



Funded by
UK Government

Rhyl, Mehefin 2025

Cysylltwch Vitor 07789446257

neu e-bost: natureforhealth@sirddinbych.gov.uk



Lleoliad	Gweithgaredd	Dyddiad	Amser
Dim sesiwn	Dim sesiwn	Dydd Iau 05fed	
Gwarchodfa Natur Rhuddlan, Y Rhyl LL18 5UA (Maes Parcio)	Arolwg bywyd gwylt	Dydd Iau 12fed	10:00—13:00
Pwll Brickfield , Y Rhyl LL18 2YR (maes parcio)	Adeiladu pont	Dydd Iau 19eg	10:00
Gwarchodfa Natur Rhuddlan, Y Rhyl LL18 5UA (Maes Parcio)	Tasgau cadwraeth	Dydd Iau 26ain	10:00—13:00



Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffirwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk
Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Tai Sir Ddinbych
Denbighshire Housing
Buddsoddi yn ein Cymunedau • Investing in our Communities





Funded by
UK Government

Rhyl, June 2025

Contact Vitor 07789446257

or email: natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Location	Activity	Date	Time
No session	No session	Thursday 05 th	
Rhuddlan Nature Reserve, Rhyl LL18 5UA (Car park)	Wildlife survey	Thursday 12 th	10:00—13:00
Brickfield Pond, Rhyl LL18 2YR (Car park)	Bridge building	Thursday 19 th	10:00
Rhuddlan Nature Reserve, Rhyl LL18 5UA (Car park)	Conservation tasks	Thursday 26 nd	10:00—13:00



Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffirwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk
Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Tai Sir Ddinbych
Denbighshire Housing
Buddsoddi yn ein Cymunedau • Investing in our Communities





Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU

Rhyl & Prestatyn Mehefin 2025

Cysylltwch â Sasha: 07795451570

neu e-bostiwch: naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk



Lleoliad	Gweithgaredd	Dyddiad	Amser
Maes Parcio Coed Y Morfa , Lôn Goed, Prestatyn, LL19 8AJ.	Tasgau garddio - plannu plygiau	Dydd Mawrth 3	10 - 1
Cyfarfod ym maes parcio isaf Castell Bodelwyddan (Mynedfa oddi ar y gylchfan ger yr A55) LL18 5YB.	Gwneud cylch allweddi pren	Dydd Mawrth 10	10 - 3
-	Dim sesiwn	Dydd Mawrth 17	-
Maes Parcio Coed Y Morfa , Lôn Goed, Prestatyn, LL19 8AJ.	Trochi pwll	Dydd Mawrth 24	10 - 2

Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffitrwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk

Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Tai Sir Ddinbych
Denbighshire Housing
Buddsodi yn ein Cymunedau • Investing in our Communities





Funded by
UK Government

Rhyl & Prestatyn June 2025

Contact Sasha : 07795451570

or email: natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Location	Activity	Date	Time
Coed Y Morfa Car Park, Lon Goed, Prestatyn, LL19 8AJ.	Gardening tasks - Plug planting	Tuesday 3rd June	10am - 1pm
Meet at Bodelwyddan Castle timber shed or lower car park if new to the site (Entrance off roundabout near A55) LL18 5YB.	Wooden Keyring Making	Tuesday 10th June	10am - 3pm
-	No Session	Tuesday 17th June	-
Coed Y Morfa Car Park, Lon Goed, Prestatyn, LL19 8AJ.	Pond Dipping	Tuesday 24th June	10am - 2pm

Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffitrwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk
Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Tai Sir Ddinbych
Denbighshire Housing
Buddsoddi yn ein Cymunedau • Investing in our Communities





Funded by
UK Government

Taith Gerdded Iles, Rhyl, Mehefin 2025

Contact Katrina 01824 708396

or email: natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Location	Activity	Date	Time
Maes Parcio Pwll Brickfields	Taith Gerdded Iles Taith gerdded hamddenol 30 munud, ar dir gwastad sy'n addas ar gyfer pob gallu.	Dydd Mawrth 3 Mehefin 10 Mehefin 17 Mehefin 24 Mehefin	1pm — 1.30 pm



Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffitrwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk
Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Tai Sir Ddinbych
Denbighshire Housing
Buddsodi yn ein Cymunedau • Investing in our Communities





Funded by
UK Government

Wellbeing Walks, Rhyl, June 2025

Contact Katrina 01824 708396

or email: natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Location	Activity	Date	Time
Brickfield Pond Car-park	Wellbeing Walk A 30 minute gentle walk on flat ground, suitable for all abilities.	Tuesday 3rd June Tuesday 10th June Tuesday 17th June Tuesday 24th June	1pm — 1.30 pm



Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffitrwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk
Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Tai Sir Ddinbych
Denbighshire Housing
Buddsoddi yn ein Cymunedau • Investing in our Communities





Funded by
UK Government

Ymarfer Corff ar Eistedd Prestatyn, Mehefin 2025



Contact Katrina: 01824 708396

or email: natureforhealth@denbighshire.gov.uk

Location	Activity	Date	Time
Canolfan Jiwbili, Seabank Drive, Prestatyn	Ymarfer Corff ar Eistedd	Dydd Mawrth 3 Mehefin 10 Mehefin 17 Mehefin 24 Mehefin	10:30 - 11:30



Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffitrwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk
Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Tai Sir Ddinbych
Denbighshire Housing
Buddsoddi yn ein Cymunedau • Investing in our Communities





Funded by
UK Government

Seated Exercise Prestatyn, June 2025

Contact Katrina: 01824 708396

or email: natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Location	Activity	Date	Time
Jubilee Centre, Seabank Drive Prestatyn.	Seated Exercise for Beginners	Tuesday 3rd Tuesday 10th Tuesday 17th Tuesday 24th	10:30—11:30



Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffitrwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk
Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Tai Sir Ddinbych
Denbighshire Housing
Buddsoddi yn ein Cymunedau • Investing in our Communities

Cyngor
sir ddinbych
denbighshire
County Council





**Wedi ei ariannu gan
Llywodraeth y DU**

Taith Cerdded Nordic, Mehefin 2025

Cysylltwch â Katrina : 01824 708396

neu e-bostiwch: naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk



Lleoliad	Gweithgaredd	Dyddiad	Amser
Maes Parcio Hwb Harbwr, Y Rhyl	Taith Gerdded Nordig (polion wedi'u daparu)	Dydd Gwener 6	10:15 - 11:30
Coed Y Morfa, Prestatyn	Taith Gerdded Nordig (polion wedi'u daparu)	Dydd Gwener 13	10:15 - 11:30
Gwarchodfa Natur, Rhuddlan	Taith Gerdded Nordig (polion wedi'u daparu)	Dydd Gwener 20	10:15 - 11:30
Maer Parcio Anglia, Dyserth	Taith Gerdded Nordig (polion wedi'u daparu)	Dydd Gwener 27	10:15 - 11:30



Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffitrwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk
Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Tai Sir Ddinbych
Denbighshire Housing
Buddsodi yn ein Cymunedau • Investing in our Communities





Funded by
UK Government

Nordic Walking North Denbighshire, June 2025

Contact Katrina: 01824 708396

or email: natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Location	Activity	Date	Time
Rhyl Harbour Hub Car-park	Nordic Walking (Poles provided)	Friday 6th	10:15—11:30 am
Prestatyn Coed y Morfa	Nordic Walking (Poles provided)	Friday 13th	10:15—11:30 am
Rhuddlan Nature Reserve	Nordic Walking (Poles provided)	Friday 20th	10:15—11:30 am
Dyserth Anglia Car-park	Nordic Walking (Poles provided)	Friday 27th	10:15—11:30 am



Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffitrwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk
Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Tai Sir Ddinbych
Denbighshire Housing
Buddsodi yn ein Cymunedau • Investing in our Communities





Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU

Rhuthun, Mehefin 2025



Am fwy o wybodaeth neu i archebu, cysylltwch â Charlotte ar 07775818345 /
charlotte.wheeler@sirddinbych.gov.uk

Lleoliad	Gweithgaredd	Dyddiad	Amser
Nantclwyd y Dre, Rhuthun	Ffeltio â nodwydd gyda Cat	Dydd Gwener 6ed	10 - 12
Cyfarfod yng Nghanolfan Gymunedol Llanfwrnog	Mêl Dant y Llew	Dydd Gwener 13eg	10 - 12
Nantclwyd y Dre, Rhuthun	Gwehyddu â gwŷdd pegiau	Dydd Llun 23ain	12.30 - 3.30



Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffitrwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk
Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Tai Sir Ddinbych
Denbighshire Housing
Buddsodi yn ein Cymunedau • Investing in our Communities

Cyngor
sir ddinbych
denbighshire
County Council



Bryniau Clwyd a
Dyffryn Dyfrdwy
Tirwedd Cenedlaethol
Clwydian Range
and Dee Valley
National Landscape





**Funded by
UK Government**

Ruthin, June 2025



For more information or to book, contact Charlotte on 07775818345 /
charlotte.wheeler@denbighshire.gov.uk

Location	Activity	Date	Time
Nantclwyd y Dre, Ruthin	Needle felting with Cat	Friday 6th	10 - 12
Meet at Llanfwrog Community Centre	Dandelion Honey	Friday 13th	10 - 12
Nantclwyd y Dre, Ruthin	Peg loom weaving	Monday 23rd	12.30 - 3.30



Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffitrwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk
Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Bryniau Clwyd a
Dyffryn Dyfrdwy
Tirwedd Cenedlaethol
Clwydian Range
and Dee Valley
National Landscape





**Wedi ei ariannu gan
Llywodraeth y DU**

Loggerheads, Mehefin 2025



Am fwy o wybodaeth neu i archebu, cysylltwch â Charlotte ar 07775818345 /
charlotte.wheeler@sirddinbych.gov.uk

Lleoliad	Gweithgaredd	Dyddiad	Amser
Yr Oriel, Parc Gwledig Loggerheads	Mêl Dant y Llew	Dydd Mercher 11eg	1 - 3
Ystafell Cyfarfod, Parc Gwledig Loggerheads	Gwehyddu Helyg	Dydd Iau 12fed	1 - 4
Cyfarfod yng Nghanolfan Ymwelwyr, Parc Gwledig Loggerheads	Taith Gerdded Fflora Coetir	Dydd Iau 26ain	10 - 1



Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffitrwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk
Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Bryniau Clwyd a
Dyffryn Dyfrdwy
Tirwedd Cenedlaethol
Clwydian Range
and Dee Valley
National Landscape





**Funded by
UK Government**

Loggerheads, June 2025



For more information or to book, contact Charlotte on 07775818345 /
charlotte.wheeler@denbighshire.gov.uk

Location	Activity	Date	Time
The Gallery, Loggerheads Country Park	Dandelion Honey	Wednesday 11th	1 - 3
The Meeting Room, Loggerheads Country Park	Willow Weaving	Thursday 12th	1 - 4
Meet at Loggerheads Visitor Centre	Woodland Flora Guided Walk	Thursday 26th	10 - 1



Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffitrwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk
Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Bryniau Clwyd a
Dyffryn Dyfrdwy
Tirwedd Cenedlaethol
Clwydian Range
and Dee Valley
National Landscape





Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU

Corwen, Mehefin 2025

Cysylltwch â Becky 07748808372 neu Chloe 07785601869

neu sganiwch y cod QR i archebu lle



Lleoliad	Gweithgaredd	Dyddiad	Amser
Gardd Cymunedol Corwen	Tasgau Ysgafn Garddio Sgwrs a Phaned	Dydd Mercher 7, 14, 21, 28.	1 - 3
Ystafell Cymunedol Llygadog	Ffeltio â nodwydd	Dydd Iau 5	12.30-2.30
Meddygfa Deulu Corwen	Taith Gerdded er Lles	Bob Dydd Mercher	10-10.30
Clawdd Poncen, Corwen	Taith Gerdded er Lles	Bob Dydd Mercher	11-11.30
Gardd Cymunedol Llygadog	Tasgau Ysgafn Garddio Sgwrs a Phaned	Dydd Iau 5 & 19	3:30 - 5



Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffithrwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk

Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Bryniau Clwyd a
Dyffryn Dyfrdwy
Tirwedd Cenedlaethol
Clwydian Range
and Dee Valley
National Landscape





Funded by
UK Government

Corwen, June 2025

Contact Becky 07748808372 or Chloe 07785601869

or scan the QR code to book



Location	Activity	Date	Time
Corwen Community Garden	Light Gardening, Cuppa & Chat	Wednesday 7, 14, 21, 28	1 - 3
Llygadog Community Room	Needle Felting	Thursday 5	12.30-2.30
Corwen Family Practice	Short Wellbeing Walk	Wednesdays	10-10.30
Clawdd Poncen, Corwen	Short Wellbeing Walk	Wednesdays	11-11.30
Llygadog Community Garden	Light Gardening, Cuppa & Chat	Thursday 5 & 19	3:30 - 5



Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffitrwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk
Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Bryniau Clwyd a
Dyffryn Dyfrdwy
Tirwedd Cenedlaethol
Clwydian Range
and Dee Valley
National Landscape





**Funded by
UK Government**

Llangollen, June 2025

Contact Becky 07748808372 or Chloe 07785601869

or scan the QR code to book



Location	Activity	Date	Time
Plas Newydd, Llangollen	Light Gardening, Cuppa & Chat	Tuesday 3, 10, 17, 24 Thursday 5, 12, 19, 26	10 - 12
Llangollen Surgery Car Park	Short Wellbeing Walk	Tuesdays 3, 10, 17, 24	1 - 1:30
Pengwern Community Hub	Stand Tall Seated Exercise	Thursday 5, 12	11.15 - 12.15
Plas Newydd, Llangollen	Summer Fair	Saturday 7	12 - 5
Pontycysyllte, Visitor Centre	Wrexham Walking Festival	Tuesday 10	2:15
Plas Newydd, Llangollen	Needle Felting	Thursday 19	1-3
Plas Newydd, Llangollen	Willow Weaving	Monday 23	1-3



Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffirwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk
Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Bryniau Clwyd a
Dyffryn Dyfrdwy
Tirwedd Cenedlaethol
Clwydian Range
and Dee Valley
National Landscape





Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU

Llangollen, Mehefin 2025

Cysylltwch â Becky 07748808372 neu Chloe 07785601869

neu sganiwch y cod QR i archebu lle



Lleoliad	Gweithgaredd	Dyddiad	Amser
Plas Newydd, Llangollen	Tasgau Ysgafn Garddio Sgwrs a Phaned	Dydd Mawrth 3, 10, 17, 24 Dydd Iau 5, 12, 19, 26	10 - 12
Meddygfa, Llangollen	Taith Gerdded er Lles	Dydd Mawrth 3, 10, 17, 24	1 - 1:30
Hwb Pengwern, Llangollen	Sefyll yn Dal	Dydd Iau 5, 12	11.15 - 12.15
Plas Newydd, Llangollen	Fair y Haf	Dydd Sadwrn 7	12 - 5
Canolfan Ymwelwyr Dyfrbont Ddŵr Pontcysyllte	Gŵyl Cerdded Wrecsam	Dydd Mawrth 10	2:15
Plas Newydd, Llangollen	Ffeltio â nodwydd	Dydd Iau 19	1-3
Plas Newydd, Llangollen	Gwehyddu Helyg	Dydd Llun 23	1-3

Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffithrwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Naturerbuddiechyd@sirddinbych.gov.uk

Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk



Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych / Denbighshire Countryside Service
Bryniau Clwyd a Dyffryn Dyfrdwy / Clwydian Range and Dee Valley
Tai Sir Ddinbych / Denbighshire Housing



Tai Sir Ddinbych
Denbighshire Housing
Buddsoddi yn ein Cymunedau • Investing in our Communities

Cyngor
sir ddinbych
denbighshire
County Council



Bryniau Clwyd a
Dyffryn Dyfrdwy
Tirwedd Cenedlaethol
Clwydian Range
and Dee Valley
National Landscape





Wedi ei ariannu gan
Llywodraeth y DU

Taith Gerdded Lles, Mehefin 2025

Katrina: katrina.day@sirddinbych.gov.uk

Chloë: chloe.webster@sirddinbych.gov.uk

Charlotte: charlotte.wheeler@sirddinbych.gov.uk

Ymunwch â thîm Natur er budd Iechyd ar daith gerdded lles mewn ardal sy'n lleol i chi. Bydd y teithiau cerdded wythnosol hyn tua 30 munud, ar dir gwastad a byddant yn cael eu cymryd ar gyflymder hamddenol sy'n addas ar gyfer pobl o bob gallu. Dewch draw i gwrrd â phobl newydd, magu hyder neu i gymryd y cam nesaf hwnnw yn eich taith iechyd a lles.



Funded by
UK Government

Wellbeing Walks, June 2025

Katrina: katrina.day@denbighshire.gov.uk

Chloë: chloe.webster@denbighshire.gov.uk

Charlotte: charlotte.wheeler@denbighshire.gov.uk

Join the Nature for Health Team on a Wellbeing Walk in an area local to you. These weekly walks will be around 30 minutes, on level ground and will be taken at a leisurely pace suitable for people of all abilities. Come along to meet new people, build confidence or to take that next step in your health and wellbeing journey.



Dyddiad	Amser	Lleoliad	Cyswllt
Dydd Mawrth 3ydd, 10fed, 17eg, 24ain	1yp - 1.30yp	Maes parcio Pwll Brickfield, Rhyl	Katrina
Dydd Mawrth 3ydd, 10fed, 17eg, 24ain	1yp - 1.30yp	Maes parcio Canolfan Iechyd Llangollen	Chloë
Dydd Mercher 4ydd, 11eg, 18fed, 25ain	10yb - 10.30yb	Ymarfer Teulu Corwen	Chloë
Dydd Mercher 4ydd, 11eg, 18fed, 25ain	11yb - 11.30yb	Maes parcio Llygadog, Corwen	Chloë
Dydd Iau 12fed, 19eg, 26ain	2yp - 2.30yp	Parc Gwledig Loggerheads, Canolfan Ymwelwyr	Charlotte
Dydd Gwener 13fed, 20in, 27ain	1yp - 1.30yp	Canolfan Gymunedol Llanfwrog, cilfan gyferbyn â Chlwb Rygbi Rhuthun	Charlotte

Date	Time	Location	Contact
Tuesdays 3rd, 10th, 17th, 24th	1pm - 1.30pm	Brickfield Pond carpark, Rhyl	Katrina
Tuesdays 3rd, 10th, 17th, 24th	1pm - 1.30pm	Llangollen Health Centre carpark	Chloë
Wednesdays 4th, 11th, 18th, 25th	10am - 10.30am	Corwen Family Practice	Chloë
Wednesdays 4th, 11th, 18th, 25th	11am - 11.30am	Llygadog carpark, Corwen	Chloë
Thursdays 12th, 19th, 26th	2pm - 2.30pm	Loggerheads Country Park, Visitor Centre	Charlotte
Fridays 13th, 20th, 27th	1pm - 1.30pm	Llanfwrog Community Centre, layby opposite Ruthin Rugby Club	Charlotte



Mae gweithgareddau yn addas ar gyfer pob gallu a lefelau ffithrwydd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Natureforhealth@sirddinbych.gov.uk

Activities are suitable for all abilities and fitness levels. For information or to book, contact Natureforhealth@denbighshire.gov.uk