ISSUE 7 WINTER 2024

FRIENDS OF THE EARTH RUTHIN NEWSLETTER



IN THIS ISSUE

An 81-year-old-bear….
Diana Sanders
What can we learn from the Wales Real Food and Farming Conference
Jozsef Vass
A volunteer's impression of the Wales Real food and farming Conference at Llysfasi College 2023
Janet Steel
Local Co-op store contributes to Ruthin Friends of the Earth and the Ruthin Repair Café.

Twenty's Plenty
Rob Renouf
Bridgid's Flame
Diana Sanders
The ban on single-use plastics in Wales





An 81-year-old bear that survived WWII and an unfortunate episode in the washing machine was revived by Ruthin Repair Café. The bear was brought in by his life-long companion Edward Arlloyd for urgent repairs.

Edward received the bear as a young child and the two spent the first years of their lives in Church House, Ruthin. Edward Arlloyd's father was in the Royal Engineers and spent a lot of time away from home, including being part of the D-Day landing. The bear meant the world to Edward and has been a constant companion for 81 years, although the bear did spend a few years alone in the attic. After all that time, the bear was a little worse for wear and a little bit grubby under the collar. Edward thought to remedy the grime by putting him in the washing machine but his wood shaving stuffing clumped together, giving the bear an unfetching, lumpy sort of look. Fortunately, Sylvia Coles, one of the Ruthin Repair Café volunteers was on hand to help. She gave the bear new polyester stuffing and repaired his four poorly paws, and while removing the stuffing Sylvia found an old bandage that had been placed into one of the bear's arms. Sylvia said: "It's good to give the bear a new lease of life and bring him back to his handsome self." Edward was absolutely delighted by the repairs to his treasured bear, and even bought Sylvia a bunch of flowers and a box of chocolates to say thank you. Edward said: "I can't thank Sylvia enough - it's made my day".



What can we learn from the Wales Real Food and Farming Conference

WRFFC was held in Llysfasi college, first week of November. I was wearing several hats during the event because I was volunteering as a member of FoE Ruthin, was a contact person for reSource Denbighshire CIC and acted as a demonstrator with my own hydroponic equipment.

When I enrolled in the program as a speaker, I knew that a soilless method could be controversial. Surprisingly, visitors of the two-day conference showed openness and even Horticulture Wales' stand was full of hydroponically grown plants to highlight their campaign on this kind of growing method.

It was inspiring to see young families with babies in the lecture rooms, along with stakeholders from all facets of the food industry.

Many talks and workshops focused on the importance of locally grown vegetables and fruits. To jump straight into the takeaway of this event, here are some numbers that I cross referenced from my notes. The average cost of a school meal (75-90p) is kept so low that smallholders wouldn't be able to compete with large scale retailers. However, when talking about subsidised meals, whether we can afford them, we must also consider the possible benefits of a healthier diet. Natalie Rouse of bic-innovation stated a compelling figure: **every 83p spent on nutritional enrichment saves £13 in healthcare**! In the same session, speakers shared their experiences with veg box/bag schemes.

A volunteer's impression of the Wales Real food and farming Conference at Llysfasi College 2023

What does a cow being hoisted next to the cow shed and a cow pat have in common? Well, both were part of an amazing two days at the Wales Real food and farming Conference held at Coleg Cambria Llysfasi, Ruthin. It is the first time the conference has been hosted in North Wales. There is so much to summarise here, but I wanted to give people a flavour of this event The whole conference was stimulating and energetic and embraced the need to promote a sustainable 21st Century food system.

Elin Roberts, Head of Llysfasi campus introduced the conference and welcomed us all and the guest speaker Sarah Dickens. Sarah is an organic farmer, former BBC correspondent and a member of the independent Wales Net Zero 2035 group.

Along with other volunteers from Ruthin Friends of the Earth, I was privileged to attend many of the talks and workshops including one on hydroponics by Jozsef Vass who is a Ruthin Friends of the Earth member. Later, I was buddied up with another volunteer; hill farmer Myfanwy who provides a help line to farmers via the Farming Community Network. We talked about the importance of mental health and wellbeing in the farming community. It was particularly interesting to me as I am a volunteer with Clwyd Mind who provide outreach support at Allotments and through their Yellow Bus 'DORIS' which stops off at Farmers markets in Denbighshire to promote mental health. Whilst leaving the agricultural hall following one talk, I witnessed the farmers hoisting a cow onto its feet and the other cows in the shed all turned to watch. Myfanwy explained that the herd senses that one of them is in difficulty and they all to turn to look at it. It seemed like a great metaphor for the whole conference where the aim is to explore sustainable food and farming bringing people together to have conversations around the environment, food justice in the 21st Century.

You may ask where a cow pat fits in. Well, another workshop I attended was about community composting and the central principle of sustainable food production from looking after soil and farming land. The presenters gave an energetic workshop on a community composting scheme in Machynlleth in partnership with Lloyds bus company who let locals drop of material for composting in the bus car park.

The conference was rounded off by Tim Lang or Professor Food as many refer to him. He leads Food policy at City University of London but is also a farmer. He talked about building a civil resilience framework for Food. There are many initiatives going on in the Vale of Clwyd and our locality which are having conversations and actioning food justice and climate justice for people in partnership with food producers. Ruthin FOE will continue the journey of environmental and ecological issues through our activities in Denbighshire and the surrounding area

Growers would face challenges without third-sector partners connecting them with beneficiaries and potential volunteers, as seen in community-supported agriculture (CSA) programs. This issue, with many others have already been identified in decision making level and grassroots efforts, yet there is a vacuum in the middle. To fill this gap, several organisations will take more action to build a stronger food partnerships amongst the stakeholders. Food Sense Wales, the NHS (Betsi Cadwaladr University Health Board) have carried out several pilot projects using Welsh Government funding to bring more people closer to their local growers and their produce at regional levels. To mention some, Flintshire Good Food with Can Cook /Well-Fed, the Menter Môn Food Charter in Gwynedd and the Carmarthenshire based Bwyd Sir Gâr have all achieved several milestones.

We, in Denbighshire should learn from these successes to make progress towards a healthier and sustainable food system."

Local Co-op store contributes to Ruthin Friends of the Earth and the Ruthin Repair Café.

On Saturday 18th November there was a event at Ruthin's Co-op store to celebrate and hand over the £1,343 which was raised by the Co-op Local Community Fund for Friends of the Earth and The Repair Café.



Jean, Anne and Richard receiving £1,343 raised by the Co-op Local Community Fund.

Twenty's Plenty

20mph has become the default speed limit in residential and built-up areas in Wales. This change has both safety and environmental benefits, yet it's generated significant controversy.

Safety

- 1,131 people were killed or seriously injured on Welsh roads in 2018 - 40% of incidents happened in 30mph zones
- A person hit by a vehicle travelling at 30mph is around **five times** more likely to be killed than by a vehicle travelling at 20mph
- At 20mph stopping distances are halved (from 30mph)

Environment

We need to increase active travel and making our roads safer is a key element in encouraging this. Most of us accept that 20mph limits outside schools are a good idea - extending them makes it safer for children to walk and cycle to school and for all of us to make active travel journeys.

20mph limits don't increase pollution

According to the RAC, the optimum speed for fuel efficiency for most cars is 45-50mph. A 50mph limit, such as on the Wrexham bypass, will help minimise emissions. However, it's our **driving style** which becomes a more significant factor at slower speeds and when we're stopping and starting more often.

More dangerous?

There's zero evidence supporting the idea that 20mph limits are more dangerous because people are looking at their speedometer rather than the road. Sticking to 20mph is no more difficult than any other speed limit.

Compliance

The most commonly stated concern about 20mph speed limits is that people won't comply with them. Whilst some trials have shown compliance to be an issue, this highlights the importance of education and enforcement. Non-compliance is clearly a matter of choice and not the inevitability some present it as. We need to recognise the real issue is whether we're willing to prioritise the environment and the safety of others above our own convenience. We might prefer to drive at 30mph, but the evidence is clear - 20mph speed limits benefit the environment and save lives.

Brigid's Flame

Her flame kindled
by the breath of Spring
is always burning.

May it find the dark
and forgotten places
and bring warmth.

As the the flame grows
in beauty and strength
may it kindle the faintest light.

and grow in us,
between us,
around us.

Your light kindling my light
my light kindling your light
and your light kindling another.

And so the light of peace
spreads silently
throughout the world.



The ban on single-use plastics in Wales began on 30 October 2023. It includes -

Single-use plastic plates (including paper plates with a plastic covering.
Single-use plastic cutlery.
Single-use plastic drinks stirrers.
Cups made of expanded or foamed extruded polystyrene.
Takeaway food containers.
Single-use balloon sticks.
Single-use plastic stemmed cotton buds.
Single-use plastic drinking straws with exemptions for people who need them to eat and drink safely.

The Welsh Government are going to introduce phase 2 in Spring 2026 and this will include
Carrier bags – with exemptions on bags for raw fish, meator poultry and unpackaged food.
Polystyrene lids for cups and takeaway food containers.
Oxo-degradable plastic products.

Projects and Contacts

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

Groups FoE Ruthin work alongside

Drosi Bikes	Beth Ward/Robin Hughes
Y Ty Gwyrdd	Marguerite Lovegrove
Bws Benthyg/Borrow Bus	Janine Cusworth/Jozsef Vass
Resource Young Volunteers	Janine Cusworth.

CYLCHLYTHYR CYFEILLION Y DDAEAR RHUTHUN

RHIFYN 7 GAEAF 2024



YN Y RHIFYN HWN

Tedi-bêr 81 oed....
Diana Sanders
Beth allwn ni ei ddysgu o Gynhadledd Gwir Fwyd a Ffermio Cymru
Jozsef Vass
Argraff gwirfoddolwr o Gynhadledd Gwir Fwyd a Ffermio Cymru a gynhaliwyd yng Ngholeg Llysfasi 2023
Janet Steel
Siop Co-op leol yn cyfrannu i Gyfeillion y Ddaear Rhuthun a Chaffi Trwsio Rhuthun.

Ugain yn Ddigon
Rob Renouf

Bridgid's Flame
Diana Sanders

Gwahardd plastig defnydd untro yng Nghymru





Caffi Trwsio Rhuthun yn adfer tedi-bêr 81 oed a oroesodd yr Ail Ryfel Byd, wedi digwyddiad anffodus yn y peiriant golchi.

Ei ffrind gydol oes, Edward Arlloyd, ddaeth ag o mewn gan fod angen ei drwsio ar frys.
Rhoddwyd y tedi-bêr i Edward pan oedd o'n blentyn bach, a threuliodd y ddau ohonynt flynyddoedd cyntaf eu bywydau yn Nhy'r Eglwys, Rhuthun. Roedd tad Edward Arlloyd yn y *Royal Engineers* a threuliodd lawer o'i amser oddi cartref, gan gynnwys bod yn rhan o ymgyrch lanio D-day. Roedd Edward yn meddwl y byd o'r tedi bach, a bu hwnnw'n ffrind cyson iddo ers 81 o flynyddoedd, hynny yw ac eithrio'r ychydig o flynyddoedd a dreuliodd ar ei ben ei hun yn yr atig. Ond wedi'r holl amser maith roedd yn dangos ei oed, a doedd o ddim mor lan o dan ei goler. Penderfynodd Edward y byddai'n syniad da rhoi adfywio'r tedi drwy olchi baw'r blynyddoedd i ffwrdd yn y peiriant golchi, ond gwaetha'r modd aeth y siafins y tu mewn iddo'n lympiau mawr nes bod golwg digon anghyfarwydd arno. Yn ffodus roedd Sylvia Coles, un o wirfoddolwyr Caffi Trwsio Rhuthun, wrth law i helpu. Rhoddodd stwffin polyester newydd y tu mewn i'r tedi-bêr a thrwsiodd ei bedair pawen dyllog, ac wrth dynnu'r stwffin gwreiddiol daeth Sylvia o hyd i hen rwymyn a oedd wedi ei osod t tu mewn i un o'i freichiau. Meddai Sylvia: "Mae'n dda bod y tedi-bêr wedi gallu cael bywyd newydd a'i fod yn dedi bach hardd unwaith eto." Roedd Edward wrth ei fodd efo sut yr oedd Sylvia wedi llwyddo i adfer hen gyfaill yr oedd yn ei dysori, a phrynodd flodau a bocs o siocledi i ddiolch iddi. Dywedodd Edward: "Alla i ddim diolch i Sylvia digon – dw i mor hapus o weld fy hen ffrind yn ei ol".



Beth allwn ni ei ddysgu o Gynhadledd Gwir Fwyd a Ffermio Cymru

Cafodd Cynhadledd Gwir Fwyd a Ffermio Cymru ei chynnal yng Ngholeg Llysfasi yn ystod wythnos gyntaf mis Tachwedd. Bues i'n gwisgo sawl het yn ystod y digwyddiad hwn gan fy mod yn gwirfoddoli fel aelod o Gyfeillion y Ddaear Rhuthun; roeddwn i hefyd yn berson cyswllt ar gyfer Cwmni Buddiannau Cymunedol Sir Ddinbych *Adnewyddu* (reSource Denbighshire CIC); ac roeddwn i'n arddangos fy offer hydroponig fy hunan.
Pan wnes i gofrestru fel siaradwr yn y rhaglen, roeddwn i'n gwybod y gallai defnyddio dull heb bridd fod yn ddadleuol. Serch hynny, yn annisgwyl, fe ddangosodd y cynadleddwyr fod ganddynt feddwl agored, ac roedd hyd yn oed stondin prosiect Garddwriaeth Cymru yn llawn o blanhigion a oedd wedi eu tyfu drwy ddull hydroponig er mwyn tynnu sylw at ei ymgyrch i ledaenu gwybodaeth am y dull tyfu hwn.
Roedd yn ysbrydoliaeth gweld teuluoedd ifanc a'u babanod yn yr ystafelloedd darlithio ochr yn ochr â rhanddeiliaid a oedd yn cynrychioli pob agwedd ar y diwydiant bwyd.
Roedd llawer o'r anerchiadau a'r gweithdai yn canolbwyntio ar bwysigrwydd llysiau a ffrwythau sy'n cael eu tyfu'n lleol. Dyma rai o'r pwyntiau pwysig a gododd yn y digwyddiad hwn, a chwpl o ffigurau o'm nodiadau i. Mae cost gyfartalog prydau ysgol (75-90c) yn cael ei chadw mor isel fel na fyddai'n bosibl i ffermydd bach gystadlu a manwerthwyr mawr. Fodd bynnag, wrth siarad am brydau bwyd sy'n cael cymhorthdal, a'r cwestiwn ynghylch ein gallu i'w fforddio, rhaid hefyd ystyried y buddion a allai ddod o gael deiet iachach. Nododd Natalie Rouse o *bic-innovation* ffigur diddorol iawn: **sef bod pob 83c sy'n cael eu gwario ar wella maeth yn arbed £13 mewn gofal iechyd!** Yn ystod yr un sesiwn, fe soniodd y siaradwyr hefyd am eu profiadau o ddefnyddio bocsys/bagiau llysiau.

Argraff gwirfoddolwr o Gynhadledd Gwir Fwyd a Ffermio Cymru yng Ngholeg Llysfasi 2023

Beth sydd gan fuwch sy'n cael ei chodi ger sied gwartheg a thail gwartheg yn gyffredin? Yr ateb - roedd y ddau'n rhan o ddau ddiwrnod hynod ddiddorol yng Nghynhadledd Gwir Fwyd a Ffermio Cymru a gynhaliwyd yng Ngholeg Cambria Llysfasi, Rhuthun. Dyma'r tro cyntaf i'r gynhadledd gael ei chynnal yng Ngogledd Cymru. Mae cymaint i'w grynhoi fan hyn, ond dw i am roi blas ichi o'r digwyddiad. Roedd y gynhadledd gyfan yn llawn ysbrydoliaeth ac egni, gan gofleidio'r angen i hyrwyddo system fwyd gynaliadwy ar gyfer y 21ain ganrif.

Cyflwynodd Elin Roberts, Pennaeth campws Llysfasi y gynhadledd gan ein croesawu ni i gyd a hefyd y siaradwr gwadd Sarah Dickens. Mae Sarah yn ffermwr organig, yn gyn-ohebydd gyda'r BBC, ac yn aelod o grwp sero net 2035 Cymru.

Ynghyd a gwirfoddolwyr eraill o Gyfeillion y Ddaear Rhuthun, roedd yn fraint imi gael y cyfle i fynychu llawer o'r anerchiadau a'r gweithdai, gan gynnwys un ar hydroponeg gan Jozsef Vass sy'n aelod o Gyfeillion y Ddaear Rhuthun. Yn nes ymlaen cefais fy hun yng nghwmni gwirfoddolwr arall, sef ffermwr mynydd o'r enw Myfanwy sy'n rhedeg llinell gymorth i ffermwyr drwy Rwydwaith y Gymuned Ffermio, a buon ni'n sgwrsio am bwysigrwydd iechyd meddwl a llesiant yn y gymuned ffermio. Roedd hyn yn bwnc arbennig o bwysig imi gan fy mod yn gwirfoddoli gyda Mind Clwyd sy'n mynd a'i gymorth allan i'r rhandiroedd gardd (*Allotments*) ac yn ei ddarparu hefyd o'i fws melyn 'DORIS' sy'n galw yn y marchnadoedd ffermwyr yn Sir Ddinbych i hyrwyddo iechyd meddwl. Wrth adael y neuadd amaethyddol ar ol un anerchiad, gwelais ffermwyr yn codi buwch ar ei thraed gyda'r buchod eraill yn y sied yn troi eu pennau i wylio. Eglurodd Myfanwy fod y fuches yn synhwyro bod un ohonynt mewn trwbwl ac felly dyma mhw i gyd yn troi rownd i edrych arni. Roedd hyn fel metaffor gwych ar gyfer y gynhadledd gyfan a oedd a'r nod o ymchwilio i faterion sy'n gysylltiedig a bwyd a ffermio cynaliadwy, drwy ddod a phobl ynghyd i drafod yr amgylchedd a chyfiawnder bwyd yn y 21ain ganfrif.
Efallai eich bod yn gofyn - *beth sydd gan dail gwartheg i wneud efo hyn i gyd tybed?* Wel, bues mewn gweithdy arall a oedd yn trafod compostio cymunedol ac egwyddor sy'n ganolog i gynhyrchu bwyd cynaliadwy, sef gofalu am y pridd a thir ffermio. Cynhaliodd y cyflwynwyr weithdy bywiog ar gynllun compostio cymunedol yn Machynlleth, sy'n cael ei redeg mewn partneriaeth a chwmni bysys Lloyds sy'n caniatáu i bobl leol adael deunydd i'w gompostio ym maes parcio'r cwmni. Cafodd y gynhadledd ei chloi gan Tim Lang, neu'r Athro Bwyd fel y mae llawer yn ei alw. Mae'n arwain ar bolisi bwyd yn *City University* Llundain ac mae hefyd yn ffermwr. Siaradodd am adeiladu fframwaith cydnerthedd dinesig ar gyfer bwyd. Mae llawer o fentrau ar waith yn Nyffryn Clwyd a'n bro ninnau sy'n trafod hyn ac yn gweithredu gyda'r nod o sicrhau cyfiawnder bwyd a chyfiawnder hinsawdd i bobl mewn partneriaeth a chynhyrchwyr bwyd. Bydd Cyfeillion y Ddaear Rhuthun yn parhau ar eu taith i weithredu ar faterion amgylcheddol ac ecolegol drwy ein gweithgareddau yn Sir Ddinbych a'r ardal o'n cwmpas.

Byddai tyfwyr yn wynebu heriau difrifol oni bai bod partneriaid trydydd sector yn eu cysylltu â buddiolwyr a gwirfoddolwyr posibl, fel y gwelir mewn rhaglenni amaethyddiaeth a gefnogir gan y gymuned. Mae'r mater hwn, ochr yn ochr â llawer o faterion eraill, eisoes wedi cael eu nodi ar lefelau gwneud penderfyniadau ac ymdrechion llawr gwlad. Serch hynny, hyd yn hyn mae na ryw wactod sy'n parhau i fodoli yn y canol, ac er mwyn llenwi'r bwlch hwnnw bydd nifer o sefydliadau'n mynd ati i adeiladu partneriaethau bwyd cryfach ymysg y rhanddeiliaid. Mae Synnwyr Bwyd Cymru y GIG (Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr) wedi cynnal nifer o brosiectau peilot gyda chymorth ariannol gan Lywodraeth Cymru, er mwyn dod â mwy o bobl yn nes at dyfwyr lleol a'u cynnyrch ar lefel ranbarthol. Dyma enwi rhai ohonynt: mae Bwyd Da Sir y Fflint gyda *Can Cook /Well-Fed*, Siarter Fwyd Menter Môn yng Ngwynedd, a Bwyd Sir Gâr o Sir Gaerfyrddin i gyd wedi cyrraedd nifer o gerrig milltir.

Mae'n bwysig ein bod ni yma yn Sir Ddinbych yn dysgu o'r llwyddiannau hyn er mwyn inni allu gamu ymlaen tuag at weithredu system fwyd iach a chynaliadwy.

Y siop Co-op leol yn cyfrannu i Gyfeillion y Ddaear Rhuthun a Chaffi Trwsio Rhuthun

Ddydd Sadwrn 18 Tachwedd cynhaliwyd digwyddiad yn siop y Co-op Rhuthun i ddathlu a chyflwyno'r £1,343 a oedd wedi cael ei godi gan Gronfa Gymunedol Leol y Co-op ar gyfer Cyfeillion y Ddaear a'r Caffi Trwsio.



Jean, Anne a Richard yn derbyn £1,343 a godwyd gan Gronfa Gymunedol Leol y Co-op.

Ugain yn Ddigon

20mya yw'r terfyn cyflymder cyffredinol bellach mewn ardaloedd preswyl ac mewn mannau lle mae llawer o adeiladau yng Nghymru. Mae'r newid hwn yn dod a buddion diogelwch ac amgylcheddol, ond er gwaethaf y buddion hyn mae wedi achosi rhywfaint o ddadlau.

Diogelwch

- Cafodd 1,131 o bobl eu lladd neu eu hanafu'n ddifrifol ar ffyrdd Cymru yn 2018 – digwyddodd 40% o'r damweiniau hyn mewn parthau 30mya
- Mae unigolyn sy'n cael ei daro gan gerbyd sy'n teithio 30mya oddeutu **pum gwaith** yn fwy tebygol o gael ei ladd na gan gerbyd sy'n teithio am 20mya
- Drwy deithio 20mya, mae pellteroedd stopio yn cael eu haneru (o'u cymharu a 30mya)

Yr Amgylchedd
Mae angen inni annog mwy o bobl i deithio mewn modd iach ac mae sicrhau bod ein ffyrdd yn fwy diogel yn elfen hollbwysig o'r ymgyrch hon. Mae'r rhan fwyaf ohonon ni yn derbyn bod gosod terfynau 20mya y tu allan i ysgolion yn syniad da – ac mae ymestyn y terfynau hyn hefyd yn ei gwneud yn fwy diogel i blant gerdded neu feicio i'r ysgol, ac inni i gyd fynd ar deithiau egniol.

Nid yw terfynau 20mya yn achosi mwy o lygredd.
Yn ol yr RAC, y cyflymder gorau ar gyfer effeithlonrwydd tanwydd i'r rhan fwyaf o geir yw 45-50mya. Mae terfyn 50mya, fel ar ffordd osgoi Wrecsam, yn helpu i gadw lefelau'r allyriadau mor isel a phosibl. Fodd bynnag, ein **dull o yrru** yw'r ffactor mwyaf pwysig pan fyddwn ni'n gyrru'n arafach a phan fyddwn yn stopio ac yn cychwyn yn fwy aml.

Yn fwy peryglus?
Nid oes unrhyw dystiolaeth o gwbl i gefnogi'r syniad bod terfynau 20mya yn fwy peryglus oherwydd bod pobl yn edrych ar eu *speedometers* yn hytrach nag ar y ffordd. Nid yw'n anoddach cadw at 20mya na chadw at unrhyw derfyn cyflymder arall.

1. Cydymffurfio

Y pryder mwaf cyffredin a glywir am y terfyn cyflymder 20mya yw na fydd rhai pobl yn cydymffurfio. Er bod rhai arbrofion wedi dangos y gallai methu a chydymffurfio fod yn broblem, mae hyn yn tynnu sylw at bwysigrwydd addysg a gorfodi. Mae'n amlwg bod gwrthod cydymffurfio yn fater o ddewis yn hytrach nag yn rhywbeth na ellir ei osgoi fel mae rhai pobl yn honni. Felly, dyma'r cwestiwn canolog – a ydyn ni'n fodlon blaenoriaethu'r amgylchedd a diogelwch pobl eraill uwchlaw'r hyn a allai fod yn fwy cyfleus inni fel unigolion? Efallai ei bod yn well gan rai ohonom yrru am 30mya, ond mae'r dystiolaeth yn glir – mae terfynau 20mya yn gwella'r amgylchedd ac yn arbed bywydau.

Brigid's Flame

Her flame kindled
by the breath of Spring
is always burning.

May it find the dark
and forgotten places
and bring warmth.

As the the flame grows
in beauty and strength
may it kindle the faintest light.

and grow in us,
between us,
around us.

Your light kindling my light
my light kindling your light
and your light kindling another.

And so the light of peace
spreads silently
throughout the world.



Dechreuodd y gwahardddiad ar blastig defnydd untro yng Nghymru ar 30 Hydref 2023. Mae'n cynnwys:

Platiau plastig untro – gan gynnwys platiau papur sydd â haen blastig
Cytleri plastig untro – er enghraifft ffyrc, llwyau a chyllyll
Troellwyr plastig untro ar gyfer diodydd
Cwpanau sydd wedi'u gwneud o bolystyren ehangedig neu bolystyren allwthiedig ewynnog (*expanded or foamed extruded polystyrene*).
Bocsys bwyd tecawê
Ffyn balŵns plastig untro
Ffyn cotwm plastig untro
Gwellt yfed plastig untro – ac eithrio pan fo unigolyn yn dibynnu arnynt i fwyta ac yfed yn ddiogel
Bydd Llywodraeth Cymru yn cyflwyno cyfnod 2 erbyn Gwanwyn 2026 a bydd hynny'n cynnwys:
Bagiau siopa plastig untro – gydag ethriadau sy'n cynnwys bagiau siopa ar gyfer pysgod, cig neu ddofednod amrwd a bwyd heb ei becynnu
Caeadau cwpanau a bocsys bwyd tecawê sydd wedi'u gwneud o bolystyren
Cynhyrchion plastig ocso-ddiraddiadwy.

Prosiectau ac enwau cyswllt

Ysgrifennydd y Grwp	Jean Leith
Casglu Sbwriel	Steven Hoyle
Rhuthun Di-blastig	Richard Barrie
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

Grwpiau sy'n gweithio ochr yn ochr a Chyfeillion y Ddaear

Drosi Bikes Beth Ward/Robin Hughes
Y Ty Gwyrdd Marguerite Lovegrove
Bws Benthyg/Borrow Bus & Resouce Janine Cusworth/ Jozsef Vass
Resource Young Volunteers Janine Cusworth