



# Darganfyddwch sut gallwch chi newid eich byd drwy newid eich siwrne

- Byddwch yn egnïol ac fe deimlwch yn fwy egnïol
- Helpwch yr amgylchedd drwy ddisodli siwrne mewn car
- Helpwch eich ysgol ennill gwobrau gwych

Ydych chi'n cymryd rhan yng  
nghystadleuaeth fwyaf y Deyrnas Unedig am  
gerdded, olwyno, sgwtera a beicio i'r ysgol?

[www.BigWalkAndWheel.org.uk/cym](http://www.BigWalkAndWheel.org.uk/cym)

Prif noddwr:



Mae Sustrans yn elusen gofrestrdig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban). © Sustrans 2023

