



Mae **Age Cymru Advice** wedi ail-lansio eu llinell gymorth genedlaethol. Mae'r gwasanaeth AM DDIM, di-duedd a chyfrinachol hwn yn rhoi gwybodaeth a chynghor arbenigol ynglŷn â materion sy'n effeithio ar bobl dros 50 yng Nghymru.

Ffôn – 9yb i 5yh – dydd Llun i ddydd Gwener
llinell ffôn ddwyieithog **AM DDIM: 08000 223 444**

Ebost: advice@agecymru.org.uk

Drwy'r post: Age Cymru, Tŷ John Pathy, 13/14 Neptune Court,
Vanguard Way, Cardiff CF 24 5PJ

Gwefan: www.agecymru.org.uk/advice

Dyddiadau i'ch dyddiadur

Medi 3 (Sadwrn) – Y Sioe Arddio Flynyddol

Medi 16 – 17 (Gwener – Sadwrn) - Treialon Cŵn Defaid

Hydref 15 (Sadwrn) – Gŵyl Hwyl Dolwyddelan



Mae **Map Beicio Dolwyddelan** yn dangos y llwybrau beicio traws gwlad sy'n mynd ar hyd llwybrau llydan y goedwig. Mae modd defnyddio'r llwybrau hyn i archwilio'r fro, i ymweld â'r pentre cyfagos neu i fwynhau diwrnod cyfan o feicio llwybrau mewn ardal o harddwch naturiol eithriadol.

O'r fan yma gallwn grwydro llwybrau sy'n cysylltu tri dyffryn syfrdanol o brydferth sef y Lledr, y Llugwy a'r Machno. Mae'r ardal yn agos at dri chyfleuster beicio mynydd o fri; Llwybr hirsefydlog y Marin, llwybrau heriol Penmachno a llwybrau lawr allt dychrynlyd Antur Stiniog ym Mlaenau Ffestiniog.

Ewch â chopi o'r daflen o'r Pafiliwn, hysbysfwrdd y Llwybr Beic ym maes parcio'r orsaf drenau, neu o Elen's Castle Hotel.

Cambrian News - y 13eg o Fehefin 1879

Siaredir am DOLLPORTH yn Nolyddelen, yn y fan rhwng Betws a Ffestiniog lle mae ffordd yn fforchio am Orsaf Reilffordd Dolyddelen. Rwy'n gobeithio y bydd yr amaethwyr ac eraill yn dihuono ac yn mymystwrio ychydig er eu lles eu hunain.

Ellis o'r Nant