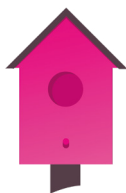


Yn gynnes dros y gaeaf



Eich canllaw i gadw'n gynnes,
yn ddiogel ac yn iach

Iechyd a llesiant



**Nyth
Nest**
Biliau
Rhatach,
Cartrefi
Gwyrddach
Lower
Bills,
Greener
Homes

Noddir y canllaw hwn gan Nyth

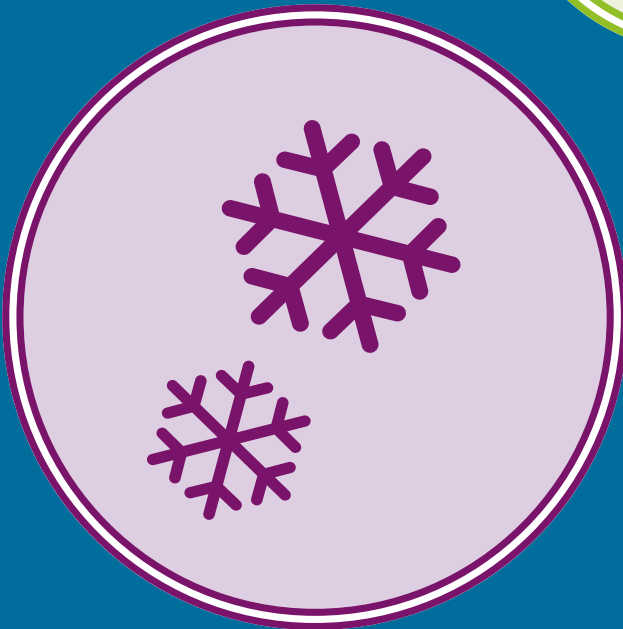


Ydych chi'n poeni am eich biliau ynni?

Mae Nyth yn cynnig amrywiaeth o gyngor diduedd am ddim, ac os ydych yn gymwys, cewch becyn o welliannau effeithlonrwydd ynni i'r cartref am ddim fel inswleiddio, pwmp gwres, neu baneli solar.

 [Ewch i llyw.cymru/nyth](http://llyw.cymru/nyth)

 Ffoniwch rhadffôn 0808 808 2244



Cynnwys

Beth sydd yn y canllaw hwn?	6
------------------------------------	----------

Sut gall Age Cymru eich helpu chi?	8
---	----------

Eich cartref

Paratoi ar gyfer y gaeaf	10
--------------------------	-----------

Gosod eich system wresogi	11
---------------------------	-----------

Carbon Monocsid	12
-----------------	-----------

Rhestr wirio diogelwch gwresogi	14
---------------------------------	-----------

Diogelwch Tân	14
---------------	-----------

Ymweliadau Diogel ac Iach Y Gwasanaeth Tân ac Achub	15
---	-----------

Rhestr wirio os ydych chi'n rhenti eich cartref	15
---	-----------

Addasu eich cartref	16
---------------------	-----------

Paratoi ar gyfer tywydd garw neu doriadau pŵer	16
--	-----------

Eich iechyd

Cadw'n heini	18
--------------	-----------

Bwyta ac yfed yn iach	18
-----------------------	-----------

Cadw'n gynnes	20
---------------	-----------

Brechiadau	22
------------	-----------

Diogelu eich hun rhag germau	25
------------------------------	-----------

A fyddai larwm personol yn eich helpu chi?	25
--	-----------

Cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau	26
---	-----------

Help gyda chostau gwresogi

Cap pris Ofgem ar filiau ynni	27
Credyd Pensiwn, Taliadau Tanwydd y Gaeaf a Thaliadau Tywydd Oer	28
Y Cynllun Gostyngiad Cartrefi Cynnes	30
Help gyda chostau brys neu untro	30
Cynllun Nyth Cartrefi Cynnes Llywodraeth Cymru	31
Cynlluniau effeithlonrwydd ynni neu inswleiddio Llywodraeth y DU	33
Cronfeydd neu ymddiriedolaethau elusennol cyflenwr ynni	35
Cofrestrau Gwasanaethau Blaenoriaeth	35
Beth allwch chi wneud os na allwch dalu'ch bil?	36
'Canolfannau Clyd'	37
Asiantaethau Gofal a Thrwsio	37
Gwell bargaen am eich ynni	37
Grantiau Costau Byw gan y Lleng Brydeinig Frenhinol	38
Os ydych chi'n defnyddio offer meddygol ac anabledd gartref	38
Sefydliadau defnyddiol	39
Cysylltu â ni	44
Cadwch mewn cysylltiad	45
Sut y gallwch chi helpu?	46

Beth sydd yn y canllaw hwn?

Mae'r canllaw hwn yn esbonio beth allwch chi ei wneud er mwyn paratoi eich hun a'ch cartref ar gyfer y gaeaf, yn ogystal â ble i fynd am ragor o wybodaeth a chymorth.

Yn y canllaw hwn, fe gewch awgrymiadau am sefydliadau sy'n gallu cynnig gwybodaeth a chyngor ychwanegol ynghylch eich opsiynau. Fe welwch eu manylion cyswllt yn yr adran 'Sefydliadau defnyddiol' (gweler tudalennau 39-43).

Hefyd, gallwch ffonio Cyngor Age Cymru ar **0300 303 44 98** i gael rhagor o wybodaeth.

Mae'r canllaw gwybodaeth hwn wedi cael ei baratoi gan Age Cymru. Mae'n cynnwys cyngor cyffredinol yn unig a fydd, gobeithio, yn ddefnyddiol i chi. Ni ddylid ystyried bod unrhyw beth yn y canllaw yn rhoi cyngor penodol ac ni ddylid dibynnu arno fel sail am unrhyw benderfyniad neu weithred. Nid yw Age Cymru nac unrhyw un o'i is-gwmnïau neu elusennau yn derbyn atebolrwydd a ddaw yn sgil ei ddefnyddio. Ein nod yw sicrhau bod y wybodaeth mor gyffredol a chywir â phosibl, ond cofiwch y gall elfennau penodol gael eu newid o bryd i'w gilydd.



Sut gall Age Cymru eich helpu chi?

Age Cymru yw'r elusen genedlaethol sy'n cefnogi pobl hŷn yng Nghymru.

Mae Age Cymru yn gweithio gyda phobl hŷn i ddatblygu a darparu newidiadau cadarnhaol ar eu cyfer.

Ein gweledigaeth yw Cymru sy'n cefnogi pobl hŷn.

Ein cenhadaeth yw gwella bywydau pobl hŷn.

Rydyn ni'n cydweithio gyda'n partneriaid lleol er mwyn:

- Darparu gwybodaeth a chyngor.
- Darparu rhaglenni llesiant.
- Darparu eiriolaeth annibynnol.
- Cefnogi gofalwyr.
- Ymgyrchu ac ymchwilio.

Age Cymru

Tŷ'r Mariners

Llys Trident

Ffordd Ddwyrain Moors

Caerdydd CF24 5TD

029 2043 1555

www.agecymru.cymru

Elusen gofrestredig 1128436

Dyddiad cyhoeddi: Hydref 2024

Cyngor Age Cymru: ein gwasanaeth gwybodaeth a chyngor ar gyfer materion sy'n effeithio ar bobl dros 50 oed yng Nghymru

Mae Cyngor Age Cymru wedi ymrwymo i fod yn wasanaeth gwybodaeth a chyngor blaenllaw sy'n cefnogi pobl hŷn yng Nghymru. Ein nod yw darparu gwybodaeth a chyngor effeithiol, hygyrch a rhagorol gan gynnig gwasanaeth teg a chyfrinachol am ddim. Mae Cyngor Age Cymru yn medru cynorthwyo pobl hŷn, eu teuluoedd, eu ffrindiau, eu gofalwyr neu bobl broffesiynol.

Mae modd i chi lawrlwytho ein canllawiau a'n taflenni gwybodaeth o'n gwefan, neu cysylltwch â'n llinell gyngor i ofyn am gopiau drwy'r post am ddim.

Cefnogaeth leol

Mae Cyngor Age Cymru yn borth i wasanaethau lleol. Os oes angen cefnogaeth ychwanegol neu arbenigol arnoch, gallwn ni drefnu cefnogaeth wyneb yn wyneb yn ein swyddfeydd lleol, neu gallwn ni ymweld â chi yn eich cartref.

Cysylltwch â ni

Os hoffech chi siarad gydag un o'n cynghorwyr arbenigol yn y Gymraeg neu'r Saesneg, ffoniwch **0300 303 44 98**. Mae'r llinell gyngor ar agor rhwng 9am a 4pm o ddydd Llun tan ddydd Gwener.

(Codir tâl ar yr un gyfradd â galwadau i rifau 01 neu 02. Bydd galwadau yn cael eu cynnwys yn awtomatig mewn pecyn galwadau cynhwysol llinell dir neu ffonau symudol).

Gallwch chi hefyd anfon e-bost at **cyngor@agecymru.org.uk** neu ewch i'n gwefan **www.agecymru.cymru/cyngor**

Eich cartref

Paratoi ar gyfer y gaeaf



Mae gwresogi eich cartref yn hollbwysig ar gyfer eich iechyd, ac yn sicrhau nad oes lleithder na llwydni yn tyfu yn eich cartref.

Mae'r tywydd oer yn cynyddu'r perygl o ffliw a phroblemau anadlol eraill. Mae'r oerfel hefyd yn medru cynyddu pwysedd eich gwaed. Os ydych chi wedi bod allan yn y tywydd oer, mae'n cymryd mwy o amser i bwysedd eich gwaed i ddychwelyd i'w lefel arferol. Mae nifer ohonom yn treulio llawer o amser dan do yn ystod y gaeaf, felly mae'n bwysig eich bod chi'n gwresogi eich cartref drwy gynnal tymheredd cyffyrddus er mwyn cadw'n gynnes.

Mae'r wybodaeth yn yr adran hon yr un mor berthnasol os ydych chi'n berchen ar eich tŷ neu os ydych chi'n rhenti. Os ydych chi'n rhenti, fodd bynnag, bydd gan berchennog y tŷ ddyletswyddau cyfreithiol o ran yr wybodaeth isod (ewch i dudalen 15 i gael mwy o wybodaeth).

Gall fod yn ddefnyddiol ystyried beth sydd angen i chi wneud er mwyn sicrhau bod eich system wresogi yn barod ar gyfer y gaeaf – er enghraifft:

- **Os oes gennych chi system wres canolog sy'n rhedeg ar nwy** – gwnewch yn siŵr bod eich system wresogi yn cael ei wasanaethau'n **flynyddol** gan beiriannydd cofrestredig Diogelwch Nwy. Bydd y peiriannydd yn gwneud yn siŵr nad yw'r system wresogi yn gollwng carbon monocsid, ac yn sicrhau bod y boeler yn gweithio'n iawn.
- **Os oes gennych foeler olew** – bydd angen i chi ddefnyddio technegydd cofrestredig y Gymdeithas Dechnegol Llosgi Olew ar gyfer eich gwasanaeth **blynyddol**.

Os ydych chi'n gwasanaethu eich system yn ddiogel, mi fydd yn gweithio ar ei orau. Byddwch chi'n cael gwerth eich arian wrth i'r system weithio'n effeithlon, a byddwch chi'n dawel eich meddwl gan wybod bod y system yn gweithio'n ddiogel.

- **Os oes gennych chi le tân (tân agored), neu losgwr caeëdig (pren/boncyffion/aml-danwydd)** – gall nwyon peryglus grynhoi yn eich cartref os nad ydych chi'n cynnal eich system yn gywir. Mae simneiau yn helpu i ryddhau'r nwyon hyn o'ch cartref drwy eu casglu a'u symud nhw i fyny ac allan o'ch cartref. Wrth lanhau ac ysgubo eich simnai yn rheolaidd, byddwch chi'n osgoi problemau fel nythod adar, gweoedd pryfed cop a mathau eraill o rwystrai, ac yn arbed huddygl rhag crynhoi.

Os oes gennych chi ddyfeisiau gwresogi biomas neu danwydd solet, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n defnyddio peiriannydd sydd wedi cael ei gymeradwyo gan y Cynllun Profi a Chymeradwyo Offer Gwresogi. Mae'r Cynllun yn argymhell bod glanhäwr simnai sydd wedi cael ei gymeradwyo gan y Cynllun Profi a Chymeradwyo Offer Gwresogi yn ysgubo eich simnai o leiaf **unwaith y flwyddyn**.

Mae'n bwysig eich bod chi'n defnyddio tanwydd yn ddiogel wrth gynnai tân – bydd yna wybodaeth ychwanegol am hyn yn llawlyfr y gwneuthurwr.

Gosod eich system wresogi

Mae'n ddefnyddiol i wybod sut mae'r amseredd a'r thermostat ar eich system wresogi yn gweithio. Os yw'r tywydd yn oer iawn, gallwch chi osod yr amseredd er mwyn cynnai'r gwres yn gynharach.

Os oes gennych chi reiddiaduron â falfiau thermostatig rheiddiadur unigol, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n dewis y tymheredd cywir. Bydd y tymheredd yn dibynnu ar ba mor aml rydych chi'n defnyddio'r ystafell a sut rydych chi'n defnyddio'r ystafell (mae falfiau thermostatig rheiddiadur yn eich galluogi chi i reoli tymheredd pob rheiddiadur, felly gallwch ostwng y tymheredd mewn ystafell wag). Os hoffech chi gael mwy o wybodaeth am reoli eich system wresogi, darllenwch ein canllaw am ddim *Save energy, pay less*.

Yn ôl Yr Ymddiriedolaeth Arbed Ynni, dylech chi osod thermostat eich system wresogi rhwng 18°C a 21°C.

Os nad ydych chi'n medru symud o gwmpas yn hawdd oherwydd salwch neu broblemau yn ymwneud â'ch symudedd, ystyriwch ddewis tymheredd uwch er mwyn gwresogi eich cartref.

Ni fydd angen i chi droi'r thermostat i fyny pan fydd hi'n oer tu allan – bydd eich tŷ yn gwresogi ar y tymheredd rydych chi wedi ei ddewis ta beth yw'r tywydd, ond efallai y bydd yn arafach ar ddiwrnodau oer. Ni fydd troi'r thermostat i fyny'n gwresogi eich tŷ yn gyflymach.

Mae prisiau ynni yn uchel ar hyn o bryd, ond mae'n bosib fod yna gynlluniau a allai eich helpu os ydych chi'n poeni am gost eich gwres – er enghraifft, efallai y byddwch yn gallu cael cymorth ariannol i inswleiddio eich cartref, neu uwchraddio eich system wresogi, a allai leihau eich biliau cyffredinol. Darllenwch yr adran 'Help gyda chostau gwresogi' ar dudalennau 27-38 i gael rhagor o fanylion. Mae ein canllaw gwybodaeth am ddim *Save Energy, Pay Less* a'n taflen wybodaeth *Help gyda chostau gwresogi yng Nghymru* hefyd yn cynnwys rhagor o wybodaeth.

Os ydych chi'n teimlo'n oer oherwydd salwch, ewch i siarad gyda'ch meddyg teulu, neu gydag elusen sy'n arbenigo yn y cyflwr iechyd sy'n effeithio arnoch chi.

Carbon Monocsid

Cynhyrchir carbon monocsid pan nad yw unrhyw danwydd sy'n llosgi – nwy, glo, olew neu bren – yn llosgi'n gywir.

Mae hyn yn medru digwydd pan nad yw dyfais wedi cael ei osod yn gywir, neu mae wedi cael ei drwsio a'i gynnal yn anghywir.

Gall carbon monocsid gronni yn eich cartref os oes rhywbeth yn rhwystro eich pibell ffwrn, simnai neu dwll awyr.

Weithiau, mae carbon monocsid yn cael ei alw'n llofrudd mud, oherwydd gallwch chi ddim ei weld, ei flas na'i arogl. Mae rhywun sydd wedi cael eu gwenwyno gan garbon monocsid yn medru profi symptomau fel pen tost, pendro, cyfog a chwydu, blinder, dryswch, a diffyg anadl. Os ydych chi'n credu eich bod chi wedi cael eich gwenwyno gan garbon monocsid, ffoniwch 999 ar unwaith.

Gyda rhai dyfeisiau, mae'n amlwg bod carbon monocsid yn bresennol oherwydd gwendid, er enghraifft huddygl neu staen o gwmpas boeler; mwy o anwedd ar y ffenestri na'r arfer; fflam beilot sy'n diffodd yn aml, neu fflam oren llipa ar ddyfeisiau nwy (yn hytrach na fflam las gadarn).

Beth allwch chi ei wneud er mwyn cadw'n ddiogel – synwryddion carbon monocsid

Gwnewch yn siŵr bod yna synhwrydd carbon monocsid ym **mhob ystafell** sy'n cynnwys dyfais sy'n llosgi nwy, olew neu danwydd solet (glo/pren). Bydd y synwryddion yn eich rhybuddio os oes carbon monocsid yn yr aer.



Synhwrydd carbon monocsid am ddim

Efallai bydd Y Gwasanaeth Tân ac Achub yn medru darparu synwryddion carbon monocsid am ddim fel rhan o ymweliad gwiriad diogelwch tân – gweler dudalen 14.

Neu, mae gan rhai cyflenwyr ynni neu weithredwyr rhwydwaith gynlluniau sy'n darparu synwryddion i bobl hŷn a phobl anabl am ddim (mae gweithredwyr rhwydwaith yn darparu ynni i'ch cartref, tra bod cyflenwyr yn ei werthu i chi).

Gall Cyngor Age Cymru ddarparu mwy o wybodaeth – mae ein manylion cyswllt ar dudalen 39.

Rhestr wirio diogelwch gwresogi

- ✓ Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwasanaethu eich dyfeisiau bob blwyddyn.
- ✓ Glanhewch eich simnai a'ch pibellau bob blwyddyn.
- ✓ Dewch o hyd i'ch briciau awyru a'ch tyllau awyr a gwnewch yn siŵr nad oes dim yn eu rhwystro, er enghraifft dodrefn/annibendod. Gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n lan, a bod dim dwst na gweoedd pryfed cop yn eu gorchuddio.
- ✓ Wedi i chi osod synwryddion carbon monocsid ymhob ystafell, gwiriwch nhw bob wythnos er mwyn gwneud yn siŵr eu bod nhw'n gweithio'n gywir.

Diogelwch Tân

Mae tân yn medru dechrau ar unrhyw adeg. Yn aml, mae pobl yn cysgu pan mae tân yn dechrau llosgi. Bydd larwm mwg sy'n gweithio yn eich deffro a'ch rhybuddio bod yna dân, a bydd gennych chi ddigon o amser i alw am help, gadael y tŷ a symud yn bell i ffwrdd o'r tân a'r mwg.



Gwnewch yn siŵr bod yna larwm ar bob llawr yn eich tŷ (lan llofft a lawr llawr), ac os ydych chi'n byw ar un llawr mewn byngalo neu fflat gosodwch larymau mewn sawl man o gwmpas y tŷ.

Gallwch chi brynu larymau arbenigol os ydych chi eisiau – er enghraifft, larymau sy'n goleuo, fflachio neu grynu. Cysylltwch â Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Fyddar a Thrwm eu Clyw er mwyn dod o hyd i fwy o wybodaeth.

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwirio eich larymau'n wythnosol, er mwyn sicrhau eu bod nhw'n gweithio'n gywir.

Ymweliadau Diogel ac Iach Y Gwasanaeth Tân ac Achub

Nod yr ymweliadau hyn yw darparu gwiriad diogelwch tân yn eich cartref, yn ogystal â mesurau eraill er enghraifft diogelwch eich cartref ac atal cwympiadau. Efallai bydd Y Gwasanaeth Tân ac Achub yn medru darparu larymau mwg am ddim neu larymau carbon monocsid. Mae eu manylion cyswllt ar dudalen 43.

Rhestr wirio os ydych chi'n rhenti eich cartref

Os ydych chi'n rhenti eich cartref, bydd y pwyntiau isod yn berthnasol:

- ✓ Mae gan berchennog y tŷ ddyletswydd gyfreithiol i wirio dyfeisiau sy'n rhedeg ar nwy bob blwyddyn.
- ✓ Mae'n rhaid i berchennog y tŷ ddarparu copi o gofnod diogelwch nwy dilys i'r rhentwyr (dim ond peiriannydd sydd ar y Gofrestr Diogelwch Nwy sy'n medru darparu'r cofnod i'r perchennog, a dim ond wedi iddynt gwblhau gwiriad diogelwch).
- ✓ Mae'n rhaid i berchennog y tŷ ddarparu larymau carbon monocsid sy'n gweithio i'r rhentwyr. Mae'n rhaid bod larwm ymhob ystafell sy'n cynnwys dyfais sy'n llosgi nwy, olew neu danwydd solet, a gafodd ei osod gan y perchennog (nid oes rhaid i'r perchennog osod larwm mewn ystafell sy'n cynnwys dyfais wnaeth y rhentwr ei osod, ond gallwch chi drafod gosod larwm yn yr ystafell berthnasol gyda'r perchennog).
- ✓ Mae'n rhaid i berchennog y tŷ osod larymau mwg sy'n gweithio ar bob llawr.
- ✓ Perchennog y tŷ fydd yn gyfrifol am y rhan fwyaf o atgyweiriadau mawr.
- ✓ Mae'n rhaid i'ch cartref fodloni safonau 'ffitrwydd i fod yn gartref' Llywodraeth Cymru.

Os hoffech chi gael gwybodaeth ychwanegol, darllenwch ein taflen wybodaeth *Gwella eich cartref ac atgyweiriadau ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru*.

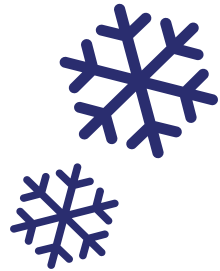
Addasu eich cartref

Gall rhai mathau o addasiadau neu adnoddau ar gyfer pobl anabl fod yn ddefnyddiol yn ystod y gaeaf – er enghraifft, mae canllawiau cydio yn ddefnyddiol i bobl sy'n gorfod dringo grisiau i gyrraedd drws y tŷ. Cysylltwch â'ch awdurdod lleol, Gofal a Thrwsio Cymru neu Gyngor Age Cymru i ddod o hyd i fwy o wybodaeth, neu darllenwch ein canllaw *Adapting your home*.

Paratoi ar gyfer tywydd garw neu doriadau pŵer

Rhew neu eira

Gallwch raeanu'r llawr o gwmpas eich cartref er mwyn gwneud yn siŵr ei fod yn ddiogel yn ystod tywydd rhewllyd. Gwnewch yn siŵr bod gennych chi gymysgedd o greighalen a graean i'w daflu ar risiau neu lwybrau. Mae rhai cynghorau lleol yn darparu bagiau am ddim, ond gallwch chi hefyd brynu cymysgedd mewn siop sy'n gwerthu adnoddau sy'n gysylltiedig ag atgyweiriadau i'r cartref neu archfarchnadoedd mawr. Gwnewch yn siŵr bod gennych chi ddigon o fwyd yn y tŷ, yn enwedig eitemau sy'n cadw, fel bwyd mewn tun neu fwyd gallwch storio mewn rhewgell. Os ydych chi'n poeni am fynd â'r ci am dro yn ystod cyfnodau o dywydd rhewllyd, cysylltwch â Cinnamon Trust (mae eu manylion cyswllt ar dudalen 40). Byddan nhw'n ceisio dod o hyd i wirfoddolwr yn eich ardal sy'n fodlon mynd â'ch ci am dro.



Stopfalf

Pan fydd pibellau dŵr yn rhewi gallant ffrwydro, felly mae angen eich bod chi'n gwybod sut i droi'r dŵr i ffwrdd gan ddefnyddio'r stopfalf. Gwnewch yn siŵr nad yw'r stopfalf wedi mynd yn sownd – dylech chi fod yn medru ei droi yn weddol hawdd. Os yw'r stopfalf yn sownd, efallai bydd angen i chi gael un arall.

Llifogydd

Dewch o hyd i wybodaeth am lifogydd ar wefan Cyfoeth Naturiol Cymru (mae eu manylion cyswllt ar dudalen 40). Mae ganddyn nhw lawer o wybodaeth, yn cynnwys sut i drefnu pecyn llifogydd, gwirio eich yswiriant a diffodd eich nwy, trydan a dŵr. Efallai bydd eich awdurdod lleol yn medru darparu bagiau o dywod. Neu, prynwch fagiau o dywod o siop sy'n gwerthu adnoddau sy'n gysylltiedig ag atgyweiriadau i'r cartref neu gyflenwr adeiladwyr.

Stormydd y gaeaf a gwyntoedd cryfion

Dewch o hyd i wybodaeth am sut i gadw'n ddiogel yn ystod tywydd garw ar wefan Y Swyddfa Dywydd (mae manylion cyswllt ar dudalen 43). Gwnewch yn siŵr bod gennych chi ddigon o fwyd yn y tŷ, er mwyn osgoi gorfod mynd allan yn ystod cyfnodau o dywydd gwyntog neu stormus.

Toriadau pŵer

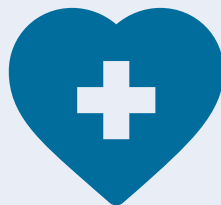
Gwnewch yn siŵr bod gennych chi radio sy'n rhedeg ar fatri, torts a batris ychwanegol rhag ofn bod tywydd garw yn achosi toriadau pŵer. Gwnewch yn siŵr bod batri eich ffôn symudol, gliniadur neu lechen yn llawn, er mwyn i chi fedru defnyddio'r ddyfais pan nad oes trydan ar gael. Os ydych chi'n profi toriad pŵer, ffoniwch 105. Mae'n wasanaeth am ddim, a byddwch chi'n medru siarad gyda'ch gweithredwr rhwydwaith lleol er mwyn cael cyngor.

**FFONIWCH 105
OS OES GENNYCH
DORIAD PŴER**



Eich iechyd

Cadw'n heini



Wrth i ni fynd yn hŷn, gall fod yn anodd cadw'n iach yn enwedig yn ystod y gaeaf. Ond mae yna bethau y gallwn ni eu gwneud er mwyn cadw'n iach.

Y ffordd orau i sicrhau bod eich corff yn gweithio'n dda yw symud o gwmpas a chadw'n heini – mae gwneud y pethau hyn yn helpu i ofalu am eich system imiwnedd a chylchrediad y gwaed.

Mae tasgau bob dydd o gwmpas y tŷ neu'r ardd yn gyfleoedd i symud a chadw'n heini. Mae hyd yn oed potsian o gwmpas yn medru gwella eich hwyliau a rhoi hwb i'ch egni.

Os ydych chi'n medru symud o gwmpas, gall mynd am dro neu sefyll ac ymestyn eich corff helpu. Fel arall, rhowch gynnig ar ychydig o ymarfer corff y gellir ei wneud wrth eistedd ar gadair.

Gallwch chi ddod o hyd i ffyrdd o gadw'n heini ymhobman – yn eich ystafell fyw neu gyda chwmni allan yn y gymuned. Mae yna gyfleoedd i symud o gwmpas a fydd yn eich gwneud chi i deimlo'n werth chweil.

Os hoffech chi gael mwy o wybodaeth am sesiynau yn eich ardal chi, cysylltwch ag Age Cymru drwy ffonio **029 2043 1555** neu ewch i:

www.ageuk.org.uk/cymraeg/age-cymru/ein-gwaith/hyrwyddo-iechyd-a-lles/gweithgarwch-corfforol/

Bwyta ac yfed yn iach

Bwyta'n iach

Y bwyd rydych chi'n ei fwyta yw'r hyn y mae'ch corff yn ei ddefnyddio i gadw'n gynnes. Felly, bydd bwyd da ac iach yn rhoi'r cyfle gorau i ni ofalu am ein hun a theimlo'n iach.

Bydd bwydydd fel tatws, llysiau, ffrwythau, wyau a chig yn eich helpu i fwyta diet cytbwys gyda'r amrywiaeth gorau o

fitaminau, mwynau a ffibr sydd eu hangen ar eich corff. Mae bwydydd tun, sych a rhewfwyd fel reis, pasta, a physgod hefyd yn fwydydd da ac iach.

Bwyd o bob lliw

Bwyteuoch cymaint o lysiau a ffrwythau gwahanol ag y gallwch – mae lliwiau gwahanol yn golygu fitaminau a mwynau gwahanol, felly mae amrywiaeth yn beth da.

Weithiau, rydyn ni i gyd yn mwynhau trîd bach blasus. Ond ceisiwch osgoi bwyd wedi'i brosesu'n helaeth a bwyd sy'n cynnwys 'caloriau gwag' – sef bwyd sy'n cynnig egni heb lawer o faetholion, ond sydd yn llawn siwgr, melyswyr, lliwiau artiffisial a braster.

Yfed yn iach

Mae angen dŵr ar ein cyrff ymhob tywydd. Pan mae'r tywydd yn oer, gall fod yn anodd yfed rhyw lawer o ddŵr, ond mae ei angen arnom er mwyn i ni fedru cadw ein pwysedd gwaed yn sefydlog ac osgoi dadhydradu.

Mae dadhydradu'n golygu bod yn rhaid i'r galon weithio'n galetach oherwydd bod y gwaed yn dewach, ac mae'n rhaid i'r galon bwmpio'n galed er mwyn ei wthio o gwmpas y corff.

Os yw eich pwysedd gwaed yn disgyn, mae'n bosib y byddwch yn dioddef pendro ac yn llewygu, a gallech chi gwmpo'n sydyn.

Os nad ydych chi'n teimlo eich bod chi'n yfed digon o ddŵr, yfwch gymysgedd o ddŵr sydd wedi cael ei ferwi ac oeri, gyda mêl a sudd lemwn neu sinsir.

Mae yfed diod boeth cyn mynd i'r gwely yn ffordd wych o ymlacio a pharatoi eich corff ar gyfer cwsg.

Paratowch fflasg i'w chadw ar ochr y gwely. Os ydych chi'n deffro ynghanol y nos oherwydd eich bod chi'n oer, bydd gennych chi ddiodydd boeth i'w yfed er mwyn eich cynhesu.



Atchwanegiad fitamin D

Mae ein cyrff yn creu fitamin D o olau'r haul pan rydyn ni tu allan. Mae angen fitamin D arnom er mwyn cynnal esgyrn, dannedd a chyhyrau iach. Yn ystod misoedd y gaeaf, nid yw'r haul yn y Deyrnas Unedig yn ddigon cryf i alluogi ein cyrff i fedru creu fitamin D. Mae hi hefyd yn anodd i ni gael digon o fitamin D o fwydydd gwahanol. Felly, siaradwch â'ch meddyg teulu neu fferylllydd i drafod atchwanegiadau er mwyn cynyddu eich lefelau fitamin D yn ystod y gaeaf.

Os ydyn ni'n cael digonedd o galsiwm a fitamin D bob dydd byddwn ni'n helpu i gadw ein hesgyrn yn iach, gan leihau'r tebygolrwydd o doriadau.

Cadw'n gynnes

Cadwch yn gynnes, os ydych chi tu fewn neu'n mynd allan

Mae nifer o beryglon iechyd yn gysylltiedig â thywydd oer, yn enwedig wrth i ni heneiddio ac os oes gennym ni gyflwr iechyd cronig fel clefyd y siwgr, clefyd y galon neu glefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint.

Os ydych chi'n aros allan yn yr oerfel am gyfnod hir, neu mewn tywydd oer iawn am gyfnod byr, bydd pwysedd eich gwaed yn cynyddu gan roi mwy o bwysau ar eich system gylchredol, a chreu perygl o drawiad ar y galon neu strôc.

Dilynwch y camau hyn er mwyn cadw'n iach ac yn gynnes:

- Bydd gwisgo sawl haen o ddillad tenau yn eich cadw chi'n gynhesach nag un haen o ddillad trwchus oherwydd bod yr haenau'n dal aer twym. Mae dillad gwlan neu ffibrau gwlanog synthetig fel polyester yn eich cynhesu'n well na chotwm. Dewiswch ddillad isaf thermol, a thrywsanau neu sanau twym. Gwnewch yn siŵr nad yw eich dillad yn cyfyngu eich cylchrediad. Bydd siôl neu flanced yn eich cynhesu tra'ch



bod chi'n eistedd. Ceisiwch wneud yn siŵr bod eich traed i fyny, oherwydd bod yr aer yn oerach ar lawr.

- Yn ogystal â gwisgo menig a het, bydd lapio sgarff o gwmpas eich hwyneb yn helpu i gynhesu'r aer rydych chi'n ei anadlu.
- Gwisgwch ddillad cynnes wrth fynd i'r gwely. Pan mae'r tywydd yn oer iawn, gwisgwch ddillad isaf thermol, sanau gwely, a hyd yn oed het – mae llawer o'r gwres yn eich corff yn dianc drwy eich pen.
- Gwnewch yn siŵr bod eich traed yn gynnes. Dewiswch esgidiau neu fotasau sydd ddim yn llithro, gyda leinin cynnes neu sanau thermol.
- Gwiriwch y newyddion a rhagolygon y tywydd lleol er mwyn cael y cyngor diweddaraf pan mae tywydd gwael ar y ffordd.

Diogelu eich hun rhag llosg eira

Mae'n rhaid i chi gadw eich corff yn gynnes er mwyn helpu i osgoi llosg eira.

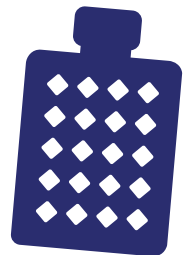
Ceisiwch osgoi cynhesu'n rhy gyflym drwy gyffwrdd â rheiddiadur poeth gyda'ch croen, potel dŵr twym, bath twym neu ffynhonnell wresogi arall.

Os ydych chi'n dioddef llosg eira yn gyson neu mae gennych chi glefyd y siwgr, siaradwch â'ch meddyg teulu.

Potel ddŵr twym

Defnyddiwch botel ddŵr twym sydd â gorchudd diogel o'i gwmpas. Peidiwch â defnyddio'r botel os yw'n gollwng dŵr, neu os yw'r rwber yn edrych fel petai ar fin torri.

Gwnewch yn siŵr bod eich potel ddŵr twym yn ddiogel drwy ei llenwi â dŵr oer a'i throi tan ei waered mewn sinc neu fath.



Blancedi trydan

Gallwch ddefnyddio blancedi trydan i gynhesu eich gwely.

Am resymau diogelwch, peidiwch byth a defnyddio potel dŵr twym a blanced drydanol ar yr un pryd.

Gallwch brynu blancedi trydan sy'n medru cael eu hamseru (gydag amseredd arnynt), felly gallwch drefnu bod y flanced yn cynhesu eich gwely cyn i chi fynd i mewn iddo, ac yna bydd yn diffodd.

Cadw'r gwres tu fewn

Caewch y cysgodlenni a'r llenni wrth iddi nosi er mwyn cadw'r gwres tu fewn. Hefyd, ystyriwch ychwanegu leinin thermol at eich llenni.



Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cau drysau ystafelloedd gwahanol er mwyn cadw'r ystafell honno'n gynnes.

Caewch ffenestr eich ystafell wely yn ystod y nos pan mae'r tywydd yn oer. Y cyfnod cyn i'r wawr dorri yw cyfnod oeraf y dydd. Cofiwch, mae anadlu aer oer yn medru cynyddu'r perygl o haint ar y frest, trawiad ar y galon a strôc.

Brechiadau

Siaradwch â'ch doctor neu fferylllydd i drafod pa frechiadau sydd eu hangen arnoch. Mae brechiadau yn atgyfnerthu eich imiwnedd – galluedd eich corff i ymladd yn erbyn feirws. Mae brechiadau yn eich amddiffyn chi, ag eraill, rhag salwch hir a chyfnod yn yr ysbyty.

Brechiad atgyfnerthu COVID-19

Mae Llywodraeth Cymru'n cynnig brechiadau atgyfnerthu cyfnodol ar gyfer pobl mewn grwpiau penodol. Yn ystod yr hydref yn 2024, mae'r grwpiau cymwys yn cynnwys:

- oedolion hŷn sy'n breswylwyr mewn cartrefi gofal;
- pobl dros 65 oed (yn cynnwys pobl sy'n troi'n 65 oed cyn 31 Mawrth 2025); a

- phobl ifanc sydd mewn ‘grŵp risg glinigol’ (yn cynnwys pobl sy’n imiwnoataliedig).

Mi ddylech chi fod wedi derbyn gwahoddiad i apwyntiad wrth eich Bwrdd Iechyd Lleol.

Dewch o hyd i fwy o wybodaeth ar wefan Llywodraeth Cymru:

www.llyw.cymru/rhaglen-brechu-rhag-covid-19

Brechlyn yn erbyn y fflw

Bob blwyddyn, mae firysau'r fflw yn newid gan achosi pobl i fynd yn ddifrifol o sâl. Mae'n syniad da i drefnu brechlyn yn erbyn y fflw cyn gynted ag y bod ar gael i chi.



Os ydych chi'n gymwys, bydd eich meddygfa yn cysylltu â chi drwy anfon llythyr neu drwy wneud galwad ffôn, er mwyn gofyn i chi wneud apwyntiad.

Gwnewch yn siŵr eich bod chi wedi cofrestru gyda meddygfa, a bod gan y feddygfa eich manylion cyswllt diweddaraf.

Mae'r brechlyn yn erbyn y fflw ar gael i grwpiau penodol, yn cynnwys:

- preswylwyr mewn cartrefi gofal i oedolion hŷn;
- pobl sy'n 65 oed a hŷn (gan gynnwys pobl sy'n troi'n 65 oed erbyn 31 Mawrth 2025); a
- phobl iau sydd â chyflwr iechyd hirdymor sy'n eu rhoi mewn mwy o berygl rhag y fflw.

Dylai gofalwyr a phobl sy'n byw gyda rhywun sydd â system imiwnedd wan hefyd allu cael y brechlyn.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru:

www.llyw.cymru/y-rhaglen-brechu-rhag-y-fflw

Brechlyn newydd ar gyfer firws syncytial anadlol

Rhaglen frechu newydd yw hon sy'n dechrau o fis Medi 2024. Mae firws syncytial anadlol yn firws heintus sy'n effeithio ar bobl yn ystod yr hydref a dechrau'r gaeaf. I'r rhan fwyaf o bobl, mae'n achosi salwch tebyg i annwyd, ond mae pobl hŷn yn fwy tebygol o fod mewn perygl o ddatblygu haint mwy difrifol.

Wrth symud ymlaen, bydd y brechlyn yn cael ei gynnig drwy gydol y flwyddyn i **bobl hŷn wrth iddynt droi'n 75 oed**.

Bydd ymgyrch 'dal i fyny' untro hefyd i gynnig y brechlyn i bobl sydd eisoes rhwng 75 a 79 oed.

Os yw eich dyddiad geni rhwng 2 Medi 1944 a 1 Medi 1949 byddwch yn gymwys ar gyfer y rhaglen dal i fyny rhwng 1 Medi 2024 a 31 Awst 2025 (ar ôl y pwynt hwn, cedwir cymhwysedd hyd at eich pen-blwydd yn 80 oed).

Cysylltwch â'ch meddyg teulu i gael mwy o wybodaeth.

Mae gan Lywodraeth Cymru fanylion ychwanegol yma:

www.llyw.cymru/rhaglen-frechu-feirws-syncytiol-anadlol

Gwiriwch eich bod wedi cael brechlyn 'niwmo'

Mae'r brechlyn 'niwmo' (niwmococaid) yn frechiad untro sy'n helpu i'ch diogelu rhag niwmonia, llid yr ymennydd a septisemiaemia. Gofynnwch i'ch meddyg teulu amdano os ydych chi'n 65 oed neu'n hŷn, a dydych chi ddim wedi cael brechlyn neu dydych chi ddim yn siŵr os ydych chi wedi cael brechlyn.

Brechlyn yr eryr

Mae brechlyn yr eryr yn cael ei gynnig i bawb yng Nghymru sy'n 60 oed tan eu pen-blwydd yn 80 oed.

Os nad ydych chi wedi cael brechlyn yr eryr o'r blaen, cysylltwch â'ch meddygfa i weld a ydych chi yn gymwys a phryd y byddwch yn gymwys, neu edrychwch ar y wybodaeth ar wefan GIG Cymru:

<https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/brechiad-yr-eryr/>

Os ydych chi'n imiwnoataliedig (mae gennych system imiwnedd wan iawn oherwydd cyflwr iechyd neu driniaeth feddygol) byddwch chi'n gymwys ac yn cael eich gwahodd i gael y brechlyn wedi i chi droi'n 50 oed.

Diogelu eich hun rhag germau

Hylendid dwylo da

Mae gwneud yn siŵr bod eich dwylo'n lan yn ffordd syml o helpu i atal germau a bacteria a firysau niweidiol rhag lledaenu.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn golchi'ch dwylo'n rheolaidd gyda sebon a dŵr cynnes, yn enwedig ar ôl peswch neu disian. Pan nad yw hyn yn bosibl, defnyddiwch hylif diheintio dwylo gwrthfacterol sy'n cynnwys alcohol. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n glanhau arwynebau rydych chi'n debygol o'u cyffwrdd â'ch dwylo, gan gynnwys eich ffôn, dolenni drysau, switshis golau, tapiau, llyfrau ac offer cyfrifiadurol.

Peswch a thisian

Defnyddiwch hancesi papur tafladwy i orchuddio'ch ceg a'ch trwyn pan fyddwch yn peswch neu'n tisian a rhowch yr hancesi papur sydd wedi cael eu defnyddio yn y bin cyn gynted â phosibl. Os ydych chi ar fin tisian a does gennych chi ddim hances, anelwch am eich braich er mwyn osgoi peswch dros eich dwylo.

A fyddai larwm personol yn eich helpu chi?

Mae larymau personol yn eich galluogi i alw am help os ydych yn sâl neu'n cwmpo ac yn methu â chyrraedd ffôn. Rydych chi'n gwasgu botwm ar fwclis o amgylch eich gwddf neu freichled o gwmpas eich garddwrn. Bydd hyn yn eich cysylltu â chanolfan alwadau 24 awr, lle gallwch siarad â rhywun a fydd yn cysylltu â pherson dynodedig i'ch helpu – cymydog, ffrind, perthynas neu'r gwasanaethau brys fel arfer. Cysylltwch â'ch awdurdod lleol i weld a yw'n rhedeg cynllun larwm personol.

Mae gan Lywodraeth Cymru restr o'r holl awdurdodau lleol yng Nghymru, ynghyd â dolenni i'w gwefannau yma:

www.llyw.cymru/dod-o-hyd-ich-awdurdod-lleol

Fel arall, cysylltwch â Chyngor Age Cymru i gael rhagor o wybodaeth.

Cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau

Yn aml, mae pobl yn medru teimlo ychydig yn isel eu hysbryd yn ystod y gaeaf, yn enwedig pan fo'r dyddiau'n fyr ac mae hi'n tywyllu erbyn 4pm.

Ceisiwch gadw at eich trefn arferol ac os na allwch ymweld â ffrindiau neu berthnasau, gwnewch yn siŵr eich bod yn eu ffonio'n rheolaidd i siarad. Fel arall, os oes gennych gyfrifiadur neu ffôn clyfar, gallwch ddefnyddio rhaglenni galwadau fideo, fel Zoom neu Skype.

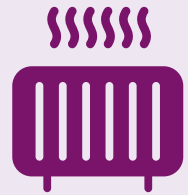


Os ydych chi'n teimlo'n unig, cysylltwch â'ch cangen Age Cymru leol i weld a ydyn nhw'n cynnig gwasanaeth cyfeillio. Os nad oes gwasanaethau lleol ar gael, cysylltwch â Chyngor Age Cymru ar **0300 303 44 98** i gael gwybodaeth am wasanaethau eraill a allai fod ar gael, fel galwadau ffôn cyfeillgarwch.

Efallai y bydd yna ddsbarthiadau lleol neu grwpiau cymdeithasol y gallwch ymuno â nhw. Edrychwch ar hysbysfwrdd eich canolfan gymunedol neu lyfrgell leol i gael gwybod am beth sy'n digwydd yn eich ardal neu cysylltwch â llinell Cyngor Age Cymru.

Os ydych chi wedi teimlo'n isel am nifer o wythnosau, neu'n teimlo nad oes gennych chi ddiddordeb neu gymhelliant i wneud unrhyw beth, mae'n bwysig iawn eich bod chi'n rhannu'r teimladau hyn â rhywun. Gallech siarad â ffrind neu'ch meddyg teulu, neu edrychwch ar ein canllaw rhad ac am ddim *Your mind matters*.

Help gyda chostau gwresogi



Mae'r adran hon yn cynnwys rhywfaint o wybodaeth gryo am ystod o fudd-daliadau'r llywodraeth, hawliau ariannol neu fathau eraill o gynlluniau a allai eich helpu i dalu eich costau gwresogi.

Mae hefyd yn cynnwys rhywfaint o wybodaeth am gymorth y gallech ei gael gan eich cyflenwr ynni a'r hyn y gallwch ei wneud os na allwch dalu'ch bil.

Os oes angen mwy o wybodaeth fanwl arnoch am unrhyw un o'r pethau a restrir, gweler ein taflen ffeithiau *Help gyda chostau gwresogi yng Nghymru* neu cysylltwch â Chyngor Age Cymru ar y rhif **0300 303 44 98**.

Nid yw rhai budd-daliadau neu gynlluniau a restrir yn benodol ar gyfer cymorth gyda chostau gwresogi, ond gallant fod yn berthnasol mewn rhai sefyllfaoedd, neu gallai'r cymorth gael ei ddefnyddio gennych tuag at eich costau gwresogi.

Cap pris Ofgem ar filiau ynni

Nod y cap ar brisiau ynni yw darparu amddiffyniad i aelwydydd trwy osod uchafswm y gall cyflenwyr ei godi fesul uned o ynni.

Mae swm y cap yn amodol ar adolygiad chwarterol gan Ofgem (Swyddfa Marchnadoedd Nwy a Thrydan). Mae biliau yn seiliedig ar eich defnydd, felly gallwch dalu mwy neu lai na lefel y cap pris cyfartalog.

Ewch i wefan Ofgem i gael mwy o wybodaeth ac i wirio'r cap pris cyfredol:

www.ofgem.gov.uk/cy/cyngor-ar-ynni-i-gartrefi/check-if-energy-price-cap-affects-you

Credyd Pensiwn, Taliadau Tanwydd y Gaeaf a Thaliadau Tywydd Oer

Credyd Pensiwn

Mae Credyd Pensiwn yn fudd-dal sy'n gysylltiedig ag incwm. Mae'n rhoi rhywfaint o arian ychwanegol i chi ar ôl i chi ymddeol. Os ydych ar incwm isel neu'n cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd, gallai hawlio Credyd Pensiwn helpu. Mae'n ychwanegu at eich incwm i 'lefel isafswm gwarantedig' a osodwyd gan y llywodraeth (gall lefel yr isafswm fod yn uwch i rai pobl, er enghraifft, os oes gennych anabled, neu os ydych yn ofalwr).

Mae'n werth hawlio Credyd Pensiwn hyd yn oed os mai dim ond swm bach sydd gennych chi, oherwydd y gall weithredu fel porth i'ch helpu i fod yn gymwys i gael ystod o fudd-daliadau a hawliau eraill, gan gynnwys y Taliad Tanwydd Gaeaf a nodir isod.

Am ragor o wybodaeth gyffredinol am Credyd Pensiwn – gan gynnwys lefel cyfredol yr incwm gwarantedig, a sut y gall Credyd Pensiwn arwain at fathau eraill o help – gweler ein canllaw *Mwy o arian yn eich poced* neu'r daflen wybodaeth '*Pension Credit*' manylach.

Taliadau Tanwydd Gaeaf

Mae'r Taliad Tanwydd Gaeaf yn daliad di-dreth blyneddol o £200 neu £300. Mae'r taliad yn eich helpu gyda chostau gwresogi yn ystod y misoedd oer. Cyhoeddodd y Llywodraeth ym mis Gorffennaf 2024 bod yn rhaid i chi, o eleni ymlaen, fod wedi cyrraedd oedran Pensiwn y Wladwriaeth ac **hefyd** yn derbyn budd-dal prawf modd cymwys.

Mae'n cael ei dalu rhwng mis Tachwedd a mis Rhagfyr. Yn yr hydref a'r gaeaf 2024-25, mae gan aelwyd hawl i'r Taliad Tanwydd Gaeaf os:

- oes rhywun yn byw yno a gafodd eu geni ar neu cyn **22 Medi 1958**; ac

- mae'r person hwnnw'n derbyn budd-daliadau prawf modd yn ystod **'wythnos gymhwyso'** 16-22 Medi 2024, er enghraifft Credyd Pensiwn¹.

Mae'n werth nodi efallai na fydd rhai preswylwyr mewn cartrefi gofal yn gymwys hyd yn oed os ydynt yn bodloni'r meini prawf hyn.

Dylai'r rhan fwyaf o aelwydydd cymwys dderbyn eu taliad yn awtomatig - ond efallai y bydd angen i rai wneud hawliad. Os nad ydych yn siŵr a yw eich cartref yn gymwys, neu os oes angen i chi wneud cais, ffoniwch linell gymorth y Taliad Tanwydd Gaeaf ar **0800 731 0160**. Bydd angen eich rhif Yswiriant Gwladol a manylion eich banc neu gymdeithas adeiladu.

Gall Cyngor Age Cymru gynnig rhagor o wybodaeth i chi os nad ydych yn siŵr sut bydd y newidiadau i Daliad Tanwydd Gaeaf yn effeithio arnoch. Ffoniwch ni ar **0300 303 44 98**, neu e-bostiwch **cyngor@agecymru.org.uk**.

Wythnos gymhwyso Taliad Tanwydd y Gaeaf ac ôl-ddyddio hawliadau Credyd Pensiwn

Mae gan Credyd Pensiwn reol ôl-ddyddio o dri mis. Dylai hawliad llwyddiannus sy'n cael ei wneud erbyn 20 Rhagfyr 2024 olygu y byddwch yn gymwys ar gyfer Taliad Tanwydd Gaeaf 2024-25 (byddai ôl-ddyddio tri mis yn mynd â chi i'r wythnos gymhwyso ar gyfer Taliad Tanwydd Gaeaf a nodir uchod).

Taliadau Tywydd Oer

Os ydych yn derbyn Credyd Pensiwn neu fudd-daliadau eraill sy'n gysylltiedig ag incwm, byddwch yn cael Taliad Tywydd Oer yn awtomatig yn ystod cyfnod o dywydd oer iawn yn yr ardal lle rydych chi'n byw. Yn ôl y Swyddfa Dywydd, mae cyfnod o dywydd oer iawn yn golygu cyfnod pan mae'r tywydd cyfartalog wedi

¹Mae'r budd-daliadau cymwys eraill sy'n seiliedig ar brawf modd yn cynnwys Credyd Cynhwysol, Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm a Lwfans Cyflogaeth a Chymorth sy'n gysylltiedig ag incwm.

disgyn i 0°C neu is am 7 diwrnod yn olynol. Rydych yn cael £25 yr wythnos am bob cyfnod o 7 diwrnod o dywydd oer rhwng 1 Tachwedd a 31 Mawrth bob blwyddyn.

Gwiriadau budd-daliadau

Gall gwirio eich budd-daliadau eich helpu i ddarganfod a ydych ar eich colled, a phunai fod yna fudd-daliadau ar gael a allai gynyddu eich incwm (gan ei wneud yn haws i chi dalu eich costau gwresogi, neu dreuliau eraill). Mae gennym nifer o ganllawiau a thafleni gwybodaeth sy'n ymwneud â budd-daliadau, gan gynnwys ein canllaw gwybodaeth *Mwy o arian yn eich poced*.

Cysylltwch â Chyngor Age Cymru i gael rhagor o wybodaeth am hyn. Ffoniwch ni ar **0300 303 44 98**, neu e-bostiwch **cyngor@agecymru.org.uk**.

Y Cynllun Gostyngiad Cartrefi Cynnes

Mae gennych hawl i gael Gostyngiad Cartref Cynnes os ydych yn derbyn Credyd Gwarant o fudd-dal Credyd Pensiwn, neu os ydych yn derbyn budd-daliadau prawf modd neu gredydau treth penodol eraill ac mae gennych gostau ynni uchel.

Mae'n ostyngiad untro o **£150** ar eich bil trydan (neu nwy weithiau), a wneir rhwng mis Hydref a mis Mawrth fel arfer.

Os oes gennych fesurydd rhagdal ar gyfer eich cyflenwad trydan, gallwch dderbyn y gostyngiad fel taleb i ychwanegu at eich mesurydd.

Nid yw pob cwmni ynni yn cymryd rhan yn y cynllun, felly gwiriwch gyda'ch cyflenwr.

Os ydych eisoes yn derbyn y Gostyngiad Cartrefi Cynnes a'ch bod yn ystyried newid cyflenwr, gwiriwch a yw eich cyflenwr newydd yn cymryd rhan.

Help gyda chostau brys neu untro

Benthyciadau Cyllidebu o gynllun y Gronfa Gymdeithasol

Os ydych yn derbyn Credyd Pensiwn, Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm neu Lwfans Cyflogaeth a Chymorth sy'n gysylltiedig ag incwm, efallai y gallwch gael

Benthyciad Cyllidebu o'r Gronfa Gymdeithasol (gall hawlwyf Credyd Cynhwysol wneud cais am Flaenswm Cyllidebu yn lle hynny). Maent wedi'u cynllunio i helpu gyda threuliau ysbeidiol sy'n anodd cynllunio ar eu cyfer ar incwm isel. Mae'n rhaid ad-dalu Benthyciadau Cyllidebu, ond maent yn ddi-log. Gweler Cronfa Ffeithiau 49 Age UK, *Social Fund, advances of benefit and local welfare provision* i gael rhagor o wybodaeth.

Cronfa Cymorth Dewisol Llywodraeth Cymru

Gall y Gronfa ddarparu grantiau nad ydynt yn ad-daladwy i bobl sydd angen cymorth ar frys, a dydyn nhw ddim yn medru cael gafael ar unrhyw gymorth neu gyllid arall. Dim ond ar gyfer anghenion ac eitemau hanfodol y gellir defnyddio'r grantiau, lle gallai eich iechyd a'ch lles fod mewn perygl fel arall. Pan fyddwch yn gwneud cais, bydd angen i chi egluro pam mae angen cymorth arnoch gan y Gronfa, yn ogystal â pha ffynonellau cymorth eraill yr ydych wedi ceisio eu cyrchu yn gyntaf – er enghraifft, yn gyffredinol dylech ddarganfod yn gyntaf os ydych yn gymwys i gael cymorth drwy Fenthyciad Cyllidebu (gweler uchod).

Cynllun Nyth Cartrefi Cynnes Llywodraeth Cymru

Gall gynllun Nyth gynnig:

- cyngor ar effeithlonrwydd ynni i gartrefi yng Nghymru; *a/neu*
- ddarparu gwelliannau effeithlonrwydd ynni am ddim i'r bobl sy'n bodloni meini prawf cymhwysedd.

Cyngor ar effeithlonrwydd ynni

Mae Nyth yn darparu cyngor diduedd am ddim, gan gwmpasu nifer o bynciau, gan gynnwys:

- sicrhau eich bod ar y tariff ynni a dŵr gorau;
- gwirio eich hawl i fudd-daliadau; *a*
- gwybodaeth am sut i leihau'ch ôl troed carbon a gosod technoleg garbon isel.

Gwelliannau effeithlonrwydd ynni am ddim

Efallai y byddwch yn gallu cael pecyn o welliannau effeithlonrwydd ynni yn eich cartref am ddim, er enghraifft:

- mesurau inswleiddio; *a/neu*
- pwmp gwres (ffordd o wresogi eiddo gan arbed carbon); *a/neu*
- paneli solar.

I fod yn gymwys ar gyfer y rhain, bydd angen i chi fodloni'r tri amod canlynol:

- rydych chi'n berchen ar eich cartref neu'n rhentu'ch cartref yn breifat (h.y. os ydych yn rhentu eich cartref wrth yr awdurdod lleol neu'r gymdeithas dai, ni fyddwch yn gymwys²); *ac*
- yn derbyn budd-dal prawf modd (fel Credyd Pensiwn), neu'n byw mewn 'aelwyd incwm isel' (dyma le mae'r incwm yn is na 60% o gyfartaledd canolrif y DU, heb gynnwys taliadau neu fudd-daliadau sy'n gysylltiedig ag anabledd); *a*
- mae gennych gartref sydd â sgôr Tystysgrif Perfformiad Ynni o 54 (E) neu lai **neu** sgôr Tystysgrif Perfformiad Ynni o 68 (D) neu lai ac mae gennych chi, neu aelod o'r teulu, gyflwr iechyd cymwys (mae'r rhain yn cynnwys clefyd anadlol, strôc, trawiad ar y galon, dementia a chyflyrau iechyd meddwl penodol).

Os ydych yn bodloni'r uchod, gall Nest drefnu bod asesydd yn ymweld â chi er mwyn casglu mwy o wybodaeth am eich cartref. Yna, byddant yn teilwra pecyn sy'n addas i'ch anghenion.

Os ydych yn rhentu'ch cartref yn breifat, rhaid i chi gael caniatâd eich landlord cyn y gall Nyth wneud unrhyw welliannau.

Mae gan wefan Llywodraeth Cymru restr o'r budd-daliadau cymwys sy'n seiliedig ar brawf modd a mwy o wybodaeth am feini prawf ar gyfer aelwydydd sydd ag incwm isel a'r cyflyrau iechyd cymwys:

²Mae'n rhaid i landlordiaid cymunedol – awdurdodau lleol neu gymdeithasau tai - weithio i wella eu tai, gan gynnwys gwneud yn siŵr bod eu tai yn cael eu gwresogi'n ddigonol, eu bod yn effeithlon o ran tanwydd ac wedi'u hinswleiddio'n gywir. Os oes gennych landlord cymunedol ac rydych yn teimlo bod angen gwelliannau effeithlonrwydd ynni neu atgyweiriadau yn eich cartref a'r system wresogi, gallech ofyn am gyngor gan Shelter Cymru neu Gyngor ar Bopeth (gweler tudalennau 43 a 41 am fanylion cyswllt).

www.llyw.cymru/cael-cymorth-gydag-efeithlonrwydd-ynni-yn-eich-cartref-gan-nyth

Os nad ydych yn siŵr o'ch sgôr Tystysgrif Perfformiad Ynni, bydd Nyth yn medru eich cynghori, neu gallwch gael gwybod ar wefan GOV.UK:

www.gov.uk/dod-o-hyd-i-dystysgrif-ynni

Cysylltwch â Nyth i gael rhagor o wybodaeth, neu os ydych yn teimlo eich bod yn bodloni'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer y gwelliannau effeithlonrwydd ynni. Gellir dod o hyd i'w manylion cyswllt yn yr adran 'sefydliadau defnyddiol' ar dudalen 42.

Cynlluniau effeithlonrwydd ynni neu inswleiddio Llywodraeth y DU

Rhwymedigaeth Cwmni Ynni (ECO)

Efallai y gallwch gael help gyda chost gwelliannau effeithlonrwydd ynni o dan y cynllun Rhwymedigaeth Cwmni Ynni (ECO). Gallech fod yn gymwys os nad yw'ch cartref yn effeithlon o ran ynni.

Ar gyfer perchen-feddianwyr, mae hyn yn golygu sgôr perfformiad ynni o D, E, F neu G.

Os ydych yn rhentu eich cartref, fel arfer mae'n golygu gradd E, F neu G (er bod cartrefi rhent cymdeithasol ym mand D yn medru bod yn gymwys hefyd).

Mae angen i berchen-feddianwyr a rhentwyr preifat fod yn hawlio budd-daliadau penodol er mwyn bod yn gymwys - fel Credyd Pensiwn, Budd-dal Tai neu Gredyd Cynhwysol. Nid yw hyn yn berthnasol os ydych yn rhentu eich cartref wrth awdurdod lleol neu gymdeithas dai.

Efallai y bydd Gwasanaeth Cyngor a Chymorth Ynni National Energy Action yn gallu cynnig rhagor o wybodaeth am sut i gael mynediad at fesurau'r Rhwymedigaeth Cwmni Ynni (ECO) (gweler tudalen 42 am fanylion cyswllt), neu darllenwch ein taflen ffeithiau *Help gyda chostau gwresogi yng Nghymru* sy'n cynnwys gwybodaeth fanylach am Y Rhwymedigaeth Cwmni Ynni (ECO).

Cynllun Inswleiddio Prydain Fawr

Gall Gynllun Inswleiddio Prydain Fawr (a elwid gynt yn Rhwymedigaeth Cwmni Ynni +) ddarparu grantiau i osod mesurau inswleiddio cost isel ar gyfer:

- pobl sy'n byw mewn cartrefi o fewn bandiau A, B, C, D ac E y Dreth Gyngor; a
- lle mae gan eu cartref sgôr perfformiad ynni o D, E, F neu G.

Mae'r cynllun yn agored i berchnogion tai neu bobl sy'n rhentu eu cartref wrth landlord preifat neu gymdeithas dai (os ydych yn rhentu eich cartref, bydd angen i chi gael caniatâd gan eich landlord). Gall amrywiaeth o wahanol fathau o fesurau inswleiddio fod ar gael, gan gynnwys:

- inswleiddio waliau ceudod;
- inswleiddio wal solet (mewnol neu allanol);
- inswleiddio'r llofft;
- inswleiddio to fflat neu do ar oleddf;
- inswleiddio o dan y llawr;
- inswleiddio llawr solet;
- inswleiddio ystafell yn y to; *neu*
- inswleiddio sy'n addas ar gyfer cartrefi mewn parciau.

Yn dibynnu ar amgylchiadau unigol, efallai y bydd angen i chi gyfrannu tuag at gost y mesurau arfaethedig. Os felly, gallwch ddewis peidio bwrw ymlaen â'r gwaith, os nad ydych am wario'r arian.

Gallwch ddechrau cais ar wefan GOV.UK neu drwy ffonio llinell gymorth Cynllun Inswleiddio Prydain Fawr – gweler tudalen 41 am fanylion cyswllt.

Cynllun Uwchraddio Boeleri a Gwarant Allforio Glyfar

Cynllun Llywodraeth y DU sy'n cynnig help gyda chost gosod systemau gwresogi carbon isel fel pypmiau gwres a boeleri biomas yw'r Cynllun Uwchraddio Boeleri. Gallwch gael grant o £5,000 neu £6,000, yn dibynnu ar y dechnoleg a ddewiswch. Mae cymorth ar

gyfer boeleri biomas ar gael os yw'ch eiddo mewn ardal wledig neu oddi ar y grid nwy.

Os oes gennych system cynhyrchu trydan adnewyddadwy yn eich cartref, fel paneli solar ffotovoltaig, mae'r Warant Allforio Glyfar yn caniatáu ichi gael eich talu am bob uned o ynni rydych chi'n ei allforio yn ôl i'r grid.

Cronfeydd neu ymddiriedolaethau elusennol cyflenwr ynni

Mae gan rai cyflenwyr ynni ymddiriedolaethau elusennol neu gynlluniau ariannu i helpu pobl mewn cyfnod o argyfwng. Mae rhai wedi'u cyfyngu i helpu cwsmeriaid y cyflenwr, tra bod eraill yn agored i bawb. Mae meini prawf cymhwysedd penodol a'r cymorth sydd ar gael yn amrywio o gynllun i gynllun, ond efallai y bydd modd trwsio neu newid eich boeler, darparu help gyda dyledion ynni, neu ddarparu help i brynu eitemau hanfodol yn y cartref fel peiriannau golchi a ffwrn.

Y prif gynlluniau yw, Ymddiriedolaeth Ynni Nwy Prydain, Cronfa Cymorth i Gwsmeriaid EDF Energy a Chronfa Ynni E.ON Next. Cysylltwch â'ch cyflenwr i weld a oes ganddyn nhw gynllun tebyg. Efallai y bydd Gwasanaeth Cyngor a Chymorth Ynni National Energy Action yn medru eich cynorthwyo.

Cofrestrau Gwasanaethau Blaenoriaeth

Mae gan gyflenwyr ynni a gweithredwyr rhwydwaith dosbarthu gofrestrau gwasanaethau blaenoriaeth ar gyfer pobl sydd angen cymorth ychwanegol. Gallai'r bobl hynny gynnwys pobl sy'n hŷn nag oedran pensiwn a phobl sy'n byw gyda chyflwr iechyd neu anabledd hirdymor. Efallai y bydd angen cymorth dros dro arnoch yn dilyn anaf neu salwch.

Os byddwch yn cofrestru ar gyfer gwasanaethau â blaenoriaeth, gallech gael cymorth a chefnogaeth ychwanegol, fel cyfrinair unigryw i chi gadarnhau bod unrhyw weithiwr trydan neu nwy sy'n galw yn eich cartref yn weithiwr dilys; neu efallai fyddai'n

bosib symud eich mesurydd rhagdalau os nad ydych chi'n medru ei gyrraedd bellach.

Rydych yn talu eich biliau nwy a thrydan i'ch cyflenwr ynni, a'ch gweithredwr rhwydwaith dosbarthu yw'r cwmni sy'n gyfrifol am y cyflenwad i'ch ardal. Cysylltwch â'r Gymdeithas Rhwydweithiau Ynni i ddarganfod pwy yw eich gweithredwr rhwydwaith. Er mwyn sicrhau eich bod yn cael cymaint o wasanaethau â phosibl, dylech ymuno â chofrestr eich cyflenwr a chofrestr gweithredwr eich rhwydwaith dosbarthu, oherwydd gallent gynnig gwahanol wasanaethau.

Beth allwch chi wneud os na allwch dalu'ch bil?

Cysylltwch â'ch cyflenwr ynni os ydych yn cael trafferth talu'ch biliau; efallai y gallwch sefydlu cynllun ad-dalu.

Gall eich cwmni ynni wneud i chi osod mesurydd rhagdalau os ydych wedi bod yn cael trafferth talu'ch biliau – ond dylai hyn fod yn ddewis olaf. Dylai cwmnïau ynni asesu aelwydydd risg canolig fesul achos er mwyn gwneud yn siŵr fod hwn yn opsiwn diogel a rhesymol yn ymarferol. Ni ddylent osod mesuryddion rhagdalau mewn aelwydydd sy'n agored i niwed.

Ni ddylai cwmnïau ddatgysylltu aelwydydd sy'n gartref i bensiynwyr yn unig dros y gaeaf. Dylai fod yn ddewis olaf ar adegau eraill hefyd.

Os hoffech chi gael fwy o wybodaeth am sut i gael cymorth i gadw'ch cartref yn gynnes gweler ein canllawiau *Mwy o arian yn eich poced a Save Energy, Pay Less*. Hefyd, efallai bydd ein taflen ffeithiau *Cymorth gyda chostau gwresogi yng Nghymru* yn ddefnyddiol.

Efallai y bydd Cyngor ar Bopeth neu Wasanaeth Cyngor a Chymorth Ynni National Energy Action (gweler tudalennau 40 a 41) yn gallu cynnig cyngor os ydych yn poeni am eich biliau, ac efallai gallant eich helpu i gysylltu â'ch darparwr ynni.

‘Canolfannau Clyd’

Mae rhai sefydliadau, gan gynnwys awdurdodau lleol, canolfannau cymunedol neu grwpiau ffydd wedi cynnal Canolfannau Clyd yn ystod y gaeaf dros y blynyddoedd diwethaf (tra bod biliau ynni a chostau byw wedi bod yn uchel). Maent yn lleoedd diogel, hygyrch a chynnes sydd ar agor yn ystod y dydd i helpu pobl i leihau cost gwresogi eu cartrefi eu hunain ac i helpu’r rhai sy’n wynebu tloedi tanwydd eithafol.

Cysylltwch â’ch awdurdod lleol, eich cangen Age Cymru leol, neu ein llinell gyngor cenedlaethol i weld a oes unrhyw beth ar gael yn eich ardal chi.

Asiantaethau Gofal a Thrwsio

Mae Gofal a Thrwsio Cymru yn sefydliad elusennol sy’n rhoi cymorth i bobl hŷn i’w galluogi i aros yn eu cartrefi eu hunain a byw’n annibynnol am gyfnod hirach.

Dylai eich asiantaeth leol allu rhoi rhagor o wybodaeth a chymorth i chi o ran sut i gael cymorth gan yr awdurdod lleol a/neu wneud cais am fathau eraill o gymorth grant (gan gynnwys, er enghraifft, addasiadau effeithlonrwydd ynni a allai helpu i leihau eich biliau).

Gwell bargaen am eich ynni

Mae’n werth chwilio o gwmpas i wneud yn siŵr eich bod chi’n cael y fargen orau am eich ynni - efallai na fydd hyd yn oed rhaid i chi newid cyflenwr er mwyn arbed arian. Siaradwch â’ch darparwr presennol i weld a allant gynnig cyfraddau gwell i chi.

Fodd bynnag, nid newid yw’r opsiwn gorau bob amser. Yn dibynnu ar y farchnad ynni, efallai na fydd newid cyflenwr yn arbed unrhyw arian i chi. Mae’n bwysig gofyn am gyngor diduedd cyn i chi wneud penderfyniad – er enghraifft, Gwasanaeth Defnyddwyr Cyngor ar Bopeth (gweler tudalen 41 am fanylion cyswllt).

Mae mwy o wybodaeth yn ein canllawiau *Save Energy, Pay Less* a’n taflen ffeithiau *Getting the best energy deal*.

Grantiau Costau Byw gan y Llang Brydeinig Frenhinol

Gall y grantiau hyn roi cymorth i bobl sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog – y Llynges Frenhinol, y Fyddin Brydeinig neu'r Llu Awyr Brenhinol – a/neu eu teuluoedd, dibynyddion a gofalwyr.

Os ydych yn derbyn budd-daliadau prawf modd, fel Credyd Pensiwn neu Gredyd Cynhwysol, dylech fod yn gymwys yn awtomatig. Fodd bynnag, ni fydd yn rhaid i chi fod yn derbyn budd-daliadau o reidrwydd i fod yn gymwys, oherwydd bydd y Llang Brydeinig Frenhinol yn gwirio eich incwm a'ch gwariant i asesu eich anghenion a bydd rhywfaint o hyblygrwydd wrth benderfynu pwy y byddant yn eu cefnogi. O dan y cynllun, efallai y byddwch yn gallu cael cymorth fel:

- talebau i ychwanegu at eich mesurydd rhagdalw nwy neu drydan, neu help arall gyda chostau ynni;
- talebau ar gyfer bwyd, dillad neu eitemau ar gyfer y cartref; *neu*
- nwyddau gwynion newydd.

Os hoffech chi gael mwy o wybodaeth, ewch i wefan y Llang Brydeinig Frenhinol:

www.britishlegion.org.uk/get-support/financial-and-employment-support/finance/grants/cost-of-living-grants

Os ydych chi'n defnyddio offer meddygol ac anabledd gartref

Nid oes gostyngiadau nwy na thrydan penodol ar gyfer pobl ag anableddau. Fodd bynnag, siaradwch gyda'ch cyflenwr i wneud yn siŵr eich bod ar y tariff mwyaf priodol ar gyfer eich anghenion.

Os ydych chi'n defnyddio crynodydd ocsigen – ad-daliadau trwy'r cwmni sy'n cyflenwi'ch crynodydd ocsigen

Os ydych chi'n defnyddio crynodydd ocsigen gartref, gallwch gael ad-daliad am y trydan rydych chi'n ei ddefnyddio i'w bweru. Dylai'r cwmni sy'n cyflenwi eich crynodydd allu gwneud y taliadau hyn i'ch cyfrif banc.

Sefydliadau defnyddiol

Age Cymru

Rydym yn darparu gwybodaeth a chyngor i bobl hŷn drwy ein llinell gymorth ddwyieithog, canllawiau defnyddiol, ac ar-lein.

I gael gwybod a oes cangen Age Cymru yn eich ardal chi ac i archebu copïau o'n canllawiau gwybodaeth a thafleuni ffeithiau, am ddim, ffoniwch:

Cyngor Age Cymru 0300 303 44 98 (9am tan 4pm, Dydd Llun – Dydd Gwener) neu anfonwch neges e-bost: cyngor@agecymru.org.uk

Gallwch anfon llythyr drwy'r post at:
Age Cymru, Llawr Gwaelod, Tŷ'r Mariners, Llys Trident,
Ffordd Ddwyrain Moors, Caerdydd CF24 5TD

Gwefan: www.agecymru.cymru/cyngor

Byrddau Iechyd Lleol

Mae dolen at bob Bwrdd Iechyd Lleol i'w chael ar wefan GIG Cymru yn:

www.gig.cymru/hpb/gwasanaethau-lleol

Canolfan Taliadau Tanwydd Gaeaf

Ffôn: 0800 731 0160

www.gov.uk/winter-fuel-payment/how-to-claim

Cartrefi Iach, Pobl Iach (Cymru Gynnes)

Mae Cartrefi Iach, Pobl Iach yn gweithio ar hyd a lled Cymru. Maen nhw'n cynnig cyngor, cefnogaeth ac opsiynau atgyfeirio wedi eu teilwra. Mae hyn yn cynnwys darparu cymorth i bobl sy'n gwneud ceisiadau am gefnogaeth, er enghraifft cynlluniau sy'n gosod boeleri newydd mewn cartrefi a mesurau sy'n helpu pobl i wresogi eu cartrefi ar gyfer aelwydydd cymwys.

Ffôn: 0800 091 1786

www.warmwales.org.uk/cy/cartrefi-iach-pobl-iach

Cinnamon Trust

Elusen i bobl hŷn a'u hanifeiliaid anwes. Mae ganddyn nhw wirfoddolwyr a allai fynd â'ch ci am dro i chi yn ystod cyfnodau o dywydd rhewllyd.

Ffôn: 01736 757 900

www.cinnamon.org.uk

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Hyrwyddwr annibynnol ar gyfer pobl hŷn ledled Cymru.

Mae'r Comisiynydd yn cynhyrchu amrywiaeth o ganllawiau, gan gynnwys 'Gwybod Eich Hawliau: Canllaw Syml' a 'Practisau Meddygon Teulu yng Ngymru: Canllaw i Bobl Hŷn'.

Ffôn: 03442 640 670

E-bost: gofyn@comisiynyddph.cymru

comisiynyddph.cymru/

Cyfoeth Naturiol Cymru

Corff a noddir gan Lywodraeth Cymru sydd â chyfrifoldebau sy'n cwmpasu ystod eang o feysydd amgylcheddol. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth am lifogydd a chyhoeddi rhybuddion am lifogydd. Gallwch gofrestru gyda nhw i dderbyn y rhain.

Ffôn: 0300 065 3000

www.naturalresources.wales

Cymdeithas Dechnegol Llosgi Olew

Mae gan y Gymdeithas Dechnegol Llosgi Olew gofrestr o beirianwyr olew domestig fel rhan o 'Gynllun Personau Cymwys'.

Ffôn: 01473 626298

www.oftec.co.uk

Cymdeithas y Rhwydweithiau Ynni

Cysylltwch â nhw i gael gwybod pwy yw gweithredwr eich rhwydwaith.

Ffôn: 020 4599 7700

www.energynetworks.org

Cyngor ar Bopeth

Rhwydwaith o ganolfannau cyngor am ddim sy'n cynnig cyngor cyfrinachol ac annibynnol, wyneb yn wyneb neu dros y ffôn.

Ffôn: 0800 702 2020

I ddod o hyd i fanylion eich canolfan Cyngor ar Bopeth agosaf, ewch i: www.citizensadvice.org.uk/cymraeg

Cyngor ar Bopeth: Gwasanaeth Defnyddwyr

Gwasanaeth cyngor a chwynion i ddefnyddwyr.

Ffôn: 0808 223 1133

www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/Defnyddwyr/

Cynllun Inswleiddio Prydain Fawr

Cynllun gan Lywodraeth y DU i helpu gyda mesurau inswleiddio.

Ffôn: 0800 098 7950

www.gov.uk/apply-great-british-insulation-scheme

Cynllun Profi a Chymeradwyo Offer Gwresogi (HETAS)

Sefydliad arbenigol sy'n cymeradwyo dyfeisiau gwresogi, tanwyddau a gwasanaethau biomas a thanwydd solet. Maent hefyd yn cadw cofrestr o osodwyr, peirianwyr gwasanaeth ac ysgubwyr simneiau cymwys.

Ffôn: 01684 278170

www.hetas.co.uk

GIG 111 Cymru

Llinell gymorth 24 awr y GIG am gyngor os ydych yn teimlo'n sâl.

Ffôn: 111

Mae ganddyn nhw wefan sy'n darparu gwybodaeth am wasanaethau'r GIG, byw'n iach a chyflyrau iechyd.

www.111.wales.nhs.uk

Gofal a Thrwsio Cymru

Mae Gofal a Thrwsio Cymru yn gweithio i sicrhau bod gan bobl hŷn gartrefi sy'n ddiogel ac yn addas i'w hanghenion. Mae rhwydwaith o asiantaethau Gofal a Thrwsio i'w gael, yn gwasanaethu Cymru gyfan.

Ffôn: 029 2010 7580

E-bost: enquiries@careandrepair.org.uk

www.careandrepair.org.uk/cy/

Gwasanaeth Cyngor a Chymorth Ynni National Energy Action Cymru

Mae National Energy Action Cymru yn elusen sy'n gweithio i roi terfyn ar dlodi tanwydd. Mae eu Gwasanaeth Cyngor a Chymorth Ynni yn darparu gwybodaeth am sut i gadw'n gynnes ac yn ddiogel yn eich cartref, gan gynnwys cyngor ar sut i leihau billiau a chynyddu incwm.

Ffôn: 0800 304 7159

www.nea.org.uk/get-help/wash-advice/

Llywodraeth Cymru

Llywodraeth ddatganoledig Cymru.

Ffôn: 0300 060 4400

www.llyw.cymru

Nyth

Cynllun gan Lywodraeth Cymru sy'n cynnig cyngor am effeithlonrwydd ynni. Ar gyfer pobl sy'n bodloni meini prawf penodol. Gellir darparu gwellianau effeithlonrwydd ynni am ddim hefyd.

Ffôn: 0808 808 22 44

www.llyw.cymru/cael-cymorth-gydag-effeithlonrwydd-ynni-yn-eich-cartref-gan-nyth

Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Fyddar

Elusen sy'n gweithio i wneud bywyd yn gwbl gynhwysol i bobl fyddar a phobl sydd wedi colli clyw neu sydd â thinitws.

Ffôn: 0808 808 0123

www.rnid.org.uk

Shelter Cymru

Elusen sydd yn darparu cyngor i bobl sydd yn profi problemau yn ymwneud â thai.

Llinell gymorth: 08000 495 495

www.sheltercymru.org.uk/cy/

Y Gofrestr Diogelwch Nwy

Gwiriwch os yw peiriannydd ar y gofrestr trwy fynd i'r wefan.

Ffôn: 0800 408 5500

Os ydych yn amau bod nwy yn gollwng, ffoniwch Llinell Gymorth Genedlaethol Argyfwng Nwy 24-awr ar 0800 111 999

www.gassaferegister.co.uk

Y Gwasanaeth Tân ac Achub

Gwefan sy'n cynnwys gwybodaeth am y Gwasanaeth Tân ac Achub, gan gynnwys rhestr o rifau cyswllt er mwyn i chi fedru dod o hyd i'ch gwasanaeth lleol.

www.fireservice.co.uk

Y Swyddfa Dywydd

Y Swyddfa Dywydd yw'r gwasanaeth meteorolegol cenedlaethol ar gyfer y DU. Yn ogystal gwybodaeth gyffredinol am y tywydd, maen nhw hefyd yn cyhoeddi rhybuddion am dywydd garw er mwyn rhybuddio'r cyhoedd am dywydd eithafol.

Ffôn: 0370 900 0100

www.metoffice.gov.uk

Yr Ymddiriedolaeth Arbed Ynni

Cyngor ar-lein ar arbed ynni.

www.energysavingtrust.org.uk

Cysylltu â ni

Ymholiadau cyffredinol

029 2043 1555

enquiries@agecymru.org.uk

Cyngor Age Cymru

0300 303 44 98

cyngor@agecymru.org.uk

Ewch i'n gwefan

www.agecymru.cymru

Cadwch mewn cysylltiad



Cofrestrwch i gael ein cylchlythyr

Mae ein cylchlythyr chwarterol yn cynnwys manylion am ein hymgyrchoedd, ein gwasanaethau a sut y gallwch gefnogi ein gwaith.

Cofrestrwch heddiw drwy fynd i

www.agecymru.cymru/materion-oedran



Dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol

Mae ein sianeli ar y cyfryngau cymdeithasol yn ffordd wych o gael y wybodaeth ddiweddaraf am ein gwaith a materion sy'n effeithio ar bobl hŷn.

 www.facebook.com/agecymru

 www.twitter.com/agecymru

 www.youtube.com/agecymru

Sut y gallwch chi helpu?



Rhodd ariannol

Mae rhoddion ariannol o bob maint yn gwneud gwahaniaeth enfawr ac yn ein helpu i barhau â'n gwaith pwysig.

- Ffoniwch **029 2043 1555**
- Ewch i **www.agecymru.cymru/rhoi**

Mae pob cyfraniad ariannol yn ein helpu gefnogi pobl hŷn.

- Mae £10 yn helpu i gyfrannu at gost arbenigwr wedi'i hyfforddi'n llawn sydd yn medru ateb ymholiadau gan bobl sydd angen cymorth gan ein gwasanaeth gwybodaeth a chyngor.
- Mae £20 yn helpu i gyfrannu at gost cynhyrchu canllawiau gwybodaeth a thaflenni ffeithiau sy'n rhoi cyngor defnyddiol am faterion sy'n effeithio ar bobl dros 50 oed



Codi arian

Bwyd wedi'i bobî, rhedeg marathon neu weu hetiau bach ar gyfer ein Hymgyrch Gweu, mae cymaint o ffyrdd o godi arian hanfodol i gefnogi ein gwaith.

- Ffoniwch **029 2043 1555**
- Ewch i: **www.agecymru.cymru/cymryd-rhan**



Gwirfoddoli gyda ni

Mae pob rôl wirfoddol gydag Age Cymru yn ein helpu i wella bywydau ac yn ein helpu i greu Cymru sy'n ystyriol o bobl hŷn. Os hoffech chi ymuno a ni, mae croeso i chi gysylltu â ni.

- Ffoniwch **029 2043 1555**
- Ewch i: **www.agecymru.cymru/gwirfoddolwr**



Rhodd yn eich ewyllys

Wrth adael rhodd i Age Cymru yn eich ewyllys, rydych chi'n sicrhau bod pobl hŷn yn derbyn y gefnogaeth maen nhw'n ei haeddu. Helpwch i wneud bywyd rhywun ychydig yn llai unig.

- Ffoniwch **029 2043 1555**
- Ewch i: **www.agecymru.cymru/gadael-gwaddol**



Mae Age Cymru yn elusen gofrestrdig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac yn gofrestrdig yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad swyddfa gofrestrdig: Llawr Gwaelod, Tŷ'r Mariners, Llys Trident, Ffordd Ddwyrain Moors, Caerdydd CF24 5TD. Rydym yn gweithio mewn partneriaeth â phartneriaid lleol Age Cymru i ddarparu cymorth uniongyrchol i fwy na miliwn o bobl bob blwyddyn. © Age Cymru Hydref 2024