYCYN, PENDALAR

CYFEIRIAD: Tu ôl i Ganolfan Gymunedol Pendalar, Pen Dalar, Llanfairfechan, Conwy LL33 0RA

COST: AM DDIM

CYFLEUSTERAU: Coed, Hen Adfeilion, Cae Chwarae a MGADd.

HYGYRCHEDD: Mae'r coed yma ar ochr bryn ac felly mae'r llwybrau'n serth iawn ac yn gul weithiau.

Dyma goetir bychan gyda llawer o wahanol lwybrau troed ac adfeilion diddorol i'w harchwilio - perffaith ar gyfer chwarae cuddio! Mae'n werth dringo i fyny i'r top i weld yr olygfa odidog!

23. GWARCHODFA NATUR LEOL A CHAE CHWARAE COED BODLONDEB

CYFEIRIAD: Bodlondeb, Ffordd Bangor, Conwy LL32 8DU

COST: AM DDIM

CYFLEUSTERAU: Cae Chwarae, Coed, Cyrtiau Tennis, Goliau Pêl Droed.

HYGYRCHEDD: Llwybrau tarmac yn agos at y maes parcio'n hwylus i gadeiriau olwyn.

Mae cae chwarae yma ond yr atyniad mawr ydi'r coetir a'r coed gwych - ewch allan i archwilio!

24. GWARCHODFA NATUR BRYN EURYN, LLANDRILLO YN RHOS

CYFEIRIAD: Aled Drive, Llandrillo yn Rhos, Bae Colwyn, LL28 4UU

COST: AM DDIM

CYFLEUSTERAU: Coetir a Llwybrau Troed.

HYGYRCHEDD: Llwybrau glaswellt cul a serth gyda rhai creigiau llithrig.

Mae'r warchodfa natur yma'n cynnig digonedd o le i redeg a llawer o lwybrau cyfrinachol i chwarae cuddio. Mae yma greigiau i'w harchwilio hefyd, a llawer o fywyd gwyllt.

Eich Nodiadau Chi

Eich Nodiadau Chi