Cymorth pan fo'i angen arnoch

Lle i fynd am gefnogaeth a chymorth os yw'r dirywiad economaidd yn effeithio arnoch chi neu'ch teulu

Arwain Cymru Allan o'r Dirwasgiad | Leading Wales Out of Recession

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Mawrth 2009

cymru.gov.uk

Gall effeithiau'r dirywiad economaidd fod yn ddinistriol, yn bersonol ac yn gymdeithasol, i unigolion, cymunedau a busnesau.

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn gwneud popeth o fewn ei gallu i helpu pobl, busnesau a chymunedau drwy'r dirwasgiad byd-eang presennol. Ein nod yw sicrhau bod Cymru mewn sefyllfa dda i fanteisio ar yr adferiad pan ddaw.

Eich arian

Delio â dyledion

Mae'r dirwasgiad yn golygu bod mwy o bobl yn wynebu'r broblem o dalu biliau gyda llai o incwm. Mae'n werth manteisio ar y cyfle i drafod gyda rhywun all helpu - a chadw'n glir o'r benthycwyr didrwydded sy'n ceisio denu pobl prin o arian i ragor o ddyled.

Canolfannau Cyngor ar Bopeth

Bydd Canolfannau Cyngor ar Bopeth (CAB) yn fan cychwyn da i lawer ohonoch. Yno, cewch gyngor cyfrinachol ac annibynnol yn rhad ac am ddim, naill ai wyneb yn wyneb neu dros y ffôn. Mae'r rhan fwyaf o'r canolfannau yn cynnig ymweliadau cartref ac mae rhai'n rhoi cyngor drwy e-bost hefyd. Ewch i'r dudalen manylion cyswllt i gael hyd i'ch canolfan agosaf.

Neu darllenwch eu canllaw ar-lein i gael gwybodaeth ymarferol, ddibynadwy a chyfredol, gan gynnwys cwestiynau cyffredin yn y Gymraeg, Saesneg, Bengaleg, Gwjarati, Pwnjabeg, Wrdw a Tsieineeg:
www.adviceguide.org.uk/CY/wales.htm

Llinell Ddyled Genedlaethol

Llinell gymorth yw'r Llinell Ddyled Genedlaethol, ar gyfer pobl sydd â phroblemau dyled yng Nghymru, Lloegr a'r Alban. Mae'r gwasanaeth yn ddi-dâl, cyfrinachol ac annibynnol. I gysylltu â'r Llinell Ddyled Genedlaethol ffoniwch 0808 808 4000
www.nationaldebtline.co.uk./england_wales

DirectGov

Mae DirectGov yn rhoi amrywiaeth o wybodaeth fuddiol ynglŷn â rheoli dyledion.

www.direct.gov.uk/cy/MoneyTaxAndBenefits/ManagingDebt/index.htm

Mae'r wefan hefyd yn cynnig 'Canllaw Syml i Fudd-daliadau', gan gynnwys ymgynghorydd budd-daliadau ar-lein.

Gwasanaeth Cwnsela ar Gredyd Defnyddwyr

Mae'r gwasanaeth hwn yn elusen gofrestredig sy'n darparu cyngor cyfrinachol a chymorth am ddim i unrhyw un sy'n gofidio am ddyled. Yn ogystal â gwasanaeth uniongyrchol ar y ffôn, mae'n cynnig Gwasanaeth Datrys Dyledion ar-lein.

I gysylltu â'r Gwasanaeth Cwnsela ar Gredyd Defnyddwyr, ffoniwch 0800 138 1111.

www.cccs.co.uk

Cyngor Cyfreithiol Cymunedol

Gall Cyngor Cyfreithiol Cymunedol roi cymorth neu gyngor cyfreithiol i chi yn rhad ac am ddim i ymdrin â phroblemau gyda dyledion, tai, cyflogaeth, addysg a budd-daliadau lles a chredydau treth. Hefyd ar gael yw offeryn rheoli dyledion arlein hefyd sy'n rhoi cyngor di-dâl, diduedd am ddyled a thaflenni gwybodaeth gyfreithiol am ddim.

I gysylltu â Cyngor Cyfreithiol Cymunedol ffoniwch: 0845 345 4 345.

www.communitylegaladvice.org.uk/cy

Yr Awdurdod Gwasanaethau Ariannol – Moneymadeclear

Mae gwefan "Moneymadeclear" yr Awdurdod Gwasanaethau Ariannol yn rhoi'r ffeithiau am gynnyrch a gwasanaethau ariannol a fydd yn eich helpu i wneud penderfyniad gwybodus. Mae offer defnyddiol ar y wefan hon, megis teclynnau cyfrifo cyllideb a morgais a gwiriad iechyd ariannol, a gallwch gymharu cynnyrch ariannol hefyd.

www.moneymadeclear.fsa.gov.uk/help/cymraeg.html

Undebau credyd

Mae undebau credyd yn helpu pobl sy'n cael anhawster rheoli eu harian ac yn rhoi cefnogaeth hollbwysig i bobl nad ydynt yn gallu manteisio ar y gwasanaethau bancio arferol.

Mae pawb sy'n byw o fewn ardal yr Undeb Credyd, ac unrhyw berthynas sy'n byw gyda hwy, yn cael ymuno. Mae llawer o Undebau Credyd hefyd yn cynnig gwasanaeth i Gynilwyr Iau o dan 16 oed.

Mae Undebau Credyd yn fan rhwydd a hwylus i gynilo'ch arian, ac maent yn cynnig benthyciadau rhad. Mae llawer ohonynt yn cynnig amryw o wasanaethau eraill hefyd, megis cyfrifon Cronfa

Ymddiriedolaeth Plant, cyfrifon ISA, cynnyrch yswiriant, cyngor ar lunio cyllideb a gwasanaeth rheoli dyledion.

Os hoffech ragor o wybodaeth am Undebau Credyd Cymru, ewch i wefan Canolfan Cydweithredol Cymru.

www.walescoop.com/hafan

neu cysylltwch â Llinell Gymorth Ddi-dâl yr Undebau Credyd ar 0808 1454550.

Mae rhestr o Undebau Credyd ar gael ar y dudalen manylion cyswllt.

Benthyca Arian yn Anghyfreithlon

Mae'r benthycwyr anghyfreithlon yn targedu'r rhai agored i niwed. Hyd yn oed os yw'n anodd ichi gael credyd o lefydd eraill, dylech osgoi'r siarcod benthyca. Gall unrhyw un sy'n dioddef neu'n gwybod am ffrind neu berthynas sy'n dioddef oherwydd gweithgarwch y benthycwyr hyn ffonio'r llinell wybodaeth newydd ar 0300 123 3311 i siarad â swyddog arbenigol. Bydd y galwadau hyn yn gwbl gyfrinachol.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan Safonau Masnach Cymru: www.tradingstandardswales.org.uk

Budd-daliadau a chynyddu eich incwm

Ydych chi'n hawlio'r holl fudd-daliadau a chredydau treth y mae gennych hawl iddynt?

Y Dreth Gyngor

Bob blwyddyn, mae tua £100 miliwn o fudd-daliadau'r dreth gyngor yn mynd heb eu hawlio yng Nghymru – mae gan bobl hawl i'r arian hwn.

Mae pobl yn tueddu i feddwl mai dim ond tenantiaid sy'n gymwys ar gyfer budd-dal y dreth gyngor. Mewn gwirionedd, fodd bynnag, mae tri chwarter y rhai nad ydynt yn hawlio budd-dal y dreth gyngor yn berchen-feddianwyr. Mae cyplau gyda phlant a phensiynwyr hefyd yn llai tebygol o hawlio budd-daliadau.

Mae gwybodaeth ynglŷn â phwy sy'n gymwys a sut i hawlio ar gael gan eich awdurdod lleol. Gall sefydliadau megis Swyddfeydd Cyngor ar Bopeth eich cynghori hefyd.

Cewch wybod sut i gysylltu â'ch awdurdod lleol ar y dudalen manylion cyswllt.

Ddim yn siŵr a yw eich band Treth Gyngor yn gywir?

Asiantaeth y Swyddfa Brisio sy'n gyfrifol am brisio'r holl eiddo domestig yng Nghymru at ddibenion y dreth gyngor a'r holl eiddo busnes ar gyfer ardrethi busnes.

Prisio anheddau er mwyn eu rhoi yn y bandiau treth gyngor priodol yw un o brif gyfrifoldebau Asiantaeth y Swyddfa Brisio.

Gall Asiantaeth y Swyddfa Brisio eich helpu gyda'ch ymholiadau ynglŷn â'ch cartref neu fusnes.

Cewch ragor o wybodaeth am Asiantaeth y Swyddfa Brisio a'i gwaith ar: www.voa.gov.uk

Budd-dal Tai

Os ydych ar incwm isel gallech fod yn gymwys i gael Budd-dal Tai.

Lwfans yw'r Budd-dal Tai, i helpu pobl ar incwm isel i dalu'r rhent. Yr awdurdodau lleol sy'n talu'r lwfans.

Nid oes rhaid ichi fod yn derbyn unrhyw fudd-dal arall i fod yn gymwys. Mae Budd-dal Tai ar gael i bobl sydd mewn gwaith neu allan o waith, cyhyd ag y bo'u hincwm islaw lefel benodol.

Cewch wybod sut i gysylltu â'ch awdurdod lleol ar y dudalen manylion cyswllt.

Credydau Treth

Un o adrannau'r llywodraeth yw Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi. Nhw sy'n casglu'r rhan fwyaf o refeniw treth y DU a hefyd yn helpu i gefnogi pobl trwy'r system budd-daliadau a chredydau. Ewch i'r adran 'Amdanom ni' ar eu gwefan - www.hmrc.gov.uk i gael rhagor o wybodaeth am y gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael.

Os ydych yn gyfrifol am o leiaf un plentyn neu berson ifanc sy'n byw gyda chi, efallai eich bod yn gymwys i gael **Credyd Treth Plant**. Os ydych yn gweithio, ond yn ennill cyflog isel, efallai eich bod yn gymwys i gael **Credyd Treth Gwaith**.

Telir y Credyd Treth Plant mewn rhandaliadau rheolaidd i gefnogi teuluoedd â phlant, gan gynnwys plant 16-19 oed sydd mewn addysg amser llawn neu'n dilyn hyfforddiant cymeradwy. Mae arian ychwanegol ar gael ar gyfer plant anabl. Bydd y swm a roddir i chi yn seiliedig ar eich incwm, a gallwch gael cymorth p'un ai'r ydych mewn swydd ai peidio. Os ydych yn gweithio mwy na 16 awr yr wythnos, gallech fod yn gymwys i gael Credyd Treth Gwaith hefyd.

I gael rhagor o wybodaeth ac i ganfod a ydych yn gymwys, ewch i wefan Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi: www.hmrc.gov.uk

Gallwch hefyd gael ragor o wybodaeth drwy ffonio Llinell Gymorth Credydau Treth Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi ar 0845 300 3900.

Hawlio Ad-daliad Treth ar ôl rhoi'r gorau i weithio

Os ydych yn rhoi'r gorau i weithio, mae'n bosibl y gallech hawlio peth o'r dreth incwm yr ydych wedi'i dalu. I gael gwybod mwy, ewch i: www.hmrc.gov.uk/incometax/stop-work-refund.htm.

Gallwch hefyd gael cyngor gan eich swyddfa dreth leol, sydd yn y llyfr ffôn o dan Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi.

Cronfa Ymddiriedolaeth Plant

Gall Cronfa Ymddiriedolaeth Plant helpu i ddarparu ased ariannol pwysig ar gyfer y dyfodol i bob plentyn, yn arbennig plant o deuluoedd ag incwm isel.

Ewch i: www.childtrustfund.gov.uk

I gysylltu â'r Gronfa Ymddiriedolaeth Plant, ffoniwch 0845 302 1470.

I hawlio budd-daliadau

Ffôn: 0800 0121 888 (Saesneg 0800 0556 688)

Ffôn testun: 01248 674808 (Saesneg 0800 0234 888)

Talu'ch biliau

Gall colli'ch swydd ei gwneud yn anodd talu'r biliau – ond mae cymorth a chyngor ar gael.

Cael anhawster talu'ch bil tanwydd?

Mae'r Llinell Gymorth Cartrefi Cynnes yn rhoi cyngor am y tariff addas ac unrhyw opsiynau talu hyblyg a gynigir gan y cwmnïau cyflenwi i helpu'r rhai sy'n cael anhawster talu eu biliau tanwydd.

Gall y llinell gymorth wirio a ydych yn gymwys ar gyfer budd-daliadau eraill hefyd, a rhoi gwybodaeth am grantiau effeithlonrwydd ynni.

Gallwch gysylltu â'r Llinell Gymorth Cartrefi Cynnes yn rhad ac am ddim ar 0800 336 699.

Mae gwybodaeth ar gael ar eu gwefan hefyd: www.homeheathelpline.org.uk

Angen help i dalu'ch trethi dŵr?

Gall eich cwmni dŵr helpu pobl ar incwm isel i dalu eu trethi dŵr. Os ydych chi'n cael anhawster talu'ch bil dŵr, cysylltwch â'r cwmni i roi gwybod iddynt. Mae nifer o opsiynau ar gael i'w gwneud yn haws talu'r bil.

Gallwch gysylltu â llinell gymorth Dŵr Cymru yn rhad ac am ddim ar 0800 0520145.

www.dwrcymru.com/indexw.asp

Gallwch gysylltu â llinell gymroth Dŵr Dyffryn Dyfrdwy ar 01978 846946

http://www.deevalleygroup.com/DVW/W_DVW.htm

Cadw eich cartref

Gall colli'ch swydd ei gwneud yn anodd cael hyd i'r arian i dalu rhent a morgais. Ond efallai y gallwn eich helpu. Mae'r dudalen hon yn disgrifio'r help allai fod ar gael ichi â chostau cadw'ch cartref.

Help gyda'ch morgais

Cymru oedd y wlad gyntaf ym Mhrydain i greu ei chynllun achub morgeisi ei hun. Bydd £9.5 miliwn yn cael ei neilltuo fel rhan o'r cynllun i helpu teuluoedd Cymru. Gallech droi ato os ydych yn cael trafferth talu'ch morgais a bod perygl ichi golli'ch cartref.

Os ydych yn gymwys, gallech gael benthyg ecwiti gan gymdeithas tai i leihau'ch taliadau morgais – neu, hyd yn oed, gallai'r gymdeithas brynu'ch tŷ ichi gael parhau i fyw ynddo fel tenant. Gwaetha'r modd, dim ond hyn a hyn o arian sydd gennym ar gyfer y cynllun. Ni fyddwn felly yn gallu helpu pawb. Y rheini sydd â'r angen mwyaf amdano fydd yn cael help.

Os ydych yn tybio y gallai'r Cynllun Achub Morgeisi eich helpu chi, dylech gysylltu â'r canlynol:

- Eich awdurdod lleol (cyngor lleol). Cewch hyd i'r rhif ffôn ar y dudalen manylion cyswllt. Gall tîm digartrefedd neu swyddogion strategaeth tai'r awdurdod lleol eich helpu i gysylltu â chymdeithas tai; neu
- Cyfarwyddiaeth Dai Llywodraeth Cynulliad Cymru
  shg@wales.gsi.gov.uk

Rhif ffôn: 01685 729156 neu 01685 729157

Shelter Cymru

Mae Shelter Cymru, y brif elusen tai yng Nghymru, yn gweithio i atal digartrefedd, gwella cyflwr tai a sicrhau cartref diogel, addas a fforddiadwy i bawb.

I gael cyngor, ffoniwch linell gymorth Shelter Cymru ar 0845 075 5005.

www.sheltercymru.org.uk/shelter/cymraeg/home

Os na allwch dalu

Os nad ydych yn gallu talu eich biliau neu'ch dyledion, y peth cyntaf y dylech ei wneud yw siarad â'ch darparwr neu fenthycwr, a allai eich helpu.

Beth i'w wneud os gwneir hawliad yn eich erbyn

Cewch wybodaeth a chyngor am hawliadau a dyfarniadau'r llys sirol ar wefan Gwasanaeth Llysoedd EM: www.hmcourts-service.gov.uk/cms/wales.htm

Eich swydd

Os ydych yn gofidio am golli'ch swydd, neu wedi'ch diswyddo, mae cyngor annibynnol ar gael.

ACAS

Gall ACAS helpu gyda chwestiynau am dâl diswyddo ac ymgynghori, diswyddiadau, gweithio byrdymor, yr hawl i gael rhybudd a hawliau cyfreithiol eraill megis amser o'r gwaith â thâl i chwilio am swydd arall. Mae'r gwasanaeth ar gael i unigolion a chyflogwyr fel ei gilydd.

Rhif ffôn y llinell gymorth: 08457 474747

Mae gwybodaeth i'w chael ar wefan ACAS hefyd: www.acas.org.uk.

Cymorth ReAct

Mae'r rhaglen hon ar gael i'ch hyfforddi/diweddaru eich sgiliau os byddwch yn colli'ch swydd.

Gweinyddir ReAct ar y cyd â Gyrfa Cymru, ac mae'n cynnwys y canlynol:

- costau hyfforddiant i fagu sgiliau newydd (uchafswm o £2,500) er mwyn eich helpu i fynd nôl i fyd gwaith
- cymhorthdal o £2,080, mewn 4 rhandal dros gyfnod o 12 mis, i gyflogwr sy'n penodi rhywun di-waith
- ad-daliad o hyd at 70% o gost hyfforddiant (hyd at uchafswm o £1,000) sydd ei angen ar gyflogai er mwyn cyflawni ei swydd newydd
- cyngor a chyfarwyddyd ar fynd yn hunangyflogedig

Bydd angen i unigolion cael eu cyfweld gan Gyrfa Cymru. Gellir cael gwybodaeth bellach am ReAct drwy wneud y canlynol:

Cysylltu â'r Swyddfa Gyrfaoedd leol – ewch i'w gwefan neu ffoniwch 01792 765888

Fel arall, gallech anfon e-bost at ReAct.Team@Wales.gsi.gov.uk

Rhadffôn **0800 100 900**, neu **02920 906801** o ffôn symudol.

Lwfans Ceisio Gwaith

Telir y lwfans hwn i bobl sydd ar gael i weithio ac yn mynd ati i chwilio am waith. (Gweler y daflen 'Finding your way back to Work', cyf: MKT 19007W).

Canolfan Byd Gwaith
www.jobcentreplus.gov.uk/jcpwelsh

Jobseeker Direct
Ffôn: 0845 6067 890
(Saesneg: 0845 6060 234)

Ffôn testun 0845 6044 022
(Saesneg: 0845 6055 255)

Lwfans Cyflogaeth a Chymorth

Mae hwn yn helpu pobl sydd â salwch neu anabledd i gael hyd i swydd. Mae wedi disodli Budd-dal Analluogrwydd a Chymhorthdal Incwm ar gyfer cwsmeriaid newydd. (gweler Taflen DWP 1001 am Lwfans Cyflogaeth a Chymorth).

Ffôn: 800 0121 888
(Saesneg 0800 0556 688)

Ffôn testun: 01248 674808 (Saesneg 0800 0234 888)

Llinell Gymorth Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol Cymru

Mae Llinell Gymorth y Comisiwn yng Nghymru ar gael i roi gwybodaeth a chanllawiau am faterion yn ymwneud â gwahaniaethu a hawliau dynol. Ffoniwch 0845 604 8810.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.equalityhumanrights.com/cy/pages/default.aspx

Cyngres Undebau Llafur Cymru (TUC)

Mae Undebau Llafur yn rhoi cyngor a chefnogaeth hanfodol i aelodau sy'n wynebu cael eu diswyddo. Maent yn gweithio i gadw swyddi, sicrhau bod y rheini yr effeithir arnynt yn cael y fargen orau bosibl a'u bod yn cael y cymorth priodol i ailhyfforddi er mwyn dod o hyd i swydd arall. Os oes undeb llafur cydnabyddedig yn eich lle gwaith, siaradwch â'ch swyddog undeb ynghylch ymaelodi. Fel arall, os hoffech ymunol ag undeb llafur ond efallai nad ydych yn siŵr pa undebau sy'n cynrychioli'r math o waith rydych chi'n ei wneud, cysylltwch â TUC Cymru drwy ffonio 029 2034 7101. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan TUC Cymru: www.wtuc.org.uk

Eich iechyd a'ch lles

Gall dirywiad economaidd gael effaith ddifrifol ar iechyd corfforol a meddyliol pobl a'u teuluoedd.

Mae cymorth a chyngor ar gael ar gyfer unrhyw fater yn ymwneud â'ch iechyd corfforol neu feddyliol chi ac eraill, gan gynnwys eich teulu.

Galw Iechyd Cymru

Mae llinell gymorth Galw Iechyd Cymru - 0845 46 47 – ar agor 24 awr y dydd i bawb yng Nghymru sydd â ffôn wrth law.

Gallwch ffonio i gael cyngor meddygol gan nyrs os ydych yn teimlo'n sâl ac yn ansicr ynghylch beth i'w wneud, neu am gael gwybodaeth feddygol am gyflwr penodol megis diabetes neu asthma.

Gall yr ymgynghorwyr roi gwybod i chi ble mae eich meddyg, fferyllydd, deintydd neu grŵp cymorth agosaf, a'ch hysbysu o'ch hawliau fel claf, amseroedd aros am driniaeth ac unrhyw fudd-daliadau sydd ar gael ichi hefyd.

Manylion cyswllt:
www.nhsdirect.wales.nhs.uk/small/cy/hafan

Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol Cymru (Llinell gymorth CALL)

Mae llinell gymorth CALL yn rhoi gwasanaeth di-dâl, cyfrinachol i bobl sy'n cael profiad o unrhyw broblem iechyd meddwl, megis iselder, gan gynnwys y gwasanaethau lleol. Mae CALL yn cadw cronfa ddata gynhwysfawr o'r sefydliadau a'r gwasanaethau a ddarperir ganddynt, ac yn ei diweddaru'n flynyddol.

Y manylion cyswllt ar gyfer CALL yw:

Rhadffôn - 0800 132 737

Neges Testun - HELP a'ch cwestiwn i 81066

www.callhelpline.org.uk/defaultW.asp

Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol (DAN 24/7)

Un o'r newidiadau a all ddigwydd o ran iechyd corfforol yn ystod dirywiad economaidd yw camddefnydd cynyddol o alcohol a chyffuriau. Mae cymorth a chyngor cyfrinachol ar gael am ddim i unrhyw un yng Nghymru sy'n chwilio am ragor o wybodaeth a chymorth mewn perthynas â chyffuriau ac alcohol. Llinell gymorth cyffuriau ac alcohol ar gyfer Cymru gyfan yw DAN 24/7.

Mae'n ddwyieithog ac ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos ac mae galwadau o linellau ffôn sefydlog yn rhad ac am ddim (bydd rhai rhwydweithiau ffôn symudol yn codi tâl).

Llinell gymorth cyffuriau ac alcohol (DAN 24/7) - 0800 6335 588

Cymru Iach ar Waith

Datblygwyd Cymru Iach ar Waith er mwyn helpu cyflogwyr, gweithwyr ac ymarferwyr iechyd proffesiynol i wella iechyd yn y gweithle, atal afiechydon a chefnogi pobl wrth iddynt ddychwelyd i'r gwaith ar ôl afiechyd.

www.cymruiacharwaith.com

Llinell Gymorth Cam-drin Domestig

Mae cam-drin domestig yn effeithio ar bobl o bob math – dynion, merched a phlant - ac o bob cefndir diwylliannol, cymdeithasol ac ethnig. Ond nid oes rhaid ichi ddioddef ar ben eich hunan. Mae cymorth ar gael.

Gallwch ffonio Llinell Gymorth Cam-drin Domestig Genedlaethol Cymru a siarad â rhywun all helpu. Mae'r llinell gymorth ddwyieithog hon ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos ac ni chodir tâl am ei ffonio o linell ffôn sefydlog (efallai y bydd rhaid rhwydweithiau ffôn symudol yn codi tâl).

Llinell Gymorth Cam-drin Domestig Cymru - 0808 8010 800

Addasu eich ffordd o fyw

Er ein bod yn benderfynol o leddfu effeithiau'r dirywiad economaidd, mae'n bosibl y bydd angen i bobl addasu eu ffordd o fyw eu hunain er mwyn ymdopi â llai o incwm.

Mae'n werth manteisio ar bob cyfle i leihau eich gwariant – trwy ddefnyddio cyfleusterau am ddim.

Teithiau bws am ddim

Yng Nghymru, os ydych dros 60 oed, bydd hawl gennych i gael pàs bws am ddim gan eich awdurdod lleol. Gallwch ei ddefnyddio ar unrhyw adeg o'r dydd a bydd hawl gennych i deithio ar yr holl wasanaethau bws lleol yng Nghymru. Gellir defnyddio'r pàs ar gyfer rhai teithiau bws hir hefyd.

Gallwch wneud cais i'r awdurdod lleol am y Pàs Bws Consesiynol. Fel rheol, bydd angen ichi lenwi ffurflen gais a mynd â llun pasport ynghyd â phrawf o'ch oedran a'ch cyfeiriad.

Cewch wybod sut i gysylltu â'ch awdurdod lleol ar y dudalen manylion cyswllt.

Nofio am ddim

Mae Llywodraeth y Cynulliad yn cyllido nofio am ddim yng Nghymru ar gyfer:

- plant a phobl ifanc hyd at 16 oed yn ystod yr holl wyliau ysgol
- pobl hŷn dros 60 oed tu allan i'r gwyliau ysgol

Y fenter nofio am ddim hon yw'r gyntaf o'r fath yn Ewrop – ac mae rhai awdurdodau lleol wedi estyn y cynllun i ddarparu nofio am ddim i bobl 60+ trwy gydol y flwyddyn. Rheolir y ddarpariaeth nofio am ddim gan Lywodraeth y Cynulliad drwy Gyngor Chwaraeon Cymru.

www.cyngor-chwaraeon-cymru.org.uk

Mynediad am ddim i amgueddfeydd cenedlaethol Cymru

Gall ymwelwyr fynd i mewn i saith safle Amgueddfa Cymru am ddim, gan gynnwys ein hatyniad treftadaeth pwyaf poblogaidd, Amgueddfa Werin Sain Ffagan, i fwynhau diwrnod i'w gofio i'r teulu cyfan.

www.amgueddfacymru.ac.uk

Eich llyfrgell – trysor sy'n rhad ac am ddim

Mae pob llyfrgell gyhoeddus yng Nghymru'n darparu mynediad am ddim am ystod o adnoddau i'r teulu i gyd. Yn ogystal â benthyg llyfrau am ddim, cewch hefyd fynd ar y we, a hynny'n ddi-dâl.

Am dâl bychan, cewch hefyd fenthyg cerddoriaeth, ffilmiau a llyfrau sain. Os nad ydych yn aelod yn barod, cewch ddarganfod lleoliad eich llyfrgell agosaf ac ymuno ar-lein ar:

www.llyfrgell.cymru.org

Mae croeso i chi hefyd ymweld â Llyfrgell Genedlaethol Cymru yn Aberystwyth neu gael mynediad at stôr cynyddol o'u hadnoddau ar-lein, popeth yn rhad ac am ddim. Gallai defnyddwyr ar-lein chwilio catalog y Llyfrgell, a gwylio eitemau o'i chasgliadau digidol sylweddol o fapiau, lluniau, llawysgrifau a llawer mwy. I weld mwy am y sefydliad anhygoel hwn, un o drysorau'n cenedl, ewch at: www.llgc.org.uk

Gwnewch yn fawr o'ch amgylchedd hanesyddol

Mae plant a phensiynwyr dros 60 oed sy'n byw yng Nghymru yn cael mynediad am ddim bob un o safleoedd Cadw lle codir tâl. Mae hyn yn ychwanegol at safleoedd Cadw sy'n ddi-dâl beth bynnag.

www.cadw.cymru.gov.uk

Mae llawer o wybodaeth am safleoedd ac adeiladau hanesyddol lleol ar gael am ddim ar wefan Comisiwn Brenhinol Henebion Cymru, a'r gronfa ddata electronig enfawr, Coflein. Gallwch ddefnyddio'r gronfa hon i gynllunio tripiau a throeon cerdded lleol a chael hwyl yn dysgu am y gorffennol.

www.cbhc.gov.uk

www.coflein.gov.uk

Rhannu ceir

Rydym yn annog pobl i leihau eu defnydd o geir pryd bynnag y bo modd drwy rannu teithiau neu ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus. Mae'n bosibl y byddwch yn gallu trefnu i deithio o fewn Cymru neu i rannau eraill o'r DU trwy rannu'r siwrnai â rhywun arall.

Mae dros 18 Cyngor ar draws Cymru bellach yn cefnogi cynlluniau rhannu ceir ac yn yr ardaloedd hynny gallwch gofrestru'n rhad ac am ddim.

www.carsharewales.com

Gwirfoddoli

Mae gwirfoddoli i helpu'r gymuned leol yn cynnig cyfle di-ail i ddatblygu a gwella'ch medrau presennol. Mae cymryd rhan mewn gweithgarwch gwirfoddol y tu allan i'ch profiad bob dydd yn gallu bod yn hwyl ac yn sicr mae'n werthfawr.

Gallwch wneud gwahaniaeth mewn mater o ddiddordeb i chi yn eich cymdogaeth, cyfrannu at adfywio'r ardal a gwneud gwahaniaeth i fywyd rhywun arall.

Gallai'ch paratoi am heriau'r dyfodol, cynyddu'r sgiliau y bydd cyflogwyr yn chwilio amdanyn nhw.

Os ydych chi'n awyddus i wirfoddoli yng Nghymru, cewch wybodaeth bellach ar y gwefannau canlynol:

Gwirfoddoli Cymru:
www.gwirfoddolicymru.net

Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC):
www.wcva.org.uk

Gallwch gysylltu â CGGC ar 0800 2888 329 neu drwy anfon e-bost at: help@wcva.org.uk

Canolfannau Cynghori

Canolfan Cynghori y Fenni
26a Stryd y Mynach
Y FENNI, NP7 5NA
08444 772020

Canolfan Cynghori Blaenau Gwent
Stryd Uchaf
Blaina, Abertillery
Gwent, NP13 3AN
08444 772020

Canolfan Cynghori Aberystwyth
12 Lle Cambrian
ABERYSTWYTH
SY23 1NT
01970 612817

Canolfan Cynghori Ammanford
14 Heol Iscennen
Rhydaman, SA18 3BG
01269 590721

Canolfan Cynghori Pen-y-Bont as Ogwr
Llawr ddaear
26 Lle Dunraven
Pen-y-Bont ar Ogwr, CF31 1JD
01656654951

Canolfan Cynghori Ardal Caerffili
Lon y Parc
Caerffili, CF83 1AA
02920 882105

Canolfan Cynghori Caldicot
5a Heol yr Eglwys
Sir Fynwy
Cil y Coed, NP26 4BP
08444 772020

Canolfan Cynghori Caerdydd
Llawr cyntaf
Ty'r Castell, Stryd y Castell
Caerdydd, CF10 1BS
02920 346490

Canolfan Cynghori Cardigan
Stryd Napier
Aberteifi, SA43 1ED
01239 613707

Canolfan Cynghori Caerfyrddin
113 Stryd Lammas
Caerfyrddin
Sir Gaerfyrddin, SA31 3AP
01267 234488

Canolfan Cynghori Cas-gwent
Y Porthdy, Stryd Uchaf
Cas-gwent, NP6 5LH
08444 772020

Canolfan Cynghori Ardal Conwy
7/8 Rhodfa'r De
LLANDUDNO
LL30 2LN
08454 503060

Canolfan Cynghori Cwm Cynon
Hen Lyfrgell, Heol Duffryn
Aberpennar, CF45 4DA
08444 772020

Canolfan Cynghori Sir Ddinbych
23 Stryd Uchaf
Dinbych, LL16 3HY
01745 814336

Canolfan Cynghori Ardal Sir Fflint
Y Rhandy, Ty Terrig
Stryd Caer
Yr Wyddgrug, CH7 1EG
01352 753520

Canolfan Cynghori Gwynedd & De Ynys Môn
12-14 Pen Y Graig
CAERNARFON , LL55 2AL
08454 503064

Canolfan Cynghori Sir Benfro
19 Cartlett
Hwlffordd
SA61 2LH
08451 202939

Canolfan Cynghori Llanelli
4a Stryd Cowell
LLANELLI, SA15 1UU
01554 759626

Canolfan Cynghori Maesteg
Swyddfeydd y Cyngor
Stryd Talbot
MAESTEG, CF34 9BY
01656 734662

Canolfan Cynghori Merthyr Tudful
Ochr Tramffordd y Gogledd
MERTHYR TuDFuL
CF47 OAP
01685 379997

3Canolfan Cynghori Sir Fynwy
23a Stryd Croeswen
Sir Fynwy, NP5 3BY
08444 772020

Canolfan Cynghori Castell Nedd
44 Stryd Alfred
Castell Nedd, SA11 1EH
08444 772020

Canolfan Cynghori Doc Penfro
10 Stryd Meyrick
Doc Penfro
SA72 6UT
01646 683805

Canolfan Cynghori Rhondda Cynon Taf
5 Heol Gelliwastad
PONTYPRIDD, CF37 2BP
01443 409963

Canolfan Cynghori Porth Talbot
36 Heol Gefail
PORTH TALBOT, SA13 1NU
08444 772020

Canolfan Cynghori Powys
Ty Ladywell
Mynedfa Stryd Frolic
Stryd y Parc
Drenewydd, SY16 1QS
08456 018421

Canolfan Cynghori Abertawe
208 Stryd Uchaf
Abertawe, SA1 1PE
08444 772020

Canolfan Cynghori Torfaen
21 Heol Caradoc
CWMBRAN
Torfaen, NP44 1PP
01633 482464

Canolfan Cynghori Bro Morgannwg
119 Stryd Llydan
Y Barri , CF62 7TZ
08451 203756

Canolfan Cynghori Wrecsam
35 Heol Grosvenor
Wrecsam, LL11 1BT
01978 364639

Canolfan Cynghori Ynys Môn
6 Teras Victoria
Caergybi, LL65 1UT
08451 203708

Canolfan Cynghori Casnewydd
8 Stryd Corn
Casnewydd, NP20 1DJ
01633 265688

Undebau Credyd

Undeb Credyd Holl Sir Fflint
27 Stryd Uchaf
Treffynnon
CH8 7TE
01352 7155555

Undeb Credyd Bargod, Aberbargod & Gilfach
47 Stryd Masnachol
Aberbargod,
Caerffily
CF81 9BT
bagcredunion@aol.com
01443 838605

Undeb Credyd Ardal Aberrhonddu
Cwrt Afon
Stryd y Castell
Aberrhonddu
LD3 9BU
breconcu@btconnect.com
01874 620104

Undeb Credyd Achub Bywydau Pen-y-Bont ar Ogwr
Canolfan y Gymuned
Clos Murfield , Sarn
Pen-y-Bont ar Ogwr
CF32 9SW
01656 729912

Undeb Credyd Barcud Coch
20 Stryd y Farchnad
Llanfair ym Muallt
Powys
LD2 3EA
teamwork.services@btinternet.com
01982 551000

Undeb Credyd Smart Money
Ty Abacws
44 Stryd Windsor
Caerffili
CF83 1FW
info@smartmoneycreditunion.co.uk
02920 88 3751

Undeb Credyd Caledfryn
19 Stryd y Bont
Dinbych
LL16 3LF
info@caledfryncu.co.uk
01745 817444

Undeb Credyd Caerdydd
Ystafell 429a, Neuadd y Sir
Glanfa'r Iwerydd
Caerdydd
CF10 AUW
ccu@cardiffcu.com
029 2087 2373

Undeb Credyd Arfordir Clwyd
17-19 Stryd Bodfor
Rhyl
LL18 1AS
rebecca@cccu.co.uk
01745 361274

Undeb Credyd Credcer Cyf
Imperial Mall
Pendre
Aberteifi
SA43 1JF
lwebb@credcer.co.uk
credcer@btconnect.com
01239 621408 / 01570 423410

Undeb Credyd Achubwyr y Ddraig
107 Stryd Bute
Treorci
Rhondda Cynnon Taf
CF42 6AU
stonemanc@dragonsavers.org
01443 777043

Undeb Credyd Hafan
44 Stryd Siarl
Aberdaugleddau
Sir Benfro
SA73 2AE
info@mhcu.freeserve.co.uk
01646 694080

Undeb Credyd Cymuned Islwyn
55 Stryd Uchaf
Blackwood
NP12 1BA
01495 222832 / 01495223634

Undeb Credyd Landsker
Uned 2
Gerddi Gwanwyn
Arberth
SA67 7AW
landskercredit@tesco.net
01834 861381

Undeb Credyd LASA
17 Stryd Craddock
Abertawe
SA1 3HE
lasacreditunion@btconnect.com
01792 643632

Undeb Credyd Ardal Llandudno
144 Heol Conwy
Cyffordd Llandudno
Conwy
LL31 9BW
llandudno.cu@btopenworld.com
01492 580028

Undeb Credyd Duffryn Llynfi
15a Stryd Talbot
Maesteg
Pen-y-Bont ar Ogwr
CF34 9BW
caeraucredit@talktalk.net
01656 731392

Undeb Credyd Marches
47 Stryd y Dug
Kington
HR5 3DR
mcukington@kc3.co.uk
01544 231926

Undeb Credyd Merthyr Tudful
19 Lle Parc
Merthyr Tudful
CF47 0DJ
eshearing@merthyrtydfil.creditunion.org.uk
01685 377888

Undeb Credyd Castell Nedd Porth Talbot
41-43 Heol Windsor
Castell Nedd
SA11 1NH
neathporttalbotcu@btconnect.com
01639 632100 / 01639 632101

Undeb Credyd Plaid Cymru
11 Heol Gordon
Caerdydd
CF24 3AJ
post@ucpccu.org
02920 491888

Undeb Credyd Sir Drefaldwyn Robert Owen
26 Stryd y Farchnad
Drenewydd
SY16 2PDrina@romcul.co.uk
01686 623741

Undeb Credyd (Cynilo rhwydd) Ardal Llanelli
6-8 Stryd y Bont
Llanelli
SA15 3UF
saveeasy@btopenworld.com
01554 770867

Undeb Credyd Splotlands
69bHeol Splott
Caerdydd
CF24 2BW
splotlandscu@aol.com
02920 334500

Undeb Credyd St Therese's (Porth Talbot)
14 Heol Southdown
Sandfields
Porth Talbot
SA12 7HL
Newportcreditunion@hotmail.co.uk
01633 214913 / 01633 854345

Undeb Credyd Gateway
21 Stryd Fasnachol
Pontypwll
NP4 6JQ
torfaencreditunion@webster.uk.net
01495 750020

Undeb Credyd Cyngor Bwrdeisdrefol Wrecsam
1 Arced y Gogledd
Stryd Caer
Wrecsam
LL13 8BB
david.collins@wrexhamcu.co.uk
01978 266843

Undeb Credyd Y Lechen
41 Stryd y Pwll
Caernarfon
LL55 2AE
roberts4859@hotmail.co.uk
01286 678686

Cyngor Bwrdeistref

Sirol Blaenau Gwent
Swyddfeydd Dinesig
Ebbw vale
NP23 6XB
01495 311556

Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr
Swyddfeydd Dinesig,
Stryd yr Angel,
Pen-y-Bont ar Ogwr
CF31 1LX
01656 643643

Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili
Heol Nelson,
Tredomen,
Ystrad Mynach,
CF82 7WF
01443 815588

Cyngor Sir Caerdydd
Neuadd y Sir,
Glanfa Iwerydd,
Caerdydd
CF10 5UW
02920 872088

Cyngor Sir Caerfyrddin
Neuadd y Sir
Caerfyrddin
Sir Gaerfyrddin
SA31 1JP
01267 234567

Cyngor Sir Ceredigion
Penmorfa
Aberaeron
SA46 0PA
01545 570881
Aberaeron 01545 570881
Aberystwyth 01970 617911

Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy
Bodlondeb
Conwy
LL32 8DU
01492 574000

Cyngor Sir Ddinbych
Ffordd Wynnstay
Rhuthun
LL15 1AT
01824 706100

Cyngor Sir y Fflint
Neuadd y Sir,
yr Wyddgrug
Flintshire
CH7 6NB
01352 752121

Cyngor Gwynedd
Swyddfa'r Cyngor
Caernarfon
LL55 1SH
01766 771000

Cyngor Sir Ynys Mon
Swyddfa'r Sir
Llangefni
Anglesey
LL77 7TW
01248 750057

Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful
Y Ganolfan Ddinesig
Heol y Castell
Merthyr Tudful
Y Deyrnas Unedig
CF47 8AN
01685 725000

Cyngor Sir Fynwy
Swyddfa'r Sir
Cwmbran
NP442XH
01633 644644

Cyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot
Canolfan Ddinesig
Port Talbot
SA13 1PJ
01639 686868

Cyngor Dinas Casnewydd
Canolfan Ddinesig
Casnewydd
NP20 4UR
01633 244491

Cyngor Sir Penfro,
Neuadd y Sir,
Hwlffordd,
Sir Benfro
SA61 1TP
01437 764551

Cyngor Sir Powys
(Pencadlys)
Neuadd y Sir
Llandrindod
Powys, LD1 5LG
01597 826000

Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf
Y Pafiliwn,
Parc Cambrian,
Cwm Clydach
CF40 2XX
01443 424000

Dinas a Sir Abertawe
Neuadd y Sir
Ffordd Ystymllwynarth
Abertawe
SA1 3SN
01792 636000

Cyngor Bwrdeistref Sirol Tor-faen
Canolfan Ddinesig
Pontypwl
Torfaen
NP4 6YB
01495 762200

Cyngor Bro Morgannwg
Civic Offices
Holton Road
Barry
CF63 4RU
01446 700111

Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam
Neuadd y Dref,
Blwch SP1284,
Wrecsam
LL11 1WF
01978 292000

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan Llywodraeth Cynulliad Cymru: www.cymru.gov.uk

Ar gyfer ymholiadau neu gyngor busnes, ewch i: www.cymorth-busnes-cymru.gov.uk

ISBN 978 0 7504 5161 1
© Hawlfraint y goron 2009 D7660809_social_w_v2
CMK- 22-10-114 Mawrth 2009