

Cymdlogion Cynnes



**Make a difference to someone's life over the winter
Gwnewch wahaniaeth i fywyd rhywun dros y gaeaf**

Croeso i Cymdogion Cynnes

Diolch am fod yn Gymydog Cynnes

Drwy fod yn Gymdogion Cynnes, byddwch yn gwneud gwahaniaeth mawr drwy helpu'r rhai yr ydych yn gofalu amdanynt yn eich cymuned i gadw'n gynnes, yn ddiogel ac yn iach y gaeaf hwn.

Fel ffrind neu aelod o'ch cymuned, medrwch helpu trwy rannu'r cyngor a'r cymorth i'r bobl sydd ei angen fwyaf, y rhai sydd methu cael mynediad i'r wybodaeth eu hunain. Rydym yn gofyn i bob Cymydog Cynnes i **siarad ag aelodau o'r gymuned sydd angen cymorth dros misoedd oer y gaeaf**, i wneud yn siŵr eu bod yn cadw'n gynnes.

Mae gan Geredigion un o'r cyfraddau marwolaethau uchaf yn ystod y gaeaf yng Nghymru a Lloegr ar gyfer y rhai dros 65 oed. Mae tywydd oer yn ystod y gaeaf yn gallu arwain at:

- Ar ôl dau ddiwrnod, cynnydd sydyn o hyd at draean mewn trawiadau ar y galon;
- Ar ôl pum niwrnod, cynnydd mawr mewn nifer sy'n cael strôc;
- Ac ar ôl deuddeg diwrnod, cynnydd mewn salwch yn ymwneud â'r ysgyfaint.

Gall oerfel hefyd:

- Olygu mwy o berygl cwmpo, yn enwedig gyda'r henoed;
- Arwain at iselder a all arwain at bobl yn cael eu hynysu yn gymdeithasol;
- Effeithio ar allu plant i wneud eu gwaith cartref gan fod y teulu cyfan yn cael eu gorfodi i mewn i'r un ystafell sydd wedi ei gwresogi yn y tŷ.

Amcangyfrif bod dros 400,000 o bobl yng Nghymru yn byw mewn tlodi tanwydd gyda llawer ohonynt mewn ardaloedd gwledig. Mae hyn yn ganlyniad i nifer o ffactorau, gan gynnwys:

- Byw mewn ardaloedd sydd heb brif gyflenwad nwy;
- Tai â hen welydd cerrig neu sydd yn anoddach eu gwresogi gydag ychydig neu dim inswleiddio;
- Incwm y cartref.

Mae'r pecyn hwn wedi'i gynllunio i'ch cynorthwyo i gynnig cymorth effeithiol i unigolion. Mae'n rhestru'r cynlluniau ynni **Cymraeg lleol a chenedlaethol** i sicrhau, lle bynnag y bo modd, bod ein cartrefi a'n trigolion yn ddiogel ac yn gynnes y gaeaf hwn. Yn y cefn, mae rhestr o sefydliadau i gysylltu â nhw am wybodaeth neu gymorth pellach.

Gwnewch banded o de...rydym yn eich annog i dreulio amser a chael diod poeth gyda'ch cymdogion sydd fwyaf agored i niwed, i roi rhywfaint o gwmi iddynt a gwneud yn siŵr eu bod yn iawn felly rhwch y tegell ymlaen, nid pan fo rhybudd am dywydd oer neu eira'n disgyn, ond trwy gydol y misoedd oer.

Mae angen i ni weithio gyda'n gilydd a mynd ag atebion at galon y gymuned i fynd i'r afael â'r broblem enfawr yng Ngheredigion. Defnyddiwch y pecyn hwn i ddarparu gwybodaeth berthnasol i berson sy'n agored i niwed neu deulu mewn angen a fyddai'n elwa o rywfaint o gymorth. Er mwyn cael mwy o wybodaeth, e-bostiwch housing@ceredigion.gov.uk neu ffoniwch 01545 572185. Lawlwythwch rhagor o becynnau o www.ceredigion.gov.uk. **Diolch yn fawr iawn am eich help.**

Cynnwys

Adran	Thema	Rhif Tudalen
	Cyflwyniad	1
	Cynnwys	2
<u>1</u>	<u>Cadw eich hun yn gynnes</u>	<u>4</u>
<u>2</u>	<u>Cadw eich cartref yn gynnes</u>	<u>6</u>
<u>3</u>	<u>Arbed arian yn y cartref</u>	<u>8</u>
<u>4</u>	<u>Cymorth Ynni – grantiau a chymorth ariannol</u>	<u>14</u>
<u>5</u>	<u>Help a Chymorth</u>	<u>23</u>
<u>6</u>	<u>Osgoi sgamiau a galwadau diwahoddiad</u>	<u>28</u>
<u>7</u>	<u>Gwelliannau i'r cartref</u>	<u>33</u>
<u>8</u>	<u>Cadw'n ddiogel</u>	<u>35</u>
<u>9</u>	<u>Cadw'n iach</u>	<u>38</u>
<u>10</u>	<u>Cyfeirlyfr o wasanaethau</u>	<u>41</u>
	Ffurflen Werthuso	46

Datblygwyd cynllun Cymdogion Cynnes gan Gyngor Sir Ceredigion gyda chefnogaeth sefydliadau o'r sector gwirfoddol lleol a chynrychiolwyr o gynlluniau fel NEST (rhaglen tlodi tanwydd Llywodraeth Cymru).

Adran 1

Cadw eich hun yn gynnes

Gall gadw'n gynnes yn eich cartref helpu i leihau'r risg o broblemau iechyd gan gynnwys heintiau ar y frest, trawiad ar y galon a strôc. Os yw person mewn amgylchedd oer am amser hir neu oerfel eithafol am amser byr, mae risg o hypothermia.

Rhowch thermomedr ystafell mewn ardal lle y mae person yn treulio'r rhan fwyaf o'u hamser yn y cartref gan gadw llygad ar y tymheredd a ddangosir a'i gymharu gyda'r tabl isod. Y tymheredd delfrydol ar gyfer ystafell fyw yw rhwng 18-21°C (64-70°F) ac o leiaf 16°C (61°F) mewn ystafelloedd eraill.

Defnyddiwch thermomedr ystafell i sicrhau bod eich tŷ yn cyrraedd y tymheredd iawn.

21°C	Tymheredd delfrydol i ystafell fyw
18°C	Tymheredd cyfforddus i dŷ heb unrhyw risg i iechyd, er y gall deimlo'n oer
Dan 16°C	Oer felly risg o salwch resbiradol
9–12°C	Cynnydd mewn pwysedd gwaed a risg o glefyd cardiofasgwlaidd
5°C	Risg uchel o hypothermia

HYPOTHERMIA

Mae hypothermia yn digwydd pan fydd tymheredd corff person yn disgyn islaw 35°C (95°F). Tymheredd corff arferol yw tua 37°C (98.6°F)

Pobl oedrannus neu sâl sydd yn methu â symud o gwmpas i gynhyrchu gwres yw'r rhai sydd mewn perygl. Yn ystod 2011-12, gwelwyd tua 1,500 o bobl yn yr ysbyty yn dioddef o hypothermia, a dros 1,000 ohonynt dros 60 mlwydd oed.

Mae arwyddion hypothermia yn amrywio yn dibynnu ar ba mor isel y mae tymheredd person wedi gostwng. Dylid cadw golwg am rai o'r symptomau a'r arwyddion canlynol:

- Diffyg ymwybyddiaeth o'r oerni
- Crynu (er y bydd hyn yn atal yn gyfan gwbl os yw'r hypothermia yn gwaethygu ymhellach)
- Teimlo'n gysglyd a siarad yn aneglur
- Croen gwelw, oer
- Ansicr wrth sefyll, ymateb yn araf a'r meddwl yn gymysglyd
- Gwefusau glas, pyls ac anadlu araf.

Dylech gael cymorth meddygol ar unwaith os ydych yn amau bod gan rywun hypothermia. Os yw rhywun yr ydych yn ei adnabod wedi bod yn agored i'r oerfel ac maent yn ofidus, yn ddrislyd, yn anadlu'n araf ac yn fas neu eu bod yn anymwybodol, gall fod ganddynt hypothermia difrifol. Ffoniwch 999 ar unwaith i ofyn am ambiwlans.

CADW’N GYNNES

Dyma rai camau syml y gallwch eu cymryd i gadw’n gynnes:

CARTREF CYNNES

- Defnyddiwch thermomedr ystafell i sicrhau bod eich tŷ ar y tymheredd cywir.
- Cadwch pob drws ar gau i ystafelloedd nad ydych yn eu defnyddio – medrwch hyd yn oed roi hen dywel ar hyd y blwch o dan y drws – gan y bydd hyn yn cadw gwres lle rydych ei angen fwyaf.
- Rhowch orchudd dros dwll y clo a’r blwch post – ffordd syml o gadw drafft allan.
- Buddsoddwch mewn inswleiddio eich ffenestri a’ch drysau i gadw’r aer i mewn a drafft allan.
- Insiwleiddiwch y llofft a gorchuddio’r tanc dŵr poeth a phibellau.
- Wedi i chi orffen coginio swper, trowch y ffwrn i ffwrdd a gadael drws y popty ar agor i gynhesu’r gegin.
- Cyn gynted ag y mae’n tywyllu, tynnwch eich llenni i atal y gwres rhag dianc a drafft i ddod mewn.
- Tra’n eistedd, taflwch siôl neu flanced dros eich coesau i ddarparu gwres ychwanegol. Os yn bosib, cadwch eich traed i fyny, ar stôl droed er enghraifft, oherwydd mae hi’n oerach ar lefel y ddaear.
- Os yw’n oer iawn, gosodwch yr amserydd gwres i ddod ymlaen yn gynt, yn hytrach na throï’r tymheredd i fyny i gynhesu eich cartref yn gyflym.

DILLAD CYNNES

- Collir y rhan fwyaf o wres y corff drwy’r pen felly gwisgwch het.
- Gwisgwch sawl haenen denau, gan eu bod yn cadw aer twym yn agos at y corff, sy’n well nag un haenen drwchus.
- Gwisgwch sanau a sliperi priodol i gadw traed yn gynnes.

CORFF CYNNES

- Bwytwch ddeiet iach gyda digon o ddŵr, diodydd cynnes a phrydau bwyd rheolaidd i ddarparu ynni fel y gall eich corff gynhyrchu digon o wres.
- Ceisiwch osgoi alcohol, caffeine ac ysmegu gan eu bod oll yn cynyddu’r gyfradd y mae eich corff yn colli gwres.
- Os ydych yn sâl, ewch i’ch fferyllfa leol neu’ch meddyg teulu i sicrhau eich bod yn cael eich trin yn brydlon ac yn effeithiol. Os ydych yn cymryd meddyginiaeth yn rheolaidd, gofynnwch a yw’n effeithio ar allu eich corff i reoli tymheredd.

GWELY CYNNES

- Mae potel ddŵr poeth yn ffordd wych o gadw’n gynnes, gan ei roi yn eich gwely, ynghyd â’ch pyjamas a sanau gwely, hanner awr cyn mynd i’r gwely.
- Ychwanegwch fwy o haenau dillad gwely megis llieinau, blancedi a blanced o dan y gynfas isaf.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y pecyn hwn sy’n rhoi manylion cymorth hir dymor i wresogi ac inswleiddio eich cartref.

Adran 2

Cadw eich cartref yn gynnes

Mae prisiau ynni yn codi ond mae gwresogi cartref yn rhatach os caiff ei inswleiddio'n dda a bod eich system gwresogi wedi'i gynnal yn dda.

- Cadw eich boiler yn gweithio'n dda a gwasanaethwch unwaith y flwyddyn. Gall gostio mwy os byddwch yn aros nes ei fod yn torri.
- Os oes rhannau oer ar eich rheiddiaduron, gall fod aer y tu mewn. Bydd gwaedu eich rheiddiaduron yn gwneud iddynt weithio'n fwy effeithiol.
- Gosod ffenestri a drysau sy'n cadw'r drafft allan.
- Inswleiddio eich llofft/atig.
- Inswleiddio eich tanc dŵr peth a phibellau.
- Rhoi ffoil tu ôl i'r rheiddiaduron i adlewyrchu gwres yn ôl i mewn i'r ystafell, yn hytrach na gwastraffu'r gwres ar y wal.

GWRESOGYDDION NWY CLUDADWY

- Gall ddefnyddio gwresogyddion nwy symudol gostio hyd at dair gwaith yn fwy na talu am y prif gyflenwad allfrig trydan a hyd at 20% yn fwy na phrisiau trydan safonol ar hyn o bryd, felly gall defnyddio gwresogydd ffan drydan neu olew fod yn rhatach.
- Gall gwresogyddion nwy cludadwy ddirywio ansawdd aer y tu mewn i'r tŷ drwy ryddhau lleithder a charbon monocsid tra'n lleihau'r swm ocsigen sydd ar gael, sy'n medru gwaethygu rhai afiechydon anadlol.
- Mae 1.55 litr o ddŵr yn cael ei ryddhau ar gyfer pob kg o bwtan a losgwyd sydd fel arfer yn diweddu ar waliau oer ac arwynebau eraill gan arwain at neu waethygu problemau anwedd, llwydni a lleithder o fewn y cartref.

Os ydych yn defnyddio **tanwydd solet**, megis pren neu lo, cofiwch beidio â gorchuddio unrhyw fentiau aer a sicrhewch bod y simnai yn cael eu glanhau bob blwyddyn er mwyn osgoi huddygl neu ludw i adeiladu ac i sicrhau bod yr uned yn llosgi'n effeithlon.

Ffoniwch yr arbenigwyr ar unwaith os:

- Yw fflam eich boiler yn llosgi'n felyn yn hytrach na glas;
- Mae anwedd gormodol neu colli lliw o amgylch eich boiler;
- Mae angen i chi ailgychwyn eich system wresogi yn aml.

Gweler adran 8 am wybodaeth ar wenwyn carbon monocsid.

PIBELL CYDDWYSIAD WEDI RHEWI

Mae pibell cyddwysiad yn cario anwedd o foiler i ddraen y tu allan a gall fod yn agored i rewi mewn amodau oer iawn. Mae fel arfer yn bibell blastig gwyn neu lwyd sy'n teithio o'ch boiler drwy'r wal allanol yn syth tu allan.

1. **Dadmer y bibell cyddwysiad.** Yn ystod tywydd oer gall y cyddwysiad yn y bibell rewi, creu rhwystr ac achosi'r boiler i beidio â gweithio. Medrwydd dadmer drwy arllwys dŵr cynnes ar hyd y bibell, gan ailadrodd y broses nes bod y bibell wedi dadmer (peidiwch â defnyddio dŵr berw gan y gall hyn niweidio'r bibell). Fel arall, defnyddiwch botel dŵr poeth neu becyn gwres i ddadmer y bibell yn araf.
2. **Ailddechrau eich boiler.** Unwaith y bydd y rhew wedi toddi a chlirio, edrychwch am gyfarwyddiadau i ailddechrau'r boiler yn gywir. Os na fydd y boiler yn ailgychwyn, ffoniwch beiriannydd cymwys.
3. **Atal y bibell rhag rhewi.** Medrwydd inswleiddio pibellau cyddwysiad sy'n rhedeg y tu allan i'r tŷ trwy ddefnyddio ewyn inswleiddio (gellir ei brynu yn y rhan fwyaf o siopau DIY). Daw'r defnydd inswleiddio mewn amrywiaeth o feintiau, felly mesurwch diamedr y bibell cyn i chi brynu.

INSWLEIDDIO

Gwnewch yn siŵr fod eich cartref wedi ei inswleiddio'n dda. Gall 25% o'r gwres yn eich tŷ ddiflannu i mewn i'r to. Gall gael digon o inswleiddio yn eich cartref arbed arian i chi drwy gydol y flwyddyn.

- Arolygwch eich inswleiddio yn y llofft/atig. Yn aml, mae gan gartrefi sydd dros 10 mlynedd oed pedwar i chwe modfedd o inswleiddio, ond mae safonau modern yn gofyn am ddyfnder o 10 modfedd (270mm) o leiaf. Mae gan hyn y potensial o leihau eich biliau hyd at 15%.
- Defnyddiwch becynnau atal drafftiau sydd ar gael o siopau DIY i atal drafftiau o amgylch drysau allanol a ffenestri, a pheidiwch anghofio eich blwch post!
- Os nad ydych yn defnyddio eich simnai, medrwydd osod balwn neu rhoi cap ar frig y simnai, sy'n medru arbed llawer o wres rhag dianc. Peidiwch byth cynnu tân pan fo'r ddyfeisiau yma yn eu lle.

Gweler adran 4 am wybodaeth am gymorth ariannol tuag at y gost o gadw eich system wresogi yn gweithio a/neu helpu gydag inswleiddio neu fesurau arbed ynni eraill.

Adran 3

Awgrymiadau syml i arbed arian a chadw'n gynnes

Gall newid eich arferion a dilyn yr awgrymiadau hyn arbed tua £150 y flwyddyn ar eich biliau ynni:

1. **GOLAU:** Diffoddwch y golau pan nad ydych yn yr ystafell a defnyddiwch fylbiau ynni effeithlon sy'n defnyddio hyd at 80% llai o egni. Gall y rhain bara 15 gwaith yn hirach na bwlb arferol.
2. **EITEMAU TRYDANOL:** Trowch eitemau trydanol i ffwrdd yn y plwg ar ôl i chi orffen. Ar gyfartaledd, mae cartrefi yn y DU yn gwario rhwng £50 a £90 y flwyddyn trwy ddefnyddio'r modd segur.
3. **GWRES:** Peidiwch gorwresogi eich cartref. Trowch eich thermostat ystafell i lawr un radd. Os, ar ôl diwrnod, y byddwch dal i deimlo'n gynnes, trowch i lawr un radd arall. Gwnewch hyn nes eich bod yn teimlo ychydig yn oer, ac felly trowch i fyny un radd. Gallai pob gradd y byddwch yn troi i lawr arbed tua £65 y flwyddyn.
4. **DŴR POETH:** Os oes gennych wresogydd storio trowch i ffwrdd pan nad ydych ei angen. Mewn rhai cartrefi, caiff dŵr poeth ei wresogi gan wresogyddion storio – trowch ymlaen pan fyddwch ei angen yn unig.
5. **FFENESTRI A DRYSAU:** Tynnwch y llenni wrth iddi nosi a defnyddio atalyddion drafft ar y drysau i gadw gwres yn eich cartref.
6. **GWRESOGYDDION:** Gwnewch yn siwr nad yw'r gwresogyddion yn cael eu blocio gan ddodrefn, gorchuddio gan lenni neu ddillad gwlyb. Mae hyn yn lleihau eu heffeithiolrwydd ac os yw'r llenni yn cwmpo dros y gwresogydd, mi fydd rhan fwyaf o'r gwres yn dianc drwy'r ffenest.
7. **GOLCHI:** Mae defnyddio'r botwm **30°C** neu **olch cyflym** ar y peiriant golchi yn hytrach na golch 60°C yn defnyddio hanner y trydan a defnyddiwch y peiriant sychu dillad ar ddiwrnodau gwlyb yn unig.
8. **COGINIO:** Os ydych yn berwi tatws neu lysiau, trowch y gwres i lawr ar y pentan a rhowch gaead ar sosbenni. Berwch faint o ddŵr yr ydych ei angen yn y tegell yn unig. Gall defnydd da o ynni yn y gegin arbed rhwng £50 a £90 y flwyddyn.
9. **OERGELLOEDD A RHEWGELLOEDD:** Dadmerwch oergelloedd a rhewgelloedd yn rheolaidd. Cadwch eich rhewgell yn llawn, gan fod un gwag yn defnyddio mwy o bŵer. Edrychwch ar y radd ynni wrth brynu un newydd – rhoir gradd 'A' i'r rhai mwyaf effeithiol a'r rhai rhataf i'w rhedeg.
10. **BILIAU:** Mae cyflenwyr ynni yn aml yn dyfalu faint o ynni rydych yn ei ddefnyddio mewn blwyddyn ar gyfartaledd. Gall hyn olygu eich bod yn talu llawer mwy nag y dylech. Cofnodwch eich defnydd drwy ffonio eich cyflenwr ynni a rhoi darlleniad cywir y mesurydd wrthynt bob tri mis.

GWRESOGYDDION STORIO TRYDAN

Mae gwresogyddion storio trydan yn un o'r dewisiadau gwresogi mwyaf drud yn y DU, ac felly mae dysgu i'w rheoli yn gallu arbed swm sylweddol o arian.

Systemau Gwresogi Economi 7 a Economi 10

Tariff trydan yw Economi 7 ac Economi 10 lle byddwch yn talu pris gwahanol ar gyfer eich trydan ar gwahanol adegau o'r dydd. Mae'r trydan yn costio llai yn ystod y nos nac yn ystod y dydd. Os oes gennych wresogyddion storio, holwch eich cwmni trydan er mwyn gwneud yn siŵr eich bod ar dariff economi.

Ceisiwch ddefnyddio cymaint o drydan ag y gallwch dros nos pan ei fod yn rhad.

Bydd gwresogyddion storio yn aml yn gweithredu ar dariff economi 7 neu 10 gan storio gwres dros nos a defnyddio trydan allfrig gyda'r gwres yn cael ei ryddhau yn raddol yn ystod y dydd.

Defnyddio Gwresogyddion Storio yn effeithiol

Mae'r botwm **allbwn** yn rheoli tymheredd yr ystafell. Ar ei fan isaf, sef y man mwyaf economaidd, mae'r gwres yn gadael y gwresogydd yn araf. Gadewch ar y man isaf os ydych allan drwy'r dydd. Gellir ei droi i fyny wedi i chi ddod adref yn y nos, pan fydd angen y gwres arnoch fwyaf. Trowch yn ôl i'r lleoliad isaf cyn i chi fynd i'r gwely.

Ar ei fan uchaf, mae gwres yn gadael y gwresogydd yn gyflym ac felly mae'r gwres sydd wedi ei storio yn cael ei ddefnyddio yn gyflymach. Os yw eich ystafell yn gynnes, trowch y botwm allbwn i lawr, i arbed gwres ar gyfer hwyrach yn y dydd.

NEWID EICH CYFLENWR YNNI

Gall newid cyflenwr ynni fod yn newid hawdd i arbed arian ar eich biliau ynni. Er mwyn cael gwybodaeth am y bargeinion gorau, cysylltwch â:

- **NEST** yng Nghymru ar 0808 808 2244
- Llinell Gymorth **Home Heat** 0800 33 66 99
- **Eich cyflenwr ynni** yn uniongyrchol a gofyn i siarad ag ymgynghorydd

Os ydych yn byw mewn tŷ cymdeithasol, siaradwch â'ch swyddog tai neu swyddog cynhwysiant ariannol. Os ydych yn hŷn neu ag anabledd, ffoniwch eich cyflenwr ynni a gofyn am y Gofrestr Gwasanaeth Blaenoriaeth. Ar ôl cofrestru, efallai y byddwch yn gymwys i gael archwiliad diogelwch nwy blynyddol am ddim os ydych yn defnyddio nwy (gweler adran 5 am ragor o wybodaeth).

SYNDICADAU OLEW

Mae cyfran uchel o aelwydydd Ceredigion yn dibynnu ar olew fel eu prif ffynhonnell gwresogi, gan nad oes gan 69% o aelwydydd fynediad at nwy prif gyflenwyr gan fod y sir mor wledig.

I arbed arian ar eich archeb olew, beth am ymuno â syndicet tanwydd lleol, lle ceir grŵp o bobl mewn ardal yn archebu eu holew gwresogi ar yr un pryd.

Mae syndicadau olew yn cael eu trefnu a'u cydlynu gan wirfoddolwyr lleol sy'n trafod gyda'r cwmnïau olew ac yn prynu ar ran y grŵp, gan roi mwy o bŵer prynu iddynt. Mae'n arbed arian gan y byddant yn dosbarthu'r olew i un ardal ar ddyddiadau penodol trwy gydol y flwyddyn. Ar gyfartaledd, gall hyn arbed tua £150 y flwyddyn i aelwydydd yn dibynnu ar yr amgylchiadau.

Rhestrir rhai manylion cyswllt syndicadau lleol isod:

Syndicad Olew Aberporth, Llangrannog a'r ardal Cyngor Cymuned Aberporth Cyswllt: Vanessa Owens 01239 814992 aberporthfuelclub@aol.com www.aberporthcommunitycouncil.gov.uk	Syndicad Tanwydd Capel Iwan Ardal: Cysylltwch : Celia Lang, Ffôn: 01559370991 capeliwanfuelclub@gmail.com
Cenarth Cyswllt: Joy Jones 01239711476	Syndicad Olew Cwm Cou Peta Millard, Dol Gwenffrwd, Cwm Cou, Ceredigion. 01239710025 j.j.millard@btinternet.com
Syndicad Olew Drefach Felindre a'r cylch Ardal: Drefach a Ffostrasol Cyswllt: Jose Johnstone 01559 370127 drefachanddistrictfuelclub@gmail.com	Syndicad Olew Llanfair Clydogau a Cellan Ardal: Llanfair Clydogau, Cellan, Llambed, Cwmann Cyswllt: Amanda Newman amandajanenewman1@gmail.com
Syndicad Olew Llandewi Brefi Ardal: Llanybi, Tregaron and Ffarmers Cyswllt: June Woodbridge june.woodbridge@talktalk.net	Llangeitho a'r cylch Penuwch and Llwyn y Groes Cyswllt: Mrs Phyllis Eldridge 01974 821 554
Syndicad Tanwydd Llanybydder Maria Evans (Cydlynnydd Syndicadau Tanwydd Cyngor Sir Caerfyrddin) mlevans@carmarthenshire.gov.uk	Syndicad Olew Ger-y-Gors Ardal: Pontrhydfendigaid Carreg Las, Abbey Road, Pontrhydfendigaid, SY23 6ER Duncan Taylor 01974 831435 Duncan.djjitaylor@btinternet.com
Syndicad Olew Llechryd Cyswllt: Ken McLaughlin llechrydheatingoilgroup@gmail.com 07956 529345	Castell Newydd Emlyn a Adpar Cyswllt: Angela Owen 01559 371454 angelaowenwarwick@gmail.com

Syndicad Olew Oakford Oakford a'r Ardal Cyswllt: Bob Turner 01545 580674 oakfordoil@gmail.com	Penrhiwllan/ Llandysul Cyswllt: Ian Burgess 01559418356 tanygraig@outlook.com
Syndicad Olew Cymuned Pennant Ardal: Pennant, Cross Inn, Ciliau Aeron, Bethania, Penwch, Aberaeron, Newquay & Cilcennin Cyswllt: Elaine Bradshaw 01545 570240 info@cymunedpennantcommunity.org.uk www.cymunedpennantcommunity.org.uk	Pentre Cwrt area Cyswllt: Bryan Cobbold 01559370865 bryancobbold@gmail.com
Syndicad Olew Tregaron a'r Ucheldiroedd Whilen y Porthmyn, Neuadd Goffa, Y Sgwâr, Tregaron, SY25 6JL 01974 299 566 whilenyporthmyn@btconnect.com	ClubCosy@Cletwr Ardal: Tre'r'ddol a'r ardal Taliesin Cwni Cymunedol Cletwr, Tre'r'ddol, SY20 8PN http://cletwr.tth7.co.uk/en/cosy.php 01970 832113 cosy@cletwr.com
Felinfach- Anne Lucas 01570 471347 felinfach.oil@gmail.com	

Mae Ymlaen Ceredigion ar hyn o bryd yn sefydlu prosiect Syndicadau Olew yng Ngheredigion. Os oes diddordeb gyda chi mewn derbyn cefnogaeth wrth rhwydweithiau presennol, neu help i ddatblygu syndicadau newydd ewch i 'Clwb Clud':
<http://www.ceredigion.gov.uk/Cymraeg/Preswylwr/iechyd/Clwb-Clyd/Pages/default.aspx>

Fanhyn gallwch ffeindio allan ble mae eich cydlynnydd Syndicad Olew lleol chi drwy ddefnyddio'r Map Rhyngwladol: <http://map.ceredigion.gov.uk/connect/?mapcfg=FUEL>

Os ydych yn ymwybodol o syndicadau olew eraill ond nad ydynt ar y rhestr yma, rhowch wybod i ni ar 01545 572185 i'w cynnwys ym mhhecyn Cymdogion Cynnes yn y dyfodol. Hefyd, cofrestrir manylion cyswllt ar gyfer syndicadau tanwydd yn rhad ac am ddim gyda Swyddfa Cyngor ar Bopeth www.citizensadvice.org.uk.

UNDEB CREDYD GORLLEWIN CYMRU

Mae Undeb Credyd Gorllewin Cymru (banc nid er elw sy'n buddsoddi yn y gymuned leol) wedi ei leoli yn Aberteifi ac mae'n cwmpasu Ceredigion gyfan. Gallant eich helpu os ydych yn cael anhawster i dalu am eich tanwydd mewn un taliad, yn enwedig os ydych yn defnyddio olew fel ffynhonnell wresogi. Mae gwaith ar y gweill i sefydlu cynllun i helpu pobl i arbed arian pan yn llenwi tanc olew.

Mae swyddfa'r undeb credyd yn awr ar agor ar Stryd 9 Chalybeate, Aberystwyth, o 10:00y.b-3:00y.h.

Bydd sefydlu cyfrif tanwydd fel hyn yn eich atal rhag mynd mewn i gynllun uniongyrchol gyda darparwr olew sy'n eich rhwystro rhag gallu 'siopa o gwmpas' am y pris gorau pan

ddaw i lenwi eich tanc. Bydd hyn hefyd yn eich cyfyngu rhag ymuno â chynllun syndicâd tanwydd. Mi fydd ymuno â'r Undeb Credyd achredig yn sicrhau bod pawb yn gallu fforddio cynhesu eu cartrefi.

Mae prisiau olew a chyfradd log undeb credyd gorllewin cymru ar 14th o Ebrill 2015 fel yr isod:

Mae 300 litr drwy syndicad olew yn costï £119.70

Ad-daliad ar 11 x £10.28 a 1 x £10.24; Cyfanswm yr ad-daliad: £123.32

Cyfanswm taliad llog: £3.62 APR 26.8%

Mae 500 litr drwy syndicad olew yn costï £198.45

Ad-daliad ar 11 x £17.04 a 1 x £17.01; Cyfanswm yr ad-daliad: £204.45

Cyfanswm taliad llog: £6.00 APR 26.8%

Mae Undeb Credyd Gorllewin Cymru yn annog taliadau wythnosol/misol i gynnwys safio tuag at yr archeb olew nesaf ac i sefydlu taliad cyllideb rheolaidd. Mi fydd y llog yn cael ei gyfrifo'n ddyddiol ac heb gostau cudd.

Am fwy o wybodaeth, ffoniwch 01239 621408 neu ewch i www.wwcu.co.uk.

PRYDERU AM ARIAN?

Medrwyh gael cyngor budd-daliadau a chymorth e.e. Lwfans Presenoldeb, Credyd Pensiwn, yn ogystal â chyngor ar gronfeydd elusengar, gan eich canolfan Cyngor ar Bopeth lleol, Age Cymru Ceredigion neu Gofal a Thrwsio Ceredigion.

Cyngor ar Bopeth 01970 621817 (Gogledd Ceredigion)
 01239 613707 (De Ceredigion)

Age Cymru Ceredigion 01970 615151 (Aberystwyth)
 01239 615777 (Aberteifi)

Gofal a Thrwsio Ceredigion 01970 639920

ATAL PIBELLAU DŴR RHAG RHEWI –

PECYNNAU LAGIO RHAD AC AM DDIM AR GAEL

Mae ymgyrch 'Cadw Cymru'n Gynnes' Dŵr Cymru yn annog cwsmeriaid yng Ngheredigion i dreulio ychydig funudau'n amddiffyn eu pibellau rhag rhew er mwyn osgoi difrod sy'n gallu costio miloedd o bunnoedd i'w gywiro.

Ewch i wefan y cwmni sef www.dwrcymru.com lle gallwch chi lanw arolwg am eich cartref yn ystod y gaeaf a gwneud cais am un o'r 1,000 o becynnau lagio sydd ar gael am ddim.

Yn ôl Cymdeithas Yswirwyr Prydain (ABI), yn ystod gaeaf 2010, gwnaed tua 3,500 o alwadau'r dydd i'r yswirwyr i'w hysbysu am broblemau a achoswyd gan bibellau'n rhewi. Cost gyfartalog y gwaith i drwsio'r difrod oedd hyd at £7,000. Cyfrifoldeb perchennog y cartref neu'r landlord yw problemau sy'n ymwneud â phibellau, felly mae'n werth cymryd yr amser i wneud yn siŵr eu bod nhw wedi eu hinswleiddio'n dda. Mae'r cyngor yn berthnasol hefyd i unrhyw fath o eiddo sy'n debygol o fod yn wag am gyfnod dros y gaeaf.

Gallwch gael cyngor ar inswleiddio pibellau dŵr trwy fynd i wefan Dŵr Cymru <http://www.dwrcymru.com/en/My-Water/Prepare-your-home-for-winter.aspx>

Cymorth Ynni – grantiau a chyfleoedd sydd ar gael

CYNLLUNIAU LLEOL A CHENEDLAETHOL

Mae'r Cyngor Sir a'r Cymdeithasau Tai Lleol yn gweithio gyda'i gilydd i sicrhau bod y cyfleoedd gorau yn cael eu cynnig i drigolion Ceredigion.

- Os ydych yn denant **Cymdeithas Tai** mae'n debygol bod eich landlord eisoes yn gweithio gyda darparwyr ynni lleol i wella effeithlonrwydd ynni eich cartref. Cysylltwch â nhw i gael mwy o wybodaeth.
- Os ydych yn **landlord, tenant neu berchennog sector preifat**, cysylltwch â'r Cyngor Sir ar 01545 572105 i drafod prosiectau effeithlonrwydd ynni penodol yn eich ardal a'r cymorth sydd ar gael i wella cartrefi trwy Fenthyciadau di-log / llog isel.
- Os ydych yn **berchennog tŷ**, mae'r wybodaeth ganlynol yn rhoi manylion am grantiau a chyllid ar gyfer gwella effeithlonrwydd ynni yn y cartref yn ogystal â gostyngiadau ynni ar gyfer pobl mewn sefyllfaoedd agored i niwed neu ar gyfer y rhai sy'n cael trafferth talu eu bil tanwydd.

LLEOL

GRANTIAU DIOGELWCH A CHYNHESRWYDD (SWS) – 2 fath ar gael:

1. **Mân Addasiadau Cyflym**

Grant ar gael i: Bobl sy'n agored i niwed sydd angen mân addasiadau yn gyflym i'w helpu i fyw gartref yn annibynnol

Swm: Rhwng £400-£3000

Cyswllt: Cyngor Sir Ceredigion, Tîm Tai - 01545 572185

Mynediad hawdd ar gyfer darparu addasiadau mân a/neu ar frys. Ni ellir defnyddio fel cyfraniad tuag at gwaith mwy helaeth lle byddai grant Cyfleusterau i'r Anabl yn fwy priodol. Hyd at £400 (heb brawf modd) ar gyfer mân addasiadau, e.e. rheiliau llaw, rheiliau gafaal, tapiâu lifer, a hyd at £3000 yn ogystal â ffioedd a TAW mewn cyfnod o 3 blynedd ar gyfer cleientiaid cymwys. Gall y gwaith gael eu cyfeirio yn uniongyrchol gan unrhyw weithiwr lechyd proffesiynol a/neu Aseswr credadwy.

Rhaid i gleientiaid fodloni'r meini prawf canlynol:

- Bod mewn perygl sylweddol;
- Angen gofal cyflym i atal oedi cyn rhyddhau o'r ysbyty;
- Atal ailfyndiad i'r ysbyty;
- Ei gwneud yn ofynnol i addasu gofal lliniarol o'r ysbyty ac yn y gymuned;
- Darpariaeth brys i ganiatáu cleient i gynnal hylendid personol, a allai atal yr angen am becyn gofal;
- Bygythiad i'r gallu i fyw'n annibynnol.

Cymhwyster ar gyfer grantiau SWS (Diogel, Cynnes a Sicr):

- Perchennog tŷ dros 65 oed.
- Tenantiaid dros 65 oed gyda diddordeb hir dymor neu brydles hir ar y cartref.
- Pobl dros 18 oed a dan 65 oed – os ydynt yn derbyn prawf budd-dal, gan gynnwys Cymhorthdal Incwm, Lwfans chwilio am waith, Lwfans cyflogaeth a chymorth yn seiliedig ar incwm, Credyd Pensiwn Gwarantedig, Budd-dal Tai, Budd-dal Treth Cyngor, Credyd Treth Plant neu Gredyd Treth Gwaith gyda'r incwm wedi ei gyfrifo i fod yn llai na £15,050 y flwyddyn sy'n berchen ar dŷ, tenantiaid sydd â diddordeb hir dymor neu brydles hir ar y cartref.

A oes angen talu'r arian yn ôl yn y dyfodol?

- Fydd gwerth y grant yn cael ei cofrestru fel pridiant tir lleol. Dylai ad-daliad llawn cael ei gwneud os mae'r eiddo yn cael ei gwerthu o fewn 5 mlynedd.

2. Trwsio Brys

Grant ar gael i: Bobl sy'n agored i niwed neu oedrannus ar fudd-daliadau prawf sydd angen gwaith brys

Swm: Hyd at £3000

Cyswllt: Cyngor Sir Ceredigion, Tîm Tai - 01545 572185

- Cymorth trwsio mewn argyfwng i helpu gyda gwaith brys
- Hyd at £3000 yn ogystal â ffioedd a TAW mewn cyfnod o 3 blynedd.
- Cymorth i oresgyn sefyllfaoedd difrifol, annisgwyl a allai fod yn beryglus sy'n gofyn am weithredu ar unwaith, megis:
 - Sicrhau ffabrig sylfaenol y tŷ rhag y gwynt a'r glaw.
 - Amddiffyn y preswylwyr rhag bod yn agored i berygl uniongyrchol.
 - Draeniad diffygiol.
 - Gwifrau peryglus neu unrhyw waith arall yn ôl disgrisiwn y Cyngor.

Cymhwyster ar gyfer y grantiau Trwsio Brys:

- Perchennog tŷ dros 65 oed, efo cynilion o llai na £15,000.
- Tenantiaid dros 65 oed gyda diddordeb hir dymor neu brydles hir ar y cartref, efo cynilion o llai na £15,000.
- Pobl dros 18 oed a dan 65 oed – os ydynt yn derbyn prawf budd-dal, gan gynnwys Cymhorthdal Incwm, Lwfans chwilio am waith, Lwfans cyflogaeth a chymorth yn seiliedig ar incwm, Credyd Pensiwn Gwarantedig, Budd-dal Tai, Budd-dal Treth Cyngor, Credyd Treth Plant neu Gredyd Treth Gwaith gyda'r incwm wedi ei gyfrifo i fod yn llai na £15,050 y flwyddyn sy'n berchen ar dŷ, tenantiaid sydd â diddordeb hir dymor neu brydles hir ar y cartref.

Mae hyn yn darparu cymorth o hyd at £3000 ynghyd â TAW a ffioedd mewn cyfnod o 2 flynedd ar gyfer mân addasiadau, inswleiddio a gwresogi sydd ddim ar gael trwy asiantaethau eraill.

Pa waith sy'n gymwys am help?

Mae'r canlynol yn enghreifftiau ac nid yw'n restr llawn:

- Mân addasiadau megis Larymau Gofal Cymunedol / Liff Bath / rheiliau gafael, canllawiau ac offer / grisiau / tapiau ac ati fel y canfu gan weithwyr ieuchyd proffesiynol.

- Mesurau inswleiddio e.e. inswleiddio/uwchraddio'r llofft / inswleiddio'r waliau (lle nad oes grant ar gael, yna asiantaethau eraill). Gwresogi e.e. newid i foiler cyddwyso effeithlon neu wres canolog.
- Eitemau diogelwch megis drysau/gatiau allanol neu fesurau a ganfu gan yr heddlu/asiantaethau eraill.

A oes angen talu'r arian yn ôl yn y dyfodol?

- Fydd gwerth y grant yn cael ei cofrestru fel pridiant tir lleol. Dylsai ad-daliad llawn cael ei gwneud wrth gwerthu neu trosglwyddo eiddo.
- Dim amodau preswyllo.

GRANT CYFLEUSTERAU I'R ANABL

Grant ar gael i: Berchenogion preswyl neu denant sy'n anabl neu'n gofalu am blentyn anabl ac mae angen gwneud darn mawr o waith

Swm: Hyd at £36,000 (mae hyn yn seiliedig ar Brawf Adnoddau Ariannol y sawl sydd angen yr addasiad, oni bai fod y person o dan 18 mlwydd oed)

Cyswllt: Cyngor Sir Ceredigion, Gwasanaethau Cymdeithasol - 01545 574000

Os ydych yn berchen ar dŷ neu yn denant sy'n anabl neu'n gofalu am blentyn neu berthynas anabl, mae cymorth grant ar gael hyd at £36,000. Gall swm dewisol atodol cael ei roi pan fydd cost y gwaith yn fwy na £36,000 ond mae hyn yn ddibynnol ar gymeradwyaeth ychwanegol.

Mae gwaith cymwys yn cael ei asesu gan Therapydd Galwedigaethol a gytunwyd gan y Swyddog Grantiau, neu, yn achos gwresogi, gan feddyg teulu.

Bydd bridiant tir yn cael ei gofrestru i berson sy'n berchen ar dŷ sydd wedi elwa o grant addasu; fydd hyn yn ad-daladwy a bod yr eiddo yn cael ei gwerthu o fewn 10 mlynedd.

Mae'r canlynol yn enghreifftiau ac nid yw'n restr llawn:

- Liffert grisiau.
- Rampiau.
- Gwresogi ychwanegol neu newid boiler o danwydd soled.
- Gwaith cyffredinol i helpu pobl anabl i fyw'n annibynnol sy'n cael ei ystyried yn angenrheidiol yn briodol, yn rhesymol ac yn ymarferol o ran y person anabl ac ar y tŷ i'w addasu.
- Costau adleoli pan fyddai'n rhatach i symud i gartref mwy addas nag addasu annedd bresennol.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch ag Adran Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Sir Ceredigion ar 01545 574000. Dylech dderbyn cydnabyddiaeth oddi wrthynt o fewn 10 diwrnod gwaith.

GOFAL A THRWSIO CEREDIGION

Ar gael i: Bobl hŷn neu anabl

Gwasanaeth: Cymorth a chyngor am ddim

Cyswllt: Gofal a Thrwsio - 0845 2601640 / 01970 639920

Gwasanaeth ymweld â'r cartref a gynlluniwyd i helpu tenantiaid neu berchnogion tai preifat hŷn ac anabl i aros yn eu cartrefi pan fydd eu hanghenion yn newid. Byddai unrhyw waith y cytunwyd arnynt yn cael ei wneud yn rhad ac am ddim gan grefftwyr hyfforddedig Diogelwch y Cartref.

Maent hefyd yn darparu cymorth a gwybodaeth gydag atgyweiriadau, gwelliannau a/neu addasiadau sy'n helpu i wneud cais am grantiau a dod o hyd i adeiladwyr dibynadwy. Mae gwelliannau i'r cartref yn gallu amrywio o osod tap sy'n gollwng, gosod rheiliau llaw neu osod cloeon newydd, i waith mwy fel adeiladu ystafell ymolchi arbennig neu osod to.

BENTHYCIADAU GWELLA CARTREFI DIOGEL, CYNNES A SICR

Mae'r **benthyciadau** ar gael i Berchen-feddiannwyr os oes peryglon yn y cartref - e.e. diffyg atgyweirio, a allai arwain at niwed posibl i'r sawl sy'n byw yno e.e. oerfel eithafol, cwympiadau, ac ati.

Swm: benthyciad di-log hyd at £25,000

Cyswllt: Tîm Tai, Cyngor Sir Ceredigion - 01545 572181

Mae'r Benthyciadau Gwella Cartrefi hyn ar gael i gefnogi'r elfennau canlynol:

- Tai Is na'r Safon (Peryglon Categori 1 / Categori 2 / Safon Ansawdd Tai Cymru;
- Trwsio, Diogelwch Tân neu Sicrwydd;
- Tai Gwag (Adnewyddu / Trosi);
- Effeithlonrwydd Ynni (Atodiad ECO);
- Cynlluniau Trwsio Grŵp / Cynlluniau Cwmpas;
- Sector Rhentu Preifat (Cynlluniau Mynediad);
- Cymhorthion ac addasiadau i bobl hŷn neu bobl anabl neu'n atodol i'r Grant Cyfleusterau i'r Anabl.

Nid yw'r rhestr yn un gyflawn ond os bydd y gwaith yn cyfrannu at wneud yr eiddo yn gynnes, diogel neu sicr, bydd yn dod o dan delerau'r cynllun.

Bydd swyddogion o'r awdurdod lleol yn ymweld â phob cartref i benderfynu ynghylch y gwaith sy'n gymwys ac i drafod y broses o wneud cais am fenthyciad gyda'r ymgeisydd. Rhaid i'r Perchen-feddiannwr fodloni Prawf Fforddiadwyedd Undeb Gredyd Gorllewin Cymru. Caiff y benthyciad ei ad-dalu'n fisol trwy Ddebyd Uniongyrchol dros gyfnod o hyd at 10 mlynedd. Codir ffioedd gweinyddol.

Cyngor ar Bopeth Ceredigion Citizens Advice Bureau [Ceredigion Citizens Advice]

Mae Cyngor ar Bopeth Ceredigion wedi derbyn cyllid wrth brosiect 'Energy People Trust' ar gyfer Gwell Bargaenion Tanwydd – Gwell Ariannu o law Scottish Power i bara am flwyddyn.

O fis Ionawr 2015 bydd y gweithiwr prosiect, William Jones, yn trefnu cyfres o sesiynau gweithdai ledled y sir wedi'u paratoi ar gyfer defnyddwyr a staff rheng flaen. Bydd y gweithdai'n ymwneud â materion megis beth i'w ystyried wrth newid, beth yw'r dull talu gorau ar eich cyfer chi, pa gymorth sydd ar gael i leihau biliau a beth sydd ar gael os ydych yn ei chael yn anodd talu.

Bydd y sesiynau hefyd yn edrych ar fesurau effeithlonrwydd ynni, cymorth grant sydd ar gael ar gyfer ynysu, bwyleri newydd a gwres canolog yn ogystal â'r camau y gellir eu cymryd i ddelio ag anweddu yn y cartref.

Bydd y prosiect hefyd yn cynnig cyngor wyneb yn wyneb i ddefnyddwyr ar yr holl faterion hyn ac, os bydd angen, yn cyfeirio unigolion at weithwyr arbenigol y Ganolfan sy'n delio â dyledion a budd-daliadau, yn ogystal ag at unrhyw fudiad partneriaeth priodol.

Pe baech am fynychu sesiwn neu os ydych am apwyntiad wyneb yn wyneb, ffoniwch swyddfa Cyngor ar Bopeth Ceredigion ar 01239 621974 a gofynnwch am gael siarad â William neu e-bostiwch enquiries@cabceredigion.org.



NEST: Cynllun Llywodraeth Cymru – yn gwneud cartrefi yn glyd ar draws Ceredigion

Ar gael i: Bobl ar fudd-dal prawf modd mewn tŷ sy'n anodd ei wresogi

Gwasanaeth: Cyngor ar arbed ynni, rheoli arian, help gyda thariffau tanwydd a budd-daliadau perthnasol. Potensial o welliannau i'r cartref a allai fod yn rhad ac am ddim i helpu arbed ynni

Cyswllt: NEST - 0808 808 2244, www.nestwales.org.uk

Mae bron i 400 o aelwydydd ar draws Ceredigion wedi eu cyfeirio ar gyfer gwelliannau ynni yn y cartref am ddim trwy NEST y llynedd, gan arbed £500 y flwyddyn ar gyfartaledd.

Mae NEST yn cynnig gwelliannau cartref heb unrhyw gost i'r rhai sy'n berchen neu'n rhentu eu cartref yn breifat. Mae'n rhaid i'r tŷ fod yn aneffeithiol o ran ynni a rhywun sy'n byw yn y tŷ yn derbyn prawf modd budd-dal, gan gynnwys:

- Credyd Treth Plant neu greddyd treth gwaith, lle mae'r arian sy'n dod i mewn i'r aelwyd yn llai na £15,910 y flwyddyn
- Cynllun Lleihau'r Dreth Cyngor (nid yw gostyngiadau a disgowntiau yn gymwys ar eu pen eu hunain)
- Budd-dal tai
- Lwfans ceisio gwaith yn seiliedig ar incwm
- Lwfans cymorth a cyflogaeth sy'n gysylltiedig ar incwm
- Cymorthdal incwm
- Credyd Pensiwn – arbedion a gwarantu
- Credyd Cynhwysol

Yn dilyn ymweliad cartref i wirio cymhwyster, bydd asesydd NEST yn argymhell pecyn o welliannau er mwyn helpu i wneud yr eiddo yn gynhesach ac arbed arian ar filiau ynni. Gall y rhain gynnwys boiler gwres canolog newydd, inswleiddio'r atig, waliau ceudod neu waliau solet, neu dechnoleg ynni adnewyddadwy.

Mae cynllun NEST hefyd yn cefnogi ymgeiswyr drwy'r broses gyda'r cyngor drwy rif rhadffôn ar arbed ynni, rheoli arian, yn ogystal â gwneud yn siwr eu bod ar y tariff tanwydd gorau, ac a ydynt yn gymwys i gael unrhyw fudd-daliadau i roi hwb i'w hincwm.

CYNHESRWYDD FFORDDIADWY ECO (Rhwymedigaeth Cwmnïau Ynni – ECO)

Grant ar gael i: Pobl mewn cartrefi preifat ar incwm isel, mewn rhai lleoliadau neu anodd i inswleiddio

Cyswllt: Gwasanaeth Cyngor Arbed Ynni - 0300 123 1234

Ar gyfer ymholiadau mewn perthynas ag argaeledd grantiau ECO/Green Deal yng Ngheredigion:

Cyswllt: Cyngor Sir Ceredigion, Tîm Tai – 01545 572185

Mae Cynhesrwydd Fforddiadwy ECO yn darparu gwelliannau cartref wedi ei ariannu yn llawn i'r rhai sy'n byw yn y sector preifat ac yn cael ei ariannu gan y cyflenwyr ynni, yn benodol ar gyfer aelwydydd gydag incwm isel, cartrefi mewn lleoliadau penodol neu eiddo gyda waliau solet neu waliau ceudod anodd eu llenwi. Mae gan Geredigion llawer o eiddo o'r math hwn ac am y rheswm hwn, mae Cyngor Sir Ceredigion yn gweithio'n barhaus gyda chwmnïau egni amrywiol a broceriaid ar gyfer ECO i ddatblygu o fewn y Sir.

Mae cwmnïau yn gallu cael mynediad at yr arian hwn ac o bosib yn medru cynnig mesurau effeithlonrwydd ynni am bris 'rhad ac am ddim' neu 'ostyngol' i gartrefi preifat, yn amodol ar amgylchiadau neu fathau a lleoliadau cartrefi. Mae mesurau sydd ar gael yn cynnwys, ond efallai heb fod yn gyfyngedig:

- Trwsio neu osod boiler newydd (prif feysydd nwy yn unig)
- Inswleiddio'r atig
- Inswleiddio waliau ceudod

Mae'n bwysig i wirio'r gyfradd o ariannu gyda'r cwmni cyn dweud 'ie' i unrhyw waith. Mae meini prawf gwahanol ar gyfer pob cyflenwr ynni yn bodoli. Bydd angen i unrhyw gwmni sy'n cynnig gwneud gwaith ar eich cartref i wneud yn glir faint y bydd yn rhaid i chi dalu, os oes rhaid i chi wneud unrhyw gyfraniad o gwbl. Bydd angen talu unrhyw ddiffyg naill ai eu talu'n llawn gan ddeiliad y tŷ neu gall y cwmni gynnig cynllun ad-dalu 'y Fargen Werdd'. Dylech gael y wybodaeth hyn yn ysgrifenedig.

Os oes angen gwybodaeth bellach mewn perthynas â chynlluniau ECO yn eich ardal, cysylltwch â'r Tîm Adnewyddu Tai Ardal yng Nghyngor Sir Ceredigion ar 01545 572185.

TARIFF CYFLENWI TRYDAN

Ar gael i: Unrhyw un sydd â diddordeb mewn gosod ynni adnewyddadwy yn eu cartrefi

Gwasanaeth: Tâl am y trydan nad ydych yn ei ddefnyddio ond yr ydych yn ei anfon i'r grid cenedlaethol.

Cyswllt: Ymddiriedolaeth Arbed Ynni - 0808 808 2244, www.energysavingtrust.org.uk

Os ydych am gynhyrchu eich trydan eich hun (e.e. gyda phaneli solar neu dyrbin gwynt) efallai y bydd eich cyflenwr ynni yn talu rhywfaint o arian i chi. Gelwir hyn yn 'Feed In Tariff' (FIT).

Byddwch yn cael swm penodol ar gyfer pob uned (cilowat awr neu kWh) o drydan rydych yn ei gynhyrchu. Byddwch hefyd yn derbyn tariff allforio ar gyfer unrhyw unedau ychwanegol nad ydych yn defnyddio. Bydd y cyfraddau a maint o arian a gewch yn amrywio yn dibynnu ar faint y system, technoleg a dyddiad gosod.

Noder, os ydych yn rhentu'n breifat, bydd eich landlord yn derbyn unrhyw daliadau tariff

oni bai y cytunwyd fel arall.

CYNLLUNIAU RHENTU TO

Cyswllt: Ymddiriedolaeth Arbed Ynni - 0808 808 2244

Mae rhai cwmnïau yn cynnig paneli PV solar yn **rhad ac am ddim**, ac mae hyn yn cael ei adnabod fel 'rhentu' to. Mae angen i gwmnïau sy'n cynnig hyn ardystio eu cynnyrch gan y Cynllun Ardystio Micro-adfywio ac i fod yn aelod o'r cynllun sicrwydd REAL. **CRONFA CYMORTH DEWISOL CYMRU – dau fath ar gael:**

1. Taliadau Cymorth mewn Argyfwng

Ar gael i: Person sydd angen cymorth mewn argyfwng, neu pan fydd iechyd neu les rhywun dan fygythiad uniongyrchol

Taliad tuag at: Costau byw cyffredinol, costau teithio brys, neu eitemau newydd na fydd angen eu talu yn ôl

Cyswllt: Cronfa Cymorth Dewisol Cymru, 0800 859 5924

Mae Taliadau Cymorth mewn Argyfwng yn cynnig cymorth gyda chostau hanfodol yn sgîl argyfwng neu drychineb neu pan fydd iechyd neu les unigolyn dan fygythiad uniongyrchol. Bydd lefel y gefnogaeth yn cael ei benderfynu yn ôl yr anghenion a gyflwynir yn y cais, ceisiadau blaenorol ac amgylchiadau presennol. Medr person gael hyd at dri grant Taliad Cymorth mewn Argyfwng o fewn cyfnod o 12 mis.

Gall person fod yn gymwys i gael Taliad Cymorth mewn Argyfwng os:

- Yn 16 oed neu'n hŷn
- Nad oes ganddyn yr unigolyn arian, modd o gael arian na chymorth sydd ei angen i gyrraedd eu hanghenion ar ôl argyfwng neu drychineb
- Y meddylir y bydd niwed difrifol neu risg i iechyd a diogelwch y person heb y Taliad Cymorth mewn Argyfwng

Gall berson wneud cais am y canlynol:

- Arian neu nwyddau yn lle'r eitemau sydd wedi cael eu dwyn, difrodi neu eu dinistrio o ganlyniad i argyfwng neu drychineb
- Costau byw cyffredinol i helpu gyda chostau o ddydd i ddydd – er enghraifft bwyd, costau gwresogi hanfodol, cewynnau neu eitemau ymolchi
- Costau byw cyffredinol i helpu i brynu eitemau hanfodol yn dilyn argyfwng neu drychineb
- Costau teithio brys os yw person heb unrhyw ffordd arall o gyrraedd adref

2. Taliadau Cymorth i Unigolion

Ar gael i: Person ar fudd-daliadau – gweler isod

Taliad tuag at: Helpu person i fyw mor annibynnol â phosibl yn y gymuned ac atal yr angen am ofal mewn sefydliad preswyl

Cyswllt: Cronfa Cymorth Dewisol Cymru, 0800 859 5924

Mae Taliadau Cymorth i Unigolion yn helpu person i fyw mor annibynnol â phosibl yn y gymuned ac atal yr angen am ofal mewn sefydliad preswyl. Bydd lefel y cymorth a

gynigir yn dibynnu ar anghenion a ddangoswyd yn y cais ac amgylchiadau cyfredol gan gynnwys os oes gan berson unrhyw gynilion neu fynediad i arian arall. Ni all person wneud cais am Daliad Cymorth i Unigolion ar gyfer yr un eitem neu wasanaeth a wnaethant o fewn y 28 diwrnod diwethaf oni bai bod newid perthnasol mewn amgylchiadau wedi bod neu brofi trychineb neu argyfwng.

I fod yn gymwys i gael Taliadau Cymorth i Unigolion, rhaid i ymgeiswyr fodloni'r meini prawf canlynol:

- Cymhorthdal Incwm
- Lwfans ceisio am waith yn seiliedig ar incwm
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth (yn gysylltiedig ag incwm)
- Credyd Pensiwn
- Neu, taliad ar gyfrif un ohonynt.

Rhaid i un o'r canlynol hefyd fod yn berthnasol:

- Mae person yn disgwyl gadael sefydliad neu gartref gofal o fewn y 6 wythnos nesaf ar ôl byw yno am 3 mis yn olynol neu fwy, neu ar sail aml a rheolaidd oherwydd anabledd neu amgylchiadau. Mae enghreifftiau o lety cymwys yn cynnwys ysbytai, cartrefi gofal, cartrefi a hosteli, neu garchardai a chanolfannau cadw (ar gyfer elfennau o garchar o ddedfryd).
- Os bydd rhywun arall yn bwriadu gofalu am rywun sy'n gadael llety o'r fath ac nad oes gan yr un ohonynt yr un dull arall o gwrdd â'u hanghenion, gall y gofalwr fod yn gymwys i wneud cais am Daliad Cymorth i Unigolion.
- Mae'r person angen help i'w hatal rhag mynd i fewn i sefydliad
- Mae person angen cymorth fel rhan o ailsefydlu naill ai ar ôl cyfnod yn ddirgaref, neu berson ifanc yn gadael llety cymorth.
- Mae angen help ar berson neu deulu i leddfu'r brys a'r pwysau eithriadol a brofir ganddynt, er enghraifft o ganlyniad i anabledd, salwch cronig, neu ddamwain.
- Mae person angen cymorth gyda chostau teithio un waith neu dymor byr pan yr ystyrir yn hanfodol i'w cefnogi i barhau i fyw'n annibynnol yn y gymuned

GOSTYNGIAD CARTREF CYNNES

Ar gael i: Pobl dros 75 oed neu ar fudd budd-daliadau prawf modd

Gostyngiad: £140 gostyngiad ar eich bil

Cyswilt: 0845 603 9439

Bob blwyddyn ariannol, mae'r chwe cyflenwr ynni mawr yn cynnig yr hyn a elwir yn Ostyngiad Cartref Cynnes. Ar gyfer 2013/14, gallai hyn olygu gostyngiad o £135 ar eich bil trydan, hyd yn oed os oes gennych fesurydd talu ymlaen llaw. Nid yw hyn yn effeithio ar y taliad tywydd oer neu daliad tanwydd gaeaf.

Mae'r Gostyngiad Cartref Cynnes yn cynnwys grŵp craidd a grŵp ehangach. Dylai'r grŵp craidd dderbyn y disgownt yn awtomatig. Y grŵp craidd yw:

- Y rhai sydd yn 75 oed neu'n hŷn ac yn cael yr elfen Credyd Gwarant o'r Credyd Pensiwn.
- Y rhai sydd o dan 75 oed a dim ond yn cael yr elfen Credyd Gwarant o'r credyd pensiwn (ni fyddwch yn gymwys os ydych hefyd yn cael credyd arbed).

Mae'r gostyngiad hefyd yn cael ei gynnig i 'grŵp ehangach' yn cynnwys y rhai ar incwm isel neu fudd-daliadau prawf modd. Mae gan bob cyflenwr eu rheolau eu hunain ynghylch pwy sydd yn y grŵp ehangach, felly cysylltwch â'ch cyflenwyr yn uniongyrchol neu'r rhif ffôn uchod i weld os ydych yn gymwys.

TALIAD TANWYDD Y GAEAF

Ar gael i: Pobl dros oedran credyd pensiwn

Taliad: Rhwng £100-£300

Cyswilt: 0845 915 1515

Mae Taliad Tanwydd y Gaeaf yn daliad blynyddol i helpu gyda chostau gwresogi, a wnaed i aelwydydd gyda rhywun dros oedran credyd pensiwn. Gallech gael rhwng £100 a £300 yn ddi-dreth i helpu i dalu eich biliau gwresogi os cawsoch eich geni ar neu cyn 5 Ionawr, 1952.

Fel arfer, byddwch yn cael Taliad Tanwydd y Gaeaf yn awtomatig os ydych yn cael pensiwn y wladwriaeth neu fudd-dal nawdd cymdeithasol arall (nid budd-dal tai, lleihad treth y cyngor neu fudd-dal plant) ac mae'r rhan fwyaf o daliadau yn cael eu gwneud yn awtomatig rhwng mis Tachwedd a mis Rhagfyr. Os byddwch yn gymwys, ond heb gael taliad yn awtomatig, bydd angen i chi wneud cais. Mae'n werth cofio na fydd unrhyw arian a gewch yn effeithio ar eich budd-daliadau eraill.

Wedi i chi hawlio unwaith, dylech ei gael yn awtomatig bob blwyddyn, ar yr amod nad yw eich amgylchiadau yn newid.

TALIAD TYWYDD OER

Ar gael i: Pobl ar oedran Credyd Pensiwn neu ar rai budd-daliadau prawf modd
Taliad: Swm ychwanegol o £25 yr wythnos pan fydd y tymheredd ar gyfartaledd yn gostwng yn is na 0 gradd Celsius.
Cyswllt: Os nad ydych yn derbyn taliad tywydd oer yn awtomatig cysylltwch a 'Jobcentre Plus - 0800 0556688

Mae Taliadau Tywydd Oer yn cael eu gwneud i bobl cymwys pan fydd y tywydd yn oer iawn. Gallwch gael £25 ychwanegol yr wythnos pan fydd y tymheredd ar gyfartaledd wedi bod yn, neu y disgwylir iddo fod yn 0oC neu'n is (sero gradd Celsius) am saith diwrnod yn olynol. Byddwch yn derbyn y Taliad Tywydd Oer yn awtomatig os ydych yn cael Credyd Pensiwn neu rai budd-daliadau prawf modd arall. Os nad ydych wedi derbyn taliadau tywydd oer yn awtomatig ac yn credu eich bod yn gymwys, cysylltwch â'r Ganolfan Byd Gwaith ar 0800 0556688. Mae cynllun eleni yn dechrau ar 1 Tachwedd 2013.

TANWYDD UNIONGYRCHOL

Ar gael i: Bobl ar fudd-daliadau penodol - gweler isod
Gwasanaeth: Cymorth gyda rheoli taliadau bil ynni
Cyswllt: Gall eich canolfan gwaith lleol yn trefnu 'Fuel Direct' ar eich cyfer

Os ydych yn cael trafferth i dalu eich biliau neu gynnal cynllun taliad fforddiadwy, yna gallai Tanwydd Uniongyrchol ganiatáu i chi wneud taliadau rheoli yn uniongyrchol o fudd-daliadau cymwys penodol yr ydych efallai yn eu derbyn.

Rydych ond yn gymwys am Danwydd Uniongyrchol os ydych yn derbyn un o'r budd-daliadau canlynol:

- Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar Incwm
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth
- Cymhorthdal Incwm
- Credyd Pensiwn

Ar danwydd uniongyrchol, bydd taliad wythnosol yn cael ei wneud yn uniongyrchol i'r cyflenwr ynni a diddymu o'r swm o arian a gewch mewn budd-daliadau. Mae'r swm penodol sy'n cael ei dalu ar gyfer adennill dyledion yn £3.65 ar hyn o bryd. Ar ben hyn, byddai swm arall yn cael eu cymryd bob wythnos i dalu am eich defnydd o ynni parhaus. Yn gyffredinol, os oes gennych ddyled o £71 neu fwy (ac yn derbyn budd-dal cymwys), yna gallwch hefyd ofyn i'r cyflenwr ynni wneud cais am Danwydd Uniongyrchol i chi ar eich rhan.

STEP CHANGE

Ar gael i: Pobl sydd mewn angen ariannol
Gwasanaeth: Helpu i reoli ac ad-dalu dyledion
Cyswllt: 0800 138 1111, www.stepchange.org

Cyngor am ddim ar broblemau dyled wedi'i deilwra i chi, a datrysiaidau ymarferol i'ch helpu i reoli dyled a dechrau o'r newydd ar yr hyn sydd orau i chi.

GWASANAETHAU BLAENORIAETH COFRESTR

Ar gael i: Pobl o oedran pensiwn, wedi cofrestru'n anabl neu sydd â salwch tymor hir
Gwasanaeth: Amrywiaeth o wasanaethau am ddim i'ch helpu gyda cyflenwi a rheoli ynni

Cyswllt: Gweler isod

Mae'r Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth yn gynllun a redir gan gyflenwyr ynni sy'n cynnig gwasanaethau am ddim ychwanegol fel rhan o'u darpariaeth ynni. Mae hwn ar gael i ddeiliaid tai sydd o oedran pensiwn, wedi cofrestru'n anabl, nam clyw neu nam ar y golwg, neu salwch tymor hir.

Gwasanaethau a allai fod ar gael fel rhan o'r gofrestr hon yn cynnwys:

- Cael rheolaethau neu addaswyr i wneud eich mesurydd neu offer yn haws i'w defnyddio
- Darlleniadau mesurydd chwarterol am ddim, os byddwch yn dweud wrth eich cyflenwr nad ydych yn gallu darllen eich hun
- Archwiliad diogelwch blynyddol o offer nwy os ydych yn gofyn amdano (oni bai eich bod yn denant, ac felly yn ddyletswydd ar eich landlord)
- Blaenoriaeth Ailgysylltu os yw eich cyflenwad yn cael ei dorri a rhybudd o flaen llaw os oes rhaid iddynt atal eich cyflenwad
- Symud eich mesurydd yn rhad ac am ddim i'w gwneud yn haws i chi gael mynediad ato
- Derbyn eich biliau a darlleniadau mesurydd mewn braille, print bras neu dâp sain
- Cyfleusterau amgen ar gyfer coginio a gwresogi os oes problem gyda'ch cyflenwad ynni
- Amddiffyniad ychwanegol rhag galwyr ffug gyda chynllun diogelu cyfrinair
- Trefnu fod eich biliau gael eu hanfon neu eu copïo i rywun arall, fel gofalwr, a all eich helpu i'w darllen a'u gwirio

Y prif rifau cyswllt ar gyfer y gofrestr blaenoriaeth gwasanaethau yw:

Cofrestr Gofal Ynni Cartref British Gas	0800 072 8625
Scottish Power	0845 2727 111
E.ON (Powergen gynt)	02476 42 42 42
Scottish & Southern Energy(Southern Electric, SWALEC a Scottish Hydro)	0800 622 838 http://www.southern-electric.co.uk/ContactUs/OurPhoneNumbers/
Npower	Ffôn: 0800 073 3000 Ffô Symudol: 0330 100 3000 http://www.npower.com/home/help-and-support/contact-us/

Os oes gennych ddarparwr ynni gwahanol i'r rhai a restrir uchod, ffoniwch y rhif ar eich bil cyflenwr ynni i ganfod cymorth sydd ar gael i chi fel rhan o'u gwasanaeth blaenoriaeth gofrestru.

Fel arall, gallwch fewngofnodi ar wefan 'Energy Watch' www.energywatch.org.uk sef corff gwarchod defnyddwyr a llenwi ffurflen gofrestru ar-lein a fydd yn cael ei anfon at y cyflenwr yn uniongyrchol.

CRONFEYDD YMDDIRIEDOLAETH CYFLENWR YNNI

Ar gael i: Unrhyw un sydd angen cymorth ariannol i glirio eu dyledion tanwydd neu ddyledion blaenoriaeth eraill

Swm: Amrywiol yn ddibynnol ar y cyflenwr ynni a'r sefyllfa

Cyswllt: Cyflenwyr Ynni a nodir isod

Mae'r arian ar gael ar gyfer y rhai sy'n dioddef caledi ac yn cael trafferth i dalu eu biliau nwy a thrydan. Ei nod yw helpu cartrefi adennill gafael ar gyllid a dod yn sefydlog yn ariannol gyda'r gallu i dalu biliau yn y dyfodol.

Ar hyn o bryd mae E.ON, British Gas, EDF a Npower yn cynnig cronfeydd ar gyfer eu cwsmeriaid, sy'n gallu helpu defnyddwyr i dalu cyfran neu holl ddyledion tanwydd eu cwsmeriaid. Mewn rhai sefyllfaoedd efallai y byddant yn gallu cynnig rhywfaint o gymorth ariannol tuag at wneud prynu nwyddau cartref hanfodol eraill megis oergell a rhewgelloedd. Ar hyn o bryd, mae British Gas hefyd yn croesawu ceisiadau gan ddefnyddwyr a gyflenwir gan ddarparwyr ynni eraill.

Rhaid i bob cais fod ar ffurflen safonol sydd ar gael gan y canlynol:

E.ON	0800 051 1480	www.eonenergy.com
EDF	01733 421060	www.edfenergytrust.org.uk
British Gas	01733 421060	www.britishgasenergytrust.org.uk
Npower	01733 421060	www.npowerenergyfund.com

Rhaid darparu prawf o incwm a holl filiau perthnasol a'u danfon gyda'r ffurflen gais .

CYMORTH DŴR CYMRU

Ar gael i: Pobl ar incwm isel, gyda theuluoedd mawr neu gyflyrau meddygol sydd angen help gyda biliau dŵr a charthffosiaeth

Cymorth: Mesurau yn cael eu capio ar £131 ar gyfer dŵr a £131 am garthffosiaeth

Cyswllt: 0800 052 0145, www.dwrcymru.com a chwilio am 'Welsh Water Assist'

Helpu aelwydydd incwm isel gyda theuluoedd mawr neu gyflwr meddygol (sy'n golygu mwy o ddŵr yn cael ei ddefnyddio). Gallai eich taliadau o 1 Ebrill 2013 i 31 Mawrth, 2014 gael eu capio ar uchafswm o £128 ar gyfer dŵr a £128 am garthffosiaeth.

TURN2US

Ar gael i: Pobl sydd mewn angen ariannol

Gwasanaeth: Help i ganfod cymorth sydd ar gael i chi

Cyswllt: 0808 802 2000, www.turn2us.org.uk/cymraeg

Diben Turn2us yw cynorthwyo pobl i gael mynediad at yr arian sydd ar gael ar eu cyfer – trwy fudd-daliadau, grantiau a chymorth ariannol arall.

BANCIAU BWYD yng Ngheredigion

Mae tri Banc Bwyd yng Ngheredigion, pob un yn darparu cyflenwadau bwyd a chymorth brys i bobl sydd mewn argyfwng. Mae'r bwyd yn cael ei roi gan y cyhoedd a'u didoli gan wirfoddolwyr. Mae amrywiaeth o weithwyr gofal rheng flaen proffesiynol megis meddygon a gweithwyr cymdeithasol yn ogystal â rhai sefydliadau, fel y Ganolfan Cyngor ar Bopeth, Cymorth i Fenywod Gorllewin Cymru, Cymdeithasau Tai yn gallu adnabod a rhoi taleb bwyd i'r bobl mewn argyfwng.

BANC BWYD JUBILEE STORE HOUSE

Mae Banc Bwyd Jubilee Store House yn cynnig parseli bwyd i bobl mewn angen brys yn Aberystwyth. Gall taleb gael ei roi gan sefydliad cydnabyddedig sy'n gweithio gyda phobl ar sail broffesiynol, megis Cyngor ar Bopeth, Cymorth i Fenywod Gorllewin Cymru, Cymdeithasau Tai, Gwasanaethau Cymdeithasol, a Chymdeithas Gofal Ceredigion. Mae angen cwblhau adrannau perthnasol gan gynrychiolydd o'r sefydliad hwnnw. Wedyn, mae angen i'r cleient ffonio'r Banc Bwyd ar y rhif ffôn rhad ac am ddim. Gellir cynnig cymorth dros y ffôn a gwneir trefniadau i gymryd y taleb i Eglwys Santes Anne, Penparcau, Aberystwyth, lle y gellir ei gyfnewid am fwyd.

BANC BWYD ABERTEIFI

Mae Banc Bwyd Aberteifi yn rhan o Ymddiriedolaeth Trussle. Mae talebau gan amrywiaeth o sefydliadau'r trydydd sector a sefydliadau statudol, gan gynnwys gweithwyr cymdeithasol, Age Cymru Ceredigion, Canolfan Cyngor ar Bopeth a'r Ganolfan Waith. Mae'r holl sefydliadau hyn yn gallu rhoi talebau mewn sefyllfaoedd o argyfwng ac mae angen eu defnyddio o fewn 3 diwrnod yn Eglwys New Life, Stryd y Cei, Aberteifi. Mae'r bwyd a ddarperir yn ddi-ddarfodadwy ac mae canllawiau Ymddiriedolaeth Trussle yn manylu faint y mae pob person neu deulu yn medru cael.

BANC BWYD LLAMBED

Mae Banc Bwyd Llambled yn bodoli i gwrdd ag anghenion bwyd y rhai sy'n cael eu hunain mewn sefyllfa o argyfwng sy'n eu gadael heb fwyd. Mae'r Banc Bwyd yn cael ei redeg gan Eglwys Llambled. Mae talebau ar gael gan amrywiaeth o sefydliadau gan gynnwys gwasanaethau cymdeithasol, Lles Undeb y Myfyrwyr, Tai Ceredigion, Eglwys Efengylaidd Llambled, Cymdeithas Emmaus, Eglwys Noddfa, Gofal Ceredigion, Canolfan Deulu Llambled, Cymorth i Fenywod, Camfan, CAB Allgymorth Llambled, Home Start, The Wallich, Tai Cantref, y Lleng Brydeinig, RABI, Tai Canolbarth Cymru, Tîm o amgylch y teulu, MIND, Eglwys Sant Thomas, Eglwys Gatholig Mount Carmel.

GWASANAETH CYMORTH I BOBL HŶN

Ar gael ar gyfer: Pobl 50 oed a throsodd sy'n byw yng Ngheredigion a Gogledd Sir Benfro.

Gwasanaeth: Cymorth a Chyngor

Cyswilt: Ann Harris, 01239 712031 / 01239 712000 (annah@cantref.co.uk)
www.cantref.co.uk

Mae'r gwasanaeth hwn ar gael beth bynnag fo'r ddeiliadaeth; os ydych yn rhentu neu'n berchen ar eich cartref eich hun. Mae'n Swyddogion Llety â Chymorth yn darparu gwasanaeth cymorth sy'n gysylltiedig â thai ac y mae angen mawr amdano, ac mae'r mathau o gymorth a ddarparir fel a ganlyn:

- rheoli'r gwaith o gynnal a chadw eich cartref
- manteisio ar fudd-daliadau
- cymryd rhan yn y gymuned
- yn ystod cyfnodau o brofedigaeth
- manteisio ar wasanaethau gofal
- sefydlu systemau larwm neu dechnoleg gynorthwyol
- cyngor ynghylch dewisiadau tai eraill
- manteisio ar addasiadau ac offer

Mae'r gwasanaeth cymorth hwn:

- ar gael i unrhyw berson hŷn sy'n byw mewn unrhyw fath o ddeiliadaeth (meddiannydd sy'n berchennog neu rywun sy'n byw mewn llety rhent). Yn ogystal, mae modd i ni drefnu ymweliadau i ysbytai/cartrefi preswyl yn ôl yr angen.
- yn cael ei ddarparu am y cyfnod y bydd ei angen; ni cheir terfyn amser tra bod anghenion cymorth wedi cael eu nodi
- ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg; pa un bynnag yw'r iaith sy'n cael ei ffafrio gan ddefnyddiwr y gwasanaeth.
- yn gyfrinachol iawn.
- am ddim.

Derbynnir cyfeiriadau i'r gwasanaeth gan wasanaethau statudol, hunan-gyfeiriadau a chan asiantaethau o'r sector gwirfoddol. Bydd Swyddogion Cymorth Cantref yn ymweld â chi yn eich cartref er mwyn asesu eich anghenion ac er mwyn gweld pa gymorth y byddai modd ei ddarparu. Byddant yn darparu cymorth sy'n gysylltiedig â thai i chi nes y byddwch yn hapus bod eich anghenion wedi cael eu bodloni. Mae modd i'r cymorth fod yn eich cartref neu mewn lleoliad o'ch dewis megis caffi neu ganolfan alw heibio.

DATGANIAD POLISI AGE CYMRU

Ar gael i: Pobl hŷn

Gwasanaeth: Cymorth gyda newid cyflenwyr neu gynnig dealltwriaeth sylfaenol biliau tanwydd

Cyswllt: Age Cymru Ceredigion, 01970 615151 (Aberystwyth), 01239 615777 (Aberteifi)

Mae'n rhaid i gyflenwyr ynni bellach roi datganiad blynyddol i bob cwsmer a dangos Cyfradd Cymharu Tariff a Label Gwybodaeth Tariff ar yr holl filiau. Bwriad y rhain yw dangos yn glir faint o ynni y mae'r aelwyd yn defnyddio a dadansoddi'r gwahanol ffyrdd o dalu, er mwyn darparu darlun cliriach o sut mae gwahanol dariffau yn cymharu ac a allai cwsmer arbed arian drwy newid tariff neu ddull talu. Mae taflen ffeithiau 'Help gyda Chostau Gwresogi' ar gael i'w lawrlwytho oddi ar wefan Age Cymru <http://bit.ly/1v5uq0o>.

CHWARAE TEG YMLAEN LLAW

Mae Cyngor ar Bopeth, y corff statudol sy'n gwarchod hawliau cwsmeriaid ynni, yn galw ar y cwmnïau ynni i gynnig y canlynol i gwsmeriaid sy'n talu ymlaen llaw:

- Gwell pris
- Mwy o reolaeth
- Haws ei ddefnyddio

Am ragor o wybodaeth ewch i

http://www.citizensadvice.org.uk/index/campaigns/current_campaigns/fairprepay.htm

Mae Ad-daliad Trydan y Llywodraeth yn swm o £12 y mae'r Llywodraeth yn ei gyfrannu at liniaru ar y cynnydd yng nghostau'r biliau ynni y mae'n rhaid i gwsmeriaid eu talu a ddaw yn sgil polisiau amgylcheddol a chymdeithasol y Llywodraeth.

Byddwch yn cael Ad-daliad Trydan y Llywodraeth yn uniongyrchol gan eich cwmni trydan cyn bo hir, gan fod y cynllun yn cael ei gyflwyno gam wrth gam ers iddo ddechrau yn hydref 2014.

Fodd bynnag, os ydych chi'n talu am eich trydan ymlaen llaw drwy fesurydd, efallai y bydd yn rhaid i chi hawlio'r ad-daliad eich hunan. Dylai'ch cwmni trydan fedru dweud wrthy'ch sut i hawlio'r ad-daliad, ond yn ôl pob tebyg bydd yn digwydd mewn un o ddwy ffordd:

- Efallai y cewch chi daleb drwy'r post (gyda chod bar arno) y gallwch ei ddefnyddio i dalu am gredyd trydan pan ewch chi i'r siop lle byddwch yn ei brynu fel arfer. Bydd yn rhaid defnyddio'r daleb mewn siop sy'n galluogi pobl i dalu am eu trydan ymlaen llaw, a hynny o fewn y cyfnod a nodir ar y daleb. Bydd yn rhaid i chi ddarparu prawf adnabod dilys hefyd.

- Fel arall, efallai y byddwch yn cael yr ad-daliad yn awtomatig ar ffurf credyd electronig gan eich cwmni trydan, a fydd yn cyfrif yn y gost o dalu am eich trydan y tro nesaf yr ewch chi i'r siop.

Bydd y trefniadau ar gyfer darparu'r Ad-daliad i gwsmeriaid sy'n talu ymlaen llaw yn amrywio o un cwmni i'r llall.

Beth i'w wneud os ydych chi'n meddwl nad ydych chi wedi cael eich ad-daliad Caiff Ad-daliad Trydan y Llywodraeth ei dalu i gwsmeriaid trydan domestig cymwys ers 12 Hydref 2014.

Os ydych chi'n talu am eich trydan ymlaen llaw, dylai fod llythyr wedi dod oddi wrth eich cwmni trydan ym mis Hydref neu Dachwedd, gan gynnwys naill ai taleb am £12 neu gyfarwyddiadau i fynd â'ch allwedd i'r siop er mwyn casglu'ch credyd o £12.

Os nad ydych chi wedi derbyn eich Ad-daliad fel hyn, dylech gysylltu â'ch cwmni trydan cyn gynted ag y bo modd.

Osgoi Sgarniau a Galwadau Diwahoddiad

Efallai y bydd cwmnïau ynni a/neu osodwyr yn cysylltu â chi sy'n cynnig darparu mesurau effeithlonrwydd ynni i'ch cartref.

Mae Cyngor Sir Ceredigion ac asiantaethau lleol eraill yn ymwybodol bod trigolion lleol yn derbyn galwadau gan unigolion a chwmnïau sy'n cynnig y Fargen Werdd/Asesiadau Ynni ar eu cartrefi. Mae angen aelodau o'r cyhoedd fod yn ymwybodol bod rhai cyfleoedd gwych i wella effeithlonrwydd eu cartrefi, fodd bynnag, efallai y bydd ambell achlysur lle gall gweithredwyr llai gofalus fanteisio ar y cyfle.

Os bydd galwr yn cnocio ar eich drws yn gwerthu nwyddau neu wasanaethau, os ydych yn gwneud cais iddynt adael (naill ai ar lafar neu eu harddangos ar sticer ffenestr) ac maent yn gwrthod neu ddychwelyd yn nes ymlaen, efallai eu bod wedi cyflawni trosedd.

Os ydynt yn dweud wrthyfch fod unrhyw waith y cytunwyd arno yn rhad ac am ddim ond yn gofyn i chi dalu rhywbeth, gofynnwch pam a dywedwch eich bod am gael cyngor ynglŷn â hyn - nid oes rhaid i chi wneud penderfyniad ar unwaith. Hyd yn oed os bydd y mesurau yn rhad ac am ddim, efallai y bydd cost cychwynnol ar gyfer yr "asesiad ynni" ond mae angen i chi sicrhau bod y cwmni'n esbonio am beth y mae'r taliadau ar gyfer.

Nid ydych o dan bwysau i gytuno ar unrhyw waith. Os ydych yn ansicr, peidiwch â chytuno - cymrwch amser i siarad â theulu neu ffrindiau neu i wneud ymchwili annibynnol ar y fargen sydd wedi cael ei gyflwyno i chi.

Os byddwch yn cytuno i dalu unrhyw arian dros £35 am unrhyw wasanaeth, mae gennych yr hawl i ganslo'r contract o fewn 7 diwrnod o gytuno. Mae'n rhaid i chi hefyd dderbyn hysbysiad yn rhoi'r hawl i chi ganslo'r contract. Os nad ydynt wedi gwneud hyn, efallai y bydd yn drosedd a gallwch nodi hyn i'r adran Safonau Masnach, Cyngor Sir Ceredigion.

Os oes gennych bryderon am alwadau gwag neu unrhyw un o'r cynigion a roddwyd gan gwmnïau'r Fargen Werdd/Ynni ffoniwch Cyngor Sir Ceredigion ar 01545 572105 a gall y mater gael ei ymchwilio gan y tîm Safonau Masnach.

Adran 7

Gwelliannau i'r cartref - beth sydd angen i chi ei wybod

- Efallai y bydd angen Caniatâd Cynllunio ar rai mesurau effeithlonrwydd ynni e.e. inswleiddio waliau allanol. Dylech gysylltu â'ch Adran Cynllunio Lleol i wirio cyn cychwyn ar unrhyw waith sy'n effeithio ar ymddangosiad allanol eich eiddo.
- Os ydych yn uwchraddio eich eiddo yn thermol mewn unrhyw ffordd, mae'n debygol y bydd angen Cymeradwyaeth Rheoliadau Adeiladu, ac os byddwch yn adnewyddu unrhyw ffenestri, newid y nwy neu osod trydan mewn unrhyw ffordd, yna efallai y bydd angen Cymeradwyaeth Rheoliadau Adeiladu hefyd os nad ydych yn defnyddio contractwyr cymeradwy h.y. FENSA, Gas Safe, NICEIC ac ati.
- Dylech roi gwybod i'ch cwmni yswiriant tŷ am unrhyw newidiadau i adeiladwaith a/neu strwythur eich eiddo.
- Pan fyddwch yn bwriadu comisiynu unrhyw gwmni i wneud gwaith ar eich eiddo sicrhewch eu bod yn rhoi'r gwaith papur cywir i chi i sicrhau bod unrhyw waith y maent yn gwneud yn cael eu cynnwys ac yn gywir a'ch bod yn cael eich gwarchod yn ddigonol.
- Ar gyfer boiler newydd neu atgyweirio, sicrhewch bod y peiriannydd wedi ei gofrestru gyda Gas Safe. Gallwch wirio drwy ffonio 0800 408 5500 neu ar-lein ar www.gassaferegister.co.uk
- CADW - Unwaith y bydd adeilad wedi'i restru, bydd angen cael Caniatâd Adeilad Rhestredig ar gyfer unrhyw waith a fydd yn newid ei gymeriad. Bydd angen i ymgeiswyr preifat gael caniatâd gan yr awdurdod cynllunio lleol a bydd angen i awdurdodau lleol wneud cais am ganiatâd i Is-adran Gynllunio Llywodraeth Cymru. Am rhagor o wybodaeth ffoniwch: 01443 336000, neu ewch i: <http://cadw.gov.wales/historicenvironment/help-advice-and-grants/makingchanges/listedbuildconsent/?skip=1&lang=cy>
- Os ydych yn cael inswleiddio waliau ceudod, inswleiddio waliau solet (mewnol neu allanol), dylai'r cwmni gael ei gofrestru gydag un o'r canlynol:
 - CIGA - darparu gwarant annibynnol am 10 mlynedd ar gyfer inswleiddio waliau ceudod. I weld y gosodwr cofrestredig ffoniwch 01525 853300 neu ewch i www.ciga.co.uk
 - Swiga - darparu gwarant annibynnol am 25 mlynedd ar gyfer inswleiddio waliau allanol. I weld y gosodwr cofrestredig ffoniwch 01525 853300 neu ewch i www.swiga.co.uk

- **Noder fod gwarantau tebyg eraill ar gael**

GWENWYN CARBON MONOCSID

Os yw tanwyddau fel nwy a glo yn llosgi heb ddigon o aer, gall arwain at ryddhau carbon monocsid.

Ni allwch aroglu na gweld carbon monocsid ond gall eich lladd.

Gall gwenwyn carbon monocsid ddigwydd mewn eiddo hen a newydd.

Er mwyn atal gwenwyn carbon monocsid, dylid

- **Cadw ystafelloedd wedi'u hawyru** - er mwyn sicrhau bod digon o ocsigen lle bynnag y mae tanwydd yn cael ei losgi
- **Peidiwch â chau fentiau** - maent yno am reswm, er mwyn sicrhau bod yr ystafell wedi'i hawyru
- **Cadwch ffliwiau a simneiau'n glir** o lystyfiant sy'n tyfu a nyth adar rhag blocio simnai
- **Cadwch beiriannau hen a newydd wedi eu gwasanaethu** - dylai hyn gynnwys gofalu awyru nwyon a chyfarpar nwy gan beirianwyr nwy cofrestredig.
- **Byddwch yn ddiogel** - gosodwch larwm carbon monocsid yn eich cartref. Bydd hyn yn canfod carbon monocsid yn eich cartref ac yn gwneud sŵn uchel pan fydd lefelau nwy yn uchel. Maent ar gael o siopau 'DIY'.

Gwenwyn carbon monocsid - byddwch yn ymwybodol o'r symptomau:

- Cur pen
- Pendro
- Cyfog
- Teimlo'n gysglyd
- Teimlo'n wan
- Teimlo'n well pan fyddwch chi allan o'r adeilad

Os ydych yn teimlo'r symptomau:

- Ewch i gael rhywfaint o awyr iach
- Ceisiwch gael sylw meddygol ar unwaith
- Peidiwch â defnyddio unrhyw un o'ch offer eto nes eu bod wedi cael eu harchwilio gan beiriannydd cofrestredig

Os ydych yn credu bod gennych broblem gyda charbon monocsid, dylech ofyn am gyngor a chymorth ar unwaith. Trowch offer i ffwrdd a chael awyr i mewn i'r tŷ. Mae'r tîm diogelu iechyd y cyhoedd yng Nghyngor Sir Ceredigion yn gallu monitro lefelau presennol Carbon Monocsid gyda monitor llaw a fydd yn penderfynu a yw'r nwy yn bresennol. Os ydych yn pryderu, mae gennym hefyd nifer cyfyngedig o synwryddion wal carbon monocsid ar gael i'w ddsbarthu. Cysylltwch â Chyngor Sir Ceredigion ar 01545 572185 neu housing@ceredigion.gov.uk.

DIOGELWCH

Gwybodaeth a chyngor am ddiogelwch yn cynnwys Diogelwch yn y Cartref, Carbon Monocsid, Tanau Simneiau a Blancedi Trydan ar www.mawwfire.gov.uk a chlicio ar "Diogelwch".

ARCHWILIADAU DIOGELWCH TÂN YN Y CARTREF

Mae Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru, yn ogystal â Gofal a Thrwsio ac Age Cymru Ceredigion, yn ymweld â'ch cartref i roi cyngor ar ddiogelwch tân yn y cartref a bydd yn cyflenwi ac yn gosod larwm mwg yn rhad ac am ddim. Mae'r gwiriadau hyn yn rôl ragweithiol i leihau'r nifer o farwolaethau ac anafiadau a achosir gan danau damweiniol.

Ffoniwch y gwasanaeth tân ac achub ar 0800 169 1234 i siarad am y posibilrwydd o ymweliad diogelwch yn y cartref gan bersonél y gwasanaeth tân ac achub.

Fel arall ffoniwch Gofal a Thrwsio ar 01970 639920 neu Age Cymru Ceredigion ar 01970 615151 neu 01239 615777 a fydd hefyd yn gallu gwneud ymweliad diogelwch yn y cartref a gosod unrhyw larymau mwg yn eich eiddo yn rhad ac am ddim. Os oes gennych larwm diffygiol a osodwyd, cysylltwch ag un o'r uchod a all drefnu ymweliad a darparu synhwyrdd mwg newydd os oes angen.

CYMORTH ATGYWEIRIO ARGYFWNG - GRANTIAU / BENTHYCIADAU DIOGEL CYNNES A DIOGEL (GWELER ADRAN 4)

Lle mae peryglon yn y cartref megis cyflwr gwael yn arwain at niwed posibl i'r preswlydd.

PROFI BLANCEDI TRYDAN

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael eich blanced drydan wedi profi bob blwyddyn. Mae Age Cymru Ceredigion yn trefnu digwyddiadau profi blancedi trydan bob blwyddyn ledled Ceredigion. Am fanylion y digwyddiadau hyn cysylltwch ag Age Cymru Ceredigion ar 01970 615151 neu 01239 615777.

Sicrhewch eich bod yn tynnu plwg eich blanced drydan cyn i chi fynd i'r gwely, oni bai fod ganddynt reolaeth thermostat ar gyfer defnydd diogel drwy'r nos.

GWRESOGYDDION NWY SYMUDOL

Nid oes angen ffliwiau ar wresogyddion nwy symudol ond maent angen llawer o aer. Ni ddylid eu defnyddio mewn manau cyfyng â chylchrediad aer gwael. Gwnewch yn siŵr bod digon o aer yn dod i mewn i'r ystafell drwy beidio â blocio neu rwystro fentiau.

Mae holl wresogyddion cabinet symudol newydd â Safonau Prydeinig BS 5258 rhannau 10, 11 a BS EN449 yn cael eu ffitio â dyfais diogelwch arbennig sy'n torri'r cyflenwad nwy i ffwrdd os yw'r ystafell yn mynd yn rhy gynnes. Nid oes gan wresogyddion cludadwy eraill, a gynlluniwyd ar gyfer gweithgareddau awyr agored, unrhyw ddyfais o'r fath ac ni ddylid eu defnyddio mewn manau cyfyng.

Mae gwresogyddion nwy cludadwy yn dirywio ansawdd yr aer y tu mewn i'r eiddo drwy ryddhau lleithder a charbon monocsid tra'n lleihau'r swm ocsigen sydd ar gael, sy'n medru gwaethygu rhai afiechydon anadlol.

Cadwch wresogyddion symudol yn glir o ddodrefn, dillad gwely a llenni a pheidiwch â defnyddio gwresogydd cludadwy ar gyfer sychu dillad oherwydd gall hyn fod yn berygl tân.

GOFALU AM EICH OLEW DOMESTIG

Mewn ymgais i ddiogelu pobl y gymuned rhag lladron tanwydd, mae Heddlu Dyfed Powys wedi cyflwyno'r pwyntiau canlynol.

- Cadwch lygad rheolaidd ar lefel yr olew yn eich tanc.
- Os oes modd, cadwch lefel y tanwydd yn isel a pheidiwch â llanw'r tanc yn llawn
- Siaradwch â'ch cyflenwr ynglŷn â derbyn cyflenwadau bach ac aml.
- Os oes gennych danc plastig, ystyriwch godi ffens o'l amgylch gan gynnwys drws sy'n cloi a'r un ochr at bwrpas derbyn olew.
- Os oes gennych danc metal, dodwch glo clap a bollten gyplu gaeedig arno.
- Os oes gennych oleuadau diogelwch allanol, gofalu eu bod yn gweithio a bod y synhwyrydd yn anelu l'r cyfeiriad iawn.

Am rhagor o wybodaeth neu os ydych yn ymwybodol o unrhyw un all fod yn dwyn tanwydd cysylltwch â'ch heddlu lleol – 101 NEU ffoniwch Crimestoppers ar: 0800 555 111.

EICH DIOGELWCH

Mae gwybodaeth a chynghor ynghylch diogelwch gan gynnwys Diogelwch yn y Cartref , Carbon Moncsid, Tanau Simnai a Blancedi Trydan ar gael drwy fynd at www.mawwfire.gov.uk a chlicio ar "Eich Diogelwch" ar y ddewislen.

PARATOI AR GYFER TORIAD TRYDAN NEU ARGYFWNG

Rydym yn argymhell yn gryf bod gan bob cartref Pecyn Argyfwng wedi ei baratoi, ei fod wrth law ac yn hawdd i ddod o hyd iddo, yn enwedig yn ystod y nos, os fyddai Toriad Trydan neu Argyfwng.

Eitemau i'w hystyried ar gyfer y pecyn argyfwng:

- Ffôn Analog (ni fydd ffonau digidol diwifr yn gweithio yn ystod toriad trydan)
- Tortsh batri/weindio gyda batris sbâr ac osgoi defnyddio canhwylau neu wresogyddion paraffin
- Banc Pŵer (ar gyfer pweru eitemau hanfodol fel ffonau symudol yn ystod toriad trydan)
- Radio aildrydanadwy er mwyn i chi wrando ar y newyddion diweddaraf radio lleol
- Blanced Ffoil i gadw'n gynnes
- Cynhesydd llaw y gellir eu hailddefnyddio
- Rhestr o rifau cyswllt brys
- Pecyn cymorth cyntaf, gan gynnwys unrhyw feddyginiaeth angenrheidiol, cyflenwadau pŵer wrth gefn ar gyfer offer meddygol gartref
- Allweddi sbâr ar gyfer eich cartref, eiddo a car
- Dwr i'w yfed / glanweithdra (o leiaf pedwar litr y pen, y dydd am o leiaf dri diwrnod) a bwyd nad ydynt yn ddarfodus (cyflenwad am o leiaf dri diwrnod) - (mae angen cynnwys agorwr tuniau os yw ei angen)
- Cyflenwad i Anifeiliaid Anwes os oes angen

Materion perthnasol eraill:

- Os oes gennych lifft grisiau a weithredir ar y prif gyflenwad, gofalu fod gennych handlen rhyddhau llaw y gellir eu defnyddio i ddychwelyd y lifft grisiau yn ddiogel i'r llawr gwaelod os yw'n rhoi'r gorau i weithio

- Siaradwch â chymdogion am eu cynlluniau os oes toriad trydan a gofalu fod gennych ffordd o goginio a mynediad i ddŵr poeth gan ddefnyddio cyfarpar nwy ac ati
- Os yn bosib, edrychwch ar gymdogion sy'n agored i niwed i sicrhau eu bod yn gynnes, fod unrhyw offer meddygol yn gweithio a bod ganddynt ddigon o fwyd a diod.
- Mewn achosion o doriad trydan ffoniwch y ganolfan gyswilt yn Western Power ar eu Llinell Gyswilt Mewn Argyfwng 0800 052 0400 neu Linell Ymholiadau Cyffredinol 0845 601 3341i roi gwybod iddynt am unrhyw anawsterau yr ydych chi, eich teulu neu gymdogion yn cael.
- Gellir gwneud trefniadau gyda sefydliadau gwirfoddol lleol i helpu os oes angen: cysylltwch CAVO (Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion) ar 01570 423232 am fwy o wybodaeth.

Os eich bod yn heini ac yn iach ac yn byw mewn cartref cysurus, wedi ei wresogi'n dda, y tebygolrwydd yw na fyddwch yn teimlo mewn perygl o fod yn oer. Fodd bynnag, mae yna grwpiau o bobl y dylai gymryd gofal arbennig yn ystod y gaeaf - gan gynnwys yr henoed, yr ifanc iawn a'r sâl ac anabl sydd yn llai actif. Dilynwch y canllawiau hyn i'ch helpu i gadw'n iach ac yn gynnes:

BWYTA'N DDA

Mae'n bwysig bwyta digon, yn enwedig yn y gaeaf:

- Ceisiwch fwyta pum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd i gael digon o faeth a fitaminau i'ch cadw'n iach
- Y gaeaf yw'r tymor perffaith ar gyfer uwd. Ceisiwch fwyta gyda llaeth poeth i gychwyn y dydd
- Yfwch ddŵr drwy gydol y dydd er mwyn gwneud yn siŵr eich bod yn yfed digon.
- Cadwch eitemau bwyd sylfaenol yn y cwpwrdd a fydd yn para yn ystod misoedd y gaeaf fel pasta, reis a physgod mewn tun. Mae ffrwythau a llysiau mewn tun ac wedi'u rhewi yr un mor faethlon â rhai ffres
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta o leiaf un pryd poeth y dydd sy'n cynnwys carbohydradau fel tatws, pasta, bara neu reis yn eich pryd, gan bod eich corff yn cadw'n gynnes drwy losgi bwyd yr ydych wedi bwyta
- Cadwch stoc o fwyd yn eich rhewgell, megis bara, llaeth a phrydau bwyd yr ydych wedi'u paratoi.
- Yfwch ddiodydd poeth yn ystod y dydd ac un cyn mynd i'r gwely
- Mae fitamin D a chalsiwm yn hanfodol ar gyfer esgyrn cryf - mae ein cyrff yn gallu cynhyrchu Fitamin D pan fydd yn agored i olau'r haul, fodd bynnag, gall hefyd ddod o fwydydd olewog fel pysgod neu wyau, bwydydd llaeth, cynhyrchion soia a physgod

ATAL CWYMPO

Dilynwch yr awgrymiadau hyn i atal cwympiadau:

- Gwnewch yn siŵr fod eich rygiau a charpedi yn sownd wrth y llawr
- Cadwch digon o olau mewn coridoraau a grisiau
- Os ydych yn cymryd llawer o feddyginiaeth, gwnewch yn siŵr eich bod yn cymryd hwy yn gywir gan y gall rai meddyginiaethau effeithio ar eich cydbwysedd.
- Siaradwch â'ch meddyg teulu neu fferyllydd gan y byddant yn gallu cynnal adolygiad meddyginiaeth
- Peidiwch â dringo ar gadeiriau i gyrraedd rhywbeth uchel - defnyddiwch ysgol risiau priodol
- Sicrhewch bod eich grisiau yn glir o annibendod
- Gwnewch ychydig ymarfer corff yn rheolaidd i herio eich cydbwysedd a chryfhau eich coesau
- Ewch i gael prawf llygaid – maent am ddim i bobl dros 60 oed
- Ewch i weld eich meddyg teulu os oes gennych unrhyw bryderon am eich clyw - gall

nam ar y clyw effeithio ar eich cydbwysedd

- Gofalwch nad oes peryglon yn eich cartref a all achosi i chi faglu fel golau gwael, gwifrau, annibendod, neu garpedi rhydd
- Gwnewch yn siŵr bod eich sliperi â gafael da ar eu gwaelodion a'u bod yn clymu'n dynn o amgylch eich troed i atal unrhyw gwympiadau

Os ydych yn poeni am gwympo neu rywun yr ydych yn gofalu amdano, mae gan Age Cymru Ceredigion rhestr wirio 5 cwestiwn i asesu tebygolrwydd o gwympo ac yn manylu ar y cymorth sydd ar gael os ydych yn cael eich ystyried â risg uchel o gwympo.

Age Cymru Ceredigion 01970 615151 (Aberystwyth)
01239 615777 (Aberteifi)

Dosbarthiadau Sadrwydd Osgo.

Mae dosbarthiadau sadrwydd osgo nawr ar gael ar draw Ceredigion. I rai, gall y dosbarthiadau hyn olygu 54% yn llai o siawns o ddisgyn. Am ragor o wybodaeth, siaradwch â'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol addas. Gallwch hefyd gysylltu â Paul Jones, Ceredigion Actif: 01970 633 610

Paul.jones@ceredigion.gov.uk

BRECHIAD Y FFLIW

Mae tywydd oer yn golygu dechrau tymor y ffliw a gall achosi salwch difrifol.

Fe'ch cynghorir yn gryf i gael eich brechiad tymhorol rhad ac am ddim bob blwyddyn os ydych chi:

- dros 65 oed
- yn derbyn Lwfans Gofalwr neu sy'n gofalu am berson hŷn y byddai eu lles mewn perygl os ydych yn sâl
- os oes gennych gyflwr meddygol megis diabetes, problem organ cronig neu os ydych wedi cael strôc - siaradwch â'ch meddyg teulu neu fferylllydd am fwy o wybodaeth.

NID annwyd drwg yw ffliw - mae'n cael ei achosi gan firws gwahanol a gall y symptomau a chymhlethdodau fod yn llawer gwaeth. Mae'n eich taro yn sydyn, a gallant gynnwys cur pen, twymyn, oerfel, a chyhyrau poenus, fel arfer ynghyd â dolur gwddf a pheswch.

- Mae'r brechiad yn gyflym ac yn ddiogel, a gallai atal wythnosau o salwch difrifol.
- Mae'n cymryd hyd at ddeg diwrnod ar gyfer y brechlyn gael effaith, felly mae'n well ei gael yn gynnar yn y tymor oer.

LLOSG EIRA

Mae llosg eira yn digwydd pan fydd y croen yn mynd yn oer ac yn ceisio cynhesu'n rhy gyflym, gan achosi chwyddiadau coch sy'n cosi, yn aml drwy eistedd yn agos at reiddiadur.

Os ydych yn dioddef o losg eira:

- Rhowch calamin neu *witch hazel* ar y chwyddo er mwyn lleihau'r cosi. Peidiwch â'u crafu gan y gallai hyn achosi haint.
- Ceisiwch gadw eich corff cyfan yn gynnes drwy'r amser trwy wisgo trowsus, sanau neu deits trwchus a sgarff, het a menig pan fyddwch yn mynd allan yn yr oerfel.

YSMYGU

Os ydych yn ysmegu, meddyliwch o ddifrif am geisio rhoi'r gorau iddi. Mae ysmegu yn gostwng eich system imiwnedd a gall achosi cyflyrau iechyd difrifol.

Byddwch yn sylwi ar newidiadau yn eich iechyd yn fuan iawn ar ôl i chi roi'r gorau iddi, gyda'ch anadlu yn dod yn haws, eich lefelau egni'n cynyddu a bydd ymarfer corff yn fwy cyfforddus.

CADW'N ACTIF

Mae cadw'n brysur nid yn unig yn hanfodol ar gyfer eich lles a ffitrwydd cyffredinol, ond mae hefyd yn cynhyrchu gwres ac yn helpu i'ch cadw'n gynnes.

- Cadwch mor heini â phosibl drwy symud bob awr, trwy gerdded o gwmpas, gwneud eich diod cynnes a lledaenu tasgau drwy gydol y dydd.
- Os ydych yn mynd am dro y tu allan, cofiwch wisgo menig, het a sgarff o amgylch eich wyneb, hyd yn oed os ydych yn mynd allan am gyfnod byr yn unig. Peidiwch ag aros allan yn yr oerfel am gyfnodau hir gan y byddwch yn oeri'n gyflym.
- Os ydych yn gweld cerdded yn anodd, gwnewch ymarferion yn eich cadair, ynghyd â symud eich breichiau a'ch coesau a bysedd eich traed.
- Byddwch yn barod gyda halen neu dywod ar gyfer grisiau a llwybrau rhewllyd.
- Gosodwch reilen gydio os oes gennych sawl gris o gwmpas neu yn eich tŷ. Cysylltwch â Gofal a Thrwsio, Age Cymru Ceredigion neu Gyngor Sir Ceredigion am fwy o wybodaeth.

Age Cymru Ceredigion 01970 615151 (Aberystwyth)

01239 615777 (Aberteifi)

Gofal a Thrwsio 01970 639920

Tîm Tai, Cyngor Sir Ceredigion 01545 572185



Adran 10

Cyfeirlyfr o wasanaethau

Cadw'n Gynnes ac Arbed Arian

ECO	0300 1231234 www.energysavingtrust.org.uk	Gwelliannau i'r cartref
Gostyngiad Cartref Cynnes	0300 1231234	Gostyngiad posibl ar eich bil trydan
Green Deal	0845 6039439	Gwelliannau arbed ynni
NEST	0808 808 2244 www.nestwales.org.uk	Cynllun Llywodraeth Cymru i fynd i'r afael â thlodi tanwydd
Tai Ceredigion	0345 606 7654 www.taiceredigion.org.uk	Cymdeithas Tai
Ymddiriedolaeth Arbed Ynni	0800 512012 www.energysavingtrust.org.uk	Cyngor ar arbed ynni yn y cartref
Ymlaen Ceredigion	01970 633395 www.ymlaenceredigion.gov.uk	Help a chymorth arbed ynni rhad ac am ddim

Cymorth Ynni

Argyfwng a cholled pŵer	0800 0520 400	Dosbarthwyr trydan
Dŵr Cymru	 08000 526 058 www.dwrcymru.com	Gwasanaethau ac argyfyngau dŵr
Floodline	0845 988 1188	Gwybodaeth a chyngor ar llifogydd
Gwasanaeth Brys Nwy Cenedlaethol	0800 111 999 www.nationalgrid.com	Os ydych yn aroglu nwy, amau carbon monocsid, neu gofnodi tân neu ffrwydriad
Scottish Power	 08452 721 212 www.scottishpower.co.uk	Cyflenwyr ynni
Western Power	0800 0520 400 www.westernpower.co.uk	Gwasanaeth a chefnogaeth yn ystod toriad trydan

Cadw'n Ddiogel

Age Cymru Ceredigion	<p>Aberteifi 01239 615 777</p> <p>Aberystwyth 01970 61 51 51</p> <p>Glanhau'r Cartref 01239 615 556</p> <p>www.agecymru.org.uk/ceredigion</p>	Gwasanaethau a chefnogaeth i bobl hŷn, eu teuluoedd a'u gofalwyr
Fan Bobby yr Heddlu	01970 639 915	Diogelwch yn y cartref a gwiriadau diogelwch yn rhad ac am ddim
Gas Safe	0800 915 0485	Sicrhau fod gweithwyr nwy wedi cofrestru
Gofal a Thrwsio	01970 639 920	Help i atgyweirio, addasu a cynnal a chadw cartrefi gyda gwiriadau diogelwch am ddim
Gofal Crossroads	01970 627 966	Cymorth ar gyfer gofalwyr
Llinell Gyngor Diogelwch Nwy	<p>0800 300 363</p> <p>www.hse.gov.uk</p>	Gwybodaeth ar ddiogelwch nwy
Swyddogion Heddlu Cymunedol	0845 330 2000	Darparu cefnogaeth a chyngor atal troseddau
Women's Aid	<p>Aberteifi 01239 615 385</p> <p>Aberystwyth 01970 625 585</p> <p>www.womensaid.org.uk</p>	Llinell Gymorth 24 awr sy'n cynnig cefnogaeth, gwybodaeth a gwasanaethau eraill megis llety argyfwng
Ymwybyddiaeth Carbon Monocsid	0771 589 9296	Cenfogaeth a chyngor

Canolfan Gyswilt Gwasanaethau Cymdeithasol, Cyngor Sir Ceredigion	01545 574000 www.ceredigion.gov.uk	Pwynt cyswilt gwybodaeth, cyngor neu gymorth gan y Gwasanaethau Cymdeithasol
Diogelwch Tân	0800 169 1234 www.mawwfire.gov.uk	Darparu cyngor ar ddiogelwch tân yn y cartref a chyflenwi a gosod larwm tân yn rhad ac am ddim
Priffyrdd, Cyngor Sir Ceredigion	01545 572 572 Allan i oriau Gogledd Cerdigion 01970 625 277 De Ceredigion 01239 851 604 www.ceredigion.gov.uk	Pwynt cyswilt ar waith ffyrdd, cludiant cyhoeddus a gwybodaeth am deithio yn cyffredinol
Tâi, Cyngor Sir Ceredigion	01545 572 185 www.ceredigion.gov.uk	Atgyweiriadau ac addasiadau brys

Cadw'n Iach

Argyfwng	999 Brys 101 Llai brys	
Dim Smygu Cymru	0800 085 2219 www.stopsmokingwales.com	Gwasanaeth GIG am ddim i helpu pobl rhoi'r gorau i smygu
Galw Iechyd Cymru	 0845 46 47 www.nhsdirect.wales.nhs.uk	Llinell gymorth
Llinell Wybodaeth Deintyddol, GIG Cymru	0845 601 0128 www.nhsdirect.wales.nhs.uk	
Ysbyty Bronglais, Aberystwyth	01970 623 131	

Meddygfa	
ABERAERON	
Meddygfa Tan-Y-Fron	01545 570 271
ABERYSTWYTH	
Meddygfa'r Eglwys	01970 624 855
Meddygfa Padarn	01970 624 545
Grŵp Meddygol Ystwyth	01970 613 500
BORTH	
Meddygfa Borth	01970 871 475
ABERTEIFI	
Meddygfa Ashleigh	01239 621 227
Canolfan Iechyd Aberteifi	01239 612 021
LLAMBED	
Meddygfa Llambed	01570 422 665
LLANDYSUL	
Meddygfa Llynyfran	01559 364 000
Meddygfa Teifi	08448 151 117
LLANILAR	
Canolfan Iechyd Llanilar	01974 241 556
LLANYBYDDER	
Meddygfa Brynmeddyg	01570 480 244
CASTELL NEWYDD EMLYN	
Meddygfa Emlyn	01239 710 479
CEI NEWYDD	
Y Feddygfa	01545 560 203
TREGARON	
Meddygfa Tregaron	01974 298 218

Cymorth

Croes Goch	02920 815 680 (Cymru) www.redcross.org.uk	Cymorth yn y cartref, mewn argyfwng a chymorth cyntaf
Cruse Cymru	0844 477 9400 www.cruse.org.uk/wales	Rhywle i droi mewn profedigaeth
Cyngor ar Bopeth	Gogledd Ceredigion 01970 612 817 De Ceredigion 01239 613 707 www.citizensadvice.org.uk	Cyngor annibynnol a chyfrinachol am ddim
Lleng Brydeinig Frenhinol	01970 615 493 www.britishlegion.org.uk	Cefnogaeth i bersonél a'u teuluoedd
Mind Cymru, Aberystwyth	01970 626 225 www.mind.org.uk	Cyngor a chefnogaeth i unrhyw un â phroblem iechyd meddwl
RABI	0300 303 7373 www.rabi.org.uk	Cefnogi aelodau o'r gymued ffermio sy'n wynebu angen, caledi neu drallod
Rhwydwaith Argyfwng Ffermio Cymunedol (FCN)	03000 111 999 www.fcn.org.uk	Cefnogi pobl sy'n gofalu am gefn gwlad
Samariaid	08457 90 90 90 www.samaritans.org	Helpu trwy gyfnodau anodd

Ffurflen Werthuso

Eich adborth... Dyma'r tro cyntaf i unrhyw beth fel hyn gael ei wneud yng Nghymru, felly a fydddech gystal â llenwi'r ffurflen werthuso hon a'i dychwelyd. Hoffwn eich adborth i ni wybod os yw'r dull yma'n gweithio, fel y gallwn barhau i ddatblygu a sicrhau bod gwybodaeth yn cyrraedd y rhai sydd wir ei angen.

Diolch.

<p>1. Ydych chi'n teimlo bod y syniad i gael negeseuon cynhesrwydd y gaeaf i bobl sy'n agored i niwed ac mewn angen yn ein cymunedau trwy gymdogion, cynghorwyr cymuned a ffynonellau dibynadwy, yn gweithio?</p>	<p>Ydw/Nac ydw</p>
<p>2. Ydych chi wedi darparu gwybodaeth o'r pecyn hwn i berson sy'n agored i niwed neu deulu mewn angen yn eich cymuned?</p>	<p>Ydw/Nac ydw</p> <p>Os ydych, nodwch faint</p>
<p>3. Ydych chi wedi helpu unigolyn yn eich cymuned gan ddilyn gwybodaeth o'r pecyn hwn?</p>	<p>Ydw/Nac ydw</p> <p>Os ydych, nodwch faint</p>
<p>4. Pa ran o'r pecyn gwybodaeth hwn oedd fwyaf defnyddiol i chi? (amlygwch bob un sy'n berthnasol)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cadw eich hun yn gynnes <input type="checkbox"/> Cadw eich cartref yn gynnes <input type="checkbox"/> Arbed arian yn y cartref <input type="checkbox"/> Cymorth Ynni – grantiau a chymorth ariannol <input type="checkbox"/> Help a chymorth <input type="checkbox"/> Osgoi sgamiau a galwadau gwag <input type="checkbox"/> Gwelliannau cartref <input type="checkbox"/> Cadw'n ddiogel <input type="checkbox"/> Cadw'n iach <input type="checkbox"/> Cyfeiriadur o wasanaethau 	
<p>5. Os gwelwch yn dda, awgrymwch unrhyw feysydd y gallwn wella er mwyn helpu i gyflwyno negeseuon pwysig cynhesrwydd y gaeaf i'r rhai yn ein cymuned.</p>	

Dychwelwch y ffurflen i naomi.mcdonagh@ceredigion.gov.uk neu ei bostio i'r cyfeiriad yma – Naomi McDonagh, Gwasanaethau Ffordd o Fyw, Cyngor Sir Ceredigion, Neuadd Penmorfa, Aberaeron, SA46 0PA.