

In Touch

GWANWYN 2023

Beth yw'r taliadau
cymorth costau
byw diweddaraf
sydd ar gael i chi?

Pa mor fodlon ydych chi?
Canlyniadau ein Harolwg
Bodlonrwydd Preswylwyr
diweddaraf

Yma i helpu: ein Swyddogion
Cymorth Tenantiaeth newydd



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

YMA I HELPU GYDA CHOSTAU BYW

Gall Llywodraeth Cymru ac Advicelink
Cymru eich helpu i **hawlio eich arian.**

llyw.cymru/ymaihelpu

Ffoniwch llinell gymorth
Advicelink Cymru am ddim:

0808 250 5700



cyngor ar
bopeth

citizens
advice

Cysylltwch â ni

Tai Wales & West, Tŷ'r Bwa, 77 Parc Tŷ Glas, Llanisien,
Caerdydd CF14 5DU

Ffôn: **0800 052 2526**

Testun: **07788 310420**

E-bost: contactus@wwha.co.uk

Gwefan: www.wwha.co.uk

Gallwch hefyd gysylltu ag aelodau o staff yn uniongyrchol drwy e-bost.
Er enghraifft, joe.bloggs@wwha.co.uk

leithoedd a fformatau eraill

Os hoffech gael copi o'r
rhifyn hwn o In Touch
yn Saesneg neu mewn
iaith neu fformat arall,
er enghraifft, print
mawr, rhowch wybod i
ni ac fe wnawn ni helpu.

CYNNWYS

- 4 Yr hyn y mae gennych yr hawl i'w gael gyda Thaliadau Costau Byw y Llywodraeth ar gyfer 2023
- 6 Help cyfrinachol ac am ddim pan fydd ei angen arnoch
- 10 Crynodeb o'r newyddion diweddaraf i chi
- 15 Cyfle i weld sut yr ydym yn gwneud yn ein hadroddiad perfformiad diweddaraf
- 26 A ydych chi'n manteisio i'r eithaf ar eich pensiwn?
- 31 Lles – sut y gall anadlu helpu i leihau straen
- 32 Posau
- 34 Rhwydweithiau cymorth sydd ar gael yn eich ardal chi
- 35 Cyfarfod ein Tîm Cymorth Tai

Swch ati i gymdeithasu gyda Tai Wales & West



Facebook

facebook.com/wwhousing



Twitter

@wwha



LinkedIn

linkedin.com/company/wwha



Instagram

instagram.com/wwhousing

Gwnaethpwyd pob ymdrech i sicrhau cywirdeb y wybodaeth yn y cyhoeddiad hwn. Byddem yn cynghori preswylwyr i droi at y wybodaeth ddiweddaraf ar ein gwefan, wwha.co.uk, gwefannau'r Llywodraeth a chan ffynonellau swyddogol a dibynadwy eraill.



Neges gan Anne

Mae'r gwanwyn wedi cyrraedd, gyda'i ddiwrnodau cynhesach a mwy golau, ac rydw i'n siŵr bod pawb yn croesawu hynny.

Yn y rhifyn hwn, byddwn yn parhau i ganolbwyntio ar y mathau o gymorth sydd ar gael i helpu gyda'r argyfwng Costau Byw.

Er mwyn helpu mwy o breswylwyr i reoli cyllidebau a chael cymorth, rydym bron wedi dyblu nifer y Swyddogion Cymorth Tenantiaeth. Ar dudalennau 7-9, gallwch gyfarfod pob un ohonynt, darganfod sut y gallant eich helpu chi a sut y gallwch gysylltu â nhw. Yn ogystal, byddwn yn rhannu rhai straeon am breswylwyr y mae eu bywydau a'u sefyllfa ariannol wedi newid mewn ffordd ddramatig trwy gael eu help.

Ac wrth ystyried cymorth, rydym wedi gweithio gyda'n Swyddogion Datblygu Cymunedol a Swyddogion Cymorth Tenantiaeth i ddarparu cyfeiriadur o rai o'r sefydliadau sy'n darparu dodrefn

neu fwyd rhad a hanfodion eraill yn eich ardal.

Gyda chymaint yn digwydd yn ein bywydau prysur, mae'n bwysig i'n hiechyd meddwl ein bod yn gallu oedi a neilltuo ychydig amser i'n hunain. Wrth i chi ddarllen hwn, gallwch ddysgu sut i fod yn fwy ymwybyddol ofalgar, un o'r gwasanaethau niferus sydd ar gael gan ein partneriaid, Life & Progress, trwy gyfrwng ein Gwasanaeth Lles a Chymorth Tenantiaid cyfrinachol ac sydd ar gael 24 awr y dydd yn rhad ac am ddim.

A hefyd, bydd newyddion o'ch cymunedau, canlyniadau ein Harolwg Bodlonrwydd Preswylwyr blynyddol a'r holl bosau arferol.

Os bydd gennych chi unrhyw gwestiynau neu awgrymiadau, cysylltwch â ni.

Anne Hinchey

Prif Weithredwr y Grŵp

A wyddoch chi y gallech chi gael rhifyn digidol o In Touch mewn neges e-bost?

Bellach, mae mwy o ddarllenwyr yn dewis cael copi digidol o In Touch, a anfonir atynt mewn neges e-bost.

Os hoffech chi gael copi digidol yn lle copi argraffedig, anfonwch eich manylion mewn neges e-bost at communications.team@wwha.co.uk a byddwn yn diweddarau eich dewisiadau ar gyfer rhifynnau yn y dyfodol.

Taliadau Costau Byw Newydd

Bydd miliynau o'r aelwydydd sydd ar yr incymau isaf ar draws y DU yn cael hyd at £1,350 gan y Llywodraeth yn ystod 2023/4 er mwyn helpu i dalu costau byw.

Telir taliadau Costau Byw cyntaf 2023 y Llywodraeth yn ystod y Gwanwyn eleni.

Y rhain yw:

- hyd at **£900** y flwyddyn i bobl sy'n cael budd-dal incwm isel cymwys
- **£300** y flwyddyn i aelwydydd pensïynwyr
- **£150** i bobl sy'n cael budd-dal anabledd cymwys

Gan ddibynnu ar eich amgylchiadau, gallech gael hyd at dri thaliad gwahanol rhwng y Gwanwyn eleni a Gwanwyn 2024:

- Taliad Costau Byw, os ydych chi'n cael budd-dal incwm isel cymwys neu gredydau treth
- Taliad Costau Byw Anabledd, os ydych chi'n cael budd-dal anabledd cymwys
- Taliad Costau Byw i Bensiynwyr, os ydych yn gymwys i gael Taliad Tanwydd Gaeaf ar gyfer Gaeaf 2022 i 2023

Ni chodir treth ar y taliadau hyn ac ni fyddant yn effeithio ar y budd-daliadau neu'r credydau treth y byddwch yn eu cael.

Cyhoeddir yr union ddyddiadau talu a meini prawf cymhwyso yn agosach at yr amser, ond disgwylir iddynt fod yr un fath ag y llynedd. Disgwylir y byddant fel a ganlyn:

- **£301** – Taliad Costau Byw Cyntaf – yn ystod y Gwanwyn 2023
- **£150** – Taliad Costau Byw Anabledd – yn ystod yr Haf 2023
- **£300** – Ail Daliad Costau Byw – yn ystod yr Hydref 2023
- **£300** – Taliad Costau Byw i Bensiynwyr – yn ystod y Gaeaf 2023/4
- **£299** – Trydydd Taliad Costau Byw – yn ystod y Gwanwyn 2024

Os ydych yn gymwys, byddwch yn cael eich talu yn awtomatig. Ni fydd angen i chi wneud cais.

Am ragor o wybodaeth, trowch at [gov.uk/guidance/cost-of-living-payment](https://www.gov.uk/guidance/cost-of-living-payment)

Pwy fydd yn cael y taliadau?

Byddwch yn gallu cael Taliad Costau Byw os ydych yn cael y canlynol:

- Credyd Cynhwysol
- Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar Incwm (JSA)
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn seiliedig ar Incwm (ESA)
- Cymhorthdal Incwm
- Credyd Pensiwn
- Credyd Treth Plant
- Credyd Treth Gwaith

Telir y taliad ar wahân i'ch budd-dal.

Telir Taliadau Anabledd i chi os ydych chi'n cael y budd-daliadau canlynol:

- Lwfans Byw i'r Anabl,
- Taliad Annibyniaeth Personol
- Lwfans Gweini
- Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog
- Lwfans Gweini Cyson
- Atodiad Symudedd Pensiwn Rhyfel

Ni fyddwch yn cael taliad os ydych chi'n cael y Lwfans Cyflogaeth a Chymorth Newydd, Lwfans Cyflogaeth a Chymorth cyfrannol, neu'r Lwfans Ceisio Gwaith Newydd, oni bai eich bod yn cael Credyd Cynhwysol.

Byddwch yn ymwybodol o sgamiau

Os ydych chi wedi cael neges yn gofyn i chi wneud cais neu gysylltu â rhywun am eich Taliad Costau Byw, byddwch ar eich gwyliadwriaeth – efallai mai sgam yw hwn.

I adrodd am negeseuon e-bost amheus, dylech eu hanfon ymlaen i report@phishing.gov.uk a bydd y Ganolfan Seiberddiogelwch Genedlaethol (NCSC) yn ymchwilio iddynt.

Os byddwch yn cael negeseuon testun amheus, dylech eu hanfon ymlaen i 7726 – gallwch wneud hyn yn rhad ac am ddim. Bydd hyn yn adrodd am y neges i'ch darparwr ffôn symudol.

Os ydych chi'n credu eich bod wedi dioddef twyll neu sgam ar-lein, gallwch adrodd amdano ar-lein trwy anfon e-bost at actionfraud.police.uk neu ffonio **0300 123 3040**

Cymorth gydag ynni

Daeth cynllun Cymorth Biliau Ynni y Llywodraeth, sydd wedi talu £66 y mis i bob aelwyd yn awtomatig trwy eu biliau ynni er mis Hydref 2022, i ben ym mis Mawrth 2023.

Ar ddiwedd fis Mehefin 2023, bydd gwarant pris ynni presennol y Llywodraeth yn dod i ben hefyd.

Am ragor o wybodaeth, trowch at helpforhouseholds.campaign.gov.uk

Codiad mewn budd-daliadau

O fis Ebrill 2023, bydd budd-daliadau, gan gynnwys budd-daliadau oedran gweithio a Phensiwn y Wladwriaeth, yn codi dros 10%, yn unol â chwyddiant.

Codiad i'r Cyflog Byw Cenedlaethol

Bydd y Cyflog Byw Cenedlaethol, sy'n helpu i ddiogelu safonau byw gweithwyr sy'n cael eu talu llai, yn codi 9.7 y cant neu 92c yr awr o 1 Ebrill 2023. Y gyfradd newydd fydd £10.42 yr awr.

Benthyciadau Cyllidebu

Efallai y byddwch yn gymwys i gael Benthyciad Cyllidebu os byddwch wedi bod yn cael budd-daliadau penodol am chwe mis. Gellir defnyddio hwn i dalu am eitemau i'r cartref, rhent ymlaen llaw a chostau teithio. Gallant helpu i dalu am nifer o bethau, er enghraifft, dodrefn neu eitemau ar gyfer y cartref fel peiriannau golchi dillad neu 'nwyddau gwynion' eraill, rhent ymlaen llaw, costau sy'n gysylltiedig â symud tŷ ac ad-dalu benthyciadau hurbwrcasu neu fenthyciadau a drefnwyd i dalu am eitemau hanfodol i'r cartref.

Dim ond y swm y byddwch yn ei fenthycia y bydd yn rhaid i chi ei ad-dalu, a chaiff ad-daliadau eu cymryd o'ch budd-daliadau yn awtomatig. gov.uk/budgeting-help-benefits

Help gyda biliau ynni uchel

Mae Ofgem, y rheoleiddiwr ynni, yn argymhell y dylech gysylltu â'ch cyflenwr os ydych chi'n ei chael hi'n anodd talu am ynni neu os ydych chi'n credu y gallech chi gael anhawster gwneud hynny. Rhaid i'ch cyflenwr gynnig cynllun talu i chi y gallwch ei fforddio dan eu rheolau, a gallwch ofyn am 'gredyd mewn argyfwng' os ydych chi'n defnyddio mesurydd rhagdalau ac os na allwch roi arian ynddo. Os ydych yn agored i niwed ac os na allwch gytuno ar ffordd i dalu, efallai y bydd Uned Help Ychwanegol Cyngor ar Bopeth yn gallu eich helpu a rhoi sylw i'ch achos. Ffoniwch linell gymorth am ddim Cyngor ar Bopeth i ddefnyddwyr ar 0808 223 1133 o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 5pm.

Am ragor o wybodaeth, trowch at ofgem.gov.uk

I weld pa fudd-daliadau y gallech fod yn gymwys i'w cael, mae gan elusen Turn2us gyfleuster ar-lein defnyddiol er mwyn archwilio budd-daliadau. benefits-calculator.turn2us.org.uk/

Cymru Gynnes

Mae Cymru Gynnes yn darparu pob math o gymorth gyda biliau ynni, tloidi tanwydd a defnyddio ynni mewn ffordd effeithlon yn y cartref ar draws Cymru. Fel preswlydd, gallwch gyfeirio eich hun.

Am ragor o wybodaeth, gweler tudalen 2 neu trowch at <https://www.warmwales.org.uk>

Taliad Tanwydd Amgen (TTA)

Dechreuodd y Llywodraeth wneud taliadau o £200 i aelwydydd nad ydynt ar y grid ac y maent yn

defnyddio tanwydd amgen megis biomas neu olew gwresogi, a gychwynnodd o 6 Chwefror.

Bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael y £200 yn awtomatig fel credyd ar eu bil trydan, ond efallai y bydd angen i rai cwsmeriaid wneud cais am y cymorth yn nes ymlaen y mis hwn.

Am ragor o wybodaeth, trowch at gov.uk/get-help-energy-bills/alternative-fuels

Help arall sydd ar gael

Gwasanaeth Lles a Chymorth Tenantiaeth

Rydym yn gweithio mewn partneriaeth â Life and Progress i ddarparu cyngor arbenigol a chyfrinachol 24 awr y dydd, sydd ar gael yn rhad ac am ddim i breswylwyr. Gallant helpu trwy gynnig cyngor ynghylch cadw'n gynnes, rheoli dyled a dyled cardiaid credyd.

Ffoniwch y rhif rhadffôn **0330 0948845** neu trowch at tsws-assist.co.uk (Enw defnyddiwr **walesandwest** | cyfrinair resident)

Yma i helpu

A wyddoch chi pa help sydd ar gael i'ch helpu gyda chostau byw?

Mae Advice Link Cymru, gwasanaeth Cyngor ar Bopeth wedi'i ariannu gan y Llywodraeth, a Llywodraeth Cymru yn cydweithio i helpu pobl gyda chostau byw sy'n codi.

Os nad ydych yn siŵr pa gymorth sydd ar gael i chi, gall Advicelink Cymru eich helpu i edrych ar yr hyn yr ydych yn gymwys i'w gael a hawlio'r hyn y gallwch ei hawlio, megis Taliad Annibyniaeth Personol, Lwfans Gofalwyr a Chredyd Pensiwn.

Mae eu cyngor cyfrinachol ar gael yn rhad ac am ddim ar **0808 250 5700**. Mae'r llinellau ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener, rhwng 9am a 5pm. Croesawir galwadau yn Gymraeg. llyw.cymru/yma-i-helpu-gyda-chostau-byw

Help i dalu eich bil dŵr

Os ydych chi'n hawlio budd-daliadau anabledd neu fudd-daliadau penodol sy'n dibynnu ar brawf modd, gall Dŵr Cymru gynnig cymorth. Gallwch eu ffonio ar **0800 052 0145** neu droi at dwrcymru.com/cy-gb/help-with-bills

Rhewi ffi y drwydded deledu

Mae pris y drwydded deledu wedi cael ei rewi tan 2024, sef £159. Mae hyn yn golygu na fydd unrhyw newid i ffi'r drwydded a delir gan aelwydydd tan 1 Ebrill 2024.

Os ydych chi dros 75 oed ac os ydych chi neu'ch partner yn cael Credyd Pensiwn, gallwch wneud cais am drwydded deledu am ddim.

I wneud cais, ffoniwch **0300 790 6117** neu trowch at tvlicensing.co.uk

Archwiliwch eich post am dalebau taliad ynni

Os ydych chi'n defnyddio mesurydd rhagdalau traddodiadol,

efallai eich bod yn colli cyfle i fanteisio ar dalebau hanfodol.

Yn ôl adroddiad gan y Llywodraeth, nid yw tua 29% o'r talebau misol a anfonir at gwsmeriaid yn uniongyrchol, sy'n werth tua £115 miliwn, wedi cael eu defnyddio eto.

Os oes gennych chi fesurydd rhagdalau deallus, neu os ydych chi'n talu am eich nwy a'ch trydan trwy drefniant debyd uniongyrchol, byddwch wedi cael y gostyngiad yn awtomatig. Fodd bynnag, os oes gennych chi fesurydd rhagdalau traddodiadol yr ydych yn ychwanegu credyd iddo â llaw neu trwy ddefnyddio allwedd neu gerdyn, anfonir talebau atoch y bydd yn rhaid i chi eu defnyddio eich hun.

Dim ond am 90 diwrnod o'r adeg pan gawsant eu cyhoeddi y bydd y talebau hyn yn ddilys, ond mae modd eu hailgyhoeddi am dri mis pellach, felly os yw eich rhai chi ar fin dod i ben, holwch eich cyflenwr ynni am hyn.

Rhaid defnyddio'r holl dalebau cyn diwedd mis Mehefin 2023.

Os nad oes gennych chi fesurydd rhagdalau traddodiadol ac os nad ydych wedi cael eich talebau, bydd angen i chi gysylltu â'ch cyflenwr ynni.

Am wybodaeth bellach, trowch at gov.uk/cost-of-living.



Cyfarfod ein

Swyddogion Cymorth Tenantiaeth

Rydym bron wedi dyblu nifer y Swyddogion Cymorth Tenantiaeth (TSOs) er mwyn i ni allu helpu rhagor o breswylwyr WWH i fanteisio ar y cymorth y mae

ei angen arnynt yn ystod yr argyfwng costau byw. Wrth i gostau bwyd ac ynni barhau i godi, gall ein TSOs helpu preswylwyr i reoli eu cyllideb a

nodi ble y gallant droi am help. Yma, rydym yn rhoi cyflwyniad i'n holl TSOs.

Os ydych chi'n gofidio am eich sefyllfa ariannol a sut y byddwch yn ymdopi yn y dyfodol efallai, cysylltwch â'r TSO ar gyfer eich ardal chi.

Byddant allan yn aml yn ymweld â phreswylwyr, felly byddwch yn ymwybodol o'r ffaith na fyddant wastad ar gael efallai i ateb eu ffôn. Os felly, gadewch neges neu neges destun, a byddant yn cysylltu â chi. Gallech anfon e-bost atynt neu gysylltu â'n Tîm Cymorth Tenantiaeth ar **0800 052 2526**.

Caerdydd a Chaerffili isaf



“Louise White ydw i.

Ers i mi ymuno â'r tîm ddiwedd 2022, rydw i wedi bod yn helpu gyda phob agwedd ar gymorth sy'n ymwneud â thenantiaeth. Mae fy nghefndir ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, ac rydw i wedi bod yn cyflawni rolau cymorth ers bron i 20 mlynedd. Rydw i wedi gallu sicrhau nifer o ganlyniadau cadarnhaol i amrywiaeth o bobl trwy feithrin hyder a'u grymuso i roi sylw i faterion mewn ffordd annibynnol, sy'n eu helpu i gynnal eu tenantiaethau. Gall y cymorth hwn wneud gwahaniaeth enfawr i'n preswylwyr.”

07971953914 | louise.white@wwha.co.uk



“Rachel Rowberry ydw i.

Ymunais â WWH fis Tachwedd y llynedd. Rydw i'n arbenigo mewn Budd-daliadau Lles. Mae'n

faes yr oeddwn wedi canolbwyntio arno yn ystod un o'm rolau blaenorol gyda Chyngor ar Bopeth. Rydw i wedi bod yn cynorthwyo preswylwyr gyda budd-daliadau, dyledion, ceisiadau am grantiau, cyllidebu cyffredinol ac arweiniad ynghylch arian mewn ardaloedd cymdeithasau tai eraill ers nifer o flynyddoedd, ac rydw i'n mwynhau defnyddio fy ngwybodaeth i helpu preswylwyr WWH.

07881093457 | rachel.rowberry@wwha.co.uk

Aberhonddu, Llanymddyfri a Sir Gaerfyrddin



“Natasha Thomas ydw i.

Dechreuais weithio fel TSO fis Tachwedd y llynedd, fodd bynnag, rydw i wedi bod yn gweithio i WWH ers 10 mlynedd. Yn ystod y cyfnod hwnnw, gweithiais gyda theuluoedd a oedd yn profi digartrefedd mewn llety â chymorth a chyn droseddwy. Canolbwyntiais ar helpu pobl i fanteisio ar gymorth ariannol a thai, felly roedd yn waith tebyg.

Rydw i wir yn mwynhau dod i adnabod fy ardal newydd a'r tîm hefyd, yn ogystal â gwneud gwahaniaeth i'n preswylwyr sy'n ei chael hi'n anodd gyda chostau byw.”

07779993821 | natasha.thomas@wwha.co.uk

Caerdydd a Bro Morgannwg



“Emma Rowlands ydw i.

Ymunais â WWH ddechrau 2023 ar ôl cyflawni rôl debyg mewn sefydliad arall.

Mae pawb yn wahanol a gall pobl brofi digwyddiadau bywyd amrywiol sy'n gallu achosi newid i'w hamgylchiadau yn gyflym iawn. Rydw i'n mwynhau gweithio gyda phreswylwyr er mwyn sicrhau eu bod yn cael popeth y mae ganddynt yr hawl i'w gael, gan ddibynnu ar eu hamgylchiadau.”

07827279706 | emma.rowlands@wwha.co.uk



“Mandy Collins ydw i.

Rydw i'n arbenigo mewn helpu preswylwyr i reoli eu dyledion a hawlio unrhyw fudd-daliadau sydd ar gael iddynt.

Mae gallu meithrin ymddiriedaeth gyda phreswylwyr sy'n ei chael hi'n anodd yn brofiad boddhaus. Trwy wneud hynny, gallaf eu helpu i gael yr holl gymorth sydd ar gael a rheoli eu sefyllfa ariannol. Pan fydd preswylwyr yn dweud 'diolch' am wella fy mywyd, rydw i'n gwybod fy mod yn helpu i wneud gwahaniaeth.”

07929201464 | mandy.collins@wwha.co.uk

Conwy a Sir Ddinbych



“Chris Bailey ydw i.

Fy maes arbenigol yw cyngor ynghylch

arian, dyled a budd-daliadau. Rydw i wedi bod yn cyflawni'r rôl ers tair blynedd. O ganlyniad i'r cynnydd mewn costau byw, mae'n bwysicach nag erioed bod pobl yn gwybod pa gymorth ariannol sydd ar gael.”

07917352400 | chris.bailey@wwha.co.uk



“Elizabeth Morgan ydw i.

Fy meysydd cyngor arbenigol yw helpu preswylwyr i gynyddu eu hincwm gymaint ag y bo modd a gweithio mewn partneriaeth gyda sefydliadau

eraill er mwyn sicrhau'r gorau ar eu cyfer. Dros yr wyth mlynedd yr wyf wedi bod yn cyflawni fy rôl, rydw i wedi llwyddo i sicrhau nifer fawr o ddyraniadau budd-daliadau llwyddiannus ôl-ddyddiedig.

Clywais gan breswylwyr yn ddiweddar a ddywedodd wrthyf ei bod bellach yn gwneud gwaith amser llawn unwaith eto. Roeddwn wedi eu helpu i fanteisio ar gymorth ariannol ychydig flynyddoedd yn ôl pan oeddent wedi colli ei swydd ac yn gofalu am eu partner a oedd yn dioddef salwch angheuol. Roedd hi'n wych clywed ei bod yn gwneud yn dda, a'm bod i wedi llwyddo i'w tywys trwy gyfnod anodd yn eu bywyd.”

07891251492 | elizabeth.morgan@wwha.co.uk

Sir y Fflint



“Lucy Beavan ydw i.

Ers ymuno â'r tîm ym mis Ionawr, rydw i wedi gweithio i helpu preswylwyr gyda chyllidebu a chynghor ariannol. Rydw i'n dymuno helpu preswylwyr er mwyn sicrhau eu bod yn cael budd o fod mewn cartref diogel. Rydw i'n mwynhau bod yn rhywun y gallant gysylltu pan fydd angen ychydig help ychwanegol arnynt. Mae rheoli arian a chyllidebu yn un

agwedd yn unig ar reoli cartref ac mae'n arbennig o anodd ar hyn o bryd fel yr ydym oll yn gwybod! Mawr obeithiaf y gallaf leddfu rhywfaint o'r gofid y gall pryderon ariannol eu hachosi i'n preswylwyr. Rydw i'n hapus i drafod unrhyw fater y bydd angen i'n preswylwyr gael cymorth yn ei gylch ac os na fyddaf yn gallu helpu, byddaf yn gwneud fy ngorau i chwilio am rywun sy'n gallu!”

07458074792 | lucy.beavan@wwha.co.uk

Pen-y-bont ar Ogwr



“Kate Abraham ydw i.

Rydw i wedi cyflawni amrywiaeth o swyddi gan gynorthwyo pobl am dros 20 mlynedd. Yn ystod y tair blynedd yr wyf wedi bod yn gweithio i WWH, rydw i wedi arbenigo ym maes budd-daliadau a chyllidebu, cyllid, cynorthwyo pobl, Taliadau Annibyniaeth Personol (PIP) ac apeliadau i'r Adran Gwaith a Phensiynau.

Rydw i'n mwynhau cynnig help llaw i bobl, yn enwedig pan na fyddant yn gwybod ble i droi. Mae'n rhan mor bwysig o'r hyn a wnawn. Byddaf yn herio unrhyw benderfyniadau a wnaethpwyd gan DWP neu'r awdurdod lleol sy'n anghyfiawn yn fy marn i. Mewn sawl achos, rydw i wedi llwyddo i herio penderfyniadau ar ran preswylwyr agored i niwed neu breswylwyr sydd â phroblemau iechyd difrifol, ac mae wedi newid bywydau pobl.

Trwy gyfrwng yr help a'r cymorth yr ydym yn ei ddarparu, gallwn fynd i'r afael ag unrhyw faterion yn uniongyrchol ac yna bydd pethau fel arfer yn newid er gwell.”

07790396622 | kate.abraham@wwha.co.uk



“Nina Ray ydw i.

Rydw i wedi bod yn gweithio i WWH ers pedair

blynedd, gan arbenigo mewn achosion diwygio lles a'r Credyd Cynhwysol.

Yn ddiweddar, helpais breswlydd a oedd yn dioddef o ganser angheuol i hawlio Lwfans Gweini, a oedd wedi galluogi ei mab i hawlio Lwfans Gofalwr ar ei chyfer. Roedd hi'n rhyddhad gwybod bod eu caledi ariannol yn llai o ofid o ganlyniad i'm cymorth i, yn ystod cyfnod anodd iawn.”

07966774846 | nina.ray@wwha.co.uk

Merthyr Tudful



“Donna Samuel ydw i.

Rydw i wedi gweithio ym maes tai ers nifer o flynyddoedd, ac ymunais â thîm TSO y llynedd, gan helpu preswylwyr yn ardal Merthyr Tudful. Rydw i wedi cyflawni sawl rôl o fewn WWH. Rydw i'n mwynhau gweithio gyda'n preswylwyr a darganfod ffyrdd o'u helpu.”

07970675830 | donna.samuel@wwha.co.uk

Powys



“Helen Edwards ydw i.

Rydw i wedi bod yn gweithio fel TSO ers pedair blynedd. Rydw i'n gweithio gyda phreswylwyr yn Y Trallwng, Y Drenewydd, Llandrindod, Llanfair-ym-Muallt, Crucywel a'r Gelli Gandryll. Cyn i mi ymuno â WWH, gweithiais fel gweithiwr cymorth digartrefedd ar gyfer yr awdurdod lleol. Rydw i'n helpu preswylwyr gyda phob ffurf o gyngor ariannol a chyllidebu. Rydw i'n mwynhau eu helpu i aros yn eu cartrefi. Ar ôl gweithio gyda theuluoedd digartref, rydw i'n gwybod pa mor anodd yw hi i golli eich cartref.”

07870374935 | helen.edwards@wwha.co.uk

Wrecsam



“Jamie Jones ydw i.

Rydw i'n gweithio ym mhob maes o ran cymorth tenantiaeth gan gynnwys budd-daliadau, cyllidebu, dyled a chymorth dydd-i-ddydd cyffredinol. Rydw i'n hoffi'r ffaith bod pob diwrnod yn wahanol a'm bod yn cael sicrhau effaith gadarnhaol ar fywydau pobl.”

07970304262 | jamie.jones@wwha.co.uk

CAERDYDD

Preswylwyr yn mynd yn wyrdd yn Nhongwynlais

Mae'r rhagolygon yn well i breswylwyr yng Nghwrt Birch, Tongwynlais, ers iddynt greu gardd bywyd gwyllt ar eu stepen drws.

Bu'r preswylwyr yn gweithio gyda Claire Ashby, Swyddog Datblygu Cymunedol, a staff o Cadwch Gymru'n Daclus er mwyn creu gardd bywyd gwyllt yn eu lle cymunol y tu allan.

Dywedodd Pat (yn yn llun), sy'n un o'r preswylwyr lleol: "Mae'n rhodd sy'n rhoi o hyd. Rydw i mor hapus bod yr ardal yn edrych yn well ac aethom ati i baentio'r ffens yn wyrdd er mwyn gwneud yr ardal yn fwy deniadol."



Helpu gyda chostau byw

Roedd digwyddiad am gostau byw yng Nghaerdydd wedi cynnig y cyfle i breswylwyr gael cyngor gan sefydliadau lleol.

Trefnwyd y digwyddiad yn Hyb Fairwater gan Wasanaeth Cyngori i Mewn i Waith Caerdydd, ac fe'i fynychwyd gan asiantaethau cymorth lleol.

Roedd ein Swyddogion Datblygu Cymunedol a Chymorth Tenantiaeth ar gyfer yr ardal wedi cymryd rhan er mwyn cynnig cyngor i ymwelwyr.

Ymunodd Louise, un o breswylwyr WWH ac adweithegydd hyfforddedig, â'r tîm, gan gynnig sesiynau adweitheg am ddim i unrhyw ymwelwyr a oedd yn dymuno cael help i ymlacio.



WRECSAM

Teuluoedd yn mwynhau sesiwn crefft yn Hightown

Yn ystod hanner tymor mis Chwefror, ymunodd teuluoedd â grŵp crefft rheolaidd i oedolion sy'n cyfarfod yng Nghanolfan Adnoddau Cymunedol Hightown, i gymryd rhan mewn gweithdy creu lanterni helyg (gweler y llun ar y clawr o Madison Castree yn dangos ei lantern wedi'i chwblhau).

Roedd thema Gymreig i'r lanterni ac addurnwyd nifer ohonynt gyda dreigiau coch cyn Dydd Gŵyl Dewi. Arweiniwyd y sesiwn gan Sophia Leadill, arlunydd cymunedol.



SIR Y FFLINT

Preswylwyr Plas Yr Ywen yn helpu awduron yn eu harddegau

Bu preswylwyr yn ein cynllun gofal ychwanegol, Plas Yr Ywen yn Nhrefynnon, yn helpu grŵp o ferched lleol yn eu harddegau i greu llyfr llwyddiannus.

Bu'r deg merch 12-16 oed o Sir y Fflint yn rhannu eu straeon ar gyfer Look At Me Now, llyfr a oedd yn dathlu eu profiadau a'u cyflawniadau. Soniodd y merched am eu profiadau bywyd fel rhan o brosiect i roi hwb i'w hyder a'u cydnherthedd.

Fel rhan o'r prosiect, bu'r merched yn treulio amser yn siarad gyda phreswylwyr ym

Mhlas yr Ywen. Dywedodd Laura Evans, un o gyd-sylfaenydd SoulSister Wellness, a fu'n mentora'r merched yn ystod y prosiect llyfr 12 mis: "Yr amser a dreulwyd ym Mhlas yr Ywen oedd un o'r digwyddiadau mwyaf pwerus a gynhaliom. Roedd yn dangos faint y mae hyder y merched wedi gwella ers y cyfarfod cychwynnol y cawsom gyda nhw pan ddechreuom ar y prosiect."

Ariannwyd y llyfr yn rhannol gan gronfa Gwneud Gwahaniaeth Tai Wales & West. Dringodd

y llyfr i rif un rhestr y llyfrau a oedd wedi gwerthu orau mewn categorïau niferus ar Amazon ar ôl ei lansio, ac mae eisoes yn helpu merched o oedran tebyg.



Pancos i breswylwyr Abergwaun ac Aberteifi

Daeth preswylwyr yn ein cynlluniau i bobl hŷn yng Ngorllewin Cymru ynghyd i fwynhau paned yn y prynhawn i ddathlu dydd Mawrth Ynyd.

Bu preswylwyr Llys Owen yn Aberteifi a Llain Las yn Abergwaun yn mwynhau prynhawn o de a phancos. Dywedodd Helen Lucas, Cynorthwydd Ystad y Cynllun: "Mae'n ymddangos bod pawb wedi mwynhau dal i fyny a chael sgwrs dda."



Mae ein gwefan newydd yn haws i'w defnyddio pan fyddwch allan ac yn mynd o le i le

A ydych chi wedi bod ar-lein yn ddiweddar i dalu eich rhent neu adrodd am waith trwsio? Rydym wedi newid golwg ein gwefan er mwyn ei gwneud yn haws i chi ddod o hyd i'r wybodaeth y mae ei hangen arnoch.

Os byddwch chi'n troi at wefan Tai Wales & West ar eich ffôn symudol, eich llechen neu'ch cyfrifiadur, byddwch yn gweld pedwar prif fotwm ar y dudalen hafan nawr, a fydd yn eich tywys i'r tudalennau mwyaf poblogaidd ar ein gwefan – talu fy rhent, adrodd am waith trwsio, chwilio am gartref a gweithio i ni.

Mae elfennau newydd eraill yn cynnwys:

- Dewislen 'hambyrgyr' i'w gwneud yn haws defnyddio'r wefan ar ffonau symudol. Cliciwch ar y dair linell ar frig eich sgrin symudol ar yr ochr dde a byddwch yn gweld rhestr

- Tudalen cysylltu â ni wedi'i diweddarau, sy'n cynnwys dolenni cyflym i'n holl ffurflenni cysylltu ar-lein, gan gynnwys gwaith trwsio, gofyn am newid i'ch eiddo neu'ch contract meddiannaeth, archebu copi o'ch datganiad rhent neu

- ddarganfod manylion cyswllt eich Swyddog Tai
- Adran estynedig am sut y gallwch chi ddweud eich dweud, gyda gwybodaeth am ein harolygon bodlonrwydd preswylwyr, grŵp llywio cyfranogiad preswylwyr a grŵp ymgynghori Pwls Tenantiaid TPAS /Llywodraeth Cymru.

Mae'r wefan ar ei newydd wedd yn hollol ddwyieithog ac ar gael trwy droi at wwha.co.uk



Os oes gennych chi unrhyw adborth am y wefan, anfonwch e-bost at: communications.team@wwha.co.uk

Lleithder a llwydni yn eich cartref

- a sut i leihau'r risg

Os ydych chi'n cael problemau lleithder neu llwydni yn eich cartref, mae angen i ni gael gwybod amdanynt. A fydddech gystal ag adrodd wrthym amdanynt trwy ffonio 0800 052 2526, dewis 2.

Os byddwch yn dweud wrthym bod lleithder neu llwydni yn eich cartref, byddwn yn trefnu ymweliad i weld yr hyn y gallwn ei

wneud i helpu ac er mwyn archwilio a oes unrhyw broblemau gyda'r eiddo ei hun. Mae pethau y gallech chi eu gwneud hefyd. Bydd cyddwysiad yn ffurfio pan na fydd yr aer y tu mewn yn gallu dal mwy o leithder, ac mae'n gallu achosi llwydni. Mae llwydni yn edrych fel smotiau du, llwyd neu wyrdd bychain ar y wal neu ar arwynebau eraill yn eich cartref.

Rydym yma i helpu. Os bydd gennych chi unrhyw bryderon, cysylltwch â ni. Ffoniwch ni ar

0800 052 2526

- dewis 2 i adrodd am leithder neu llwydni
- dewis 3 am help a chynngor ynghylch gwresogi eich cartref

2

Beth allwch chi ei wneud i atal llwydni rhag tyfu yn eich cartref?

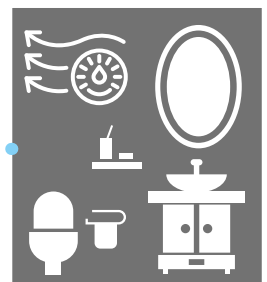
1 Ffenestri

Dylech gadw eich fentiau awyru ar agor ar eich ffenestri. Dylech agor eich ffenestri rhyw ychydig yn rheolaidd er mwyn awyru eich cartref. Yn ddelfrydol, dylai'r llenni gyrraedd ychydig dros y silff ffenestr ac ni ddylent gyffwrdd y gwydr, sy'n gallu arwain at llwydni. Ceisiwch osgoi gorchuddio rheiddiaduron gyda llenni hir, sy'n gallu atal gwres rhag treiddio i'r ystafell.

2 Dodrefn

Gadewch fwllch rhwng eich dodrefn a'r waliau allanol. Mae'n well peidio rhoi dodrefn o flaen rheiddiaduron, gan bod hyn yn gallu atal gwres rhag ymdreiddio i'r ystafell. Yn ogystal, dylech osgoi rhoi matresi ar y llawr. Mae hyn yn atal pocedi o aer llonydd a llaith rhag ffurfio.

5



6



3 Cegin

Pan fyddwch yn coginio neu'n golchi dillad, mae'n well cadw drws y gegin ar gau, gan agor ffenestr. Dylech gadw cloriau sosbenni arnynt ac os oes gennych chi ffan echdynnu, dylech ei throï ymlaen er mwyn anfon yr aer gwlyb allan. (Efallai bod eich ffan yn cynnwys offeryn mesur lleithder sy'n rhoi hwb i'r ffan yn awtomatig pan fydd mwy o leithder yn yr aer.)

4 Ystafell ymolchi

Pan fyddwch yn cael cawod, agorwch y ffenestr. Os oes gennych chi ffan echdynnu, gwnewch yn siŵr ei bod ymlaen a dylech gadw'r drws ar gau er mwyn atal y lleithder rhag lledaenu. (Efallai bod eich ffan yn cynnwys offeryn mesur lleithder sy'n rhoi hwb i'r ffan yn awtomatig pan fydd mwy o leithder yn yr aer.)

5 Waliau allanol

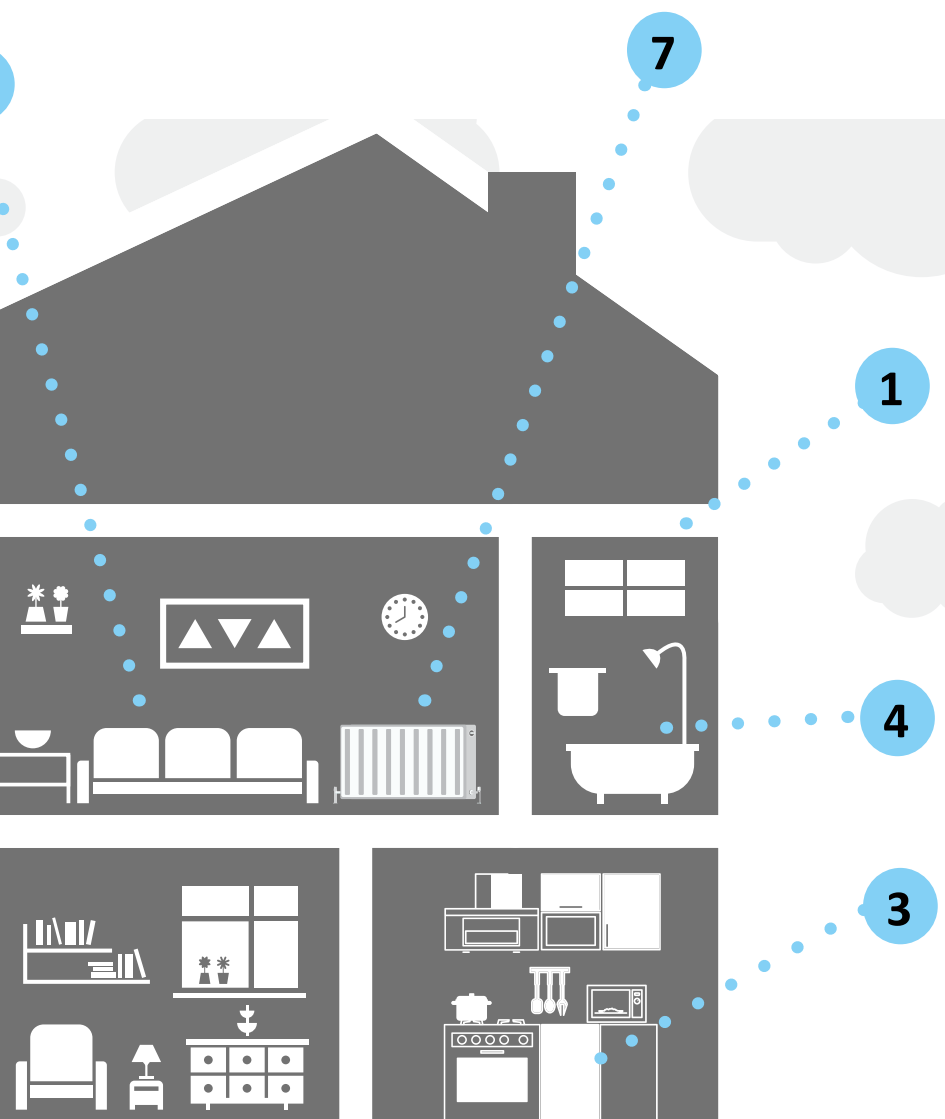
Gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw fagiau sbwriel neu wrthrychau eraill wedi'u gosod yn erbyn waliau allanol eich cartref. Mae'r rhain yn atal awyru a heulwen rhag cynhesu'r waliau.

6 Sychu dillad

Mae'n well osgoi sychu dillad ar reiddiaduron, mae rhesel sychu yn fwy effeithlon. Bydd sychu dillad y tu mewn yn ychwanegu mwy o leithder i'r aer, felly os oes modd, dewiswch ystafell lle y mae'r awyru yn dda oherwydd y bydd hyn yn helpu i leihau cyddwysiad. Mae peiriant sychu dillad yn helpu, ar yr amod ei fod wedi cael ei blymio i mewn yn gywir, fel bod yr aer gwlyb yn mynd y tu allan.

7 Gwresogi

Mae cadw eich cartref yn gynnes yn lleihau cyfanswm y cyddwysiad sy'n ffurfio ar arwynebau. Os ydych chi'n gofidio am gost gwresogi eich cartref, neu os hoffech sicrhau eich bod yn cael yr help cywir i dalu eich biliau ynni, cysylltwch â ni i siarad â'ch Swyddog Cymorth Tenantiaeth ar **0800 052 2526, dewis 3.**



Help i wneud cartref am byth

Pan symudodd Cyril Davis*, sy'n bensiynwr, i mewn i'w gartref Tai Wales & West newydd ar ôl bod yn ddigartref – nid oedd ganddo unrhyw ddodrefn nac eitemau sylfaenol er mwyn coginio.

Ond gydag ychydig help gan ei Swyddog Cymorth Tenantiaeth (TSO) lleol, mae bellach yn setlo yn ei gartref newydd.

“Mae'n ddigartref ac nid ei fai ef yw hynny o gwbl, ac roedd mewn sefyllfa enbyd,” dywedodd Donna Samuel, TSO.

“Roedd yn hawlio Pensiwn sylfaenol y Wladwriaeth, ac nid oedd yn siŵr sut yr oedd yn mynd i fforddio prynu'r hyn y mae ei angen arno er mwyn byw.”

Cafodd gymorth gan Donna i wneud cais am grant gan y Gronfa

Cymorth Dewisol i brynu ychydig ddodrefn a nwyddau gwynion ar gyfer ei gartref. Fodd bynnag, gwrthodwyd ei gais gan yr awdurdod lleol gan nad oedd yn hawlio Credyd Pensiwn.

Felly, penderfynodd Donna droi at y tîm sy'n rheoli'r Gronfa Atal Digartrefedd yng Nghyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful (CBSMT) am help.

Dywedodd Donna: “Hwn oedd y tro cyntaf yr oeddent wedi cael cais i ddarparu cymorth ariannol i brynu dodrefn ac eitemau hanfodol ar gyfer y gegin, ond trafodais y sefyllfa gyda nhw, a threfnont y byddai busnes lleol yn dod i osod cwcer a rhewgell-rewgist yn fflat Mr Davis.

Archebont eitemau hanfodol

eraill ar-lein hefyd, i'w dosbarthu i Mr Davis.

“Wrth i bawb deimlo effeithiau'r argyfwng costau byw, ni allaf ddiolch i'r tîm yn CBSMT ddigon am eu hymdrechion.

“Roedd y ffordd yr aeth y tîm yr ail filltir i sicrhau na fyddai hen ŵr agored i niwed, nad oedd ganddo unrhyw ddodrefn na nwyddau gwynion ac nad oedd mewn sefyllfa i'w prynu, yn cael dechrau mor ddiflas yn ei gartref newydd, yn arbennig.”

“Mae'r ffordd yr aethant yr ail filltir i ddangos caredigrwydd a pharch yn rhywbeth i deimlo'n falch ohono.”

- (newidiwyd yr enw)

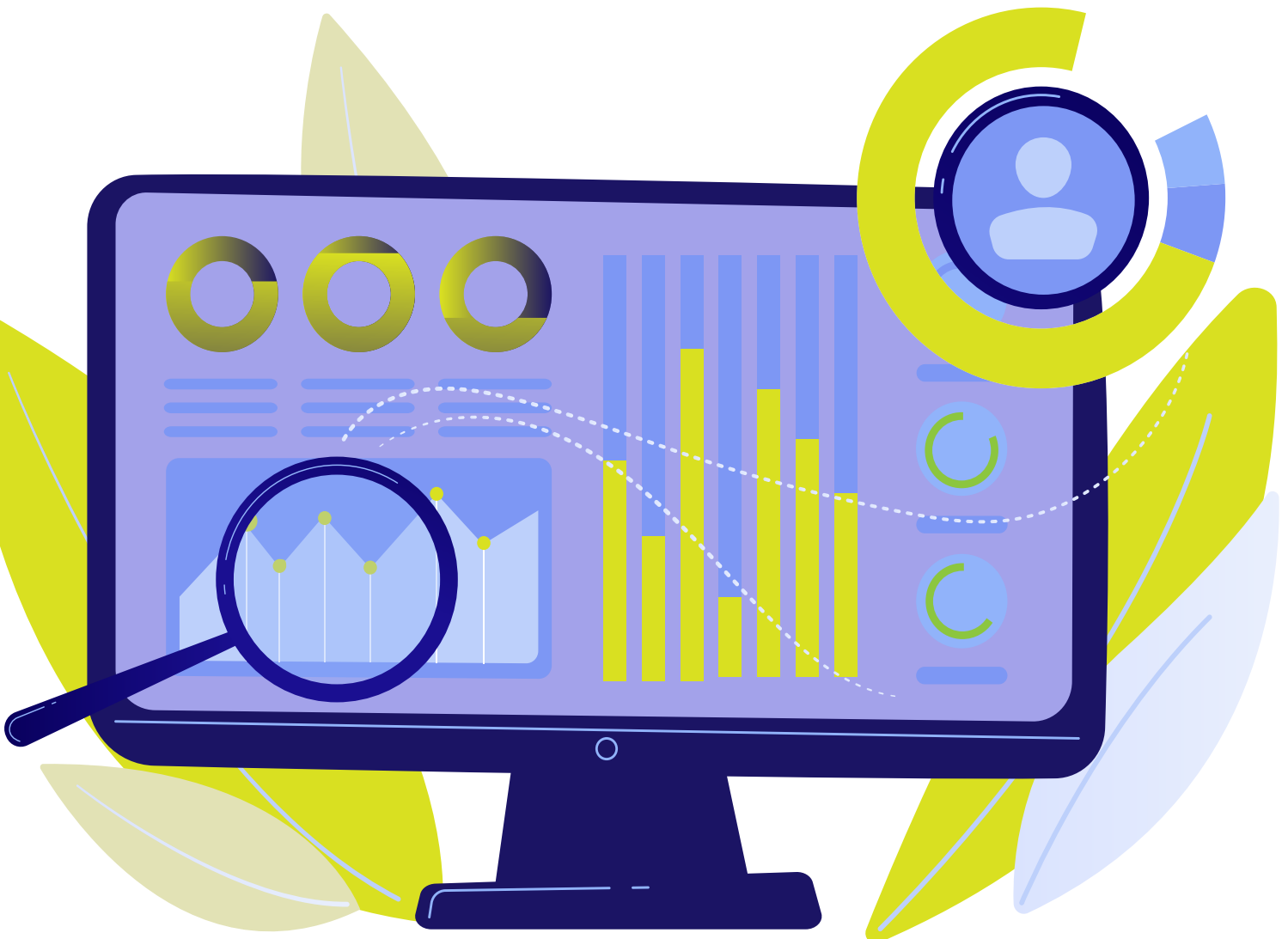


Sut ydym yn perfformio?

Croeso i'n hadroddiad perfformiad diweddaraf. Cesglir y wybodaeth yn yr adroddiad hwn o'r tri mis rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr 2022. Fe'i cynlluniwyd i ddangos i chi, ein preswylwyr, sut yr ydym yn gwneud ac er mwyn cynnig y cyfle i chi ein cwestiynu. Yn ogystal, mae'n gyfle i chi weld y meysydd lle'r ydym yn

gobeithio gwneud gwelliannau a chael y cyfle i ddweud eich dweud am y ffordd y byddwn yn gwneud hynny. Y data hwn sy'n cyfrannu at y ffordd yr ydym yn gweithio a lle y mae angen i ni ganolbwyntio. Mae'n ein helpu ar lefel weithredol a strategol. i benderfynu ar yr hyn y mae angen i ni ei wneud, pam a phryd.

Rydym wastad yn awyddus i glywed eich ystyriaethau, eich adborth a'ch syniadau. Os hoffech gymryd rhan a chael mwy o'n dogfennaeth strategol, cysylltwch â Claire Hammond, ein Swyddog Cyfranogiad Tenantiaid, trwy anfon e-bost at claire.hammond@wwha.co.uk





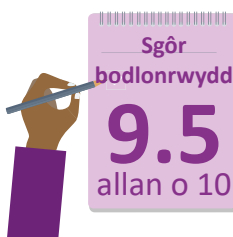
Rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr, cwblhaom

9,409
o dasgau
trwsio

Dywedoch eich bod yn dymuno i ni gwblhau'r gwaith trwsio yn ystod ein hymweliad cyntaf

73%

Trwy gydol y flwyddyn, rydym wedi parhau i wella'r ganran yr oeddem wedi llwyddo i'w trwsio y tro cyntaf, sydd wedi codi i 73%.



Sgôr bodlonrwydd ar gyfer ein gwasanaeth trwsio

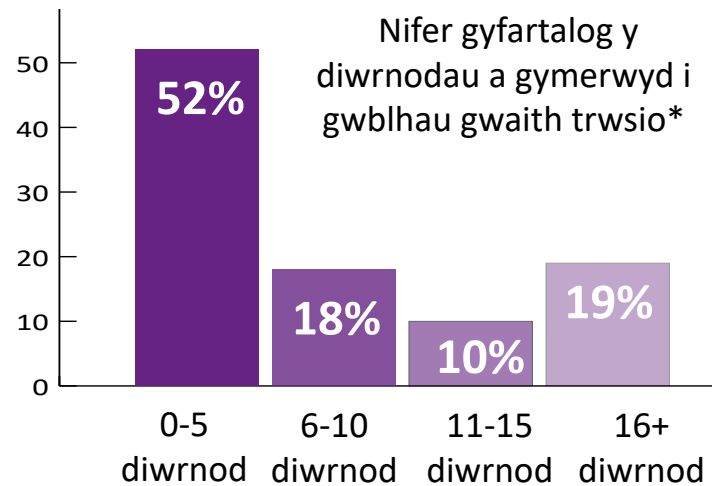
Gwaith trwsio a chynnal a chadw

Rydym wedi profi un o'r cyfnodau prysuraf o ran gwaith trwsio dros y blynyddoedd diwethaf. Cawsom **20,817** o alwadau rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr, sef y nifer uchaf trwy gydol y flwyddyn, a thua 4,500 yn fwy nag y cawsom yr un adeg y llynedd.

Er gwaethaf y nifer uchel, rydym wedi llwyddo i gynnal lefel fodlonrwydd uchel ac rydym wedi gwella ein lefelau gwasanaeth, trwy fod yn fwy effeithlon.



Sganiwch yma i ymweld â'r adran atgyweirio ar ein gwefan.



Gwaith trwsio trydanol
9 diwrnod ar gyfartaledd

Gwaith trwsio ar systemau gwresogi
4 diwrnod ar gyfartaledd

* (mae'r ffigurau wedi'u talgrynnu ac nid ydynt yn creu swm o 100 y cant)



Rhwng mis Gorffennaf a mis Medi cadwyd at 100% o'r apwyntiadau a drefnwyd

Eich cadw yn ddiogel

Yn eich cartrefi rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr cynhaliom:

9,607 o archwiliadau diogelwch/
gwasanaethu nwy

11,096 o brofion trydanol



Mewn ardaloedd cymunol yn ein cynlluniau, cynhaliom:

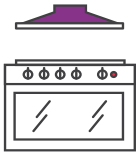
299 o asesiadau risg tân

180 o archwiliadau asbestos

76 o archwiliadau dŵr



Rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr eleni, gosodom



119
cegin



6
ystafell ymolchi



92
o foeleri



fffenestri
mewn
33
cartref



96 drws
ffrynt
46 drws
cefn



Erbyn diwedd mis Rhagfyr
roeddem wedi ôl-osod
technolegau newydd megis
paneli PV (solar) mewn

99 o gartrefi

er mwyn sicrhau eu bod yn
defnyddio ynni mewn ffordd
fwy effeithlon.

Eich adborth



Pethau yr oeddech
wedi hoffi:

- Mae hi'n hawdd adrodd
- Cadwyd at yr apwyntiadau
- Pa mor gyflym y cwblhawyd y gwaith trwsio



Yr hyn yr ydych
yn dymuno i ni ei
wella

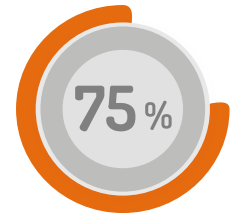
- Nad oes gofyn gwneud unrhyw waith pellach gyda'r gwaith trwsio
- Ansawdd y gwaith

Rhenti

Mae ein Swyddogion Tai a Chymorth Tenantiaeth yn parhau i weithio'n galed i helpu preswylwyr sy'n cael trafferthion ariannol.

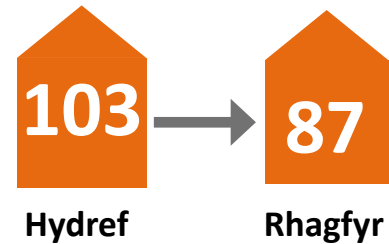
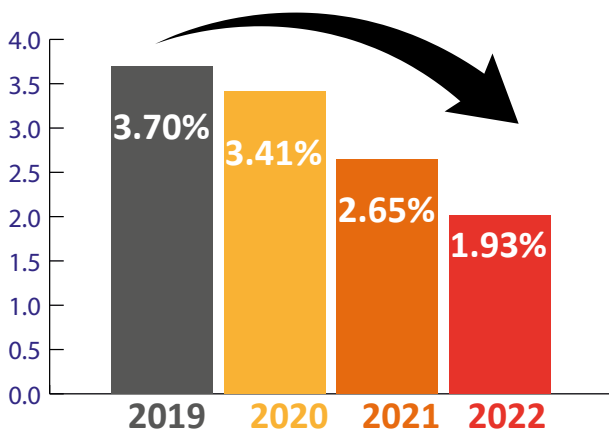
Newidiadau i fudd-daliadau ac amgylchiadau oedd y prif resymau dros geisio help.

Dros gyfnod o wyth wythnos, roeddent wedi helpu **611 o breswylwyr** i ddychwelyd i'w cynlluniau talu.



Mae 75% neu **3 o bob 4** preswyllydd yn talu eu rhent fel y trefnwyd gyda Swyddogion Tai.

ÔL-DDYLEDION RHENT



Roedd ôl-ddyledion uchel gan **87** o breswylwyr ddiwedd fis Rhagfyr. Roedd y ffigur hwn wedi gostwng o 103 ym mis Hydref.



Mae **6,377** o bobl yn talu trwy drefniant Debyd Uniongyrchol, sef y ffordd symlaf o dalu eich rhent

Ymddygiad gwrthgymdeithasol

Ar hyn o bryd, rydym yn delio â **49** achos newydd o ymddygiad gwrthgymdeithasol difrifol a adroddwyd i ni rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr. Mae hwn yn is na'r nifer a welwyd yn ystod y tri mis blaenorol neu a welwyd yr un amser y llynedd. Gwelwyd nifer yr achosion YG ar lefel is yn gostwng hefyd i **111**, sy'n is na'r cyfartaledd ar gyfer y flwyddyn.

124
achos
gweithredol

Mae ein Swyddogion Anghydfodau Cymdogaeth (NDOs) yn ymwneud â 78 o'r achosion hyn. Mae nifer uchaf yr achosion yn cynnwys anghydfodau rhwng cymdogaion a chaiff nifer o'r digwyddiadau hyn eu datrys

trwy gyfathrebu rhwng cymdogaion. Mae ein NDOs wedi cael eu hyfforddi i wneud gwaith adferol, gan helpu a chynorthwyo preswylwyr i chwilio eu ffyrdd eu hunain o ymgysylltu â materion a'u datrys.

Y tri mater mwyaf cyffredin yr adroddir amdanynt yw:

Anghydfod rhwng cymdogaion

Cam-drin domestig

Sŵn

Gosodiadau



Gosodom

320

o gartrefi o fis Hydref i fis Rhagfyr 2022, ac roedd **79** o'r rhain yn gartrefi newydd.

Rydym wedi gweithio gydag awdurdodau lleol i neilltuo 100 allan o'r 320 o gartrefi gwag i aelwydydd digartref sydd wedi cael eu dosbarthu fel blaenoriaeth ar restrau aros awdurdodau lleol.

Eich adborth



Pethau yr oeddech wedi hoffi:

- Mae'r eiddo yn addas i'ch anghenion
- Y cymorth a gawsoch gennym ni

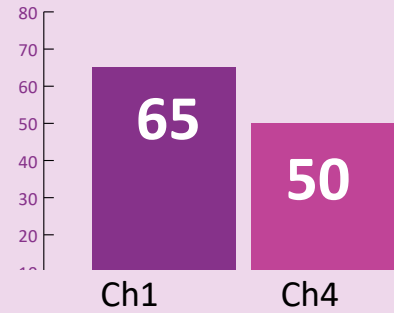


Yr hyn yr ydych yn dymuno i ni ei wella:

- Gwaith trwsio heb ei gwblhau
- Glendid/sut yr addurnwyd eiddo

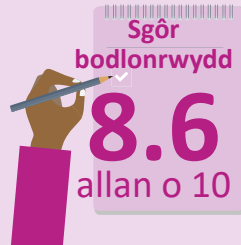
Nifer y diwrnodau

Ailosod ein heiddo



Trwy gydol y flwyddyn, rydym wedi gweithio i wella'r amser y mae'n ei gymryd i ailosod ein cartrefi gwag o **65 diwrnod** ar ddechrau'r flwyddyn i **50** o fis Hydref i fis Rhagfyr. Dros y misoedd nesaf, bydd ein Tîm Dewisiadau Tai yn parhau i wneud gwelliannau er mwyn ailosod ein cartrefi gwag

Mae'r gyfradd fodlonrwydd – sef y sgôr y byddwch yn ei rhoi i ni am ein gwasanaeth wrth ddod o hyd i gartref – yn parhau i fod yn uchel.



Sut yr ydym yn rhedeg ein busnes

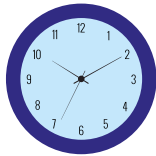
Rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr, cawsom

347 galwad

y dydd am waith trwsio a gwresogi a

143 galwad

y dydd am gymorth tai



Cafodd ein Tîm Trwsio **20,817 galwad** rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr. Dyna nifer uchaf y galwadau a gafwyd yn ystod y flwyddyn. Cafodd ein Tîm Cymorth Tai **8,554 galwad** yn ystod yr un cyfnod.



Yr amser prysuraf i ffonio ein Tîm Trwsio yn ystod y chwarter hwn oedd rhwng 9am a 10am. Roedd ein Tîm Cymorth Tai fwyaf prysur rhwng 10am ac 11am. Mae'r prynhawn yn gyfnod mwy tawel yn gyffredinol er mwyn ffonio ein timau.

CWYNION

At ei gilydd, cawsom

15

CWYN

Mae hwn yn un mwy na'r un cyfnod y llynedd ac yn uwch na'r nifer a gafwyd yn ystod y tri mis blaenorol.

Yr amser aros cyfartalog i breswylwyr a oedd yn ffonio:

- ein Tîm Trwsio oedd **26 eiliad**
- ein Tîm Gwasanaethu Nwy oedd **23 eiliad**
- ein Tîm Cymorth Tai oedd **53 eiliad**



Sut yr ydym yn rhedeg ein busnes



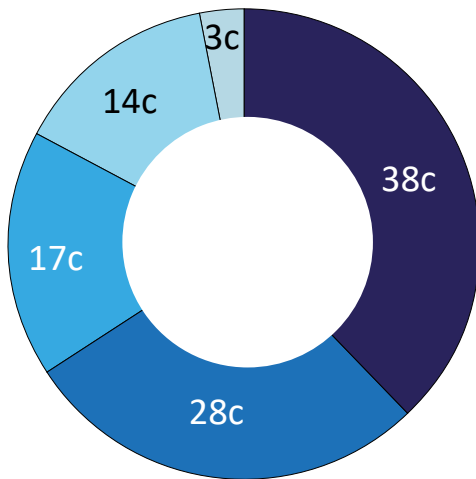
Yn ystod 2022, gwariom

£2,911

fesul eiddo ar gostau rhedeg, sy'n cynnwys gwariant ar waith trwsio a chynnal a chadw, costau staffio a gorbenion eraill, heb gynnwys gwaith trwsio mawr.

Dyma sut y gwariom **pob £1**

o'ch rhent yn ystod 2022

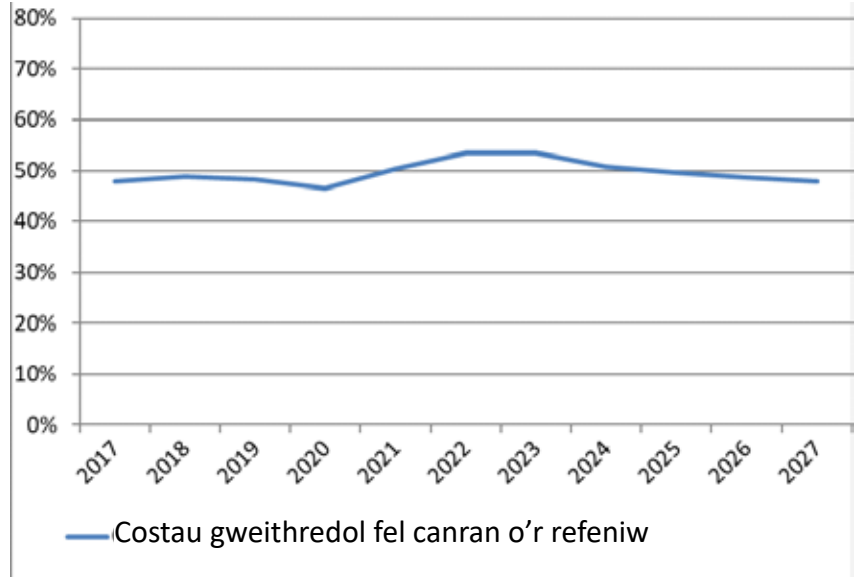


- Cynnal a chadw ac uwchraddio ein cartrefi
- Pobl
- Llog ar fenthyciadau
- Gorbenion
- Cartrefi newydd

Gofalu am ein cartrefi

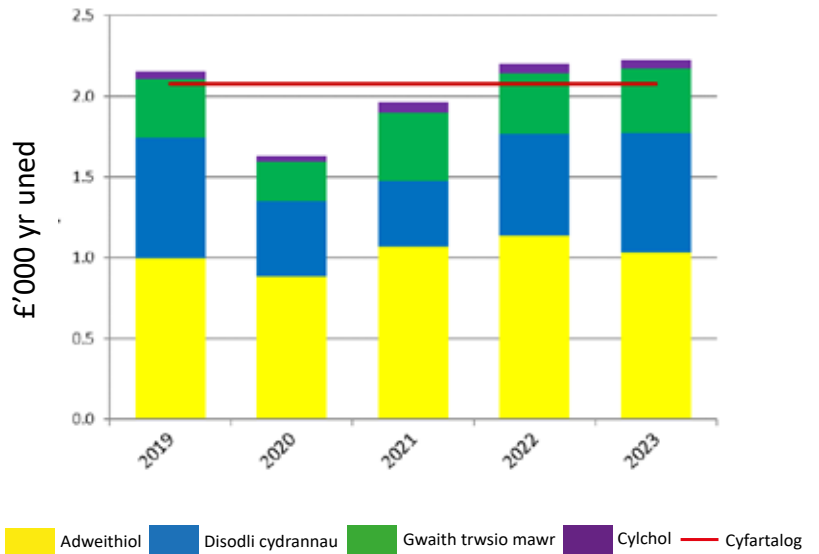
Ein heffeithlonrwydd

Trwy ganolbwyntio ar effeithlonrwydd, rydym wedi cynnal ein costau gweithredol ar tua 50% ers sawl blynedd, er bod y costau wedi bod yn uwch na chwyddiant



Sut yr ydym yn ail-fuddsoddi yn ein cartrefi

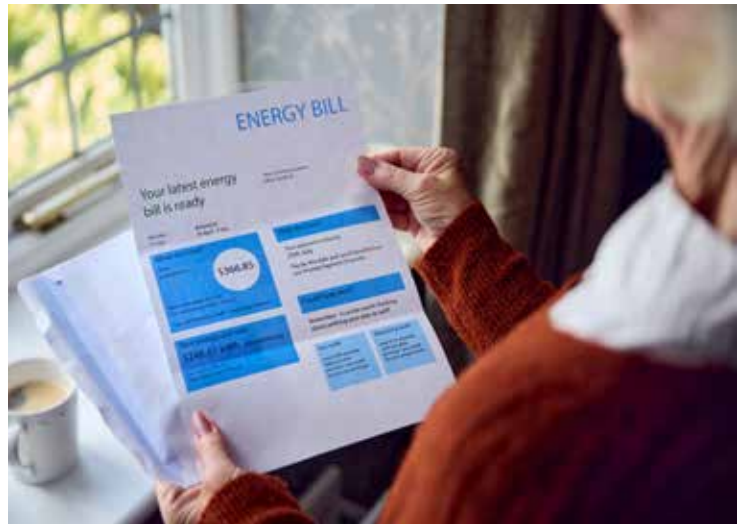
Dyma sut yr ydym yn ail-fuddsoddi mewn cynnal a chadw ein cartrefi. Ceginau, ystafelloedd ymolchi, ffenestru a drysau ffrynt, toeon a boeleri newydd yw'r cydrannau ac mae gwaith cylchol yn cynnwys addurno ardaloedd cymunol a gwneud gwaith ar y tu allan fel ffensys, gatau a rheiliau.



Mae costau byw yn parhau i fod yn amlwg yn ein meddyliau wrth i'n TSOs newydd (gweler tudalen 7) setlo yn eu rolau ac wrth i'w gwaith ddod yn 'fusnes arferol'.

Rydym wedi recriwtio TSOs ychwanegol ym mhob ardal. Mae ein TSOs yn ymwneud yn fwy â chynorthwyo preswylwyr gyda chychwyn eu tenantiaethau, a'u helpu i ddeall y costau a sicrhau ei bod yn gallu eu fforddio.

Yn ystod y chwarter diwethaf (rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr) mae preswylwyr wedi adrodd yn ôl eu bod yn pryderu am gost biliau ynni, trydan a nwy ar ôl symud i'w cartrefi. Mae ein Swyddogion Cymorth Tenantiaeth ychwanegol yn helpu i gynnal archwiliadau ariannol manylach gyda phreswylwyr cyn iddynt symud i mewn.



Gall help llaw wneud gwahaniaeth aruthrol

Croeso i'ch Gwasanaeth Cymorth a Lles Tenantiaid, a ddarparir gan:

Life & Progress

24 Yr help cywir ar yr adeg gywir

Mae'r gwasanaeth ar gael trwy gydol y dydd a'r nos, 24/7, dros y ffôn ac ar-lein.

Fel rhan o'n gwelliannau i ddelio â'r argyfwng costau byw, rydym wedi partneru gyda Life and Progress i gynnig cymorth cyfrinachol am ddim i'n holl breswylwyr trwy gyfrwng y Gwasanaeth Cymorth a Lles Tenantiaid.

Mae'r gwasanaeth 24-awr yn cynnig cwnsela emosiynol, ariannol a chyfreithiol 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

Trowch at dudalen 6 i ddarganfod sut allwch chi fanteisio ar y gwasanaeth.

Bydd un o'n prosiectau corfforaethol yn y sefydliad yn datblygu strategaeth rheoli asedau newydd er mwyn siapio'r ffordd yr ydym yn rheoli ac yn gofalu am ein cartrefi. Sefydrom brosiectau corfforaethol newydd, gan benderfynu ar y meysydd y byddwn yn canolbwyntio arnynt fel rhan o'n dull gweithredu a'n hegwyddorion gweithredol.

Datblygir strategaeth rheoli asedau newydd dros y misoedd nesaf, a fydd yn cynnwys ein dull gweithredu tuag at wres fforddiadwy a sut y byddwn yn gofalu am ein cartrefi dros y bum mlynedd nesaf neu fwy. Bydd yn ymgynghori â sawl maes o fewn y sefydliad ac yn bwrw golwg ar ein data a'n hadborth gan breswylwyr. Mae'n bwysig i ni bod ein cartrefi yn cael eu cynnal a'u cadw yn dda, eu bod yn ddiogel, a'u bod yn gynaliadwy.



Sut ydym yn gwneud?



Canlyniadau arolwg bodlonrwydd preswylwyr 2022

Ym mis Hydref 2022, cynhaliom ein harolwg bodlonrwydd preswylwyr blynyddol. Mae hwn yn arolwg pwysig iawn, gan bod pynciau y sonioch wrthym amdanynt yn ein helpu i nodi'r hyn yr ydym yn ei wneud yn dda, lle y gallwn wella a beth ddylai ein blaenoriaethau fod. Mae **Llywodraeth Cymru** yn defnyddio'r canlyniadau nawr hefyd er mwyn monitro bodlonrwydd ar draws yr holl landlordiaid cymdeithasol yng Nghymru.

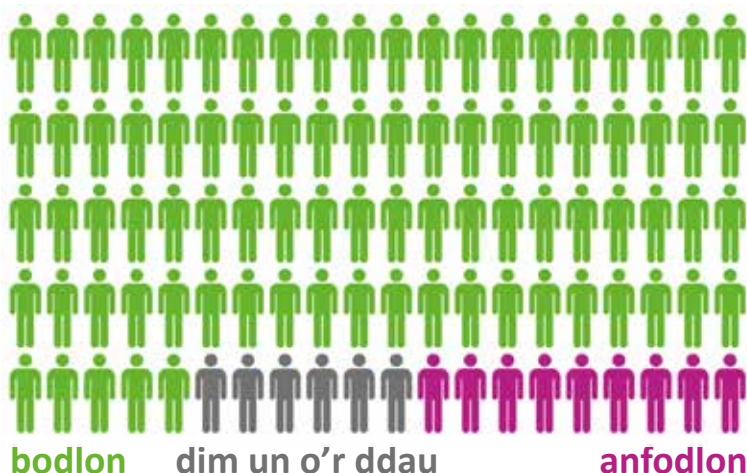
Diolch i'r 979 o breswylwyr a neilltuodd yr amser i gwblhau'r arolwg pan gawsant yr alwad ffôn wrthym. Rydym yn sicrhau ein bod yn siarad gyda sampl cynrychioliadol o breswylwyr Tai Wales & West, a'n bod yn ffonio gwahanol aelwydydd bob blwyddyn. Dros y misoedd nesaf, byddwn yn defnyddio'r hyn a ddysgom er mwyn helpu i wella ein gwasanaethau.

Rydym yn falch o'r ffaith bod y lefel fodlonrwydd gyffredinol wedi aros ar yr un lefel uchel dros y chwe blynedd ddiwethaf, gan amrywio 1% i fyny neu i lawr dros y cyfnod hwnnw. 85% yw'r lefel hon, ac mae'n **uwch na'r lefel gyfartalog** ar gyfer landlordiaid yng Nghymru (82%), fodd bynnag, rydym yn cydnabod ar y llaw arall, nad yw 1 o bob 10 mor fodlon.

Mae

85%

yn fodlon gyda gwasanaethau Tai Wales & West yn gyffredinol



Prif sbardunau bodlonrwydd

- 1^{af} Gwrando ar breswylwyr a gweithredu ar sail safbwyntiau preswylwyr
- 2^{il} Cymryd rhan yn y broses o wneud penderfyniadau
- 3^{ydd} Ansawdd y cartref
- 4^{ydd} Diogelwch y cartref
- 5^{ed} Gwerth am arian y tâl gwasanaeth
- 6^{ed} Gwaith trwsio a chynnal a chadw yn gyffredinol

Prif thema canlyniadau'r arolwg yw **ymgysylltu â phreswylwyr** oherwydd y ffordd y mae cwestiynau am wrando a gwneud penderfyniadau yn fwyaf **cysylltiedig gyda bodlonrwydd cyffredinol**.

Mae parhau i ddarparu **cartrefi diogel ac o ansawdd, ac wedi'u cynnal a'u cadw yn dda**, a chynnig **gwerth am arian**, yn bwysig i'r rhai a ymatebodd hefyd.

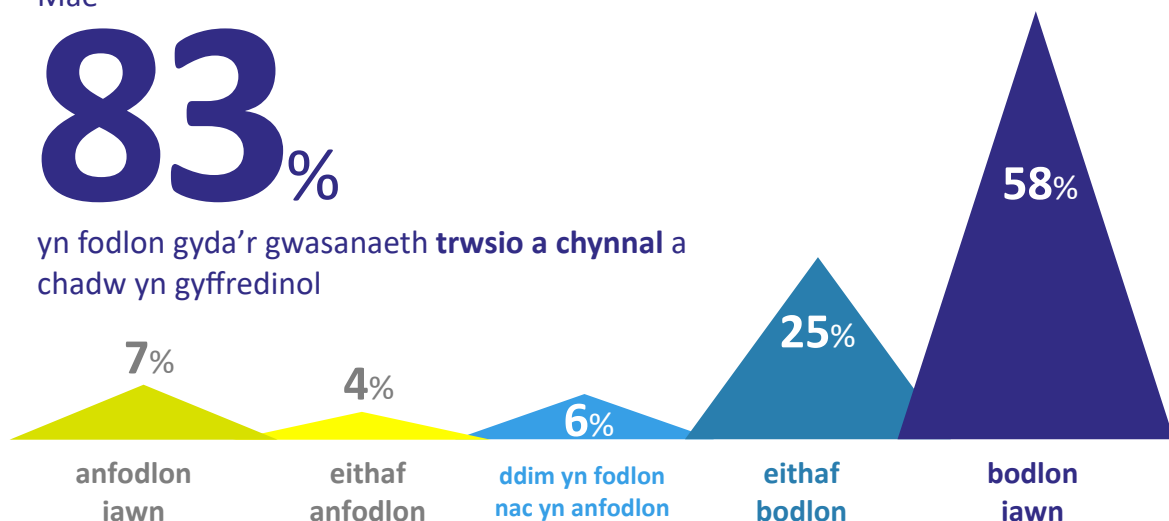
Gwaith trwsio a chynnal a chadw

Mae bodlonrwydd gyda gwaith trwsio a gwaith cynnal a chadw wedi bod yn arbennig o bwysig ers dechrau pandemig COVID-19. Mae'r rhan fwyaf o breswylwyr yn fodlon gyda'r gwasanaethau trwsio y maent wedi'u cael, gan gynnwys dros hanner ohonynt sy'n **fodlon iawn**. Mae hyn yn golygu bod ein gwasanaeth trwsio ymhlith grŵp y landlordiaid sy'n sicrhau'r perfformiad gorau yn y maes hwn yng Nghymru.

Mae

83%

yn fodlon gyda'r gwasanaeth **trwsio a chynnal a chadw** yn gyffredinol



Cyfathrebu

Mae
70%

yn teimlo ein bod yn cynnig y cyfle i chi gael **dweud eich dweud** am y ffordd y rheolir gwasanaethau



GWRANDO AR EICH SAFBWyNTIAU A GWEITHREDU YN EU CYLCH ...

... yw prif 'sbardun allweddol' bodlonrwydd ac mae'r sgôr a sicrhawyd, sef **75%**, yn uwch na'r sgôr gyfartalog yng Nghymru

Mae
2/3



yn teimlo ein bod yn cynnig cyfleoedd i chi gymryd **rhan yn y broses o wneud penderfyniadau**

Lle

Mae
86%



yn fodlon gydag ansawdd y cartref, sydd 5% yn uwch na'r ganran gyfartalog ar draws Cymru

Mae
DIOGELWCH



yn sicrhau sgôr uchel, sef **90%**



Mae
83%

yn fodlon gyda'u cymdogaeth fel lle i fyw

Mae
67%



yn fodlon gyda'r ffordd yr ydym yn **delio** ag ymddygiad gwrthgymdeithasol

Fforddiadwyedd



Mae
87%
yn fodlon gyda gwerth am arian y rhent, sydd hefyd 5% yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol

COSTAU BYW



Fodd bynnag, rydym yn gwybod bod costau byw yn fater mawr i bawb ar hyn o bryd.

Gall ein tîm o TSOs ymroddedig eich helpu os ydych chi'n cael anhawster gyda materion ariannol.



Roedd y bodlonrwydd gyda gwerth am arian **taliadau gwasanaeth** wedi codi i **76%**

“Rydw i’n ymddiried yn Nhai Wales & West ”



Rydym wrth ein bodd bod rhan fwyaf y preswylwyr yn ymddiried yn **Nhai Wales & West**, gan gynnwys 93% ar gyfer Gofal Ychwanegol. Mae hyn wedi **gwella** ers 2021, ac erbyn hyn, mae ein sgôr 5% yn **uwch na’r sgôr gyfartal** yng Nghymru.

Cynnwys preswylwyr



Mae **30%** yn dymuno mynegi eu barn am eu hystad neu eu cynllun

Mae **25%** yn dymuno mynegi eu safbwyntiau am wasanaethau eiddo a thai

Mae **19%** yn dymuno cael dweud eu dweud am weithrediadau busnes WWH a fyddai’n effeithio ar yr holl breswylwyr

Y dull a ffafrir er mwyn rhannu safbwyntiau yw gyda Swyddogion Tai neu aelodau eraill o staff, a ddilynrir gan ohebiaeth uniongyrchol ac arolygon

Beth nesaf?



Rhennir ein strategaeth Cynnwys Preswylwyr newydd gyda chi yn rhifyn yr Haf o In Touch. Bydd yn amlinellu’r ffordd orau y gallwn gydweithio er mwyn darparu’r gwasanaethau cywir ar gyfer ein preswylwyr.



Byddwn yn parhau i ganolbwyntio ar yr argyfwng costau byw.



Byddwn yn galluogi ein staff arbenigol i gynorthwyo’r holl breswylwyr i fanteisio ar y cronfeydd a’r cymorth sydd ar gael iddynt.



Byddwn yn cyhoeddi gwybodaeth am ein blaenoriaethau corfforaethol a’n blaenoriaethau o ran perfformiad ar ein gwefan ac yn In Touch.

Diolch ...

... unwaith eto i bawb a oedd wedi cymryd rhan yn yr arolwg. Byddwn yn ystyried yr holl adborth wrth siapio ein gwasanaethau.

Heb lenwi ein harolwg y tro hwn? Byddwn yn cynnal yr arolwg hwn bob blwyddyn, felly byddwch yn cael y cyfle unwaith eto, ond rydym yn croesawu adborth gan ein preswylwyr trwy gydol y flwyddyn.

Sut allwch chi roi hwb i'ch pensiwn?

A fydddech chi'n gwrthod ychydig arian ychwanegol? Nid oes nifer o bensiwnwyr yn sylweddoli y gallent fod yn gymwys i gael Credyd Pensiwn. Ar hyn o bryd, mae bron i filiwn o bensiwnwyr ar draws y DU, y mae nifer ohonynt wedi bod yn talu i mewn i'r system ers blynnyddoedd ac y maent yn colli allan ar daliadau.

Yma, mae ein Swyddogion Cymorth Tenantiaeth yn esbonio'r hyn y mae rhai preswylwyr oedran pensiwn yn colli allan arno a sut y gallant gael budd.

Beth yw Credyd Pensiwn?

Mae'r Credyd Pensiwn yn fudd-dal ar gyfer pobl sydd dros oedran Pensiwn y Wladwriaeth ac sydd ar incwm isel. Mae'n rhywbeth ar wahân i'ch Pensiwn y Wladwriaeth ac fe allech gael £69 neu fwy yr wythnos i ychwanegu at eich incwm. Efallai y byddwch yn cael help ychwanegol hefyd os ydych yn ofalwr, yn dioddef anabledd difrifol, neu'n gyfrifol am blentyn neu berson ifanc. Gellir ôl-ddyddio Credyd Pensiwn am dri mis, felly po gyflymaf y gallwch ddarganfod a ydych chi'n gymwys, y cyflymaf y byddwch yn cael budd.

I ddarganfod a ydych chi'n gymwys, gallwch ddefnyddio'r cyfleuster cyfrifo Credyd Pensiwn: gov.uk/cyfrifiannell-credyd-pensiwn

Bydd angen manylion eich holl incwm a'ch cynilion arnoch.

Pam bod pobl yn colli allan?

NID yw hwn yn awtomatig, felly bydd yn rhaid i chi hawlio ac nid oes nifer fawr o bensiwnwyr hyn yn gwybod a ydynt yn gymwys i wneud cais neu beidio.

Mae eraill yn credu na allant wneud cais gan bod ganddynt rai cynilion, ond gallwch gael cynilion o £10,000 neu fwy a bod yn gymwys o hyd efallai. Diystyrir y

£10,000 cyntaf sydd gennych ar ffurf cynilion. Efallai y byddwch yn cael y Credyd Pensiwn hyd yn oed os ydych yn cael incwm arall hefyd.

Sut allaf ddarganfod a wyf yn gymwys?

Mae'r union reolau ynghylch pwy sy'n gallu cael Credyd Pensiwn yn eithaf cymhleth, ac yn gyffredinol, efallai eich bod yn gymwys os ydych chi'n hawlio Pensiwn y Wladwriaeth (66 oed neu'n hyn ar hyn o bryd).

Mae Credyd Gwarant yn cynnig arian ychwanegol i'r rhai ar incwm isel. Efallai y byddwch yn gymwys os ydych:

- yn sengl ac mae cyfanswm eich incwm wythnosol yn llai na £182 (neu £201 o fis Ebrill 2023)
- yn bâr, ac mae'r ddau ohonoch wedi cyrraedd oedran cael pensiwn, ac mae eich incwm wythnosol yn llai na £278 (£306 o fis Ebrill 2023)

Diystyrir incwm gan fudd-daliadau anabledd fel DLA, PIP neu Lwfans Gweini, fel incwm.

Gall Credyd Cynilion gynnig ychydig help i'r rhai ar incymau isel sydd wedi llwyddo i gynilo ychydig yn fwy o incwm ar gyfer eu hymddeoliad, megis pensiwn

gweithle. Rhaid eich bod wedi cyrraedd oedran cael pensiwn cyn mis Ebrill 2016 (71+ oed) er mwyn bod yn gymwys i gael Credyd Cynilion.

Pam bod Credyd Pensiwn yn bwysig?

Mae'n agor llwybr i fod yn gymwys i fanteisio ar ostyngiadau eraill a chymorth gyda biliau, sy'n werth tua £1,000 y flwyddyn a'r Gostyngiad Cartref Cynnes, sy'n werth £140 y flwyddyn.

Os ydych yn hawlio Credyd Pensiwn, gallwch gael help arall, megis:

- Budd-dal Tai er mwyn helpu i dalu eich taliadau rhent
- gostyngiad Treth Gyngor
- trwydded deledu am ddim os ydych chi'n 75 oed neu'n hyn
- help gyda thriniaeth ddeintyddol GIG, sbectolau a chostau trafndiaeth er mwyn mynychu apwyntiadau ysbyty, os ydych chi'n cael math penodol o Gredyd Pensiwn
- help gyda'ch costau gwresogi trwy gyfrwng Cynllun Gostyngiad Cartref Cynnes
- gostyngiad ar wasanaeth ailgyfeirio y Post Brenhinol os byddwch yn symud tŷ
- Bod yn gymwys i gael Taliadau Costau Byw y Llywodraeth.

“Diolch i’r help a gefais, rydw i’n teimlo y gallaf ymdopi.”

Yn dilyn marwolaeth ei gŵr, roedd Mrs Evans* (nid ei henw go iawn) yn ei chael hi’n anodd cael deupen llinyn ynghyd. Roedd y pâr wastad wedi llwyddo i dalu eu rhent a’u holl filiau mewn pryd, gan gynnwys eu bwyd, eu gwresogi a’u rhent, gan ddefnyddio eu Pensiwn y Wladwriaeth, a oedd yn fach. Ond pan fu farw ei gŵr, colodd Mrs Evans dros £200 o’i hincwm wythnosol.

Cafodd gyfarfod gyda’i Swyddog

Cymorth Tenantiaeth, a ystyriodd ei hamgylchiadau ac a lwyddodd i’w helpu gyda hawliad am Lwfans Gweini. Roedd angen help ar Mrs Evans yn ystod y dydd oherwydd ei chyflwr iechyd. Dyfarnwyd Lwfans Gweini safonol o £61 yr wythnos iddi.

O ganlyniad, llwyddodd i hawlio Credyd Pensiwn. Roedd y Credyd Gwarant wedi ychwanegu at ei hincwm, gan roi £252 yr wythnos iddi, ac roedd hyn wedi codi cyfanswm ei hincwm i £312

yr wythnos. Yna, llwyddodd i sicrhau budd-daliadau er mwyn ei helpu i dalu ei rhent a’i Threth Gyngor. Roedd yn gymwys i gael Taliadau Costau Byw y Llywodraeth hefyd, gan gynnwys y Taliad Anabledd.

Dywedodd: “Nid oeddwn yn gwybod ble i droi. Roedd fy ngŵr wedi gofalu am ein biliau a phan fu farw, roeddwn ar goll.

“Diolch i’r help a gefais gan Dai Wales & West, rydw i’n teimlo y gallaf ymdopi nawr.”

Darganfod a ydych chi’n gymwys

Gall eich Swyddog Cymorth Tenantiaeth lleol gynnig cyngor i chi a’ch helpu trwy eich tywys trwy’r broses ymgeisio, a gallant gwblhau archwiliad budd-daliadau er mwyn gweld a ydych chi’n gymwys i wneud cais.

Trowch at dudalennau 7 – 9 am wybodaeth am ffyrdd o gysylltu â nhw.

Gallwch droi at [gov.uk/credyd-pensiwn](https://www.gov.uk/credyd-pensiwn) neu ffonio’r Gwasanaeth Pensiwn hefyd ar **0800 99 1234**.

Sir Benfro



“Ein lle cyntaf i’w alw’n gartref”

Mae teuluoedd yn setlo i mewn yn eu cartrefi newydd ym mhentref Maenclochog, Sir Benfro.

Symudodd Catrin, sy’n siaradwr Cymraeg, a’i dwy ferch, i mewn i un o’r 11 cartref newydd ar y safle ym mis Rhagfyr.

Dewiswyd enw Ger Y Lein Fach gan ddisgyblion Ysgol Gymunedol Maenclochog ac fe’i ysbrydolwyd gan y ffaith yr arferai hen reilffordd fod gerllaw.

Dyweddodd Catrin: “Rydw i’n gweithio yn y pentref, ac mae fy chwaer a’i theulu yn byw yn y pentref hefyd, felly mae’n lleoliad gwych i ni fel teulu.”

“Trwy symud yma, gall fy merched weld eu cefndryd a’u cyfnitherod yn amlach.”

“Mae’r tŷ mor gynnes; mae’r ystafelloedd yn fawr ac mae’r ardd yn braf. Bydd ein bywyd yn llawer haws yma.”

Dyweddodd preswylydd newydd arall, Michelle Engleman, “na allai gredu’r peth” pan gerddodd i mewn i’w thŷ dwy ystafell wely y tro cyntaf gyda’i merch tair oed, Leia.

Magwyd Michelle ym Maenclochog ac mae’n gweithio i fusnes arlwyo a digwyddiadau lleol.

Dyweddodd: “Roeddem yn byw gyda fy nhad, felly bydd hi’n braf cael ein lle ein hunain.”

Darllenwch fwy yma:



Wrecsam

Daeth Bethan Evans yn breswlydd Tai Wales & West am y tro cyntaf pan symudodd i fyngalo newydd oddi ar Heol Berwyn yng Nghefn Mawr, ger Wrecsam.

Cafodd help gan Swyddog Cymorth Tenantiaeth, fel rhan o'r broses o symud i mewn, er mwyn sicrhau bod symud i'w chartref newydd yn broses mor esmwyth ag y bo modd.

Mae Bethan yn byw yn yr eiddo gyda'i mab, Oliver, y mae ganddo ystod o gyflyrau iechyd.

"Nid oedd y cartref yr oeddwn yn byw ynddo yn gynaliadwy gan bod yn rhaid i mi gario Oliver i fyny ac i lawr y grisiau, felly bydd symud yma yn help mawr – a bydd yn cynnig cymaint yn fwy o annibyniaeth i Oliver hefyd.



"Nid yw ein cartref blaenorol yn bell, felly rydym wedi gallu gweld y byngalo wrth iddo gael ei adeiladu, ac mae Oliver wedi bod yn tynnu lluniau ohono.

"Mae'n wych ein bod wedi

gallu aros yng Nghefn Mawr gan ei fod yn golygu y byddaf yn cael cymorth fy nheulu o hyd, sy'n byw yn yr ardal."



Ymhlith y preswylwyr cyntaf i symud i'n datblygiad newydd o fflatiau yn Ffordd Jacques, Wrecsam, oedd Maya Rautenberg a'i mab Oscar, sy'n bump oed.

Adeiladwyd y cartrefi newydd ar safle hen iard sborion ar gyrion canol tref Wrecsam, ac fe'u cwblhawyd gan gcontractwyr Castlemead ym mis Ionawr.

"Mae'n hyfryd," dywedodd Maya. "Mae'r ystafelloedd gwely a'r gegin yn fawr iawn. Ni allaf ei gymharu gyda'r man lle'r oeddem yn byw o'r blaen.

"Rydym wedi bod yn byw

yn Wrecsam ers chwe blynedd mewn llety rhent preifat, ond gwerthoedd ein landlord ei dŷ y llynedd, ac rydym wedi bod yn ddigartref er mis Medi. Buom yn byw mewn gwesty am y misoedd cyntaf ac yna yng Nghaego [rhan arall o Wrecsam]."

Roedd Ashley Clout a'i fab Harvey yn ddigartref hefyd pan benderfynodd eu landlord werthu ei eiddo.

Dywedodd Ashley: "Mae'r cartref newydd yn hyfryd. Mae'r lleoliad yn wych, mae ar gyrion y dref ac yn agos i ysgol fy mab, felly gall gerdded yno nawr yn hytrach na dal y bws.

"Roeddem yn rhentu lle preifat am bedair blynedd, yna dywedodd y landlord wrthym

ei fod yn gwerthu, felly nid oedd gennym unrhyw le i fyw a symudom i westy am dri mis.

"Gyda rhentu preifat, rydych chi wastad yn gofidio y bydd eich landlord yn curo ar y drws un diwrnod ac yn dweud eu bod yn gwerthu.

"Mae hwn yn gartref parhaol i ni."

Dywedodd Harvey: "Pan gerddais i mewn i'r tŷ, cefais fy syfrdanu. O'i gymharu â'r man lle'r oeddwn yn byw o'r blaen, mae'n teimlo mwy fel cartref, nid tŷ i aros ynddo yn unig."



Stopiwch ac anadlwch er mwyn sicrhau iechyd meddwl da

A ydych chi'n un o'r bobl hynny sy'n rhuthro i bob man heb gymryd yr amser i stopio a sylwi ar y pethau sy'n digwydd o'ch cwmpas?

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn derm yr ydych chi wedi ei glywed wrth drafod iechyd meddwl efallai. Ond beth mae'n ei olygu a pam ei fod yn dda i'ch lles meddyliol?

Argymhellir therapïau sy'n seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (NICE) fel ffordd o drin iselder llai difrifol. Yn ogystal, gallant helpu i roi sylw i broblemau sy'n gysylltiedig â straen megis iselder, diffyg egni neu gymhelliant.

Mae'n ymwneud â rhoi mwy o sylw i'r presennol – i'n meddyliau a'n teimladau, ac i'r byd o'n cwmpas.

Sut all ymwybyddiaeth ofalgar helpu lles meddyliol?

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn caniatáu i ni fod yn fwy ymwybodol o'n meddyliau a'n teimladau, ac i weld sut y gallwn gael ein dal mewn ffyrdd nad ydynt o gymorth.

Mae hyn yn caniatáu i ni gamu yn ôl o'n meddyliau a dechrau gweld eu patrymau. Gall ymwybyddiaeth ofalgar ein helpu i ddelio â materion mewn ffordd fwy gynhyrchiol hefyd. Gallwn ofyn: "A yw ceisio datrys hyn trwy bendroni amdano yn helpu, neu a ydw i'n cael fy nal yn fy meddyliau?"

Sut i fod yn fwy ymwybyddol ofalgar

Mae nifer ohonom yn treulio amser yn 'ymarfer' ein cyrff er mwyn bod yn heini ac yn iach... pam bod cyn lleied ohonom yn gwneud hynny gyda'n meddyliau?

Mae gwefan GIG yn cynnig y cyngor canlynol:

- Atgoffa eich hun i sylwi ar eich meddyliau, eich teimladau, ymdeimladau yn y corff a'r byd o'ch cwmpas yw'r cam cyntaf tuag at ymwybyddiaeth ofalgar.
- Sylwch ar y pethau bob dydd.
- Wrth i chi fyw eich bywyd, sylwch ar deimlad pethau, y bwyd yr ydych yn ei fwyta, yr aer wrth iddo symud heibio eich corff wrth i chi gerdded.

Camau at anadlu ymwybyddol

Ceisiwch ddilyn y camau hyn er mwyn ymarfer techneg fyfyril sylfaenol o'r enw anadlu ymwybyddol:

1. Eisteddych yn llonydd ac yn gyffyrddus ar gadair neu glustog a gadewch i'ch cefn a'ch gwddf fod mewn llinell syth, gorffwyswch eich dwylo ar eich cluniau ac ymlaciwch eich breichiau a'ch ysgwyddau, gwthiwch eich gê'n i mewn ychydig ac ymlaciwch eich amrannau. Os ydych yn eistedd mewn cadair, cadwch eich dwy droed yn gadarn ar y llawr ac os ydych ar glustog, croeswch eich migyrnau yn ysgafn.

2. Ymlaciwch eich wyneb, eich gê'n a'ch tafod, gan orffwys eich tafod yn erbyn eich dannedd uchaf, a'ch ceg ar agor rhyw ychydig. (Mae hanner gwenu yn ffordd wych o ymlacio eich wyneb.)
3. Nawr ewch ymlaen i dywys eich meddwl i ffwrdd o'i drywydd presennol, gan ganolbwyntio ar eich anadl. Ceisiwch beidio newid yr anadl mewn unrhyw ffordd, dim ond canolbwyntio arno fel ag y mae.
4. Os mai hon yw'ch ymgais gyntaf i weithio'r meddwl, mae'n eithaf cyffredin cael eich llethu gyda meddyliau. Mae'n bwysig peidio digalonni oherwydd y llif aflonydd hwn o feddyliau, dim ond bod yn ymwybodol o'r meddyliau sy'n dod i'ch meddwl a'u cydnabod, yna 'troi eich sylw yn ôl i'r anadl' yn ysgafn ond yn gadarn.
5. Mae'r anadl ei hun yn feddal, yn rhytmig ac yn lledfol, felly mae canolbwyntio arno yn teimlo fel rhywbeth naturiol a digynnwrf.
6. Nawr dilynwch gylch anadl cyflawn. Gallwch ddilyn hwn mewn cymaint o fanylder ag y byddwch yn dymuno. Mae neilltuo'r meddwl i'r anadl yn ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar. Wrth ganolbwyntio ar yr anadl, nid ydym yn meddwl am bethau eraill, ac mae hyn yn ychwanegu i'r teimlad o heddwch.
7. Dylech barhau yr ymarfer hwn trwy geisio cadw eich sylw ar eich anadlu mewn ffordd ysgafn a chadarn.

Gallwch gael gwybod mwy am Ymwybyddiaeth Ofalgar gan ein Gwasanaeth Cymorth a Lles Tenantiaid

www.tsws-assist.co.uk

Enw defnyddiwr: **walesandwest**

Rhadffôn: 0330 094 8845:

Cyfrinair: **resident**

Rhowch gynnig ar ddefnyddio rhai apiau



Aura

Ap lles emosiynol am ddim, sy'n golygu ei fod yn cynnwys popeth o sesiynau myfyrio a therapi ymddygiad gwybyddol i hypnosis sy'n helpu gyda chwsg a hyfforddiant bywyd.



Headspace

Un o'r apiau mwyaf adnabyddus, mae'n ceisio cynnig 'Myfyrio Syml'. Mae'r fersiwn am ddim yn cynnwys 10 sesiwn sy'n eich addysgu sut i fyfyrio. Fodd bynnag, rhaid i chi dalu er mwyn sicrhau mynediad i fwy o gynnwys yr ap.



Smiling Mind

Nod yr ap hwn yw cael effaith gadarnhaol ar feddyliau plant ac oedolion ar draws y byd trwy eu hannog i fyfyrio. Maent yn argymhell defnyddio'r ap am 10 munud y dydd er mwyn gweld gwelliant amlwg i'ch lles.



Insight Timer

Mae hwn yn cynnig 100,000 o sesiynau myfyrio am ddim, gydag arweiniad, ac mae rhai wedi cael eu hadrodd gan enwogion fel Gisele Bündchen a Russell Brand.



Yn y rhifyn hwn, mae ein posau ar gyfer hwyl yn unig felly **peidiwch** â phostio eich posau wedi'u cwblhau i ni y tro hwn.

POSAU

B A L M A I D D C L O Ŵ P A D
 G W Y L I A U E G M R A Y S A
 W N G L L U H O H J U S H N F
 H R E S E K A R J D G D C T F
 L U C R W C O Y S E A R A G O
 G K C I B B S B W L L K F J D
 D W G I C S H T Y C B I N U I
 W M A G C L A B S O G O E V L
 E U B N E R B L D I G H W L I
 E D C F W L F K G S D A I J A
 S G R P O Y Y B A P R U L N U
 C E I D U R N P A F L L I G I
 O A A N E G N I N W C E L N O
 F U F U O I L B L O D E U O H
 G I N A P L O I C O T D A D W

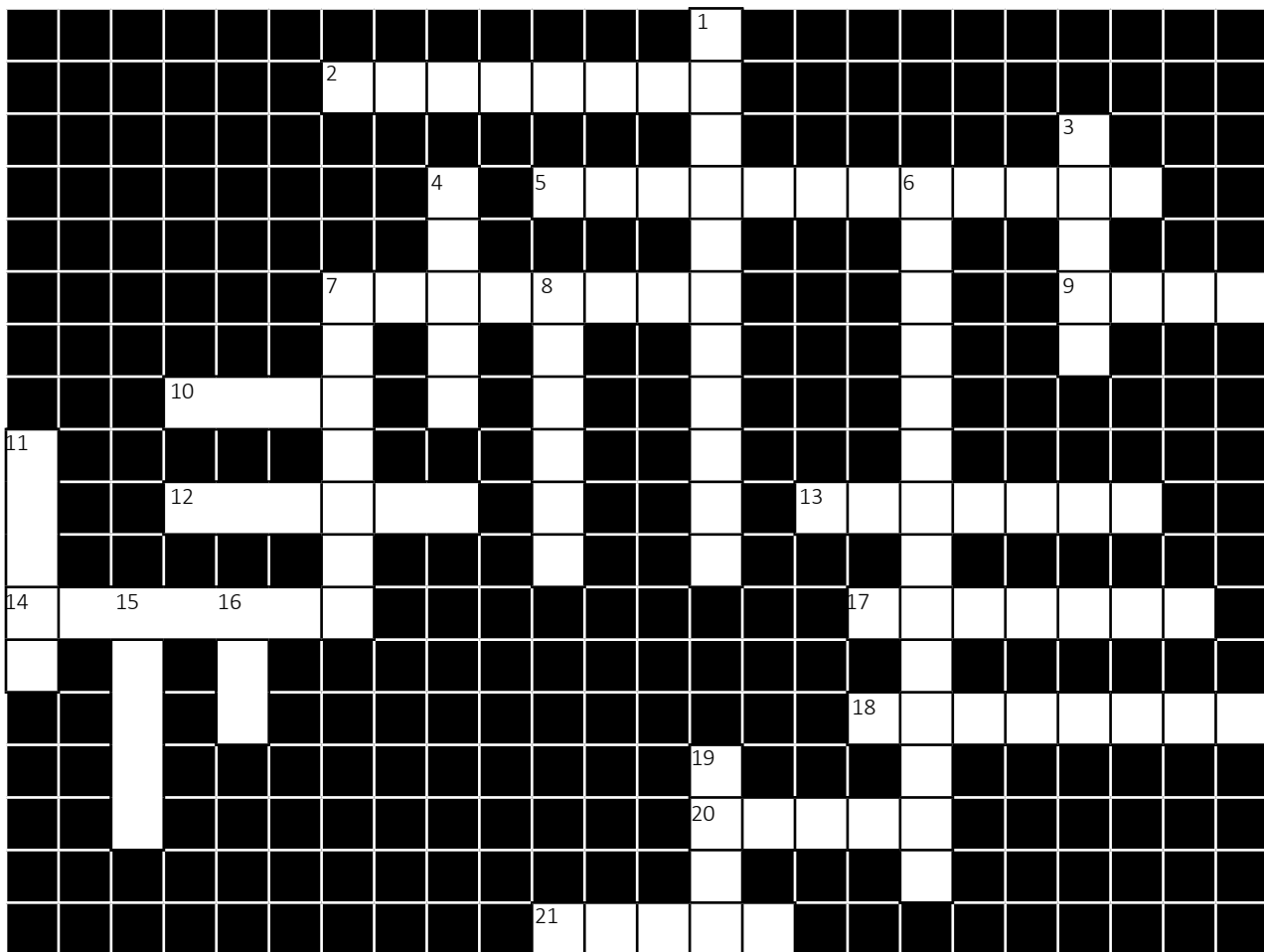
Chwilair

- Balmaidd*
- Blaguro*
- Blodau*
- Blodeuo*
- Cwningen*
- Daffodiliau*
- Deor*
- Egino*
- Glasbren*
- Gwanwyn*
- Gwyliau*
- Haul*
- Liliwenfach*
- Oerfel*
- Pail*
- Pasg*
- Siocled*
- Tocio*
- Wyau*
- Ŵyn*

Pos Swdocw

5		7		4		6		8
2	4			9	8			7
			3				1	
3	5	9			7	8		
		2				4		
		8	9			1	7	5
	9				4			
6			1	5			8	3
1		5		2		9		6

Croesair



AR DRAWS

- 2. Cragen crwban (8)
- 5. Digwyddiadau sy'n cael eu mwynhau gan helwyr bargaen(12)
- 7. Llai cynhyrfus tawelach (8)
- 9. Perllysieuyn cyffredin (4)
- 10. Tegan llinynnol plentyn (2,2)
- 12. Drwgdybus, nid yn ôl y disgwyl (6)
- 13. Gwaethygu (7)
- 14. Llinell yn cyffwrdd â chromlin (7)
- 17. Adeilad ar fferm (7)
- 18. Anlwcus (8)
- 20. Ras ceir yn rhedeg dros ffyrdd cyhoeddus (5)
- 21. Person a anwyd o fewn sŵn y Bow Bells (5)

I LAWR

- 1. Yn llethol ddeniadol (11)
- 3. Niwl daear (5)
- 4. Heddychlun (5)
- 6. Math o iaith a ddefnyddir i gyfeirio at ddigwyddiad sy'n digwydd (5,9)
- 7. Tramgwydd (7)
- 8. Pwdin poblogaidd wedi'i rewi (4,2)
- 11. Cuddio (5)
- 15. Cwmwl aruthrol o nwy a llwch yn y gofod (5)
- 16. Llongau hwylio (3)
- 19. Cylch (4)

Dyma rai o'r sefydliadau sy'n gallu eich helpu trwy'r argyfwng costau byw. Am ragor o wybodaeth a rhestrau, trowch at wwha.co.uk

CYMRU GYFAN

Banciau bwyd

Mae banciau bwyd yn darparu bwyd mewn argyfwng os cyflwynir taleb. Gallwch ddarganfod ble y mae eich banc bwyd lleol a sut y gallwch wneud cais am daleb: trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank/

Dewis

Cyfeiriadur iechyd a lles ar gyfer Cymru gyfan. Nodwch eich cod post ar y wefan i gael gwybodaeth am grwpiau a sefydliadau sydd ar gael yn eich ardal chi dewis.wales

Mannau Croeso Cynnes

Nodwch eich cod post i gael gwybodaeth am le yn eich ardal chi sy'n cynnig croeso cynnes os ydych chi'n ei chael hi'n anodd gwresogi eich cartref warmwelcome.uk/#find-a-space

Pen-y-bont ar Ogwr

- Pantrioedd bwyd Baobab Bach – mae'r lleoliadau yn cynnwys Bracla a Bryntirion baobab-bach.org/pantries/
- BAVO – Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Pen-y-bont ar Ogwr – mae'r gwasanaethau yn cynnwys Cyfeirwyr Cymunedol bavo.org.uk/cy/get-help/help-for-individuals/community-navigators/

Caerdydd

- Grŵp Bwyd Cymunedol Splo-Down – cydweithfa fwyd ar gyfer Y Sblot, Adamsdown, a Thremorfa, mae bocsys llysiâu ar gael i aelodau. Aelodaeth cost isel splo-down.org
- Map cymorth costau ar gyfer Caerdydd – chwiliwch am ganolfannau clyd, oergelloedd cymunedol, pantrioedd a banciau bwyd yn eich ardal chi helpnearme.cardiffmoneyadvice.co.uk/?lang=cy

Caerffili

- Hyb cymorth Costau byw – cyfeiriadur cymorth lleol caerphilly.gov.uk/cymorth-costau-byw

Sir Gaerfyrddin

- Dodrefn Xcel – canolfan ailgylchu dodrefn nid-er-elw wedi'i lleoli yn Nhre Ioan, Caerfyrddin xcellfurniture.co.uk/
- Banc Bwyd Caerfyrddin carmarthen.foodbank.org.uk/

Ceredigion

- Bwyd Dros Ben Aber – mae'n ailddosbarthu bwyd dros ben ymhlith y gymuned yn Aberystwyth aberfoodsplus.co.uk. Menter debyg yn Llanbedr Pont Steffan: [facebook.com/groups/1211003065695753/](https://www.facebook.com/groups/1211003065695753/)

Conwy

- Crest Food Share – bwyd am ddim ond wedi'i gyfyngu i un cwdyn nwyddau groser (a gyflenwir / i'w ailddefnyddio) fesul cwsmer fesul ymweliad. 11am – 12pm, dydd Mawrth i ddydd Iau – lleoliadau yng Nghyffordd Llandudno, Llandudno a Bae Colwyn crestcooperative.co.uk/
- Banc Bwyd Hope Restored Llandudno – Eglwys y Bedyddwyr West Shore - 9.30am – 12.30am, dydd Llun i ddydd Sadwrn – mae gwasanaeth banc dillad bellach ar gael – Ffôn: **07564991789** i drefnu gyda Brenda; e-bost: harveyfogg@hotmail.com

Sir Ddinbych

- Banciau bwyd – mae'r lleoliadau yn cynnwys Banc Bwyd Kings Storehouse, 102 Vale Road, Y Rhyl; 200 Victoria Road, Prestatyn, LL19 7TL; 15 Stryd Sussex, Y Rhyl, LL18 1SE
- Good News Mission – 75 Marsh Road, Y Rhyl – caffi twymo yn ystod y gaeaf, 11am-1pm, dydd Mawrth a dydd Mercher - goodnewsmission.co.uk

Sir y Fflint

- Gweithredir Banciau Bwyd mewn lleoliadau amrywiol ar draws Sir y Fflint - flintshire.foodbank.org.uk/locations/
- Cwmni Buddiant Cymunedol Nanny Biscuit, sy'n cynnig amrediad o wasanaethau gan gynnwys Pantrioedd Bwyd sy'n cynnig 10 eitem am £3 – mae'r lleoliadau yn cynnwys Cei Connah, Shotton a Sandycroft nannybiscuit.org

Merthyr Tudful

- Lle Cynnes Twyncarmel a Lle Cynnes Pantri – dydd Mawrth a dydd Gwener, 10am i 4pm, archebwch eich slot siopa. Ffoniwch Claire Hammond, 07766 832 692, am ragor o wybodaeth.
- Pantri Eglwys Hope – £3.50 am aelodaeth wythnosol, gall yr aelodau ddewis detholiad o fwyd sy'n werth £15-£20 bob wythnos – e-bost Hopepantry@hopemerthyr.org.uk

Sir Benfro

- Oergell Gymunedol Abergwaun ac Wdig [facebook.com/fandgcommunityfridge](https://www.facebook.com/fandgcommunityfridge)
- Fforwm Cymunedol Trefdraeth - newportforum.org.uk

Powys

- Banc Bwyd Aberhonddu, Canolfan St Johns, Clos Pendre, Aberhonddu LD3 9EA. Ffôn: 01874 611723 - brecon.foodbank.org.uk
- Cynllun Rhannu Bwyd Eglwys Elim, Canal Rd, Aberhonddu – mae'n ailddosbarthu bwyd dros ben gan fusnesau lleol, 11am ar ddydd Mercher a dydd Sul i gael te, coffi a chacen am ddim. breconelimchurch.org.uk/foodshare-scheme.html

RhCT

- Cyfeiriadur cymorth Costau Byw – mae'n cynnwys Canolfannau Croeso y Gaeaf - rctcbc.gov.uk

Bro Morgannwg

- Pod Bwyd Penarth – ystad St Luke, ar agor ar ddydd Llun, dydd Mercher a dydd Gwener – [facebook.com/penarthfoodpod/](https://www.facebook.com/penarthfoodpod/)
- Food Vale – partneriaeth sy'n darparu bwyd mewn argyfwng foodvale.org

Wrexham

- Clwb Bwyd Caia yn Eglwys St Mark, Ffordd Bryn Eglwys. LL13 9LA – yn cyflenwi bwyd a hanfodion eraill i bawb. Awgrymir rhodd o £3 - caiafoodclub@gmail.com, stmarks.wrexhamparish.org.uk
- Canolfannau cynnes yng Nghanolfan Adnoddau Cymunedol Hightown, bob dydd Llun, 1pm-3pm, ystafellau Neuadd y Plwyf Y Waun, 10.30am-4.30pm bob dydd Mercher wrexham.gov.uk

Cyfarfod ein Tîm Cymorth Tai

Pan fyddwch yn ffonio ein rhif 0800 052 2526 gydag ymholiad ynghylch rhent neu dai, bydd aelod o'n Tîm Cymorth Tai yn ateb eich galwad.

Y lleisiau cyfeillgar ar ben arall y ffôn yw'r pwynt cyswllt cyntaf i breswylwyr sydd â chwestiynau am eu cartref, nad ydynt yn ymwneud â gwresogi neu waith trwsio.

Byddant yn delio â nifer o ymholiadau, gan gynnig cymorth a chyngor pan fydd Swyddogion Tai allan yn gwneud eu gwaith. Gallant gymryd taliadau rhent, trefnu Debyd Uniongyrchol neu ddelio â'r holl ymholiadau ynghylch eich cartref a'ch cymdogaeth, gan gynnwys ceisiadau i wneud newidiadau i'ch cartref neu'ch contract meddiannaeth.

Bydd eu cymorth yn cychwyn cyn i chi symud i gartref Tai Wales & West hyd yn oed. Bydd aelodau'r tîm yn sicrhau bod cyflenwadau nwy a thrydan i'r eiddo yn barod pan fyddwch yn symud i mewn. Yn ogystal, gallant helpu'r sawl sy'n ffonio ac sy'n chwilio am gartref, trwy gynnig cyngor iddynt am sut i wneud cais a'r bobl gywir y dylent gysylltu â nhw.

Yn y cefndir, maent yn gweithio'n galed i archwilio hawliadau preswylwyr am Gredyd Cynhwysol neu fudd-daliadau eraill ac maent yn helpu preswylwyr i fanteisio ar gymorth ychwanegol gan ein Swyddogion Cymorth Tenantiaeth os bydd

angen iddynt ei gael ganddynt.

O bryd i'w gilydd, efallai y byddwch yn cael galwad gan y Tîm Cymorth Tai hefyd. Rydym yn awyddus i ddeall os yw'r gwasanaethau yr ydym yn eu darparu wedi bodloni eich disgwyliadau. Felly, ar ôl i chi symud i'ch cartref, efallai y byddwch yn cael galwad gan y tîm i ofyn am eich profiad a sut yr ydych chi wedi setlo i mewn. Os byddwch chi wedi profi ymddygiad gwrthgymdeithasol, efallai y byddwn yn ffonio i holi sut oeddem wedi delio â'r adroddiad ar ôl i chi ei adrodd i ni. Weithiau, bydd aelodau'r tîm yn ffonio hefyd i holi sut hoffech i ni gyfathrebu gyda chi, er enghraifft,

pa iaith y mae'n well gennych ein bod yn ei defnyddio neu a oes angen fersiwn print mawr neu fersiwn sain o'n cylchgrawn In Touch arnoch.

"Mae ein tîm yn gweithio gyda'r Swyddogion Tai i sicrhau bod preswylwyr yn cael atebion mewn ffordd mor gyflym ac effeithlon ag y bo modd," dywedodd Cate Porter, Pennaeth Tai (Cymorth a Gwella), sy'n rheoli'r tîm.

"Boed hynny yn gais i wneud newidiadau i'w cartref neu fanylion eu contract, byddwn yn sicrhau y rhoddir sylw cyflym i geisiadau gan yr unigolyn cywir, er mwyn cynnig y cymorth gorau y gallwn ei gynnig i breswylwyr."



Pan fyddwch yn ffonio 0800 052 226, rhoddir sylw mwy cyflym i'ch cais os byddwch yn dewis o blith y dewisiadau – Pwyswch 1 am unrhyw waith trwsio gwresogi neu wasanaethu nwy, pwyswch 2 am unrhyw waith trwsio arall neu bwyswch 3 am y Tîm Cymorth Tai.

O'r awyr, efallai y bydd y gerddi cymunol ar ffurf iard yn ein datblygiad o fflatiau newydd ar gyfer pobl hŷn yn Ffordd Casnewydd, Caerdydd, yn edrych ychydig yn wahanol.

Mae gan y fflatiau hyn fath newydd o system draenio cynaliadwy sy'n cynnwys cyfres o fasnau a sianelau a fydd yn casglu dŵr glaw. Yn ei dro, bydd hyn yn dyfrio gweiriau a phlanhigion wedi'u haddasu yn arbennig, gan ganiatáu i'r dŵr amsugno i'r ddaear yn araf.

Dyluniwyd prif fasn yr iard gyda grisiau a rampiau i breswylwyr eu defnyddio, ac mae ffens wedi cael ei osod o gwmpas ardaloedd eraill sy'n cynnwys sianelau wrth ymyl y ffordd.

Disgwylir i'r math hon o system ddod yn fwy cyffredin mewn cartrefi newydd a gaiff eu hadeiladu yng Nghymru yn y dyfodol.

