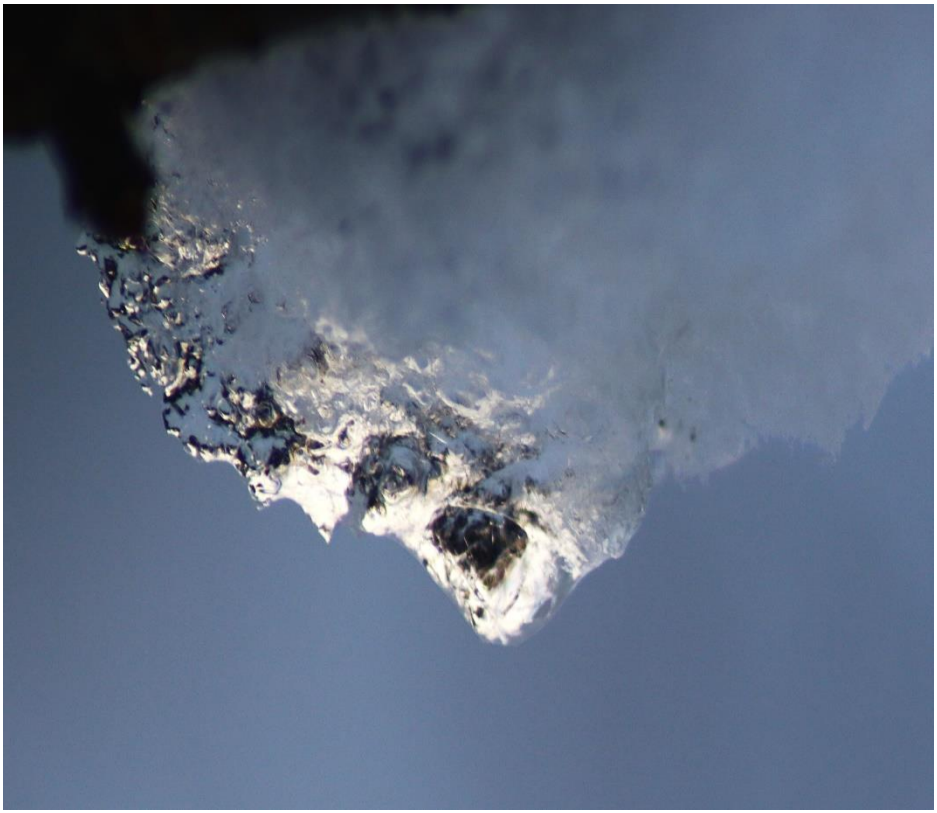
Cylchgrawn Cyfeillon y Ddaear

Ruthin Friends of the Earth Magazine



Winter/Gaeaf 2025

Issue/Rhifyn 10

foe.ruthin@gmail.com

In this Issue

◆**Microscopic organisms and chemical composition of local ponds and rivers** by Wyn Hughes
◆**People Power and Climate Change –** a personal view by Robin Hill
◆**Poetry** by Diana Sanders
◆**Ruthin Repair Café Recently Celebrated International Repair Day** by Diana Sanders
◆**Book Review** by Christine Meirion
◆**What are the Benefits of Growing Your Own Vegetables?** By Diana Sanders
◆**First Aid Training** by Diana Sanders
◆**Listening Circles - Are you interested?** By Christine Meirion

Yn y rhifyn hwn

◆**Organebau microsgopig a chyfansoddiad cemegol pyllau dŵr ac afonydd lleol** gan Wyn Hughes
◆**Grym y Bobl a Newid Hinsawdd –** persbectif personol gan Robin Hill
◆**Barddoniaeth** gan Diana Sanders
◆**Caffi Trwsio Rhuthun yn dathlu Diwrnod Trwsio Rhyngwladol** gan Diana Sanders
◆**Adolygiad o Lyfr** gan Christine Meirion
◆**Beth yw manteision tyfu eich llysiau eich hun?** gan Diana Sanders
◆**Hyfforddiant Cymorth Cyntaf** gan Diana Sanders
◆**Cylchoedd Gwrando – Oes diddordeb gennych chi?** gan Christine Meirion

Microscopic organisms and chemical composition of local ponds and rivers by Wyn Hughes

The sensitivity of microscopic organisms to changes in temperature, sunlight and water chemistry including alkalinity and acidity (pH), carbonate, oxygen, organic carbon, nitrate, nitrite, and phosphate levels can be used to provide us with an indicator of the health of the water body. I have already collected samples for microorganisms at over 85 locations in North Wales and the results are submitted to Cofnod, the North Wales environmental information service. In addition, direct measurement of the water clarity and levels of the various chemicals can be easily collected using simple apparatus and indicator papers. As part of a citizen science exercise, four of us sampled the River Clwyd at Ruthin and Rhewl on the 26th November and plan to regularly monitor changes in our observations. Contact has been made with the North Wales River Trust with whom we shall share our data.

We are all aware of the food chain in life, starting with the insects who provide food for birds and some invertebrates. These are eaten by vertebrates and so complete the chain of smaller organisms supporting the larger. While this series of events is correct, most of us fail to consider what the invertebrates are living on. The single and many-celled animals and plants are mostly beyond our observation except with a microscope. While they were studied in detail in the past, there are few specialists who today study these beautiful and fascinating organisms. They are present in most freshwater settings and are very sensitive to environmental changes. As such, they are the "canaries in the coalmine" and can provide the most sensitive indicators pollution.

Animals are able to move to find their food and micro animals do the same. The single-celled, or unicellular, forms are called protozoa and include Amoeba and Paramoecium that you may have studied in school or college. Those with many cells are termed multicellular and are visible with a simple hand lens. They include the "water flea" Daphnia, the small worms called nematodes, forms with two shells such as ostracods, filter feeders such as rotifers and the six-legged tardigrades or "water bears". Plants, in contrast, are mostly immobile and create their food source by photosynthesis and therefore have to have access to sunlight. The unicellular plants include Euglena and Chlamydomonas - forms that you may have studied for GCSE biology. Other unicellular plants include diatoms - forms that are enclosed in a beautiful two-valved box and the

beautifully symmetrical desmids. Multicellular microscopic plants include the green hair-like forms that are often the bane of pond-keepers and include Spirogyra.



Organebau microsgopig a chyfansoddiad cemegol pyllau dŵr ac afonydd lleol gan Wyn Hughes

Gallwn fesur iechyd dŵr drwy ddefnyddio sensitifrwydd organebau microsgopig i newidiadau mewn tymheredd, golau'r haul, a chemeg y dŵr, gan gynnwys alcalinedd ac asidedd (pH), carbonad, ocsigen, carbon organig, nitradau, nitreidiau, a lefelau ffosffad. Dw i eisoes wedi casglu samplau i edrych ar ficro-organebau mewn dros 85 o leoliadau yn y Gogledd, ac mae'r canlyniadau'n cael eu hanfon i Cofnod, sef gwasanaeth gwybodaeth amgylcheddol Gogledd Cymru. Yn ogystal â hyn, mae'n hawdd casglu mesuriadau uniongyrchol o lendid y dŵr, a lefelau gwahanol cemegau drwy ddefnyddio dyfais syml a phapurau sy'n dangos eu presenoldeb. Fel rhan o ymarfer gwyddoniaeth y dinesydd, ar 26

Tachwedd aeth pedwar ohonon ni draw i gymryd samplau o Afon Clwyd yn Rhuthun a Rhewl, a'r bwriad yw monitro newidiadau yn y canlyniadau yn rheolaidd. Fe gysylltwyd ag Ymddiriedolaeth Afonydd Gogledd Cymru, a byddwn ni'n anfon ein data atynt.

Rydyn ni i gyd yn gwybod am bwysigrwydd y gadwyn fwyd ar gyfer cynnal bywyd, gan ddechrau gyda phryfed sy'n darparu bwyd i adar a rhai infertebratau (*invertebrates*). Mae'r rhain yn eu tro yn cael eu bwyta gan anifeiliaid asgwrn cefn, gan greu cadwyn o organebau bach yn cefnogi'r rhai mwy o faint. Er bod y gyfres hon o ddigwyddiadau'n gywir, nid yw'r rhan fwyaf ohonon ni'n ystyried yr hyn y mae'r infertebratau'n byw arno. Fel arfer, dydyn ni ddim yn gallu gweld anifeiliaid a phlanhigion sydd wedi eu gwneud o un gell neu lawer o gelloedd, ac eithrio gyda chymorth microsgop. Er iddynt gael eu hastudio'n fanwl yn y gorffennol, erbyn heddiw dim ond nifer bach o arbenigwyr sy'n astudio'r oganebau prydferth a ddiddorol hyn. Maen nhw'n bresennol yn y rhan fwyaf o leoliadau dŵr croyw, ac maen nhw'n sensitif iawn i newidiadau yn yr amgylchedd. Oherwydd hynny, nhw yw'r 'caneri yn y pwll glo' fel petai, a nhw yw'r ffordd fwyaf sensitif o ddangos presenoldeb llygredd.

Gall anifeiliaid symud o gwmpas i ddod o hyd i fwyd, a gall micro-anifeiliaid wneud yr un peth. Protosoa yw'r enw a roddir ar y ffurfiau un-gell neu gell sengl, ac maen nhw'n cynnwys Amoeba a Pharamoecium. Efallai eich bod wedi astudio'r rhain yn yr ysgol neu yn y coleg. Mae rhai ohonynt â nifer o gelloedd a gellir eu gweld nhw drwy lens llaw syml. Maen nhw'n cynnwys 'chwannen y dŵr' Daphnia, y nematodes bach, ffurfiau sydd â dwy gragen megis ostracodau, y rheini sy'n bwydo drwy hidlo megis rhodfilod (*rotifers*) a'r arafsymudwyr (*tardigrades*) chwe choes neu 'eirth dŵr'. Ar y llaw arall, mae planhigion gan mwyaf yn ddisymud. Maen nhw'n creu eu bwyd drwy ffotosynthesis, ac felly rhaid iddyn nhw gael golau'r haul. Mae'r planhigion un-gell yn cynnwys Euglena a Chlamydomonas – efallai eich bod wedi astudio'r ffurfiau hun ar gyfer bioleg TGAU. Mae planhigion un-gell eraill yn cynnwys diatomau – ffurfiau sydd wedi eu hamgáu mewn bocs prydferth dwy falf a'r desmidau cymesurol hardd. Mae planhigion, gan gynnwys Spirogyra, sydd â llawer o gelloedd yn cynnwys ffurfiau gwyrdd sy'n edrych fel gwallt ac sy'n gallu bod yn boen i'r rheini ohonom sy'n gofalu am byllau dŵr.

Grym y Bobl a Newid Hinsawdd – perspectif personal gan Robin Hill

'The Breakdown' yw'r teitl ambarél ar gyfer cyfres o ffilmiau byr am Newid Hinsawdd gan Water Bear. Ar 15 Tachwedd, cafodd pump o'r ffilmiau hyn eu dangos yn y Naylor Leyland mewn digwyddiad a drefnwyd gan Gyfeillion y Ddaear Rhuthun, a chafodd cynnwys y ffilmiau a'u negeseuon eu trafod yng nghyd-destun COP29. Ar ôl gwibdaith drwy hanes y ddaear hyd at y pwynt pan gafodd tanwydd ffosil ei ddarganfod, dyma ffocws y ffilm yn newid i ganolbwyntio ar yr anawsterau a ddeilliodd yn uniongyrchol o'r awydd i elwa ar y tanwydd hwn waeth beth fo'r gost, a'r rhan ysgeler a phenderfynol a charaewyd gan y sawl a wnaeth hyn a'r rheini sydd wedi eu cefnogi.

Cafodd 'cynaladwyedd' fel nod ei gwestiynu fel rhywbeth a fyddai prin yn sicrhau ei bod yn bosibl i fywyd ar y planed barhau i genedlaethau'r dyfodol. Byddai mynd ati i adfywio *('regeneration')* yn fwy tebygol o sicrhau dyfodol i'r rheini sy'n dod ar ein holau. Gan fod 'adfywio' yn cael ei ddiffinio fel rhywbeth sy'n dychwelyd at ffordd o fyw sy'n debyg i ffordd o fyw sy'n dal i fodoli mewn cymdeithasau sydd heb ddatblygu cymaint, nid oedd y syniad hwn yn fy nharo fel syniad cwbl gredadwy. Nid oedd ffocws clir ar yr angen i gymryd camau ymarferol i adfer ein hatmosffer i gyflwr mor debyg â phosibl i'r hyn yr oedd yn y cyfnod cyn-ddiwydiannol, ac roedd llai byth o awgrymiadau o ran sut y gellid cyflawni hynny, neu gan bwy y byddai'n cael ei gyflawni. Y targed allyriadau 2050 ar gyfer bod yn ddi-garbon oedd y nod y cyfeiriwyd ato droeon – ond prin bod hynny'n ddiffiniad o 'adfer' neu 'adfywio'.

Roedd y ffilm olaf yn galw arnom i weithredu, gan ddangos inni weithredoedd arloesol Greta Thunberg yn sbarduno'r awydd i weithredu yn y genhedlaeth iau. I mi dyma rywbeth sy'n gwbl allweddol os ydyn ni am sicrhau adferiad yr hinsawdd. Mae ymddygiad pobl ifanc yn cael ei ddylanwadu gan bobl sy'n gosod esiampl, er yn anaml y bydd y bobl hynny'n dod o rengoedd eu cyfoedion. Yn aml iawn sonir am hyn yng nghyd-destun *celebrity*, er nad yw hynny'n wir o reidrwydd bob amser. (Efallai fy mod yn dangos f'oedran gan fod 'dyladwadwyr' y cyfryngau cymdeithasol yn syniad sy'n teimlo'n ddieithr imi). I'r rhan fwyaf, ein cenhedlaeth ni yw'r rhai sy'n gosod esiampl, ac felly mae ein gweithredoedd yn cyfrif. Dylen ni weithio'n fwy ymarferol i ddylanwadau ar y genhedlaeth iau o ran eu dewisiadau, eu hymddygiad, a'u gweithredoedd, gan mai nhw yn unig sydd â'r gobaith o fod mewn pryd i allu adfer yr hinsawdd a dod yn agos at sicrhau

cynaladwyedd yn eu bywydau nhw neu fywydau eu plant.

Mae'n haws i'n cenhedlaeth ni gysylltu ag arweinwyr gwledydd a chwmnïau nad ydynt ond yn canolbwyntio ar elw, a dylem eu lobïo'n ddi-flino ac yn benderfynol, ac ar yr un pryd gweithredu'n uniongyrchol yn ôl ein gallu er mwyn newid eu hymddygiad.

- Rhaid darbwyllo ein llywodraeth i sicrhau nad yw protestio yn drosedd er mwyn rhyddhau egni'r rheini sydd mewn sefyllfa i weithredu'n uniongyrchol.

- Rhaid atgoffa sefydliadau ariannol o'r bygythiad i'w busnesau a ddaw o barhau i fuddsoddi mewn tanwyddau ffosil, drwy ein bod ni fel cwsmeriaid yn tynnu ein harian yn ôl. Mae'r un peth yn wir am y cwmnïau sy'n elwa'n uniongyrchol ar danwydd ffosil.

Rhaid inni fod yn genhedlaeth o eco-ryfelwyr sy'n defnyddio'r grym sydd yn ein hysgrifennu, ein harian, a buddsoddiadau ein pensiynau. Er nad ydym mewn pryd i adfer ein planed, gallwn hwyluso a chefnogi ymdrechion y rheini na fyddant ag unrhyw obaith o fywyd os na allant liniaru canlyniadau 'bywyd bras' ein cenhedlaeth ni a gweithgarwch cenedlaethau'r gorffennol.



People Power and Climate Change – a personal view by Robin Hill

'The Breakdown' is an umbrella title covering a series of short films by Water Bear on Climate Change. At Naylor Leyland on 15th November Friends of the Earth Ruthin organised a viewing of five of them and discussed their content and messages in the context of COP29. After a breathless journey through the Earth's history to the point of fossil fuel discovery, the focus turned to the difficulties which have resulted directly from their exploitation, and the nefarious part played throughout by the exploiters and their backers.

'Sustainability' as an objective was called into question as barely achieving continued habitability of our planet for current generations. Aiming for 'regeneration' would more likely ensure a future for those who follow. As regeneration was framed as a harking back to a lifestyle still practised by less developed societies, it did not strike this listener as wholly credible. Lacking was clear focus on the need actively to restore our atmosphere as nearly as possible to its pre-industrialised state, still less suggestions as to how this could be achieved, or by whom. The 2050 zero carbon emission target was the repeated goal – hardly a definition of either 'retrieval' or 'regeneration'.

The concluding film was a call to action with footage of the seminal actions of Greta Thunberg in triggering the mobilisation of a coming generation. This, to me, is absolutely key to effecting climate 'retrieval'. The behaviour of young people is influenced by role models, though these are rarely drawn from their peers. Often cited in the context of celebrity, that need not always be the case. (I may be showing my age as social media 'influencers' are a concept I struggle with). For most young people our generation are role models. So, our actions matter. We should be more actively seeking to influence coming generations in their choices, their behaviour, and their actions, for it is they alone who have hope of being in time to achieve climate retrieval and thereby approach sustainability in their lives or the lives of their children.

The leaderships of countries and of exploiting companies are more accessible to our generation and we should lobby them continuously and hard, while taking direct action within our capability to change their behaviour.

- Our government must be persuaded to decriminalise protest in order to unfetter the energies of those physically able to take direct action.

- Financial institutions must be reminded of the threat to their businesses of continuing to invest in fossil fuels by the withdrawal of funds by us, their customers. The same goes for fossil fuel exploiting companies.

We have to be a generation of retrieval eco-warriors armed with the unassailable power of our pens, our purses and our pension investments. While not in time to restore the planet, we can facilitate the efforts of those who, unless they mitigate the consequences of our, and our forebears, generations' good life, have little hope of any life at all.



The Rising Tide by Diana Sanders

Sometimes sea-light enters the kitchen
with its mermaid tails and shoals of herring.

She opens the window to the shriek of gulls —
the pulse of waves licking the sill.

Seaweed grips window frames —
stretches for the ceiling.

Limpets slide to the kettle
and grind themselves in.

The letterbox clinks along with anchored
yachts that pitch and roll on the tide.

Sea hares slime down her face —
barnacles cling to her toes.

Surf bubbles down the chimney bringing
crabs which tap-tap over floorboards —

find hiding places under sofa cushions
and lay in wait for passing shrimp.

Fish peer into a small room where
a woman swims round in circles

under a lightbulb sun
in pools of brine.



Ruthin Repair Café Recently Celebrated International Repair Day by Diana Sanders

The MP for Clwyd East, Becky Gittins, visited Ruthin Repair Café on International Repair Day. She made a point of speaking to all of the twenty plus volunteers who make the Repair Café such a success. She also spoke to many of the people who had come to have items repaired such as Jude Traharne who brought in a ceramic hare who had broken ears. Fortunately, Andrew Coomber was on hand to help. His repair was so good that Jude said "it's just incredible, it's not just mended but it's better than it was before. It is a treasured possession that's just been stuck in a box. I'm over the moon."

International Repair Day is an annual event that was established in 2017 to promote repairing, bringing communities together, learning new skills and reducing our impact on the planet. The event also campaigns for electronic products to be more durable, efficient and repairable. One of the main issues

that hinders the repair of an item is not being able to get to the part that needs repairing.

We throw away vast amounts of stuff, even when a simple repair could give the item a new lease of life. In recent years there has been renewed enthusiasm about repairing clothes, electrical items, garden tools, jewellery and ceramics etc. Items that may have been thrown away are used again.

Ruthin's Repair Café usually has over 20 volunteers who organise, repair items and offer delicious homemade cakes to the crowd in the Naylor Leyland Centre. Anne Lewis who co-ordinates the café and Jean Leith who is a hugely dedicated environmental volunteer recently won achievements awards from Denbighshire Voluntary Services Council for their work with the café and Friends of the Earth. Ruthin Repair Café is one of the busiest, of 143 in Wales. And one of the 2500 worldwide. Since the first one was organised in Ruthin by Jozsef Vass in 2020 there have been 37 cafés. Customers have brought in nearly 1200 items with an average of 30 items coming through the doors for each event.

The Repair Café is on the first Saturday of the month from 10am – 1pm (last orders 12.30pm) at the Naylor Leyland Centre, Well Street, Ruthin.



Nick Ward, Becky Gittins (MP for Clwyd East), Anne Lewis and Richard Barrie

Caffi Trwsio Rhuthun yn dathlu Diwrnod Trwsio Rhyngwladol gan Diana Sanders

Daeth Aelod Seneddol Dwyrain Clwyd, Becky Gittins, draw ar ymweliad â Chaffi Trwsio Rhuthun ar y Diwrnod Trwsio Rhyngwladol. Bu'n sgwrsio â phob un o'r dros ugain o wirfoddolwyr sy'n rhoi o'u hamser a'u sgiliau i sicrhau llwyddiant mawr y Caffi. Hefyd bu'n siarad â llawer o'r bobl, fel Jude Traharne, a oedd wedi dod ag eitemau i mewn. Roedd Jude wedi dod ag sgwarnog seramig yr oedd ei chlustiau wedi eu torri, ac yn ffodus roedd Andrew Coomber wrth law i helpu. Roedd safon y gwaith trwsio mor dda, dywedodd Jude: "Mae'n anodd credu. Nid jyst wedi trwsio mae'r sgwarnog ond mae'n edrych yn well nag o'r blaen. Mae'n rhywbeth rydyn ni'n ei thrysori, ond roedden ni wedi gorfod ei chadw o'r golwg mewn bocs. Dw i wrth fy modd efo'r canlyniad."

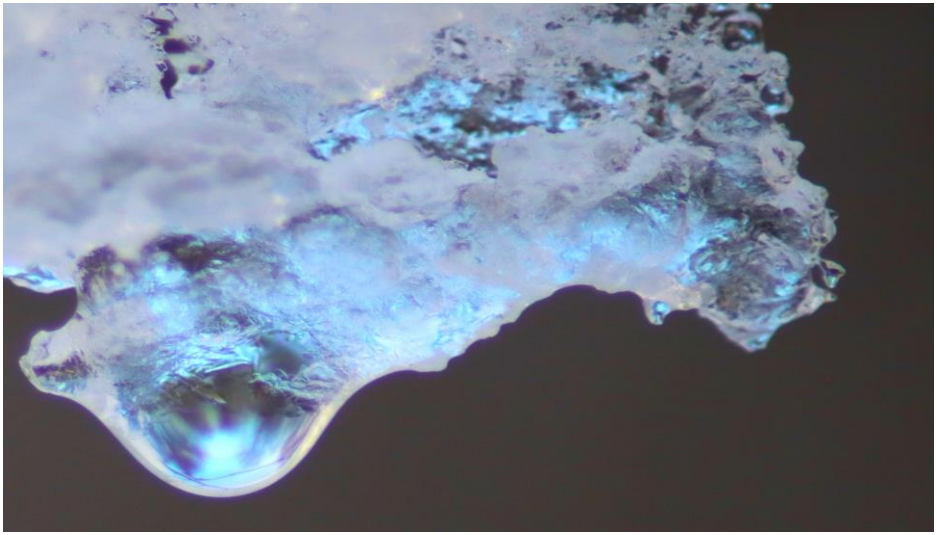
Mae'r Diwrnod Trwsio Rhyngwladol yn ddigwyddiad blynyddol a gafodd ei sefydlu yn 2017 i annog bobl i drwsio eitemau yn hytrach na'u taflu i ffwrdd, gan ddod â chymunedau at ei gilydd a chreu cyfle i bobl ddysgu sgiliau newydd, ac ar yr un pryd lleihau ein heffaith ar y planed. Mae'r digwyddiad hefyd yn ymgyrchu dros wneud nwyddau electronig yn nwyddau effeithlon sy'n para, gyda'r pobililrwydd y gellir eu trwsio. Un o'r problemau mawr sy'n ei gwneud mor anodd trwsio eitem yw'r ffaith nad yw'n bosibl mynd at y rhan y mae angen ei thrwsio.

Rydyn ni'n taflu tomenni o stwff, ac mae hynny'n digwydd hyd yn oed pan fyddai ychydig bach o waith trwsio wedi rhoi bywyd newydd i rywbeth. Yn ystod y blynyddoedd diweddar, aildaniwyd y brwdfrydedd dros drwsio dillad, eitemau trydanol, offer garddio, gemwaith a thlysau, ac eitemau seramig ac ati, gan barhau i ddefnyddio eitemau a allai fod wedi cael eu taflu i ffwrdd.

Fel arfer mae gan Gaffi Trwsio Rhuthun dros 20 o wirfoddolwyr sy'n trefnu'r caffi, trwsio eitemau, a chynnig cacennau blasus sydd wedi eu gwneud yn arbennig ar gyfer y dyrfa o bobl sy'n ymgasglu yng Nghanolfan Naylor Leyland. Yn ddiweddar, enillodd Anne Lewis, sy'n cydlynu'r caffi, a Jean Leith, sy'n wirfoddolwr amgylcheddol hynod ymroddgar, wobrau gan Gyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych am yr hyn y maen nhw wedi ei gyflawni drwy eu gwaith gyda'r Caffi a Chyfeillion y Ddaear. Caffi Trwsio Rhuthun yw un o'r caffis mwyaf prysur o blith y 143 sydd ar waith yng Nghymru, ac mae hefyd yn un o'r 2500 sy'n weithgar ar draws y byd. Ers i'r un cyntaf gael ei drefnu yn Rhuthun gan Jozsef Vass yn 2020, sefydlwyd 37 o gaffis eraill. Mae cwsmeriaid

wedi dod â bron i 1200 o eitemau i mewn, gydag oddeutu 30 o eitemau yn dod drwy'r drws bob mis.

Cynhelir y Caffi Trwsio yng Nghanolfan Naylor Leyland, Stryd y Ffynnon, Rhuthun ar ddydd Sadwrn cyntaf y mis, 10am – 1pm (gyda'r eitemau olaf yn cael eu derbyn am 12.30pm).



Adolygiad o Lyfr gan Christine Meirion

BREAKING TOGETHER gan Jem Bendell

Mae'r Athro Jem Bendell yn addysgwr, awdur, ac arbenigwr ar gynaliadwyedd sy'n adnabyddus am ei waith ar newid hinsawdd *'Deep Adaptation*', sy'n ymchwilio i'r chwalfa na fydd modd i gymdeithas ei hosgoi yn sgil y newid yn yr hinsawdd. Fo yw sylfaenydd y Sefydliad Arweinydddiaeth a Chynaliadwyedd (IFLAS), ac mae wedi cynhoeddi'n helaeth ar arweinyddiaeth cynaliadwyedd a chydnerthedd mewn perthynas â'r hinsawdd.

Mae'r llyfr rhagorol a chynhwysfawr hwn, *Breaking Together*, yn cyflwyno damcaniaeth ac iddi ddwy ran. Yn gyntaf, mae llawer o sylfeini cymdeithasau modern yn torri i lawr gyda'i gilydd ar yr un pryd, ac felly ni fydd cymdeithasau'n adfer i'r hyn yr oeddent gynt. Mae hynny'n golygu bod y gair chwalfa (neu 'collapse' yn y llyfr) yn ddisgrifiad cywir o'r broses barhaus honno. Yn ail, pan

fyddwn ni'n cydnabod y llwybr rydyn ni'n ei ddilyn, mae'n bosibl y gallai'r hyn y buon ni'n canolbwyntio arno dorri i lawr, gan roi cyfle inni ddewis byd mewn modd mwy ystyriol a chreadigol. Mae'r Athro Bendell o'r farn y bydd ein pryderon cudd yn cael eu rheoli a'u defnyddio gan y rheini sydd â'r pŵer, gan wneud pethau'n waeth, oni bai ein bod yn gallu dechrau trafod y chwalfa.

Wrth lansio ei lyfr, mae'n ysgrifennu: "*If we take the time to really look at what's going wrong in the world in general, it can be worse than disheartening. How could humans have done this to each other and the natural world? What's wrong with us? This can be a dark and angry place to arrive at.*" Mewn ymateb i'w waith, mae'r mudiad *Deep Adaptation* wedi tyfu'n fudiad byd-eang, ac rydyn ni wrthi'n datblygu grŵp lleol i unigolion sydd â diddordeb. Ein nod yw meithrin cysylltiadau rhwng pobl o bob rhan o'n cymdeithas i'w galluogi i gefnogi ei gilydd ac i gydweithredu, gan hyrwyddo cymdeithas gadarn.

Fel nad yw'r gost yn atal pobl rhag darllen y dadansoddiad yn y llyfr, *Breaking Together*, mae'r e-lyfr ar gael i'w lawrlwytho am ddim. Mae hefyd ar gael fel llyfr clawr papur, llyfr lawr caled, kindle ac audiobook.

Efallai, fel fi, ei bod yn well gennych ddarllen llyfr, ac felly dw i wedi prynu 3 chopi i fenthyg i bobl, a bydd y llyfrau hyn ar gael o 17/12/24. Mae'n llyfr eitha' swmpws ond mae bendant yn werth yr ymdrech, a gallech ddethol a dewis yr agweddau sy'n denu eich diddordeb.

Mae croeso ichi fy ffonio ar 07966540399 os hoffech chi gael benthyg copi.

Book Review by Christine Meirion

BREAKING TOGETHER by Jem Bendell

Prof Jem Bendell is a British professor, author, and sustainability expert known for his work on climate change and 'Deep Adaptation', which explores the inevitability of societal collapse due to climate change. He is the founder of the Institute for Leadership and Sustainability (IFLAS) and has published extensively on sustainable leadership and climate resilience.

This excellent and comprehensive book, Breaking Together, presents a twofold hypothesis. First, that many foundations of modern societies are breaking

together at the same time, and so societies won't recover to what they were. That makes the word 'collapse' an accurate one for that ongoing process. Second, when we recognise that trajectory, it's possible for our previous preoccupations to break down, so we get to choose to live more consciously and creatively. His view is that unless we talk about collapse then our suppressed anxieties will be manipulated by incumbent power to make matters worse.

In his launch, he writes "If we take the time to really look at what's going wrong in the world in general, it can be worse than disheartening. How could humans have done this to each other and the natural world? What's wrong with us? This can be a dark and angry place to arrive at. "In response to his work, the Deep Adaptation movement has become global and we are developing a local group of interested individuals. Our goals are to connect people from all walks of life to foster mutual support and collaboration and to promote a resilient community.
So that cost is not a barrier to people accessing the analysis in the book *Breaking Together*, the e-book is free to download. The book is also available as paperback, hardback, kindle and audiobook.

Because you may like me prefer to read from a book, I have bought 3 lending copies available from 17/12/24. It's substantial but well worth the effort and you can pick and choose the aspects that interest you most.

Contact me on 07966540399 if you would like to borrow a copy

What are the Benefits of Growing Your Own Vegetables?

Although it feels like we've only just entered the New Year it is a good time to start thinking about sowing seeds and various other garden tasks. But why is it a good idea to grow your own vegetables and flowers?

- Cuts out long distance transportation and therefore CO2 emissions.
- Less plastic and cardboard waste.
- You know exactly what goes into and onto your food. (pesticides are used extensively in growing vegetables).
- Your vegetables will be fresh.
- They can taste far better.
- Gardening is good for your physical and mental health.

Gardening jobs for this time of year are:

- Mulch vegetable plots.
- Winter prune fruit trees providing the weather is not too harsh.
- Feed fruit bushes and trees.
- Sow onion, tomato, chilli, broad bean, early peas, spinach and hardy annual flower seeds on a window sill.
- Prune autumn fruiting raspberries to ground level.



Beth yw manteision tyfu eich llysiau eich hun?

Er ei bod ni reit ar ddechrau'r Flwyddyn Newydd, mae'n amser da i ddechrau meddwl am hau hadau a gwneud amryw o dasgau eraill yn yr ardd. Beth yw'r rhesymau pam mae'r syniad o dyfu eich llysiau a'ch blodau eich hun yn un da?

- Mae'n torri i lawr ar deithiau hir i'w cludo o un lle i'r llall, gan leihau allyriadau CO2.
- Llai o wastraff plastig a chardbord.
- Rydych chi'n gwybod yn union beth sydd yn eich bwyd ac ar eich bwyd. (mae plaladdwyr (*pesticides*) yn cael eu defnyddio'n helaeth wrth dyfu llysiau.
- Bydd eich llysiau'n ffres.

- Gall fod blas llawer gwell arnyn nhw.
- Mae garddio'n dda i'ch iechyd corfforol a meddyliol.

Pa waith sydd i'w wneud yn yr ardd yr amser yma o'r flwyddyn?

- Rhowch domwellt (*mulch*) ar y pridd lle rydych chi'n tyfu llysiau.
- Tocio coed ffrwythau yn y gaeaf cyn belled nad yw'r tywydd yn rhy arw.
- Hau hadau nionod, tomatos, tsilis, ffa, pys cynnar, sbigoglys, a blodau unflwydd caled ar silff ffenest.
- Tocio llwyni mafon sy'n dwyn ffrwythau yn yr hydref reit i lawr at lefel y tir.

Hyfforddiant Cymorth Cyntaf

Ar 1 Hydref 2024, cwblhaodd wyth aelod o Gyfeillion y Ddaear Rhuthun Ddyfarniad FAA Lefel 3 mewn Cymorth Cyntaf Brys yn y Gweithle. Roedd y canlyniadau'n dda gyda phawb yn pasio'r cwrs a oedd yn cael ei addysgu gan Alan Hughes. Mae'n golygu y bydd gennym rywun wrth law i allu cynnig cymorth cyntaf ym mron bob digwyddiad. Daeth y cyllid ar gyfer y cwrs o grant a roddwyd gan Enfinium, sef cwmni o Lannau Dyfrdwy sy'n troi gwastraff yn ynni ar gyfer y Grid Cenedlaethol.




Gareth and Steve practicing the Heimlich manoeuvre. Nene as a guinea pig for bandaging.

First Aid Training

On 1st October 2024 eight people from Friends of the Earth Ruthin complete FAA Level 3 Award in Emergency First Aid at Work. The outcome was positive with everyone passing the course which was taught by Alan Hughes. It now means that we have a qualified First Aider at virtually every event. The funding came from a grant provided by Enfinium, a Deeside company who convert waste into power for the National Grid.

Listening Circles - Are you interested? By Christine Meirion

For almost a year now I have been co-hosting a monthly online listening circle for my colleagues and it has been well received. I'm considering offering something similar for my local community and I wondered if there is enough interest. Let me explain a little of what we do and why we do it.

By now, most people don't need convincing that there is a climate and ecological crisis although many of us, including me, struggle to manage our complex responses and for some it is easier to move into denial or dissociation as a conscious or unconscious strategy. For almost forty years I worked as a psychotherapist and trainer of psychotherapists and during that time, a lot of my work involved supporting people to unpick the many layers of discounting that they had evolved over the years for self-protection, again mostly unconsciously. I am a great respecter of our psychological defence mechanisms. That's how we survived and got to be where we are today AND sometimes our strategies are too rigid, self-limiting and don't allow us to change as we need to, particularly when the planet itself is changing so quickly.

I EXPECT THAT I WILL HAVE LOST A FEW READERS ALREADY.

THAT'S OKAY.

IF YOU ARE REMOTELY CURIOUS, GIVE ME A FEW MORE MINUTES TO EXPLAIN…..

AND KEEP DOING SLOW, STEADY BREATHING IF YOU BEGIN TO FEEL UNCOMFORTABLE

So once a month, we meet online via Zoom for 90 minutes with up to 6 people who have booked a space. We keep the group small to allow more space and time for individuals to reflect and speak. There's no charge and no requirement to attend another circle although some people return regularly as they find the experience helpful. Obviously, confidentiality is paramount and the agreement is that individuals can discuss their comments outside the meeting but other people's comments are not shared.

The goal is to offer an experience of deep listening from others without creating a dialogue. So, there are no suggestions, no offers of advice nor information. It is a space to explore our thoughts and feelings about the climate and ecological crises and the state of the world and to listen open-heartedly to the other people in the virtual room.

We all need a safe space to explore our thoughts and feelings as the climate and nature crisis becomes increasingly evident and presents a clear threat to our safety and well-being and to that of other species and to future generations. It's important to talk about what our changing world means for us and the impact at a personal, family and societal level. We need support to discuss our complex feelings and thoughts. Many of us are experiencing despair and grief and at times this can feel overwhelming.

Amazingly we often feel joy and gratitude and relief too when we experience the acceptance and resilience that can emerge from these encounters in the listening circle.

Please send me an email (christineuden@icloud.com) or phone me on 07966540399 if you think you might like to give this a go.

Please also tell me if you would prefer to meet in person rather than on line. This would probably be in Ruthin.

Cylchoedd Gwrando – Oes diddordeb gennych chi? gan Christine Meirion

Ers bron i flwyddyn, dw i wedi bod yn cynnal cylch gwrando misol ar-lein ar y cyd. Mae'n gylch ar gyfer fy nghydweithwyr, ac mae wedi cael derbyniad da. Dw i'n ystyried cynnig rhywbeth tebyg i fy nghymuned leol, ond dw i am wybod a

oes digon o ddiddordeb. Gadewch imi egluro ychydig o beth rydyn ni'n ei wneud a pham.

Erbyn hyn, 'does dim rhaid argyhoeddi'r rhan fwyaf o bobl bod yna argyfwng hinsawdd ac ecolegol, er bod llawer ohonom, gan gynnwys fi, yn ei chael yn anodd rheoli ein hymatebion cymhleth, ac i rai mae'n haws troi at ymdeimlad o ddatgysylltiad neu wadu'r hyn sy'n digwydd fel strategaeth ymwybodol neu ddiarwybod. Am bron i ddeugain mlynedd, bues yn gweithio fel seicotherapydd ac fel hyfforddwr ym maes seicotherapi, ac yn ystod y cyfnod hwnnw roedd llawer o'm gwaith yn ymwneud â helpu pobl i weithio drwy haenau o beidio ag ymgysylltu, sef haenau yr oeddent wedi eu datblygu dros y blynyddoedd i amddiffyn eu hunain, gan mwyaf mewn modd diarwybod. Mae gennyf lawer o barch tuag at ein dulliau o amddifffyn ein hunain yn seicolegol. Dyna sut rydyn ni wedi goroesi a chyrraedd lle'r ydyn ni heddiw. Ond weithiau mae ein strategaethau'n rhy anhyblyg, ac maen nhw'n ein cyfyngu heb caniatáu inni newid fel y bo angen, yn enwedig mewn sefyllfa fel y sefyllfa bresennol lle mae'r blaned ei hun yn newid mor gyflym.

MAE'N DEBYGOL FY MOD WEDI COLLI AMBELL I DDARLLENYDD YN BAROD.

MAE HYNNY'N IAWN.

OS YDYCH CHI'N TEIMLO'N CHWILFRYDIG O GWBL, RHOWCH YCHYDIG O FUNUDAU IMI EGLURO ...

A DALIWCH I ANADLU MEWN MODD ARAF A RHEOLAIDD OS YDYCH CHI'N DECHRAU TEIMLO'N ANGHYFFORDDUS.

Felly unwaith y mis rydyn ni'n cyfarfod ar-lein drwy Zoom am 90 munud, gyda'r 6 o bobl sydd wedi cadw lle ar gyfer y cyfarfod hwnnw. Rydyn ni'n cadw'r grŵp yn fach er mwyn i unigolion cael digon o amser i feddwl a siarad. Does dim cost a does dim rhaid mynychu cylch arall, er bod rhai pobl yn dychwelyd yn rheolaidd gan eu bod yn teimlo bod y profiad o fudd iddynt. Wrth gwrs mae cyfrinachedd yn hollbwysig ac mae cytundeb y gall yr unigolyn drafod ei sylwadau ei hun y tu allan i'r cyfarfod ond na all rannu sylwadau pobl eraill.

Y nod yw cynnig y profiad o wrando dwys sy'n dod oddi wrth eraill heb greu deialog. Felly does dim awgrymiadau, na chynnig cyngor na gwybodaeth. Mae'n lle ar gyfer archwilio ein canfyddiadau a'n teimladau am yr argyfwng hinsawdd ac ecolegol a chyflwr y byd, ac i wrando gyda chalon agored ar y bobl eraill yn yr ystafell rithwir.

Mae angen lle diogel arnom i gyd i archwilio ein syniadau a'n teimladau wrth i'r argyfwng hinsawdd a natur ddod yn fwyfwy amlwg gan fygwth ein diogelwch a'n lles, a diogelwch a lles rhywogaethau eraill a chenedlaethau'r dyfodol. Mae'n bwysig siarad am yr hyn y mae ein byd newidiol yn ei olygu inni, a'r effeithiau arnom ni fel unigolion, y teulu a'r gymdeithas. Mae angen cefnogaeth i drafod ein canfyddiadau a'n teimladau cymhleth. Mae llawer ohonom yn teimlo'n ddigalon a thrist, ac ar adegau gall y teimladau hyn ein llethu.

Ond yn rhyfedd iawn rydyn ni'n aml yn teimlo llawenydd, diolchgarwch, a hefyd rhyddhad pan fyddwn yn cael y profiad o gael ein derbyn a'n cynnal gan y cydnerthedd a ddaw o gyfarfod ag eraill yn y cylch gwrando.

Mae croeso ichi gysylltu â mi drwy e-bostio christineuden@icloud.com neu ffonio 07966540399 os ydych chi'n teimlo yr hoffech roi cynnig ar hyn.

Cofiwch ddweud wrthyf hefyd a fyddai'n well gennych gyfarfod wyneb yn wyneb yn hytrach nag ar-lein. Mae'n debygol mai yn Rhuthun y byddai hynny'n digwydd.



Projects and Contacts

Group Secretary	Jean Leith
Litter Picks	Steven Hoyle
FoE Chair	Richard Barrie
Repair Café	Anne Lewis
Climate Emergency	Mair Davies
Resilient Communities	Graham Steel/ Christine Meirion
Newsletter	Diana Sanders
Media	Diana Sanders
Translation	Sian Gwyn-Ifan
Denbighshire Environmental Alliance	Graham Steel

Prosiectau ac Enwau cyswllt

Ysgrifennydd y Grwp	Jean Leith
Casglu Sbwriel	Steven Hoyle
Cadeirydd Cyfeillion y Ddaear	Richard Barrie
Caffi Trwsio	Anne Lewis
Argyfwng Hinsawdd	Mair Davies
Cymunedau Cadarn	Graham Steel/ Christine Meirion
Cylchlythyr	Diana Sanders
Cyfieithu	Sian Gwyn-Ifan

Groups FoE Ruthin work alongside/ Grwpiau sy'n gweithio ochr yn ochr a Chyfeillion y Ddaear

Drosi Bikes	Beth Ward/Robin Hughes
Y Ty Gwyrdd	Marguerite Lovegrove
Resource Young Volunteers	Janine Cusworth.

foe.ruthin@gmail.com

https://www.facebook.com/foeruthin

