CYNGOR GWYNEDD

Paratoi at y gaeaf

2023

Croeso

Trwy baratoi ymlaen llaw at y Gaeaf gall y misoedd oer basio ychydig yn haws. Yn y llyfryn hwn bydd cymorth ar eich cyfer - o'ch cadw'n gynnes, i gael mwy o arian yn eich poced i gymorth cymunedol bydd rhywbeth at ddant pawb i wneud y Gaeaf yma'n un haws.

Mae paratoi at y gaeaf yn hollbwysig. Dyma becyn sydd yn cynnwys gwybodaeth am gynlluniau sydd ar gael i'ch helpu, lle i fynd i gael mwy o gymorth a gwybodaeth am sut y gall pob un ohonom gael mwy o arian yn ein poced.

Cyng. Nia Jeffreys,
Dirprwy Arweinydd Cyngor Gwynedd ac Aelod Cabinet dros yr Economi

Cyng. Dilwyn Morgan,
Aelod Cabinet Oedolion a Phencampwr Oed Gyfeillgar Gwynedd.

Cyng. Craig ab Iago,
Aelod Cabinet Tai.

5 Tip

1. Cofiwch drefnu i lanhau eich simnai

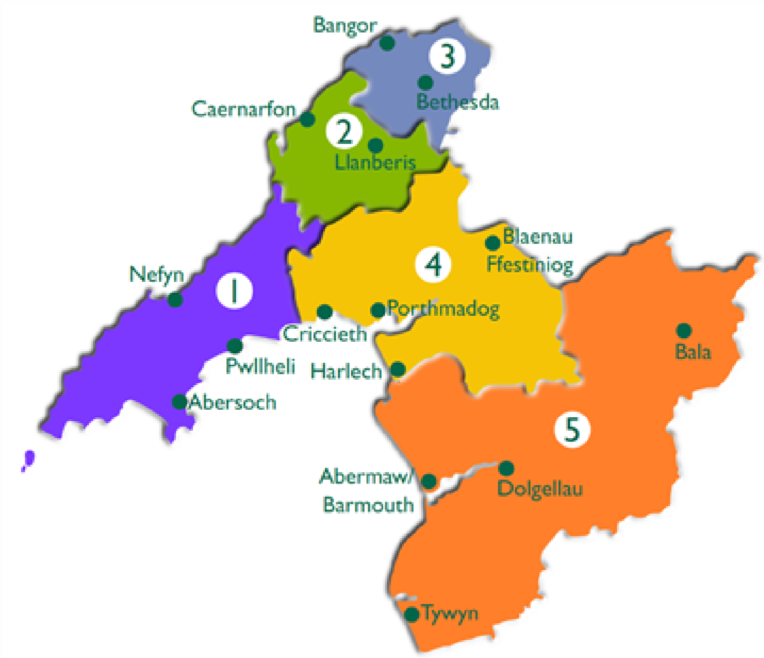
2. Trefnwch i gael rhywun draw i wirio'ch system gwresogi a'ch boilar

3. Beth am ysgrifennu rhifau pwysig mewn lle hawdd i'w cyrraedd?

4. Gwnewch bob dydd Mawrth yn 'Ddydd Mawrth Profi' a gwirio'ch larymau tân

5. Mynnwch bigiad ffliw tymhorol

Timau Adnoddau Cymunedol



Tim Adnoddau Cymunedol Caernarfon
Ffôn: 01286 679099
E-bost: oedolioncaernarfon@gwynedd.llyw.cymru

Tim Adnoddau Cymunedol Bangor
Ffon: 01248 363240
E-Bost: oedolionbangor@gwynedd.llyw.cymru

Tim Adnoddau Cymunedol Eifionydd/Gogledd Meirionydd
Ffon: 01766 510300
E-Bost: oedolioneifionydd/gogmeirionnydd@gwynedd.llyw.cymru

Tim Adnoddau Cymunedol De Meirionydd
Ffon: 01341 424572
E-Bost: oedoliondemeirionydd@gwynedd.llyw.cymru

Tim Adnoddau Cymunedol Llyn
Ffon: 01758 704099
E-Bost: oedolionllyn@gwynedd.llyw.cymru

Cymorth Iechyd Meddwl

Timau Iechyd Meddwl (CMHT)
Arfon 03000 840306
De Gwynedd 03000 850027

Gwasanaeth GIG Iechyd Meddwl
111 yna #2

Byw mewn tai cymdeithasol?

Gallwch dderbyn sawl cefnogaeth gan eich cymdeithas tai gan gynnwys cymorth gyda talu biliau a chefnogaeth eraill.

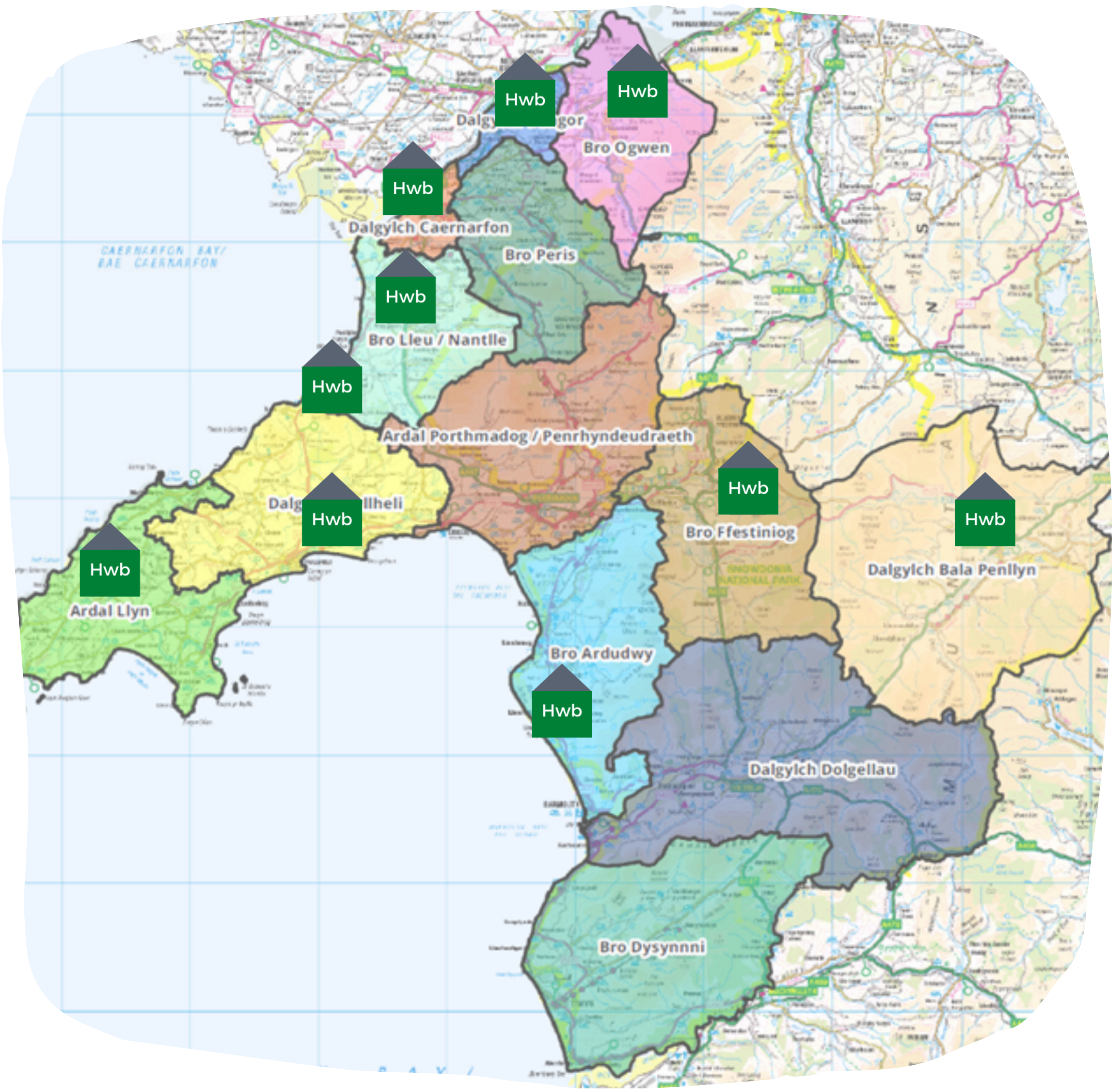
Adra
Ffôn: 0300 123 8084 Ebost: ymholiadau@adra.co.uk

Asiantaeth Cartrefi Gogledd Cymru (NWHA)
Ffôn: 01492 572727 Ebost:

Grŵp Cynefin
Ffôn: 0300 111 2122 Ebost: post@grwpcynefin.org

Eich ardal chi

Gallwch hefyd gael help a gwybodaeth drwy'r hwb cymunedol yn eich ardal lleol. Mae manylion pob hwb ar y dudalen nesaf.



Porthi Dre

Lleoliad: Porthi Dre, Ty Seiont, Ffordd Santes Helen, **Caernarfon**
E-Bost: Anneevans52.ae@gmail.com **Rhif cyswllt**: 07772589787

Canolfan Henblas

Lleoliad: Canolfan Henblas,22-24 Stryd Fawr, **Y Bala**, Gwynedd
E-Bost: canolfanhenblas@gmail.com **Rhif cyswllt**: 01678521796

Yr Orsaf

Lleoliad: Yr Orsaf, Storfa Muriau, Heol y Dwr, **Penygroes**, Gwynedd, LL54 6LP
E-Bost: greta@yrorsaf.cymru **Rhif cyswllt**: 07529 224989

South Gwynedd Foodbank

Lleoliad: South Gwynedd Foodbank, King Edward Street, **Bermo**,
E-Bost: info@southgwynedd.foodbank .org.uk **Rhif cyswllt:** 07973914599

Y Dref Werdd

Lleoliad: Y Dref Werdd, 5 Stryd fawr, **Blaenau Ffestiniog**
E-Bost: gwydion@drefwerdd.cymru **Rhif cyswllt:** 07435 290553 / 07443 794790

Congl Meinciau

Lleoliad: Canolfan Fenter Congl Meinciau, **Botwnnog**, Pwllheli
E-Bost: post@conglmeinciau.org.uk **Rhif cyswllt:** 01758 770000

Antur Aelhaearn

Lleoliad: Canolfan Antur Aelhaearn LTD, **Llanaelhaearn**
E-Bost: moelfefawr@gmail.com
Cysylltwr Cymunedol: Michelle.durrant@wales.nhs.uk **Rhif Cyswllt:** 07735 776919

Canolfan Felin Fach

Lleoliad: Canolfan Felin Fach Cyf. Stryd Penlan, **Pwllheli**, Gwynedd
E-Bost: info@canolfanfelinfach.com **Rhif cyswllt:** 01758 701611

Partneriaeth Ogwen

Lleoliad: Partneriaeth Ogwen, 27 High Street, **Bethesda,** Bangor, Gwynedd
E-Bost: partneriaeth@ogwen.org **Rhif cyswllt:** 01248 602131

Maes Ni

Lleoliad: Maes Ni, Swyddfa Mentra, Llys Dylan, **Maesgeirchen**
Ebost: Peter.maesni@gmail.com **Rhif Cyswllt:** 07990 584050

Mwy o arian yn eich poced

Gall unrhyw un fynd ar ei hôl hi gyda biliau, ond dydi hi byth yn rhy hwyr i ofyn am help. Dyma wybodaeth am y grantiau, taliadau a chymorth ariannol sydd ar gael i'ch helpu.

Pethau Pwysig i'w cofio

- Hawliwch y budd-daliadau sy'n ddyledus i chi. Ffoniwch Advicelink Cymru ar 0808 250 5700 (llinell gymorth am ddim) neu ewch i wefan y llywodraeth.
- Cysylltwch â'ch cyflenwyr / credydwyr i drafod eich pryderon os yn cael trafferth talu eich biliau.
- Byddwch yn ofalus/wyliadwrus o sgamwyr ac siarcod benthyg arian.

Credyd Pensiwn

Mae Credyd Pensiwn yn rhoi arian ychwanegol i helpu gyda'ch costau byw os ydych dros oedran Pensiwn y Wladwriaeth ac ar incwm isel.

Efallai y cewch gymorth ychwanegol os ydych yn ofalwr, yn anabl, neu'n gyfrifol am blentyn neu berson ifanc.

Mae Credyd Pensiwn ar wahân i'ch Pensiwn y Wladwriaeth.

Gallwch gael Credyd Pensiwn hyd yn oed os oes gennych incwm arall, cynilion neu os ydych yn berchen ar eich cartref eich hun.

Cymorth arall os ydych yn cael Credyd Pensiwn:

Os ydych yn cael Credyd Pensiwn gallwch hefyd gael help ychwanegol, fel:

- **Budd-dal Tai** os ydych yn rhentu'r eiddo rydych yn byw ynddo.
- **Taliadau Costau Byw.**
- **Cymorth ar gyfer Llog Morgais** os ydych yn berchen ar yr eiddo rydych chi'n byw ynddo.
- **Gostyngiad Treth Gyngor.**
- **Trwydded deledu** am ddim os ydych yn 75 oed neu'n hŷn.
- Help gyda **thriniaeth ddeintyddol y GIG, sbectol a chostau trafnidiaeth** ar gyfer apwyntiadau ysbyty, os ydych yn cael mâth penodol o Gredyd Pensiwn.
- Help gyda'ch costau gwresogi trwy'r **Cynllun Gostyngiad Cartrefi Cynnes**.

Gostyngigad Treth Cyngor

Tybed a ydych chi’n gymwys i dalu llai o Dreth Gyngor?

- Os ydych yn gymwys i Credyd pensiwn.
- Os ydych chi’n byw ar ben eich hun mae gennych hawl i ddisgownt o 25% ar eich Treth Gyngor.
- Nam Meddyliol Difrifol.
- Gofalu am rywun.
- Anabledd.

Os ydych yn byw yng Ngwynedd ac yn tybio y gallech fod yn gymwys am ddisgownt neu ostyngiad Treth Gyngor, dylech gysylltu ag adran **Treth Cyngor Gwynedd: 01286 682689.**

Tariffau Cymdeithasol

Pecynnau band eang a ffôn

Mae tariffau cymdeithasol yn becynnau band eang a ffôn rhatach i bobl sy'n hawlio Credyd Cynhwysol, Credyd Pensiwn a rhai budd-daliadau eraill. Mae rhai darparwyr yn eu galw'n fand eang 'essential' neu 'basic'. Os ydych chi, neu rywun yn eich cartref, yn hawlio Credyd Cynhwysol, gallech chi newid i unrhyw un o’r tariffau sydd ar gael. Bydd angen i’r sawl sy’n derbyn y budd-dal fod y prif berson ar y contract.

Sut i wneud cais?
Yn gyntaf, gwiriwch a yw eich darparwr presennol yn cynnig tariff cymdeithasol. Gallwch wneud cais am y rhan fwyaf o dariffau ar-lein, neu ffonio'ch darparwr a gofyn am newid.

Am fwy o wybodaeth, ac er mwyn gweld rhestr o’r holl dariffau sydd ar gael, edrychwch yma: www.ofcom.org.uk.

Tariff HelpU - Dŵr Cymru

Dŵr Cymru Welsh Water

Ydych chi'n byw ar incwm isel? Mae'r tariff HelpU yn helpu aelwydydd incwm isel trwy roi cap ar y swm y mae'n rhaid i chi ei dalu am eich dŵr.

A ydych yn byw ar eich pen eich hun, neu ddim yn defnyddio llawer o ddŵr? Efallai y byddwch yn arbed arian drwy osod mesurydd dŵr.

Ydy incwm eich cartref yn llai na £50,000 y flwyddyn? Ydy eich gwariant yn uwch na'ch incwm? Efallai eich bod yn gymwys am 3 mis o ddŵr am ddim drwy gynllun Cymuned.

Os ydych chi wedi cael, neu'n disgwyl cael taliad costau byw nesaf neu £301 gan y Llywodraeth, mae'n bosibl fod gennych yr hawl i arbed hyd at £200 ar eich bil dŵr blynyddol hefyd.

Am fwy o wybodaeth, ewch i www.dwrcymru.com/cymorthgyda biliau

Neu ffoniwch: 0800 052 0145

Am fwy o wybodaeth am y cymorth, cefnogaeth a'r cyngor ymarferol sydd ar gael, ewch i wefan Cyngor Gwynedd drwy sganio'r côd isod neu drwy ddilyn y linc yma: www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Trigolion/Costau-Byw

Cadw’n gynnes

Hyd yn oed os nad yw’n aeaf caled, mae tywydd oer yn golygu ein bod yn agored fynd yn sal.

- Ceisiwch wisgo haenau o ddillad, yn hytrach nag un haen drwchus.
- Defnyddiwch botel dŵr poeth neu flanced drydan yn y gwely - peidiwch â defnyddio'r ddwy ar yr un pryd.
- Ceisiwch beidio ag eistedd yn llonydd am fwy nag awr os ydych chi dan do.
- Cadwch ffenestr eich ystafell wely ar gau yn y nos gan mai dyma'r amser oeraf o'r dydd.
- Caewch eich llenni gyda'r nos i gadw'r gwres i mewn.
- Os nad ydych wedi cael gwasanaeth i’ch system wresogi ers dros flwyddyn, dylech gael gweithiwr proffesiynol i’w wirio fel ei fod yn gweithio’n effeithlon drwy gydol y gaeaf.
- Mae gan rai cyflenwyr ynni Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth sy'n rhoi cyngor a chymorth ychwanegol i bobl hŷn yn ystod y gaeaf.

Croeso Cynnes

Y tŷ yn oer? Awydd sgwrs neu baned gynnes?
Mae nifer o leoliadau ar draws Gwynedd yn cynnig "Croeso Cynnes" i unrhyw un ddod i mewn am gysgod, sgwrs neu baned.

Gallwch weld lleoliadau Croeso Cynnes yn eich cymuned chi drwy ymweld â'r map Croeso Cynnes ar wefan Cyngor Gwynedd. Bydd lleoliadau newydd yn cael eu hychwanegu'n rheolaidd.

Neu os ydych angen yr wybodaeth mewn fformat gwahanol cysylltwch â:
croesocynnes@gwynedd.llyw.cymru

ECO 4 Flex

Mae ECO 4 Flex yn gynllun sy'n helpu pobl i arbed ynni ac arian ar wresogi eu cartrefi.
Ydych chi'n berchen ar eich eiddo neu'n rhentu'n breifat?
Gallwch fod yn gymwys ar gyfer gwelliannau ynni cartref:

Am ragor o wybodaeth:
Menai Heating: 01248 421 044
Baxter-Kelly: 01352 860499
City Energy/Consumer Energy Solutions: 02920 499183

Y Cynllun Insiwleiddio Mawr Prydeinig

Os yw eich system wresogi yn eithaf newydd, ac mai dim ond angen help hefo insiwleiddio sydd arnoch, efallai gall Y Cynllun Insiwleiddio Mawr Prydeinig eich helpu.
Am ragor o wybodaeth cysylltwch â rhif rhadffôn:
0800 098 7950 neu edrychwch ar wefan y Llywodraeth:
www.gov.uk/apply-great-british-insulation-scheme

Nyth

Nyth Nest Gwneud Cymru'n Glyd Making Wales Cosy

Mae'r cynllun Nyth yn cynnig cyngor ynni diduedd am ddim ac os ydych chi'n gymwys; gwelliannau effeithlonrwydd ynni cartref am ddim. Gall hyn leihau eich biliau ynni a bod o fudd i'ch iechyd a'ch llesiant.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â rhif rhadffôn: 0808 808 2244
Chwiliwch ar-lein: www.nyth.llyw.cymru

Am wybodaeth neu gyngor cyffredinol ar y cynlluniau uchod, cysylltwch â'r Tîm Ynni – Cyngor Gwynedd.
Gallant eich helpu os ydych yn gwsmer efo goriad neu gerdyn (rhagdalu), neu'n cael trafferth â chost olew, glo neu LPG.

01766 771000
TlodiTanwydd@gwynedd.llyw.cymru
www.gwynedd.llyw.cymru

Help Ychwanegol

Age Cymru Gwynedd a Môn

Mae Age Cymru Gwynedd a Môn yn cynnig sawl cefnogaeth i bobl hŷn ar draws Gwynedd.

Ffôn: 01286 677711

Poeni am fynd a'ch ci am dro?

Elusen i bobl hŷn a'u hanifeiliaid anwes. Mae ganddyn nhw wirfoddolwyr a allai fynd â'ch ci am dro i chi mewn tywydd garw.

Ffôn: **01736 757 900** **www.cinnamon.org.uk**

Poeni am ddisgyn?

Mae gwasanaeth Teleofal yn fewnol yn darparu cyfarpar a all eich i gael cymorth os ydych yn disgyn.

Ffoniwch 01286 679 059

Poeni am eich cof?

Mae Dementia Actif Gwynedd yn darparu cefnogaeth i unigolion sydd gyda dementia a'u teuluoedd.

Ffoniwch: 07768 988 095

Graeanu

Bydd timau yn gweithio i raeanu ffyrdd a palmentydd. Er hyn mae'n anodd cyrraedd pob man, i roi gwybod am broblem rhew neu eira ar y ffordd.

Ffoniwch: 01766 771000

Gofal a Thrwsio Gwynedd a Môn

Mae Gofal a Thrwsio yn darparu offer ac addasiadau ar gyfer eich cartref. Mae’r tîm yn gweithio ar draws Gwynedd gyfan.
Ffoniwch: 01286 889360
Ebost: gofalathrwsio@gofalathrwsio.org

Help i deithio

Gallwch wneud cais i deithio am ddim pan rydych dros 60 mlwydd oed neu yn rhatach os ydych yn anabl.
Gwnewch gais ar wefan Trafnidiaeth Cymru

Eisiau llyfrau i’ch cartref?

Cofiwch am y gwasanaeth llyfrgell i’ch cartref, gallwch drefnu hyn ar wefan Cyngor Gwynedd neu trwy ffonio:
01286 679465 neu 01341 422771

Eisiau gwybod beth sydd ymlaen yn lleol?

Mae gan Dewis.cymru wefan sydd yn rhestru llwyth o glybiau a gweithgareddau lleol, ewch draw i edrych. Hefyd, gallwch gysylltu gyda Mantell Gwynedd i dderbyn y wybodaeth
Ffoniwch: 01286 672626

Poeni am fater sydd yn ymwneud â pobl hŷn?

Mae Gwynedd yn gweithio i ddod yn oed gyfeillgar, os oes rhywbeth yn peri gofid neu os hoffech gymorth ychwanegol gallwch gysylltu trwy:
Ebost: oedgyfeillgar@gwynedd.llyw.cymru
Post: Oed Gyfeillgar, Pencadlys Cyngor Gwynedd, Caernarfon. LL55 1SH

Unrhyw bryder arall?