



# Nofio mewn dŵr oer...

... am beth mae'r ffws i gyd?

Mae Ein Dŵr yn brosiect i'ch helpu chi i ddarganfod! Mae'n agored i bawb ac yn costio dim i gymryd rhan.

Dewch draw i sesiwn blasu AM DDIM i ddarganfod mwy am ein hamgylchedd morol, ei fanteision a sut i gael mynediad atynt mewn ffordd sy'n ddiogel ac yn llawer iawn o hwyl.

**Mae rhagor o wybodaeth yma:  
[thebluetits.co/pages/ein-dwr](http://thebluetits.co/pages/ein-dwr)**



Mae'r holl sesiynau wedi'u hyswiro'n llawn ac yn cael eu harwain gan staff achrededig cymwys.

Mae Ein Dŵr yn brosiect newydd ac arloesol a ariennir gan Gyfoeth Naturiol Cymru ac a ddarperir gan The Bluetits Chill Swimmers mewn partneriaeth â Fforwm Arfordirol Sir Benfro.