



Actif Woods Wales  
Coed Actif Cymru  
Getting healthy the woodland way  
Ffordd y goetwig o gadw'n iach



# Woodland Activity Family Sessions

**What:** Campfire cooking and woodland crafts

**When :** Thurs 10th Aug, Fri 18th Aug and Fri 1st Sept 11am - 2pm



**Where:** Taf Fechan Nature Reserve

Actif Woods Merthyr would like to invite you to attend open sessions at Taf Fechan Nature Reserve - all welcome!

The Actif Woods Project Merthyr aims to get people engaged with local woodlands to promote the benefits of green spaces on health and wellbeing. These activities are free, however, spaces are limited so please book.



**Free sessions.** For more details and to sign up contact Anna Stickland (Limited spaces, booking is essential)  
[actifwoodsmerthyr@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodsmerthyr@smallwoods.org.uk) 07765 213514

Please wear suitable clothing: we will run the sessions in most weather (apart from in high winds).  
Tea and coffee will be provided





Actif Woods Wales  
Coed Actif Cymru

Getting healthy the woodland way  
Ffordd y goedwig o gadw'n iach



# Sesiwn Deulu Coed Actif

**Beth:** Tân, coginio a chrefftau coetir

**Pryd :** Dydd Iau 10 Mis Awst, Dydd  
Gwener 18 Mis Awst a 1 Mis Medi  
11yb - 2yp

**Lle:** Gwarchodfa Natur Taf Fechan

Hoffai Coed Actif Abertawe eich gwahodd i ddod i amrywiaeth o sesiynau deulu yn Taf Fechan - croeso i bawb!

Nod Prosiect Coed Actif Abertawe yw ymgysylltu pobl â choetiroedd lleol i hyrwyddo buddion mannau gwyrdd i iechyd a lles.

Mae'r gweithgareddau hyn am ddim, ond mae'r lleoedd yn gyfyngedig felly cofiwch archebu lle.



**Rhad ac am ddim.** Am fwy o fanylion ac i archebu lle cysylltwch â Anna Stickland (Mae lleoedd yn brin, felly rhaid archebu) [actifwoodsmertthyr@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodsmertthyr@smallwoods.org.uk) 07765 213514

Dylech chi wisgo dillad addas: byddwn yn cynnal y sesiynau yn y tywydd mwyaf garw (ar wahân i wyntoedd cryf). Bydd te a choffi yn cael ei ddarparu

