**Subject**: **Cardiff Met Student Switch Off – Win Ben and Jerry’s Ice Cream, Cinema Tickets & More**

Dear Resident,

This year your halls of residence will be competing in Student Switch Off, a competition to be the greenest hall of residence by saving energy, using less water and recycling the best, with the winning hall **rewarded with a party / given a big delivery of Ben & Jerry’s ice cream!** There are also photo competitions and quizzes with loads of individual prizes for you to win throughout the year, including Ben & Jerry’s ice cream, Pappa John’s Pizza, LUSH items, fairtrade chocolate and where applicable, nightclub and cinema tickets. Just like the Cardiff Metropolitan University Student Switch Off facebook page ([www.facebook.com/CardiffMetSSO](http://www.facebook.com/CardiffMetSSO)) to keep in touch of how you can win prizes!

**Competition** - Today we are launching our first competition and we are giving away **Ben and Jerry’s ice cream** to the first 5 people who upload to the facebook page ([www.facebook.com/CardiffMetSSO](http://www.facebook.com/CardiffMetSSO)) a photo of you (or you and your friends) in halls switching off lights or appliances. So what are you waiting for? Get that camera out, get creative and start uploading! The cheesier the photo, the better!

You can do your bit to help your hall win by following our easy energy saving tips:

- Switch off lights and appliances when not in use,

- Put a lid on pans when cooking (this saves time too!)

- Don’t overfill the kettle

- Check the poster in your kitchen for what can be recycled!

- Be careful with the water you use

See our website <http://www.studentswitchoff.org/unis/cardiffmet> for more information.

Thanks,

Stuart – Student Switch Off

**e.** [stuart.jones@nus-wales.org.uk](mailto:stuart.jones@nus-wales.org.uk)  
02920 435 390 / 07584631232

2nd Floor, Cambrian Buildings, Mount Stuart Square, Cardiff, CF10 5FL

Annwyl Breswyliwr,

Eleni bydd eich neuaddau preswyl yn cystadleu yn Myfyrwyr yn Diffodd, sef cystadleuaeth i fod y neuadd breswyl wyrddaf drwy arbed ynni, defnyddio dŵr yn ddoeth ac ailgylchu am y gorau, gyda’r neuadd fuddugol yn **ennill parti / yn derbyn cyflenwad sylweddol o hufen-iâ Ben & Jerry’s!** Mae yno hefyd gystadlaethau ffotograffiaeth a sawl cwis gyda llwyth o wobrau unigol y gallwch chi eu hennill gydol y flwyddyn, gan gynnwys hufen-iâ Ben & Jerry’s, siocled masnach deg, a lle bo hynny’n berthnasol, tocynnau ar gyfer clwb-nos a sinema. I gyd sydd angen i chi ei wneud yw hoffi’r dudalen facebook ([www.facebook.com/CardiffMetSSO](http://www.facebook.com/CardiffMetSSO)) er mwyn cadw mewn cysylltiad gyda sut y gallwch ennill gwobrau!

**Cystadleuaeth** – Heddiw ‘rydym yn lawnsio ein cystadleuaeth gyntaf, a byddwn yn rhoi i ffwrdd **hufen-iâ** **Ben & Jerry’s** i’r 5 person cyntaf sy’n uwchlwytho llun ohonynt eu hunain (neu gyda ffrindiau) mewn neuaddau yn diffodd goleuadau neu gyfarpar. Felly, pam oedi?  Tynnwch eich camera allan, byddwch yn greadigol a dechreuwch uwchlwytho!  Gorau yn y byd os yw eich llun yn un doniol!

Gallwch chwarae eich rhan mewn helpu eich neuadd i ennill drwy ddilyn yr hintiau handi canlynol ar gyfer arbed ynni:

- Diffoddwch oleuadau a chyfarpar pan nad ydynt yn cael eu defnyddio,

- Gosodwch gaead ar sosban wrth goginio (mae hyn yn arbed amser hefyd!)

- Peidiwch â gor-lenwi’r tegell

- Gwiriwch y poster yn eich cegin i weld beth ellir ei ailgylchu!

- Byddwch yn ofalus gyda’r dŵr ‘rydych yn ei ddefnyddio

Gweler ein gwefan <http://www.studentswitchoff.org/unis/cardiffmet> am fwy o wybodaeth.

Diolch,

Stuart – Myfyrwyr yn Diffodd

green signature divider line

**Stuart Jones -** Swyddog Prosiect Cynaliadwyedd (Cymru) / Sustainability Project Officer (Wales)

Myfyrwyr yn Diffodd / Student Switch Off

**e.** [stuart.jones@nus-wales.org.uk](mailto:stuart.jones@nus-wales.org.uk)  
02920 435 390 / 07584631232  
2il Lawr, Adeiladau Cambrian, Sgwâr Mount Stuart, Caerdydd, CF10 5FL