

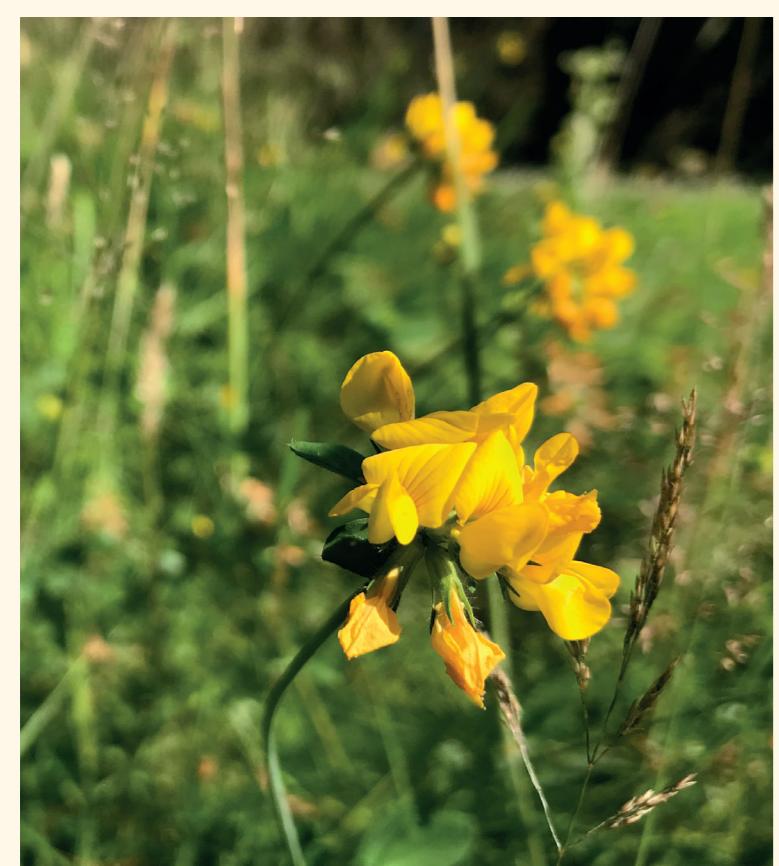
Dewch i fwynhau Llwybr Iechyd a Llesiant y Gweirgloddiau



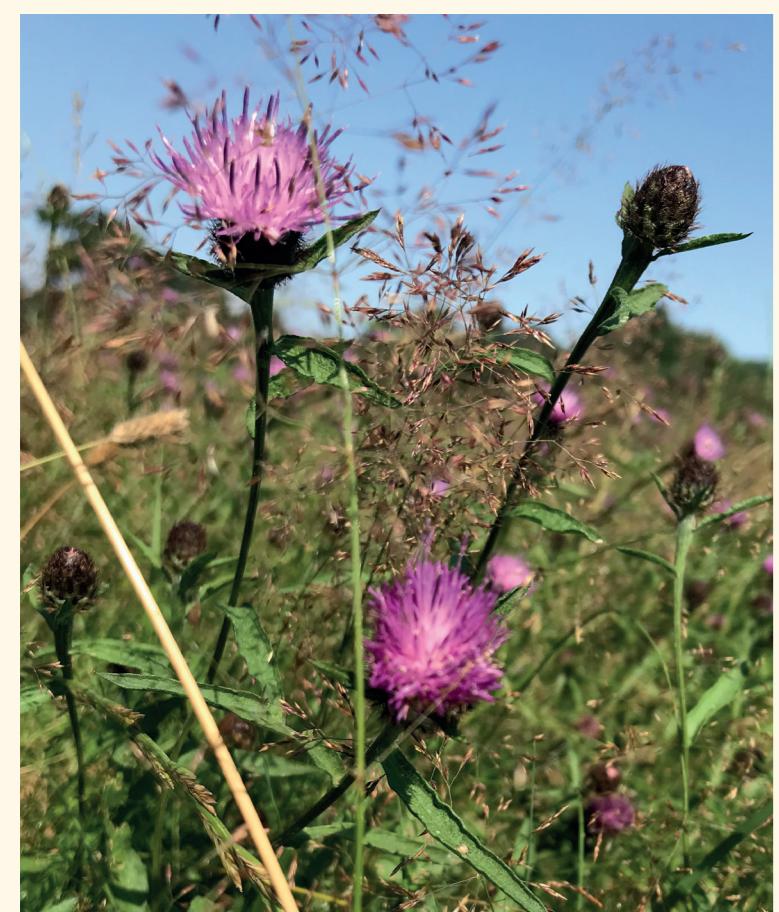
Come and enjoy the Meadows Health and Wellbeing Route



Golwg o'r weirglodd Meadow view



Pysen y ceirw Common bird's-foot-trefoil



Y bengaled Common knapweed

Profwch Lwybrau Iechyd a Llesiant y Gweirgloddiau sy'n cysylltu Ysbyty Prifysgol Cymru â gweirgloddiau Parc y Mynydd Bychan. Mae tro drwy'r gweirgloddiau'n cynnig pob math o liwiau, arogleuon a synau ym mhob tymor.

Mae'r lle gwyrdd a hardd yma ar gael i staff, cleifion, ymwelwyr a'r gymuned leol i ymlacio a mwynhau bod ymmsg blodau ac anifeiliaid y weirglodd. Rhwch gynnig ar y llwybr oren am gylchdaith hamddenol braf 15 munud o'r ysbyty ac o gwmpas y weirglodd agosaf. Mae'r llwybr porffor yn mynd â chi am dro 35 munud o gwmpas dolydd gwlyb y parc. Y llwybr glas yw Llwybr Crwydro Parc y Mynydd Bychan.

Oeddech chi'n gwybod?
Gall edrych ar ddöl o flosau gwylt am ddim ond chwe eiliad ostwng eich pwysedd gwaed!

Am rithdaith ar hyd y llwybr porffor, sganiwch y cod QR neu ewch at <https://arcg.is/DXXar>

Hyb Dolydd (Cymraeg)
meadows.plantlife.org.uk/cy/home-2/

Key

Lwybrau cerdded Walking routes	Orange – 1km, 15min	Orange – 1km, 15mins
Blue – 1.8km, 60min	Blue – 1.8km, 60mins	
Purple – 2km, 40min	Purple – 2km, 40mins	

Lwybrau troed Footpaths	Footpaths
Ffyrdd Roads	Roads
Nant/Dwr Stream/Water	Stream/Water

Mynedfa Entrance	Entrance
Ardaloedd mwdlyd iawn	Extra muddy areas
Meinciau Benches	Benches
Maes chwarae	Playground
Coetir Woodland	Woodland
Döl Meadow	Meadow
Pwll Pond	Pond
Coad ei ceriös	Cherry trees
Gerddi i'r Synhwyrau	Sensory Gardens

Did you know?
Looking at a wild flower meadow for just six seconds can lower your blood pressure!

For a virtual tour of the purple route scan QR code or visit: <https://arcg.is/1eqLj91>



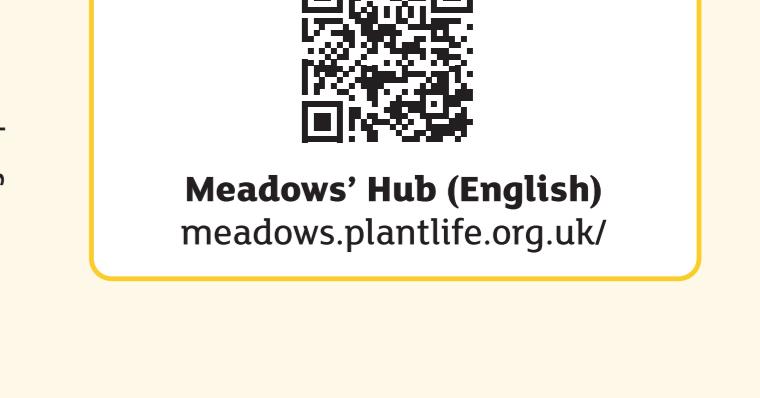
Llysiau'r gingroen Common ragwort



Coden hadau pysen y ceirw Common bird's-foot-trefoil seed pod

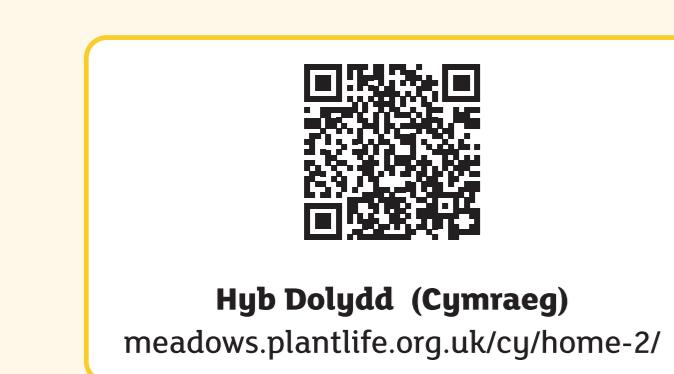


Haid y mur Wall barley



Meadows' Hub (English)

meadows.plantlife.org.uk/



Plantlife

Cardiff & Vale
Health Charity
ElusenIechyd
Caserdydd a'r Fro

CENTRE for
SUSTAINABLE
HEALTHCARE

CARDIFF
CAERDYDD
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Darllen gan | Illustration by Andrew Evans