

# Cymorth gyda'r pwysau costau byw - canllaw i etholwyr

Mai 2022



Senedd Cymru yw'r corff sy'n cael ei ethol yn ddemocrataidd i gynrychioli buddiannau Cymru a'i phobl. Mae'r Senedd, fel y'i gelwir, yn deddfu ar gyfer Cymru, yn cytuno ar drethi yng Nghymru, ac yn dwyn Llywodraeth Cymru i gyfrif.

Gallwch weld copi electronig o'r ddogfen hon ar wefan y Senedd:  
**[ymchwil.senedd.cymru](http://ymchwil.senedd.cymru)**

Gellir cael rhagor o gopiâu o'r ddogfen hon mewn ffurfiau hygyrch, yn cynnwys Braille, print bras, fersiwn sain a chopïau caled gan:

**Senedd Cymru**  
**Tŷ Hywel**  
**Bae Caerdydd**  
**CF99 1SN**

Ffôn: **0300 200 6307**

E-bost: **[GarethDavid.Thomas@senedd.cymru](mailto:GarethDavid.Thomas@senedd.cymru)**

Twitter: **[@SeneddYmchwil](https://twitter.com/SeneddYmchwil)**

Ymchwil y Senedd: **[ymchwil.senedd.cymru](http://ymchwil.senedd.cymru)**

Tanysgrifiwch: **[Diweddariadau mewn amser real](#) | [Diweddariadau wythnosol a misol](#)**

© **Hawlfraint Comisiwn y Senedd Cymru 2022**

Ceir atgynhyrchu testun y ddogfen hon am ddim mewn unrhyw fformat neu gyfrwng cyn belled ag y caiff ei atgynhyrchu'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol na difriol. Rhaid cydnabod mai Comisiwn y Senedd Cymru sy'n berchen ar hawlfraint y deunydd a rhaid nodi teitl y ddogfen.

# **Cymorth gyda'r pwysau costau byw**

## - canllaw i etholwyr

Mai 2022

---

**Awduron:**

Claire Thomas a Gareth Thomas



## Cynnwys

### **Cyllid ar gael gan Lywodraeth Cymru a Llywodraeth y DU ..... 2**

Cymorth gan Lywodraeth Cymru.....	2
Cymorth i liniaru'r pwysau costau byw .....	2
Cymorth ag effeithlonrwydd ynni.....	4
Cymorth gan Lywodraeth y DU .....	4
Cymorth i liniaru'r pwysau costau byw .....	4
Cymorth ag effeithlonrwydd ynni.....	5
Cymorth dros y gaeaf .....	6

### **Cymorth gan gyflenwyr cyfleustodau ..... 7**

Biliau ynni.....	7
Biliau dŵr .....	7

### **Ffynonellau cyngor ..... 9**

Darparwyr cyngor cyffredinol.....	9
Cyngor ar ddyled .....	9
Cyngor ynni.....	10
Cynilion a benthyciadau .....	10

---

**Cyngor i grwpiau penodol ..... 11**

Cyngor i bobl hŷn ..... 11

Cymorth i gymunedau lleiafrifoedd ethnig ac ymfudwyr ..... 11

Cymorth i bobl anabl ..... 11

**Cymorth ehangach ..... 12**

Banciau bwyd a thalebau bwyd ..... 12

Cymorth iechyd meddwl ..... 12

Cynhyrchion ar gyfer mislif ..... 13

Mae llawer o aelwydydd ledled Cymru yn wynebu cryn bwysau costau byw. Mae ein canllaw etholaethol yn nodi pa gymorth sydd ar gael gan Lywodraeth Cymru a Llywodraeth y DU, y cymorth a ddarperir gan gyflenwyr ynni, a chyfeirir at ffynonellau cyngor.

# Cyllid ar gael gan Lywodraeth Cymru a Llywodraeth y DU

## Cymorth gan Lywodraeth Cymru

### Cymorth i liniaru'r pwysau costau byw

---

#### Cynllun Cymorth Costau Byw (ad-daliad y dreth gyngor)

Mae'r **Cynllun Cymorth Costau Byw** yn darparu **taliad o £150 i aelwydydd cymwys**. Mae ar gael i bob **aelwyd sy'n cael cymorth drwy Gynllun Gostyngiadau'r Dreth Gyngor, ac aelwydydd sy'n meddiannu eiddo ym mandiau treth gyngor A-D** sy'n bodloni'r **meini prawf cymhwysra** i gael cymorth. Mae'r cynllun yn cael ei weinyddu gan awdurdodau lleol, a bydd yn rhedeg tan 30 Medi 2022.

Mae awdurdodau lleol yn clustnodi'r aelwydydd sy'n gymwys i gael cymorth, ac os yw'n cadw eu manylion banc gall awdurdod lleol wneud y taliad heb fod angen i'r aelwyd wneud cais o dan y cynllun. Os nad oes gan yr awdurdod lleol fanylion banc ar gyfer aelwyd sy'n gymwys i gael cymorth, bydd angen i'r aelwyd lenwi ffurflen gofrestru i gael y taliad. Gall awdurdodau lleol anfon y ffurflen at aelwydydd a allai fod yn gymwys i gael cymorth, a bydd ffurflenni ar wefannau awdurdodau lleol dros yr wythnosau nesaf.

Mae rhagor o fanylion am y cynllun ar gael ar **wefan Llywodraeth Cymru** a gwefannau awdurdodau lleol.

#### Cynllun Cymorth Costau Byw Dewisol

Mae Llywodraeth Cymru hefyd wedi sefydlu **Cynllun Cymorth Costau Byw dewisol** lle gall awdurdodau lleol ddarparu cymorth i aelwydydd eraill sydd angen cymorth gyda chostau byw. **Mater i awdurdodau lleol unigol yw pa gymorth y maent yn ei ddarparu**, a gall enghreifftiau gynnwys:

- Taliadau i aelwydydd sydd wedi'u heithrio rhag talu'r dreth gyngor, er enghraifft pobl sy'n gadael gofal;
- Taliadau ar gyfer aelwydydd a nodir ar wahân am iddynt feddiannu Tai Amlfeddiannaeth; ac

- Aelwydydd sy'n derbyn gwasanaethau cymorth, neu sy'n byw mewn llety dros dro neu loches.

Bydd manylion y cymorth dewisol sydd ar gael yn cael eu cyhoeddi ar wefannau awdurdodau lleol.

## Y Gronfa Cymorth Dewisol

Mae'r **Gronfa Cymorth Dewisol** yn darparu dau fath o grant i gynorthwyo aelwydydd.

- Mae'r **Taliadau Cymorth mewn Argyfwng** yn cynorthwyo aelwydydd gyda chostau hanfodol fel bwyd, nwy, trydan, dillad a chostau cludiant mewn sefyllfaoedd megis caledi ariannol eithafol, colli swydd, neu lle mae aelwyd yn aros am daliad budd-dal cyntaf. Hyd at 31 Mawrth 2023, gall aelwydydd gael cyfle i fanteisio ar 5 grant dros gyfnod o 12 mis.
- Mae'r **Taliad Cymorth i Unigolion** yn darparu grant i gefnogi unigolion i fyw'n annibynnol mewn cartref newydd, a gellir ei ddefnyddio i dalu am 'nwyddau gwyn' fel oergell, popty neu beiriant golchi dillad; neu ddodrefn cartref.

Mae Llywodraeth Cymru hefyd **wedi ymestyn y cymorth sydd ar gael i aelwydydd nad ydynt ar y grid** drwy'r Gronfa Cymorth Dewisol hyd at ddiwedd mis Mawrth 2023. Mae hyn yn rhoi hyd at £250 i aelwydydd sy'n wynebu caledi ariannol eithafol fel taliad untro ar gyfer olew, neu hyd at dri thaliad o £70 ar gyfer Nwy Petrolwim Hylifedig.

Mae gwybodaeth am y **meini prawf cymhwystra** a **sut i wneud cais** ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru.

## Cynllun Grant Datblygu Disgyblion - Mynediad

Ar gyfer blwyddyn academaidd 2022/23, bydd Llywodraeth Cymru yn cynyddu dros dro y grant sydd ar gael o dan y **Cynllun Grant Datblygu Disgyblion - Mynediad**. Mae'r grant hwn yn helpu i dalu am y **costau gwisg ysgol i ddysgwyr sy'n gymwys i gael Prydau Ysgol Am Ddim**. Bydd y grant uwch hefyd yn talu am gostau eitemau fel dillad Addysg Gorfforol, esgidiau ysgol a mathau eraill o offer ysgol.

Mae'r cynllun ar gyfer **blwyddyn academaidd 2021/22 yn rhedeg tan 30 Mehefin 2022**. Mae'n darparu £200 i ddysgwyr sy'n gymwys i gael Prydau Ysgol am Ddim sy'n dechrau Blwyddyn 7 a £125 i ddysgwyr sy'n gymwys i gael Prydau Ysgol am Ddim ym mhob blwyddyn arall o'r Dosbarth Derbyn i Flwyddyn 11.



Bydd y cynllun ar gyfer **blwyddyn academaidd 2022/23 yn rhedeg o haf 2022**. Bydd yn darparu £300 i ddysgwyr sy'n gymwys i gael Prydau Ysgol am Ddim sy'n dechrau Blwyddyn 7 a £225 i ddysgwyr sy'n gymwys i gael Prydau Ysgol am Ddim ym mhob blwyddyn arall o'r Dosbarth Derbyn i Flwyddyn 11.

Gwneir ceisiadau trwy wefannau awdurdodau lleol. Mae gan Lywodraeth Cymru **declyn chwilio** sy'n dangos y wefan berthnasol ar gyfer pob awdurdod lleol.

## **Y Cynllun Cymorth Tanwydd Gaeaf**

Bydd ail rownd y **Cynllun Cymorth Tanwydd Gaeaf** ar gael **yn hydref 2022**. Mae hyn yn darparu **grant o £200 i aelwydydd cymwys**. Roedd y cynllun blaenorol yn agored i aelwydydd lle roedd un aelod yn derbyn budd-daliadau penodol, ac mae Llywodraeth Cymru wedi **datgan** y bydd yn ehangu'r meini prawf cymhwystra ar gyfer y rownd nesaf.

## **Cymorth ag effeithlonrwydd ynni**

---

### **Nyth**

Mae rhaglen **Nyth** yn darparu **cyngor ar effeithlonrwydd ynni a gwelliannau effeithlonrwydd ynni yn y cartref** ar gyfer aelwydydd cymwys.

Mae gwelliannau effeithlonrwydd ynni yn y cartref ar gael i **aelwydydd cymwys** sy'n cael budd-daliadau penodol neu sydd ag incwm isel a chyflwr iechyd penodol, sy'n berchen ar eu cartref neu'n ei rentu'n breifat, ac sydd â chartref aneffeithlon o ran ynni sy'n ddrud i'w wresogi.

I wneud cais, gall aelwydydd ffonio 0808 808 2244 neu **ofyn am alwad yn ôl**.

## **Cymorth gan Lywodraeth y DU**

### **Cymorth i liniaru'r pwysau costau byw**

---

#### **Cynllun Cymorth â Biliau Ynni**

Bydd Llywodraeth y DU yn darparu **gostyngiad o £200 drwy'r Cynllun Cymorth â Biliau Ynni ar gyfer pob cartref sydd â chysylltiad trydan domestig** o fis Hydref 2022. Bydd y £200 yn cael ei dalu'n ôl yn awtomatig dros gyfnod o bum mlynedd.

Ni fydd angen i gartrefi wneud cais am y cynllun, ac yn y rhan fwyaf o achosion

---

mae Llywodraeth y DU yn disgwyl y bydd cyflenwyr trydan yn cymhwyso'r gostyngiad yn awtomatig i filiau trydan o fis Hydref 2022. Mae'n bosibl y bydd peth amrywiad yn y modd y darperir y gostyngiad o £200, er enghraifft ar gyfer y rheini sydd â mesurydd a ragdelir.

## Benthyciadau Trefnu

Caiff **Benthyciadau Trefnu di-log** eu darparu gan Lywodraeth y DU i bobl sy'n derbyn budd-daliadau penodol am o leiaf chwe mis, ac maent i'w gwario ar eitemau megis dodrefn, nwyddau gwyn a chostau sy'n gysylltiedig â symud tŷ. Mae Llywodraeth y DU wedi cyhoeddi gwybodaeth am y **meini prawf cymhwystra**, a gall pobl wneud cais am y benthyciadau hyn **ar-lein** neu drwy ofyn am ffurflen drwy ffonio **0800 169 0140** neu **0800 169 0240** am wasanaeth Cymraeg.

## Cymorth ag effeithlonrwydd ynni

---

### Rhwymedigaeth y Cwmnïau Ynni

Mae **Rhwymedigaeth y Cwmnïau Ynni** yn gynllun effeithlonrwydd ynni a weinyddir gan y rheoleiddiwr ynni Ofgem ar gyfer Llywodraeth y DU sy'n **ei gwneud yn ofynnol i gyflenwyr ynni gyflwyno mesurau effeithlonrwydd ynni**. Mae ar gael i berchnogion tai cymwys a thenantiaid sydd â chaniatâd eu landlord i ddefnyddio'r cynllun. Nid cynllun grant yw Rhwymedigaeth y Cwmnïau Ynni, felly gall gwahanol gwmnïau neu osodwyr gynnig lefelau gwahanol o gymorth tuag at fesurau effeithlonrwydd ynni a gwresogi.

Gall aelwydydd gysylltu â Simple Energy Advice am ragor o wybodaeth, drwy ffonio 0800 444 202. Mae Ofgem wedi cyhoeddi rhagor o fanylion am y **meini prawf cymhwystra** ar gyfer y cynllun.

### Y Fargen Werdd

Mae'r **Fargen Werdd yn rhoi benthyciadau i aelwydydd wneud gwelliannau i gartrefi er mwyn arbed ynni** megis inswleiddio; gwresogi; atal drafftiau; gwydr dwbl; a chynhyrchu ynni adnewyddadwy.

Gall cartrefi gysylltu â Simple Energy Advice am ragor o wybodaeth, drwy ffonio 0800 444 202.

## **Cymorth dros y gaeaf**

---

Mae nifer o fesurau cymorth dros y gaeaf wedi'u rhoi ar waith gan Lywodraeth y DU.

Mae'r **Taliad Tywydd Oer** ar gael o fis Tachwedd hyd at fis Mawrth bob blwyddyn, ac yn cynorthwyo aelwydydd sy'n derbyn budd-daliadau penodol. Mae'n darparu £25 am bob cyfnod o 7 diwrnod o dywydd oer iawn rhwng 1 Tachwedd a 31 Mawrth.

Bydd y **Cynllun Gostyngiad ar gyfer Cartrefi Cynnes** ar gyfer 2022-23 yn darparu £150 i bensiynwyr cymwys ac aelwydydd incwm isel y gaeaf nesaf. Bydd rhagor o fanylion am sut olwg fydd ar y meini prawf cymhwysra estynedig ar gael gan Lywodraeth y DU.

Mae **Taliad Tanwydd y Gaeaf** yn awtomatig yn rhoi taliad o rhwng £100 a £300 i bensiynwyr cymwys ac aelwydydd sy'n derbyn budd-daliadau ym mis Tachwedd

neu fis Rhagfyr bob blwyddyn.

## Cymorth gan gyflenwyr cyfleustodau

### Biliau ynni

---

O dan reolau'r rheolydd **Ofgem**, rhaid i gyflenwyr ynni weithio gyda chwsmeriaid i gytuno ar gynllun talu fforddiadwy os ydynt yn poeni am dalu biliau ynni.

Mae cyflenwyr ynni yn argymhell bod cwsmeriaid yn cysylltu â nhw os ydyn nhw'n poeni am allu talu biliau ynni. Maent yn gallu darparu ystod o fesurau cymorth gan gynnwys grantiau, gwneud y mwyaf o incwm, a darparu offer ynni-effeithlon.

Mae Cyngor ar Bopeth hefyd wedi cyhoeddi **manylion grantiau** y mae cyflenwyr ynni yn eu cynnig i gwsmeriaid sydd mewn dyled â'u biliau - yn nodweddiadol ar gyfer eu cwsmeriaid eu hunain, ond mae Ymddiriedolaeth Ynni British Gas weithiau'n cynnig grantiau i gwsmeriaid cyflenwyr ynni eraill.

- **Ymddiriedolaeth Ynni British Gas** - mae grantiau o hyd at £750 ar gael i gwsmeriaid cymwys
- **Cronfa Ynni Bulb** - mae grantiau o £140 a chynnig dileu dyledion o hyd at £2,000 ar gael i gwsmeriaid cymwys
- **Cronfa Ynni E.ON Next** - mae grantiau i helpu i dalu ôl-ddyledion ar gael i gwsmeriaid cymwys
- **Cronfa Cymorth i Gwsmeriaid Ynni EDF** - mae grantiau i helpu i dalu ôl-ddyledion ar gael i gwsmeriaid cymwys
- **Cronfa Gymorth Octopus Octo** - mae grantiau i helpu i dalu ôl-ddyledion ar gael i gwsmeriaid cymwys
- **Cronfa Ynni Ovo** - mae grantiau i helpu i dalu ôl-ddyledion ar gael i gwsmeriaid cymwys
- **Cronfa Galedi Scottish Power** - mae grantiau i helpu i dalu ôl-ddyledion ar gael i gwsmeriaid cymwys

### Biliau dŵr

---

Mae **Dŵr Cymru** yn cynnig cyngor a chymorth i bobl sy'n cael trafferth talu eu biliau drwy gynlluniau talu, drwy osod mesuryddion dŵr a thrwy gynnig seibiant talu. Gall pobl ar incwm isel iawn fod yn gymwys ar gyfer y **tariff HelpU** sy'n gosod cap ar filiau dŵr fel na fydd cwsmeriaid cymwys yn talu mwy na swm penodol am

y flwyddyn.

Mae'r **Cynllun Dŵr Uniongyrchol** yn caniatáu i gwsmeriaid dalu eu ffioedd dŵr a'u dyledion dŵr drwy eu budd-daliadau. Mae'r tariff **WaterSure** hefyd ar gael i gwsmeriaid cymwys sydd â chyflwr meddygol sy'n gofyn am swm sylweddol o ddŵr ychwanegol. Mae llinell gymorth ar gael rhwng 8am a 6pm o ddydd Llun i ddydd Gwener a rhwng 8:30am a 1:30pm ar ddydd Sadwrn: **0800 052 0145**.

## Ffynonellau cyngor

### Darparwyr cyngor cyffredinol

---

- Mae **Cyngor ar Bopeth** yn darparu cyngor cyfrinachol, annibynnol yn rhad ac am ddim ar gyfer llawer o broblemau. Mae hyn yn cynnwys budd-daliadau, dyledion a materion arian neu faterion cyfreithiol. Mae **Advicelink Cymru** yn rhaglen a ariennir gan Lywodraeth Cymru yng Nghymru ac a reolir gan Cyngor ar Bopeth, ac mae'n darparu cyngor gyda sicrwydd ansawdd ar fudd-daliadau lles. Mae gwasanaeth dwyieithog ar-lein a gwasanaeth wyneb yn wyneb. Mae llinell gymorth hefyd ar gael rhwng 9am a 5pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener: 0800 702 2020.
- Mae **Turn2us** yn cynorthwyo pobl i fanteisio ar yr arian sydd ar gael iddynt – drwy fudd-daliadau, grantiau a mathau eraill o gymorth ariannol. Mae Cyfrifiannell Budd-daliadau Turn2us yn galluogi defnyddwyr i wirio'r hyn y mae ganddynt hawl iddo ac mae'r teclyn 'find an advisor' yn dod o hyd i wybodaeth, cyngor a chymorth mewn ardaloedd lleol. Mae llinell gymorth ar gael rhwng 9am a 5pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener: **0808 802 2000**.
- Cafodd **The Money Helper** ei sefydlu gan Lywodraeth y DU i ddarparu cyngor ariannol diduedd yn rhad ac am ddim, a gall helpu wrth gynllunio a rheoli materion ariannol. Mae gwasanaeth sgwrsio dros y we a WhatsApp ar gael. Mae llinell gymorth ar gael hefyd: **0800 138 0555** (Cymraeg) a **0800 138 7777** (Saesneg).

### Cyngor ar ddyled

---

- Mae **StepChange** yn darparu cyngor ar ddyledion a chanllawiau ariannol sy'n rhad ac am ddim, yn gyfrinachol ac yn arbenigol. Gallwch siarad â chynghorydd drwy declyn cyngor ar ddyledion ar-lein. Mae llinell gymorth hefyd ar gael rhwng 8am ac 8pm, dydd Llun i ddydd Gwener a 8am i 4pm, dydd Sadwrn: **0800 138 1111**.
- Mae'r **Llinell Ddyled Genedlaethol** yn darparu cyngor annibynnol ar ddyledion yn rhad ac am ddim. Gellir sgwrsio dros y we ac mae teclyn dyled ar-lein ar gael. Mae llinell gymorth hefyd ar gael 9am tan 8pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener a 9:30am tan 1pm ar ddydd Sadwrn: **0808 808 4000**.
- Mae **Shelter Cymru** yn darparu cyngor annibynnol, cyfrinachol, rhad ac am ddim ar ddyledion sy'n ymwneud â thai ledled Cymru. Mae'r llinell gymorth ar gael rhwng 9.30am a 4pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener: **08000 495 495**. Mewn rhai ardaloedd maent hefyd yn darparu cyngor a chymorth un-i-un gyda

dyledion sy'n ymwneud â thai ynghyd ag unrhyw ddyledion eraill y gallech fod yn cael trafferth gyda nhw. Gallai'r rhain gynnwys dyledion cardiau credyd, cyfleustodau, benthyciadau neu ddyledion catalog. Mae'r gwasanaeth hwn ar gael yn Abertawe, Castell-nedd Port Talbot, Sir Gaerfyrddin a Gwynedd: mae manylion pob un ar gael ar y wefan.

- Mae **Uned Benthycy Arian Anghyfreithlon Cymru** yn targedu benthycwyr arian anghyfreithlon, a elwir yn fwy cyffredin fel benthycwyr arian didrwydded neu 'loan sharks'. Mae'r uned yn ymchwilio i fenthycy anghyfreithlon ac unrhyw droseddau cysylltiedig, yn ogystal â chefnogi'r sawl sydd wedi dioddef yn sgil benthyciadau arian didrwydded. Mae llinell gymorth gyfrinachol 24/7 ar gael: **0300 123 3311**.

## Cyngor ynni

---

- Mae gan sefydliad National Energy Action Cymru wasanaeth **Cartrefi Cynnes a Diogel** sy'n rhoi cyngor ar filiau ynni a chadw'n gynnes ac yn ddiogel yn y cartref. Mae ar agor rhwng 10am a 12pm o ddydd Llun i ddydd Gwener: **0800 304 7159**.
- Mae **Simple Energy Advice** yn darparu cyngor diduedd ac annibynnol i'ch helpu i leihau eich biliau ynni, gwneud eich cartref yn gynhesach, cynllunio gwelliannau i'ch cartref a gwneud eich cartref yn wyrddach. Gallwch ddod o hyd i gynlluniau yn eich ardal trwy nodi'ch cod post. Mae llinell gymorth hefyd ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener, 8am i 8pm a dydd Sadwrn a dydd Sul, 9am i 5pm: **0800 444 202**.
- Mae **Cymru Gynnes** yn cynnig cyngor am ddim, atgyfeiriadau cymorth, a mynediad at grantiau i sicrhau bod gan bobl ledled Cymru gartrefi cynnes a diogel. Gallwch gysylltu â nhw ar-lein neu drwy ffonio'r brif swyddfa: **01656 747 622** neu swyddfa gogledd Cymru: **01352 711751**.

## Cynilion a benthyciadau

---

- Mae **undebau credyd** yn ddarparwyr cynilion a benthyciadau cymunedol dielw, sy'n eiddo i aelodau. Yng Nghymru mae 15 o undebau credyd, sy'n rhoi lle i aelodau gynilo a chael benthyciadau ar gyfraddau rhesymol. Bydd angen i chi fod yn aelod o undeb credyd cyn y gallwch gael benthyciad ganddynt, a bydd rhai yn gofyn ichi gronni rhywfaint o gynilion yn gyntaf. Gallwch ddod o hyd i wasanaethau lleol perthnasol trwy glicio ar ardal yr awdurdod lleol.

## Cyngor i grwpiau penodol

### Cyngor i bobl hŷn

---

- Mae **Age Cymru** yn cynnig cyngor cyfrinachol a diduedd yn rhad ac am ddim i bobl dros 50 oed yng Nghymru. Mae llinell gymorth ddwyieithog ar gael rhwng 9am a 4pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener: **0300 303 4498** a chyfeiriad e-bost: **[advice@agecymru.org.uk](mailto:advice@agecymru.org.uk)**.
- Mae **Care and Repair Cymru** yn darparu gwybodaeth, cyngor a gwasanaethau ymarferol sy'n helpu pobl hŷn yng Nghymru i gadw'n ddiogel, yn gynnes ac yn iach gartref. Fel rhan o'u gwaith cyngori maent yn rhedeg **Prosiect 70+ Cymru**, sy'n cefnogi pobl 65+ oed sy'n wynebu tloedi tanwydd. Dyma'r llinell gymorth i gysylltu â gwasanaethau Care and Repair lleol: **0300 111 3333**.

### Cymorth i gymunedau lleiafrifoedd ethnig ac ymfudwyr

---

- Mae **Tîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig ac Ieuencid Cymru (EYST Cymru)** yn cynnig gwasanaethau i bobl o gymunedau lleiafrifoedd ethnig gan gynnwys ffoaduriaid a cheiswyr lloches sy'n byw yng Nghymru. Mae gan y tîm swyddfeydd yng Nghaerdydd, Casnewydd, Abertawe a Wrecsam, a gellir cysylltu â nhw drwy **[info@eyst.org.uk](mailto:info@eyst.org.uk)** neu drwy ffonio'r rhifau ffôn a restrir ar eu gwefan.
- Mae gwefan **Noddfa** Llywodraeth Cymru yn rhoi cyngor i'r sawl sy'n ceisio noddfa yng Nghymru am eu hawliau, gan gynnwys gwybodaeth am arian, tai a swyddi. Mae'r wefan ar gael mewn nifer o ieithoedd.

### Cymorth i bobl anabl

---

- Mae **Anabledd Cymru** yn darparu gwybodaeth ar ei wefan am yr ystod o fudd-daliadau y mae gan bobl anabl hawl iddynt. Gellir cysylltu â'r sefydliad drwy ffonio **02920 887325** neu drwy e-bostio **[info@disabilitywales.org](mailto:info@disabilitywales.org)**
- Mae **Disability Can Do** yn darparu canllawiau arbenigol ar fudd-daliadau lles a gall gynghori pobl am eu hawliau yn ogystal â chynorthwyo pobl wrth wneud ceisiadau. Gellir cysylltu â'r tîm lles dros y ffôn: **01495 233555**
- Mae **Mencap Cymru** yn cynnig gwybodaeth i bobl ag anabledd dysgu ac yn gallu eu cynorthwyo wrth gyrchu gwasanaethau neu herio penderfyniadau. Mae **[ffurflen gysylltu ar-lein](#)** ac mae llinell gymorth ar gael: **0808 8000 300**.



## Cymorth ehangach

### Banciau bwyd a thalebau bwyd

---

- Mae [Ymddiriedolaeth Trussell](#) yn cefnogi rhwydwaith o fanciau bwyd ac yn darparu bwyd mewn argyfyngau. Mae angen cyfeirio pobl at fanc bwyd gyda thaleb, y gall nifer o sefydliadau cymunedol lleol ei rhoi.
- Gall [eich gwasanaeth Cyngor ar Bopeth agosaf](#) wneud atgyfeiriad at fanc bwyd, yn yr un modd â sefydliadau eraill fel cymdeithasau tai a chanolfannau plant; ac unigolion fel meddygon, ymwelwyr iechyd a gweithwyr cymdeithasol. Gall [banciau bwyd lleol](#) gynghori pa asiantaethau sy'n gallu atgyfeirio pobl. Gall [cynghorau](#) hefyd roi cyngor ar sut i gael atgyfeiriad at fanc bwyd.

### Cymorth iechyd meddwl

---

- Mae [Cymorth Iechyd Meddwl BAME \(BMHS\)](#) yn darparu ystod o wasanaethau, wedi'u hanelu'n benodol at gefnogi cymunedau lleiafrifoedd ethnig. Mae llinell gymorth ar gael bob dydd o ganol dydd nes 11pm: **0800 144 8824**.
- Mae [linell gymorth iechyd meddwl C.A.L.L. ar gyfer Cymru](#) yn darparu cefnogaeth iechyd meddwl ac emosiynol, ac yn cyfeirio at wasanaethau lleol. Rhadffôn **0800 132 737**, neu tecstiwch 'help' at **81066**.
- Mae gan [Mind](#) ddwy o [linellau cymorth](#) – mae [Infoline](#) yn wasanaeth gwybodaeth a chyfeirio; mae [linell gyfreithiol](#) Mind yn darparu gwybodaeth a chynghor cyffredinol ar gyfraith sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl. Mae [Local Minds](#) yn darparu gwasanaethau iechyd meddwl mewn cymunedau lleol ledled Cymru a Lloegr (chwiliwch amdanynt gan ddefnyddio cod post neu fap). Infoline: **0300 123 3393**, Llinell Gyfreithiol: **0300 466 6463**.
- Mae'r [Samariaid](#) yn arbennig o brofiadol mewn cefnogi pobl sy'n meddwl am hunanladdiad, neu'n cymryd camau ar sail hunanladdiad. Mae llinell gymorth 24/7 a gwasanaeth e-bost ar gael: **116 123**. Mae llinell Gymraeg ar gael hefyd: **0808 164 0123**.
- Ceir rhagor o wybodaeth am gymorth iechyd meddwl [yma](#).

### Cynhyrchion ar gyfer mislif

---

- Darperir cynhyrchion mislif yn rhad ac am ddim mewn colegau ac ysgolion, ac mae **awdurdodau lleol** yn darparu cynhyrchion mislif am ddim mewn lleoliadau cymunedol megis hybiau a llyfrgelloedd.