

# Yn gynnes dros y gaeaf

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

Iechyd a  
llesiant



**LLES  
DRWY  
WRES**

# Ein cefndir

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

Mae Age Cymru yn gweithio i ddatblygu a chyflawni newid cadarnhaol gyda phobl hŷn ac ar gyfer pobl hŷn.

Cymru oed-gyfeillgar yw **ein gweledigaeth**.

**Ein cenhadaeth** yw gwneud bywyd yn well ar gyfer pobl hŷn.

Ynghyd â'n partneriaid lleol:

- Rydym yn darparu gwybodaeth a chynghor.
- Rydym yn darparu rhaglenni llesiant.
- Rydym yn darparu eiriolaeth annibynnol.
- Rydym yn cefnogi gofalwyr.
- Rydym yn ymgyrchu ac yn ymchwilio.

## Age Cymru

Tŷ'r Mariners

Llys Trident

Heol East Moors

Caerdydd CF24 5TD

**029 2043 1555**

**[www.agecymru.org.uk](http://www.agecymru.org.uk)**

Elusen Gofrestredig 1128436

Dyddiad cyhoeddi: Hydref 2023

# Sut y gallwn ni helpu

Cyngor Age Cymru: ein gwasanaeth gwybodaeth a chyngor ar gyfer materion sy'n effeithio ar bobl dros 50 oed yng Nghymru.

Mae Cyngor Age Cymru yn gweithio i fod y gwasanaeth gwybodaeth a chyngor mwyaf blaenllaw ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru. Ein nod yw darparu gwybodaeth a chyngor effeithiol, hygyrch, o ansawdd uchel wrth gynnig gwasanaeth diduedd a chyfrinachol am ddim. Gall Cyngor Age Cymru gynorthwyo pobl hŷn yn uniongyrchol, eu teulu, ffrindiau, gofalwyr, neu weithwyr proffesiynol.

Mae ein holl ganllawiau a'n taflenni ffeithiau ar gael i'w lawrlwytho o'n gwefan, neu gallwch gysylltu â'n llinell gyngor er mwyn gofyn i ni bostio copïau atoch am ddim.

## Cefnogaeth leol

Mae Cyngor Age Cymru hefyd yn gweithredu fel porth i'n gwasanaethau lleol. Gall cymorth wyneb yn wyneb drwy swyddfeydd lleol, yn ogystal ag ymweliadau cartref, fod ar gael i bobl sydd angen cymorth ychwanegol neu gymorth mwy arbenigol.

## Cysylltu â ni

Os ydych eisiau siarad gydag un o'n cyngorwyr arbenigol yn Gymraeg neu'n Saesneg, ffoniwch ni ar **0300 303 44 98**. Mae ein llinell gyngor ar agor rhwng 9am a 4pm, dydd Llun - dydd Gwener.

(Codir yr un tâl am y galwadau hyn â galwadau i rifau ffôn 01 neu 02 safonol. Byddant hefyd yn cael eu cynnwys yn awtomatig mewn unrhyw becyn munudau cynhwysol llinell dir neu ffôn symudol.)

Gallwch hefyd anfon e-bost atom: [advice@agecymru.org.uk](mailto:advice@agecymru.org.uk) neu ymweld â'n gwefan: [www.agecymru.org.uk/advice](http://www.agecymru.org.uk/advice)

# Cynnwys

<b>Beth sydd yn y canllaw hwn</b>	<b>4</b>
<b>Paratoi eich cartref ar gyfer y gaeaf</b>	<b>5</b>
<b>Eich iechyd dros y gaeaf</b>	<b>10</b>
<b>Cadw'n gynnes</b>	<b>18</b>
<b>Cadw eich cartref yn gynnes</b>	<b>19</b>
<b>Arian ychwanegol y gallech fod yn gymwys i'w gael i helpu gyda chostau gwresogi</b>	<b>23</b>
Budd-daliadau neu hawliau lles	<b>23</b>
Cynllun Nyth Cartrefi Clyd Llywodraeth Cymru	<b>25</b>
Cynlluniau Llywodraeth y DU	<b>27</b>
Cronfeydd neu ymddiriedolaethau elusennol cyflenwyr ynni	<b>29</b>
Mesurau llywodraeth i helpu gyda phwysau costau byw	<b>30</b>
Cymorth gan asiantaeth Gofal a Thrwsio	<b>32</b>
Cynlluniau eraill	<b>33</b>
<b>Sefydliadau defnyddiol</b>	<b>34</b>

## Beth sydd yn y canllaw hwn

Mae'r canllaw hwn yn esbonio beth allwch chi ei wneud i baratoi chi'ch hun a'ch cartref ar gyfer y gaeaf, yn ogystal â ble 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 ychwanegol ynghylch eich opsiynau. Fe welwch eu manylion cyswllt yn yr adran 'Sefydliadau defnyddiol' (gweler tudalennau 34-38).

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

# Paratoi eich cartref ar gyfer y gaeaf



## Ydy eich system wres yn gweithio'n ddiogel ac yn effeithlon?

Os oes gennych wres canolog nwy yn eich cartref, mae angen iddo gael prawf diogelwch blynyddol. Drwy gael prawf diogelwch i'ch system wres gan beiriannydd sydd ar y Gofrestr Diogelwch Nwy (Gas Safe Register), byddwch yn dawl eich meddwl fod eich system wres yn gweithio'n ddiogel ac yn effeithlon. 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 dda.

Pan fydd peiriannydd yn dod i'ch cartref, gallwch ofyn i gael gweld eu cerdyn Diogelwch Nwy (Gas Safe) a gallwch wneud nodyn o rif eu cerdyn trwydded os ydych yn dymuno. Cysylltwch â'r Gofrestr Diogelwch Nwy am fwy o wybodaeth, neu i ddod o hyd i beiriannydd cofrestredig yn eich ardal chi (gweler tudalen 35).

Os ydych yn rhentu eich tŷ, mae'n rhaid i'ch landlord drefnu profion diogelwch nwy o leiaf unwaith y flwyddyn o dan y gyfraith. Hefyd, mae'n rhaid i'r landlord roi copi o'r cofnod diogelwch nwy i chi yn dilyn y prawf (sy'n gorfod cael ei gynnal gan beiriannydd sydd ar y Gofrestr Diogelwch Nwy).

- Mae gwres yn bwysig i'ch iechyd cyffredinol, yn enwedig pan fydd hi'n oer y tu allan.
- Mae gwres yn eich cadw'n gynnes, ond gall hefyd eich cadw'n ddiogel ac yn teimlo'n iach.
- Os yw eich gwres ymlaen, mae'n cynhesu'r aer rydych yn ei anadlu, felly ni fydd angen i'ch calon a'ch ysgyfaint weithio mor galed.
- Os ydych yn ystyried ceisio gwario llai, peidiwch â rhoi'r gorau i ddefnyddio eich system wres yn gyfan gwbl.

## Os oes gennych wresogydd neu offer coginio sy'n defnyddio tanwydd solet

Mae simnai dda yn hanfodol er mwyn i bob math o offer 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 fath o offer a pha danwydd rydych yn eu defnyddio.

O ran diogelwch, mae hefyd yn bwysig peidio â rhwystro fentiau aer. Mae awyriad da hefyd yn atal anwedd.

## 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 - dylech allu ei droi yn eithaf rhwydd. Os yw'n sownd, efallai y bydd angen ichi gael un newydd.

## Diogelwch yn y cartref

### • Larymau mwg

Dylai fod gennych larwm mwg wedi'i osod ar bob llawr o'ch cartref. Os ydych yn rhentu eich tŷ, mae'n rhaid i'ch landlord ddarparu'r rhain yn ôl y gyfraith.



### • Larymau carbon monocsid

Mae gwresogyddion, bwyleri a mathau eraill o offer sy'n llosgi nwy, glo, olew neu bren yn gallu rhyddhau carbon monocsid os nad ydynt yn gweithio'n iawn. Mae carbon monocsid yn cael ei alw'n 'laddwr tawel', gan nad ydym yn gallu ei weld, ei flasau na'i arogl.

Mae symptomau gwenwyn carbon monocsid yn cynnwys cur pen, teimlo'n sâl, neu ddolur gwddf a phesychiad sych - tebyg i annwyd neu ffliw. Os ydych yn poeni efallai eich bod wedi cael gwenwyn carbon monocsid, ffoniwch 999 ar unwaith.

Dylech osod larwm carbon monocsid mewn unrhyw ystafell lle mae gennych offer sy'n llosgi nwy, olew neu danwydd solet. Os ydych yn rhentu eich tŷ, mae'n rhaid i'ch landlord ddarparu'r rhain yn ôl y gyfraith.

Mae'n bosib prynu larymau sy'n glywadwy, yn weladwy ac/ neu sy'n dirgrynu. Am fwy o wybodaeth am hyn, cysylltwch â Chyngor Age Cymru neu Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Fyddar (RNID) (gweler yr adran sefydliadau defnyddiol ar dudalennau 34 a 38 am fanylion cyswllt).

- **Gwnewch bob dydd Mawrth yn 'Ddydd Mawrth Profi'**

Evch i'r arfer o brofi eich larymau mwg a charbon monocsid yn wythnosol i wneud yn siŵr eu bod yn gweithio.

- **Ymweliad Diogel ac Iach gan y Gwasanaeth Tân ac Achub**

Yn ystod yr ymweliadau hyn, gall rhywun wirio eich cartref o ran diogelwch tân, yn ogystal â rhannu gwybodaeth am faterion diogelwch eraill a allai fod yn berthnasol, fel diogelu eich cartref ac atal cwympiadau. Mae hefyd yn bosib y bydd y Gwasanaeth Tân ac Achub yn gallu darparu larymau mwg a/neu larymau carbon monocsid am ddim ichi. Mae'r manylion cyswllt i'w cael ar dudalen 35.

## **Paratoi ar gyfer tywydd garw**

**Rhew ac eira** – Graeanwch y llawr o amgylch eich cartref i'w wneud yn fwy diogel yn ystod tywydd rhewllyd. Cadwch gymysgedd o halen craig a graean yn gyfleus i'w roi ar risiau neu lwybrau. 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. Mae'n bosib y bydd siopau DIY lleol ac archfarchnadoedd mawr yn ei werthu hefyd.



Gallech hefyd wneud yn siŵr fod gennych ddigonedd o fwyd ymlaen llaw, yn enwedig eitemau sy'n para'n hir, fel bwyd mewn tun neu fwyd y gallwch ei storio yn y rhewgell.

Os ydych yn poeni am fynd â'ch ci am dro mewn tywydd rhewllyd, cysylltwch â The Cinnamon Trust (gweler tudalen 34). Efallai y byddan nhw'n gallu eich paru â gwirfoddolwr sy'n mynd â chŵn am dro yn eich ardal chi.

**Llifogydd** – Mae manylion am rybuddion llifogydd i'w gweld ar wefan Cyfoeth Naturiol Cymru (gweler tudalen 37 am fanylion cyswllt). Mae ganddynt hefyd ystod o wybodaeth arall, gan gynnwys: cyngor ar gynllunio beth i'w wneud mewn argyfwng, paratoi pecyn llifogydd, gwirio'ch yswiriant, a diffodd y nwy, trydan a dŵr. Os oes angen bagiau o dywod arnoch, efallai y bydd eich awdurdod lleol yn gallu eu cyflenwi. Fel arall, dylech allu prynu bagiau o dywod o siopau DIY neu gan gyflenwyr deunyddiau adeiladu.

**Stormydd y gaeaf a gwyntoedd cryfion** – Gallwch ddod o hyd i rybuddion tywydd a gwybodaeth am sut i gadw'n ddiogel yn ystod cyfnod o dywydd garw ar wefan y Swyddfa Dywydd (gweler tudalen 36 am fanylion cyswllt). Yn yr un modd â thywydd rhewllyd, efallai y byddwch yn dymuno casglu digon o fwyd ymlaen llaw, fel na fydd rhaid ichi adael y tŷ yn ystod cyfnodau o wyntoedd cryfion neu storm.

### **Rheilen gydio**

Ystyriwch osod rheilen gydio os oes gennych chi risiau wrth ddrws blaen neu gefn eich tŷ. Cysylltwch â'ch awdurdod lleol, Gofal a Thrwsio Cymru neu Cyngor Age Cymru i gael mwy 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 ddyfais tabled ar bŵer llawn, er mwyn ichi allu defnyddio'r batri ynddyn nhw os fyddwch chi heb drydan.

Os oes toriad pŵer yn effeithio arnoch chi, gallwch ffonio 105. Mae'n rhad ac am ddim a byddwch yn gallu siarad gyda gweithredwr rhwydwaith lleol sy'n gallu darparu cyngor ichi.

**FFONIWCH 105  
OS OES GENNYCH  
DORIAD PŴER**



## **Cadwch rifau defnyddiol mewn lle hwylus**

Gallwch ddefnyddio tudalen 39 y canllaw hwn i ysgrifennu rhifau defnyddiol mewn argyfwng, dyddiadau ac apwyntiadau, a chadw hwn wrth eich ffôn.

## **Hawlio budd-daliadau, hawliau neu gymorth ariannol arall – Cynlluniau Llywodraeth y DU, Llywodraeth Cymru neu gwmnïau ynni**

Gwnewch yn siŵr eich bod yn hawlio'r holl gymorth ariannol y gallwch er mwyn helpu gyda biliau gwresogi. Gweler tudalennau 23-33 am fwy o wybodaeth.

**Gweler ein canllaw rhad ac am ddim *Arbed ynni, talu llai am awgrymiadau. Gweler ein taflen ffeithiau Help gyda chostau gwresogi yng Nghymru* am fwy o wybodaeth fanwl.**

# Eich iechyd dros y gaeaf

## Daliwch ati i symud

- Mae bod yn actif yn rhoi hwb i'ch system imiwnedd, felly mae'n gallu eich helpu i gadw'n iach hefyd.
- Mae tasgau dydd i ddydd o gwmpas y tŷ neu'r ardd i gyd yn cyfri fel gweithgarwch corfforol. Er enghraifft, golchi'r llestri, hwfro, a chadw llwybrau, patios, dreifiau neu erddi yn daclus a heb chwyn, mwsogl neu algâu.
- Mae hyd yn oed stwnsian cyffredinol yn gallu gwella eich ysbryd a rhoi hwb i'ch egni.
- Symudwch o gwmpas ychydig ac yn aml. Os byddwch yn eistedd am gyfnod rhy hir, gallwch fynd i deimlo'n oer ac wedi blino.
- Mae mynd am dro neu sefyll ac ymestyn yn gallu helpu, os gallwch wneud hynny. Fel arall, gallech roi cynnig ar ymarferion wrth eistedd.
- Ewch i adran 'Gweithgarwch corfforol' gwefan Age Cymru i gael mwy o wybodaeth am y mathau o ymarferion y gallech roi cynnig arnynt, gan gynnwys LIFT – Hyfforddiant Swyddogaethol Effaith Isel. Mae LIFT yn gyfres o ymarferion sy'n addas i bawb, a gallwch eu gwneud ar eich eistedd neu ar eich traed.

## [www.agecymru.org.uk/physical-activity](http://www.agecymru.org.uk/physical-activity)

I gael gwybodaeth am sesiynau sy'n cael eu cynnal yn eich ardal leol cysylltwch â Age Cymru ar **029 2043 1555**.



## 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. Ceisiwch yfed diod boeth cyn mynd i'r gwely a chadw un mewn fflasg yn ymyl eich gwely, fel bod gennych rywbeth i roi ychydig o gynhesrwydd, cysur a hydradiad os byddwch yn deffro'n gynnar ac yn teimlo'n oer.

Gallech hefyd wneud eich siopa bwyd ar-lein, fel bod rhywun yn ei ddanfôn at eich drws. Gwnewch yn siŵr bod eich diet yn cynnwys amrywiaeth dda o fwydydd ac o leiaf bum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd, fel eich bod yn cael digon o faethynnau 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 oes gennych lawer o awydd bwyd, siaradwch gyda'ch meddyg teulu.



## Y brechlyn ffliw tymhorol

Gall ffliw fod yn ddifrifol i rai pobl. Mae firysau ffliw yn newid yn gyson ac mae imiwnedd yn gallu lleihau, felly'r cyngor yw eich bod yn cael brechiad rhag ffliw bob blwyddyn os ydych yn gymwys i gael un. Dyma'r ffordd orau sydd ar gael o'ch amddiffyn rhag y flirysau ffliw sy'n mynd o gwmpas.



## **Yn ystod hydref/gaeaf 2023-2024 bydd y canlynol yn gymwys i gael pigiad fflw yn rhad ac am ddim, a bydd y brechlyn yn dechrau cael ei roi ar 11 Medi 2023:**

- pobl 65 mlwydd oed neu hŷn (oed ar 31 Mawrth 2024);
- pobl o dan 65 mlwydd oed sydd â chyflwr iechyd hirdymor ac sydd mewn 'grŵp risg clinigol';
- rhywun sy'n ofalwr i berson hŷn;
- rhywun sy'n ofalwr i rywun sydd â chyflwr iechyd hirdymor neu anabledd;
- pobl sydd ag anabledd dysgu;
- gweithwyr gofal iechyd sydd â chyswllt uniongyrchol â chleifion, a staff sy'n darparu gwasanaethau rheng flaen y GIG/Gofal Sylfaenol;
- staff sy'n darparu gwasanaethau gofal cartref, neu staff sy'n gweithio mewn cartrefi gofal/cartrefi nyrsgo sy'n dod i gysylltiad rheolaidd â phobl fregus;
- unigolion sy'n profi digartrefedd;
- menywod beichiog;
- pobl sydd yn y carchar;
- plant dwyflwydd a theirblwydd oed (oed ar 31 Awst 2023);
- plant ysgol gynradd, o'r Dosbarth Derbyn i Flwyddyn 6 (gan gynnwys y blynyddoedd hyn); a
- phlant ysgol uwchradd, o Flwyddyn 7 i Flwyddyn 11 (gan gynnwys y blynyddoedd hyn).

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

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

## **Brechlyn atgyfnerthu COVID-19**

Yn wreiddiol, roedd cwrs sylfaenol 2 ddos o'r brechlyn yn cael ei gynnig i'r boblogaeth gyfan (5 mlwydd oed a hŷn) o fis Rhagfyr 2020 ymlaen. Daeth Llywodraeth Cymru â hyn i ben ar 30 Mehefin 2023. **Fodd bynnag**, bydd pobl dros oed penodol, rhai sydd mewn grŵp risg clinigol, gofalwyr a phobl mewn categorïau penodol eraill yn parhau i gael brechlynnau atgyfnerthu yn gyfnodol, fel y gwelir isod.

### **Bydd rhaglen nesaf y brechlyn atgyfnerthu COVID-19 yn dechrau ar 11 Medi 2023. Bydd y bobl ganlynol yn gymwys i'w gael:**

- preswylwyr mewn cartref gofal i oedolion hŷn;
- pob oedolyn 65 mlwydd oed a hŷn;
- pobl o dan 64 mlwydd oed sydd mewn grŵp risg clinigol;
- people 12 i 64 mlwydd oed sy'n gysylltiadau cartref i bobl imiwnoataliedig;
- pobl 16 i 64 mlwydd oed sy'n ofalwyr;
- gweithwyr rheng flaen iechyd a gofal cymdeithasol; a
- staff sy'n gweithio mewn cartrefi gofal ar gyfer oedolion hŷn.

Dylai pawb sy'n gymwys i gael y brechlyn atgyfnerthu gael gwahoddiad i'w gael gan eu Bwrdd Iechyd Lleol (BILL). Os na fyddwch yn cael gwahoddiad a'ch bod chithau'n meddwl eich bod yn gymwys, cysylltwch a'ch BILL i holi am hyn - mae gwybodaeth am sut i gysylltu â nhw i'w chael ar dudalen 36 isod.

Os nad ydych yn gallu teithio i gael brechlyn, dylai bod rhywun yn cysylltu â chi yr un fath. Gall y GIG wneud trefniadau arbennig ar gyfer pobl sy'n gaeth i'r tŷ.

### **Gwiriwch eich bod wedi cael pigiad 'niwmo'**

Mae'r brechlyn 'niwmo' (niwmocol) yn cael ei roi fel pigiad untro sy'n eich amddiffyn rhag niwmonia, meningitis a gwenwyn gwaed. Holwch eich meddyg teulu am hyn os ydych yn 65 mlwydd oed neu hŷn a heb ei gael, neu os nad ydych yn siŵr.

### **Brechlyn rhag yr eryr**

Ers mis Medi 2023, mae mwy o bobl yn gymwys i gael y brechlyn hwn.

Bydd y brechlyn rhag yr eryr yn cael ei gynnig fesul cam i bawb yng Nghymru sy'n 60 mlwydd oed hyd at eu pen-blwydd yn 80 mlwydd oed. Os nad ydych wedi cael brechlyn rhag yr eryr o'r blaen a'ch bod rhwng 70 mlwydd oed (ac wedi cyrraedd yr oed hwn cyn 1 Medi 2023) a 79 mlwydd oed, rydych yn gymwys nawr a gallwch gysylltu â'ch meddygfa i wneud apwyntiad. O ran pobl a fydd yn troi'n 70 o fis Medi 2023 ymlaen, dylai eich meddygfa gysylltu â chi ynghylch y brechlyn ar, neu ychydig ar ôl, eich pen-blwydd yn 70 mlwydd oed.

Mae'r dull fesul cam ar gyfer pobl 60 i 69 mlwydd oed yn eithaf cymhleth, ac mae mwy o wybodaeth i'w chael ar wefan GIG Cymru, yn:

**[www.phw.nhs.wales/topics/immunisation-and-vaccines/vaccination-information1/shingles-vaccine](http://www.phw.nhs.wales/topics/immunisation-and-vaccines/vaccination-information1/shingles-vaccine)**

Os nad ydych yn siŵr pa bryd y byddwch yn gymwys, cysylltwch â'ch meddygfa i holi.

Os ydych yn imiwnoataliedig (â system imiwnedd wan iawn o ganlyniad i gyflwr iechyd neu driniaeth feddygol), byddwch yn gymwys ac yn cael gwahoddiad i gael y brechlyn o'r adeg y byddwch yn 50 mlwydd oed. Nid oes terfyn oed uchaf.

### **Hylendid dwylo da**

Mae hylendid dwylo da yn ffordd syml iawn o helpu i atal lledaenu bacteria a firysau, fel fflw a COVID-19. Gwnewch yn siŵr eich bod yn golchi eich dwylo'n rheolaidd gyda dŵr cynnes a sebon, gan gynnwys ar ôl pesychu neu disian (gweler isod hefyd). Os nad yw hyn yn bosib, defnyddiwch hylif diheintio dwylo gwrthfacterol ag alcohol ynddo. Glanhewch arwynebau yr ydych yn debygol o'u cyffwrdd â'ch dwylo, megis eich ffôn, handlenni drysau, switshis golau, tapiau, llyfrau ac offer cyfrifiadurol.

### **Pesychu a thisian**

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.

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.

### **Ystyriwch gymryd atchwanegyn fitamin D**

Mae ein cyrff yn cynhyrchu fitamin D o olau'r haul pan fyddwn yn yr awyr agored. Mae arnom 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 allu cynhyrchu fitamin D, ac mae'n anodd cael faint sydd ei angen arnom o'n bwyd yn unig. Efallai y byddwch eisiau siarad â'ch meddyg teulu neu fferylllydd i drafod cymryd atchwanegyn i roi hwb i'ch lefelau yn y gaeaf.

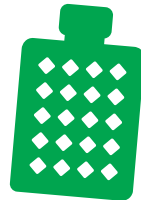
### **Amddiffynnwch eich hun rhag llosg eira**

Er mwyn helpu i atal llosg eira, cadwch eich corff cyfan yn gynnes bob amser. Peidiwch â cheisio cynhesu'n rhy gyflym,

trwy eistedd gyda'ch croen yn dod i gysylltiad uniongyrchol â rheiddiadur, potel dŵr poeth, bath poeth neu fath arall o wres. Siaradwch gyda'ch meddyg teulu os ydych yn cael llosg eira'n rheolaidd neu os oes diabetes gennych.

### **Potel dŵr poeth**

Defnyddiwch botel dŵr poeth sydd â gorchudd sy'n ffitio'n ddiogel. Peidiwch â defnyddio'r botel os oes dŵr yn gollwng, neu os yw'r rwber wedi treulio neu dorri mewn unrhyw ffordd. Gallwch weld a yw eich potel dŵr poeth yn gollwng dŵr trwy ei lenwi â dŵr oer yn gyntaf a'i droi wyneb i waered dros sinc neu faddon.



### **Blancedi trydan**

Gellir defnyddio blanced drydan i gynhesu'ch gwely. Fodd bynnag, am resymau diogelwch, mae'n bwysig peidio byth â defnyddio potel dŵr poeth a blanced drydan gyda'i gilydd. Gall fod yn syniad da prynu blanced drydan sydd ag amseredd, fel y gallwch drefnu iddo droi ei hun i ffwrdd yn awtomatig cyn i chi mynd i'ch gwely.

### **Cael larwm personol**

Mae larymau personol yn eich galluogi i alw am gymorth os ydych yn sâl neu'n cwmpo ac yn methu cyrraedd ffôn. Rydych yn pwyso 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 a fydd yn cysylltu â pherson dynodedig i'ch helpu chi – fel arfer cymydog, ffrind, perthynas neu y gwasanaethau brys.

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



## **Cadw mewn hwyliau da a chadw mewn cysylltiad â phobl**

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

Ceisiwch gadw at eich trefn arferol ac os nad ydych yn gallu ymweld â ffrindiau neu berthnasau, gwnewch yn siŵr eich bod yn eu ffonio'n rheolaidd i gael sgwrs. Fel arall, os oes gennych gyfrifiadur neu ffôn clyfar, gallwch 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.

---

***Os ydych chi'n ddigon iach i wneud hynny - a bod y tywydd yn iawn - ceisiwch gael ychydig o awyr iach tra bydd hi'n olau, drwy fynd am dro bach yng nghanol y dydd.***



---

Efallai y bydd dosbarthiadau neu grwpiau cymdeithasol lleol y gallwch ymuno â nhw. Edrychwch ar hysbysfwrdd eich canolfan gymunedol neu lyfrgell 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 nifer o wythnosau ac nad ydych yn cael llawer o bleser na diddordeb yn y pethau yr oeddech yn arfer eu mwynhau, a bod hynny'n gwneud ichi deimlo'n llesg ac yn brin o egni, mae'n bwysig iawn rhannu'r teimladau hyn gyda rhywun, efallai ffrind neu feddyg. Am fwy o wybodaeth, gweler ein canllaw am ddim *Your mind matters*.

# Cadw'n gynnes

Mae tywydd oer yn gallu achosi risgiau difrifol i iechyd, yn enwedig wrth inni fynd yn hŷn ac os oes gennym 'cyflyrau 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.

Dilynwch yr awgrymiadau hyn i gadw'n iach a chadw'n gynnes, o dan do a thu allan.

- 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 cnufog fel polyester yn ddewis gwell na chotwm. Dechreuwch gyda dillad isaf thermol, teits neu sanau cynnes. Gwnewch yn siŵr nad yw'ch dillad yn cyfyngu ar eich cylchrediad. Bydd siol neu flanced yn cynnig llawer o gynhesrwydd wrth eistedd. Ceisiwch gadw'ch traed i fyny, gan fod yr aer yn oerach ar lefel y llawr.
- Yn ogystal â gwisgo menig a het, lapiwch sgarff o amgylch eich wyneb. Mae hyn yn helpu i gynhesu'r aer rydych yn ei anadlu.
- Gwisgwch ddillad cynnes yn y gwely. Pan fydd hi'n oer iawn, gwisgwch ddillad isaf thermol, sanau gwely ac efallai hyd yn oed het – mae llawer o wres yn dianc drwy eich pen.
- Cadwch eich traed yn gynnes. Dewiswch fŵts gyda gwadnau gwrthlithro a leinin cynnes neu gwisgwch sanau thermol.
- Trowch at y newyddion lleol a rhagolygon y tywydd am gyngor pan fydd rhagolygon tywydd drwg.



# Cadw eich cartref yn gynnes

Mae tymheredd isel yn cynyddu'r perygl o ddal y ffliw a chael problemau anadlol eraill, a gall godi pwysedd gwaed. Mae pwysedd gwaed yn cymryd mwy o amser i ddychwelyd i'w lefel normal i bobl hŷn wedi iddyn nhw fod allan yn yr oerni, ac mae hyn yn cynyddu'r perygl o drawiad ar y galon neu strôc.

Mae'r mwyafrif ohonom yn treulio llawer o amser yn y tŷ yn ystod y gaeaf, felly mae'n bwysig bod tymheredd eich cartref yn gyfforddus ac yn gynnes i chi.

Efallai y bydd y canlynol yn eich helpu i gadw'ch cartref yn gynnes:

- Mae'n help i wybod sut mae'r amserydd a'r thermostat ar eich system wresogi yn gweithio. Os yw hi'n oer iawn, gallech osod yr amserydd i roi'r gwres ymlaen yn gynharach.
- Os oes gennych chi reiddiaduron gyda falfiau rheiddiadur thermostatig unigol (TRVs), gwnewch yn siŵr eu bod wedi'u gosod ar y tymheredd cywir yn ôl pa mor aml rydych yn defnyddio'r ystafell benodol honno ac/neu yn ôl yr hyn rydych yn defnyddio'r ystafell ar ei gyfer (mae TRVs yn caniatáu i chi reoli tymheredd pob rheiddiadur, fel y gallwch droi'r gwres i lawr mewn ystafell nad ydych yn ei defnyddio). I gael rhagor o wybodaeth am sut i ddefnyddio eich system wresogi, edrychwch ar ein canllaw rhad ac am ddim *Save energy, pay less*

Yn ôl yr Ymddiriedolaeth Arbed Ynni, dylech osod eich thermostat gwres canolog rhwng 18°C a 21°C.



Efallai y bydd pobl sy'n llai actif oherwydd problemau symudedd neu salwch yn dymuno cynhesu eu cartrefi yn nes at 21°C, neu dymheredd uwch. Os ydych yn pryderu am y gost o wneud hyn, gweler ein hadran 'Arian ychwanegol y gallech fod yn gymwys i'w dderbyn i helpu gyda chostau gwresogi' ar dudalennau 23-33. Os ydych yn teimlo'r oerfel yn ofnadwy oherwydd salwch, gallech ofyn am gyngor gan eich meddyg teulu, neu elusen arbenigol sy'n ymdrin â'r cyflwr iechyd sy'n effeithio arnoch.

Does dim angen i chi droi thermostat eich ystafell i fyny pan fydd hi'n oerach y tu allan – bydd y tŷ'n cynhesu i'r tymheredd yr ydych wedi ei ddewis beth bynnag fo'r tywydd, er y gall gymryd mwy o amser ar ddyddiau oerach. Ni fydd troi'r thermostat i fyny yn gwneud i'r tŷ gynhesu'n gyflymach.

- Gall cau bleindiau a llenni wrth iddi nosi helpu i gadw'r gwres i mewn. Yn ogystal, gallech ystyried ychwanegu leinin thermol i'ch llenni. Gall cadw'r drysau i ystafelloedd penodol ar gau hefyd helpu i gadw'r cynhesrwydd yn yr ystafell honno.
- Cadwch ffenestr eich ystafell wely ar gau yn ystod y nos pan fydd y tywydd yn oer. Amser oeraf y diwrnod yw ychydig cyn y wawr. Cofiwch - mae anadlu aer oer yn cynyddu'r risg o heintiau ar y frest, trawiad ar y galon a strôc.



## **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 ydyw wedi ei insiwleiddio a bod eich system wres yn gweithio'n iawn.

Fe ddylai Nyth neu linell gyngor Warm and Safe Homes (WASH) allu eich cynghori (gweler tudalennau 37 a 38).

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

## **Cofrestrau Gwasanaethau Blaenoriaethol**

Mae gan gyflenwyr ynni a gweithredwyr rhwydweithiau dosbarthu Gofrestrau Gwasanaethau Blaenoriaethol 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 yn cofrestru ar gyfer gwasanaethau blaenoriaethol, gallech gael cymorth a chefnogaeth ychwanegol, fel cyfrinair unigryw i chi allu cadarnhau pwy yw gweithiwr trydan neu nwy sy'n galw yn eich cartref; neu symud mesurydd talu ymlaen llaw os nad ydych yn gallu ei gyrraedd bellach.

Rydych yn 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 chi. Er mwyn sicrhau eich bod yn cael cymaint o wasanaethau ag sy'n bosib, dylech 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 yn 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 talu ymlaen llaw wedi'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 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 35 a 38).

Hefyd, tarwch olwg ar ein hadran isod ar arian ychwanegol y gallech fod yn gymwys i'w hawlio, a fydd yn gallu eich helpu i dalu eich bil.

## **Newid cyflenwr ynni**

Gallwch wirio'ch tariff ynni presennol ac, o bosib, siopa o gwmpas i weld a allwch chi gael bargaen well. Gweler ein taflen ffeithiau am ddim *Getting the best energy deal* am fwy o wybodaeth.

Dylid nodi, fodd bynnag, oherwydd ansicrwydd parhaus yn y farchnad ynni adeg ysgrifennu'r canllaw hwn (Medi 2023), efallai na fyddai o reidrwydd yn ddoeth, neu hyd yn oed yn bosib, newid cyflenwr ynni am dariff rhatach ar hyn o bryd. Cysylltwch â Chyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98 am yr wybodaeth ddiweddaraf.

# Arian ychwanegol y gallech fod yn gymwys i'w gael i helpu gyda chostau gwresogi

Isod, fe welwch restr o fudd-daliadau, hawliau neu gynlluniau a allai roi arian ychwanegol neu gymorth ichi i dalu eich costau gwresogi, gan gynnwys cynlluniau a allai eich helpu i newid neu uwchraddio eich gwres canolog, neu ddarparu mesurau inswleiddio. Yn achos rhai o'r budd-daliadau a chynlluniau sydd wedi'u rhestru, nid ydynt yn rhai penodol ar gyfer help gyda chostau gwresogi, ond efallai y byddant yn berthnasol mewn rhai sefyllfaoedd, neu gallech ddefnyddio'r cymorth sydd ar gael ganddynt tuag at eich costau gwresogi.

I gael gwybodaeth fanylach am bob un ohonynt, edrychwch ar ein taflen ffeithiau *Help gyda chostau gwresogi yng Nghymru* neu cysylltwch â Chyngor Age Cymru ar **0300 303 44 98**.

## Budd-daliadau neu hawliau lles

### Taliad Tanwydd Gaef

Dyma'r taliad gan Lywodraeth y DU nad oes prawf modd ar ei gyfer, i helpu gyda chostau gwresogi. Bydd y mwyafrif o aelwydydd pensïynwyr yn gallu cael y taliad. Mae'r taliad yn £200 os ydych yn iau nag 80 mlwydd oed ac yn £300 os ydych yn hŷn nag 80 mlwydd oed. Fodd bynnag, byddwch fel arfer yn cael llai os ydych yn byw gyda phobl eraill sydd hefyd yn gymwys.

### Taliad Tywydd Oer

Mae Taliadau Tywydd Oer yn cael eu talu pan fydd tywydd oer iawn yn yr ardal lle rydych chi'n byw. Mae hyn yn cael ei ddiffinio gan y Swyddfa Dywydd fel: pan fo'r tymheredd cyfartalog wedi bod, neu mae disgwyl iddo fod, yn 0°C neu'n is am 7 diwrnod yn ddilynol. Rydych yn cael £25 yr wythnos am

bob cyfnod o 7 diwrnod o dywydd oer rhwng 1 Tachwedd a 31 Mawrth bob blwyddyn.

### **Gostyngiad Cartrefi Cynnes**

Mae'r Gostyngiad Cartrefi Cynnes yn daliad o £150 i leihau biliau cwsmeriaid cymwys dros fisoedd y gaeaf. Ni fydd yr arian yn cael ei dalu i chi'n uniongyrchol - bydd yn cael ei ychwanegu fel credyd i'ch cyfrif trydan. I fod yn gymwys, rhaid i chi neu'ch partner gael cyfrif gyda chyflenwr trydan sy'n cymryd rhan, ac mae'n rhaid i un ohonoch fod yn hawlio cyfran Credyd Gwarant y Credyd Pensiwn *neu* 'fudd-dal cymwys' gwahanol (os oes gennych gostau ynni uchel).

Mae'r budd-daliadau cymwys yn cynnwys cyfran Credyd Cynilion Credyd Pensiwn a Budd-dal Tai. Os ydych yn hawlio un o'r rhain, bydd y llywodraeth yn asesu eich costau ynni yn seiliedig ar fath, oedran a maint eich eiddo.

### **Benthyciadau cyllidebu o gynllun y Gronfa Gymdeithasol**

Os ydych yn derbyn Credyd Pensiwn, Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar Incwm neu Lwfans Cyflogaeth a Chymorth sy'n gysylltiedig ag incwm, efallai y byddwch yn gallu cael Benthyciad Cyllidebu o'r Gronfa Gymdeithasol (gall hawlwy'r Credyd Cynhwysol wneud cais am Flaenswm Cyllidebu yn lle hyn). Maent wedi'u cynllunio i helpu gyda threuliau ysbeidiol sy'n anodd paratoi ar eu cyfer ar incwm isel. Mae'n rhaid talu Benthyciadau Cyllidebu yn ôl, ond maen nhw'n ddi-log. Gweler taflen 49 *Age UK Social Fund, advances of benefit and local welfare provision* i gael rhagor o wybodaeth.

### **Cronfa Cymorth Dewisol Llywodraeth Cymru**

Gall y Gronfa Cymorth Dewisol ddarparu grantiau nad oes angen eu had-dalu i rai sydd angen cymorth ar frys pan na allant gael mynediad at unrhyw gymorth neu gyllid arall. Dim ond ar gyfer anghenion ac eitemau hanfodol y gellir eu defnyddio, lle gall eich iechyd a'ch lles fod mewn perygl fel arall. Pan fyddwch yn gwneud cais, bydd angen ichi egluro pam mae



arnoch angen dyfarniad o'r Gronfa Cymorth Dewisol, a pha ffynonellau eraill rydych wedi ceisio cael cymorth ganddynt - er enghraifft, yn gyffredinol dylech fod yn siŵr yn gyntaf nad ydych yn gymwys i gael cymorth trwy Fenthyciad Cyllidebu (gweler uchod).

Mae'r Gronfa Cymorth Dewisol hefyd wedi cael ei defnyddio gan Lywodraeth Cymru i ddarparu cymorth ychwanegol i aelwydydd oddi ar y grid sy'n profi caledi ariannol eithafol. Efallai y byddwch yn gallu cael hyd at £250 am daliad olew untro, neu hyd at dri thaliad o £70 ar gyfer Nwy Petrolewm Hylifedig. Bydd y rhan hon o'r cynllun yn parhau tan fis Mawrth 2024.

Os ydych yn byw mewn eiddo oddi ar y grid, efallai y byddwch hefyd yn dymuno edrych ar ein taflen ffeithiau, *Cymorth gyda chostau gwresogi yng Nghymru*, sy'n cynnwys rhagor o wybodaeth am y pwnc hwn.

## Cynllun Nyth Cartrefi Clyd Llywodraeth Cymru

Nod y cynllun Nyth yw lleihau nifer yr aelwydydd sydd mewn tloedi tanwydd drwy wneud cartrefi'n fwy effeithlon o ran tanwydd. Gall hyn ostwng eich biliau ynni a bod yn llesol i'ch iechyd a'ch llesiant. 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 ydych yn rhentu eich cartref yn breifat, bydd rhaid ichi gael caniatâd eich landlord cyn y gall Nyth fwrw ati ag unrhyw waith. Os ydych yn rhentu eich cartref gan awdurdod lleol (cyngor) neu gymdeithas dai, nid ydych yn gymwys. Fodd bynnag, mae'n rhaid i landlordiaid cymdeithasol weithio i wella eu stoc dai, gan gynnwys sicrhau bod y tai'n cael eu gwresogi'n ddigonol, yn effeithlon o ran tanwydd ac wedi'u hinswleiddio'n briodol. Os ydych yn byw mewn tŷ cymdeithasol ac yn teimlo fod angen gwella ei effeithlonrwydd ynni neu atgyweirio ei system wresogi, gallech ofyn am gyngor gan Shelter Cymru neu Gyngor ar Bopeth (gweler tudalennau 38 a 35).

Os byddwch yn bodloni'r meini prawf cymhwysedd, bydd asesiad o'ch cartref cyfan yn cael ei gynnal. Yn dibynnu ar eich amgylchiadau unigol, gallai'r asesiad argymell y pethau hyn:

- bwyler newydd;
- gosod systemau gwres canolog;
- paneli solar
- mesurau insiwleiddio amrywiol.

Mae dwy ffordd y gallech fod yn gymwys:

## **1. Os ydych chi, neu rywun sy'n byw gyda chi, yn derbyn budd-dal prawf modd cymwys**

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

## **2. Os oes gennych chi, neu rywun sy'n byw gyda chi, gyflwr anadlol cronig, cyflwr cylchrediad y gwaed neu gyflwr iechyd meddwl.**

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

Os byth Nyth yn penderfynu ar ôl eich cyswllt cychwynnol â nhw nad ydych yn bodloni'r meini prawf cymhwysedd, byddant yn ceisio rhoi cyngor ar ffyrdd o arbed ynni a dŵr, gan sicrhau eich bod ar y tariffau ynni a dŵr gorau ar gyfer eich anghenion; edrych ar eich hawl i fudd-daliadau; neu roi cyngor ar reoli arian. Gallant hefyd eich atgyfeirio i gynlluniau neu grantiau eraill.

Gweler tudalen 37 am fanylion cyswllt ar gyfer Nyth.

## Newidiadau sydd ar fin digwydd i'r cynllun Nyth

Mae disgwyl y bydd Llywodraeth Cymru yn cyflwyno ychydig o newidiadau i'r cynllun Nyth. Fodd bynnag, adeg ysgrifennu'r canllaw hwn – Medi 2023 – nid yw'n glir eto pa bryd fydd y newidiadau'n dod i rym.

Mae rhywfaint o wybodaeth am newidiadau posib i'w chael yn ein taflen ffeithiau *Help gyda chostau gwresogi yng Nghymru*, neu gallwch ffonio Cyngor Age Cymru ar **0300 303 44 98** i gael y wybodaeth ddiweddaraf.

## Cynlluniau Llywodraeth y DU

### Rhwymedigaeth Cwmni Ynni

Efallai y gallwch gael help gyda chost gwelliannau effeithlonrwydd ynni o dan y cynllun Rhwymedigaeth Cwmni Ynni. Gallech fod yn gymwys os nad yw eich cartref yn effeithlon o ran ynni. I berchen-feddianwyr, mae hyn yn golygu sgôr perfformiad ynni o D, E, F neu G. Os ydych yn rhentu eich cartref, mae fel arfer yn golygu sgôr o E, F neu G (er bod cartrefi rhent cymdeithasol ym mand D weithiau'n gymwys, hefyd).

Mae angen i berchen-feddianwyr a rhentwyr preifat fod yn hawlio budd-daliadau penodol i fod yn gymwys – fel Credyd Pensiwn, Budd-dal Tai neu Gredyd Cynhwysol. Nid yw hyn yn berthnasol os ydych yn rhentu gan awdurdod lleol neu gymdeithas dai.

Mae'n bosib y bydd y llinell gyngor WASH yn gallu cynnig rhagor o wybodaeth am gael mynediad at fesurau'r cynllun Rhwymedigaeth Cwmni Ynni (gweler tudalen 38).

## The Great British Insulation Scheme

Gall y Great British Insulation Scheme (sef ECO+ gynt) roi grantiau ar gyfer gosod mesurau inswleiddio cost isel i:

- bobl sy'n byw mewn cartrefi sydd ym mandiau Treth Gyngor A, B, C, D ac E, gyda sgôr perfformiad ynni o D, E, F neu G; neu
- aelwydydd incwm isel sy'n byw mewn cartrefi sydd â sgôr perfformiad ynni o D, E, F neu G nad ydynt yn gymwys o dan y prif gynllun ECO.

Mae'r cynllun ar gael i berchnogion tai neu bobl sy'n rhentu gan landlord preifat neu gymdeithas dai (os ydych yn rhentu eich cartref, bydd angen ichi gael caniatâd gan eich landlord).

Mae'n bosib y bydd ystod o wahanol fathau o fesurau inswleiddio at gael, gan gynnwys:

- inswleiddio wal geudod;
- inswleiddio wal solet (allanol neu fewnol);
- inswleiddio croglofft;
- inswleiddio to fflat neu do ar oleddf;
- inswleiddio o dan y llawr;
- inswleiddio llawr solet;
- inswleiddio ystafell-yn-y-to; neu
- inswleiddio sy'n addas ar gyfer cartrefi mewn parciau.

Yn dibynnu ar eich amgylchiadau, efallai y bydd yr asesiad yn dangos bod angen ichi gyfrannu at gost y mesurau arfaethedig. Os felly, cewch ddewis peidio â bwrw ymlaen a'r gwaith, os nad ydych eisiau gwario ar hyn.

Gallwch ddechrau cais ar wefan GOV.UK neu drwy ffonio llinell gymorth y Great British Insulation Scheme - gweler tudalen 36 i gael y manylion cyswllt.

## **Cynllun Uwchraddio Bwyleri a Gwarant Allforio Clyfar**

Mae'r Cynllun Uwchraddio Bwyleri yn gynllun gan Lywodraeth y DU sy'n cynnig help gyda chost gosod systemau gwresogi carbon isel fel pŷmpiau gwres a bwyleri biomas. Gallwch gael grant o £5,000 neu £6,000, yn dibynnu pa dechnoleg rydych yn ei dewis. Dim ond os yw eich eiddo mewn ardal wledig neu oddi ar y grid nwy y mae cymorth ar gael ar gyfer bwyleri biomas.

Os oes gennych system cynhyrchu trydan adnewyddadwy yn eich cartref, fel paneli solar ffotofoltaig, mae'r Warant Allforio Clyfar yn eich galluogi i gael eich talu am bob uned o ynni rydych chi'n ei allforio yn ôl i'r grid.

## **Cronfeydd neu ymddiriedolaethau elusennol cyflenwyr ynni**

Mae gan rai cyflenwyr ynni ymddiriedolaethau elusennol neu gynlluniau ariannu i helpu pobl mewn cyfnod o argyfwng. Mae rhai wedi eu cyfyngu i helpu cwsmeriaid y cyflenwr, ond mae eraill yn agored i bawb. Mae'r meini prawf cymhwysedd penodol a'r cymorth sydd ar gael yn amrywio o gynllun i gynllun, ond efallai y bydd yn bosib ichi gael bwyler newydd neu atgyweirio eich bwyler, help gyda dyledion ynni, neu help i brynu eitemau cartref hanfodol fel peiriant golchi a phopty.

Y prif gynlluniau yw, Ymddiriedolaeth Ynni Nwy Prydain, Cronfa Cymorth i Gwsmeriaid EDF Energy a Chronfa Ynni E.ON Next. Cysylltwch â'ch cyflenwr i weld a yw'n cynnig cynllun. Mae'n bosib y bydd y llinell gyngor WASH yn gallu cynorthwyo hefyd.

## Mesurau llywodraeth i helpu gyda phwysau costau byw

### Cap Prisiau y Swyddfa Marchnadoedd Nwy a Thrydan (Ofgem) ar filiau ynni

Mae'r cap ar brisiau ynni yn berthnasol i'r mwyafrif o aelwydydd ym Mhrydain. Uchafswm y gall cyflenwyr ei godi fesul uned o ynni ydyw.

#### Hyd at 30 Medi 2023

Ar gyfer aelwydydd tanwydd deuol 'nodweddiadol' sy'n talu drwy ddebyd uniongyrchol, **£2,074** yw lefel cap prisiau blynyddol Ofgem.

#### O 1 Hydref 2023 hyd at 31 Rhagfyr 2023

Mae Ofgem wedi cyhoeddi mai lefel y cap prisiau blynyddol rhwng y dyddiadau hyn fydd **£1,923**.

**Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi bod biliau'n dal i fod yn seiliedig ar eich defnydd, yn hytrach na'r ffigwr 'nodweddiadol' y bydd Ofgem yn ei roi, felly efallai y byddwch yn talu mwy neu lai na lefel y cap prisiau.**

#### Datblygiadau yn y dyfodol

Mae'r cap prisiau'n cael ei adolygu bob 3 mis, felly mae'n bosib y bydd yn newid eto ym Ionawr 2024. I gael y wybodaeth ddiweddaraf, gallwch edrych ar wefan Ofgem, drwy ddefnyddio'r ddolen isod.

**[www.ofgem.gov.uk/information-consumers/energy-advice-households/energy-price-cap](http://www.ofgem.gov.uk/information-consumers/energy-advice-households/energy-price-cap)**

## **‘Gwarant Pris Ynni’ Llywodraeth y DU**

Roedd y Warant Pris Ynni yn darparu cymorth gyda biliau ynni o fis Hydref 2022 tan fis Mehefin 2023, drwy osod terfyn ar y swm y gallai cyflenwyr ynni ei godi ar aelwydydd am eu hynni tra’r oedd prisiau’n uchel iawn.

Ers mis Gorffennaf 2023, polisi’r llywodraeth yw bod aelwydydd i dalu pa bynnag un yw’r isaf - cap prisiau Ofgem neu’r Warant Pris Ynni.

Adeg ysgrifennu’r canllaw hwn (Medi 2023), Cap Prisiau Ofgem yw hwn – hynny yw, ar y sail fod y Warant Pris Ynni yn £3,000 o fis Gorffennaf 2023 hyd at ddiwedd mis Mawrth 2024, a bod swm Ofgem ar hyn o bryd yn is.

Mae’r llywodraeth wedi cyhoeddi y bydd y Warant Pris Ynni yn parhau tan fis Mawrth 2024, gan y bydd yn gweithredu fel rhwyd diogelu, a ddaw i rym os bydd prisiau ynni’n codi eto a bod cap Ofgem yn mynd yn uwch na £3,000.

## **Taliadau Costau Byw Llywodraeth y DU**

Yn ystod 2023 ac i mewn i ddechrau 2024, bydd aelwydydd incwm isel ac aelwydydd oed pensiwn, yn ogystal â rhai sy’n derbyn budd-dal anabledd cymwys, yn cael taliadau Costau Byw.

Dylech gael y cymorth hwn yn awtomatig os ydych yn gymwys.

Oherwydd bod cymorth costau byw yn gysylltiedig â hawl i fudd-daliadau, cysylltwch â Chyngor Age Cymru ar **0300 303 44 98** os ydych eisiau gwybod mwy ac i wirio eich bod yn cael pob budd-dal y mae gennych hawl iddo.

Mae’r dudalen ‘*Help gyda chostau byw*’ ar wefan Age Cymru hefyd yn cynnwys mwy o wybodaeth am Daliadau Costau Byw y llywodraeth:

**[www.agecymru.org.uk/cost-of-living](http://www.agecymru.org.uk/cost-of-living)**

### **‘Canolfannau Clyd’**

Y gaeaf diwethaf, sefydlwyd Canolfannau Clyd mewn cymunedau lleol gan lawer o sefydliadau, gan gynnwys awdurdodau lleol, canolfannau cymunedol a grwpiau ffydd. Y bwriad gyda’r rhain oedd darparu amgylchedd diogel, hygyrch a chynnes i bobl yn ystod y dydd, i helpu i leihau cost gwresogi eu cartrefi eu hunain ac i helpu’r rhai a oedd yn wynebu tlodi tanwydd eithriadol.

Adeg ysgrifennu’r canllaw hwn (Medi 2023), nid yw’n glir pa fath o gyllid y bydd Canolfannau Clyd yn ei gael ar gyfer y gaeaf hwn (2023-2024). Fodd bynnag, gallech gysylltu â’ch awdurdod lleol, Age Cymru lleol neu’r llinell gyngor genedlaethol i gael manylion am yr hyn sydd ar gael yn eich ardal chi.

### **Cymorth gan asiantaeth Gofal a Thrwsio**

Sefydliad elusennol yw Gofal a Thrwsio Cymru. Mae’n darparu cymorth i bobl hŷn, i’w galluogi i aros yn eu cartrefi eu hunain a byw’n annibynnol yn hirach.

Dylai eich asiantaeth leol allu darparu rhagor o wybodaeth a chymorth ichi o ran cael help gan yr awdurdod lleol a/ neu gwneud cais am fathau eraill o gymorth grant (gan gynnwys, er enghraifft, addasiadau effeithlonrwydd ynni a allai helpu i leihau eich biliau).



## Cynlluniau eraill

### Y Rhaglen Grantiau Costau Byw gan y Llang Brydeinig Frenhinol

Gall y grantiau hyn ddarparu cymorth i bob sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog - y Llynges Frenhinol, Byddin Prydain neu'r Awyrlu Brenhinol - ac/neu eu teuluoedd, eu dibynnyddion a'u gofalwyr.

Os ydych yn cael budd-daliadau prawf modd, fel Credyd Pensiwn neu Gredyd Cynhwysol, dylech fod yn gymwys yn awtomatig. Fodd bynnag, nid oes rhaid ichi fod yn derbyn budd-daliadau i fod yn gymwys, gan y bydd y Llang Brydeinig Frenhinol yn gwirio eich incwm a'ch gwariant i asesu eich anghenion, a bydd elfen o hyblygrwydd wrth iddynt benderfynu pwy fyddant yn eu cefnogi.

O dan y cynllun, mae'n bosib y byddwch yn gallu cael cymorth fel:

- talebau i ychwanegu at eich mesurydd talu ymlaen llaw nwy neu drydan, neu help arall gyda chostau ynni;
- talebau i gael bwyd, dillad neu eitemau cartref; neu
- nwyddau gwynion newydd.

I gael rhagor o wybodaeth, gweler ein taflen ffeithiau *Help gyda chostau gwresogi yng Nghymru*, neu cysylltwch â Chyngor Age Cymru (gweler tudalen 34).

### Ad-daliadau pan fyddwch yn defnyddio crynodydd ocsigen

Os ydych yn defnyddio crynodydd ocsigen gartref, gallwch gael ad-daliad am y trydan mae'n ei ddefnyddio. Dylai'r cwmni sy'n cyflenwi eich crynodydd allu gwneud y taliadau hyn i'ch cyfrif banc.

# Sefydliadau defnyddiol

## Age Cymru

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

I gael gwybod a oes Age Cymru yn eich ardal chi ac i archebu copïau am ddim o'n canllawiau gwybodaeth a thafleenni ffeithiau, ffoniwch:

**Cyngor Age Cymru 0300 303 44 98 (9am tan 4pm, Dydd Llun – Dydd Gwener) neu anfonwch neges e-bost atom: [cyngor@agecymru.org.uk](mailto:cyngor@agecymru.org.uk)**

Os yw'n well gennych, gallwch ysgrifennu atom:  
Age Cymru, Llawr Gwaelod, Tŷ'r Mariners,  
Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD

Gwefan: [www.agecymru.org.uk/advice](http://www.agecymru.org.uk/advice)

## Gofal a Thrwsio Cymru

Mae Gofal a Thrwsio Cymru yn gweithio i sicrhau bod gan bobl hŷn gartrefi sy'n ddiogel ac yn addas i'w hanghenion. Mae rhwydwaith o asiantaethau Gofal a Thrwsio i'w gael, yn gwasanaethu Cymru gyfan.

Ffôn: 029 2010 7580

E-bost: [enquiries@careandrepair.org.uk](mailto:enquiries@careandrepair.org.uk)

[www.careandrepair.org.uk](http://www.careandrepair.org.uk)

## 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](http://www.cinnamon.org.uk)

## **Cyngor ar Bopeth**

Rhwydwaith o ganolfannau cyngor am ddim sy'n cynnig cyngor cyfrinachol ac annibynnol, wyneb yn wyneb neu dros y ffôn.

Ffôn: 0800 702 2020

I ddod o hyd i fanylion eich canolfan Cyngor ar Bopeth agosaf, ewch i: [www.citizensadvice.org.uk/cymraeg](http://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg)

## **Cymdeithas y Rhwydweithiau Ynni**

Cysylltwch â nhw i gael gwybod pwy yw gweithredwr eich rhwydwaith.

Ffôn: 020 4599 7700

[www.energynetworks.org](http://www.energynetworks.org)

## **Yr Ymddiriedolaeth Arbed Ynni**

Yn rhoi cyngor ar-lein ar arbed ynni.

[www.energysavingtrust.org.uk](http://www.energysavingtrust.org.uk)

## **Y Gwasanaeth Tân ac Achub**

Gwefan sy'n cynnwys gwybodaeth am y Gwasanaeth Tân ac Achub, gan gynnwys rhestr gysylltiadau i ddod o hyd i'ch gwasanaeth lleol.

[www.fireservice.co.uk](http://www.fireservice.co.uk)

## **Y Gofrestr Diogelwch Nwy**

Gallwch edrych 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](http://www.gassaferegister.co.uk)

### **Great British Insulation Scheme (The)**

Cynllun gan Lywodraeth y DU i helpu gyda mesurau inswleiddio.

Ffôn: 0800 098 7950

[www.gov.uk/apply-great-british-insulation-scheme](http://www.gov.uk/apply-great-british-insulation-scheme)

### **Cynllun Profi a Chymeradwyo Offer Gwresogi (HETAS)**

Sefydliad arbenigol sy'n cymeradwyo dyfeisiau gwresogi, tanwyddau a gwasanaethau biomas a thanwydd solet. Maent hefyd yn cadw cofrestr o osodwyr, peirianwyr gwasanaeth ac ysgubwyr simneiau cymwys.

Ffôn: 01684 278170

[www.hetas.co.uk](http://www.hetas.co.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](http://www.helpafiistopio.cymru)

### **Byrddau Iechyd Lleol**

Mae dolen at bob Bwrdd Iechyd Lleol i'w chael ar wefan GIG Cymru yn:

[www.wales.nhs.uk/ourservices/directory/LocalHealthBoards](http://www.wales.nhs.uk/ourservices/directory/LocalHealthBoards)

### **Y Swyddfa Dywydd**

Y Swyddfa Dywydd yw'r gwasanaeth meteorolegol cenedlaethol ar gyfer y DU. Yn ogystal â gwybodaeth gyffredinol am y tywydd, maen nhw hefyd yn cyhoeddi rhybuddion tywydd garw i roi rhybudd ymlaen llaw am dywydd eithafol.

Ffôn: 0370 900 0100

[www.metoffice.gov.uk](http://www.metoffice.gov.uk)

## **Cyfoeth Naturiol Cymru**

Corff a noddir gan Lywodraeth Cymru sydd â chyfrifoldebau sy'n cwmpasu ystod eang o feysydd amgylcheddol. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth am lifogydd a chyhoeddi rhybuddion am lifogydd. Gallwch gofrestru gyda nhw i dderbyn y rhain.

Ffôn: 0300 065 3000

[www.naturalresources.wales](http://www.naturalresources.wales)

## **Nyth**

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

Ffôn: 0808 808 22 44 (am ddim o linell dir neu ffôn symudol)

[www.nyth.llyw.cymru](http://www.nyth.llyw.cymru)

## **GIG 111 Cymru**

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

Ffôn: 111

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

[www.111.wales.nhs.uk](http://www.111.wales.nhs.uk)

## **Cyngor ar Ynni 'Power Up'**

Cynllun gan National Grid Electricity 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.

[www.nationalgrid.co.uk/customers-and-community/priority-services/power-up](http://www.nationalgrid.co.uk/customers-and-community/priority-services/power-up)

## **Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Fyddar (RNID)**

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

Ffôn: 0808 808 0123

[www.rnid.org.uk](http://www.rnid.org.uk)

## **Shelter Cymru**

Elusen sy'n darparu cyngor i bobl sydd â phroblemau tai.

Llinell gymorth cyngor ar dai: 08000 495 495

[www.sheltercymru.org.uk](http://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, rhad ac am ddim, ar filiau ynni a chadw'n gynnes ac yn ddiogel yn eich cartref.

Ffôn: 0800 304 7159

[www.nea.org.uk/advice/wash-advice/](http://www.nea.org.uk/advice/wash-advice/)

## **Llywodraeth Cymru**

Llywodraeth ddatganoledig Cymru.

Ffôn: 0300 060 4400

[www.llyw.cymru](http://www.llyw.cymru)

## **Canolfan Taliadau Tanwydd Gaeaf**

Ffôn: 0800 731 0160

[www.gov.uk/winter-fuel-payment/how-to-claim](http://www.gov.uk/winter-fuel-payment/how-to-claim)

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/COVID-19 .....

Dyddiad gwasanaethu boeler .....

Arall .....

.....

# Sut y gallwch chi helpu



## Cyfrannwch yn ariannol

Ni waeth pa mor fach neu fawr, mae rhoddion yn gwneud gwahaniaeth enfawr ac yn ein helpu i barhau â'n gwaith pwysig.

- Ffoniwch **029 2043 1555**
- Ewch i [www.agecymru.org.uk/donate](http://www.agecymru.org.uk/donate)

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

- Mae £10 yn helpu i gyfrannu at gost arbenigwr wedi'i hyfforddi'n llawn i ateb ymholiadau gan bobl sydd angen cymorth gan ein gwasanaeth gwybodaeth a chyngor.
- Mae £20 yn helpu i gyfrannu at gost cynhyrchu canllawiau gwybodaeth a thafleuni ffeithiau sy'n rhoi cyngor defnyddiol ar faterion sy'n effeithio ar bobl dros 50 oed.



## Codi arian

Gwerthu bwyd wedi'i bobi, rhedeg marathon neu wau hetiau bach ar gyfer y Big Knit, mae cymaint o ffyrdd o godi arian hanfodol i gefnogi ein gwaith.

- Ffoniwch **029 2043 1555**
- Ewch i: [www.agecymru.org.uk/getinvolved](http://www.agecymru.org.uk/getinvolved)



## Gwirfoddoli gyda ni

Mae pob rôl wirfoddol yn Age Cymru yn ein cefnogi i wella bywydau ac yn ein helpu i weithio tuag at Gymru oed-gyfeillgar. Sut bynnag yr hoffech gymryd rhan, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych.

- Ffoniwch **029 2043 1555**
- Ewch i: [www.agecymru.org.uk/volunteer](http://www.agecymru.org.uk/volunteer)





## Gadewch rodd i ni yn eich ewylllys

Gyda rhodd i Age Cymru yn eich ewylllys, gallwch wneud cymaint i sicrhau bod pobl hŷn yn cael y gefnogaeth maen nhw'n ei haeddu yn y blynyddoedd sydd i ddod. Gwnewch fyd rhywun yn llai unig.

- Ffoniwch **029 2043 1555**
- Ewch i: [www.agecymru.org.uk/legacy](http://www.agecymru.org.uk/legacy)

## Cadwch mewn cysylltiad



### Cofrestrwch i gael ein cylchlythyr


Mae ein cylchlythyr chwarterol yn cynnwys manylion am ein hymgyrchoedd, ein gwasanaethau a sut y gallwch gefnogi ein gwaith.

Cofrestrwch heddiw drwy fynd i  
[www.agecymru.org.uk/agematters](http://www.agecymru.org.uk/agematters)




### Dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol

Mae ein sianeli ar y cyfryngau cymdeithasol yn ffordd wych o gael y wybodaeth ddiweddaraf am ein gwaith a materion sy'n effeithio ar bobl hŷn.

 [www.facebook.com/agecymru](http://www.facebook.com/agecymru)

 [www.twitter.com/agecymru](http://www.twitter.com/agecymru)

 [www.youtube.com/agecymru](http://www.youtube.com/agecymru)

# Beth ddylwn i ei wneud nawr?

I gael gwybodaeth am y materion sy'n cael sylw yn y canllaw hwn, i archebu unrhyw rai o'n cyhoeddiadau, neu i gael manylion cyswllt eich Age Cymru lleol, ffoniwch ni yn rhad ac am ddim ar **0300 303 44 98** neu ewch i [www.agecymru.org.uk](http://www.agecymru.org.uk)



**Ydych chi'n poeni am eich biliau ynni?**

Mae Nyth yn cynnig amrywiaeth o gyngor diduedd am ddim, ac os ydych yn gymwys, cewch becyn o welliannau effeithlonrwydd ynni i'r cartref am ddim, fel boeler newydd, gwres canolog, inswleiddio, pwmp gwres, neu baneli solar.

**Ewch i [nyth.llyw.cymru](http://nyth.llyw.cymru)**

**Ffoniwch rhadffôn 0808 808 2244**



Mae Age Cymru yn elusen gofrestrdig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac yn gofrestrdig yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad swyddfa gofrestrdig: Llawr Gwaelod, Tŷ'r Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD. Rydym yn gweithio mewn partneriaeth â phartneriaid lleol Age Cymru i ddarparu cymorth uniongyrchol i fwy na miliwn o bobl bob blwyddyn. © Age Cymru Hydref 2023