

## Esiampwl o Amserlen Cwrs Preswyl Cynladwyedd a Lles (3 dydd 2 noson)

### Dydd 1: Teithio i'r ganolfan- Cyrraedd 2:30pm

#### Prynhawn

#### Sesiwn Cynefin: Coedwig

Cyflwyniad i'r amrywiaeth o fywyd gwyllt a'r rhywogaethau gwahanol o goedwig a phlanhigion o fewn y cynefin coedwig hynafol hwn a'r pwysigrwydd o'i diogelu. Byddwn hefyd yn ymweld ac edrych ar olion a threftadaeth y bobl sydd wedi defnyddio a byw yn goedwig yn y gorffennol a'u heffaith ar y goedwig. Gorffen y sesiwn gyda chyfnod o ymdrochi yn y goedwig/ myfyrdod dan arweiniad.

#### Gyda'r Nos

#### Gwylltgrefft

Dysgwch sut i oroesi yn y gwyllt! Yn y sesiwn yma byddwch yn datblygu sgiliau fel sut i ddechrau tân, creu rhaff, creu lloches, fforio a mwy!

#### Cwis Hwyl

Cwis hwyl (medru fod ar bwnc penodol os hoffech fel cynladwyedd) ac yna cyfle iddynt ymlacio gyda'i gilydd dros siocled poeth.

### 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.

#### Prynhawn

#### Gweithdy Ffasiwn Gynaliadwy

Yn y gweithdy hwylus yma fydd y preswylwyr yn dysgu am effaith ffasiwn gyflym ar yr amgylchedd a sut gallwn helpu'r blaned trwy newid ein hagwedd tuag at ein dillad. Fydd cyfle i chi greu darn o frethyn ei hun gan ei throelli a'i liwio gyda llifynion naturiol neu ymgymryd mewn sialens uwchgyrchu dillad.

#### Gweithdy Pridd i'r Plât

Bydd y preswylwyr yn dysgu am bob agwedd o dyfu bwyd o blannu hadau, creu compost ac iechyd y pridd; gofalu a chynaeafu'r planhigion a'i pharatoi am fwyta. Bydd y preswylwyr yn dysgu am fuddiannau o fwyta'n lleol a'n dymhorol a chael y cyfle i fwynhau bara/ pítsa neu de blasus gan ddefnyddio cynhwysion o'r ardd.

#### Gyda'r Nos

#### Crefftau Gwledig

Cyfle i gael tro ar helygrefft, creu brethyn, gweithio gyda phren neu adeiladu gyda deunydd naturiol.

#### Sesiwn Chwedlau wrth y Gwreichion

Cyfle i bawb ymlacio o dan y sêr ac o gwmpas y tân wrth wrando ar hen chwedlau ac efallai ambell i gân.

**Os yn noson glir mae opsiwn i ychwanegu sesiwn Sêr-Syllu.**

### Dydd 3

#### Bore

**Gweithdy Gwastraff a Sialens Uwchylchu**

Yn y gweithdy yma byddwn yn ystyried 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. Bydd angen i'r preswylwyr i weithio gyda'i gilydd i uwchylchu casgliad o wastraff mewn i rywbeth defnyddiol/ darn o gelf.

**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, dawn, araith- gyda neges sydd yn annog i'r cyhoedd a llywodraethau i weithredu i ddiogelu ein hamgylchedd.

**Ymadael am 12:30pm**