Esiampl o Amserlen Cwrs Preswyl Cynaladwyedd a Lles (2 dydd, 1 noson)

Dydd 1: Teithio i'r ganolfan- Cyrraedd 9:30am

Bore

Sesiwn Cynefin: Coedwig (Sesiwn blas)

Yn y sesiwn bore cewch gymryd rhan yn ein sesiwn blas cynefin coedwig a fydd yn eich cyflwyno i agweddau o dreftadaeth, llenyddiaeth, natur a rhywogaethau lleol mewn ffordd hwylus ac ymarferol. Yn ystod y sesiwn ceir cyfle am gyfnod o lonyddwch llesol i badio yng Nghoedwig Tŷ Canol.

Gwylltgrefft (Sesiwn blas)
Ymgasglwch o gwmpas y tân am sesiwn blas Gwylltgrefft gyda chyfle i drafod y sialensiau sydd yn eich wynebu yn y gymdeithas bresennol.

Prynhawn

Crefft Wledig
Wedi cinio cewch droi eich llaw ar grefft wledig (dewis o weithio gyda gwlân a lliwio naturiol, helygrefft neu adeiladu a deunydd naturiol)

Pridd i'r Plât (Sesiwn blas)
Awn allan i'r ardd i drochi ein dwylo yn y pridd a dysgu am bob agwedd o dyfu bwyd a dysgu am fuddiannau bwyta gyda'r tymhorau. Cawn hefyd ddysgu am fuddiannau llesol perlysiau gwahanol trwy ei fwyta, ei harogli a'i hyfed yn barod am de.

Gweithdy Gwastraff
Wedi seibiant bach awn at ein gweithdy gwastraff lle cewch ddysgu am ble yn union mae ein gwastraff yn mynd, pa mor hir mae'n cymryd gwahanol ddeunyddiau i ddadelfennu a beth allwn wneud i leihau ein gwastraff a chyflawni bywyd diwastraff. Yn ystod y sesiwn fydd angen i chi gweithio gyda'ch gilydd i uwchgylchu casgliad o wastraff mewn i rywbeth defnyddiol/ darn o gelf.

Gyda'r Nos

Chwedlau wrth y Gwreichion
Wedi swper ceir gyfle i bawb ymlacio o dan y sêr ac o gwmpas y tân wrth wrando ar hen chwedlau a storiâu Cymreig. Mae hyn hefyd yn gyfle i rannu profiadau a thrafod pynciau llosg/ pryderon e.e. beth yw'r sialensiau sydd yn gwynegu pobl ifanc yng Nghymru heddiw.

Twmpath neu Daith Creaduriaid y nos
Wrth i'r haul fachlud mae yna'r opsiwn i gael hwyl a sbri gyda Thwmpath traddodiadol neu fynd ar daith Creaduriaid y Nos trwy'r goedwig. Os fydd y noswaith yn ddigon dywyll a chlir cewch fwynhau sesiwn yn dysgu am y sêr cyn mynd i'r gwely.

Dydd 2

Bore

Sesiwn Cynefin: Mynydd

Ar y daith gerdded yma dysgwch am yr amrywiaeth o rywogaethau (bywyd gwyllt/ planhigion) sydd yn byw o fewn y cynefin mynyddig. Cewch hefyd gyflwyniad i ddaeareg a threftadaeth y Preselau gan edrych ar berthynas pobl gyda'r cynefin yma trwy'r oesoedd. Gallwn deilwra gweithgareddau'r daith yn ôl eich anghenion e.e. daearyddiaeth, bioleg, llenyddiaeth.

<u>**Prynhawn**</u> **Gweithdy Actifiaeth Creadigol** Yn y gweithdy yma caiff y preswylwyr ei gyflwyno i bwysigrwydd actifiaeth mewn diogelu ein planed. Caiff y grŵp y cyfle i ddefnyddio popeth maent wedi ei ddysgu yn ystod y cwrs preswyl i weithio fel grŵp i greu darn creadigol- barddoniaeth, can, darn o gelf, fideo, dawns, araith- gyda neges sydd yn annog i'r cyhoedd a llywodraethau i weithredu i ddiogelu ein hamgylchedd.
Ymadael am 2pm