



Ymddiriedolaeth
Genedlaethol
National Trust

Ewch amdani a chwblhau 50km y mis Hydref hwn

Defnyddiwch y calendr i gofnodi
pellteroedd, a thra rydych yn
mwynhau'r awyr agored lliwgar, rhowch
gynnig ar rai o'n gweithgareddau
hydrefol sydd wedi'u rhestru isod

Get active and cover 50km this October

Use the calendar to record your distances and while
you're exploring the crisp and colourful outdoors,
try your hand at some of our autumn
activities suggested below



Dydd Llun Monday	Dydd Mawrth Tuesday	Dydd Mercher Wednesday	Dydd Iau Thursday	Dydd Gwener Friday	Dydd Sadwrn Saturday	Dydd Sul Sunday
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

A allwch chi weld coeden dderw?
Maen nhw'n fyr, llydan ac yn aml
mae ganddynt ganghennau sy'n
debyg i gyrn carw – gellir adnabod
eu dail yn hawdd ac maen nhw wedi
ymddangos ar ein logo ers 1936!

Can you spot an oak tree? They're
short, wide and often have branches
that look like deer antlers – their
leaves are easily recognisable and
have been our logo since 1936!

**Wyddoch chi fod gan rai coed
arogl unigryw? A allwch chi ddod o hyd
i binwydden wrth gerdded yn ystod y
penwythnos, ac arogleuo arogl melys
ei phinwydd.**

Did you know that some trees have a
unique smell? See if you can find a pine
tree while out on your walk this weekend
and take in the sweet scent of its needles.

**Wrth fwynhau'r awyr agored,
ceisiwch ganolbwyntio ar yr adar sy'n
canu i'r naill a'r llall, a gweld a allwch
chi adnabod rhywogaeth arbennig.**

While out and about, tune into
the sounds of birds singing to one
another and see if you can make out a
particular species.

**A allwch chi ddal deilen sy'n disgyn
o'r coed cyn iddi gyrraedd y ddaear?**

Can you catch a falling leaf before it
lands on the ground?

**Os ydych y tu allan mewn man
agored, edrychwch ar yr awyr wrthi
iddi nosi a chwiliwch am gasgliad o
ddrudwy'n creu siapiau.**

If you're out in an open space, raise your
eyes to the skies at dusk and look out
for an impressive starling murmuration.

**Chwiliwch am fan tawel y tu
allan, caewch eich llygaid a
llenwch eich ysgyfaint ag anadl
yn llawn awyr iach yr hydref.**

Find a quiet spot outside, close
your eyes and breathe in the
unique scent of autumn.

**Mae hi'n ddiwrnod ffres a rhewllyd.
Mwynhewch swm y dail yn crensiannu
dan eich traed.**

If it's a crisp, frosty day, enjoy the sound
of the crunch of leaves underfoot.

**Tynnwch lun o'ch hoff goeden yn ei ffurf hydrefol hyfryd, a'i
rannu gyda ni ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio
#PawbAngenNatur**

Snap a photo of your favourite tree in its vibrant, autumnal state
and share it with us on social media using **#EveryoneNeedsNature**