



# PUM PETH PERSONOL

Ar ran Gweithgor Amgylcheddol Undeb yr Annibynwyr, pleser yw cyflwyno ymgyrch y Pum Peth Personol i chi, ymgyrch fydd, gobeithio, yn ein helpu ni, fel unigolion ac fel eglwysi, i ystyried camau ymarferol y gall pob un ohonom ni eu cymryd i ddangos ein gofal am eraill, a charu'n cymdogion ar draws y byd.

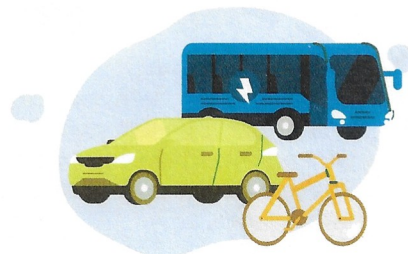
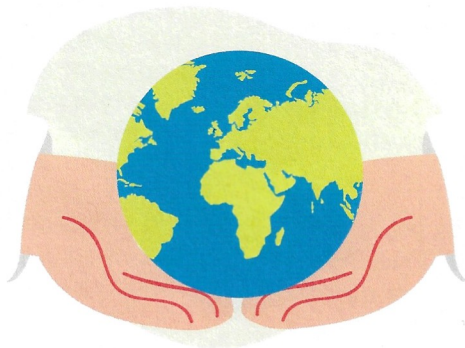
Mae'n allweddol cofio na fydd popeth a nodir yn y deunyddiau Pum Peth yn bosib i bawb. Nid ceisio annog pawb i wneud popeth yw'r nod, ond yn hytrach, sbarduno pawb i wneud rhywbeth, boed fach neu fawr, sy'n creu newid er lles eraill.

Mae'r pedwar peth cyntaf – bwyd, dillad, ynni a theithio, yn cwmpasu dewisiadau mae pawb ohonom yn eu gwneud bob dydd, tra bod y pumed peth, sy'n cael ei grynhoi o dan y teitl Gofal, yn ein hannog i feddwl mewn ffordd wahanol wrth wneud dewisiadau. Mae cymdeithas lle pwysleisir cynnydd ac elw ar draul popeth arall yn ein hannog i ofalu amdanom ni'n hunain, heb boeni am effaith hynny ar neb arall, ond neges lesu yn nameg y Samariad Trugarog yw bod angen bod yn barod i roi o'n hamser, ein harian a'n hegri i ofalu am ein cymdogion. Go brin fod hynny erioed yn bwysicach nag yn awr, pan fo'r newid yn yr hinsawdd yn bygwth bywoliaeth a chartref cynifer o'n brodyr a'n chwiorydd ar draws y byd.

Mae modd i chi wyllo a lawrlwytho fideos ar ein gwefan, annibynwyr.cymru, a'u defnyddio yn eich oedfaon. Yn ystod y flwyddyn byddwn yn rhannu straeon ac arferion ymhlith ein gilydd ar y cyfryngau cymdeithasol.

Gobeithio, felly, bydd pecyn y Pum Peth yn cymell pob un ohonom i feddwl o ddifri am y dewisiadau bach cyson rydyn ni'n eu gwneud bob dydd. Mae pob dewis yn cyfri', a gallwn weithio gyda'n gilydd i'w gwneud yn ddewisiadau gofalgar.

*Dr Fiona Gannon*



# Pum Peth – Awgrymiadau ar gyfer gweithredu

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



| Unigolion                                                                                              | Eglwysi<br>(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 gofalgar       | 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 gofalgar 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-eglws A Rocha, er mwyn dysgu sut mae gofalu'n well am yr amgylchedd yn eich eglwys chi                                             | Gwylio 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 trafnidiaeth 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 cwrmpas 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.

