

Sialens a chanllawiau Curo'r Corona'n Camu

Rydym fel mudiad wedi penderfynu trefnu her i'r aelodau lle does dim angen unrhyw gyfarpar neu dechnoleg neu gyfrif 'Zoom'. Os am ymuno yn y sialens gallwch gyfrif eich camau o gwmpas y tŷ neu fynd am dro. Mae croeso ichi ddefnyddio unrhyw appiau neu 'fitbit' os oes gennych rhai, ond mae cyfrif yn y meddwl hefyd yn dderbyniol.

Prif nod y sialens hon yw i godi ymwybyddiaeth o'r pwysigrwydd i symud ychydig bob dydd, cael rhywbeth i ffocysu arno yn ddyddiol i helpu cadw'r meddwl yn iach ac yn fwy na dim, cael y cyfle i fod yn rhan o rywbeth Cenedlaethol gan gael ychydig o hwyl yr un ffordd.

Cofiwch ddilyn canllawiau Covid Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru bob tro.

Canllawiau

- Cofnodwch eich camau trwy fis Ebrill unrhyw ffordd sy'n hwylus. Defnyddiwch ein taflen sgwariau neu defnyddiwch eich calendr neu falle yr hoffech wneud eich taflen cofnodi eich hunain.
- Mae faint o gamau rydych am wneud yn ddibynnol ar eich lles a ffitrwydd. Gallwch gyfrif eich camau o'r ystafell wely i'r gegin neu i'r rhai mwy mentrus y camau wrth fynd am dro allan o'r tŷ. Mae pob cam yn cyfrif !
- Mae croeso i chi rannu unrhyw stori neu luniau ar ein tudalen Gweplyfr Curo'r Corona'n Camu sydd newydd gael ei sefydlu - neu anfon llun i mewn i'r swyddfa. Os oes gennych deithiau cerdded lleol yr ydych yn hapus i rannu mae croeso cynnes i chwi roi'r manylion. Cofiwch ddefnyddio ein #camu @myw
- Bydd angen i bawb sydd yn rhan o'r sialens rhoi gwybod cyfanswm eu camau wrthym trwy ffonio, e-bostio neu anfon yn y post erbyn Mai y 5ed.

Mwynhewch ac ewch amdani ferched i ni gael cyrraedd y Miliwn o gamau cyn Mai.