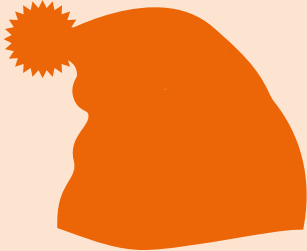


Yn gynnes dros y gaeaf

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

*lechyd
a Lles*



**LLES
DRWY
WRES**



Cynnwys

Beth sydd yn y canllaw hwn	2
Paratoi am y gaeaf	3
Eich iechyd dros y gaeaf	6
Cadw'n gynnes	12
Cadw eich cartref yn gynnes	14
Pa arian ychwanegol y gallwn fod yn gymwys i'w gael?	16
Cynhesu eich cartref yn effeithlon	17
Sefydliadau defnyddiol	21
Rhifau ffôn defnyddiol	25
Sut gallwch gefnogi gwaith Age Cymru	26

***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.***

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' (tudalennau 23-26). Mae manylion cyswllt ar gyfer sefydliadau yn lleol i chi ar gael eu gweld yn eich llyfr ffôn lleol. Os ydych yn cael anhawster yn chwilio amdanynt, dylai eich Age Cymru lleol allu eich cynorthwyo (gwelwch dudalen 23).

Mae'r canllaw hwn yn berthnasol yng Nghymru yn unig. Yng Ngogledd Iwerddon, cysylltwch ag Age NI ac yn Lloegr, cysylltwch ag Age UK am eu fersiynau o'r canllaw (gwelwch dudalen 23). Yn Yr Alban, cysylltwch ag Age Scotland am gopi o'u Calendr Awgrymiadau Gwych am ddim (gwelwch dudalen 23).

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.

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 i rywun ddod i gael golwg arno bob blwyddyn i sicrhau ei fod yn ddiogel. 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 bwylwr 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 23).

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 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.

Mae ein canllaw am ddim Save energy, pay less yn cynnig cyngor defnyddiol ac fe gewch wybodaeth fanylach yn Cymorth gyda chostau gwresogi yng Nghymru.

Aros yn ddiogel

- Rhowch giard o flaen tanau agored, a pheidiwch â rhoi dillad i sychu'n rhy agos at y tân. Peidiwch â gosod dillad gwlyb neu tamp ar gwresogyddion 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 gaeaf.

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 unrhyw bryd, ddydd neu nos.



Carbon monoxide - Y lladdwr tawel

- Gosodwch larwm carbon monocsid addas ym mhob ystafell sydd â chyfarpar nwy, gan fod perygl o wenwyn carbon monocsid os fydd 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 Action on Hearing Loss Cymru (gweler sefydliadau defnyddiol ar tudalen 21).

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. Yn aml, mae siopau DIY lleol ac archfarchnadoedd mawr yn ei werthu hefyd.



Rhybuddion Llifogydd

- Cofrestrwch am rybuddion llifogydd rhad ac am ddim gan y Llinell Rybuddion Llifogydd (gweler tudalen 25).

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 ffôn 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.

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 22) 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 25 i ysgrifennu rhifau defnyddiol mewn argyfwng, megis rhifau cwmnïau cyfleustodau, a chadwch hwn wrth eich ffôn.

Cymorth ariannol

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn hawlio pob cymorth ariannol y mae gennych hawl i'w gael o ran eich 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 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 fflw. 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. Os ydych chi'n 65 mlwydd oed neu hŷn, mae arbenigwyr iechyd yn argymhell eich bod chi'n cael brechiad rhag fflw bob blwyddyn, i helpu i'ch amddiffyn rhag dal neu ledaenu fflw. Mae firysau fflw yn newid yn gyson ac mae imiwnedd yn gallu lleihau, felly'r cyngor yw eich bod yn cael brechiad rhag fflw bob blwyddyn. 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 ysbyty neu hyd yn oed farwolaeth. Bydd pobl yn marw oherwydd cymhlethdodau fflw bob blwyddyn.

Mae brechiad rhag fflw am ddim i bobl sy'n 65 oed neu hŷn. Mae hefyd am ddim i bobl o dan 65 mlwydd oed sydd â chyflyrau sy'n eu gwneud yn fwy tebygol o gael cymhlethdodau os byddan nhw'n cael fflw. Mae brechiad am ddim ar gael i ofalwyr nad ydyn nhw'n derbyn tâl, i staff cartrefi gofal a phobl sy'n byw mewn cartrefi gofal, o dan raglen frechu y GIG.



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

Eleni, mae nifer o wahanol frechlynnau rhag fflw ar gael, i roi gwell amddiffyniad i wahanol oedrannau. Mae hyn yn cynnwys brechlyn penodol ar gyfer pobl hŷn, ond bydd y brechlyn yn cael ei gyflenwi'n gyfnodol felly efallai y bydd rhaid aros ychydig nes bydd y brechlyn a argymhellir ar gael. Gall gymryd hyd at bythefnos i imiwnedd adeiladu ar ôl cael y brechiad, felly mae'n well cael brechiad rhag y fflw cyn i fflw ddechrau mynd o gwmpas, ond fel arfer ni fydd hynny tan tua chanol mis Rhagfyr.

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 bywn.

Gwiriwch eich bod wedi cael pigiad 'niwmo'

Mae'r brechiad 'niwmo' (niwmococol) yn cael ei roi fel pigiad untro sy'n eich amddifyn rhag niwmonia, meningitis a gwenwyniad gwaed. Gofynnwch i'ch meddyg am hyn os ydych 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. 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 ynddo ar gyfer eich dwylo. Gall hylif diheintio ag alcohol ynddo leihau nifer y germau ar eich dwylo mewn rhai sefyllfaoedd, ond nid yw hylif diheintio yn cael gwared ar bob math o germau. Defnyddiwch hylif diheintio sy'n cynnwys o leiaf 60 y cant alcohol ar gyfer eich dwylo bob amser. Glanhewch arwynebau yr ydych yn debygol o'u cyffwrdd â'ch dwylo, megis eich ffôn, eich dolenni drysau, tapiau, llyfrau, kindle, iPad a'ch allweddell cyfrifiadur/ffôn yn rheolaidd er mwyn cael gwared â germau.

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

Defnyddiwch hancesi papur 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. Ar ôl defnyddio hances bapur, peidiwch â'i chrychu a'i chario o gwmpas gyda chi. Os byddwch eisiau tisian a does gennych chi ddim hances bapur arnoch, peidiwch â phinsio eich trwyn i'w rwystro. Ceisiwch disian i mewn i'r plyg yn eich braich. 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 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 neu deits trwchus a sgarff, het a menig pan fyddwch yn mynd allan yn yr oerfel. Siaradwch gyda'ch fferylllydd am gyngor ar drin llosg eira ac ewch at eich meddyg os ydych yn eu cael yn rheolaidd neu os oes diabetes gennych.

Llosgladau Cyswllt

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

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

Cyngor diogelwch

Gwnewch yn siwr nad yw eich potel dŵr poeth yn gollwng, drwy ei lenwi â dŵr oer yn gyntaf. Trowch y botel ben i waered dros sinc gwag. Edrychwch ar y caead i weld a yw'r rwber wedi dirywio.



- Peidiwch â'i ddefnyddio os yw'n gollwng neu os yw'r rwber wedi hollti
- Cymerwch ofal i beidio gwasgu'r botel wrth ichi ei lenwi gan fod hynny'n creu risg o sgaldio
- Peidiwch â'i or-lenwi.

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 tlws 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 person 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. Am fwy o wybodaeth am y gwasanaeth a'r costau tebygol, ffoniwch 0800 032 9425.

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 neu'n defnyddio 'skype' yn rheolaidd i gael sgwrs. 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 ac mae gennych ddiddordeb mewn galwad ffôn cyfeillgarwch wythnosol, cysylltwch â wasanaeth *Call in Time Age UK* ar 0800 434 6105.

Mae'n help i wneud rhywbeth rydych yn ei fwynhau bob dydd. Os yw'n bosibl, ewch allan am dro bach yng nghanol y dydd, neu o leiaf ewch allan tra bydd hi'n olau dydd os nad yw'n rhy oer. Efallai y bydd dosbarthiadau neu grwpiau cymdeithasol lleol y gallwch chi ymuno a. Gwiriwch eich canolfan gymunedol leol neu hysbysfwrdd llyfrgell i gael gwybod pa gyfleoedd sydd ar gael yn eich ardal chi.

Os ydych yn teimlo'n isel am ychydig o wythnosau a bod hyn yn eich rhwystro rhag mynd allan, neu yn eich gwneud i deimlo'n llesg ac yn brin o egni, mae'n bwysig 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 ddiodefwy'r yn teimlo'n waeth y gaeaf, pan fydd y dyddiau'n fyrrach. Os ydych chi'n meddwl eich bod yn dioddef gan SAD, 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 - does dim rhaid mynd ymhell. Fel arall, ceisiwch fynd allan am ychydig yn ystod golau dydd, ond cofiwch lapio'n gynnes.



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', diabetes, clefyd y galon, clefyd anadlol megis asthma, COPD neu glefyd yr arenau, er enghraifft.

Gall y risgiau gynnwys syrthio, llosgi a sgaldio, trawiad ar y galon, strôc, firysau ffliw a firysau eraill, ac anawsterau anadlu.

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 gaeaf difrifol, mae'r tywydd oer yn ein gwneud yn 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

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw'ch dwylo a'ch wyneb yn gynnes. Os byddan nhw'n oeri, fe allan nhw achosi pwysedd gwaed uwch sydd yn cynyddu'r perygl i chi ddioddef trawiad ar y galon. 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.



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 cnuftiog fel polyester yn ddewis gwell na chotwm. Dechreuwch gyda dillad isaf thermal, teits neu sanau cynnes.
- 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 codiad peryglus mewn pwysedd gwaed. 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.

Dewiswch y 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.



Hyd yn oed os nad yw y gaeaf yn un chwerw, mae tywydd oer yn golygu yr ydym yn agored i heintiau ac afiechydon gyda'r oerfel.

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, bydd y perygl i'ch iechyd yn uwch.

Moitrwch y tymheredd yn eich cartref i osgoi'r oerni

- Y tymheredd a argymhellir ar gyfer eich ystafell fyw yw tua 70°F/21°C, a dylai gweddill y cartref fod o leiaf 65°F/18°C. Cysylltwch â'ch Age Cymru lleol am gerdyn thermomedr rhad ac am ddim. Gallwch ei ddefnyddio yn eich ystafell fyw (tymheredd delfrydol 70°F/21°C) ac yn eich ystafell wely (tymheredd delfrydol 65°F/18°C) i gadw eich cartref yn dymheredd ddiogel. Os byddwch yn teimlo'n oer, trowch y gwres yn uwch waeth beth mae'r thermomedr yn ei ddangos.
- 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 throi'r 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 mwy o wybodaeth ar sut i ddeall eich gwresogydd, cysylltwch Age Cymru am ffurflen *Save energy, pay less*.



- Caewch y llenni fin nos a gosodwch leinin thermal os gallwch wneud hynny. Bydd hyn yn cadw'r gwres i mewn.



- 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 eich risg o heintiau ar y frest, trawiad ar y galon a strôc.

***Os ydych yn teimlo'n oer,
trowch y gwres i fyny
waeth beth mae'r
thermomedr yn darllen.***



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.

Mae'r rhan fwyaf o'r bobl a anwyd cyn 5 Awst 1953 yn gymwys i gael Taliad Tanwydd y Gaeaf yn 2017-18 i roi cymorth 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 mai eleni yw'r flwyddyn gyntaf i chi fod yn gymwys, cysylltwch â llinell gymorth Taliadau Tanwydd y Gaeaf (gweler tudalen 25) i sicrhau nad ydych yn colli'r cyfle.

Os ydych yn cael Credyd Pensiwn, neu unrhyw fudd-daliadau 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 delir rhwng mis Hydref a Mawrth gan amlaf. Os oes gennych fesurydd rhagdalau trydan, gallwch dderbyn y disgownt fel taleb i roi yn eich 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 23) neu defnyddiwch ein cyfrifiannell budd-daliadau ar-lein – ewch i www.ageuk.org.uk/benefitscheck. Edrychwch ar ein canllaw rhad ac am ddim, Mwy o arian yn eich poced: canllaw i hawlio budd-daliadau ar gyfer pobl sy'n hŷn nag oedran pensiwn.

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 Speakeasy Energy Advice allu eich cynghori (gweler tudalennau 25 a 26). 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 anabledd. 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 rhagdalau 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 eich gweithredwr rhwydwaith. Er mwyn sicrhau eich bod yn derbyn cymaint o wasanaethau ag sy'n bosib, fe ddylech 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 anhawster 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'i 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: canllaw i hawlio budd-daliadau i bobl dros oedran pensiwn 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 Speakeasy Energy Advice (gweler tudalen 22).

Cynllun Nyth

Mae'n bosibl y gallwch gael cymorth drwy gynllun o'r enw Nyth. Dyma gynllun gan Lywodraeth Cymru gyda'r bwriad o leihau nifer y cartrefi mewn tloedi tanwydd. Gallech fod yn gymwys os:

- ydych yn berchen ar eich cartref neu'n ei rentu'n breifat;
- nad yw eich cartref yn ynni-ffeithlon ac, felly, mae'n ddrud i'w wresogi; ac
- rydych chi neu rywun sy'n byw gyda chi yn cael budd-dal sy'n dibynnu ar brawf modd – er enghraifft, Credyd Pensiwn, Budd-dal Tai, neu gymorth drwy Gynllun Gostyngiad Treth Cyngor eich awdurdod lleol.

Os ydych chi'n gymwys, efallai y byddwch yn gallu cael gwres canolog wedi'i osod; bwyler gwres canolog newydd yn lle un aneffeithlon neu un sydd wedi torri; insiwleiddio croglofft, wal geudod neu wal solet; neu dechnolegau ynni adnewyddadwy penodol. Cysylltwch â Nyth i gael rhagor o fanylion (gweler tudalen 23).



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 tudalen 22).

Cynllun Rhwymedigaeth Cwmnïau Ynni

Gallech fod yn gymwys i gael cymorth ariannol 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.

Dyma rai o'r budd-daliadau cymwys: elfen Credyd Gwarant Credyd Pensiwn (neu i rai o dan oed pensiwn y wladwriaeth, budd-daliadau oed gweithio penodol); neu fudd-dal anabledl megis Lwfans Gweini, Lwfans Byw i'r Anabl neu Daliad Annibyniaeth Personol.

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 tloedi 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 bosib y bydd prosiect cyngor ar ynni Speakeasy yn gallu rhoi mwy o wybodaeth ichi ar gael mynediad ar fesurau ECO hefyd (gweler tudalen 24).

Newid Cyflenwr Ynni

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

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 gaeaf. Gellid atal nifer o'r marwolaethau hyn.

Mae Age Cymru yn cynnig gwybodaeth a chyngor 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 chyngor iechyd i hybu iechyd a gwydnwch pobl hŷn ledled Cymru.

Amcan ein hymgyrch Lles drwy Wres, 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 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, a ddiffinir fel gorfod gwario 10% neu fwy o'ch incwm ar gostau ynni.

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

**LLES
DRWY
WRES**

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 yr ymgyrch 'Lles trwy 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 08000 223 444 (9yb hyd 5yp, 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: 0800 169 65 65
www.ageuk.org.uk

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

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

Action on Hearing Loss

Yr elusen fwyaf yng Nghymru sy'n tacllo colled clyw.
Llinell gymorth ddi-dâl: 0808 808 0123
(neu ffôn testun: 0808 808 9000)
Gwefan: www.actiononhearingloss.org.uk

Canolfan Cyngor Speakeasy

Asiantaeth cyngor sydd yn rhoi cyngor ar dyled tanwydd, budd-daliadau a materion tai. Maent yn seiliedig yng Nghaerdydd ond mae ei Prosiect Cyngor Ynni ar gael dros Gymru'n gyfan, mae'r cyngor ar gael dros y ffôn ac yn ysgrifenedig.

Ffôn: 029 2045 3111

www.speakeasy.cymru/energy

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 eich gweithredwr rhwydwaith.

Ffôn: 020 7706 5100

www.energynetworks.org

Galw Iechyd Cymru

Llinell gymorth 24 awr y GIG am gymorth os ydych yn teimlo'n sâl. Ffoniwch 0845 46 47

Mae ganddyn nhw wefan hefyd sy'n darparu gwybodaeth ynglŷn â gwasanaethau GIG, byw'n iach a chyflyrau iechyd.

www.galwiechydymru.wales.nhs.uk

Gofal a Thrwsio Cymru

Hyrwyddwr tai pobl hŷn, sy'n gweithio i sicrhau bod gan bob unigolyn hŷn gartrefi sy'n ddiogel, wedi'u gwarchod ac yn briodol i'w hanghenion.

Ffoniwch eich asiantaeth leol: 0300 111 3333

www.careandrepair.org.uk

Gov.uk

Mae gan gwefan Llywodraeth y DU wybodaeth am wasanaethau, sydd yn cynnwys cyngor ar ofalu am eich hun yn y gaeaf.

www.gov.uk

Grantiau Charis

Yn cyfeirio pobl at grantiau i glirio dyledion cyfleustodau sy'n ddyledus i ddarparwyr ynni penodol.

Ffôn: 01733 421 021

www.charisgrants.com

Gwasanaeth Defnyddwyr Cyngor ar Bopeth

Gwasanaeth cyngor a chwynion i ddefnyddwyr.

Ffôn: 0345 404 0506

www.adviceguide.org.uk

Helpa Fi i Stopio

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

Ffôn: 0800 085 2219

www.helpmequit.wales

Llinell Gymorth Taliadau Tanwydd yn y Gaeaf

Ffôn: 0345 9 15 15 15

www.gov.uk/winter-fuel-payment

Llinell Rybuddion Llifogydd

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

Ffôn: 0345 988 1188

Nyth

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

Ffôn: 0808 808 22 44 (am ddim o linellau tir neu ffôn symudol)

www.nestwales.org.uk

Ymddiriedolaeth Arbed Ynni

Yn rhoi cyngor rhad ac am ddim ar arbed ynni.

Ffôn: 0300 123 1234

www.energysavingtrust.org.uk

Mae'r canllaw gwybodaeth hwn wedi cael ei baratoi gan Age Cymru. Mae'n cynnwys cyngor cyffredinol. Ni ddylai gael ei ddiynnu arno fel sail am unrhyw benderfyniad neu weithrediad. Ni ddylai gael ei ddefnyddio yn lle cyngor meddygol proffesiynol.

Nid yw Age Cymru nac unrhyw un o'i is-gwmnïau neu elusennau yn derbyn atebolrwydd a ddaw yn sgil ei ddefnyddio. Cyfrifoldeb llawn y darllenwr yw sicrhau bod unrhyw wybodaeth yn gyfredol a chywir.

Nodwch nad yw cynnwys asiantaethau, gwefannau, cwmnïau, cynnyrch, gwasanaethau neu gyhoeddiadau a enwir yn y canllaw gwybodaeth hwn yn gyfystyr ag argymhelliad neu gymeradwyaeth gan Age Cymru neu unrhyw un o'i is-gwmnïau neu elusennau.

Dyddiad cyhoeddi: Hydref 2018 © Age Cymru 2018

Mae ein rhwydwaith yn cynnwys partneriaid lleol Age Cymru, Age NI, Age Scotland ac Age UK.

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

.....

Cefnogi Gwaith Age Cymru

Rydym yn darparu gwasanaethau, cefnogaeth, gwybodaeth a chynghor hanfodol i filoedd o bobl hŷn ledled Cymru.

Er mwyn cynnig canllaw gwybodaeth rhad ac am ddim fel hwn, mae Age Cymru yn ddibynnol ar haelioni ei gefnogwyr. Os hoffech ein helpu ni, dyma rai ffyrdd y gallwch wneud hynny:

1 Cyfrannu'n Ariannol
Er mwyn gwneud cyfraniad ariannol i Age Cymru, llenwch y ffurflen sydd ynghlwm, ffoniwch ni ar **029 2043 1555** neu ewch i **www.agecymru.org.uk/donate**

2 Cyfrannu eitemau yn ein siopau
Drwy gyfrannu eitemau nad ydych eu heisiau mwyach yn un o'n siopau, gallwch helpu i gynhyrchu arian hanfodol i gefnogi'n gwaith. Er mwyn dod o hyd i'ch siop Age Cymru agosaf, ewch i **www.agecymru.org.uk/shop** a rhwch eich cod post yn y blwch chwilio 'Beth mae Age Cymru yn ei wneud yn eich ardal chi?' Fel arall, gallwch ein ffonio ar **029 2043 1555**

3 Gadael rhodd yn eich ewyllys
Mae bron i hanner yr arian rydym yn ei dderbyn gan ein cefnogwyr yn dod drwy roddion sy'n cael eu hewyllysio. Er mwyn cael rhagor o wybodaeth am sut gallwch helpu fel hyn, ffoniwch dîm cymynroddion Age Cymru ar **029 2043 1555** neu anfonwch e-bost i **legacy@agecymru.org.uk**

Diolch!

Allwch chi helpu Age Cymru?

Llenwch y ffurflen gyfrannu hon gyda rhodd o faint bynnag y gallwch ei fforddio a'i dychwelyd i: Age Cymru, RHADBOST RLTL-KJTR-BYTT, Uned 13/14 Cwrt Neptune, Ffordd Blaen y Gad, Caerdydd CF24 5PJ. Fel arall, gallwch ffonio 029 2043 1555 Llun i ddydd Gwener 09:00-5:00 neu ewch i www.agecymru.org.uk/donate. Diolch.

Manylion personol

Teitl:	Llythrennau cyntaf:	Cyfenw:
Cyfeiriad:		
Cod post:		
Ffôn:	E-bost:	

Drwy ddarparu eich cyfeiriad e-bost a/neu rif ffôn symudol rydych yn rhoi eich caniatâd i ni gysylltu â chi gan ddefnyddio'r cyfryngau hyn.

Eich rhodd

Hoffwn wneud rhodd o: £

Rwy'n amgáu sic / archeb bost yn daladwy i Age Cymru

Taliad cerdyn

Rwy'n dymuno talu drwy ddefnyddio (ticiwch)

MasterCard Visa CAF CharityCard
 Maestro American Express

(Maestro yn unig)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Llofnod X
Dyddiad y daw i ben	/	Rhifyn (Maestro yn unig)	<input type="text"/>	<input type="text"/>		

Datganiad cymorth rhodd

(Ticiwch) Ydw, rwyf am i Age Cymru drin yr holl gyfraniadau rwyf wedi eu gwneud yn ystod y bedair blynedd cyn eleni, a'r holl gyfraniadau y byddaf yn eu gwneud o'r dyddiad hwn ymlaen, oni roddaf wybod yn wahanol, fel cyfraniadau cymorth rhodd. Gallaf gadarnhau fy mod yn talu swm o dreth incwm a / neu dreth enillion cyfalaf sydd o leiaf yn cyfateb i'r dreth y bydd yr elusen yn ei hawlio ar fy nghyfraniad i yn ystod y flwyddyn dreth. Dyddiad: __/__/__



Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Mae'n gwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi ei gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig: Age Cymru, Llawr Gwaelod, Mariners House, Trident Court, East Moors Road, Caerdydd CF24 5TD. Mae Age Cymru yn gweithio'n genedlaethol ac yn lleol ledled Cymru i wella bywyd pobl hyn. © Age Cymru 2018

Beth ddylwn i wneud nawr?

Am mwy o wybodaeth ar y materion a drafodir yn y canllaw hwn, neu i archebu unrhyw un o'n cyhoeddiadau , ffoniwch ni am ddim ar **08000 223 444** neu ewch i **www.agecymru.org.uk**

Efallai y bydd y canllawiau wybodaeth ganlynol yn ddefnyddiol:

- Canllaw gwybodaeth Age Cymru, *Mwy o arian yn eich poced: Canllaw i hawlio budd-daliadau ar gyfer pobl dros oedran pensiwn*
- Taflen ffeithiau Age Cymru, *Cymorth gyda chostau gwresogi yng Nghymru*

Rydym yn cynnig amrywiaeth eang o gynnyrch a gwasanaethau a gynlluniwyd yn arbennig ar gyfer pobl yn ddiweddarach mewn bywyd. Am fwy o wybodaeth, ffoniwch **0800 085 37 41**.

Os nad yw manylion cyswllt eich Age Cymru lleol yn y blwch isod, ffoniwch am ddim ar **08000 223 444**.

