CANLLAW I DEULUOEDD

Cadw'n Gynnes am Lai

Cartrefi mwy diogel, arbed ynni a gwneud i'ch arian fynd ymhellach.

AM DDIM | CYFRINACHOL | HEB FARNU

Yn llawn syniadau syml ac ymarferol i gadw'ch cartref yn **gynnes, yn ddiogel ac ychydig yn rhatach i'w redeg**. Darllenwch unrhyw ran sy'n mynd â'ch bryd, cadwch y canllaw wrth law a'i rannu gyda phawb yn eich cartref.

Arogli nwy neu'n poeni am garbon monocsid?
Ffoniwch y Gwasanaeth Argyfwng Nwy Cenedlaethol, am ddim, 24 awr y dydd. Os yw rhywun yn teimlo'n sâl, ewch â nhw i'r awyr iach a ffoniwch 999. Mae cymorth cam wrth gam ar y dudalen gefn.

0800 111 999

Croeso



Mae pob cartref yn chwilio am ffyrdd o wneud i'r gyllideb fynd ychydig ymhellach, a gall newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr. Mae'r canllaw hwn, gyda chefnogaeth Wales & West Utilities, yn dod â syniadau syml ynghyd i gadw'ch cartref yn ddiogel ac yn gynnes, defnyddio ynni'n ddoeth, gostwng eich biliau a sicrhau eich bod yn cael yr holl gymorth y mae gennych hawl iddo.

Mae'n cyd-fynd â'r gefnogaeth gyfeillgar, seiliedig ar berthynas, y mae Home-Start Cymru yn ei chynnig. Mae cydlynydd neu wirfoddolwr yn dod i adnabod eich teulu ac yn gweithio ochr yn ochr â chi, ar eich cyflymder chi, yn eich cartref eich hun, am gyhyd ag y bydd ei angen arnoch.

Mae eich cydlynydd yma i helpu

Mae llawer o'r pynciau yn y canllaw hwn yn rhai y gall eich cydlynydd eu trafod gyda chi, eich helpu i weithredu arnynt ar unwaith neu eich cyfeirio at gymorth arbenigol. Gallai hynny fod yn wiriad budd-daliadau, yn gais i'r Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth neu'n sgwrs am filiau ynni.

Gallant hefyd helpu gyda rhannau eraill o fywyd teuluol, gan gynnwys bwyta'n iach ar gyllideb, cwsg diogel i fabanod, arferion cysgu i blant hŷn, a chwarae a niwroamrywiaeth. Gofynnwch beth sydd ar gael.

Heb gysylltu â Home-Start Cymru eto? Os ydych chi'n meddwl y gallai cydlynydd neu wirfoddolwr helpu eich teulu, cysylltwch â ni. Mae'r gefnogaeth am ddim, yn gyfrinachol a heb farnu.
Ffoniwch 0333 880 0014 · homestartcymru.org.uk

DECHRAU YMA

Canllaw mynediad cyflym i deuluoedd

Popeth mewn un lle: y ffordd gyflymaf o ddod o hyd i'r cymorth sydd ei angen arnoch.

Cael larwm carbon monocsid am ddim

Mae Wales & West Utilities yn darparu larymau CO am ddim i deuluoedd, a gall Home-Start Cymru eich helpu i gael un.

Gofynnwch i'ch cydlynydd

Gwirio'r budd-daliadau y mae gennych hawl iddynt

Mae Cyfrifiannell Budd-daliadau Turn2Us yn dod o hyd i fudd-daliadau a chynlluniau lleol, ac mae'r Chwilotydd Cyngor yn eich cyfeirio at gynghorwyr lleol.

turn2us.org.uk

Cymorth os ydych mewn perygl o golli eich cartref

Mae Chwilotydd Cymorth Gov.uk yn eich cyfeirio at gymorth gan eich awdurdod lleol. Mae Shelter Cymru yn cynnig cyngor ar dai ar 08000 495 495.

sheltercymru.org.uk

Cynllunio eich cyllideb

Mae cynlluniwr cyllideb am ddim IE Hub yn rhoi darlun clir i chi o'ch incwm a'ch gwariant.

iehub.co.uk/home-start

Taliadau Tanwydd Gaeaf a Thywydd Oer

Mae'r Taliad Tanwydd Gaeaf yn helpu cartrefi lle mae rhywun dros oed Pensiwn y Wladwriaeth. Mae'r Taliad Tywydd Oer ar gyfer pobl sy'n cael rhai budd-daliadau, gan gynnwys rhai teuluoedd gyda phlentyn dan 5 oed, pan fydd hi'n oer iawn.

Gwiriwch a ydych yn gymwys ar turn2us.org.uk

Rhagor o gyngor a chymorth

Gall Cyngor ar Bopeth ddod o hyd i wasanaethau lleol neu siarad â chi ar-lein. Llinell Gymorth Genedlaethol (Cymru): 0800 702 2020.

citizensadvice.org.uk

I gael rhagor o gyngor, cysylltwch â Home-Start Cymru
Ffoniwch 0333 880 0014 · homestartcymru.org.uk

Beth sydd y tu mewn

Chwe maes o gymorth ymarferol. Dechreuwch gyda beth bynnag sydd bwysicaf i'ch teulu ar hyn o bryd.

RHAN 1
Lleithder a llwydni
Beth sy'n achosi anwedd a sut i leihau a thrin llwydni'n ddiogel.

RHAN 2
Arbed ynni
Ffyrdd hawdd o dorri costau gwresogi, gan gynnwys awgrymiadau ar gyfer babanod, cartrefi rhent a newid tariff.

RHAN 3
Carbon monocsid
Yr arwyddion i gadw llygad amdanynt, eich larwm CO am ddim a beth sy'n rhaid i'ch landlord ei wneud.

RHAN 4
Y Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth
Cymorth ychwanegol am ddim gan eich cyflenwyr, gan gynnwys cymorth blaenoriaeth pan fydd toriad pŵer.

RHAN 5
Cynyddu incwm
Offer cyllidebu, gwiriadau budd-daliadau, cyllid ynni ac atgyfeiriadau.

RHAN 6
Cymorth costau byw
Ble i ddechrau, gyda phwy i gysylltu a pha gymorth sydd ar gael yng Nghymru.

Cynnwys

DECHRAU YMA

Canllaw mynediad cyflym i deuluoedd

RHAN 1 · CARTREFI MWY DIOGEL

1.1 Lleithder a llwydni yn y cartref

RHAN 2 · ARBED YNNI

2.1 Deall tlodi tanwydd

2.2 Ffyrdd ymarferol o dorri costau gwresogi

2.3 Awgrymiadau i deuluoedd gyda babanod a phlant bach

2.4 Cadw cartref rhent yn gynnes ac yn effeithlon

2.5 Arbed arian drwy newid tariff

RHAN 3 · CARBON MONOCSID

3.1 Diogelwch carbon monocsid (CO)

RHAN 4 · Y GOFRESTR GWASANAETHAU BLAENORIAETH

4.1 Y Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth (PSR)

RHAN 5 · CYNYDDU INCWM

5.1 Cymorth gyda chyllideb y cartref

5.2 Gwirio eich hawl i fudd-daliadau

5.3 Cael cyllid ynni

5.4 Cael rhagor o gymorth: atgyfeiriadau

5.5 Cyfeiriadur cysylltiadau defnyddiol

RHAN 6 · CYMORTH COSTAU BYW

6.1 Dechrau yma

6.2 Tai a'r Dreth Gyngor

6.3 Biliau ynni a dŵr

6.4 Budd-daliadau, grantiau a dyledion

6.5 Bwyd a hanfodion bob dydd

6.6 Cymorth i blant a gofal plant

6.7 Cysylltiadau allweddol a ffynonellau dibynadwy

CADWCH Y DUDALEN HON WRTH LAW

Mewn argyfwng: pwy i'w ffonio a beth i'w wneud gyntaf

RHAN 1

Cartrefi Mwy Diogel

Camau ymarferol i helpu i gadw'ch cartref a'ch teulu'n ddiogel.

1.1 Lleithder a llwydni yn y cartref

Anwedd yw un o achosion mwyaf cyffredin lleithder a llwydni. Mae'n digwydd pan fydd aer cynnes, llaith o weithgareddau bob dydd fel cael cawod, coginio a sychu dillad yn taro arwyneb oer fel ffenestr neu wal allanol ac yn troi'n ddŵr. Os caiff ei adael, gall llwydni ddechrau tyfu.

Pethau eraill a all gyfrannu

- Awyru gwael neu ddim digon o inswleiddio
- Lleithder uchel yn yr aer
- Dŵr yn dod i mewn drwy fylchau neu do sydd wedi'i ddifrodi, neu leithder yn codi drwy'r llawr
- Problemau plymio fel pibellau'n gollwng a gorlifau

Pam mae'n bwysig i iechyd

Gall llwydni ryddhau sborau a llidwyr sy'n effeithio ar y llwybrau anadlu, gan achosi problemau fel asthma, anhawster anadlu, heintiau ar y frest ac adweithiau alergaidd.

Gall effeithio'n fwy ar rai pobl, gan gynnwys babanod a phlant ifanc, pobl hŷn, menywod beichiog a mamau newydd, ac unrhyw un sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint neu'r galon, system imiwnedd wan, anabledd neu gyflwr iechyd meddwl.

Sut i leihau anwedd

- Agorwch ffenestr a defnyddiwch y ffan echdynnu wrth goginio, a chadwch ddrws y gegin ar gau
- Agorwch ffenestr am 10 munud bob dydd, a defnyddiwch lenni trwchus i gadw ystafelloedd yn gynnes yn y gaeaf
- Gadewch fwlch rhwng dodrefn a waliau allanol fel bod aer yn gallu llifo
- Ar ôl bath neu gawod, defnyddiwch y ffan echdynnu a gadewch y ffenestr ar agor am 20 munud
- Sychwch ffenestri ac arwynebau caled gyda chlwtyn amsugnol
- Sychwch ddillad y tu allan, neu yn yr ystafell ymolchi gyda'r ffenestr ar agor a'r drws ar gau

Sut i gael gwared ar lwydni

- Sychwch y llwydni'n ofalus gyda chlwtyn llaith, yna taflwch y clwtyn
- Peidiwch â brwsio llwydni, gan fod hyn yn rhyddhau sborau i'r aer
- Glanhewch yr ardal gyda thoddiant cannydd gwan neu olchiad ffwngladdol, gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y cynnyrch
- Ar ôl iddo sychu, ailaddurnwch gyda phaent ffwngladdol neu bast papur wal ffwngladdol

Gofynnwch i'ch cydlynydd. Os gallwch weld lleithder neu lwydni yn eich cartref, gofynnwch am atgyfeiriad at YES Energy Solutions neu Better Housing, Better Health am ragor o gymorth (gweler Rhan 5.4). Os ydych yn rhentu, rhowch wybod i'ch landlord yn ysgrifenedig hefyd.

RHAN 2

Arbed Ynni

Defnyddio ynni'n ddoeth, ym mha bynnag fath o gartref rydych chi'n byw.

2.1 Deall tlodi tanwydd

Mae cartref mewn tlodi tanwydd pan fydd yr arian sydd ar ôl, ar ôl talu am dai ac ynni, yn is na'r llinell dlodi. Yn syml, mae'n golygu ei bod yn anodd fforddio gwresogi eich cartref tra hefyd yn talu am hanfodion fel bwyd a rhent.

Nid yw'n dweud dim am ba mor dda y mae teulu'n rheoli arian, ac mae'n llawer mwy cyffredin nag y mae llawer o bobl yn ei sylweddoli. Y newyddion da yw bod llawer o gymorth ar gael.

1 o bob 4
CARTREF YNG NGHYMRU

Mae amcangyfrifon Llywodraeth Cymru yn dangos bod tua 340,000 o gartrefi yng Nghymru yn byw mewn tlodi tanwydd yn 2024, gyda theuluoedd â phlant dibynnol yn cael eu heffeithio'n arbennig. Dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

Beth all ei gwneud yn anoddach gwresogi cartref yn fforddiadwy

- Incwm cartref isel
- Ffyrdd drutach o dalu, fel mesurydd rhagdalu
- Cost bresennol ynni
- Cartref sy'n anoddach ei wresogi'n effeithlon. Gallwch wirio sgôr Tystysgrif Perfformiad Ynni (EPC) eiddo ar gov.uk. Mae cartrefi â sgôr D i G yn tueddu i fod yn llai effeithlon
- Cyflwr iechyd sy'n golygu bod angen cynhesrwydd ychwanegol
- Byw yng nghefn gwlad gyda llai o ddewisiadau gwresogi
- System wresogi hŷn neu aneffeithlon, neu'r math o danwydd a ddefnyddir
- Peidio â gwybod pa gymorth sydd ar gael

Pam mae'n werth gweithredu'n gynnar

Gall cartref oer effeithio ar iechyd corfforol a meddyliol, ychwanegu at straen a phryder, a gwneud lleithder a llwydni'n fwy tebygol. Mae cael cymorth yn gynnar fel arfer yn golygu mwy o ddewisiadau.

Mae gweddill y rhan hon yn cynnwys ffyrdd ymarferol o leihau eich costau ynni, ac mae Rhan 5 yn sôn am y cymorth ariannol a'r atgyfeiriadau sydd ar gael i chi. Does byth unrhyw farnu wrth ofyn.

2.2 Ffyrdd ymarferol o dorri costau gwresogi

Gall newidiadau bach gartref arbed ynni a gostwng eich biliau. Dyma arferion syml a gwelliannau rhad a all wneud gwahaniaeth go iawn.

ENILLION CYFLYM

HYD AT £65 Y FLWYDDYN

Diffodd pethau sydd ar stand-by

Gellir diffodd y rhan fwyaf o offer wrth y plwg heb golli eu gosodiadau. Mae arbedwr stand-by neu blwg clyfar yn diffodd popeth ar yr un pryd. Mae angen i rai recordwyr teledu aros ymlaen i recordio.

HYD AT £125 Y FLWYDDYN

Atal drafftiau o gwmpas ffenestri a drysau

Mae gwres yn dianc o gwmpas drysau, ffenestri, estyll llawr a simneiau. Mae atal drafftiau eich hun yn fforddiadwy, ac mae cau llenni a bleindiau yn helpu i gadw'r gwres i mewn.

HYD AT £89 Y FLWYDDYN

Diffodd goleuadau

Diffoddwch oleuadau pan fyddwch yn gadael ystafell. Mae newid i fylbiau LED yn arbed hyd yn oed mwy.

HYD AT £300 Y FLWYDDYN

Gwirio eich gwres

- Trowch dymheredd llif eich boeler i lawr i 60°C
- Gall troi eich thermostat i lawr 1°C arbed hyd at £130 y flwyddyn
- Trowch reiddiaduron i lawr neu i ffwrdd mewn ystafelloedd nad ydych yn eu defnyddio
- Gall siaced 80mm ar eich silindr dŵr poeth arbed tua £70 y flwyddyn

HYD AT £115 Y FLWYDDYN

Golchi'n ddoeth

Gallai cadw cawodydd i 4 munud arbed £95 y flwyddyn i gartref arferol. Gallai newid un bath yr wythnos am gawod 4 munud arbed £20 arall.

HYD AT £93 Y FLWYDDYN

Bod yn glyfar yn y gegin

- Dim ond berwi'r dŵr sydd ei angen arnoch
- Gosodwch awyrydd ar y tap i ddefnyddio llai o ddŵr
- Dim ond rhedeg y peiriant golchi llestri pan fydd yn llawn

Mae'r arbedion yn fras, fesul blwyddyn, ac yn seiliedig ar brisiau Hydref 2022. Ffynonellau: Ymddiriedolaeth Arbed Ynni a gov.uk.

RHAGOR O FFYRDD O GADW'N GYNNES AC ARBED YNNI

1. Coginio mewn swp a chynllunio prydau

Mae coginio mewn swp yn golygu defnyddio'r popty a'r hob yn llai, ac mae'n lleihau gwastraff bwyd hefyd.

- Cynlluniwch brydau ymlaen llaw fel eich bod yn defnyddio'r popty unwaith yn hytrach na sawl gwaith y dydd
- Coginiwch lawer ar y tro, rhewch ddognau ac ailddwymwch nhw yn y microdon, sy'n defnyddio llai o ynni na'r popty
- Mae popty araf a ffrïwr aer yn defnyddio llai o ynni na phopty traddodiadol
- Cadwch gaeadau ar sosbenni i gadw'r gwres i mewn a byrhau'r amser coginio

2. Adlewyrchyddion rheiddiaduron a dodrefn

Mae rheiddiaduron ar waliau allanol yn colli rhywfaint o wres drwy'r wal.

- Gosodwch baneli adlewyrchu y tu ôl i reiddiaduron i anfon gwres yn ôl i'r ystafell
- Symudwch soffas a gwelyau oddi wrth reiddiaduron fel bod y gwres yn gallu cyrraedd yr ystafell

3. Gwresogi'r ystafelloedd rydych yn eu defnyddio

- Dim ond gwresogi ystafelloedd sy'n cael eu defnyddio, a chadw drysau ar gau i gadw'r cynhesrwydd i mewn
- Treuliwch fwy o amser gyda'ch gilydd mewn un ystafell gynnes
- Os ydych yn gymwys, edrychwch am grantiau ar gyfer thermostatau clyfar sy'n rheoli pob ystafell

4. Inswleiddio pibellau ac amseru cawodydd

- Lapiwch bibellau dŵr poeth agored, yn enwedig yn yr atig neu'r cwpwrdd crasu, gydag inswleiddiad ewyn rhad
- Defnyddiwch amserydd cawod. Mae llawer o gwmnïau dŵr yn eu rhoi am ddim
- Gosodwch siaced ar eich tanc dŵr poeth i gadw'r dŵr yn boethach am hirach

5. Haenau a chynhesrwydd amser gwely

- Gwisgwch haenau: mae festiau thermol, sanau a hwdis yn cadw gwres y corff yn dda
- Rhowch y llenni y tu ôl i'r rheiddiaduron gyda'r nos fel nad yw gwres yn cael ei golli drwy'r ffenestr
- Gall plant hŷn ac oedolion ddefnyddio potel dŵr poeth neu fag gwenith yn lle gwresogi ystafell gyfan dros nos, ac ychwanegu haenau o flancedi am gynhesrwydd ychwanegol

Babanod dan 12 mis: peidiwch byth â defnyddio poteli dŵr poeth, bagiau gwenith, blancedi trydan, cwiltiau na blancedi ychwanegol. Gweler y cyngor ar gwsg mwy diogel yn 2.3.

6. Gwiriadau ynni am ddim a chymorth gan y cyngor

- Gofynnwch i'ch cyngor neu eich cyflenwr ynni a ydynt yn cynnig asesiad ynni cartref am ddim
- Mae rhai elusennau'n cynnig inswleiddio, gwiriadau boeler a bylbiau LED am ddim. Gofynnwch i Cyngor ar Bopeth neu eich cydlynydd Home-Start
- Os yw eich boeler yn hen neu'n aneffeithlon, gofynnwch am gynlluniau uwchraddio a grantiau

7. Plygiau clyfar ac amseryddion

- Defnyddiwch amseryddion plwg clyfar i ddiffodd setiau teledu, consolau gemau a llwybryddion Wi-Fi dros nos
- Datgysylltwch wefrwyr pan fydd dyfeisiau wedi gwefru'n llawn

8. Golchi dillad gan ddefnyddio llai o ynni

- Arhoswch am lwyth llawn yn hytrach na golchi llawer o lwythi bach
- Defnyddiwch horsen ddillad yn lle'r sychwr dillad lle bo modd
- Os ydych yn defnyddio sychwr dillad, gall ychwanegu tywel sych fyrhau'r amser sychu

9. Goleuadau solar a batris

- Defnyddiwch oleuadau gardd solar yn lle goleuadau diogelwch ar y prif gyflenwad
- Newidiwch oleuadau nos plwg am rai LED batri
- Defnyddiwch fatris y gellir eu hailwefru yn nheganau'r plant

10. Llyfrgelloedd a mannau cynnes

- Mae llawer o lyfrgelloedd a chanolfannau cymunedol yn cynnig mannau cynnes, llyfrau a gweithgareddau i deuluoedd
- Mae rhai mannau cynnes yn cynnig prydau poeth neu fyrbrydau am ddim
- Dewch o hyd i fannau cynnes lleol ar wefan eich cyngor

2.3 Awgrymiadau i deuluoedd gyda babanod a phlant bach

Gall plant bach olygu mwy o wresogi, golchi ac anghenion yn ystod y nos. Mae'r syniadau hyn yn eich helpu i arbed arian gan gadw'ch babi'n gynnes ac yn ddiogel.

> **Cwsg mwy diogel sy'n dod gyntaf bob amser.** Mae'r awgrymiadau isod yn dilyn canllawiau'r GIG a'r Lullaby Trust. Os nad ydych yn siŵr, gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd, eich bydwraig neu eich cydlynydd Home-Start, neu ewch i **lullabytrust.org.uk**.

Cadw babi'n gynnes yn y nos

- Anelwch at dymheredd ystafell o 16 i 20°C. Mae thermomedr ystafell syml yn eich helpu i wresogi dim ond cymaint ag sydd ei angen
- Mae sach gysgu babi sy'n ffitio'n dda, gyda sgôr tog sy'n addas i dymheredd yr ystafell, yn cadw babi'n glyd heb wres ychwanegol. Dewiswch un heb gwfl, o'r maint cywir fel nad yw babi'n gallu llithro i lawr y tu mewn iddi
- Os ydych yn defnyddio blancedi, dewiswch rai cellog tenau, wedi'u gosod yn dynn heb fod yn uwch nag ysgwyddau babi, gyda thraed babi wrth droed y cot
- Rhowch fabi i gysgu ar ei gefn bob amser, ar fatres gadarn a gwastad
- Cadwch ben babi heb ei orchuddio dan do, felly dim hetiau wrth gysgu
- I wirio a yw babi'n rhy boeth neu'n rhy oer, teimlwch ei frest neu gefn ei wddf. Mae dwylo a thraed oer yn normal. Os yw babi'n chwyslyd, tynnwch haen i ffwrdd

Cadw'r ystafell wely'n ddiogel ac yn gynnes

- Am y 6 mis cyntaf, y lle mwyaf diogel i fabi gysgu yw yn ei got neu ei fasged Moses ei hun yn yr un ystafell â chi. Mae hynny'n golygu bod un ystafell wely gynnes yn gwneud y tro
- Cadwch y cot i ffwrdd o reiddiaduron, gwresogyddion a golau haul uniongyrchol
- Peidiwch byth â defnyddio cwiltiau, clustogau, bympars cot, poteli dŵr poeth, bagiau gwenith na blancedi trydan i fabanod
- Mae gwresogyddion trydan cludadwy yn ddrud i'w rhedeg a gallant beri risg o dân neu losgi. Os oes angen un arnoch, dewiswch un gyda thermostat ac amserydd, cadwch ef ymhell o'r cot, y dillad gwely a'r llenni, a pheidiwch byth â'i orchuddio
- Caewch ddrws yr ystafell wely i gadw'r cynhesrwydd i mewn

Poteli a bwydo

- Os ydych yn defnyddio llaeth fformiwla, gwnewch bob potel yn ffres, yn union cyn bod ei hangen. Mae'r GIG yn cynghori defnyddio dŵr sydd wedi'i ferwi a'i adael i oeri am ddim mwy na 30 munud, fel ei fod yn dal i fod yn o leiaf 70°C. Mae hyn yn lladd unrhyw facteria yn y powdr
- Peidiwch â storio dŵr wedi'i ferwi na photeli wedi'u paratoi i'w defnyddio'n ddiweddarach yn y dydd. Dyma un maes lle mae'n well peidio â thorri'n ôl
- Ar gyfer bwydo pan fyddwch allan, ewch â dŵr sydd newydd ei ferwi mewn fflasg wactod lân wedi'i selio, swm wedi'i fesur o bowdr mewn cynhwysydd glân a sych, a photel wedi'i sterileiddio. Paratowch y botel pan fydd ei hangen ar eich babi

Golchi, cewynnau a sychu

- Fel arfer gellir golchi dillad babi ar 30°C, ac mae golchiad cyflym yn iawn ar gyfer pethau nad ydynt yn fudr iawn
- Ar gyfer cewynnau amldro, dilynwch dymheredd golchi'r gwneuthurwr (60°C yn aml) fel eu bod yn cael eu glanhau'n iawn. Arbedwch ynni gyda llwythi llawn a sychu ar y lein
- Sychwch ddillad y tu allan pan allwch. Dan do, defnyddiwch horsen ddillad mewn ystafell sydd wedi'i hawyru'n dda, yn agos at reiddiadur ond nid arno, i helpu i atal lleithder
- Mae horsen ddillad gyda ffan oddi tani yn sychu pethau'n gyflymach heb sychwr dillad

- Peidiwch â chadw llaeth yn gynnes mewn fflasg, gan fod bacteria'n gallu tyfu mewn llaeth cynnes. Taflwch unrhyw laeth sydd ar ôl ar ddiwedd bwydo
- **Arbed ynni:** sterileiddiwch boteli mewn sypiau. Nid yw sterileiddio â dŵr oer yn defnyddio unrhyw ynni o gwbl, ac mae sterileiddwyr stêm microdon neu drydan yn gyflym ac yn effeithlon

Goleuadau nos a monitorau

- Mae goleuadau nos LED, batri neu blwg, yn defnyddio tua 90% yn llai o ynni na bylbiau hŷn
- Diffoddwch fonitor y babi pan nad oes ei angen arnoch, er enghraifft pan fyddwch yn yr ystafell gyda'ch gilydd

Amser bath

- Caewch ddrws yr ystafell ymolchi wrth redeg y bath i gadw'r cynhesrwydd i mewn, yna agorwch y ffenestr wedyn i adael y stêm allan
- Os ydych yn defnyddio gwresogydd yn yr ystafell ymolchi, diffoddwch ef unwaith y bydd yr ystafell yn gynnes
- Mae bath babi yn defnyddio llawer llai o ddŵr na llenwi'r bath mawr
- Profwch y dŵr gyda'ch penelin neu thermomedr bath, a pheidiwch byth â gadael babi ar ei ben ei hun yn y bath, hyd yn oed am eiliad



2.4 Cadw cartref rhent yn gynnes ac yn effeithlon

Os ydych yn rhentu, efallai nad chi sy'n penderfynu ar welliannau mwy fel inswleiddio neu wydr dwbl. Gall y syniadau syml hyn, sy'n addas i landlordiaid, wneud gwahaniaeth o hyd.

Inswleiddio dros dro

- Ar ffenestri gwydr sengl, mae papur swigod yn gweithio fel inswleiddiad. Chwistrellwch ddŵr ar y gwydr a gwasgwch y papur yn ei le
- Mae stribedi ewyn hunanlynol o gwmpas ffenestri a drysau yn atal drafftiau, ac maent yn rhad ac yn hawdd eu tynnu
- Defnyddiwch atalydd drafft, neu dywel wedi'i rolio, ar waelod drysau

Cael y gorau o'ch gwres

- Mae ffoil neu baneli adlewyrchu y tu ôl i reiddiaduron ar waliau allanol yn anfon gwres yn ôl i'r ystafell
- Canolbwyntiwch ar wresogi'r ystafell fyw a'r ystafelloedd gwely, a chaewch ddrysau ystafelloedd nad ydych yn eu defnyddio
- Mae treulio amser gyda'ch gilydd mewn un ystafell yn golygu llai o ystafelloedd i'w gwresogi

Goleuadau ynni isel

- Gofynnwch i'ch landlord am fylbiau LED, sy'n defnyddio tua 90% yn llai o ynni na bylbiau traddodiadol
- Mae goleuadau plwg sy'n synhwyro symudiad yn diffodd eu hunain pan nad oes neb o gwmpas

Dŵr, mesuryddion a chymorth gan gyflenwyr

- Gofynnwch i'ch cyflenwr am fesurydd clyfar i'ch helpu i olrhain faint rydych yn ei ddefnyddio
- Gall amserydd cawod a phen cawod llif isel helpu. Mae rhai cwmnïau dŵr yn cynnig y rhain am ddim
- Gall cawod pedwar munud arbed tua £70 y flwyddyn o'i gymharu â chawodydd hirach
- Os ydych ar fesurydd rhagdalu, gofynnwch i'ch cyflenwr am gredyd brys a chredyd cyfeillgar
- Efallai y gall landlordiaid wneud cais am grantiau, fel ECO4, i wella gwresogi, inswleiddio neu ffenestri

2.5 Arbed arian drwy newid tariff

Mae llawer o gartrefi'n talu mwy am ynni nag sydd angen. Mae gwirio eich tariff yn ffordd gyflym o weld a allech arbed.

- Cymharwch fargeinion ynni'n rheolaidd i sicrhau eich bod ar yr un gorau i chi
- Mae tariffau sefydlog yn rhoi prisiau cyson i chi am gyfnod penodol, a all wneud cyllidebu'n haws
- Gofynnwch i'ch cyflenwr a yw'n cynnig tariff cymdeithasol neu gynllun cymorth i gartrefi ar incwm is
- Defnyddiwch wefan gymharu sydd wedi'i hachredu o dan God Hyder Ofgem, fel Uswitch neu MoneySuperMarket
- Cyn newid, gofynnwch i'ch cyflenwr presennol a all gynnig bargen well i chi

> **Gofynnwch i'ch cydlynydd lleol.** Gall cymharu tariffau a gweithio'r ffigurau allan gymryd amser. Gall eich cydlynydd Home-Start eistedd gyda chi a'ch cefnogi gyda'r cyfrifiadau, fel eich bod yn teimlo'n hyderus eich bod yn dewis y fargen iawn.

RHAN 3

Carbon Monocsid

Adnabod yr arwyddion, cael eich larwm am ddim a chadw'n ddiogel.

3.1 Diogelwch carbon monocsid (CO)

Nwy gwenwynig yw carbon monocsid a all gael ei gynhyrchu gan offer nwy, olew, pren neu lo sy'n ddiffygiol neu heb ddigon o awyru. Allwch chi ddim ei weld, ei arogli na'i flasu, felly larwm sy'n gweithio a gwasanaethu rheolaidd yw'r ffyrdd gorau o ddiogelu eich teulu.

Pam mae'n bwysig

- Does dim modd gweld, arogli na blasu CO
- Gall wneud pobl yn sâl yn gyflym
- Gall lefelau uchel achosi i bobl lewygu, a gall fod yn angheuol

Arwyddion i gadw llygad amdanynt

- Fflamau'n llosgi'n felyn neu'n oren llipa yn lle glas clir
- Golau peilot boeler sy'n diffodd o hyd
- Mwy o anwedd nag arfer ar du mewn ffenestri
- Huddygl neu staeniau melyn-frown o gwmpas teclyn

Symptomau

- Cur pen
- Pendro
- Teimlo'n sâl neu chwydu
- Blinder a dryswch
- Diffyg anadl

Gall y symptomau deimlo fel ffliw neu wenwyn bwyd, ond nid yw gwenwyn CO yn achosi tymheredd uchel. Cliw defnyddiol: os yw'r symptomau'n gwella pan fyddwch oddi cartref neu yn yr awyr iach, gallai fod yn CO.

Sut i gadw'n ddiogel

- Gofynnwch i beiriannydd sydd wedi'i gofrestru gyda Gas Safe wasanaethu eich boeler a'ch offer nwy bob blwyddyn. Os ydych yn rhentu, rhaid i'ch landlord drefnu gwiriad diogelwch nwy bob blwyddyn yn ôl y gyfraith
- Cadwch ystafelloedd ag offer sy'n llosgi tanwydd wedi'u hawyru'n dda, a pheidiwch byth â rhwystro fentiau aer
- Gofynnwch i weithiwr proffesiynol cofrestredig lanhau simneiau a ffliwiau o leiaf unwaith y flwyddyn
- Gosodwch larwm CO clywadwy sydd wedi'i farcio BS EN 50291 ym mhob ystafell sydd â theclyn sy'n llosgi tanwydd. Rhowch ef 1 i 3 metr o'r teclyn, yn uwch nag unrhyw ddrws neu ffenestr, a'i brofi'n rheolaidd

Larymau carbon monocsid am ddim i deuluoedd. Mae Wales & West Utilities yn darparu larymau CO am ddim i deuluoedd, a gall Home-Start Cymru eich helpu i gael un. Gofynnwch i'ch cydlynydd am y ffurflen gais. Mae larwm yn bwysig, ond nid yw'n cymryd lle gwiriad diogelwch nwy blynyddol.

Os ydych yn rhentu eich cartref yng Nghymru

Mae eich landlord yn gyfrifol am eich cadw'n ddiogel. O dan Reoliadau Diogelwch Nwy (Gosod a Defnyddio) 1998, rhaid i beiriannydd sydd wedi'i gofrestru gyda Gas Safe wirio'r offer nwy, y ffitiadau a'r ffliwiau y mae'n eu darparu bob blwyddyn.

Ers 1 Rhagfyr 2022, mae Rheoliadau Rhentu Cartrefi (Addasrwydd i fod yn Gartref) (Cymru) 2022 yn golygu bod yn rhaid i landlordiaid preifat a chymdeithasol osod larwm CO sy'n gweithio ym mhob ystafell sydd â theclyn nwy, olew neu danwydd solet.

Os nad oes larwm CO sy'n gweithio yn eich cartref

- Gall larymau ddatblygu diffygion, felly profwch eich un chi'n rheolaidd, hyd yn oed os mai eich landlord a'i gosododd
- Os ydych yn rhentu ac nad oes larwm sy'n gweithio, cysylltwch â'ch landlord yn gyntaf
- Os na chewch ymateb, cysylltwch â'ch awdurdod lleol
- Os ydych yn meddwl bod nwy yn gollwng neu fod teclyn yn ddiffygiol, rhowch wybod ar unwaith (gweler y dudalen gefn)

FIDEOS A RHAGOR O WYBODAETH

Fideo ymwybyddiaeth CO gydag Iaith Arwyddion Prydain ac isdeitlau gan Wales & West Utilities: **wwutilities.co.uk**
Dod o hyd i beiriannydd cofrestredig: **gassaferegister.co.uk**

RHAN 4

Y Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth

Cymorth ychwanegol am ddim os oes ei angen ar eich cartref.

4.1 Y Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth (PSR)

Mae'r Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth yn wasanaeth cyfrinachol am ddim sy'n rhoi cymorth ychwanegol i gartrefi a allai fod ei angen. Mae hynny'n cynnwys teuluoedd â phlant ifanc, pobl hŷn, pobl anabl ac unrhyw un sy'n dibynnu ar drydan ar gyfer offer meddygol.

Beth allwch chi ei gael

- Cymorth blaenoriaeth pan fydd toriad pŵer
- Gwiriadau diogelwch nwy blynyddol am ddim, sy'n helpu i leihau'r risg o CO
- Biliau mewn print bras neu braille, neu gynllun enwebai fel bod rhywun rydych yn ymddiried ynddo'n gallu rheoli biliau ar eich rhan
- Rhybudd ymlaen llaw am doriadau pŵer wedi'u cynllunio os ydych yn dibynnu ar offer meddygol
- Cymorth ychwanegol mewn argyfwng, fel cyfleusterau gwresogi neu goginio amgen
- Cyfrinair o'ch dewis chi, fel eich bod yn gwybod bod peiriannydd sy'n ymweld yn ddilys
- Symud eich mesurydd nwy am ddim os na allwch ei gyrraedd
- Gwasanaeth 'Curo ac Aros', sy'n rhoi mwy o amser i chi gyrraedd y drws

Pwy all gofrestru?

Gallech fod yn gymwys os ydych chi neu rywun yn eich cartref:

- O oedran pensiwn
- Â phlentyn dan 5 oed
- Â salwch cronig neu ddifrifol
- Ag anabledd, cyflwr iechyd meddwl neu gyflwr datblygiadol
- Â dementia neu nam gwybyddol
- Heb fod yn hyderus yn cyfathrebu yn Saesneg, neu ag anghenion cyfathrebu eraill
- Yn ddeiliad tŷ sy'n oedolyn ifanc
- Yn defnyddio offer meddygol sy'n dibynnu ar drydan neu ddŵr
- Yn ddall, yn rhannol ddall, yn fyddar neu'n drwm eu clyw
- Wedi colli eu synnwyr arogli, neu mae wedi lleihau
- Angen cymorth ychwanegol am gyfnod

Mae anghenion pawb yn wahanol, felly cysylltwch â'ch cyflenwr neu eich dosbarthwr trydan i drafod beth fyddai'n eich helpu chi.

TAIR FFORDD O GOFRESTRU

Gofynnwch i ni

Gall eich cydlynydd Home-Start eich helpu i wneud cais.

Ar-lein

tinyurl.com/wwupsr

Dros y ffôn

Llinell gymorth y PSR

0800 912 2999

Dim ond y wybodaeth sydd ei hangen i gefnogi eich anghenion ychwanegol y mae'r PSR yn ei rhannu. Rhagor o wybodaeth: wwutilities.co.uk/services/priority-customers/priority-services-register

RHAN 5

Cynyddu Incwm

Cael y bargeinion gorau a'r holl gymorth y mae gennych hawl iddo.

5.1 Cymorth gyda chyllideb y cartref

Gall cadw trefn ar gyllideb y cartref gymryd llawer o amser a meddwl. Does dim rhaid i chi wneud hyn ar eich pen eich hun. Cymorth gyda chyllidebu yw un o'r pethau mwyaf defnyddiol y gall eich cydlynydd Home-Start helpu gydag ef.



Sut gall eich cydlynydd helpu

- Eistedd gyda chi i edrych ar eich incwm a'ch gwariant a gweld ble y gallech arbed
- Helpu gyda gwiriad budd-daliadau ochr yn ochr â'ch cyllideb, fel nad oes dim yn cael ei golli
- Eich helpu i benderfynu pa filiau a dyledion i ddelio â nhw gyntaf
- Eich cyfeirio neu eich atgyfeirio at gyngor arbenigol ar ddyledion os oes ei angen arnoch
- Eich helpu i gael grantiau caledi, talebau tanwydd neu dalebau archfarchnad lle maent ar gael

Offer am ddim y gallwch eu defnyddio unrhyw bryd

- **IE Hub:** offeryn cyllidebu ar-lein am ddim y gallwch ei ddefnyddio ar eich cyflymder eich hun, gyda gwiriwr budd-daliadau am ddim. **iehub.co.uk/home-start**
- **MoneySavingExpert:** awgrymiadau ymarferol ar arbed arian, cymorth gyda debydau uniongyrchol a chyngor ar osgoi sgamiau. **moneysavingexpert.com**

Os oes gennych ddyledion

- **StepChange:** cymorth am ddim a chynllun i reoli eich dyledion. **0800 138 1111**
- **National Debtline:** cyngor annibynnol am ddim ar ddyledion, ar-lein neu dros y ffôn. **0808 808 4000**
- **Cyngor ar Bopeth:** cyngor cyfrinachol am ddim ar ddyledion, budd-daliadau a mwy

Does dim barnu wrth ofyn am help gydag arian, a gorau po gyntaf y byddwch yn cael cymorth, gan fod mwy o ddewisiadau fel arfer.

5.2 Gwirio eich hawl i fudd-daliadau

Mae llawer o fudd-daliadau a chynlluniau cymorth heb eu hawlio, felly mae bob amser yn werth gwirio. Gall budd-daliadau helpu gyda gwresogi, rhent a chostau eraill y cartref.

Budd-daliadau y gallech eu cael

- **Credyd Cynhwysol:** i gartrefi ar incwm isel neu allan o waith
- **Credyd Pensiwn:** arian ychwanegol i bensiynwyr ar incwm isel
- **Taliad Annibyniaeth Personol (PIP):** i bobl ag anabledd neu gyflwr iechyd hirdymor
- **Budd-dal Plant:** i deuluoedd â phlant
- **Budd-dal Tai:** help gyda rhent i rai cartrefi ar incwm isel
- **Gostyngiad Treth Gyngor:** help i dalu eich Treth Gyngor
- **Taliad Tywydd Oer:** arian ychwanegol pan fydd hi'n oer iawn i bobl sy'n cael rhai budd-daliadau

Sut i wirio

- **Cyfrifiannell Budd-daliadau Turn2Us:** dod o hyd i fudd-daliadau a chynlluniau lleol
- **Chwilotydd Cyngor Turn2Us:** dod o hyd i gynghorwyr lleol ar gymorth ariannol
- **Cyngor ar Bopeth:** siarad â chynghorydd am gymhwysedd a cheisiadau
- **Eich cydlynydd:** yn gallu mynd drwy wiriad gyda chi

Mae angen gwneud cais am lawer o fudd-daliadau, felly mae'n werth gwirio cyn gynted ag y gallwch.

5.3 Cael cyllid ynni

Mae cymorth ar gael os oes angen help arnoch gyda'ch biliau ynni.

- Grantiau a chynlluniau i gartrefi ar incwm isel neu sydd angen cymorth ychwanegol
- Mae rhai cyflenwyr yn cynnig grantiau i helpu i glirio dyledion ynni
- Cynlluniau'r llywodraeth fel y Gostyngiad Cartrefi Cynnes
- Efallai y bydd cyllid ychwanegol ar gael drwy eich cyngor lleol neu elusennau

Gall Chwilotydd Cyngor Turn2Us eich cyfeirio at gynghorwyr lleol, neu gofynnwch i'ch cyflenwr ynni beth sydd ganddynt i'w gynnig.

5.4 Cael rhagor o gymorth: gwasanaethau atgyfeirio

Gall y sefydliadau hyn gynnig rhagor o gymorth i'ch teulu, gan gynnwys asesiadau cartref, talebau tanwydd a chynyddu incwm. Gofynnwch i'ch cydlynydd Home-Start am atgyfeiriad.

YES Energy Solutions

Mae atgyfeiriad yn cynnwys:

- Cyngor ynni personol
- Pecyn ynni cartref gyda thâp atal drafftiau, tâp inswleiddio ffenestri ac allwedd rheiddiadur
- Cyngor ar gynyddu incwm a gwiriadau budd-daliadau
- Gwybodaeth am gyllid lleol, lle mae ar gael
- Help gyda dyled tanwydd drwy ychwanegu talebau tanwydd

Tecstiwch ADVICE i 82228 i gael galwad yn ôl.

Asiantaeth Ynni Severn Wye

Elusen gynaliadwyedd sy'n gweithio ar draws Cymru a siroedd ffin Lloegr ers 1999. Maent yn helpu pobl allan o dlodi tanwydd ac yn rhoi cyngor arbenigol, diduedd ar effeithlonrwydd ynni ac ynni adnewyddadwy i berchnogion tai, tenantiaid, landlordiaid a grwpiau cymunedol.

severnwye.org.uk

IE Hub

Offeryn ar-lein am ddim i greu cyllideb yn eich amser eich hun, ar eich cyflymder eich hun, gyda gwiriwr budd-daliadau am ddim.

iehub.co.uk/home-start

Green Doctor (Groundwork)

Cyngor ar ynni yn y cartref, help gyda biliau a dyledion, mynd i'r afael â lleithder a llwydni, gwybodaeth am grantiau a chynlluniau, a chymorth yn y gaeaf, wedi'u darparu'n lleol gan Ymddiriedolaethau Groundwork rhanbarthol.

groundwork.org.uk

Os ydych yn ddigartref neu'n poeni am golli eich cartref
Chwilotydd Cymorth Gov.uk: chwiliwch am help gan eich awdurdod lleol
Shelter Cymru: cyngor a chymorth ar dai, **08000 495 495**

5.5 Cyfeiriadur cysylltiadau defnyddiol

Cyfeirnod cyflym at sefydliadau dibynadwy ar gyfer arian, ynni, iechyd a lles.

ARIAN AC YNNI		
MoneySavingExpert	Arbed arian, debydau uniongyrchol, sgamiau a newid cyflenwr ynni	moneysavingexpert.com
Cyngor ar Bopeth	Dyledion, budd-daliadau a grantiau, tai, troi allan a digartrefedd, mesuryddion clyfar	citizensadvice.org.uk Cymru: 0800 702 2020
Turn2Us	Cyfrifiannell budd-daliadau a chwilotydd cyngor lleol	turn2us.org.uk
Green Doctor	Effeithlonrwydd ynni yn y cartref, biliau a dyledion, lleithder a llwydni, grantiau, cymorth yn y gaeaf	groundwork.org.uk
IE Hub	Offeryn cyllidebu ar-lein a gwiriwr budd-daliadau am ddim	iehub.co.uk/home-start

Severn Wye	Torri biliau a gwella effeithlonrwydd, help gyda grantiau, dyledion, cyflenwyr a gwelliannau i'r cartref	severnwye.org.uk
Y PSR	Cymorth ychwanegol i gadw eich cyflenwad nwy, dŵr a thrydan	thepsr.co.uk
StepChange	Cyngor am ddim ar ddyledion a chynllun i'w rheoli	0800 138 1111
National Debtline	Cyngor annibynnol ar ddyledion, sgwrs ar-lein ac offer cyllidebu	0808 808 4000
Shelter Cymru	Cyngor a chymorth ar dai	08000 495 495

IECHYD A LLES

Samariaid	Rhywun i wrando, 24 awr y dydd	samaritans.org 116 123
Mind	Gwybodaeth a chymorth ar gyfer iechyd meddwl	mind.org.uk
Cynllun Incwm Isel y GIG	Help gyda chostau iechyd	nhsbsa.nhs.uk/nhs-low-income-scheme
Lullaby Trust	Cyngor ar gwsg mwy diogel i fabanod	lullabytrust.org.uk
Maggie's	Canolfannau cymorth a gwybodaeth am ganser am ddim	maggies.org
Cymdeithas MS	Cymorth i bobl y mae sglerosis ymledol yn effeithio arnynt	mssociety.org.uk
Kidney Care UK	Cymorth i bobl y mae clefyd yr arennau'n effeithio arnynt	kidneycareuk.org
Cymdeithas Alzheimer's	Cymorth i bobl y mae dementia'n effeithio arnynt	alzheimers.org.uk

DIOGELWCH NWY A'R CARTREF

Gas Safe Register	Dod o hyd i beiriannydd sydd wedi'i gofrestru gyda Gas Safe yn agos atoch	gassaferegister.co.uk 0800 408 5500
HETAS	Glanhawyr simneiau a gwasanaethu a gosod offer tanwydd solet (stofiau llosgi coed, tanau glo, biomas)	01684 278170
OFTEC	Gwasanaethu a gosod offer a boeleri olew	01473 626298

RHAN 6

Cymorth Costau Byw

Ble i ddechrau, gyda phwy i gysylltu a pha gymorth sydd ar gael yng Nghymru.

Gwiriwyd Awst 2026. Gall cymhwysedd a gwasanaethau newid.

6.1 Dechrau yma

Pan fydd arian yn brin, deliwch yn gyntaf ag unrhyw beth sy'n effeithio ar eich cartref, eich diogelwch, eich gwres neu eich sefyllfa gyfreithiol. Mae cysylltu'n gynnar fel arfer yn golygu mwy o ddewisiadau.

Os na allwch fforddio hanfodion heddiw

Efallai y gall Cronfa Cymorth Dewisol Llywodraeth Cymru helpu gyda chostau hanfodol fel bwyd, nwy, trydan, olew gwresogi neu deithio mewn argyfwng os ydych mewn caledi ariannol eithafol. Efallai y gall hefyd helpu gydag eitemau hanfodol i'r cartref.

gov.wales/discretionary-assistance-fund-daf

Siaradwch â'r bobl sydd arnoch arian iddynt

Cysylltwch â'ch landlord, eich benthyciwr, eich cyngor, eich cyflenwr ynni neu eich cwmni dŵr cyn gynted ag y gallwch. Gofynnwch am gynlluniau talu fforddiadwy, mwy o amser, cronfeydd caledi neu dariffau cymdeithasol. Cadwch nodyn o bwy y buoch yn siarad â nhw a beth a gytunwyd.

Cyngor ar Bopeth: help gyda biliau

Deliwch â'r biliau pwysicaf yn gyntaf

Fel arfer mae costau tai, y Dreth Gyngor, ynni a rhai dyledion cyfreithiol yn dod cyn pethau fel cardiau credyd. Mae blaenoriaethwr biliau HelpwrArian yn esbonio beth i fynd i'r afael ag ef gyntaf a ble i gael cymorth am ddim.

moneyhelper.org.uk

Gall Home-Start Cymru gefnogi eich teulu

Mae ein staff a'n gwirfoddolwyr hyfforddedig yn gweithio ochr yn ochr â rhieni a gofalwyr sy'n wynebu pryderon ariannol, unigrwydd neu bwysau eraill. Mae gwasanaethau'n amrywio yn ôl ardal a gallant gynnwys cymorth costau byw, ymweliadau cartref, grwpiau a help i gysylltu â gwasanaethau lleol.

homestartcymru.org.uk/services

Argyfwng: ffoniwch 999 os yw rhywun mewn perygl uniongyrchol. Os gallech golli eich cartref neu os nad oes gennych unman diogel i aros, cysylltwch â thîm digartrefedd eich cyngor lleol ar unwaith.

6.2 Tai a'r Dreth Gyngor

Gall ôl-ddyledion rhent, morgais a Threth Gyngor gael canlyniadau difrifol, felly peidiwch ag anwybyddu llythyrau na phapurau llys. Mae cyngor am ddim ar gael.

Help gyda rhent

Siaradwch â'ch landlord neu eich cymdeithas dai ac esboniwch beth allwch ei fforddio. Gwiriwch a all Credyd Cynhwysol neu Fudd-dal Tai helpu. Os nad yw'r rhain yn talu'r holl rent, gofynnwch i'ch cyngor am Daliad Disgresiwn at Gostau Tai. Os oes bygythiad o'ch troi allan, mynnwch gyngor ar dai ar unwaith.

HelpwrArian: ôl-ddyledion rhent

Help gyda'ch morgais

Cysylltwch â'ch benthyciwr yn gynnar. Rhaid iddynt ystyried eich amgylchiadau a gallant gytuno ar drefniant dros dro neu newid i'ch taliadau. Gwiriwch unrhyw yswiriant diogelu morgais, a mynnwch gyngor annibynnol cyn cytuno i newidiadau. Os ydych yn cael budd-dal cymwys, gofynnwch am Gymorth ar gyfer Llog ar Forgais.

HelpwrArian: ôl-ddyledion morgais

Cymorth gyda'r Dreth Gyngor

Efallai y bydd eich cyngor yn cynnig Gostyngiad Treth Gyngor os ydych ar incwm isel, yn ogystal â gostyngiadau, eithriadau neu ostyngiad dewisol. Fel arfer mae angen i chi wneud cais, hyd yn oed os ydych yn cael Credyd Cynhwysol. Os ydych wedi methu taliad, cysylltwch â'r cyngor yn gyflym.

Llywodraeth Cymru: help gyda'r Dreth Gyngor

Cyn i chi ffonio

Sicrhewch fod gennych eich bil neu eich datganiad rhent diweddaraf, manylion incwm a budd-daliadau, cyfriflenni banc diweddar a rhestr syml o wariant hanfodol yn barod. Dim ond cynnig yr hyn y gallwch ddal ati i'w dalu. Mynnwch gyngor am ddim cyn benthyca mwy o arian i dalu ôl-ddyledion.

Cynlluniwr cyllideb HelpwrArian

6.3 Biliau ynni a dŵr

Mae gan gyflenwyr dimau cymorth a allai drefnu taliadau fforddiadwy neu ddod o hyd i grantiau a thariffau rhatach. Siaradwch â nhw cyn canslo taliad.

Biliau ynni a chadw'n gynnes

Gofynnwch i'ch cyflenwr am gynllun talu fforddiadwy, cymorth caledi a'r Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth. Mae cynllun Nyth Llywodraeth Cymru yn cynnig cyngor ynni diduedd am ddim a gall ddarparu gwelliannau i'r cartref i aelwydydd cymwys. Ffoniwch Nyth am ddim ar 0808 808 2244.

Gofyn am gyngor ynni am ddim gan Nyth

Dŵr Cymru Welsh Water

Mae Dŵr Cymru yn cynnig cynlluniau gan gynnwys HelpU, WaterSure Cymru, Water Direct, Cymuned a chymorth gyda dyledion. Mae'r cymhwysedd yn wahanol ar gyfer pob un, felly gofynnwch am wiriad fforddiadwyedd llawn yn hytrach na chymryd yn ganiataol na fyddwch yn gymwys.

Dŵr Cymru: help ychwanegol gyda biliau

Cwsmeriaid Hafren Dyfrdwy

Mae Hafren Dyfrdwy hefyd yn cynnig help i dalu biliau, trefniadau talu a chynlluniau fforddiadwyedd. Defnyddiwch eu tudalen gymorth neu'r manylion cyswllt ar eich bil.

Hafren Dyfrdwy: help i dalu

Camau bach sy'n adio i fyny

Defnyddiwch reolyddion gwres yn hytrach na gwresogi ystafelloedd gwag, golchwch ddillad ar dymheredd is, diffoddwch offer yn hytrach na'u gadael ar stand-by, rhowch wybod am ollyngiadau, a gofynnwch i'ch cyflenwr am gyngor arbed am ddim. Peidiwch byth â thorri'n ôl ar wres neu fwyd i lefel anniogel.

Llywodraeth Cymru: help gyda biliau

6.4 Budd-daliadau, grantiau a dyledion

Gall gwiriad budd-daliadau ddod o hyd i gymorth hyd yn oed os ydych yn gweithio, yn berchen ar eich cartref neu eisoes yn cael rhywfaint o gymorth. Mae angen cais ar wahân ar gyfer rhai cynlluniau.

Gwirio'r hyn y mae gennych hawl iddo

Defnyddiwch gyfrifiannell budd-daliadau annibynnol neu siaradwch â chynghorydd. Gwiriwch Gredyd Cynhwysol, Budd-dal Plant, budd-daliadau anabledd a gofalwyr, Credyd Pensiwn, help gyda thai, Gostyngiad Treth Gyngor a help gyda chostau iechyd.

Cyfrifiannell budd-daliadau HelpwrArian

Aros am Gredyd Cynhwysol

Mae eich taliad cyntaf fel arfer yn cymryd sawl wythnos. Gallwch ofyn am daliad ymlaen llaw, ond benthyciad yw hwn sy'n cael ei dalu'n ôl o daliadau yn y dyfodol. Mynnwch gyngor ar sut mae'n effeithio ar eich cyllideb, a gwiriwch a all y Gronfa Cymorth Dewisol helpu gyda hanfodion yn y cyfamser.

Cyngor ar Bopeth: help ychwanegol gyda Chredyd Cynhwysol

Cael cyngor am ddim ar ddyledion

Gall cynghorydd dyledion rheoleiddiedig eich helpu i restru eich dyledion, diogelu taliadau blaenoriaeth, gwirio budd-daliadau a grantiau, ac esbonio eich dewisiadau. Mae gwasanaethau am ddim yn cynnwys chwilotydd cyngor ar ddyledion HelpwrArian, StepChange a National Debtline. Osgowch gwmnïau sy'n codi ffioedd am gyngor y gallwch ei gael am ddim.

Dod o hyd i gyngor am ddim ar ddyledion

Os yw didyniadau'n gadael rhy ychydig i fyw arno

Os yw didyniadau budd-daliadau, ad-daliadau taliad ymlaen llaw neu gasglu dyledion yn golygu na allwch fforddio hanfodion, cysylltwch â'r sefydliad sy'n cymryd yr arian ac esboniwch. Gall cynghorydd eich helpu i ofyn am ad-daliadau is a chasglu tystiolaeth.

Cyngor ar Bopeth: delio â dyledion

6.5 Bwyd a hanfodion bob dydd

Os oes angen help arnoch gyda bwyd, cewynnau, dillad neu hanfodion i'r cartref, gofynnwch nawr. Gall cymorth fod yn ymarferol yn ogystal ag yn ariannol.

Bwyd mewn argyfwng a chymorth lleol

Efallai y bydd angen atgyfeiriad ar fanciau bwyd gan sefydliad fel Cyngor ar Bopeth, gweithiwr iechyd proffesiynol, ysgol neu weithiwr cymorth. Gall cynghorau, grwpiau cymunedol, pantrïau a banciau babanod hefyd helpu gyda bwyd, pethau ymolchi, cewynnau, dillad neu eitemau i'r cartref.

Dod o hyd i fanc bwyd Trussell

Cychwyn Iach

Os ydych yn feichiog ers mwy na 10 wythnos neu os oes gennych blentyn dan 4 oed ac yn cael budd-dal cymwys, gall Cychwyn Iach eich helpu i brynu llaeth, llaeth fformiwla, ffrwythau, llysiau a chodlysiau, ac mae'n darparu fitaminau am ddim. Gall pobl feichiog dan 18 oed fod yn gymwys heb fudd-daliadau.

healthystart.nhs.uk

Bwyta'n dda am lai

Cynlluniwch ychydig o brydau hyblyg cyn siopa, cymharwch y pris fesul 100g yn hytrach na phris y pecyn, rhowch gynnig ar frandiau'r archfarchnad, a seiliwch brydau ar fwydydd llenwol fel tatws, reis, pasta, ceirch a chodlysiau. Mae ffrwythau a llysiau wedi'u rhewi a thun yn cyfrif hefyd. Rhewch fwyd dros ben addas yn brydlon a dilynwch gyngor diogelwch bwyd wrth aildwymo.

GIG: bwyta'n iach ar gyllideb

Gwybodaeth leol i deuluoedd

Gall eich Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd lleol eich helpu i ddod o hyd i brosiectau bwyd, banciau babanod, gofal plant, chwarae a chymorth i deuluoedd. Mae Dewis Cymru yn gyfeiriadur o wasanaethau lles lleol ledled Cymru.

dewis.wales

6.6 Cymorth i blant a gofal plant



Gall help gyda chostau beichiogrwydd, ysgol a gofal plant wneud gwahaniaeth mawr. Mae'r rheolau'n amrywio, felly gwiriwch beth sy'n berthnasol i'ch teulu.

Gall eich cydlynydd Home-Start eich helpu i weithio allan beth y gallai fod gennych hawl iddo a'ch cefnogi gyda cheisiadau, fel bod eich rhai bach yn cael y dechrau gorau.

Prydau ysgol a chostau ysgol

Gall pob plentyn ysgol gynradd mewn ysgolion a gynhelir yng Nghymru gael prydau ysgol am ddim. Os ydych yn cael budd-dal cymwys, dylech gofrestru ar gyfer prydau ysgol am ddim ar sail incwm o hyd, gan y gall hyn agor y drws i gymorth arall. Gofynnwch i'ch cyngor am y Grant Hanfodion Ysgol ar gyfer gwisg ysgol, dillad chwaraeon ac offer.

Llywodraeth Cymru: help gyda chostau ysgol

Cynnig Gofal Plant Cymru

Efallai y bydd rhieni cymwys plant 3 a 4 oed yn cael hyd at 30 awr yr wythnos o addysg gynnar a gofal plant wedi'i ariannu gyda'i gilydd, am hyd at 48 wythnos y flwyddyn. Mae rheolau gwaith, addysg ac incwm yn berthnasol, ac mae oriau addysg feithrin yn cael eu trefnu ar wahân drwy eich cyngor.

Cynnig Gofal Plant Cymru

Help arall gyda gofal plant

Yn dibynnu ar eich amgylchiadau, efallai y gallwch gael help drwy elfen gofal plant Credyd Cynhwysol, Gofal Plant Di-dreth, Dechrau'n Deg, grantiau gofal plant i fyfyrwyr neu addysg gynnar leol. Defnyddiwch gyfrifiannell gofal plant y llywodraeth a gwiriwch sut mae cynlluniau'n effeithio ar ei gilydd cyn gwneud cais.

childcarechoices.gov.uk

Beichiogrwydd a babi newydd

Mae Grant Mamolaeth Cychwyn Cadarn yn daliad untro i deuluoedd cymwys, fel arfer ar gyfer plentyn cyntaf neu enedigaeth luosog. Mae terfynau amser ar gyfer hawlio. Gall bydwraig, ymwelydd iechyd, Cyngor ar Bopeth neu eich cydlynydd Home-Start Cymru eich helpu i ddod o hyd i gymorth lleol arall.

gov.uk/sure-start-maternity-grant

6.7 Cysylltiadau allweddol a ffynonellau dibynadwy

Gall manylion a chymhwysedd newid, felly gwiriwch gyda'r sefydliad cyn gwneud cais.

SEFYDLIAD	BETH MAENT YN EI GYNNIG	CYSWLLT
Home-Start Cymru	Cymorth i deuluoedd a chyfeirio lleol	0333 880 0014 homestartcymru.org.uk
Llywodraeth Cymru	Help costau byw ledled Cymru	gov.wales/help-cost-living
Cyngor ar Bopeth	Cyngor ar fudd-daliadau, biliau, tai a dyledion	Advicelink Cymru 0800 702 2020
HelpwrArian	Arweiniad ariannol diduedd am ddim a chwilotydd cyngor ar ddyledion	0800 011 3797
StepChange	Cyngor am ddim ar ddyledion	0800 138 1111
National Debtline	Cyngor am ddim ar ddyledion	0808 808 4000
Nyth	Cyngor ar ynni yn y cartref yng Nghymru	0808 808 2244

Cadwch un ddolen ddibynadwy

Sganiwch y cod i gael canolfan costau byw Llywodraeth Cymru, sy'n dod â'r help diweddaraf ynghyd gyda budd-daliadau, biliau, dyledion, tai, addysg, gofal plant, iechyd a chymorth lleol. Gallwch newid y dudalen i'r Gymraeg.

gov.wales/help-cost-living

CADWCH Y DUDALEN HON WRTH LAW

Mewn Argyfwng

Pwy i'w ffonio a beth i'w wneud gyntaf.

Mae gan rywun symptomau gwenwyn CO

1. Os yw'n ddiogel, ewch â nhw i'r awyr iach ar unwaith. Peidiwch â mynd i mewn i ystafell sy'n llawn mygdarth eich hun
2. Ffoniwch 999 neu 112 a dywedwch wrthynt eich bod yn meddwl y gallai fod yn wenwyn carbon monocsid
3. Arhoswch gyda nhw a chadwch lygad ar eu hanadlu a'u hymatebolrwydd nes bod help yn cyrraedd
4. Yna ffoniwch y Gwasanaeth Argyfwng Nwy Cenedlaethol am ddim ar 0800 111 999

Rydych yn arogli nwy neu'n meddwl bod nwy yn gollwng, ond does neb yn sâl

1. Agorwch ddrysau a ffenestri os gallwch wneud hynny'n ddiogel, a gadewch yr eiddo
2. Ffoniwch y Gwasanaeth Argyfwng Nwy Cenedlaethol, am ddim, 24 awr y dydd

0800 111 999
LLOEGR, YR ALBAN A CHYMRU

0800 002 001
GOGLEDD IWERDDON

Mae pob galwad yn cael ei recordio a gall gael ei monitro.

Heb nwy, trydan neu ddŵr?

Os ydych ar y Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth, cysylltwch â'ch cyflenwr am gymorth ychwanegol.

Llinell gymorth y PSR: 0800 912 2999
Cofrestrwch yn tinyurl.com/wwupsr

Pethau'n anodd yn emosiynol?

Mae'r Samariaid ar gael ddydd a nos ar 116 123 neu yn samaritans.org. Mae llinell Gymraeg y Samariaid ar gael hefyd ar 0808 164 0123. Mae eich cydlynydd Home-Start yno hefyd i siarad am bethau.

0333 880 0014

Mewn argyfwng sy'n bygwth bywyd, ffoniwch 999 bob amser

Cynhyrchwyd y canllaw hwn gan Home-Start Cymru, gyda chefnogaeth Wales & West Utilities, gyda gwybodaeth gan y sefydliadau a restrir. Siaradwch â'ch cydlynydd Home-Start os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os hoffech atgyfeiriad at unrhyw un o'r gwasanaethau yn y canllaw hwn.

Home-Start Cymru. Elusen Gofrestredig 1105577. Rhif Cwmni 5199118.
comms@homestartcymru.org.uk · www.homestartcymru.org.uk

11-13 Heol Penhill, Pontcanna, Caerdydd CF11 9PQ