

Yn gynnes dros y gaeaf

Canllaw i gadw'n gynnes,
yn ddiogel ac yn iach y gaeaf hwn

*lechyd
a Lles*



**LLES
DRWY
WRES**

Ni yw Age Cymru.

Age Cymru yw'r elusen genedlaethol ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru.

Rydym ni'n ymgyrchu, yn ymchwilio ac yn codi arian i sicrhau ein bod yn meithrin bywyd gwell i bob person hŷn. Rydym ni'n sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed, rydym ni'n herio ac yn newid agweddau ac rydym ni'n brwydro yn erbyn gwahaniaethu lle bynnag y down ar ei draws.

Rydym ni'n darparu amrywiaeth o raglenni a gwasanaethau lleol a chenedlaethol yn uniongyrchol i bobl hŷn yn y gymuned ac yn sicrhau'r safonau uchaf, felly gallwch fod yn siŵr o gysondeb a safon lle bynnag y gwelwch enw a logo Age Cymru.

Mae ein teulu'n cynnwys partneriaid lleol Age Cymru a phartneriaid cenedlaethol, Age NI, Age Scotland ac Age UK.

Age Cymru
Mariners House
Trident Court
East Moors Road
Caerdydd
CF24 5TD

029 2043 1555

www.agecymru.org.uk

Elusen Gofrestredig 1128436

Dyddiad cyhoeddi: Hydref 2021

Gydag ychydig o baratoi, a thrwy ddilyn rhai awgrymiadau syml, gallwn helpu ein hunain i aros yn iach, yn ddiogel ac mor gyfforddus â phosibl y gaeaf hwn.



Diolch i Gynllun Nyth Cartrefi Clyd Llywodraeth Cymru am gefnogi'r canllaw hwn. Ers 2011, mae cynllun Nyth wedi gwneud gwelliannau mewn dros 46,800 o gartrefi ledled Cymru ac wedi helpu miloedd o gwsmeriaid i leihau eu biliau ynni. Ffoniwch 0808 808 2244 am ddim neu ewch i www.nyth.llyw.cymru i gael gwybod mwy.

Cynnwys

Beth sydd yn y canllaw hwn	4
Coronafeirws (COVID-19)	5
Paratoi eich cartref am y gaeaf	7
Eich iechyd dros y gaeaf	10
Cadw'n gynnes	17
Cadw eich cartref yn gynnes	19
Pa arian ychwanegol y gallwn fod yn gymwys i'w gael?	21
Cynhesu eich cartref yn effeithlon	22
Lles drwy Wres y gaeaf hwn gydag Age Cymru	26
Sefydliadau defnyddiol	27
Rhifau ffôn defnyddiol	31
Helpwch ni i fod yno i rywun arall	32

Beth sydd yn y canllaw hwn

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

Drwy gydol y canllaw hwn fe gewch awgrymiadau am sefydliadau sy'n gallu cynnig gwybodaeth a chyngor pellach ynghylch eich opsiynau. Gellir cael eu manylion cyswllt yn yr adran 'Sefydliadau defnyddiol' (gweler tudalennau 27-30).

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

Mae'r canllaw hwn yn berthnasol ledled Cymru. Yn Lloegr, Gogledd Iwerddon a'r Alban, cysylltwch ag Age UK, Age NI ac Age Scotland yn y drefn honno am wybodaeth gyfatebol.

Allwedd

**beth
nesaf?**

Mae'r symbol hwn yn dynodi pwy i gysylltu â nhw am wybodaeth ar y camau nesaf sydd angen i chi eu cymryd.

Coronafeirws (COVID-19)

Adeg ysgrifennu (Hydref 2021), mae COVID-19 yn parhau'n bryder iechyd byd-eang difrifol. Hyd yn oed gyda'r rhaglen frechu, mae'n anodd rhagweld sut mae'n argoeli ar gyfer gaeaf 2021-22. Os nad ydych wedi cael eich brechiad eto, mae GIG Cymru a Llywodraeth Cymru'n argymhell yn gryf eich bod yn trefnu'i gael (mae'r Llywodraeth bellach wedi cyhoeddi rhaglen brechiadau atgyfnerthu i bobl uchaf eu risg – gweler isod). Mae rhagor o wybodaeth i'w chael ar:

www.llyw.cymru/cael-eich-brechlyn-covid-19

Fel arall, os nad oes gennych gysylltiad â'r rhyngrwyd, gallwch gysylltu â'ch meddyg teulu.

Yn ogystal â'r brechlyn. Mae rhai o'r mesurau sylfaenol ar gyfer eich amddiffyn eich hun yn debyg i'r cyngor sydd i'w weld yn nes ymlaen yn ein canllaw, ar gyfer y ffliw, fel golchi'ch dwylo'n rheolaidd neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo. Fodd bynnag, mae mesurau ychwanegol hefyd yn gysylltiedig â COVID-19, y mae rhai ohonynt (adeg ysgrifennu) yn ofynion gan y Llywodraeth, sef gwisgo gorchudd wyneb ar gludiant cyhoeddus ac mewn manau dan do (ac eithrio manau lletygarwch - er bod Llywodraeth Cymru'n adolygu hyn yn barhaus).

Oherwydd gall rheolau newid, i gael gwybodaeth ddibynadwy a chyfredol, ewch i wefan Llywodraeth Cymru ar:

www.llyw.cymru/coronafeirws

Ar ddiwedd Medi 2021, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y dylai'r bobl hynny a oedd yn gymwys ac a gafodd eu brechiadau yng Ngham 1 rhaglen frechu COVID-19 gael cynnig trydydd dos o frechlyn atgyfnerthu COVID-19 (fodd bynnag, rhaid cael bwlch o 6 mis o leiaf ers ail ddos unigolyn cyn gallu rhoi brechlyn atgyfnerthu).

Roedd pobl a oedd yn gymwys o dan Gam 1 yn cynnwys y grwpiau uchaf eu risg, fel pobl sy'n byw mewn cartrefi gofal, pobl 50 oed a hŷn, pobl sydd â chyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes a gofalwyr. Mae rhagor o fanylion ar gael ar ein gwefan ar:

www.ageuk.org.uk/cymru/information-advice/coronavirus/coronavirus-vaccine

Gall fod cyfleoedd i roi brechiad atgyfnerthu COVID-19 a brechiad y ffliw ar yr un pryd, ond dim ond pan fydd amseru a logisteg eraill yn caniatáu.

Mae Llywodraeth Cymru wedi cynghori ei bod hi'n bwysig bob y bobl sy'n gymwys nawr am ddos atgyfnerthu yn derbyn y cynnig, oherwydd mae'n bosibl bod imiwnedd o'u dosys blaenorol wedi gostwng gydag amser.

Os na chafodd pobl y brechiad cyntaf o dan Gam 1, nid ydynt yn gymwys i gael y brechiad atgyfnerthu adeg ysgrifennu, ond bydd y Llywodraeth yn adolygu'r sefyllfa'n gyson a gallant fod ar gael yn ddiweddarach.

I gael y wybodaeth ddiweddaraf am frechiadau atgyfnerthu yn ystod gaeaf 2021-22, ewch i wefannau Llywodraeth Cymru neu GIG 111 Cymru.

I gael rhagor o wybodaeth am y ffliw a'r rhaglen frechu flynyddol rhag y ffliw, gweler ein hadran sy'n dechrau ar dudalen 10, 'Eich iechyd dros y gaeaf'.

Paratoi eich cartref am y gaeaf

Dyma restr o bethau y gallwch eu gwneud cyn y gaeaf i helpu i gadw'r oerfel allan a bod yn ddiogel.

Gwasanaeth i'ch system wres

- Os oes gennych wres canolog nwy yn eich cartref, mae angen iddo gael prawf diogelwch blynyddol. Mae'n rhaid i bob dyfais nwy yn eich cartref gael prawf diogelwch gan beiriannydd sydd ar y Gofrestr Diogelwch Nwy (Gas Safe Register) bob blwyddyn a chael gwasanaeth yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr. Yn ogystal â sicrhau nad oes risg o garbon monocsid yn gollwng, bydd y bwyler yn cael ei brofi i sicrhau ei fod yn gweithio'n ddiogel ac effeithlon. Os ydych yn denant, mae'n rhaid i'ch landlord drefnu profion diogelwch nwy o leiaf unwaith y flwyddyn o dan y gyfraith. Mae'n rhaid iddynt gadw cofnodion o'r profion hyn ac mae gennych hawl i ofyn i gael eu gweld.



Peiriannydd ar y Gofrestr Diogelwch Nwy

- Pan fydd peiriannydd yn dod i'ch cartref, gofynnwch i gael gweld eu cerdyn Diogelwch Nwy (Gas Safe) a gwnewch nodyn o rif eu cerdyn trwydded. Edrychwch ar wefan y Gofrestr Diogelwch Nwy neu ffoniwch y llinell gymorth am ddim i gael gwybod sut i wirio eu trwydded neu ddod o hyd i beiriannydd cofrestredig yn eich ardal chi (gweler tudalen 28).

Glanhau simnai

- Mae simnai dda yn hanfodol er mwyn i bob dyfais coginio a gwresogi sy'n defnyddio tanwydd solet weithio'n effeithlon a diogel. Mae HETAS (Cynllun Profi a Chymeradwyo Offer Gwresogi) yn argymhell y dylai eich simnai gael ei lanhau gan ysgubwr sydd wedi'i gymeradwyo gan HETAS o leiaf unwaith y flwyddyn, yn dibynnu pa ddyfais a pha danwydd rydych yn eu defnyddio.
- Peidiwch byth â chau fentiau aer. Os oes gennych wresogyddion sy'n llosgi coed, glo neu nwy, gwnewch yn siŵr fod digon o awyr iach yn cylchredeg.

Gweler ein canllaw am ddim *Save energy, pay less* am awgrymiadau a'n taflen ffeithiau *Cymorth gyda chostau gwresogi yng Nghymru* am wybodaeth fanylach.

Aros yn ddiogel

- Rhowch giard o flaen tanau agored, a pheidiwch â rhoi dillad i sychu'n rhy agos at dân agored. Peidiwch â gosod dillad tamp ar wresogyddion cynnes. Peidiwch â rhwystro fentiau aer, mae angen aer ar danau a gwresogyddion. Mae awyriad da hefyd yn atal anwedd.



Insiwleiddio ac atal drafftiau yn eich cartref

- Cysylltwch â'ch cyflenwr ynni i weld a oes ganddynt gyngor pellach i'ch helpu i baratoi eich cartref am y gaef.

Eich prif stopfalf

- Os bydd pibelli dŵr yn rhewi mae'n bosib iddyn nhw fyrstio, felly bydd angen i chi allu diffodd y dŵr yn y brif stopfalf. Bydd angen ichi wneud yn siŵr nad yw wedi mynd yn sownd. Mae'n rhaid ichi allu ei droi yn rhwydd. Os yw'n sownd efallai y bydd angen ichi gael un newydd.

Gwnewch bob dydd Mawrth yn 'Ddydd Mawrth Profi'

- Ewch i'r arfer o brofi eich larymau mwg yn rheolaidd i wneud yn siŵr eu bod yn gweithio ac fel eich bod yn gwybod pa sŵn maen nhw'n ei wneud.
- Mae'r gwasanaeth tân yn cynnig gwiriad diogelwch tân am ddim yn eich cartref, yn ogystal â chyngor am ddim. I drefnu eich gwiriad am ddim, ffoniwch 0800 169 1234. Gallwch gael rhagor o wybodaeth ar wefan y Gwasanaeth Tân hefyd: www.fireservice.co.uk/safety/



Carbon monoxide - Y lladdwr tawel

- Gosodwch larwm carbon monocsid ym mhob ystafell sydd â chyfarpar nwy, gan fod perygl o wenwyn carbon monocsid os bydd fentiau aer yn blocio. Mae'n bosibl prynu larymau sy'n glywadwy, gweladwy neu sy'n dirgrynu. Am fwy o wybodaeth am hyn, cysylltwch â Chyngor Age Cymru neu Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Fyddar (RNID) (gweler sefydliadau defnyddiol ar dudalen 30).

Amser Graeanu

- Graeanwch y llawr o amgylch eich cartref. Cadwch gymysgedd o halen craig a graean yn gyfleus i'w roi ar risiau neu lwybrau mewn tywydd rhewllyd. Os bydd y tymheredd wedi gostwng o dan y rhewbwynt, bydd angen ichi wasgaru mwy o'r cymysgedd. Mae rhai cynghorau'n darparu bagiau o'r cymysgedd yn rhad ac am ddim. Gall siopau DIY lleol ac archfarchnadoedd mawr ei werthu hefyd.



Rhybuddion Llifogydd

- Cofrestrwch am rybuddion llifogydd rhad ac am ddim gan y Llinell Rybuddion Llifogydd (gweler tudalen 29).

Rheilen gydio

- Ystyriwch osod rheilen gydio os oes gennych chi risiau wrth ddrysau blaen neu gefn eich tŷ. Gofynnwch i'ch Age Cymru leol am ragor o wybodaeth.

Byddwch yn barod am doriad pŵer

- Cadwch radio a thortsh sy'n gweithio â batris ynghyd â batris sbâr yn gyfleus rhag ofn i dywydd garw achosi toriad pŵer dros dro. Cadwch eich ffofn symudol, gliniadur neu gyfrifiadur tabled ar bŵer llawn, er mwyn i chi allu defnyddio'r batri ynddyn nhw os bydd y cyflenwad trydan wedi ei atal.

**FFONIWCH 105
OS OES GENNYCH
DORIAD PŴER**



Mynd â'r ci am dro

- Os ydych yn poeni am fynd â'ch ci am dro mewn tywydd rhewllyd, cysylltwch â Cinnamon Trust (gweler tudalen 28) i weld a allan nhw eich cyflwyno chi i wirfoddolwr sy'n mynd â chŵn am dro yn eich ardal chi.

Cadwch rifau defnyddiol mewn lle hwylus

- Defnyddiwch dudalen 31 i ysgrifennu rhifau defnyddiol mewn argyfwng, dyddiadau ac apwyntiadau, megis cwmnïau cyfleustodau, a chadwch hwn wrth eich ffôn.

Cymorth ariannol

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn hawlio pob cymorth ariannol y gallwch i helpu gyda biliau gwresogi. Gall eich Age Cymru lleol eich cynghori.

Eich iechyd dros y gaeaf

Daliwch ati i symud

Mae bod yn actif yn rhoi hwb i'ch system imiwnedd. Peidiwch â phoeni - does dim rhaid ymuno â champfa a gwisgo dillad lycra a bandiau chwys! Mae tasgau dydd i ddydd, fel golchi'r llestri a hwfro i gyd yn cyfri fel gweithgarwch corfforol. Mae cadw'n actif yn gallu gwella'ch hwyliau a rhoi hwb i'ch lefelau egni. Efallai na fyddwch chi'n teimlo fel gwneud y pethau hyn ar y pryd, ond ceisiwch wneud ychydig yn aml. Os ydych chi'n gallu codi a cherdded o gwmpas, mae hwn yn gyfle i wneud diod gynnes neu bryd sydyn i chi'ch hun.

Bwyta'n gynnes, bwyta'n dda

Mae prydau a diodydd cynnes yn eich helpu i gadw'n gynnes, felly bwytwch o leiaf un pryd cynnes y dydd ac yfwch ddiodydd cynnes yn ystod y dydd. Cadwch eitemau hanfodol ac eitemau hir oes yn y cwpwrdd neu'r rhewgell, rhag ofn y bydd hi'n rhy oer i fynd allan i siopa. Gallech hefyd wneud eich siopa bwyd ar-lein, fel bod rhywun yn ei ddanfôn at eich drws. Gwnewch yn siŵr bod eich diet dyddiol yn cynnwys ystod dda o fwydydd ac anelwch at o leiaf bum dogn o ffrwythau a llysiau fel eich bod yn cael digon o faethion a fitaminau.



Cofiwch fod llysiau wedi eu rhewi gystal â rhai ffres os nad yn well. Mae ar eich corff angen maeth da drwy'r amser, ond yn enwedig yn ystod y tymor anwydau a ffliw, pan fydd eich system imiwnedd dan fygythiad. Mae angen ichi yfed digon, hefyd. Os ydych yn poeni nad ydych awydd llawer o fwyd, siaradwch gyda'ch meddyg teulu. Mae yfed diod gynnes cyn mynd i'r gwely a chadw un mewn fflasg wrth ochr eich gwely yn ffordd o gael cynhesrwydd a chysur os byddwch yn deffro'n fuan yn teimlo'n oer.

Mynnwch bigiad fflw tymhorol

Gall fflw fod yn ddifrifol i rai pobl. Mae firysau fflw yn newid yn gyson ac mae imiwneidd yn gallu lleihau, felly'r cyngor yw eich bod yn cael brechiad rhag fflw bob blwyddyn os ydych chi'n perthyn i un o'r grwpiau sy'n fwyaf bregus, yn ôl Llywodraeth Cymru – gweler isod. Yn ogystal â bod yn annymunol, mae fflw'n gallu cynyddu eich risg o ddatblygu salwch mwy difrifol, megis bronchitis a niwmonia, neu gall wneud cyflyrau sydd gennych eisoes yn waeth. Yn yr achosion gwaethaf, gall fflw arwain at arhosiad yn yr ysbty neu hyd yn oed farwolaeth. Mae pobl yn marw oherwydd cymhlethdodau fflw bob blwyddyn.

Yn ôl 'Rhaglen genedlaethol imiwneiddio rhag y fflw 2021 i 2022' Llywodraeth Cymru, bydd y canlynol yn gymwys i gael pigiad fflw yn rhad ac am ddim:



- pobl sy'n 50 oed neu hŷn*
- pobl o dan 50 mlwydd oed sydd â chyflwr iechyd hirdymor;
- rhywun sy'n ofalwr ar ran person hŷn neu rywun â chyflwr iechyd hirdymor neu anabledd (er enghraifft, os ydych chi'n helpu i ofalu am aelod o'r teulu neu ffrind);
- pobl ag anabledd dysgu;
- gweithwyr gofal iechyd sy'n dod i gysylltiad uniongyrchol â chleifion;
- staff sy'n darparu gwasanaethau gofal cartref, neu sy'n gweithio mewn cartrefi gofal ac sy'n dod i gysylltiad â phobl agored i niwed yn rheolaidd.

Os ydych chi'n meddwl y gallech fod yn gymwys am frechiad am ddim rhag fflw, holwch eich fferylllydd lleol neu eich meddyg teulu.

*Seiliwyd hyn ar oedran unigolyn ar 31 Mawrth 2022. Cyn pandemig COVID-19, 65 oed a hŷn oedd dechrau'r grŵp oedran; fodd bynnag, fe'i hestynnwyd i bobl dros 50 oed yng ngeaf 2020-2021 ac mae Llywodraeth Cymru wedi cadarnhau y bydd hyn yn parhau ar gyfer geaf 2021-2022.

Mae brechiadau rhag ffliw yn ddiogel iawn, ond efallai y bydd y fraich y cawsoch y brechiad ynnddi yn ddolurus am ychydig, neu efallai y bydd gennych ychydig o dymheredd neu gyhyrau poenus am ychydig ddyddiau. Mae'r sgil-efeithiau eraill yn brin. Nid yw brechlyn rhag ffliw yn gallu rhoi ffliw ichi, gan nad yw'r brechlyn i oedolion yn cynnwys firws byw.

Gall brechlyn atgyfnerthu ar gyfer COVID-19 gael ei gynnig i chi ar yr un pryd â'ch brechlyn ffliw – gweler yr adran gynt yn y canllaw hwn ar y coronafeirws am ragor o wybodaeth.

Gwiriwch eich bod wedi cael pigiad 'niwmo'

Mae'r brechiad 'niwmo' (niwmococol) yn cael ei roi fel pigiad untro sy'n eich amddiffyn rhag niwmonia, meningitis a gwenwyniad gwaed. Gofynnwch i'ch meddyg am hyn os ydych chi 65 a throsodd a heb ei gael. neu os nad ydych chi'n siŵr.

Glendid dwylo

Mae glendid dwylo da yn ffordd syml iawn o helpu i atal lledaenu germau a ffliw - gan gynnwys bacteria a firysau. Mae wedi dod yn bwysig iawn hefyd yn sgil y coronafeirws (COVID-19). Gwnewch yn siŵr eich bod yn golchi eich dwylo'n rheolaidd gyda dŵr cynnes a sebon. Os nad yw'n bosib golchi eich dwylo â dŵr cynnes a sebon yn syth, defnyddiwch hylif diheintio gwrthfacterol ag alcohol ynnddo ar gyfer eich dwylo. Gall hylif diheintio ag alcohol ynnddo leihau nifer y germau ar eich dwylo mewn rhai sefyllfaoedd, ond nid yw hylif diheintio yn cael gwared ar bob math o germau. Glanhewch arwynebau yr ydych yn debygol o'u cyffwrdd â'ch dwylo, megis eich ffôn, eich dolenni drysau, switshis golau, tapiau, llyfrau, kindle, iPad a'ch allweddell cyfrifiadur yn rheolaidd er mwyn cael gwared â germau.

Pesychu a thisian - Ei Ddal. Ei Daflu. Ei Ddifa.

Defnyddiwch hancesi papur tafladwy i orchuddio eich ceg a'ch trwyn pan fyddwch yn pesychu neu'n tisian a rhowch yr hancesi papur sydd wedi'u defnyddio yn y bin cyn gynted â phosibl, a golchwch eich dwylo eto.



Peidiwch â chrychu'ch hances bapur fudr yn eich llaw a'i chario o gwmpas gyda chi. Os byddwch eisiau tisian a does gennych chi ddim hances bapur arnoch, ceisiwch disian i'r plyg yn eich braich, oherwydd rydych chi'n llai tebygol o ledaenu germau felly.

Defnyddiwch hylif glanhau dwylo sy'n cynnwys o leiaf 60 y cant alcohol bob tro.



Ystyriwch gymryd fitamin D atodol

Mae ein cyrff yn cynhyrchu fitamin D o olau'r haul pan ein bod yn yr awyr agored. Rydym ni ei angen i gael esgyrn, dannedd a chyhyrau iach. Yn ystod misoedd y gaeaf, nid yw'r haul yn ddigon cryf yn y DU i'n cyrff ni fedru cynhyrchu fitamin D, ac mae'n anodd cael faint sydd ei angen arnom o'n bwyd ni'n unig. Mae'n bosib byddwch chi eisiau siarad â'ch Meddyg Teulu i drafod cymryd fitamin atodol, i hybu eich lefelau yn y gaeaf.

Amddiffynnwch eich hun rhag llosg eira

Er mwyn helpu i atal llosg eira, cadwch eich corff i gyd yn gynnes bob amser – mae rhai awgrymiadau defnyddiol ar y tudalennau sy'n dilyn. Gwisgwch drowsus, sanau, teits trwchus, legins neu gynheswyr coesau a sgarff, het a menig pan fyddwch yn mynd allan yn yr oerfel. Peidiwch â cheisio cynhesu'n rhy gyflym, trwy eistedd gyda'ch croen yn dod i gysylltiad uniongyrchol â rheiddiadur, potel dŵr poeth, cawod

boeth, bath neu fath arall o wres. Siaradwch gyda'ch meddyg teulu os ydych chi'n cael llosg eira'n rheolaidd neu os oes diabetes gennych.

Llosgiadau cyswllt

- Pan fyddwch chi'n defnyddio pad gwresogi neu flanced drydan, dewiswch un sy'n cynnwys amseredd a fydd yn diffodd y ddyfais yn awtomatig.
- Peidiwch â rhoi pad gwresogi neu botel dŵr poeth yn uniongyrchol ar y croen.
- Gosodwch wlaŵ o leiaf 4 troedfedd oddi wrth reiddiaduron, pibelli a gwresogyddion.

Defnyddiwch botel dŵr poeth sydd â gorchudd sy'n ffitio'n ddiogel, bag gwenith neu flanced drydan i gynhesu'ch gwely ond peidiwch fyth a defnyddio potel dŵr poeth a blanced trydan gyda'i gilydd gan fod hyn yn beryglus dros ben.

- Edrychwch ar y caead i weld a yw'r rwber wedi dirywio
- Peidiwch â'i defnyddio os yw'n gollwng neu os yw'r rwber wedi hollti
- Cymerwch ofal i beidio gwasgu'r botel wrth ichi ei llenwi gan fod hynny'n creu risg o sgaldio
- Peidiwch â'i gorlenwi.

Cyngor diogelwch

Gwnewch yn siŵr nad yw eich potel dŵr poeth yn gollwng, drwy ei llenwi â dŵr oer yn gyntaf. Trowch y botel ben i waered dros sinc gwag.



Cael larwm personol

Mae larymau personol yn eich galluogi i alw am gymorth os ydych chi'n sâl neu yn cwmpo ac yn methu cyrraedd ffôn. Rydych yn pwysu botwm ar dlws crog rydych yn ei wisgo o gwmpas eich gwddf neu fel band arddwrn. Bydd hyn yn eich cysylltu i ganolfan alwadau 24 awr, lle byddwch yn gallu siarad â rhywun sydd yn cysylltu â pherson dynodedig i'ch helpu chi – fel arfer yn gymydog, ffrind, perthynas neu y gwasanaethau brys.

Cysylltwch â'ch cyngor lleol i weld a ydynt yn rhedeg cynllun larwm personol. Mae gan Lywodraeth Cymru restr o'r holl gynghorau yng Nghymru, ynghyd â dolenni i'w gwefannau, ar: www.llyw.cymru/dod-o-hyd-ich-awdurdod-lleol

Cadwch mewn hwyliau da a chadwch mewn cysylltiad â phobl

Nid yw'n anghyffredin i deimlo ychydig yn isel yn ystod y gaeaf – yn enwedig pan mae'r dyddiau'n fyr ac mae'n tywyllu erbyn 4pm.

Ceisiwch gadw at eich trefniadau arferol ac os nad ydych yn gallu ymweld â ffrindiau neu berthnasau, gwnewch yn siŵr eich bod yn eu ffonio yn rheolaidd i gael sgwrs. Fel arall, os oes gennych gyfrifiadur neu ffôn clyfar, gallwn ddefnyddio rhaglenni galwadau fideo, fel Zoom neu Skype.

Os ydych chi'n teimlo'n unig, cysylltwch â'ch Age Cymru lleol i weld a ydynt yn cynnig gwasanaeth cyfeillio. Os nad oes unrhyw wasanaethau lleol, cysylltwch â Chyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98 i gael gwybodaeth am wasanaethau eraill a all fod ar gael, fel galwadau ffôn cyfeillgarwch.

Ceisiwch gael ychydig o awyr iach os ydych chi'n ddigon da i wneud hyn a thra bydd hi'n olau, trwy fynd am dro bach yng nghanol y dydd. Cofiwch wisgo'n gynnes ac yn gysurus - peidiwch â'i gorwneud hi a gorchuddiwch eich ceg a'ch trwyn i amddiffyn eich ysgyfaint rhag anadlu'r aer oer tu hwnt hwnnw.

Efallai y bydd dosbarthiadau neu grwpiau cymdeithasol lleol y gallwch chi ymuno â nhw. Gwiriwch eich canolfan gymunedol leol neu hysbysfwrdd llyfrgell i gael gwybod pa gyfleoedd sydd ar gael yn eich ardal chi neu cysylltwch â Llinell Gyngor Age Cymru.

Os ydych yn teimlo'n isel am ychydig o wythnosau a phrin yw eich plaser a'ch diddordeb yn y pethau yr arferoch eu mwynhau, gan wneud i chi deimlo'n llesg ac yn brin o egni, mae'n bwysig iawn rhannu'r teimladau hyn gyda rhywun, efallai ffrind neu feddyg. Mae Anhwylder Affeithiol Tymhorol (SAD) yn gyflwr sy'n taro pobl ar adeg benodol o'r flwyddyn - gyda'r mwyafrif o ddiodefwrwr yn teimlo'n waeth y gaeaf, pan fydd y dyddiau'n fyrrach. Siaradwch â'ch meddyg teulu. Am fwy o wybodaeth, gwelwch ein canllaw am ddim 'Your mind matters'.

Gall llai o oriau o olau dydd ein gadael yn teimlo'n isel. Bydd o help os gallwch wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau bob dydd. Os yw'n bosibl ac os nad yw'n rhy oer, ewch am dro yng nghanol y dydd, neu o leiaf ewch allan am ychydig yn ystod golau dydd.



Cadw'n gynnes

Mae tywydd oer yn gallu achosi risgiau difrifol i iechyd, yn enwedig wrth inni fynd yn hŷn ac os oes gennym eisoes yr hyn mae arbenigwyr iechyd yn ei alw'n 'gyflwr iechyd cronig', fel diabetes, clefyd y galon neu COPD (clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint).

Os byddwch mewn amgylchedd oer am yn hir, neu mewn oerni eithafol am amser byr, bydd eich pwysedd gwaed yn codi. Mae hynny'n golygu bod pwysau ychwanegol yn cael ei osod ar system cylchrediad eich gwaed, sy'n eich rhoi mewn perygl o gael trawiad ar y galon neu strôc.

Hyd yn oed os nad yw'n aeaf difrifol, mae'r tywydd oer yn ein gwneud ni'n fwy agored i afiechydon penodol. Dilynwch yr awgrymiadau hyn i aros yn iach a chadw'n gynnes o dan do a thu allan.

Cadwch eich dwylo a'ch wyneb yn gynnes

- Yn ogystal â gwisgo menig a het, lapiwch sgarff o amgylch eich wyneb bob amser pan ewch allan mewn tywydd oer, hyd yn oed am gyfnodau byr. Mae hyn yn helpu i gynhesu'r aer oer yr ydych yn ei anadlu.



Hyd yn oed os nad yw'n aeaf difrifol, mae'r tywydd oer yn ein gwneud ni'n fwy agored i afiechydon penodol.

Gwisgwch haenau

- Bydd sawl haen denau o ddillad yn eich cadw'n gynhesach nag un haen drwchus, gan fod yr haenau'n dal aer cynnes. Mae dillad gwlan a ffibrau synthetig cnufig fel polyester yn ddewis gwell na chotwm. Dechreuwch gyda dillad isaf thermal, teits neu sanau cynnes. Bydd siol neu flanced yn cynnig llawer o wres wrth eistedd. Ceisiwch gadw'ch traed i fyny, gan fod yr aer yn oerach ar lefel y ddaear.
- Gwisgwch ddillad cynnes yn y gwely. Pan mae'n oer iawn, gwisgwch ddillad isaf thermal, sanau gwely ac efallai hyd yn oed het – mae llawer o wres yn dianc drwy eich pen.

- Cadwch eich traed yn gynnes. Fel gyda'ch dwylo a'ch wyneb, gall traed oer achosi i'ch pwysedd gwaed godi'n beryglus. Dewiswch fŵts gyda gwadnau gwrthlithro a leinin cynnes neu gwisgwch sanau thermal.



- Gwiriwch newyddion lleol a rhagolygon y tywydd am gyngor pan fydd rhagolygon tywydd drwg.

Siaradwch â'ch fferyllfa

- Holwch eich fferylllydd am feddyginiaethau dros y cownter ar gyfer mân anhwylderau cyffredin.
- Eich fferylllydd yw'r person gorau i roi cyngor ichi, yn enwedig os ydych chi eisoes yn cymryd meddyginiaethau ar bresgripsiwn.



Cadw eich cartref yn gynnes

Mae'r mwyafrif ohonom yn treulio llawer o amser yn y tŷ yn ystod y gaeaf, ac felly mae'n bwysig eich bod yn gyfforddus ac yn gynnes yno. Mae tymheredd isel yn cynyddu'r perygl o ddal y fflw a phroblemau anadlol eraill, a gall godi pwysedd gwaed. Gyda'r henoed mae pwysedd gwaed yn cymryd mwy o amser i ddychwelyd i'w lefel normal wedi iddyn nhw fod allan yn yr oerni ac mae hyn yn cynyddu'r perygl o drawiad ar y galon neu strôc. Po oeraf yw eich cartref, y mwyaf o risg sydd i'ch iechyd.

Monitrwch y tymheredd yn eich cartref; mae atal yn allweddol!

- Y tymheredd a argymhellir ar gyfer eich prif ystafell fyw yw tua 70°F/21°C, a dylech gynhesu gweddill eich cartref i o leiaf 65°F/18°C. Cysylltwch â'ch Age Cymru lleol am gerdyn thermomedr rhad ac am ddim. Os byddwch am i'ch prif ystafell fyw fod yn gynhesach na hyn ac os byddwch yn teimlo'n oer, trowch y gwres i fyny waeth beth yw'r tymheredd ar y thermomedr.
- Dysgwch sut mae'r amserydd a'r thermostat ar eich system wresogi'n gweithio. Os yw'n oer iawn, gosodwch yr amserydd i gynhesu'r tŷ yn gynharach yn hytrach na throir thermostat i fyny er mwyn cynhesu eich cartref yn gyflym. Os oes gennych thermostatau unigol ar eich gwresogyddion, gwnewch yn siŵr eu bod wedi eu gosod ar y tymheredd cywir ar gyfer yr ystafelloedd lle y byddwch yn treulio eich amser. Am fwy o wybodaeth am sut i ddeall dulliau rheoli'ch gwresogydd, gweler ein canllaw am ddim *Save energy, pay less*.

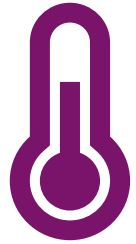


- Caewch y llenni fin nos a gosodwch leinin thermal os gallwch wneud hynny.



- Cadwch ffenestr eich ystafell wely ar gau yn ystod y nos pan fydd y tywydd yn oer. Amser oeraf y diwrnod yw cyn y wawr. Mae anadlu aer oer yn codi risg heintiau ar y frest, trawiad ar y galon a strôc.

***Os ydych yn teimlo'n oer,
trowch y gwres i fyny waeth
beth yw'r tymheredd ar y
thermomedr.***



Pa arian ychwanegol y gallwch fod yn gymwys i'w gael?

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn poeni am gostau tanwydd cynyddol, felly mae'n bwysig sicrhau eich bod yn manteisio ar unrhyw fudd-daliadau neu ostyngiadau yr ydych yn gymwys i'w gael a fydd o gymorth i chi wrth gadw eich cartref yn gynnes.

Yn 2021-22, mae hawl gan y rhan fwyaf o bobl a aned ar neu cyn 26 Medi 1955 i gael Taliad Tanwydd y Gaeaf i helpu gyda chostau gwresogi. Mae hwn yn daliad di-dreth rhwng £100 a £300 a delir i chi rhwng Tachwedd a Rhagfyr. Dylai'r rhai sydd wedi cael taliadau yn y gorffennol gael y taliad yn awtomatig, ond os eleni yw'r flwyddyn gyntaf i chi fod yn gymwys, cysylltwch â llinell gymorth Taliadau Tanwydd y Gaeaf (gweler tudalen 27) i sicrhau nad ydych yn colli'r cyfle.

Os ydych yn cael Credyd Pensiwn, neu fudd-daliadau penodol eraill, cewch Daliad Tywydd Oer yn awtomatig pan aiff y tymheredd i lawr i 0°C (32°F) neu'n is am saith diwrnod yn olynol.

Gallech fod yn gymwys i gael Gostyngiad Cartrefi Cynnes ar eich bil trydan os ydych yn cael elfen Credyd Gwarant y Credyd Pensiwn neu os ydych ar incwm isel. Gostyngiad unwaith yn unig yw hwn a wneir rhwng mis Hydref a Mawrth gan amlaf. Os oes gennych fesurydd rhagdalau trydan, gallwch dderbyn y disgownt fel taleb i ar gyfer y mesurydd. Gwiriwch gyda'ch cyflenwr ynni neu gofynnwch i asiantaeth gynghori fel Age Cymru. Cewch ragor o wybodaeth o: www.gov.uk/the-warm-homediscount-scheme.

**beth
nesaf?**

Cysylltwch â'ch Age Cymru lleol i drefnu gwiriad budd-daliadau (gweler tudalen 27) neu defnyddiwch ein cyfrifiannell budd-daliadau ar-lein – ewch i www.agecymru.org.uk/letstalkmoney. I gael rhagor o wybodaeth, edrychwch hefyd ar ein canllaw rhad ac am ddim, *Mwy o arian yn eich poced a'n taflen ffeithiau rad ac am ddim, Help gyda chostau gwresogi yng Nghymru*.

Cynhesu eich cartref yn effeithlon

Mae costau ynni yn uchel ar hyn o bryd, ond mae cynhesu eich cartref yn haws ac yn rhatach os yw wedi ei insiwleiddio a bod eich gwres canolog yn gweithio'n iawn.

Fe ddylai Nyth neu linell gyngor Warm and Safe Homes (WASH) allu eich cynghori (gweler tudalen 30).

Am fwy o awgrymiadau o ran sut i arbed ynni, gweler ein canllaw gwybodaeth Save energy, pay less.

Cofrestrau Gwasanaethau Blaenoriaeth

Mae gan gyflenwyr ynni a gweithredwyr rhwydweithiau dosbarthu Gofrestrau Gwasanaethau Blaenoriaeth ar gyfer pobl sydd angen cymorth ychwanegol. Gallai hyn fod oherwydd eich bod dros oed pensiwn, neu'n byw gyda chyflwr iechyd hirdymor neu anabled. Mae'n bosib eich bod angen cymorth dros dro yn dilyn anaf neu salwch. Os byddwch chi'n cofrestru ar gyfer gwasanaethau blaenoriaeth, gallech gael cymorth a chefnogaeth ychwanegol, megis cyfrinair unigryw i chi allu cadarnhau pwy yw gweithiwr trydan neu nwy sy'n galw yn eich cartref; neu symud mesurydd rhagdal os nad ydych chi'n gallu ei gyrraedd bellach.

Rydych chi'n talu eich biliau nwy a thrydan i'ch cyflenwr ynni, a'ch gweithredwr rhwydwaith dosbarthu yw'r cwmni sy'n gyfrifol am y cyflenwad i'ch ardal. Cysylltwch â Chymdeithas y Rhwydweithiau Ynni i gael gwybod pwy yw gweithredwr eich rhwydwaith. Er mwyn sicrhau eich bod yn derbyn cymaint o wasanaethau ag sy'n bosib, dylech chi ymuno â chofrestr eich cyflenwr a chofrestr eich gweithredwr rhwydwaith dosbarthu, oherwydd mae'n bosib eu bod yn cynnig gwahanol wasanaethau.

Beth i'w wneud os na allwch dalu'ch bil

Cysylltwch â'ch cyflenwr ynni os ydych chi'n cael trafferth talu eich biliau. Ni ddylai cwmnïau ddatgysylltu cartrefi sy'n cynnwys pensiynwyr yn unig yn ystod misoedd y gaeaf. Mae'n bosib y byddwch yn gallu sefydlu cynllun ad-dalu, neu gael mesurydd rhagdalwedi osod.

I gael mwy o wybodaeth am gael cymorth i gadw eich cartref yn gynnes, gweler ein canllawiau rhad ac am ddim *Mwy o arian yn eich poced a Save energy, pay less*. Hefyd, gweler ein taflen ffeithiau am ddim *Cymorth gyda chostau gwresogi yng Nghymru*. I gael rhagor o gyngor, cysylltwch â Chyngor ar Bopeth neu linell gyngor WASH (gweler tudalennau 28 a 30).

Cynllun Nyth Cartrefi Cynnes Llywodraeth Cymru

Nod cynllun Nyth yw lleihau nifer yr aelwydydd sydd yn dioddef tlodi tanwydd drwy wneud cartrefi'n fwy effeithlon o ran tanwydd. Gall hyn ostwng eich biliau ynni a bod o fudd i'ch iechyd a'ch lles. Gall Nyth gynnig cyngor diduedd am ddim i holl aelwydydd Cymru, ac os ydych yn berchennog tŷ neu'n rhentu eich cartref yn breifat, efallai y byddwch yn gymwys i gael pecyn o welliannau effeithlonrwydd ynni cartref am ddim*.



Os byddwch chi'n bodloni'r meini prawf cymhwysedd, bydd asesiad o'ch cartref cyfan yn cael ei gynnal. Bydd yr asesiad hwn yn argymhell mesurau effeithlonrwydd ynni priodol i'ch eiddo.

Yn dibynnu ar eich amgylchiadau unigol, gallai'r rhain gynnwys:

- boeler newydd;
- gosod systemau gwres canolog; neu
- fesurau insiwleiddio amrywiol.

*Nodyn: os ydych chi'n rhentu eich cartref yn breifat, bydd rhaid ichi gael caniatâd y landlord cyn y gall Nyth fwrw ati ag unrhyw waith. Os ydych chi'n rhentu eich cartref gan awdurdod lleol (cyngor) neu gymdeithas dai, nid ydych chi'n gymwys ar gyfer Nyth. Fodd bynnag, mae'n rhaid i landlordiaid cymdeithasol weithio i wella eu stoc tai. Mae hyn yn cynnwys sicrhau ei fod yn cael i wresogi'n ddigonol, yn effeithlon o ran tanwydd ac wedi'i insiwleiddio'n briodol. Os ydych chi'n byw mewn tŷ cymdeithasol ac yn teimlo fod angen gwella ei effeithlonrwydd ynni neu atgyweirio ei system wresogi, gallwch ofyn am gyngor gan Shelter Cymru neu Gyngor ar Bopeth (gweler tudalennau 30 a 28).

Mae sawl ffordd y gallwch gwrdd â'r meini prawf cymhwysedd:

1. Rydych chi, neu rywun sy'n byw gyda chi, yn derbyn budd-dal prawf modd cymwys

Mae'r buddion cymwys yn cynnwys Credyd Pensiwn; Budd-dal Tai; Credyd Cynhwysol neu ddyfarniad gan Gynllun Gostyngiadau Treth Gyngor yr awdurdod lleol. Byddech hefyd angen byw mewn cartref sy'n aneffeithlon o ran ynni ac, felly, yn ddrud i'w wresogi.

2. Mae gennych chi, neu rywun sy'n byw gyda chi, gyflwr anadlol cronig, gyflwr cylchrediad y gwaed neu gyflwr iechyd meddwl.

Yn ogystal â'r cyflwr iechyd, byddai angen i chi hefyd gael incwm cartref sy'n is na throthwy diffiniedig, a bydd angen i chi fod yn byw mewn cartref sy'n aneffeithlon o ran ynni ac, felly, yn ddrud i'w gynhesu.

Ceir gwybodaeth fanylach am y gofynion cymhwysedd yn ein taflen ffeithiau *Cymorth gyda chostau gwresogi yng Nghymru*, sydd yn rhad ac am ddim.

Os yw Nest yn penderfynu ar ôl eich cyswllt cychwynnol â nhw nad ydych yn bodloni'r meini prawf cymhwysedd a grybwyllir uchod, yna byddant yn ceisio rhoi cyngor yn lle hynny ar:

- arbed ynni a dŵr;
- sicrhau eich bod ar y tariffau ynni a dŵr gorau ar gyfer eich anghenion;
- rheoli arian;
- hawliau budd-daliadau; a/neu
- darparu atgyfeiriad i gynlluniau neu grantiau eraill a allai gallu cyflawni gwelliannau effeithlonrwydd ynni yn y cartref.

I gael rhagor o wybodaeth, gallwch gysylltu â Nyth ar radffôn 0808 808 2244 (llinellau ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am-6pm) neu ewch i www.nyth.llyw.cymru.

Cynllun Rhwymedigaeth Cwmnïau Ynni

Gallech fod yn gymwys i gael help gan gynllun Rhwymedigaeth Cwmnïau Ynni (ECO) os ydych:

- yn derbyn budd-daliadau penodol cymwys ac yn berchen-feddiannydd neu'n denant preifat; neu
- yn byw mewn tŷ cymdeithasol â chyfradd effeithlonrwydd ynni isel.

Mae'r budd-daliadau cymwys ar gyfer perchen-feddianwyr a thenantiaid preifat yn cynnwys:

- elfen Credyd Gwarant y Credyd Pensiwn; neu
- Lwfans Gweini

Os byddwch yn derbyn y naill neu'r llall o'r rhain, ni fydd yn rhaid i chi fodloni unrhyw feini prawf eraill i fod yn gymwys. O ran budd-daliadau penodol eraill, os byddwch yn ennill mwy na throthwy incwm, ni fyddwch yn gallu cael help.

Os nad ydych chi'n bodloni'r amodau uchod, mae'n dal yn bosib ichi gael help os bydd asesiad gan eich awdurdod lleol yn dangos bod arnoch ei angen. Efallai y byddant yn gwneud hyn os ydych mewn tlodi tanwydd, ar incwm isel ac yn agored i effeithiau oerni, neu os oes gan eich eiddo waliau solet ac mae insiwleiddio wal solet yn cael ei gynnal yn eiddo eich cymdogion.

Mae'n bosibl y gall llinell cyngor WASH hefyd roi mwy o wybodaeth ichi am fanteisio ar fesurau ECO (gweler tudalen 30).

Newid Cyflenwr Ynni

Gwiriwch eich tariff ynni presennol a chwiliwch am fargen well. Darllenwch ein canllaw rhad ac am ddim *Save energy, pay less* a'n taflen ffeithiau *Getting the best energy deal* am ragor o wybodaeth.

Dylid nodi, fodd bynnag, oherwydd ansicrwydd yn y farchnad ynni ar adeg ysgrifennu (Hydref 2021), efallai na fyddai o reidrwydd yn ddoeth, neu hyd yn oed yn bosibl, i newid cyflenwyr ynni am dariff rhatach ar hyn o bryd. Cysylltwch â Chyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98 i gael y wybodaeth ddiweddaraf.

Lles drwy Wres y gaeaf hwn gydag Age Cymru

Ymgyrch iechyd a gwydnwch dros y gaeaf wedi'i harwain gan Age Cymru a'i bartneriaid yw Lles drwy Wres. Y bwriad yw codi ymwybyddiaeth y cyhoedd o'r peryglon iechyd sy'n wynebu pobl hŷn yn ystod tywydd oer. Pob blwyddyn mae llawer gormod o bobl hŷn yn marw yn ystod y tywydd oer o salwch yn gysylltiedig â'r oerfel. Gellid atal llawer o'r marwolaethau hyn.

Mae Age Cymru yn cynnig gwybodaeth a chyingor i rymuso pobl hŷn i wneud pob un dim a allant i amddiffyn eu hunain yn ystod tywydd oer. Mae Lles drwy Wres yn cynnig gwybodaeth a chyingor iechyd i hybu iechyd a gwydnwch pobl hŷn ledled Cymru dros y gaeaf.

Amcan ein hymgyrch yw mynd i'r afael â'r problemau sy'n dod yn sgil y gaeaf a'i gwneud hi'n haws i filoedd o bobl hŷn mewn angen ymdopi yn ystod misoedd oer y gaeaf.

Mae rhai pobl hŷn yn ei chael hi'n anodd talu eu biliau gwresogi ac i gadw eu cartrefi'n ddigon cynnes. Rydym yn gwybod ei bod hi'n arferiad gan filoedd o bobl i aros mewn un ystafell yn unig i gadw'n gynnes, ac yn gwneud penderfyniadau anodd rhwng gwresogi a bwyta. Mae cael cartref cynnes a bwyd maethlon yn anghenion dynol sylfaenol. Mae llawer o bobl hŷn mewn tlodi tanwydd, sef eu bod yn gorfod gwario 10% neu fwy o'u hincwm ar gostau ynni.

Trwy weithio gyda'n partneriaid ledled Cymru, rydym yn gobeithio cyrraedd y bobl hŷn sydd fwyaf agored i niwed yng Nghymru er mwyn sicrhau eu bod yn cael defnydd o'r gwasanaeth a'r cymorth mwyaf priodol i ddiwallu eu hanghenion.

The logo for 'LLES DRWY WRES' is displayed in white, bold, uppercase letters on a solid orange rectangular background.

Helpwch ni i gyrraedd y bobl hynny sydd wir angen ein cymorth i aros yn gynnes, yn ddiogel ac yn iach y gaeaf hwn. Gallwch ein helpu i ledaenu'r gair am ymgyrch 'Lles drwy Wres'. www.agecymru.org.uk/stw
Ffoniwch ni: **029 2043 1555**

Sefydliadau defnyddiol

Age Cymru

Rydym yn darparu gwybodaeth a chynghor i bobl yn eu blynyddoedd hŷn drwy ein llinell gymorth ddwyieithog, cyhoeddiadau ac ar-lein.

I wybod a oes Age Cymru lleol i chi ac i archebu copïau am ddim o'n canllawiau gwybodaeth a thafleini ffeithiau ffoniwch:

**Cyngor Age Cymru 0300 303 44 98 (9yb hyd 4yp,
Dydd Llun – Dydd Gwener) neu anfonwch ebost atom:
cyngor@agecymru.org.uk**

Neu gallwch ysgrifennu atom at:
Age Cymru, Llawr Gwaelod, Mariners House,
Trident Court, East Moors Road, Caerdydd CF24 5TD

Website: www.agecymru.org.uk/advice

Yn Lloegr, cysylltwch â
Age UK Advice: 0800 678 1602
www.ageuk.org.uk

Yng Ngogledd Iwerddon, cysylltwch â
Age NI Advice Service: 0808 808 7575
www.ageni.org

Yn yr Alban, cysylltwch â
Age Scotland: 0800 124 4222
www.agescotland.org.uk

Canolfan Taliadau Tanwydd y Gaeaf

Ffôn: 0800 731 0160
Gwefan: www.gov.uk/winter-fuel-payment/how-to-claim

Cinnamon Trust

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

Ffôn: 01736 757 900

www.cinnamon.org.uk

Cofrestr Diogelwch Nwy

Gallwch wirio a yw peiriannydd ar y gofrestr drwy fynd i'r wefan.

Ffôn: 0800 408 5500

Os ydych yn amau bod nwy yn gollwng, ffoniwch y Llinell Gymorth Genedlaethol Argyfwng Nwy 24-awr ar 0800 111 999
www.gassaferegister.co.uk

Cymdeithas y Rhwydweithiau Ynni

Cysylltwch â nhw i ddarganfod pwy yw gweithredwr eich rhwydwaith.

Ffôn: 020 7706 5100

www.energynetworks.org

Cyngor ar Bopeth

Canolfannau cyngori sy'n cynnig cyngor rhad ac am ddim, cyfrinachol ac annibynnol, wyneb yn wyneb neu dros y ffôn.

Ffôn: 0800 702 2020

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

Cyngor ar Ynni 'Power Up'

Cynllun gan Western Power Distribution a'r Ymddiriedolaeth Arbed Ynni ar gyfer canolbarth a de Cymru. Mae'n cynnig amrywiaeth o gyngor ar incwm, tariffau ac effeithlonrwydd ynni i bobl agored i niwed.

Ffôn: 0808 808 2274

www.westernpower.co.uk/power-up

Cynllun Profi a Chymeradwyo Offer Gwresogi (HETAS)

Sefydliad arbenigol sy'n cymeradwyo dyfeisiau, tanwydd a gwasanaethau gwresogi tanwydd solet a biomas. Hefyd, maent yn cadw cofrestr o osodwyr, peirianwyr gwasanaeth ac ysgubwyr simneiau cymwys.

Ffôn: 01684 278170

www.hetas.co.uk

GIG 111 Cymru

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

Ffoniwch: 111

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

www.111.wales.nhs.uk

Gofal a Thrwsio Cymru

Hyrwyddwr tai pobl hŷn, sy'n gweithio i sicrhau bod gan bob unigolyn hŷn gartref sy'n ddiogel, wedi'i warchod ac yn briodol i'w anghenion.

Ffoniwch eich asiantaeth leol: 0300 111 3333

www.careandrepair.org.uk

Helpa Fi i Stopio

Dewch o hyd i'ch grŵp lleol a chyngor cyffredinol ar roi'r gorau i ysmegu.

Ffôn: 0800 085 2219

www.helpafiistopio.cymru

Llinell Rybuddion Llifogydd

Gwasanaeth 24 awr rhad ac am ddim sy'n darparu rhybuddion llifogydd dros y ffôn, drwy neges destun neu drwy'r e-bost.

Ffôn: 0345 988 1188

Llywodraeth Cymru

Llywodraeth ddatganoledig Cymru.

Ffôn: 0300 060 4400

www.llyw.cymru

Nyth

Cynllun Llywodraeth Cymru i leihau y nifer o gartrefi mewn tloedi tanwydd.

Ffôn: 0808 808 22 44 (am ddim o linellau tir neu ffôn symudol)
www.nyth.llyw.cymru

Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Fyddar (RNID)

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

Ffôn: 0808 808 0123
Gwefan: www.rnid.org.uk

Shelter Cymru

Elusen sy'n darparu cyngor dros y ffôn i bobl â phroblemau tai.

Llinell gymorth cyngor ar dai: 08000 495 495
www.sheltercymru.org.uk

Warm and Safe Homes (WASH) – Llinell gyngor

Yr elusen National Energy Action (NEA) sy'n rhedeg Gwasanaeth Cyngor WASH. Mae'n darparu cyngor cyfrinachol, yn rhad ac am ddim ar filiau ynni a chadw'n gynnes ac yn ddiogel yn eich cartref.

Ffôn: 0800 304 7159
Gwefan: www.nea.org.uk/advice/wash-advice/

Ymddiriedolaeth Arbed Ynni

Yn rhoi cyngor ar-lein ar arbed ynni.
www.energysavingtrust.org.uk

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

Rhifau ffôn defnyddiol

Cyflenwr nwy

.....

Cyflenwr trydan

.....

Cyflenwr dŵr

.....

Plymwr

.....

Fy fferyllfa leol

.....

Fy meddygfa

.....

.....

Fy Age Cymru lleol

.....

.....

Dyddiad brechiad rhag y ffliw

Dyddiad gwasanaethu boeler

Eraill

.....

Helpwch ni i fod yno i rywun arall

Gobeithio bod y canllaw hwn wedi bod yn ddefnyddiol. Pan fydd amser yn anodd, mae mor bwysig cael cymorth. Wyddoch chi y gallech chi'n helpu ni i gyrraedd rhywun arall sydd angen ychydig o help?

1 Gwirfoddolwch gyda ni

Mae pob rôl wirfoddol gydag Age Cymru yn ein helpu i wella bywydau a'n helpu ni i weithio tuag at Gymru oed gyfeillgar. Os hoffech chi gymryd rhan, byddem ni'n falch iawn o glywed gennych – www.agecymru.org.uk/volunteer

2 Cofiwch amdanom yn eich ewyllys

Trwy roi rhodd i Age Cymru yn eich ewyllys, gallwch wneud cymaint i sicrhau bod gan bobl hŷn y cymorth y maent yn deilwng ohono mewn blynyddoedd i ddod. Gadewch fyd ychydig yn llai unig – www.agecymru.org.uk/legacy

3 Cyfrannwch yn ariannol

Mae pob cyfraniad ariannol a gawn yn ein helpu i fod yno pan fydd ar rywun ein hangen ni.

- **£10** – mae'n helpu i gyfrannu at arbenigwr wedi'i hyfforddi'n llawn i ymchwilio i ymholiadau gan bobl sy'n ffonio ein gwasanaeth gwybodaeth a chyingor rhad ac am ddim.
- **£20** – mae'n helpu i gyfrannu tuag at gost cynhyrchu ein canllawiau gwybodaeth a'n taflenni ffeithiau i bobl hŷn.

I gyfrannu, ffoniwch ni ar 029 2043 1555 neu ewch i www.agecymru.org.uk/donate



Diolch!

Ydych chi'n poeni am eich biliau ynni?

Mae cynllun Nyth Cartrefi Clyd Llywodraeth Cymru gweithio i wneud cartrefi ung Nghynru yn gynhesach ac yn fwy ynni effieithlon i fyw ynddynt. Mae'r cynllun Nyth yn ceisio cefnogi pobl yng Nghymru sy'n byw ar incwm is sy'n derbyn budd-dal prawf modd neu'n byw gyda chyflwr anadlol, cylchrediad y gwaed neu iechyd meddwl.



Mae Nyth yn cynnig amrywiaeth o gyngor diduedd am ddim, ac os ydych yn gymwys, cewch becyn o welliannau effieithlonrwydd ynni i'r cartref am ddim, fel boeler newydd, gwres canolog neu inswleiddio. Gall hyn leihau eich biliau ynni a gall fod o fudd i'ch iechyd a'ch llesiant.

Am ddarganfod mwy? Ymweld

nyth.llyw.cymru

Ffoniwch Rhadffon

0808 808 2244

Beth ddylwn i wneud nawr?

Am fwy o wybodaeth ar y materion a drafodir yn y canllaw hwn, neu i archebu unrhyw un o'n cyhoeddiadau , ffoniwch ni am ddim ar **0300 303 44 98** neu ewch i **www.agecymru.org.uk**

Efallai y bydd y canlynol yn ddefnyddiol:

- Canllaw gwybodaeth Age Cymru, *Mwy o arian yn eich poced: Sut i hawlio'r budd-daliadau cywir yn nes ymlaen mewn bywyd*
- Taflen ffeithiau Age Cymru, *Cymorth gyda chostau gwresogi yng Nghymru*

Os nad yw manylion cyswllt eich Age Cymru lleol yn y blwch isod, ffoniwch am ddim ar **0300 303 44 98**.

