



Mae Traveline Cymru yn siop un stop ar gyfer gwylt bodaeith trafniadaeth gyhoeddus, yn rhoi gwybodaeth am deithiau ac amserleni ar gyfer pob gwasanaeth bus yng Nghymru a gwasanaethau rheilffordd a bysiau leded y DU. Mewngofnodwch ar www.traveline-cymru.info neu ffoniwch ni ar 0871 200 22 33 i gael y wybodaeth ddiweddaraf a diddedd ar gyfer siwrneiau lleol a chenedlaethol.

Traveline Cymru



Traveline Cymru is your one-stop-shop for public transport information, providing route and timetable information for all bus services in Wales and rail and coach services across the UK. Log onto www.traveline-cymru.info or call us on 0871 200 22 33 for up to date and impartial information for both local and national journeys.

Traveline Cymru



Active Travel Map Montgomery County Infirmary

Map Teithio Byw Ysbyty Sirol Trefaldwyn



Mae Cynllun Rhannu Ceir Canolbarth Cymru yn hwylt i'w ddefnyddio ac yn cysylltu gywryr a theithwyr ar-lein; ac nid oes rhaid i chi fod yn berchen ar gar i gymryd rhan. Pam na ddechreuwch chi arbed ar eich costau teithio heddiw? Cofrestrwch eich siwrneiau bob dydd, neu eich siwrneiau achlysurol, ar www.rhannucarcc.com

Rhannu ceir

The Mid Wales Car Share scheme is easy to use and links drivers and passengers together on-line; and you don't have to own a car to participate. Why not start reducing your travel costs today? Register your every day, or one-off journeys at www.midwalescarshare.com

Car share



Newid am Oes

Mae Newid am Oes yng Nghymru yn cefnogi pobl a theuluoedd i fwyta'n well, symud mwy a byw'n hwy. Mae newidiadau bychan y gallwn eu gwneud i wella ein ffordd o fyw, a nod Newid am Oes yw eich cefnogi chi i wneud y newidiadau hyn. I gael gwybodaeth, ewch i www.wales.gov.uk/change4life

Newid am Oes

Change4Life in Wales is supporting people and families to eat better, move more and live longer. There are small changes we can make to improve our lifestyles and Change4Life aims to support you to make those changes. For more information, visit the website www.wales.gov.uk/change4life

Change for life

Active travel

One very simple way to get your 30 minutes of exercise per day is with active travel – walking and cycling for those everyday journeys. Building regular physical activity into your normal daily routine will help you lead a longer, healthier life. Why not start by swapping a journey you normally make by car and try walking or cycling instead?

Teithio egnïol

Un ffordd hawdd iawn o sicrhau eich 30 munud o ymarfer corff bob dydd yw drwy deithio'n egnïol – cerdded a beicio ar gyfer y siwrneiau bob dydd hynny. Bydd cynnwys gweithgaredd corfforol rheolaidd yn eich trefn arferol bob dydd yn eich cynorthwyo i fyw'n hwy a chadw'n iach. Beth am ddechrau drwy gyfnewid siwrnai yr ydych yn ei gwneud yn arferol yn y car a rhoi cynnig ar gerdded neu feicio yn lle hynny?



Produced by Perrographics, Machynlleth
Newtown photos: Mike Ashton@MA Creative. Other photos: Sustrans
Printed by Precision Print, Swansea

Useful contacts/Cysylltadau defnyddio
Powys Local Health: www.powysthb.wales.nhs.uk
Sustrans: www.sustrans.org.uk
Traveline Cymru: www.traveline-cymru.info



Mapio Sustrans

Chwilio am deithiau eraill i'w cerdded a'u beicio? Ewch i gyfluster mapio ar-lein Sustrans a theipiwch eich còd post, tref, rhanbarth neu dath er mwyn dod o hyd i amseroedd a phellteroedd eich taith eich hun: www.sustrans.org/map

Mapio Sustrans



Sustrans mapping

Looking for other walking and cycling routes? Go to Sustrans on-line mapping facility and enter a post code, town, region or route and find out your own route times and distances: www.sustrans.org/map

Active travel – reasons to walk

- Walking is good for your heart and lungs, and is great for strengthening your muscles, bones and joints.
- Walking helps improve your mood and boosts self-esteem.
- Walking burns as many calories as jogging over the same distance.

Teithio egnïol – rhesymau dros gerdded

- Mae cerdded yn dda i'ch calon a'ch ysgyfaint, ac yn ardderchog ar gyfer cryfhau eich cyhyrau, esgryn a chymalau.
- Mae cerdded yn helpu i wella eich hwyliu a rhoi hwb i'ch hunan barch.
- Mae cerdded yn llosgi gymaint o galoriau ag a wneir yn loncian dros yr un pellter.



Active travel – reasons to cycle

- An average cyclist can do a mile in 5 minutes. At that speed, cycling is likely to be the quickest way to travel door to door in Newtown for most journeys.

- Cycling is perfect for travelling short distances in urban areas.
- Cycling firms the thighs and bottom, and can even help tone the tummy muscles.

Teithio egnïol – rhesymau dros feicio

- Bydd beiciwr cyffredin yn gallu seiclo milltir mewn pum munud. Ar y cyflymder hynny, mae'n debyg mai seiclo yw'r ffordd gyflymaf i deithio o ddrws i ddrws o fewn Y Drenewydd ar gyfer y rhan fwyaf o siwrneiau.
- Mae beicio yn berffaith ar gyfer teithio pellteroedd byr mewn ardaloedd trefol.
- Mae beicio yn tynhau'r cluniau, y pen ôl, a gall helpu i siapio cyhyrau'r bola.