

Pum Peth – Awgrymiadau ar gyfer gweithredu

Y gobaith yw y bydd gwyllo'r ffilmiau byr yn sbarduno trafodaeth a gweithredu – dyma rai awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau i unigolion ac eglwysi



Unigolion	Eglwysi (bydd rhai o'r gweithgareddau'n fwy hwylus i eglwysi mwy o faint, neu rai sydd â mwy o adnoddau, ond bydd eraill yn bosib i grwpiau o bob maint)	
Dadansoddi eich arferion siopa, a dechrau ystyried lle gallech chi wneud dewisiadau mwy gofalgarg	Cynnal stondin masnach deg yn rheolaidd.	Cynnal bore coffi masnach deg yng nghartref un o'r aelodau
	Rhoi cyfle i'r aelodau gofnodi dewisiadau bwyd/dillad/teithio/ynni gofalgarg mewn ffordd weladwy (darnau arian mewn jar, e.e.)	Cynnal cyfarfod bach yn y capel neu mewn lleoliad y tu allan i weddio dros lwyddiant masnach deg
Mynd trwy'r cwpwrdd dillad, gan ddidoli'n fanwl ac anfon pethau diangen i siop elusen	Cynnal sioe ffasiwn gyda dillad ail law	Ymateb i ymgyrchoedd Transform Trade/Cymorth Cristnogol ac ati trwy ysgrifennu at Aelodau o'r Senedd i bwysu am well amodau yn y fasnach ddillad
	Ymrwymo i beidio â phrynu dillad newydd am gyfnod penodol, e.e. ym mis Medi	
Ymrwymo i wneud un daith yr wythnos ar drafnidiaeth gyhoeddus neu ar droed, yn hytrach na mynd â'r car	Cynnal cwis patrymau gwyliau/teithio, i gynyddu ymwybyddiaeth o effaith ein teithiau ar y blaned	Chwilio am ffyrdd o rannu ceir neu gynnig lifft i rai sydd heb gar yn y gymuned leol
Cofio diffodd peiriannau'n llwyr er mwyn arbed ynni yn y cartref	Cofrestru ar gynllun Eco-eglwys A Rocha, er mwyn dysgu sut mae gofalu'n well am yr amgylchedd yn eich eglwys chi	Gwyllo un o'r ffilmiau byr ar y Pum Peth, ac yna cynnal grŵp trafod i ymateb i'r pwyntiau sy'n cael eu gwneud yn y ffilm

Nodiadau ar gyfer y Pum Peth Personol

► **Dillad** – e.e. ble caiff dillad eu cynhyrchu ac o dan ba amodau; peryglon ffasiwn gwastraffus (mewn cydweithrediad ag ymgyrch Transform Trade); annog arferion da o ran faint o ddillad newydd a brynir; dewis prynu'n ail-law lle bo modd; gwneud dewisiadau dillad sy'n rhoi sylw i ystyriaethau masnach deg a chynaliadwyedd.

► **Bwyd** – e.e. o ble mae bwyd yn dod, ac a yw'n cael ei gynhyrchu mewn modd sy'n gofalu am yr amgylchedd; faint o gig rydyn ni'n ei fwyta; i ba raddau mae ein dewisiadau bwyd ni yn atal anghenion pobl eraill rhag cael eu diwallu; disgwyliadau anghynaliadwy o ran bwydydd allan o'u tymor; safon y bwyd rydyn ni'n ei fwyta; gorfwyta, ac arfer â gormod (o ran dognau a dewis).

► **Teithio** – teithio llesol; ystyriaethau os ydym am deithio dramor; defnyddio trafndiaeth gyhoeddus; i ba raddau rydyn ni'n gaeth i gyfleustra'r car personol; cynaliadwyedd ein dewisiadau teithio; bywydau sy'n digwydd i raddau helaeth o fewn cwrpas 15 munud o deithio llesol.

► **Ynni** – dewisiadau ynni sy'n gofalu am yr amgylchedd; cyfyngu ar ein defnydd o ynni; ymgyrchu o blaid lleihau allyriadau carbon a chefnogi defnyddio ynni adnewyddadwy.

► **Meddylfryd** – yr ergyd yn y fan hon yw nad yw newid ynddo'i hun yn ddigon os na cheir newid meddylfryd yn ogystal, e.e. mae angen i ni ymwrthod â rhai elfennau o'n bywyd sydd yn niweidiol i ni ac i eraill, ac i'r cread yn gyffredinol, er enghraifft, y ffaith ein bod wedi arfer â gormodedd; ein hagwedd wastraffus; a'r ffaith ein bod yn gaeth i gyfleustra. Un enghraifft amlwg o hyn yw'r symudiad at geir trydan – go brin y gellid dadlau bod hynny'n gam llesol os nad yw'n ein gwneud yn llai dibynnol ar geir; mae angen i bawb ohonom fod yn barod i ildio rhai o'n 'breintiau' a gweithredu mewn modd sy'n llesol i'n cymdogion a'r blaned, yn hytrach na meddwl am yr hyn sy'n gyfleus neu'n gyfarwydd i ni yn unig.

