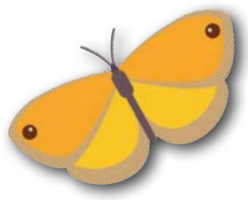
Chwe Llwybr at Lesiant

Fel pobl, rydyn ni'n rhan o fyd natur. Pan rydyn ni yng nghanol natur, rydyn ni'n teimlo'n dawelach, yn hapusach a gyda mwy o ffocws! Ceisiwch ddefnyddio Chwe Llwybr at Lesiant i gysylltu â natur yn Eithinog drwy gydol y flwyddyn:



Cysylltu

Mae perthnasau yn allweddol i'n lles ni. Ewch ati i gysylltu â phobl eraill drwy eu gwahodd i ymweld ag Eithinog gyda chi.

Relationships are critical for our wellbeing. Connect with other people by inviting them to visit Eithinog with you.

Bod yn egnïol

Mae gweithgarwch corfforol, gan gynnwys cerdded ym myd natur, yn cynnig manteision fel llai o risg o ddiabetes, iselder a dementia, clefydau cardiofasgiwlar a gorbryder. Cyfle i ddarganfod llwybrau cerdded Eithinog.

Physical activity, including walking in nature, offers benefits such as reduced risk of diabetes, depression and dementia, cardiovascular diseases and anxiety. Discover Eithinog's walking routes.

Sylwi

Mae'n bwysig canolbwyntio ar yr hyn sy'n digwydd yn y presennol. Mwynhewch yr amgylchedd o'ch cwmpas. Beth yw'r planhigion a'r anifeiliaid rydych chi'n eu gweld?

It's important to focus on what's taking place in the present. Enjoy the environment around you. What are the plants and animals you see?

Dysgu

Dysgwch rywbeth sy'n rhoi pleser i chi. Beth am sgil newydd yn seiliedig ar natur? Mae canllawiau adnabod coed, planhigion ac anifeiliaid ar gael ar-lein i'ch helpu i ddysgu am rywogaethau Eithinog.

Learn something that brings pleasure to you. What about a new nature-based skill? Tree, plant and animal identification guides available online can help you learn about Eithinog's species.

Cyfrannu

Gall cyfrannu ein helpu ni i brofi teimladau cadarnhaol. Gallwch helpu i reoli Eithinog er budd pawb yn y gymuned. Am fwy o wybodaeth ewch i **northwaleswildlifetrust.org.uk**

Giving can help us experience positive feelings. You can help manage Eithinog for the benefit of all in the community. For more information visit **northwaleswildlifetrust.org.uk**

Gofalu am y blaned

Cymerwch gamau at ffordd wyrddach o fyw. Pan mae'n bosibl, cerddwch i Eithinog yn hytrach na gyrru. Gall camau bach helpu i adeiladu dyfodol disglair a gwyrddach i'n planed ni.

Take steps to a greener lifestyle. When possible, walk to Eithinog rather than driving. Small steps can help build a bright and greener future for our planet.

Six Ways to Wellbeing

As humans, we are part of nature. When we are back in nature, we feel calmer, happier and more focused! Try using Six Ways to Wellbeing to connect to nature at Eithinog through all seasons of the year:

www.northwaleswildlifetrust.org.uk

Dod i adnabod Eithinog
Get to know Eithinog

Wedi'i lleoli ym Mangor, mae Eithinog yn ardal gyfoethog o ddôl a choetir sy'n eiddo i Ymddiriedolaeth Natur Gogledd Cymru ac yn cael ei rheoli ganddi.

Mae Llwybr Iechyd a Lles Dolydd yn llwybr cerdded o Ysbyty Gwynedd i'r ddôl ac o'i hamgylch. Yn ystod pob tymor, mae cerdded drwy'r ddôl yn darparu amrywiaeth o liwiau, arogleuon a seiniau. Mae'r daflen hon yn rhan o brosiect Gweirgloddiau Gwych Cymru sy'n cael ei gyllido gan Lywodraeth Cymru a'i nod yw ailgysylltu pobl yng Nghymru â'u dolydd a'u glaswelltiroedd lleol.

Located in Bangor, Eithinog is a rich meadow and woodland area owned and managed by North Wales Wildlife Trust.

The Meadows Health and Wellbeing Route is a walking route from Ysbyty Gwynedd Hospital to and around the meadow. During all seasons, a walk through the meadow provides an array of colours, smells and sounds. This leaflet is part of the Magnificent Meadows Wales project which is funded by the Welsh Government and aims to reconnect people in Wales to their local meadows and grasslands.

Lleoliad /Location

Mae Gwarchodfa Natur Eithinog wedi'i leoli ym Mangor rhwng Ffordd Belmont a Ffordd Penrhos ac mae posib mynd yno drwy gerdded o ganol y ddinas (30 munud), o Fangor Uchaf (20 munud) neu o Borthaethwy (25 munud). Mae mynedfeydd i Eithinog wrth Ysgol Friars/Cae Top, wrth Ysgol y Garnedd, o Ffordd Treborth ac ym mhen draw Lôn y Bragdy (cod post agosaf LL57 2DZ; SH559708).

Eithinog Nature Reserve is located in Bangor between Belmont Road and Penrhos Road and is accessible by walking from the city centre (30 mins), from Upper Bangor (20 mins) or Menai Bridge (25 mins). There are entrances onto Eithinog by Ysgol Friars/Cae Top, by Ysgol y Garnedd, from Treborth Road and at the end of Brewery Lane (nearest postcode LL57 2DZ; SH559708).

www.northwaleswildlifetrust.org.uk

Ymddiriedolaeth Natur Gogledd Cymru / North Wales Wildlife Trust
Llys Garth, Garth Road, Bangor, Gwynedd, LL57 2RT
01248 351 541
info@northwaleswildlifetrust.org.uk

Elusen Gofrestredig Rhif / Registered Charity Number: 230772
Rhif cwmni / Company number 773995

Wrth ymweld â Gwarchodfa Natur Eithinog...

Cofiwch ystyried pobl eraill a'r amgylchedd naturiol. Peidiwch â chasglu planhigion na gollwng sbwriel. Peidiwch â mynd at anifeiliaid pori na'u bwydo. Cadwch at y llwybrau a dilynwch yr arwyddion.

When visiting Eithinog Nature Reserve...

Please consider others and the natural environment. Do not pick plants or drop litter. Do not approach or feed grazing animals. Please keep to paths and follow signs.

Gwarchodfa Natur
Eithinog
Nature Reserve

llwybr
iechyd a **lles**
dolydd

meadows
health &
wellbeing
route

gweirgloddiau gwych cymru
magnificent meadows wales

www.plantlife.org.uk

Bywyd gwyllt yn Eithinog

Mae Eithinog yn ardal amrywiol o ddôl a choetir sydd â chyfoeth o fywyd gwyllt. Cafodd ei ffermio'n draddodiadol am ganrifoedd, oedd yn annog tyfiant blodau gwyllt a ffyngau.

Eithinog is a diverse meadow and woodland area rich in wildlife. It was traditionally farmed for centuries which encouraged the growth of wildflowers and fungi.

Gribell felen / Yellow-rattle

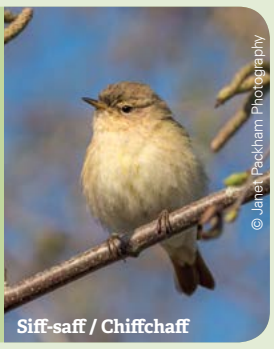
Cewch fwynhau blodau gwyllt fel **pysen-y-ceirw**, y **gribell felen** a **mantell y forwyn**. Mae'r rhain i'w gweld yn yr haf.

Enjoy wildflowers such as **bird's-foot trefoil**, **yellow-rattle** and **lady's-smock**. These can be seen in summer.

Pysen-y-ceirw / Bird's-foot trefoil

Cadwch lygad am **deloriaid** a'r **robin goch**. Gwrandewch am gri'r **siff-saff** sy'n swnio fel ei enw. Mae heidiau o **goch dan adain** i'w gweld ar y safle yn ystod y gaeaf.

Look for **robins** and **warblers**. Listen for the call of **chiffchaffs** which sounds as its name. Flocks of **redwing** can be seen at the site over winter.



Siff-saff / Chiffchaff

Bydd cyfle i weld glöynnod byw amrywiol. Gallwch weld y **fantell goch**, y **gweirlöyn brych** a'r **fantell paun** yn y gwanwyn a'r haf.

Spot a variety of butterflies. You can see **red admirals**, **speckled wood** and **peacock** from spring to summer.

Mantell paun / Peacock butterfly

Wildlife at Eithinog

Sylwch ar dyfiant y ffyngau lliwgar. Mae Eithinog yn gartref i rywogaethau fel y **cap cwyr coch** sgleiniog, **cap cwyr gwyrdd y parot** a'r **ffwng cwrel melyn**. Mae'r rhain i'w gweld yn yr haf a'r gaeaf.

Notice the growth of colourful fungi. Eithinog is home to species such as the shiny red **scarlet waxcap**, **green parrot waxcap** and **yellow coral fungi**. These can be seen in summer and winter.

Cap cwyr coch / Scarlet waxcap

Edrychwch ar y **clychau'r gog** hyfryd sy'n gyforiog yn y coed yn ystod y gwanwyn.

See the bright **bluebells** which are plentiful in the woods in springtime.

Clychau'r gog / Bluebells

Llwybr Iechyd a Lles Dolydd
Meadows Health and Wellbeing Route

Mae Llwybr Iechyd a Lles Dolydd, sydd wedi'i farcio'n oren ar y map, yn llwybr cerdded 25 i 30 munud cymharol hawdd o Ysbyty Gwynedd ac o amgylch Gwarchodfa Natur Eithinog.

Mae'r llwybr yn cysylltu'r ysbyty â'r gofod gwyrdd lleol hardd yma lle gall staff, cleifion, ymwelwyr ac aelodau'r gymuned ymlacio a phrofi bod yng nghanol planhigion ac anifeiliaid y ddôl. Mae'r daflen hon yn llawn awgrymiadau i'ch helpu chi i gael mwy o'ch taith gerdded o amgylch y safle. Edrychwch o'ch cwmpas ac efallai y gwelwch chi'r bywyd gwyllt yn y lluniau – neu rywbeth arall hefyd. Mae natur yn newid o hyd! O'r ysbyty, trowch i'r dde ar Ffordd Penrhos ac wedyn i'r chwith wrth Neuadd y Tystion Jehovah. Mae'r fynedfa i'r safle i fyny'r lôn.

Am wybodaeth am deithiau grŵp a digwyddiadau natur yn Eithinog, ewch i www.northwaleswildlifetrust.org.uk

The Meadows Health and Wellbeing Route, marked in orange on the map, is a gentle 25–30 minute walk from Ysbyty Gwynedd and around the Eithinog Nature Reserve.

The route links the hospital to this beautiful local green space where staff, patients, visitors and community members can unwind and experience being among meadow plants and animals. This leaflet is full of suggestions to help you get more from your walk around the site. Look around and you might see some of the wildlife in the photos – or something else altogether; nature is always changing! From the hospital, turn right onto Penrhos Road and then left at the Jehovah's Witnesses' Kingdom Hall. The site entrance is just up the lane.

For information on group walks and nature events at Eithinog visit www.northwaleswildlifetrust.org.uk

Allwedd / Key

Llwybr cerdded | Walking route
Hyd: 1.7km | Length: 1.7km

Amser cerdded: 25 i 30 munud
Time for walk: 25-30 mins

Gwastad gan fwyaf, cyfanswm dringfa: 22m
Largely flat, total ascent: 22m

Llwybr | Path

Ffin Eithinog | Eithinog boundary

Dôl | Meadow

Coetir | Woodland

Mynedfa | Entrance

Arosfan bws | Bus stop

Byddwch yn ddiogel a chael hwyl! Plîs defnyddiwch eich barn eich hun ynghylch pryd a ble rydych chi'n teimlo'n saff yn cerdded.

Be safe and have fun! Please use your own judgement about when and where you feel safe to walk.