

Rhifyn 2

CYMORTH O RAN COSTAU BYW

Cylchlythyr staff

Croeso i ail rifyn y cylchlythyr Cymorth Costau Byw.

Newyddion Ar y Gweill - Grŵp Facebook Staff RhCT

Ymunwch â'r Grŵp Facebook Staff RhCT **NEWYDD** i gael yr holl negeseuon diweddaraf i staff. Mae hwn yn grŵp caeedig i staff RhCT yn unig ac mae'n ffordd wych o roi'r newyddion diweddaraf i chi. Byddwn ni'n gofyn am eich barn a'ch mewnbwn drwy gynnal arolygon staff ac ati.

Dyma sut i ymuno:

1. Chwiliwch ar Facebook am dudalen 'RCT Staff'.
2. Bydd angen i chi nodi'ch enw, rhif staff ac enw'ch rheolwr llinell.
3. Byddwch chi'n cael mynediad i'r grŵp caeedig unwaith y byddwn ni wedi gwirio eich gwybodaeth.

Rydyn ni'n gofyn i chi drin y grŵp yma â pharch gan ei fod yn ddarostyngedig i'n polisiau a'n gweithdrefnau.

Yr hyn sydd ar gael yn eich cymuned.

Mae'r Cyngor yn darparu ystod o gymorth i holl drigolion RhCT.

Y cymorth diweddaraf yw'r Canolfannau Croeso yn y Gaeaf lle mae modd i bobl ddod o hyd i le diogel, hygyrch a chynnes i gael cyngor, cymorth, gweithgareddau a lluniaeth.

Mae rhagor o gymorth i drigolion, RhCT GYDA'N GILYDD - helpu cymunedau i ffynnu, ar gael ar wefan y Cyngor.

<https://www.rctcbc.gov.uk/CY/GetInvolved/RCTTogether/CommunityResilienceHubsandNeighbourhoodNetworks/ResidentSupport.aspx>

Cadwch lygad am rifyn nesaf y
cylchlythyr **Cymorth o ran
Costau Byw**...lle mae modd i ni
roi rhagor o wybodaeth i chi.



Canllaw'r Nadolig

Sut i osgoi dioddef yn ariannol oherwydd y Nadolig

Mae'n bur debyg bod eich atgofion Nadoligaidd gorau yn ymwneud â'r bobl y gwnaethoch dreulio'r amser gyda nhw ac nid am yr anrheg berffaith, yr addurniadau neu'r twrci gorau.

Gyda'r Nadolig yn prysur agosáu, a chostau'n cynyddu, gall meddwl am anrhegion i'w prynu a beth i'w fwyta fod yn heriol, ond mae llawer o bethau mae modd i chi eu gwneud i'ch helpu i osgoi dioddef yn ariannol.

www.moneysavingexpert.com/shopping/christmas-savings/

Dyma rai awgrymiadau i arbed arian dros y Nadolig:



Lluniwch gynllun gwariant

Beth allwch chi fforddio ei wario? Yna, penderfynwch faint rydych chi'n mynd i'w wario ar bob anrheg a neilltuwch arian ar gyfer bwyd, teithio, addurniadau a chymdeithasu os ydych chi'n mynd allan.



Byddwch yn realistig

Os ydych chi'n gorwario ar y naill beth, gwnewch ymdrech i wario llai ar rywbeth arall.



Os ydych chi'n dibynnu ar greddyd, meddyliwch am:

- Cynlluniau lldio/aberth cyflog gwaith - cynllun technoleg, cyllid cyflog ac ati.
- Cardiau credyd sy'n cynnig llog o 0% am fenthycia tymor byr – cofiwch wneud yn siŵr eich bod chi'n ad-dalu'r ddyled cyn i'r cyfnod llog o 0% ddod i ben.



Ei wneud â llaw?

Y ffordd orau o ddangos eich bod chi wir yn gwerthfawrogi rhywun yw drwy ddechrau pobi, creu eich basgedi bwyd eich hun neu roi cynnig ar greu rhoddion gwyrddach ar eu cyfer - darllenwch y canllaw yma ar wefan Green Squirrel.



Gostyngiadau a thalebau

Edrychwch ar y gostyngiadau ar wefan Staff RhCT - mae digon o gynigion i chi ac mae siopau'n cynnig talebau a gostyngiadau ar gyfer pob math o gynnyrch. Gwnewch yn siŵr eich bod yn darllen y print mân. Cadwch lygad am fargeinion ar-lein.



Gwnewch addewid i wneud rhywbeth neis fel glanhau car ffrind, yn hytrach na phrynu anrheg.



Gwnewch eich siopa funud olaf

Mae'n gallu bod yn risg ei adael tan y funud olaf, ond mae modd bachu bargeinion gwych. Byddwch chi angen cynllun wrth gefn ond mae'r rhan fwyaf o siopau yn dechrau torri prisiau cyn dydd Nadolig.

Arbed £££ Arbed Ynni

Gall carfan Gwresogi ac Arbed y Cyngor helpu preswylwyr i gadw eu cartrefi'n gynnes drwy ddarparu cyngor a chymorth neu eu hatgyfeirio at asiantaethau eraill am gymorth pellach ar bethau megis;

- Cymorth Grant neu Fenthyciad - efallai y bydd cymorth ariannol ar gael i wella effeithlonrwydd ynni mewn cartrefi gan leihau faint o ynni sydd ei angen i gadw'ch cartref yn gynnes.
- RCT Switch - Cyngor diduedd am ddim ynglŷn â newid tariff.
- Cyngor cyffredinol ar effeithlonrwydd ynni er mwyn arbed ynni yn y cartref.
- Cymorth gyda dyledion o ran cyfleustodau (nwy, trydan a dŵr)
- Mwyhau incwm a rheoli arian.



Edrychwch ar y
Fideo Gwresogi ac Arbed

<https://www.youtube.com/watch?v=9S6SWQ7lm10>

www.rctcbc.gov.uk/gwresogiacarbed

Mae modd i'r garfan hefyd eich atgyfeirio at y canlynol:

- Cyflenwyr ynni am ragor o gymorth ariannol.
- Cynllun NYTH Llywodraeth Cymru.
- Cyngor ar Bopeth (dyled, budd-daliadau a gwasanaethau cyngor i ddefnyddwyr).
- Banciau Bwyd / Parseli Bwyd.
- Yr Asiantaeth Gofal a Thrwsio.
- Mynediad at gofrestri o wasanaethau sydd â blaenoriaeth.

Cadw'n Gynnes pan fydd y Tymheredd yn Gostwng

Mae Swyddogion Iechyd y DU yn argymhell eich bod chi'n gwneud y canlynol pan fydd y tymheredd yn gostwng, gan sbarduno rhybuddion am dywydd oer difrifol. Mae modd i hyn effeithio ar iechyd pobl yn enwedig y rhai â chyflyrau iechyd sylfaenol a'r henoed.

Maen nhw'n argymhell:

- Bod pobl yn gwresogi'r ystafelloedd byw sy'n cael eu defnyddio fwyaf yn ystod y dydd a'r ystafelloedd gwely cyn mynd i gysgu
- Bod pobl yn gwisgo sawl haen o ddillad teneuach - mae hyn yn eich cadw'n gynhesach nag un haen drwchus
- Mae'r Cyngor ac elusennau wedi sefydlu canolfannau Croeso yn y Gaeaf neu fanciau cynnes i helpu pobl i fynd i'r afael â chostau ynni cynyddol
- Bod pobl yn cadw llygaid ar deulu, ffrindiau a chymdogion agored i niwed
- Pobl i yfed diodydd poeth a chael pryd poeth i gadw'n gynnes.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan www.bbc.co.uk.





Y Cymorth sydd ar Gael

i breswylwyr RhCT.



1. Cronfa Cymorth Dewisol (DAF)

Mae modd gwneud cais am daliad o £50 3 gwaith y flwyddyn. Gall talebau roi cymorth tuag at gost dillad, nwyddau gwyn. Gellir gwneud ceisiadau.

<https://www.llyw.cymru/cronfa-cymorth-dewisol-daf/wneud-cais>



2. Talebau Tanwydd

Os ydych chi mewn perygl o gael eich datgysylltu oherwydd dydych chi ddim yn gallu talu eich biliau ynni, cysylltwch â'ch canolfan Cyngor ar Bopeth neu Fanc Bwyd Lleol rhag ofn eu bod nhw'n cynnig talebau tanwydd.



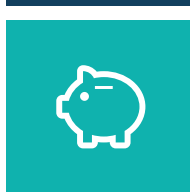
3. Cynllun Cymorth Tanwydd Cymru

Un taliad o £200 ar gael gan yr ALL i roi cymorth tuag at gostau ynni. Y dyddiad cau i aelwydydd cymwys ar fudd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd yw 28 Chwefror 2023.



4. Gwarant Pris Ynni

Disgwylir i gap gwarant pris y bil blynyddol cyfartalog godi o £2,500 i £3,000.



5. Her boeler arbed arian -

Wedi'i lansio gan Nesta (Asiantaeth Arloesedd y DU) i helpu cartrefi i arbed arian trwy ostwng tymheredd y llif ar foeleri combi.

<https://www.nesta.org.uk/project-updates/money-saving-boiler-challenge-campaign/>



6. Ad-daliad Ynni Treth y Cyngor

£150 i'r rhai ym mandiau A i D ac yn y Cynllun Gostyngiadau Treth y Cyngor presennol yng Nghymru a'r Alban. Mae cymorth arall i'r rhai ym mandiau E neu is.



7. Cynllun Cymorth Ynni

Mae'r cyflenwr ynni i gymhwyso credyd grant o £400 gan y llywodraeth yn awtomatig i holl filiau ynni cwsmeriaid dros gyfnod o 6 mis.



8. Y Gronfa Gymorth i Aelwydydd (angen ei hawlio)

£1.5m ar gael i roi cymorth i'r rhai mwyaf agored i niwed gan gynnwys pensiynwyr ac aelwydydd â phlant. Taliad arian parod o £200 i roi cymorth i gartrefi dalu eu biliau tanwydd dros y gaeaf. Bydd angen cyflwyno ceisiadau i Awdurdodau Lleol erbyn 28.2.23. Bydd taliadau'n cael eu gwneud rhwng Hydref 22 a diwedd mis Mawrth 23.



9. Taliad Costau Byw

Bydd aelwydydd ar fudd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd (Credyd Cynhwysol, Credyd Pensiwn a Chredydau Treth) yn derbyn taliad o hyd at £650 eleni wedi'i dalu'n awtomatig mewn 2 randaliad. Cafodd y taliad cyntaf ei wneud yn yr haf (£326) ac mae £324 i'w dalu ym mis Tachwedd 22.



10. Taliadau Tanwydd Gaeaf

Taliad blynyddol o rhwng £250-£600 i helpu gyda chost gwresogi ar gyfer y rhai wedi'u geni cyn 26 Medi 1956. Dim prawf modd.



11. Disgownt Cartrefi Cynnes

£150 wedi'i gredydu i aelwydydd cymwys ar ddiwedd 2022. Dylech chi dderbyn taliadau'n awtomatig os ydych chi'n gymwys ond os ydych chi am wirio a ydych chi'n gymwys neu heb dderbyn llythyr erbyn canol Ionawr 2023, ffoniwch y llinell gymorth cyn 28 Chwefror 2023. <https://www.gov.uk/check-if-youre-eligible-for-warm-home-discount>



12. Taliadau Tywydd Oer

Efallai y cewch chi daliad tywydd oer os ydych chi'n derbyn budd-daliadau penodol os bydd y tymheredd, ar gyfartaledd, yn eich ardal yn sero gradd Celsius neu'n sero gradd Celsius yn ôl y rhagolygon, am saith niwrnod yn olynol. Efallai byddwch chi'n cael £25 am bob cyfnod o 7 niwrnod o dywydd oer iawn rhwng 1 Tachwedd a 31 Mawrth.



Dewch i siarad am arian

Cymorth sydd ar gael i Staff

Care first yw ein rhaglen cymorth i weithwyr NEWYDD lle mae modd i chi gael mynediad at nifer o wahanol fathau o gymorth. Ewch i'r wefan a mewngofnodwch:

www.carefirst-lifestyle.co.uk

Enw defnyddiwr: **rctc001**

Cyfrinair: **employee**

Helpwr Arian

Mae Helpwr Arian yn wasanaeth rhad ac am ddim a gefnogir gan y llywodraeth sy'n torri trwy'r jargon i helpu pawb i glirio eu dyledion, lleihau gwariant, a gwneud y gorau o'u hincwm. Mae ganddyn nhw ganllawiau arian a phensiwn syml yn ogystal â thempledi, cynllunwyr cyllideb a chanllawiau i roi cymorth i chi a'ch teulu.



Gwylwch **Money and Mental Health** am arweiniad ar y camau cyntaf i fynd yn ôl ar y trywydd iawn. <https://www.youtube.com/watch?v=K0XbvnPtIWE>

I gael cymorth ariannol i gyd mewn un lle sy'n rhad ac am ddim i'w ddefnyddio, ewch i: <https://www.moneyhelper.org.uk/cy>

Cymorth i Ysgolion

Mae rhai ysgolion yn RhCT yn cynnig cynlluniau basgedi bwyd ac mae 9 o'n hysgolion hefyd yn cynnig siop 'talwch fel y mynnwch' yn rhan o gynllun Big Bocs Bwyd. Mae rhagor o wybodaeth am Big Bocs Bwyd ar gael yma www.bigbocsbwyd.co.uk.

Siaradwch ag ysgolion eich plentyn/plant i holi a ydy'n rhan o unrhyw un o'r cynlluniau uchod.

Arbenigwyr cyngor a gwybodaeth

Siaradwch ag ymgynghorwyr arbenigol sydd wedi'u hyfforddi gan Gyngor ar Bopeth ar amrywiaeth o bynciau megis materion ariannol, costau byw neu ddyled, hawliau defnyddwyr e.e. gwyliau rydych chi wedi'u prynu sydd bellach wedi'u canslo, problemau rhentu ac ati.

Mae'r gwasanaeth yma ar gael o ddydd Llun tan ddydd Gwener rhwng 8am a 10pm a rhwng 9am a 5pm ar y penwythnos. Ffoniwch: **0800 174 319**

Gwefan Care First

Cewch fynediad at amrywiaeth o wybodaeth yn ymwneud â rheoli'ch arian - rhowch gynnig ar y gyfrifiannell gyllideb, materion iechyd, maeth, ffitrwydd, rhoi'r gorau i ysmegu ac ati.

Gweminarau cadwch eich lle ar weminarau i arbed arian ar filiau cartref a llawer yn rhagor. Wedi methu'r gweminar? Mae rhai yn cael eu recordio ac mae modd eu hailchwarae.

Buddion Staff RhCT

Edrychwch ar yr arbedion y gall staff eu cael **Gwefan Buddion Staff RhCT**, mae llawer o arbedion ar siopa, bwyta allan ac ati.

Cynllunio ar gyfer eich dyfodol

Y cynllun Cymorth i Gynilo

Mae'r cynllun Cymorth i Gynilo yn fath o **gyfrif cynilo**.

Mae'n caniatáu **rhai pobl** (<https://www.gov.uk/get-help-savings-low-income/eligibility>) sy'n bodloni'r meini prawf cymhwysedd, sydd â hawl i gredydau treth gwaith neu'n cael credyd cynhwysol i gael bonws o 50c am bob £1 y maen nhw'n ei chynilo dros 4 blynedd.

Rhowch gynnig ar un o'n gweithdai

Cadwch le ar weithdai Cyn Ymddeol a Canolbwyntio ar eich Cyllid gan Affinity Connect AM DDIM. Cadwch le drwy **RCT Source** neu ffoniwch **01443 570040** neu **07385 086806**.

Mae'r rhaglen **Age at work** yn rhoi cymorth i'r rhai dros 50 oed i roi cynlluniau ar waith ar gyfer dyfodol cadarnhaol, trwy ddarparu gweminarau AM DDIM ar feysydd allweddol fel swyddi/gyrfa, iechyd a lles, cyllid a chydbywysedd bywyd a gwaith gan gefnogi pobl i wneud dewisiadau gwybodus a hyderus am eu dyfodol. Am ragor o **wybodaeth ewch i** (<https://www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/age-at-work/>).

Lles - gofalu am eich iechyd meddwl dros y Nadolig

Yn ôl y Sefydliad Iechyd Meddwl mae'r Nadolig yn amser llawen o'r flwyddyn i lawer ohonon ni, yn gyfle i ddod at ein gilydd gyda ffrindiau a pherthnasau. Er hyn, gall fod yn amser caled o'r flwyddyn i eraill, gyda chynnydd mewn teimladau o unigrwydd ac arwahanrwydd neu deimlo bod yn rhaid i ni ymuno mewn dathliadau pan ein bod ni ddim yn awyddus i wneud hynny mewn gwirionedd.

Yn ystod y cyfnod yma mae'n bwysig gofalu am ein hiechyd meddwl a'n lles. Dyma rai awgrymiadau, mae rhagor o fanylion ar **wefan y sefydliad iechyd meddwl** (<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/blogs/tips-looking-after-your-mental-health-christmas>):

1. Siaradwch am eich teimladau gan y gallai wella eich hwyliau.
2. Gwnewch rywbeth rydych chi'n dda am ei wneud - mae mwynhau'ch hun yn helpu i drechu straen.
3. Gofynnwch am help - gall gwisgo siwmpwr Nadolig wneud i ni deimlo'n arbennig ond dydy'r un ohonon ni'n oruwchddynol. Ar adegau, rydyn ni i gyd yn cael ein syrfrdanu gan sut rydyn ni'n teimlo, yn enwedig pan fydd pethau'n mynd o chwith – felly siaradwch â rhywun – mae Care First ar gael ar 0800 174 319, mae'r llinell ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos, 365 diwrnod y flwyddyn.
4. Cadwch mewn cysylltiad - ffoniwch eich ffrindiau neu'ch teulu.
5. Derbyniwch pw ydych chi.
6. Yfwrch yn gall.
7. Bwytwch yn dda - gall gorfwyta effeithio ar sut rydyn ni'n teimlo.
8. Cadwch yn heini - gwisgwch yn gynnes a mynd am dro; mae'n gwneud lles i ni. Rhowch gynnig ar grŵp cerdded am gwmni.
9. Cymerwch seibiant - mae'n amser perffaith i gymryd ychydig o amser i ffwrdd.
10. Gofalwch am eraill.

Wyddoch chi?

Os ydych chi'n hawlio rhai budd-daliadau rydych chi'n gymwys ar gyfer nifer o gynlluniau.

Gwiriwch www.entitledto.co.uk i weld os oes modd i chi hawlio rhai budd-daliadau.

Cofiwch am rifyn 1

Os na welsoch chi ein rhifyn cyntaf mae modd i chi ddod o hyd i **gopi yma**.

Edrychwch ar ein **CANLLAWIAU** ar reoli eich biliau sy'n rhoi rhai awgrymiadau i chi ar arbed arian ar nwyddau, cyfleustodau, yswiriant, dyled ac ynni.

Poeni am arian?

Mae cymorth ar gael
yn Rhondda Cynon Taf



Tri cham i ddod o hyd
i opsiynau a lle i gael
cymorth

Cam 1: Beth yw'r broblem?

Does gen i ddim arian yn sydyn

- Colli swydd neu lai o oriau
- Arian wedi'i atal
- Wedi colli arian
- Traul annisgwyl
- Trychineb (e.e. llifogydd neu dân)
- Perthynas wedi chwalu
- Sanctsiwn (gweler opsiwn 5)

Gweler opsiynau 1 2 6

Does gen i ddim digon o arian

- Rwy'n gorfod penderfynu rhwng bwyd, tanwydd, rhent neu gredyd ffôn symudol
- Incwm isel
- Contract dim oriau
- Tâl Salwch Statudol yn rhy isel
- Wynebu colli swydd
- Dwi ddim yn siŵr os ydw i'n gymwys am gymorth
- Newid mewn amgylchiadau

Gweler opsiynau 1 2

Mae gennyf ddyled

- Rhent neu Dreth y Cyngor
- Nwy a thrydan
- Benthyciadau diwrnod cyflog
- Mae arnaf arian i ffrindiau neu deulu
- Ad-daliadau budd-daliadau

Gweler opsiwn 3

Rwy'n aros am daliad neu flaenswm budd-dal

- Cais newydd am fudd-dal
- Mae fy nhaliad wedi'i oedi
- Rwy'n aros am benderfyniad

Gweler opsiynau 1 4

Cam 2: Beth yw'r opsiynau?

1 Cynlluniau Cymorth Llywodraeth Cymru a'r Cyngor

Gall Cronfa Cymorth Dewisol Llywodraeth Cymru gynnig Taliad Cymorth mewn Argyfwng (EAP) i helpu gydag eitemau hanfodol fel bwyd, nwy, trydan neu ddillad os ydych chi'n profi caledi ariannol sylweddol, neu mewn sefyllfa o argyfwng ac angen cymorth ariannol ar unwaith. Gall pobl ar incwm isel hefyd fod yn gymwys i gael budd-dal tai, gostyngiad Treth y Cyngor neu Daliad Tai yn ôl Disgresiwn gan y Cyngor. Bydd hyn yn dibynnu ar eich amgylchiadau presennol ac a ydych chi'n talu rhent a/neu Dreth y Cyngor. Am ragor o fanylion gweler 'Cymorth pellach gan y Cyngor' yng Ngham 3.

2 Cynyddu'ch Incwm i'r Eithaf

Gall unrhyw un sy'n cael trafferthion ariannol wirio eu budd-daliadau a siarad ag ymgynghorydd i gael cyngor cyfrinachol yn rhad ac am ddim. Gall gwiriad budd-daliadau sicrhau eich bod chi'n cael yr holl arian y mae gyda chi hawl iddo, yn enwedig os yw eich amgylchiadau wedi newid yn ddiweddar. Gallai siarad ag ymgynghorydd hefyd eich helpu i ddod o hyd i brisiau rhatach ar gyfer pethau fel nwy a thrydan a gwneud yn siŵr eich bod chi ddim yn colli allan ar bethau fel prydau ysgol am ddim.

3 Cyngor ar Ddyledion

Gall dyled ddigwydd i unrhyw un. Gall cyngor a chymorth am ddim eich helpu i ddod o hyd i ffyrdd o reoli eich dyledion a lleihau faint rydych chi'n ei dalu bob mis.

4 Blaenswm Budd-daliadau

Os ydych chi wedi gwneud cais newydd am fudd-daliadau ac yn wynebu caledi ariannol wrth aros am eich taliad cyntaf, efallai bydd modd i chi gael y taliad ymlaen llaw er mwyn fforddio pethau fel rhent neu fwyd. Mae'n bwysig cael cyngor cyn cymryd taliad ymlaen llaw. Rhaid talu'n ôl budd-daliadau ymlaen llaw, a bydd yr arian yn cael ei gymryd o'ch taliadau budd-dal yn y dyfodol (hynny yw, benthyciad).

5 Taliad Caledi

Os ydych chi wedi cael cosb gan yr Adran Gwaith a Phensiynau, efallai bydd modd i chi ofyn am daliad caledi gan y Ganolfan Byd Gwaith. Dydy taliadau caledi ddim bob amser yn cael eu talu ar unwaith, a dydyn nhw ddim ar gael i bawb. Mae angen talu'n ôl taliadau caledi Credyd Cynhwysol (hynny yw, benthyciad), ond does dim rheid talu'n ôl taliadau caledi Lwfans Ceisio Gwaith neu Lwfans Cyflogaeth a Chymorth (nid benthyciad yw hyn).

6 Herio Penderfyniad

Cewch herio penderfyniad budd-daliadau os yw'ch budd-dal wedi'i atal / cosbi / lleihau / gwrthod neu os ydych chi wedi cael gordaliad. Mae angen herio'r rhan fwyaf o benderfyniadau budd-daliadau cyn pen mis.

Cam 3: Ble gallaf gael hyd i help? Am gymorth cyfrinachol am ddim.

Cymorth Arall

Cronfa Cymorth Dewisol

Cael gwybod ydych chi'n gymwys a gwneud cais i'r Gronfa Cymorth Dewisol
0800 859 5924 (rhadffôn)
www.llyw.cymru/cronfa-cymorth-dewisol-daf

Y Grant Datblygu Disgyblion – Mynediad

Cymorth gyda chostau gwisg ysgol, gwisg chwaraeon, offer TGCh ac adnoddau dysgu (o'r dosbarth derbyn i Flwyddyn 11)
YGrantDatblyguDisgyblionMynediad@rctcbc.gov.uk
www.llyw.cymru/grant-datblygu-disgyblion-mynediad

LEIN GYMORTH AMLIEITHOG CYMRU MHW

Gwybodaeth am hawliau lles, cyngor ar faterion tai a chyflogaeth mewn ystod o ieithoedd
0808 801 0720 | 07537 432 416 (neges destun)
www.multilingualhelpline.wales/cy

Cymorth gydag opsiynau: 1 2 4 5

CYNGOR AR BOPETH

Cyngor ar Bopeth Rhondda Cynon Taf Cyngor ar fudd-daliadau, dyled, materion tai a llawer yn rhagor

01443 409 284 (i drefnu apwyntiad)
0800 702 2020* (Advicelink Cymru)
enquiries@carct.org.uk
www.carct.org.uk/hafan

Cymorth gydag opsiynau: 1 2 3 4 5 6

Llinell gymorth 'Hawlio'ch budd-daliadau chi' Cymorth i wirio a hawlio'r budd-daliadau y mae gyda chi hawl iddyn nhw

0808 250 5700
Cymorth gydag opsiwn: 2

Llinell gymorth â dyled y sector rhentu preifat Cymorth i denantiaid wneud y mwyaf o'u hincwm a rheoli dyled

0808 278 7920*
Cymorth gydag opsiwn: 3

*Relay UK: Os oes gyda chi anawsterau clyw neu leferydd, mae modd teipio'r hyn yr hoffech chi ei ddweud: 18001 yna 08082 505 720.

CEFNOGAETH I BOBL DROS 50 OED

Age Connects Morgannwg

Cyngor ar fudd-daliadau a chymorth arall i bobl dros 50 oed a'u teuluoedd

01443 490 650
information@acmorgannwg.org.uk
www.ageconnectsmorgannwg.org.uk/cy/home

Cymorth gydag opsiynau: 1 2 3 4 5 6

Gwasanaeth Gofal a Thrwsio Cwm Taf

Cyngor ar fudd-daliadau a gwneud y mwyaf o'ch incwm

01443 755 696 | enquiries@cwmtafr.org.uk
www.careandrepair.org.uk/cy

Cymorth gydag opsiwn: 2

SHELTER CYMRU

Cyngor ar faterion tai gan gynnwys cymorth i ddelio ag ôl-ddyledion morgais a rhent

01792 469 400
swansea@sheltercymru.org.uk
sheltercymru.org.uk/cy

Cymorth gydag opsiwn: 3

Age Cymru

Cyngor a chymorth i bobl hyn

03003 034 498 | advice@agecymru.org.uk
www.ageuk.org.uk/cymru (Saesneg yn unig)

Cynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT

Adnoddau a chymorth ar gael i gynhalwyr
01443 281463 | www.rctcbc.gov.uk/carers

Canolfannau Cydnerthedd y Gymuned

Cymorth i bobl sydd ddim â rhwydweithiau cymorth lleol

01443 425 020
RhCTgydangilydd@rctcbc.gov.uk

Turn2Us

Gwybodaeth a chymorth ariannol

0808 802 2000 | www.turn2us.org.uk
benefits-calculator.turn2us.org.uk

Gyrfa Cymru

Cymorth gyda chynllunio'ch gyrfa, paratoi i gael swydd, dod o hyd i'r prentisiaethau, y cyrsiau a'r hyfforddiant cywir a gwneud cais amdany'n nhw

0800 028 4844 | gyrfacymru.llyw.cymru/

Helpwr Arian

Cyngor i helpu i wella sut rydych chi'n trin arian
0800 138 7777 | www.moneyhelper.org.uk/cy

Cymorth Arall

Cymorth Cyflogaeth

Cymorth a chyngor i unrhyw un dros 16 oed sy'n ceisio gwaith, hyfforddiant, gwirfoddoli neu wella'u sgiliau
01443 425 761 | cam@rctcbc.gov.uk

Cymru Gynnes: Cartrefi Iach, Pobl Iach
Cymorth a gwybodaeth i'ch helpu i fyw mewn cartref cynhesach, mwy diogel a iach
01656 747 622 | hthp@warmwales.org.uk
www.warmwales.org.uk/cy/cartref

Interlink RhCT

Cymorth o ran lles
07526 571 340 | wellbeing@interlinkrct.org.uk
www.interlinkrct.org.uk/wellbeing-and-support

Byw Heb Ofn

Gwybodaeth a chyngor ar gam-drin domestig a thrais rhywiol
Llinell Gymorth (Ar gael ddydd a nos): 0800 8010 800
Anfonwch neges destun i: 0786 0077 333
gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru

Nyth

Cyngor ar ynni a gwelliannau i'r cartref
0808 808 2244 | www.nyth.llyw.cymru

National Energy Action: Gwasanaeth cyngor ar gartrefi cynnes a diogele
Cyngor i ddeiliaid tai ar filiau ynni a chadw'n gynnes ac yn ddiogel gartref
0800 304 7159 | www.nea.org.uk/wales/
(Saesneg yn unig)

Talebau Cychwyn Iach

Cymorth i brynu ffrwythau, llysiau a llaeth os yw'ch incwm yn isel ac rydych chi'n feichiog neu os oes gyda chi blentyn o dan 4 oed. Gwneud cais ar-lein:
www.healthystart.nhs.uk

Cymdeithasau Tai

Cyngor ar arian, budd-daliadau a dyled i denantiaid

Cymdeithas Tai 'Newydd'

0303 040 1998 | www.newydd.co.uk/cy/financialinclusion@newydd.co.uk

RHA Wales

01443 424200 | www.rhawales.com

Trivallis

01443 494 560 | MAT@trivallis.co.uk
www.trivallis.co.uk/en/money-advice-team

Cymdeithas Tai Cymunedol Cynon Taf

0345 2602 633 | www.cynon-taf.org.uk/

Ar gyfer ffoaduriaid, ceiswyr lloches a mudwyr sydd ddim yn gallu hawlio budd-daliadau (NRPF)

Project 17

Cyngor ar faterion tai ac opsiynau ariannol i deuluoedd â phlant sy'n wynebu tlodi difrifol/digartrefedd gan eu bod nhw ddim yn gallu hawlio budd-daliadau
07963 509 044 | www.project17.org.uk

Talebau Cychwyn Iach

Cymorth i brynu ffrwythau, llysiau a llaeth os yw'ch incwm yn isel ac rydych chi'n feichiog neu os oes gyda chi blentyn o dan 4 oed. Gwneud cais ar-lein:
www.healthystart.nhs.uk (Saesneg yn unig)

Tîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig & Ieuentid Cymru

Mae'r gwasanaeth cymorth â lloches a ffoaduriaid yn EYST Sanctuary Hub yn cynnig cyngor ar y broses ceisio lloches, cymorth â'r Gwasanaeth Cynnal Cenedlaethol i Geiswyr Lloches (NASS), budd-daliadau, arian a materion tai (wedi'i leoli yn Abertawe)
07394 923 317 neu 07512 792 182
info@eyst.org.uk

Gwybodaeth am y daflen yma

Mae modd gweld y taflenni 'Poeni am Arian?' ar-lein yma (Saesneg yn unig): www.ifanuk.org/cashfirst. Cafodd yr wybodaeth ar y daflen yma ei diweddarau ddiwethaf ar: 31/05/222
Adborth? Beth oedd yn ddefnyddiol i chi am y canllaw yma? www.bit.ly/moneyadvicefeedback



Digital Leaflet:

www.worryingaboutmoney.co.uk/rct