

Argyfwng Costau Byw - Yma i'ch helpu CHI

Fe wnaeth trigolion ledled y Fwrdeistref Sirol barhau i gael cymorth sylweddol drwy gydol misoedd y gaeaf wrth i deuluoedd wynebu pwysau'r argyfwng costau byw presennol.

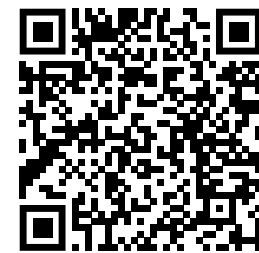
Mae'r Cyngor wedi bod yn gwneud ei orau glas i gynnig cyngor, help a chymorth ariannol i bawb sy'n gymwys i gael help trwy amrywiaeth o becynnau cymorth.

Mae Arweinydd y Cyngor, y Cynghorydd Sean Morgan, wedi ymrwymo i sicrhau bod y cymorth hwn yn parhau ar ôl y gaeaf, "Mae'n galonogol gweld y cymorth sydd wedi bod ar gael i'r gymuned dros y misoedd diwethaf, a byddwn ni'n parhau i wneud ein gorau glas i sicrhau bod y Cyngor ac asiantaethau eraill yn cynnal y lefel hon o gymorth.



"Mae'r argyfwng costau byw yn parhau i frathu, ond gobeithio y bydd yr effaith yn lleihau yn y gwanwyn - yn enwedig o ran biliau ynni a gwresogi.

"Mae'n amlwg o'r ystadegau trawiadol hyn fod cymaint yn cael ei wneud i helpu'r gymuned, ac rydw i am sicrhau pawb y bydd yr awdurdod lleol hwn yn parhau i weithio'n galed i helpu pawb yn ystod y cyfnod anodd hwn."



Mae'r Cyngor wedi datblygu 'siop un stop' ar ei wefan, lle mae llawer o fesurau cymorth costau byw ar gael mewn un lle:

www.caerffili.gov.uk/cymorth-costau-byw

Mae'r rhifyn diweddaraf hwn o Newsline yn dilyn rhifyn arbennig 'Costau Byw' cychwynnol a gafodd ei ddsbarthu i bob cartref ddiwedd y llynedd. Unwaith eto, mae llawer o wybodaeth, cymorth a chanllawiau defnyddiol yn y cyhoeddiad hwn, felly gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cael yr holl gymorth mae gennych chi'r hawl iddo.

Dyma rai o'r ffigyrau allweddol:

£4.3 miliwn
wedi'i roi i 21,000+ o drigolion ar ffurf taliadau Cymorth Tanwydd y Gaeaf

£2.1 miliwn
o incwm ychwanegol wedi'i gynhyrchu ar gyfer pobl leol

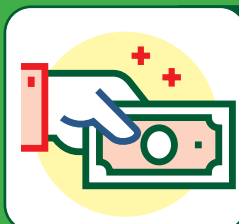
450+
o 'becynnau cynnes' wedi'u dosbarthu i drigolion agored i niwed



Cymorth i bobl leol leihau eu dyled bersonol - cyfanswm dyledion wedi lleihau **dros £430k**



580+
o drigolion wedi cael cyngor o ran hawlio Credyd Cynhwysol



250+
o drigolion wedi'u helpu i hawlio taliadau brys gan Lywodraeth Cymru



£144k
i helpu creu 50 o 'ganolfannau clyd/mannau croesawgar'

Gofalu am Gaerffili

Mae Tîm Gofalu am Gaerffili yma i wrando a helpu gyda phroblemau y gallech chi, eich teulu neu ffrindiau fod yn eu hwynebu. Bydd ein tîm cyfeillgar a phrofiadol ni yn dod o hyd i'r cymorth gorau sydd ar gael i chi ynghylch tlodi bwyd, cyngor ar ddyledion, ôl-ddyledion rhent, yr argyfwng costau byw neu unigedd.

Gallwch chi gysylltu â'r tîm drwy e-bost, dros y ffôn neu drwy anfon y gair **SUPPORT** mewn neges destun i ***07537 414 443*** a bydd un o'r tîm yn cysylltu â chi'n uniongyrchol.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â thîm Gofalu am Gaerffili y Cyngor:

Mae'r tîm, Gofalu am Gaerffili, ar gael yn ystod oriau swyddfa - Dydd Llun-Dydd Iau (8.30am-5pm) a Dydd Gwener (8.30am - 4.30pm).

Ffôn: **01443 811490**

E-bost: **GofaluAmGaerffili@caerffili.gov.uk**



Cael help gyda'ch biliau ynni chi

Fel cyngor, rydyn ni wedi ymrwymo i helpu ein trigolion ni i leihau eu biliau tanwydd nhw a chadw'n gynnes ac yn iach.

Cyflenwyr Ynni a Chyfleustodau

Os ydych chi'n cael trafferth talu eich biliau tanwydd, cysylltwch â'ch cyflenwyr ynni yn y lle cyntaf. Mae'r rhan fwyaf yn cynnig tariffau gostyngol i bobl ag incwm isel neu sy'n agored i niwed.

Mae'r cyflenwyr ynni a chyfleustodau canlynol yn cynnig grantiau i'w cwsmeriaid nhw:

- Cronfa Cymorth Ynni British Gas britishgasenergytrust.org.uk/grants-available
- Cronfa Cymorth Cwsmeriaid EDF Energy www.edfenergy.com/PSR
- Cronfa Ynni E.ON www.eonenergy.com/more-for-your-home/energy-fund.html
- Cronfa E. ON Next Energy www.eonnextenergyfund.com
- 'Octo Assist Fund' Octopus octopus.energy/blog/struggling-to-pay
- Cronfa Ynni Ovo www.ovoenergy.com/help/debt-and-energy-assistance
- Cronfa Caledi Scottish Power community.scottishpower.co.uk/t5/Extra-Help/Hardship-Fund/ta-p/53
- Tariff HelpU Dŵr Cymru - www.dwrcymru.com/en/support-with-bills/helpu-tariff
- Gwasanaethau Blaenoriaeth Western Power Distribution www.westernpower.co.uk/customers-and-community/priority-services

Cynlluniau Talu

Os ydych chi'n cael trafferth talu eich bil nwy neu drydan chi, mae'n werth siarad â'ch cyflenwr ynni chi am sefydlu cynllun talu sy'n gweithio i chi. Byddwch chi'n talu symiau penodol dros gyfnod penodol er mwyn i chi allu talu'r hyn y gallwch chi ei fforddio. Rhaid i'ch cyflenwr chi ystyried faint y gallwch chi fforddio ei dalu a faint o ynni y byddwch chi'n ei ddefnyddio yn y dyfodol.



Biliau dŵr

Os ydych chi'n cael trafferth talu'ch bil dŵr, peidiwch â'i anwybyddu. Mae gan Dŵr Cymru sawl ffordd y gallwn ni eich helpu chi a gwneud eich biliau chi'n fwy fforddiadwy. Mae cymorth yn cynnwys cynlluniau talu a gostyngiadau mewn costau dŵr.

Gwefan: www.dwrcymru.com/cy-gb/support-with-bills neu ffoniwch **0800 052 0145** i gofrestru ar gyfer Gwasanaethau Blaenoriaeth.



Help gyda chostau ffôn a'r rhyngwrwyd

Mae tariffau cymdeithasol yn becynnau band eang a ffôn rhatach i bobl sy'n hawlio Credyd Cynhwysol, Credyd Pensiwn a rhai budd-daliadau eraill. Mae rhai darparwyr yn eu galw nhw'n fand eang 'hanfodol' neu 'sylfaenol'. Gallwch chi wirio a gwneud cais am dariffau rhyngwrwyd a ffôn cost isel ar wefan Ofcom. www.ofcom.org.uk/cymru/phones-telecoms-and-internet/advice-for-consumers/costs-and-billing/social-tariffs

Cronfa Cymorth Dewisol Llywodraeth Cymru

Mae'r Gronfa Cymorth Dewisol yn darparu 2 fath o grant nad oes angen i chi eu talu'n ôl:-

Taliad Cymorth Brys

Grant i helpu talu am gostau hanfodol, fel bwyd, nwy, trydan, dillad neu deithio mewn argyfwng os ydych chi:

- yn profi caledi ariannol eithafol
- wedi colli eich swydd chi
- wedi gwneud cais am fudd-daliadau ac rydych chi'n aros am eich taliad cyntaf chi

Ni allwch chi ei ddefnyddio i dalu am filiau parhaus na allwch chi fforddio eu talu.

Taliad Cymorth Unigol

Grant i'ch helpu chi neu rywun rydych chi'n gofalu amdano i fyw'n annibynnol yn ei gartref neu eiddo rydych chi'n symud iddo neu eiddo y mae'r person yn symud iddo. Yr hyn y gallwch chi ddefnyddio'r grant ar ei gyfer.

Gallwch chi ddefnyddio'r grant i dalu am:

- oergell, ffwrn neu beiriant golchi a 'nwyddau gwyn' eraill
- celfi cartref megis gwelyau, soffas a chadeiriau
- Ewch i wefan Cronfa Cymorth Dewisol LLYW.CYMRU i gael cyngor ar sut i ymgeisio. www.llyw.cymru/cronfa-cymorth-dewisol-daf

Age Cymru



Mae gan Age Cymru sawl adnodd a all eich helpu gyda'ch biliau ynni. Ffoniwch **0800 678 1602** neu fynd i www.ageuk.org.uk/cymraeg/age-cymru/

Sgamiau ynni

Mae sgamwyr yn ceisio cael gafael ar eich gwybodaeth bersonol neu fanylion banc chi drwy esgus:-

- bod yn gyflenwr sy'n cynnig ad-daliad.
- bod gan Ofgem yn gofyn am wybodaeth fel y gallwch chi gael ad-daliad ynni o £400.
- bod yn gasglwr dyledion yn gofyn am arian sy'n ddyledus i gyflenwr sydd wedi mynd i'r wal.
- cynnig grantiau gwella cartrefi gwyrdd.
- cynnig cyfleoedd buddsoddi mewn ynni.
- cynnig allweddi neu gardiau rhagdal rhad ar gyfer mesuryddion.
- cynnig dyfeisiau arbed ynni.

Gwiriwch a yw rhywbeth yn sgâm ar wefan Cyngor ar Bopeth www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/Defnyddwyr/scams/check-if-something-might-be-a-scam/

Nyth Cymru

Mae Nyth Cymru yn darparu gwelliannau am ddim mewn effeithlonrwydd ynni i'r cartref fel boeler newydd, gwres canolog neu insiwleiddio i drigolion cymwys. Ewch i wefan Nyth Cymru neu ffonio Nyth Cymru **0808 808 2244** nyth.llyw.cymru/



Rheoli eich dyledion a'ch cyllideb chi

Os ydych chi'n cael trafferth gyda dyled, mae'n gallu bod yn anodd meddwl am unrhyw beth arall. Mae digon o help a chynghor am ddim ar gael i'ch helpu chi i reoli'ch arian chi'n effeithiol.



Cymorth i denantiaid

Mae ein Swyddogion Cymorth yn cynnig cynghor a chymorth un i un i bobl sy'n profi anawsterau ariannol. Rydyn ni'n deall, yn ystod y cyfnod eithriadol hwn, y bu effaith ddifrifol ar fywydau llawer o denantiaid, ac rydyn ni'n gweithio'n galed i ddarparu cymorth i'r bobl hynny sy'n cael eu heffeithio.

Rydyn ni'n cynnig help i wneud y mwyaf o'ch incwm chi, yn rhoi cynghor a chymorth gyda materion Credyd Cynhwysol, yn cynnig help i wneud cais am Daliad Disgresiwn at Gostau Tai, yn rhoi cynghor am ynni, yn cynnig help i leihau costau dŵr, yn gwneud atgyfeiriadau i helpu dod o hyd i waith neu gynyddu sgiliau a chynorthwyo gydag atebion ar gyfer dyled.

01443 811450 neu anfonwch neges destun **RENTHELP** i **81400** e-bost: SwyddfaCymorthTenantiaeth@caerffili.gov.uk

Gwefan: www.caerffili.gov.uk/services/housing/rents-and-benefits/problems-paying-your-rent?lang=cy-gb

Dewis Cymru

Dyma le i fynd os ydych chi eisiau gwybodaeth neu gynghor am eich lles chi neu eisiau gwybod sut y gallwch chi helpu rhywun arall.

Gwefan: www.dewis.wales



Dewis Cymru

Cael dewis a chymryd rheolaeth

Sefydliadau cymorth dyled

- **Cynghor ar Bopeth** - Darganfyddwch sut i ddechrau delio â'ch dyledion chi.
www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/Dyled-ac-arian/
- **Adviceline Cymru: 0808 278 7935**
- **Money Helper** - Yn darparu cynghor cyfrinachol ac annibynnol am ddim ar sut i ddelio â phroblemau dyled.
www.moneyhelper.org.uk/cy
- **National Debt Line** - Yn darparu cynghor cyfrinachol ac annibynnol am ddim ar sut i ddelio â phroblemau dyled.
www.nationaldebtline.org
Rhad ffôn: 0808 808 4000
- **Elusen dyled Step Change** - Elusen gofrestredig sy'n cynnig cymorth am dyled am ddim i unrhyw un yn y DU sydd ei angen.
www.stepchange.org/how-we-help/debt-advice.aspx
Llinell Gymorth: 0800 138 1111
- **Turn2Us website** - cyfrifannell cyllidebu
benefits-calculator.turn2us.org.uk

Undebau Credyd

Mae undebau credyd yn sefydliadau cymunedol sydd dan berchnogaeth a sy'n cael eu rheoli gan yr aelodau sy'n eu defnyddio ac yn cael eu rheoli gan yr Awdurdod Ymddygiad Ariannol. Mae undebau credyd yn annog aelodau i arbed yn rheolaidd, darparu benthyciadau ar gyfraddau isel, a helpu aelodau sydd angen cynghor a chymorth ariannol.

- **Undebau Credyd Cymru**
creditunionsofwales.co.uk/cy/
- **Smart Money Cymru**
smartmoneycymru.co.uk/cy/

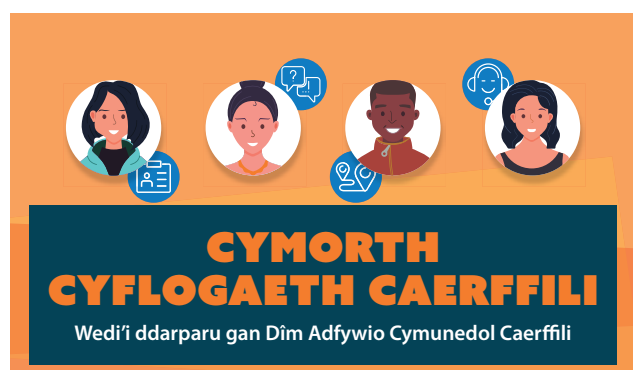
Siop Ailddefnyddio Penallta

Siop Ailddefnyddio Penallta yw cyfleuster blaenllaw Caerffili, gan achub eitemau addas i'r diben o'r ffrwd wastraff a'u rhoi nhw i ddwylo'r bobl sydd eu hangen ac am bris gwyh. Y tu mewn, fe welwch eitemau cartref mawr a bach, o ddodrefn ac eitemau trydanol i deganau, offerynnau cerdd a dillad.

www.caerffili.gov.uk/services/household-waste-and-recycling/recycle-and-reduce-waste/penallta-reuse-shop?lang=cy-gb



Cymorth gyda swyddi, sgiliau, a chyflogaeth



Cymorth cyflogaeth a hyfforddiant cymunedol

Rydyn ni'n cynnig ystod o gyrsiau ar gyfer y rhai sy'n 16 oed a hŷn yn y gymuned i helpu gwella eich sgiliau a rhagolygon gwaith chi. Mae cymorth yn cynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i:

- Mentor ymroddedig yn cynnig cymorth un i un.
- Ysgrifennu CV, sgiliau cyfweiliad, cwblhau ffurflen gais.
- Hyfforddiant achrededig a heb ei achredu wedi'i ariannu'n llawn.
- Cymorth ariannol i oresgyn rhwystrau i waith.
- Mynediad at swyddi wedi'u neilltuo.

Am ragor o wybodaeth, ffoniwch **01443 864227** neu e-bostio: AdfywioCymun@caerffili.gov.uk

Dysgu oedolion yn y gymuned

Rydyn ni'n cynnig ystod eang o gyrsiau i oedolion yn y gymuned a rhaglenni eraill i helpu gwella eich sgiliau a'ch rhagolygon gwaith chi.

Lluosi

Mae Lluosi yn rhaglen newydd wedi'i chynllunio gan Lywodraeth y Deyrnas Unedig i helpu gweddnewid bywydau oedolion ledled y Deyrnas Unedig, drwy wella eu sgiliau rhifedd gweithredol. Os ydych chi am feithrin eich hyder i ddefnyddio rhifedd yn eich bywyd pob dydd neu yn y gwaith, byddwn ni yma i'ch helpu chi.

Gwefan: www.caerffili.gov.uk/services/schools-and-learning/adult-learning?lang=cy-gb

E-bost: Luosi@caerffili.gov.uk **01443 811490**



Cael cymorth gyda bwyd a hanfodion

Defnyddio banc bwyd

Mae banciau bwyd yn sefydliadau elusennol sy'n gallu helpu os na allwch chi fforddio'r bwyd sydd ei angen arnoch chi. Fel arfer, bydd angen i chi gael atgyfeiriad i fanc bwyd cyn y gallwch chi ei ddefnyddio. Mae hyn yn cynnwys yr holl fanciau bwyd sy'n cael eu rhedeg gan Trussell Trust. I gael atgyfeiriad am gymorth banc bwyd, ffoniwch Dîm Gofalu am Gaerffili ar **01443 811490** neu e-bostio GofaluAmGaerffili@caerffili.gov.uk rhwng dydd Llun a dydd Iau (8.30am-5pm) a dydd Gwener (8.30am-4.30pm) Fel arall, gallwch chi gael atgyfeiriad a thalebau gan Cyngor ar Bopeth, y Ganolfan Byd Gwaith, meddygfeydd, ymwelwyr iechyd a gweithwyr cymdeithasol, ac rydych chi'n gallu eu defnyddio yn eich banc bwyd lleol chi.



Banciau Bwyd Trussell Trust

Mae Banciau Bwyd Trussell Trust i gyd angen atgyfeiriadau drwy sefydliadau cymeradwy fel gwasanaethau cymdeithasol, cymdeithasau tai ac ati.



<https://www.caerffili.gov.uk/services/managing-your-money/foodbanks?lang=cy-gb>

- Canolfan Gristnogol Oasis – Banc Bwyd Coed Duon a'r Cylch. **07971 668547**
<http://blackwooddistrict.foodbank.org.uk>
e-bost: info@blackwooddistrict.foodbank.org.uk
- Banc Bwyd Eglwys 'Connect Life', Caerffili.
e-bost: info@caerphilly.foodbank.org.uk or Ffôn: **07720 262411 / 02920 868151**.
<https://caerphilly.foodbank.org.uk>
- Banc Bwyd Cwm Rhymni. (Aberbargod, Rhymni a Thredegar Newydd).
01443 811490 07944354175
<http://rhymneyvalley.foodbank.org.uk>
- Banc Bwyd Byddin yr Iachawdwriaeth, Rhisga. **07599 973312** <http://risca.foodbank.org.uk>
- Banc Bwyd Taf Bargoed. **01443 450 832**
<https://taffbargoed.foodbank.org.uk>

Sefydliadau Bwyd Cymdeithasol

Gweithio gydag asiantaethau atgyfeirio i roi talebau bwyd i'r rhai sydd angen bwyd brys yn ystod cyfnodau o argyfwng.

- Clwb Pêl-droed Cwm Aber - **07896 227197** bishoc@caerphilly.gov.uk a tighart22@gmail.com
- Banc Bwyd Prosiect CARE (Caerffili) - **029 2188 0212**
dean.roberts@bmmr.church
- Pantri Pinc gan fanc bwyd HCT - **07507 630014** info@hcteam.cymru
- Cefn-y-pant - **07815 554759**
adrianhussey69@aol.com

Talebau bwyd

Gallwch chi gael talebau oddi wrth Gyngor ar Bopeth, Canolfan Byd Gwaith a Mwy, meddygfeydd, ymwelwyr iechyd a gweithwyr cymdeithasol, ac rydych chi'n gallu eu defnyddio nhw yn eich banc bwyd lleol chi.

Sefydliadau Rhannu Bwyd

Mae'r sefydliadau canlynol yn aelodau o gynllun FareShare Cymru ac yn gallu darparu bagiau bwyd i'r rhai mewn angen. Rydyn ni'n awgrymu cyfraniad o £3.00 y bag sy'n helpu talu am betrol y gwirfoddolwyr i godi'r bwyd.

- Cydweithrediaeth Bwyd Eglwys y Drindod Sanctaidd, Ystrad Mynach - climer@live.com
- Eglwys y Tabernacl, Trecelyn - **07949 943139** geoffrey_champion@sky.com
- Pantri Bwyd Oakdale - **07837 283662**
jackmaka7@gmail.com
- Pantri Bwyd RCV - **01633 848899**
tara@rcvuk.org
- Hwb Cwm Sirhywi, CIC - **01443264328**
admin@sirhowyvalleyhub-cic.com
- Eglwys Santes Gwladys, Bargod - **01443 836600** miriam@stgwladys.org
- TLC Café, Tŷ Sign - **01633 601199**
tlc_risca@outlook.com
- Canolfan Gymunedol y Fan - **07522489521**
van.communitycentre@outlook.com

Prydau Ysgol am Ddim

Mae prydau ysgol am ddim ar gael i ddisgyblion cymwys sy'n mynychu ysgol yn amser llawn.
<https://www.caerffili.gov.uk/services/schools-and-learning/school-dinners-and-breakfast-clubs?lang=cy-gb> **01443 864055**



Cychwyn Iach - Cael help i brynu bwyd a llaeth

Os ydych chi'n 10 wythnos yn feichiog neu'n fwy, neu os oes gennych chi blentyn o dan 4 oed, efallai y bydd gennych chi'r hawl i gael help i brynu bwyd iach a llaeth. Os ydych chi'n gymwys, bydd cerdyn Cychwyn Iach yn cael ei anfon atoch chi gydag arian arno y gallwch ei ddefnyddio mewn rhai siopau yn y DU. Byddwn ni'n ychwanegu eich budd-dal at y cerdyn hwn bob 4 wythnos.

Os ydych chi'n gymwys byddwch chi'n cael:

- £4.25 bob wythnos o'ch beichiogrwydd o'r 10fed wythnos ymlaen
- £8.50 yr wythnos i blant o enedigaeth i flwydd oed
- £4.25 yr wythnos i blant rhwng 1 a 4 oed

Bydd yr arian yn dod i ben pan fydd eich plentyn yn 4 oed neu os nad ydych chi'n derbyn budd-daliadau mwyach. Gwiriwch eich cymhwysedd trwy e-bost - healthy.start@nhsbsa.nhs.uk Ffôn - **0300 330 7010**
www.healthystart.nhs.uk/how-to-apply/

Syniadau Siopa Bwyd

Cyn i chi fynd i siopa:

- Gwiriwch eich cypyrddau, oergell a rhewgell i weld beth sydd gennych chi.
- Cynlluniwch brydau yr ydych chi'n bwriadu cael am yr wythnos a meddyliwch am ddefnyddio bwyd dros ben.
- Gwnewch restr siopa... a chadw ati!
- Gosodwch gyllideb darged i chi'ch hun.
- Peidiwch â mynd i siopa ar stumog wag.
- Cofiwch fynd â'ch hen fagiau siopa untro neu fagiau am oes.

Gofalu am Gaerffili

Ffôn: 01443 811490

E-bost: GofaluAmGaerffili@caerffili.gov.uk

Mae'r tîm, Gofalu am Gaerffili, ar gael yn ystod oriau swyddfa - Dydd Llun-Dydd Iau (8.30am-5pm) a Dydd Gwener (8.30am - 4.30pm).



Help gyda budd-daliadau, rhenti, a biliau eraill

Mae'n bwysig eich bod chi'n cael yr holl fudd-daliadau, credydau treth a chymorth ariannol arall y mae gennych chi'r hawl iddyn nhw.



Cyngor a chymorth treth y cyngor

Os ydych chi'n cael anhawster i wneud taliadau treth y cyngor rheolaidd, peidiwch ag anwybyddu'r sefyllfa gan y gallai hyn olygu bod yn rhaid i chi dalu costau a thaliadau pellach ar ben yr hyn sy'n ddyledus gennych chi'n barod. Gwiriwch a ydych chi'n gymwys a gwneud cais i gael arian oddi ar eich bil treth y cyngor os ydych chi ar incwm isel neu'n hawlio budd-dal tai neu Gredyd Cynhwysol. Efallai y byddwch chi'n gymwys i gael gostyngiad neu eithriad os yw eich amgylchiadau chi wedi newid.

Gwnewch gais am ostyngiad yn nhreth y cyngor **01443 864099** https://eforms.caerphilly.gov.uk/eclaims/default_cy.htm
Dysgwch ragor am eithriadau a gostyngiadau treth y cyngor yma www.caerffili.gov.uk/trethcyngor

Taliadau Tai Dewisol

Mae Taliadau Tai Dewisol yn darparu budd-dal tai i hawllywyr a chostau tai Credyd Cynhwysol gyda chymorth ariannol pellach i helpu talu eu costau tai nhw.

Gwefan: www.caerphilly.gov.uk/Services/Housing-bene-fits/Discretionary-housingpayments?lang=cy-gb

Gwneud cais am Fudd-dal Tai

Mae'n bosibl gwneud cais newydd ar gyfer hawllywyr oedran Pensiwn neu'r rai mewn llety Byw â Chymorth/Tai Lloches.

Gwefan: www.caerphilly.gov.uk/Services/Housing-bene-ts?lang=cy-gb

Datrysiadau Tai

Mae'r Tîm Datrysiadau Tai yn rhoi cyngor a chymorth ynghylch tai i breswylwyr. Gall hyn gynnwys atgyfeiriadau a chyfeirio at asiantaethau eraill am gefnogaeth neu gyngor a chymorth arbenigol. Maen nhw hefyd yn darparu cymorth i unrhyw un sydd mewn perygl o fod yn ddigartref neu sy'n ddigartref. Ffôn: **01443 873552**
Gwefan: www.caerffili.gov.uk/tai

Credyd Cynhwysol

Darganfyddwch a ydych chi'n gymwys i gael Credyd Cynhwysol, gwneud cais a chael cyngor i ddatrys unrhyw broblemau sydd gennych chi. Gwefan: www.caerphilly.gov.uk/Services/Housing-bene-ts?lang=cy-gb

Budd-daliadau a grantiau Gofal Cymdeithasol

Mae Llywodraeth y DU yn darparu nifer o fuddion iechyd a gofal cymdeithasol i ddinasyddion sy'n gymwys ar eu cyfer gan gynnwys:

- Lwfans Gweini
- Lwfans Gofalwyr
- Lwfans Byw i'r Anabl o dan 16 oed
- Grant Cyfleusterau i'r Anabl
- Taliad Annibyniaeth Personol

Gwefan: www.caerphilly.gov.uk/Services/Bene-tsand-grants/Social-care-bene-ts-and-grants?lang=cy-gb

Hawliwch yr hyn sy'n ddyledus i chi

Rhent, siopa, gwresogi . . . mae'r cyfan yn adio i fyny. Mae teuluoedd ledled Cymru yn teimlo'r straen ar gyllidebau eu haelwydydd oherwydd costau byw cynyddol, sy'n golygu bod yr ychydig o gymorth ychwanegol hwnnw yn bwysicach nag erioed. Os nad ydych chi'n siŵr pa fudd-daliadau y gallwch eu hawlio, mae Advicelink Cymru yn gallu eich helpu i wirio a hawlio'r hyn sy'n ddyledus i chi. Ffoniwch y llinell gymorth am ddim: **0808 250 5700** neu i Gwefan: <https://llyw.cymru/hawliwch-yr-hyn-syn-ddyledus-i-chi> Mae gan filoedd o bobl yng Nghymru yr hawl i ragor o fudd-daliadau.

Cyfraniellau budd-daliadau

Yn dibynnu ar eich sefyllfa, gallwch chi ddefnyddio cyfraniellau budd-daliadau 'Turn2us' neu 'entitledto' i wirio pa fudd-daliadau y gallwch chi eu cael.

Gwefan: benefits-calculator.turn2us.org.uk

Gwefan: www.entitledto.co.uk

Credyd Pensiwn

Mae Credyd Pensiwn yn darparu incwm ymddeoliad atodol os ydych chi ar incwm isel, ond nid yw un o bob tri o'r rhai sydd â'r hawl i'w gael yn ei hawlio. Os ydych chi'n un o'r rhain fe allech fod yn colli allan ar dros £3,300 o incwm ychwanegol y flwyddyn.

Os ydych chi'n gymwys i gael Credyd Pensiwn, hyd yn oed os yw'n ychydig o bunnoedd, efallai y byddwch chi'n gymwys i gael cymorth ariannol ychwanegol, gan gynnwys: -

- Gostyngiad Treth y Cyngor
- Trwydded deledu am ddim os ydych chi'n 75 oed neu'n hŷn.
- Help gyda thriniaeth ddeintyddol y GIG, sbectol a chostau cludiant ar gyfer apwyntiadau ysbyty, os ydych chi'n cael math penodol o Gredyd Pensiwn
- Help gyda'ch costau gwresogi chi drwy'r Cynllun Gostyngiad Cartref Cynnes

Ffoniwch ni ar **01443 811490** neu fynd i wefan Money Helper i weld a ydych chi'n gymwys.

Gwefan: <https://www.moneyhelper.org.uk/cy/pensions-and-retirement/state-pension/pension-credit>



Cefnogi Pobl

Cymorth i chwilio am gartref a gwaith. Cymorth gyda llenwi ffurflenni, dyledion, budd-daliadau, gorchymyn troi allan, ôl-ddyledion rhent/morgais.

Cysylltwch â Chefnogi Pobl:

01443 864548

Anfonwch neges destun: housupport@caerffili.gov.uk

E-bost: cefnogipobl@caerffili.gov.uk

www.caerffili.gov.uk/cefnogipobl

cefnogipobl
supporting people



supporting independence
cefnogi annibyniaeth

Costau ysgol a gofal plant

Wrth i gostau byw gynyddu, ni ddylai unrhyw blentyn wneud heb.

Cyflwyno Prydau Ysgol am Ddim mewn Ysgolion Cynradd

Mae prydau ysgol am ddim i holl blant ysgolion cynradd bellach ar gael i bob plentyn mewn meithrinfa, dosbarth derbyn, blwyddyn 1 a blwyddyn 2 amser llawn. Ym mis Medi 2023, bydd blynyddoedd 3, 4, 5 a 6 yn gallu cael prydau ysgol am ddim. Ni fydd plant sydd eisoes yn cael prydau ysgol am ddim yn cael eu heffeithio gan y gwaith cyflwyno. Darganfod ragor am brydau ysgol am ddim i holl blant ysgolion cynradd www.caerffili.gov.uk neu ffonio **01443 864055**.



Prydau Ysgol am Ddim

Os yw eich amgylchiadau chi wedi newid yn ddiweddar, neu os ydych chi'n cael budd-daliadau penodol, efallai y bydd gan eich plentyn chi'r hawl i brydau ysgol am ddim. Gwiriwch a oes gan eich plentyn chi'r hawl i brydau ysgol am ddim - www.caerffili.gov.uk/services/schools-and-learning/school-dinners-and-breakfast-clubs?lang=cy-gb neu drwy ffonio **01443 864055**.

Cael help gyda hanfodion yr ysgol

Os yw eich plentyn chi eisoes yn cael prydau ysgol am ddim, efallai y bydd rhagor o help ar gael ar gyfer hanfodion ysgol (Y Grant Datblygu Disgyblion – Mynediad). Mae'r pecyn hwn yn gallu helpu gyda chostau hanfodion ysgol, fel gwisg ysgol ac offer, i wneud yn siŵr bod eich plentyn chi'n barod ar gyfer mynd i'r ysgol.

Gallech chi fod â'r hawl i gymorth o hyd at £300 ar gyfer:

- sgwisg ysgol: gan gynnwys gwisg chwaraeon ac esgidiau.
- gweithgareddau ysgol: mae hyn yn gallu cynnwys dysgu offeryn cerdd, offer chwaraeon, ac offer arall ar gyfer clybiau ar ôl ysgol.
- hanfodion yr ystafell ddosbarth: mae hyn yn gallu cynnwys beiros, pensiliau, bagiau ysgol neu liniadur neu lechen lle nad yw'r ysgol yn gallu benthyg yr offer.

Mae pob plentyn sy'n derbyn gofal yn gymwys ar gyfer y grant, p'un a ydyn nhw'n cael prydau ysgol am ddim ai peidio. **Gwefan:** www.caerffili.gov.uk ffôn **01443 863052**.

Cymorth gyda chostau gofal plant

Gall gofal plant ymddangos yn gostus, ond os ydych chi'n defnyddio gofal plant sydd wedi ei gofrestru ag Arolygiaeth Gofal Cymru, efallai bydd gennych chi fynediad at gymorth ariannol i helpu talu am gostau gofal plant, er enghraifft:

Credyd Cynhwysol

Gall rhieni sy'n gweithio gael cymorth tuag at gostau byw, gan gynnwys gofal plant. Darganfyddwch a ydych chi'n gymwys i gael Credyd Cynhwysol ar **Gwefan:** www.gov.uk/help-with-childcare-costs/universal-credit

Cynllun gofal plant di-dreth

Mae'r cynllun hwn yn helpu gyda chostau gofal plant. Gallwch chi gael hyd at £500 bob tri mis, (hyd at £2,000 y flwyddyn), ar gyfer pob plentyn i helpu gyda chostau gofal plant. Os oes gan eich plentyn anabledd, gallwch chi gael hyd at £1,000 bob tri mis, (hyd at £4,000 y flwyddyn). Gallwch chi gael gofal plant di-dreth ar yr un pryd â 30 awr o ofal plant am ddim, os ydych chi'n gymwys ar gyfer y ddau. **Gwefan:** www.gov.uk/get-tax-free-childcare

Rhieni, gofal plant a chyflogaeth

Mae'n bosibl cewch chi gymorth gyda chostau gofal plant wrth hyfforddi ac ennill sgiliau i gael swydd. Darganfyddwch os yw'r cymorth ar gael i chi. **Gwefan:** www.llyw.cymru/cymorth-gofal-plant-i-rieni-tra-bont-yn-hyfforddi-neun-chwilio-am-waith

Cymorth i fyfyrwyr

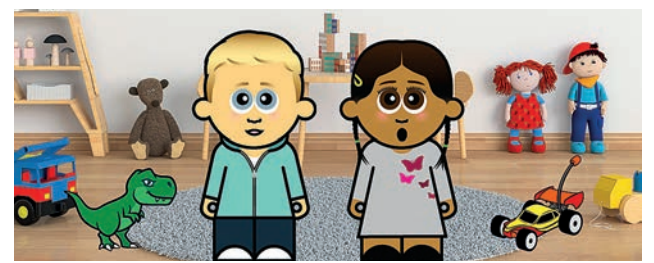
Gall myfyrwyr israddedig dderbyn grant gofal plant. **Gwefan:** www.cyllidmyfyrwrycymru.co.uk/cyllid-israddedig/

Dewisiadau Gofal Plant Llywodraeth y Deyrnas Unedig

Mae gwefan Dewisiadau Gofal Plant Llywodraeth y Deyrnas Unedig yn gallu eich helpu chi i ddod o hyd i'r cynnig cyllid cywir i chi wrth dalu am eich gofal plant chi. **Gwefan:** www.childcarechoices.gov.uk/cymraeg/

Urddas Mislif

Mae nwyddau mislif ar gael am ddim mewn ysgolion, llyfrgelloedd, a chanolfannau ieuenticid a chymunedol fel rhan o fenter Urddas Mislif y Cyngor, sy'n ceisio chwalu'r rhwystrau sy'n atal trigolion rhag cael mynediad at gynnyrch mislif a lleihau'r stigma sy'n gysylltiedig â'r mislif.



Cynnig Gofal Plant Cymru

Mae hyd at 30 awr o addysg gynnar a gofal plant wedi'i ariannu gan y llywodraeth ar gael am 48 wythnos y flwyddyn i rieni cymwys gyda phlant tair a phedair oed. Mae gwneud cais am ofal plant wedi'i ariannu yn haws nag erioed gyda gwasanaeth digidol newydd Cynnig Gofal Plant Cymru. I wirio a ydych chi'n gymwys ac i ddechrau eich cais ar-lein chi, ewch i www.llyw.cymru/cynnig-gofal-plant-cymru-ymgyrch

Mae gan Hwb y Blynyddoedd Cynnar wybodaeth am gymorth ariannol gyda chostau gofal plant. **Gwefan:** www.blynyddoeddcynnarcaerffili.co.uk **Ffôn:** **01443 863232** **E-bost:** BlynyddoeddCynnar@caerffili.gov.uk

Dechrau'n Deg yn ehangu

Mae Dechrau'n Deg Caerffili yn ehangu gofal plant wedi'i ariannu ym Mwrdeistref Sirol Caerffili! Mae oddeutu 1 o bob 2 aelwyd bellach yn gallu defnyddio'r gwasanaeth a chael gofal plant rhan-amser wedi'i ariannu ar gyfer eu plentyn 2 oed. Gwiriwch a ydych chi'n gymwys a gwneud cais heddiw - **01443 863232**. www.blynyddoeddcynnarcaerffili.co.uk/gofal-plant/gofal-plant-dechrau-n-deg-2/



Addysg bellach ac addysg uwch

Mae Cyllid Myfyrwyr Cymru yn gyfrifol am brosesu, asesu a thalu cyllid myfyrwyr ar gyfer pob cais addysg bellach ac addysg uwch. **Gwefan:** www.cyllidmyfyrwrycymru.co.uk/ neu ffonio **0300 200 4050**.

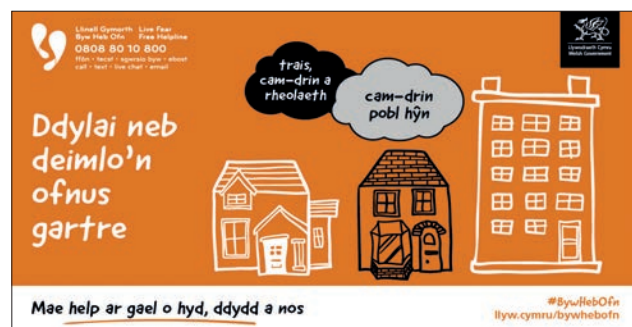
Cymorth iechyd meddwl a lles

I lawer ohonom ni, mae'r costau cynyddol o ynni, bwyd a thai yn cael effaith negyddol ar ein hiechyd a lles corfforol a meddyliol.

Darganfyddwch pa gymorth a chynghor sydd ar gael i'ch helpu chi a'r rhai o'ch cwmpas chi i gadw'n iach.

Byw Heb Ofn

Mae Byw Heb Ofn yn darparu gwybodaeth a chynghor cyfrinachol hawdd eu cyrchu i holl ddioddefwyr a goroeswyr trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol a'r rhai sy'n agos atyn nhw, gan gynnwys teulu, ffrindiau a chydweithwyr ar amrywiaeth o faterion a all fod yn berthnasol i'ch sefyllfa. Mae ar agor 24/7, mae am ddim ac ni fydd yn ymddangos ar filiau ffôn. Dros y ffôn: **0808 801 0800** (Croesawir galwadau yn Gymraeg) Gwasanaeth testun: **07860 077333** ebost: gwybodaeth@llynellgymorthbywhebofn.cymru Gwefan: llyw.cymru/byw-heb-ofn



Aneurin Bevan - Iachach Gyda'n Gilydd

Ar wefan Iachach Gyda'n Gilydd Aneurin Bevan, fe welwch chi wybodaeth glir am afiechydon cyffredin plentyndod, gan gynnwys cynghor ar ba arwyddion 'baner goch' i gadw llygad amdany'n nhw, ble i gael cymorth os oes angen, beth ddylech chi ei wneud i gadw'ch plentyn chi'n gyfforddus. <https://abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk/>

MIND - Arian ac iechyd meddwl

Dysgwch ragor ar wefan MIND am drefnu eich cyllid chi, hawlio budd-daliadau pan fo gennych chi broblem iechyd meddwl, delio â gwasanaethau, ac edrych ar ôl eich iechyd meddwl chi pan rydych chi'n poeni am arian. MIND website: <https://www.mind.org.uk/>

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru, Cadw'n iach yn ystod yr argyfwng costau byw, mae amrywiaeth o gynghor a gwybodaeth i'ch helpu chi gyda'ch iechyd a lles chi.

Gwefan: <https://icc.gig.cymru/pynciau/cadwn-iach-yn-ystod-yr-argyfwng-costau-byw/>



Dewis Cymru

Cael dewis a chymryd rheolaeth

Dewis Cymru

Dewis Cymru yw'r lle i fynd os ydych eisiau gwybodaeth neu gynghor am eich lles - neu eisiau gwybod sut y gallwch chi helpu rhywun arall. www.dewis.cymru



A yw materion ariannol yn effeithio ar eich iechyd meddwl?

Mae arian ac iechyd meddwl yn aml yn gysylltiedig. Gall poeni am arian effeithio ar eich iechyd meddwl a gall iechyd meddwl gwael wneud rheoli eich arian yn anodd. Gall hyn arwain at deimladau o orbryder, straen, iselder a dicter.

Ewch i melo.cymru i gael rhagor o wybodaeth, cynghor ac adnoddau hunangymorth i helpu i reoli a datrys pryderon yn ymwneud ag arian.



melo



Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Am gynghor a chymorth gyda chostau byw:

NATIONAL DEBTLINE

Rhadffôn
0808 808 4000

Llun-Gwener: 9-8
Sadwrn: 9:30-1

citizens advice

Advicelink
0800 702 2020

Llun-Gwener: 9-5

StepChange Debt Charity

Ffoniwch
0800 138 1111

Llun-Gwener: 8-8
Sadwrn: 8-4

Am gynghor pellach ar gyfer eich lles meddyliol:

SAMARITANS

Rhadffôn
116 123

neu Tecstiwch
'help' i 81066

24/7

Llinell gynghor a gwrando gymunedol:

CALL

Ffoniwch
0800 132 737

neu Tecstiwch
'help' i 81066

24/7

Gwasanaeth cymorth ar ffurf negeseuon testun am ddim:

shout
85258
here for you 24/7

Tecstiwch 'shout' i 85258

24/7

Mannau Croesawgar



I gydnabod yr anawsterau mae trigolion yn eu hwynebu o ganlyniad i'r argyfwng Costau Byw parhaus, mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili, mewn partneriaeth â'r gymuned a'r sector gwirfoddol, yn datblygu rhwydwaith o Fannau Croesawgar (neu Ganolfannau Clyd) ledled y Fwrdeistref Sirol.

Gall pob Man Croesawgar edrych yn wahanol, p'un a ydyn nhw'n dewis cynnig gweithgareddau, cymorth neu hyd yn oed fwyd poeth a diod - ond bydd pob un yn rhannu'r ethos o gynnig lle cynnes ac wyneb cyfeillgar y gaeaf hwn. Mae'r rhain yn cynnwys llyfrgelloedd, canolfannau cymunedol, neuaddau eglwys, clybiau chwaraeon a mannau eraill sy'n addo croeso cynnes i unrhyw un sy'n cael trafferth gwresogi eu cartrefi. Mae Canolfannau Clyd ar gael i'w defnyddio am ddim a byddan nhw'n rhoi croeso cynnes i bawb.



Mannau Agored, Argoed

Dydd Gwener 11am - 2pm

Balfour, Aberbargod

Dydd Llun, Dydd Mercher a Dydd Gwener
12pm - 2pm

Clwb Criced Coed Duon

Dydd Mawrth a dydd Mercher 3pm - 5pm

Canolfan Glowyr Caerffili ar gyfer y Gymuned

Dydd Gwener 9:30am - 12:30pm

Cyfnewidfa Gwisg Ysgol Caerffili

Dydd Mawrth a Dydd Iau 10am - 2pm

Neuadd Gymunedol Cartef, Bargod

Dydd Mawrth 1pm - 2pm

Evo for the Community, Ystrad Mynach

Dydd Llun a Dydd Mercher 5pm - 8pm, Dydd
Mawrth 9am - 12pm, Dydd Iau 11am - 2pm

Friends of Treowen Stars

Dydd Llun i ddydd Iau 9am - 2.30pm

Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent a Lle Tyfu – Hafod Deg

Dydd Mercher 10am - 12pm a 12.20pm - 2.30pm

Canolfan Gymunedol Gilfach Bargod

Dydd Mercher, Dydd Iau a
Dydd Gwener 10.30am - 2.30pm

HCT, Coed Duon

Dydd Mercher 6pm - 8pm a
Dydd Gwener 10.15am - 12.15pm

Helping Hands yn The Brunch Barn, Nelson

Dydd Mawrth, Dydd Mercher a Dydd Iau 10am - 2pm

Clwb Rygbi Llwyncelyn

Dydd Gwener 12pm - 3pm

Libanus Lifestyle, Coed Duon

Dydd Mercher 10.30am - 12.30pm

Maenordy Llancaiach Fawr

Dydd Mawrth 4.30pm-8pm (Tymor yr Ysgol yn Unig)

Tŷ Cymunedol Markham

Dydd Llun 11am - 1pm

Cegin Gymunedol Nelson (Canolfan Gymunedol Nelson)

Dydd Llun 12pm - 2pm

Eglwys Gristnogol Bywyd Newydd, Abercarn

Dydd Iau 10:30am - 2:30pm.

Canolfan Glyd a Clinig Gwybodaeth Treffilip

Dydd Llun cyntaf y mis 10am-1pm

Eglwys y Plwyf Tyfaelog Sant, Pontlotyn

Dydd Mercher 12pm - 2pm

Ladies Flower Guild, Rhymni

Dydd Iau 2:30pm - 4pm

Eglwys y Bedyddwyr Penue, Rhymni

Dydd Mawrth 10am - 1pm

Siop Goffi We Connect, Rhisga (RCV UK)

Dydd Gwener 6pm - 8pm

River Church Wales, Pontllan-fraith

Dydd Llun i ddydd Gwener 9am - 12pm

Glan yr Afon yng Nghlwb Rygbi Machen

Dydd Mawrth a Dydd Gwener 9am - 12pm
a Dydd Iau 12pm - 5pm

Hwb Cwm Sirhywi, Cwmfelinfach

Dydd Mawrth 10am - 1pm, Dydd Iau 2pm -
5.30pm a Dydd Gwener 10am - 1pm

Neuadd Eglwys y Santes Gwladys

Dydd Llun 3pm - 7pm, Dydd Iau 1pm - 4pm a
Dydd Sul 11am-1pm

Caffi TLC

Dydd Llun, Dydd Iau a Dydd Gwener 1pm - 3pm

Ymddiriedolaeth y Plwyf, Tretomos

Dydd Llun i Dydd Gwener 9am - 5pm

Canolfan Adnoddau a Gwybodaeth y Rhosyn Gwyn

Dydd Mawrth 2pm - 6pm a Dydd Iau 4pm - 6pm

Bits and Bobs Ystrad Mynach (Capel Siloh)

Dydd Llun 12pm - 2pm

I gael rhagor o wybodaeth am sut i ddod yn
rhan o'r rhwydwaith Mannau Croesawgar,
cysylltwch â thîm Gofalu am Gaerffili drwy
e-bost: GofaluAmGaerffili@caerphilly.gov.uk
neu ffonio 01443 811490

Llyfrgelloedd

Llyfrgell Aberbargod
Llyfrgell Abercarn
Llyfrgell Abertridwr
Llyfrgell Bargod
Llyfrgell Coed Duon
Llyfrgell Caerffili - Y Twyn
Llyfrgell Deri
Llyfrgell Llanbradach
Llyfrgell Machen
Llyfrgell Nelson
Llyfrgell Trecelyn
Llyfrgell Oakdale
Llyfrgell Pengam
Llyfrgell Rhymni
Llyfrgell Rhisga
Llyfrgell Tredegar Newydd
(Canolfan Gwybodaeth ac
Adnoddau y Rhosyn Gwyn)
Llyfrgell Ystrad Mynach

Ar gael yn ystod oriau agor
(Ar gau rhwng 1pm a 2pm)

www.caerffili.gov.uk/llyfrgelloedd