

In Touch

GAEAF 2022

**Dymunwn Nadolig llawn
crefft – rhoddion pan fo
arian yn dynn**

**Sut i wneud arian o'r
pethau nad oes eu
hangen arnoch mwyach**

**Cadw'n gynnes yn ystod y
gaeaf eleni – pa gymorth
sydd ar gael?**



Nadolig

LLAWEN
A BLWYDDYN NEWYDD DDA

Dyma ein hamseroedd cau dros y Nadolig eleni:

**5pm ar nos Wener 23 Rhagfyr 2022 tan
8am ar ddydd Mawrth 3 Ionawr 2023**

Yn ystod y cyfnod hwn, ni fyddwn yn monitro ein sianelau cyfryngau cymdeithasol. Os bydd gennych chi **ymholiadau brys** yn ystod y cyfnod hwn, ffoniwch:

0800 052 2526

Am help gyda gwaith trwsio nad yw'n waith brys neu os bydd gennych chi ymholiadau am daliadau rhent, trowch at ein gwefan sef wwha.co.uk

Os bydd eich taliadau Debyd Uniongyrchol yn ddyledus yn ystod y gwyliau Nadolig, trowch at dudalen 14 am ragor o wybodaeth a dyddiadau dyledus.

Mae ein Gwasanaeth Cymorth a Lles Tenantiaid 24 awr gan Life & Progress yn cynnig cymorth cyfrinachol a chymwys yn ystod y gwyliau. Ffoniwch y rhif rhadffôn sef **0330 094 8845**. Trowch at dudalen 10 am ragor o wybodaeth.

Cysylltwch â ni

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

Ffôn: **0800 052 2526**

E-bost: contactus@wwha.co.uk

Testun: **07788 310420**

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 Cadw'n gynnes yn ystod y gaeaf – cyngor am gynlluniau cymorth ynni a chyngor ynghylch cadw'n gynnes
- 8 Codi arian a chael hwyl – eich newyddion fel preswylwyr o bob rhanbarth
- 15 Sut ydym yn gwneud – ein hadroddiad perfformiad chwarterol
- 22 Beth sy'n gwneud cartref – byddwn yn cyfarfod rhai o'n preswylwyr mwy newydd
- 26 Pwysigrwydd cynnal profion trydanol
- 28 Diogelu eich iechyd meddwl yn ystod yr argyfwng costau byw
- 30 Gwledda dros yr ŵyl am bris rhesymol
- 33 Diwrnod ym Mywyd Swyddog Anghydfodau Cymdogaeth
- 34 Posau

Ewch 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. Wrth i'r sefyllfa newid yn gyson, 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

Croeso i rifyn y gaeaf o In Touch.

Fel arfer, mae'r Nadolig yn gyfnod o ddathlu gyda theulu, ffrindiau a chymdogion. Fodd bynnag, gyda phwysau yr argyfwng costau byw sy'n parhau, rydym yn deall y gallai rhai preswylwyr fod dan fwy o straen eleni.

Er mwyn helpu preswylwyr trwy'r cyfnod heriol hwn, byddwn yn lansio Gwasanaeth Cymorth a Lles 24 awr cyfrinachol a fydd ar gael am ddim, mewn partneriaeth â Life & Progress, ar gyfer ein holl breswylwyr. Mae rhagor o wybodaeth amdano yn y rhifyn hwn.

Yn ogystal, byddwn yn ystyried rhai o'r ffyrdd o arbed arian gydag anrhegion Nadolig gyda'n canllaw ar gyfer creu rhoddion a sut i sicrhau ychydig arian ychwanegol o'r pethau nad ydych yn eu defnyddio mwyach.

Mae ein Swyddogion Cymorth Tenantiaeth yn parhau i gynnig gwasanaeth hanfodol i breswylwyr mewn angen ac maent wedi paratoi llawer iawn o wybodaeth am y cymorth sydd ar gael er mwyn eich helpu i gadw'n gynnes y gaeaf hwn.

A hefyd, ceir ychydig gyngor defnyddiol am sut i arbed arian wrth siopa bwyd ac rydym wedi gweithio gyda gwirfoddolwyr yn elusen bwyd dros ben FareShare Cymru i gynnig rysâit am ginio rhost rhesymol.

A hefyd, ceir y posau Nadolig arferol i chi eu mwynhau.

Fel arfer, os bydd gennych chi unrhyw gwestiynau, mae croeso i chi gysylltu.

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.

Cadw'n gynnes y gaeaf hwn

Mae'r adeg hon o'r flwyddyn wastad yn gyfnod mwy costus, a gyda'r diwrnodau a'r nosweithiau oerach a thywyllach, mae cadw'n gynnes yn flaenoriaeth i nifer fawr o bobl.

Rydym wedi rhestru rhai o'r manau sy'n cynnig cymorth ac arian ychwanegol er mwyn helpu aelwydydd incwm isel trwy fisoedd y gaeaf.

Os ydych chi'n chwilio am gymorth a chyngor, cysylltwch â'ch Swyddog Cymorth Tenantiaeth. Gallant fanteisio ar sawl cynllun cymorth i breswylwyr.

Taliad Tanwydd y Gaeaf

Os cawsoch eich geni cyn neu ar 25 Medi 1956, gallech gael rhwng £250 a £600 er mwyn eich helpu i dalu eich biliau gwresogi. Mae hyn yn cynnwys taliad atodol unigol o £300.

I fod yn gymwys, rhaid eich bod yn cael Pensiwn y Wladwriaeth neu fudd-dal nawdd cymdeithasol arall (nid Budd-dal Tai, Gostyngiad Treth Gyngor, Budd-dal Plant na'r Credyd Cynhwysol). Byddwch yn cael eich Taliad Tanwydd y Gaeaf yn awtomatig (ni fydd angen i chi ei hawlio).

Os nad ydych yn cael un o'r budd-daliadau hyn, efallai y bydd angen i chi wneud hawliad. Trowch at [gov.uk/taliad-tanwydd-gaeaf/edrychwch-i-weld-os-ydych-angen-gwneud-cais](https://www.gov.uk/taliad-tanwydd-gaeaf/edrychwch-i-weld-os-ydych-angen-gwneud-cais) am ragor o wybodaeth.

Y dyddiad cau er mwyn gwneud hawliad ar gyfer gaeaf 2022 i 2023 yw 31 Mawrth 2023.

Bydd y swm y byddwch yn ei gael yn dibynnu ar eich amgylchiadau yn ystod yr wythnos gymhwys. Yr wythnos gymhwys ar gyfer gaeaf 2022 i 2023 oedd 19 i 25 Medi 2022.

Gwneir rhan fwyaf y taliadau yn awtomatig yn ystod mis Tachwedd neu fis Rhagfyr. Dylech gael eich talu erbyn 13 Ionawr 2023.

Bydd unrhyw arian y byddwch yn ei gael yn ddi-dreth ac ni fydd yn effeithio ar eich budd-daliadau eraill.

Os ydych yn cael budd-daliadau penodol, efallai y bydd eich taliad yn wahanol.

Os nad ydych chi wedi cael Taliad Tanwydd Gaeaf o'r blaen,

dim ond os bydd un o'r canlynol yn berthnasol y bydd angen i chi wneud hawliad:

- nid ydych yn cael budd-daliadau na Phensiwn y Wladwriaeth
- yr unig fudd-dal yr ydych yn ei gael yw Budd-dal Tai, Gostyngiad Treth Gyngor, Budd-dal Plant neu'r Credyd Cynhwysol

Telir rhan fwyaf y taliadau yn awtomatig ym mis Tachwedd neu fis Rhagfyr.

Byddwch yn cael llythyr a fydd yn nodi faint y byddwch yn ei gael.

Os na fyddwch yn cael llythyr neu os na chaiff yr arian ei dalu i'ch cyfrif erbyn 13 Ionawr 2023, cysylltwch â'r Ganolfan Taliad Tanwydd Gaeaf ar 0800 731 0160 neu anfonwch e-bost trwy eu gwefan.

Swm y Taliad Tanwydd Gaeaf y byddwch yn ei gael	Cawsoch eich geni rhwng 26 Medi 1942 a 25 Medi 1956	Cawsoch eich geni ar neu cyn 25 Medi 1942
Rydych yn gymwys ac yn byw ar eich pen eich hun (neu nid oes unrhyw rai o'r bobl yr ydych yn byw gyda nhw yn gymwys)	£500	£600
Rydych yn gymwys ac yn byw gyda rhywun dan 80 oed sy'n gymwys hefyd	£250	£350
Rydych yn gymwys ac yn byw gyda rhywun 80 oed neu'n hŷn sy'n gymwys hefyd	£250	£300
Rydych yn gymwys, yn byw mewn cartref gofal ac nid ydych yn cael budd-daliadau penodol	£250	£300

Cynllun Cymorth Tanwydd Taliadau Tywydd Oer

Yn ogystal â Thaliadau Tanwydd Gaeaf Llywodraeth y DU, mae Llywodraeth Cymru yn cynorthwyo aelwydydd incwm isel gyda chostau cynyddol ynni a chostau byw trwy gyfrwng ei Chynllun Cymorth Tanwydd Cymru.

Gall aelwydydd cymwys hawlio taliad ariannol unigol o £200 gan eu hawdurdod lleol. Diben yr arian yw eu cynorthwyo i dalu biliau tanwydd.

I wneud cais, rhaid eich bod yn gyfrifol am dalu'r biliau ynni ar gyfer eich cartref. Yn ogystal, rhaid eich bod chi neu'ch partner yn cael un o'r budd-daliadau cymwys ar unrhyw adeg rhwng 1 Medi 2022 a 31 Ionawr 2023.

Y rhain yw:

- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth
- Credyd Cynhwysol
- Credyd Treth Gwaith
- Credyd Treth Plant
- Credyd Pensiwn
- Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)
- Lwfans Byw i'r Anabl (DLA)
- Lwfans Gweini
- Lwfans Gofalwr
- Budd-daliadau Cyfrannol
- Cynllun Gostyngiad Treth Gyngor (CTRS)
- Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog
- Lwfans Gweini Cyson
- Atodiad Symudedd Pensiwn Rhyfel

Efallai y byddwch yn gymwys hefyd os bydd unigolyn sy'n byw gyda chi yn gymwys.

I wneud cais, trowch at gov.wales/wales-fuel-support-scheme-2022-2023

Mae'r rhain yn wahanol i Daliadau Tanwydd Gaeaf. Os ydych chi'n cael budd-daliadau penodol, e.e. Credyd Pensiwn, Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith yn Seiliedig ar Incwm, Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn Seiliedig ar Incwm, Credyd Cynhwysol neu Gymorth ar gyfer Llog Morgais, efallai y byddwch yn gymwys i gael £25 am bob cyfnod 7 diwrnod o dywydd oer iawn rhwng 1 Tachwedd a 31 Mawrth.

Telir y taliadau hyn os bydd y tymheredd cyfartalog yn eich ardal yn cael ei gofnodi fel sero gradd Celsius neu'n is dros 7 diwrnod yn olynol, neu os bydd y rhagolygon tywydd yn disgwyl hynny.

Ar ôl pob cyfnod o dywydd oer iawn yn eich ardal, dylech gael taliad cyn pen 14 diwrnod gwaith. Fe'i telir i'r un cyfrif banc neu gymdeithas adeiladu ag y telir eich taliadau budd-dal iddo.

gov.uk/taliad-tywydd-oer

Cynllun Cymorth gyda Biliau Ynni

Cychwynnodd hwn ym mis Hydref, wrth i'r aelwydydd yn y DU gael £400 oddi ar eu biliau ynni. Telir y gostyngiad awtomatig hwn, na fydd gofyn ei ad-dalu, ar ffurf chwe rhandaliad rhwng mis Hydref 2022 a mis Mawrth 2023 er mwyn helpu aelwydydd yn ystod y gaeaf.

Ni fydd angen gwneud cais am y cynllun ac ni ofynnir am eich manylion banc.

Mae gwefan y Llywodraeth yn nodi nad oes angen i chi gysylltu â'ch cyflenwr ynni oherwydd y bydd y gostyngiad yn cael ei dynnu o fil trydan misol eich aelwyd. Fodd bynnag, os na fyddwch wedi cael y credyd o £66 i'ch bil trydan/mesurydd yn ystod

mis Hydref a mis Tachwedd, cysylltwch â'ch cyflenwr ynni yn syth i wneud ymholiad am hyn.

Cronfa Cymorth Dewisol (DAF)

Mae hon yn darparu dau fath o grant na fydd angen i chi eu hadalu.

- Mae'r **Taliad Cymorth mewn Argyfwng (EAP)** yn helpu i dalu costau byw hanfodol megis bwyd, nwy, trydan ac mewn rhai amgylchiadau, dillad neu deithio brys os ydych chi'n dioddef caledi ariannol eithafol, neu os byddwch wedi colli eich swydd, neu gwneud cais am fudd-daliadau ac yn aros am eich taliad cyntaf.
- **Taliad Cymorth i Unigolion (IAP)** i helpu gyda dodrefn neu nwyddau gwynion hanfodol er mwyn helpu pobl i fyw bywyd annibynnol yn eu cartref eu hunain neu gartref y maent yn symud iddo.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â: **DAF.Feedback@necsws.com**

Ffôn: **0800 859 5924**

Post: **Discretionary Assistance Fund, PO Box 2377, Wrexham, LL11 0LG**

Neu cysylltwch â'ch Swyddog Cymorth Tenantiaeth, ac fe allen nhw eich helpu gyda'ch cais am DAF hefyd.

Sylwer: Rhwng 1 Mai 2020 a 31 Mawrth 2023, ni fyddwch yn gallu hawlio **mwyn na 5 grant mewn blwyddyn**.

I wneud cais, trowch at llyw.cymru/cronfa-cymorth-dewisol-daf

Siaradwch gyda'ch cyflenwr ynni

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd talu eich biliau, y peth gorau i'w wneud yw cysylltu â'ch cyflenwr cyn gynted ag y bo modd.

Dan reolau Ofgem, y rheolydd, rhaid i'ch cyflenwr eich helpu. Gallant drafod cynllun talu y gallwch ei fforddio, ynghyd â dewisiadau eraill gan gynnwys egwylliau talu, gostyngiadau i'ch taliadau neu gynnig mwy o amser i chi dalu.

Fel dewis olaf, efallai y byddant yn eich rhoi ar fesurydd rhag-dalu. Gall rhai o'r cwmnïau ynni mawr fanteisio ar grantiau caledi hefyd i'r rhai sydd yn yr angen mwyaf. Ond mae'r rhain yn gyfyngedig felly dylech weithredu yn gyflym.

Gwarant Pris Ynni

Daeth Gwarant Pris Ynni newydd y Llywodraeth i rym ar 1 Hydref 2022 a bydd yn dod i ben ar 31 Mawrth 2023, flwyddyn yn gynharach na'r hyn a gyhoeddwyd yn wreiddiol.

Yn ystod y cyfnod hwn, bydd yn lleihau cost uned o drydan a nwy fel y bydd aelwyd gyffredin yn y DU yn arbed tua £700 dros y gaeaf eleni, ar sail yr hyn y byddai prisiau ynni wedi bod dan y cap prisiau blaenorol.

Bydd y Llywodraeth yn digolledu cyflenwyr ynni er mwyn iddynt allu cynnig yr arbedion i aelwydydd.

Bydd y swm y byddwch yn ei arbed yn dibynnu ar swm yr ynni yr ydych yn ei ddefnyddio.



Cadw'n gynnes ac arbed arian

Mae **Help for Households** yn wefan gan Lywodraeth y DU sy'n canolbwyntio ar gymorth er mwyn helpu teuluoedd ac unigolion trwy'r argyfwng costau byw. Gallwch gael gwybodaeth am gymhorthdal incwm, biliau ynni, gofal plant, costau aelwyd a thrafnidiaeth, help i sicrhau gwaith a gostyngiadau a chynigion.

Mae'n cynnig ychydig gyngor ynghylch defnyddio llai o ynni hefyd.

helpforhouseholds.campaign.gov.uk/



Gostwng tymheredd llif eich boeler

Yn aml, bydd gan foeleri dymheredd wedi'i ragosod sy'n uwch nag y mae angen iddo fod. Gan ddibynnu ar y math o foeler sydd gennych chi, gellir ei wneud yn fwy effeithlon trwy leoli'r gosodiad/deial 'tymheredd llif' ar y boeler a'i ostwng i dymheredd is o 60 gradd. Gallai hyn arbed tua £100 y flwyddyn.

Nid yw hyn yr un peth â gostwng y tymheredd ar eich thermostat ac ni fydd yn gostwng tymheredd eich cartref, ond efallai y bydd yn cymryd yn hirach i'ch cartref gyrraedd y tymheredd a dargedir gan y thermostat. Efallai y bydd pobl dros 65 oed, neu'r rhai sydd â chyflyrau iechyd, yn dymuno gosod tymheredd llif ychydig yn uwch er mwyn sicrhau bod eich cartref yn cynhesu yn ddigon cyflym.

Gallwch gael gwybod sut yma: moneysavingboilerchallenge.com

Trowch y rheiddiaduron i lawr pan na fyddwch yn defnyddio ystafelloedd

Mae falfiau wedi cael eu gosod ar y rhan fwyaf o reiddiaduron sy'n rheoli tymheredd ystafell trwy newid llif y dŵr poeth i'r rheiddiadur. Fel arfer, mae 0 – 6 wedi'i farcio ar y rhain, lle y mae 0 yn golygu eu bod i ffwrdd a 6 yn golygu eu bod yn llawn. Dylech anelu am y gosodiad isaf sy'n cadw ystafell ar y tymheredd yr ydych yn ei ddymuno mewn ystafelloedd nad ydynt yn cael eu defnyddio trwy gydol y dydd megis ystafelloedd gwely, neu ystafelloedd nad ydych yn eu defnyddio yn rheolaidd.

Stopiwch unrhyw wres rhag dianc trwy ddrwsau a ffenestri

Atal drafft yw un o'r ffyrdd rhataf a mwyaf effeithiol o atal gwres rhag dianc, gan sicrhau eich bod yn defnyddio llai o ynni. Dylech lenwi unrhyw fylchau o gwmpas ffenestri, drwsau a'r llawr sy'n gadael aer oer i mewn ac sy'n gadael aer cynnes allan, a byddwch yn defnyddio llai o ynni i wresogi eich cartref.

Mae gan energysavingtrust.org.uk fwy o gyngor ynghylch atal drafft yn eich cartref.

Arbedion doeth

Dyma ychydig gyngor gan ein staff tai a'n preswylwyr er mwyn helpu i fanteisio i'r eithaf ar eich arian a'ch ynni.

Dylech lenwi eich rhewgell gyda phapur newydd

Yn ôl yr Ymddiriedolaeth Arbed Ynni, mae'ch rhewgell yn gweithio orau pan fydd yn $\frac{3}{4}$ llawn. Mae rhai arbenigwyr yn dweud bod papurau newydd yn ffordd dda o lenwi'r lle gwag yng nghefn eich rhewgell er mwyn sicrhau ei bod yn gweithio mewn ffordd fwy effeithlon. Sicrhewch eich bod yn symud eich holl fwyd i'r tu blaen, oherwydd gorau po leiaf y bydd drws y rhewgell ar agor, oherwydd y bydd yn defnyddio llai o ynni. Sicrhewch hefyd eich bod yn gadael lle o gwmpas yr ymylon ac yn y rhan uchaf fel y gall thermostat eich rhewgell synhwyro'r tymheredd.

Dylech lenwi eich oergell gyda photeli dŵr

Yn yr un modd, mae eich oergell yn gweithio orau pan fydd yn $\frac{3}{4}$ llawn. Gallech ddefnyddio poteli dŵr i lenwi'r lle gwag yn eich oergell, ond ni ddylech ei gorlenwi

oherwydd y bydd yn rhaid iddi weithio'n fwy caled i gylchredeg yr aer oer. Mae'r Ymddiriedolaeth Arbed Ynni yn argymhell y dylech ddadrewi eich oergell a'ch rhewgell yn rheolaidd er mwyn iddynt berfformio yn well.

Cofiwch, ni ddylech roi bwyd poeth yn y rhewgell oherwydd y bydd ei oeri yn creu gwaith ychwanegol ac yn defnyddio mwy o drydan.

Chwiliwch am fwyd am ddim yn eich ardal chi

Mae Too Good to Go yn ap defnyddiol sy'n ceisio atal bwyd rhag cael ei wastraffu, ac mae'n gweithio gyda busnesau lleol fel bwytai, cynhyrchwyr bwyd ac archfarchnadoedd, er mwyn cynnig bwyd rhad neu fwyd am ddim a fyddai'n cael ei daflu i ffwrdd fel arall. I gael gwybod mwy, trowch at toogoodtogo.co.uk

Holwch a ydych chi'n gallu cael tariff cymdeithasol ar gyfer eich band eang

Mae miliynau o bobl sy'n cael budd-daliadau yn colli cyfle i fanteisio ar dariffau band eang rhatach yn ôl y rheolydd, Ofcom.

Mae'n dweud mai dim ond 35 o bob 1,000 sy'n gymwys i gael y cynigion hyn sy'n manteisio arnynt ar hyn o bryd.

Tariffau cymdeithasol yw cynigion band eang rhad a gynigir i gwsmeriaid sy'n cael budd-daliadau ac maent yn costio tua £15 y mis, gan arbed tua £140 y flwyddyn ar gyfartaledd. Nid oes rheidrwydd ar ddarparwyr band eang i gynnig tariffau o'r fath, ond mae'r llywodraeth ac Ofcom wedi eu hannog i wneud hynny.

Bydd unrhyw un sy'n cael y Credyd Cynhwysol yn gymwys, er bod rhai darparwyr yn ymestyn y cynnig i'r rhai sy'n cael budd-daliadau eraill hefyd. Mae'n werth nodi y gallai newid i'r tariff cymdeithasol olygu y bydd angen talu ffi ymadael weithiau, ac mae'r cyflymder yn gallu bod yn arafach.

Defnyddiwch eich stampiau

Mae'r Post Brenhinol yn dweud na fydd stampiau arferol nad ydynt yn cynnwys cod bar yn ddilys ar ôl 31 Ionawr 2023. Ni effeithir ar Stampiau Arbennig sy'n cynnwys lluniau a Stampiau Nadolig heb god bar. Gallwch ddefnyddio eich hen stampiau cyn y dyddiad cau neu eu cyfnewid am y rhai newydd sy'n cynnwys cod bar.

Trowch at royalmail.com/sending/barcoded-stamps am ragor o wybodaeth neu gallwch gasglu ffurflen Cyfnewid Stampiau o'r Pwynt Gwasanaeth Cwsmeriaid yn eich Swyddfeydd Dosbarthu lleol neu ffoniwch Tîm Profiad Cwsmeriaid y Post Brenhinol ar 03457 740740.



Codi arian ar gyfer Beiciau Gwaed Cymru

Mae preswylwyr yng nghynllun gofal ychwanegol Nant y Môr ym Mhrestatyn wedi bod yn croesawu nifer o ymwelwyr yn ddiweddar.

Galwodd gwirfoddolwyr o elusen Beiciau Gwaed Cymru i ddiolch i'r preswylwyr am eu rhodd hael o £270, a godwyd yn ystod arwerthiant bwrdd a raffl. Mabwysiadwyd yr elusen

gan staff Grŵp WWH hefyd fel un o'u helusennau dethol am y ddwy flynedd nesaf. Mae'r elusen a arweinir gan wirfoddolwyr yn cynnig gwasanaeth cludo am ddim i GIG, gan ddsbarthu samplau gwaed, plasma, llaeth dynol a roddwyd ac eitemau eraill ar draws Cymru gyfan er mwyn helpu GIG.

Bu'r preswylwyr yn cyfarch

cyfaill blewog hefyd, Barney, a oedd wedi ymweld gyda'i gydymaith, Tessa, o Therapy Dogs Nationwide.

Dywedodd Yvette Byrne-Jones, Swyddog Lles Mentrau Castell: "Mawr obeithiwn y bydd Barney (a Tessa) yn ymweld â ni eto yn y dyfodol. Bu Barney yn mwynhau sawl cwtsh a heb os, rhoddodd hwb i hwyliau pawb."



WRECSAM/ PEN-Y-BONT AR OGWR

Calan Gaeaf yn Hightown a Betws

Bu'n hanner tymor yr hydref prysur yng Nghanolfan Adnoddau Cymunedol Hightown yn Wrecsam, a gychwynnodd gyda digwyddiad crefft Calan Gaeaf dan arweiniad Sophia Leadill, arlunydd cymunedol.

Bu plant yn creu ystlumod ac ysbrydion gan ddefnyddio deunyddiau crefft, buont yn addurno jariau storio ac yn cwblhau croeseiriau a chwileiriau wedi'u seilio ar thema Calan Gaeaf.

Cynhaliodd y ganolfan ddau glwb brechwast yn ystod y gwyliau hefyd, gyda chymorth Asda, Morrisons a banc bwyd Wrecsam. Roedd y digwyddiadau hyn yn



cynnig brechwast am ddim i blant a theluoedd, ynghyd â'r cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau fel gemau a darllen.

Ym Metws, Pen-y-bont ar Ogwr, noddod y digwyddiad Miri Calan Gaeaf Arswydus blynyddol, a

drefnir gan elusen celfyddydau cymunedol Tanio. Yn ystod y parti a gynhaliwyd eleni, bu dros 70 o gyfranogwyr yn creu eu mygydau eu hunain, yn chwarae gemau delwau cerddorol ac yn bwyta cawl cartref.

MERTHYR TUDFUL

Lle chwarae newydd i Dwyncarmel

Mae gan bobl ifanc Twyncarmel le newydd i chwarae yn dilyn agoriad swyddogol Parc Marcia.

Caewyd lle chwarae blaenorol Twyncarmel sawl blynedd yn ôl oherwydd problemau diogelwch, ac mae wedi cael ei symud, ei ail-adeiladu a chael offer newydd gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful (MTCBC).

Fe'i enwyd er cof am Marcia Probert, preswlydd y mae colled fawr ar ei hôl, a oedd yn un o'r preswylwyr cyntaf i symud i'r cynllun pan agorodd ym 1981, ond a fu farw o lewcmia 22 mlynedd yn ôl.

Ymunodd teulu Marcia gyda Maer Merthyr Tudful, Declan Sammon, preswylwyr Twyncarmel a staff tai WWH i agor y parc yn swyddogol ar ddydd Sadwrn, 29



Hydref.

Rhoddodd Tai Wales & West y tir y lleolir y parc chwarae arno i MTCBC, a fuddsoddodd £70,000 yn yr offer chwarae. Yn ogystal, rhoddom £10,000 i dalu am ddau lwybr a gatiâu mynediad, ynghyd â byrbrydau a lluniaeth ar gyfer y lansiad.

Dywedodd Claire Hammond, Swyddog Cyfranogiad Preswylwyr: "Roedd hi'n hyfryd gweld cymaint o deulu Marcia yn y lansiad. Mae'n deyrnged haeddiannol y bydd hi'n cael ei chofio gan bawb a fydd yn defnyddio'r parc yn y dyfodol. Mae cymaint o bobl wedi dweud eu bod yn falch gyda'r deyrnged hon i Marcia."



CAERDYDD

AS yn ymweld â Chlos Pentland

Ymwelodd Julie Morgan AS ag ymwelwyr Clos Pentland, Caerdydd, ac roedd yn awyddus i weld y gerddi lle y maent yn gweithio i annog bywyd gwyllt.

Trefnwyd yr ymweliad gan Cadwch Gymru'n Daclus, a fu'n gweithio gyda'r preswylwyr a staff WWH i osod pecyn o welyau uwch, blodau gwyllt, coed ffrwythau a blychau adar, ystumod a draenogod er mwyn denu bywyd gwyllt i'r gerddi cymunol fel rhan o raglen Lleoedd Lleol ar gyfer Natur KWT.



PEN-Y-BONT AR OGWR

Pobl ifanc yn treulio hanner tymor allan yn yr awyr agored

Roedd grŵp o breswylwyr ifanc o Ben-y-bont ar Ogwr wedi cymryd rhan mewn cwrs preswyl dros nos yn ystod eu gwyliau hanner tymor, diolch i Academi Menter STEER, yng nghanolfan adnoddau Lles Fferm Tŷ Tondy.

Buont yn cymryd rhan mewn nifer o weithgareddau, gan gynnwys cyfeiriannu, meithrin tîm a saethyddiaeth. Treuliont amser yn dod i adnabod ei gilydd trwy

gymryd rhan mewn gemau meithrin tîm hwyliog a buont yn mwynhau paratoi a bwyta pryd o fwyd gyda'r hwyr gyda'i gilydd. Pan oedd hi'n amser mynd gartref, dywedodd nifer

o'r bobl ifanc eu bod wedi mwynhau mentro o'u man cysurus a meithrin cyfeillgarwch newydd, y maent yn gobeithio y byddant yn para trwy eu hoes.



HELP 24 AWR

i breswylwyr mewn angen

Rydym yn gweithio mewn partneriaeth gyda sefydliad i ddarparu cymorth ac arweiniad arbenigol cyfrinachol 24 awr y dydd i'n holl breswylwyr, ble bynnag a phryd bynnag y bydd ei angen arnoch efallai.

Mae'r **Gwasanaeth Cymorth a Lles i Denantiaid**, a gaiff ei redeg

gan Life & Progress, yn wasanaeth cymorth penodedig ar-lein a dros y ffôn sy'n gyfrinachol ac ar gael yn rhad ac am ddim **unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos**.

Mae'r gwasanaeth yn cynnwys mynediad i gymorth yn y fan a'r lle, arbenigwyr cyfreithiol, ariannol ac mewn gwybodaeth

gyffredinol, porth ar-lein a chyfleuster sgwrsio byw i'r rhai nad ydynt yn teimlo'n ddigon cyffyrddus i siarad dros y ffôn.

Mae rhai o'r materion y mae'r gwasanaeth cymorth yn rhoi sylw iddynt yn cynnwys y canlynol, ond nid ydynt wedi cael eu cyfyngu i'r rhain:

Cymorth Emosiynol	Canllawiau Ariannol	Canllawiau Cyfreithiol	Gwybodaeth Gyffredinol	Gwybodaeth am Ofal Plant / Gofal ar gyfer Dibynyddion
Gorbryder ac iselder	Dyled	Materion defnyddwyr	Budd-daliadau'r wladwriaeth	Gwasanaethau gofal plant lleol
Rheoli dicter	Cymorth gyda chostau byw	Troseddau moduro	Aflonyddu yn y gwaith	Rhianta pobl ifanc yn eu harddegau
Profedigaeth	Buddsoddi	Yswiriant	Colli gwaith	Ymgymryd â rôl gofalu
Perthynas yn chwalu	Canllawiau am gynilion a phensiynau	Cytundebau credyd	Pryderon teuluol	Budd-daliadau a grantiau

Cyfrinachedd

Mae'r gwasanaeth cymorth a gynigir gan Life & Progress yn hollol gyfrinachol. Pan fyddwch yn cysylltu â nhw, yr unig wybodaeth y bydd gofyn i chi ei dweud wrthynt yw eich bod yn un o breswylwyr Tai Wales & West er mwyn iddynt allu cadarnhau bod modd i chi fanteisio ar y gwasanaeth. Bydd yr unigolyn ar ben arall y linell yn gofyn am eich enw, ond diben hyn yw er mwyn meithrin perthynas gyda chi; nid oes yn rhaid i chi roi eich enw go iawn os nad ydych yn dymuno gwneud hynny.

Cymorth ariannol i dalu costau byw

Mae sefydlogrwydd ariannol ar frig rhestr nifer fawr o bobl ar yr adeg hon o'r flwyddyn. Mae'r Gwasanaeth Cymorth a Lles Tenantiaid yn cynnig cyfeiriad a chanllawiau ynghylch sut i deimlo'n fwy hyderus am eich sefyllfa ariannol.

Eich allwedd i gyngor a chymorth cyfrinachol ac am ddim pan fyddwch ei angen fwyaf

Gwasanaeth Cymorth a Lles Tenantiaid
 Rhadffôn: **0330 094 8845**
 Gwefan: **www.tsws-assist.co.uk**
 Enw defnyddiwr: **walesandwest**
 Cyfrinair: **resident**

Defnyddiwch y porth ar-lein

Mae'r porth ar-lein www.tsws-assist.co.uk yn cynnwys cyfoeth o offerynnau dan y tab 'Cyllid' er mwyn eich helpu i feithrin eich hyder a rheolaeth dros eich sefyllfa ariannol. Mae'r rhain yn cynnwys offeryn defnyddiol sy'n cynnig diagnosis o ddyled, cynllunwyr cyllideb, erthyglau hunan-gymorth, gweminarau, taflenni sy'n cynnig cyngor defnyddiol, a llinell ffôn i'ch cysylltu â chynghorydd/cwnselydd dyledion.

Ffoniwch arbenigwr gwybodaeth rhadffôn TSWS

Mae canllawiau ariannol ar gael gan y rhif rhadffôn sy'n cynnig yr arweiniad cyfrinachol a diduedd diweddaraf am y cymorth sydd ar gael i chi. Er enghraifft, budd-daliadau'r Llywodraeth, yn ogystal â chamau y gallwch eu cymryd i reoli eich sefyllfa ariannol yn well.

Ffoniwch gwmselwyr rhadffôn TSWS

Gall ein sefyllfa ariannol gael effaith uniongyrchol ar ein lles meddyliol, felly mae'r gwasanaeth yn cynnig mynediad cyfrinachol ac am ddim i gwmselwyr profiadol a chymwys iawn sydd ar gael unrhyw bryd. **Ni fydd angen rheswm penodol arnoch dros ffonio.** Yn ystod cyfnodau cythryblus, efallai y byddwch yn profi teimladau na allwch eu hesbonio. Mae eu cwnselwyr ar gael yn rhad ac am ddim i siarad 24/7/365 ddiwrnod y flwyddyn. Felly os ydych chi'n teimlo'n anesmwyth, dan straen, yn ofidus neu unrhyw ffordd arall, PLIS ffoniwch 0330 094 **8845**.

Rydym yn darparu'r cymorth hwn gan ein bod yn ymboeni am ein preswylwyr ac rydym yn dymuno i chi gael gofal a chymorth ar y lefel uchaf ag y bo modd.

Gall help llaw wneud gwahaniaeth aruthrol

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

Life & Progress

Mae hwn ar gael pa bynnag bryd neu pha bynnag le, unrhyw ddiwrnod, ac mae cymorth ar gael ar ben arall y ffôn. Gallwch gael cymorth ar-lein hyd yn oed. Nid oes unrhyw gyfyngiad o ran nifer y materion y gallwch gael cymorth gyda nhw ac ni chodir tâl am y gwasanaeth.



Cwmsela

Fe'ch anogir i gysylltu â'r gwasanaeth cyn gynted ag y bydd problem a chyn i bethau fynd yn fwy difrifol.

Gall y gwasanaeth gynnig cymorth er mwyn eich helpu i ymdopi'n llwyddiannus gyda digwyddiadau bywyd a'ch helpu i gadw'n hapus, yn iach ac i ganolbwyntio yn llawn ar fywyd a gwaith.

24 Cymorth a chyngor pan fydd ei angen arnoch, 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn

www.tsws-assist.co.uk

Mae'r materion y rhoddir sylw iddynt yn cynnwys y canlynol, ond nid ydynt wedi'u cyfyngu i'r rhain:

- Gwybodaeth am iechyd a lles
- Iechyd meddwl a lles
- Perthnasoedd
- Materion teuluol
- Rheoli dyled
- Problemau yn y gweithle
- Eich hawliau fel defnyddiwr



Ffoniwch ni heddiw yn gyfrinachol

Rhadffôn
0330 094 8845



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.

Nod y gwasanaeth yw ateb eich cwestiynau yn gyflym a bydd yn eich cyfeirio at y ffynhonnell cymorth mwyaf priodol hefyd, gan gynnwys cwnsela ac arbenigwyr cyfreithiol, ariannol, gofal plant a materion defnyddwyr.



Mynd i'r afael â straen a gorbryder



Heriau fel rhieni



Cyngor iechyd a lles



Cymorth bob awr o'r dydd

Manteisio ar y gwasanaeth

Gellir manteisio ar y gwasanaeth ar unrhyw adeg trwy ffonio'r gwasanaeth ar y rhif Rhadffôn.

Ar ôl siarad gyda chynrychiolydd gwasanaeth wedi'u hyfforddi, byddwch yn cael eich cynorthwyo a byddant yn eich helpu i bennu'r camau gorau i chi er mwyn datrys eich problem.

Efallai y byddwch yn cael budd o siarad gyda'r cynrychiolydd gwasanaeth, neu efallai y byddwch yn dymuno cael cwnsela neu gymorth mwy arbenigol.

Beth bynnag fo'ch sefyllfa, bydd y gwasanaeth yn helpu – ac os yw hynny'n briodol, bydd yn eich rhoi mewn cysylltiad ag arbenigwr a fydd yn eich cynorthwyo gyda'r problemau yr ydych yn eu hwynebu.

Sut i wneud arian o

ANNIBENDOD

Mae sawl ffordd y gallwch chi fynd ati i dacluso gan sicrhau ychydig arian ychwanegol ar yr un pryd. Dros y blynnyddoedd diwethaf, mae prynu a gwerthu ar-lein wedi dod yn fwy poblogaidd.

Yma, rydym wedi rhestru rhai o'r manau mwyaf poblogaidd i brynu a gwerthu eitemau ail-law. Mae gan bawb wahanol brofiadau, felly gwnewch yn siŵr ei fod yn iawn i chi, gan sicrhau eich bod yn hapus gydag unrhyw ffioedd ac aelodaeth cyn eu defnyddio.

Vinted

Un o'r platfformau mwyaf poblogaidd ymhlith prynwyr a gwerthwyr, lle y gwerthir dillad yn bennaf, ynghyd ag ychydig eitemau er mwyn addurno'r cartref.

Ni chodir ffi am werthu eitemau ar Vinted – oni bai eich bod yn dymuno rhoi hwb i'ch eitemau. Bydd y prynwr yn talu am yr eitem, y gost o'i ddsbarthu a ffioedd yswiriant. Bydd gwerthwyr yn cael taliad gan Vinted ar ôl i'r eitem gyrraedd y

prynwr ac maent wedi cadarnhau trwy glicio botwm sy'n dweud 'mae popeth yn iawn' neu ddau ddiwrnod ar ôl i'r eitemau gyrraedd ac nid oes unrhyw anghydfod wedi cael ei gofnodi.

Ni roddir ad-daliad am eitemau nad ydynt yn ffitio, neu os bydd y prynwr yn newid eu meddwl, dim ond os byddant yn dweud wrth Vinted nad yw'r eitem fel y cafodd ei disgrifio, os bydd wedi torri, yn frwnt ac ati. [vinted.co.uk](https://www.vinted.co.uk)

Facebook Marketplace

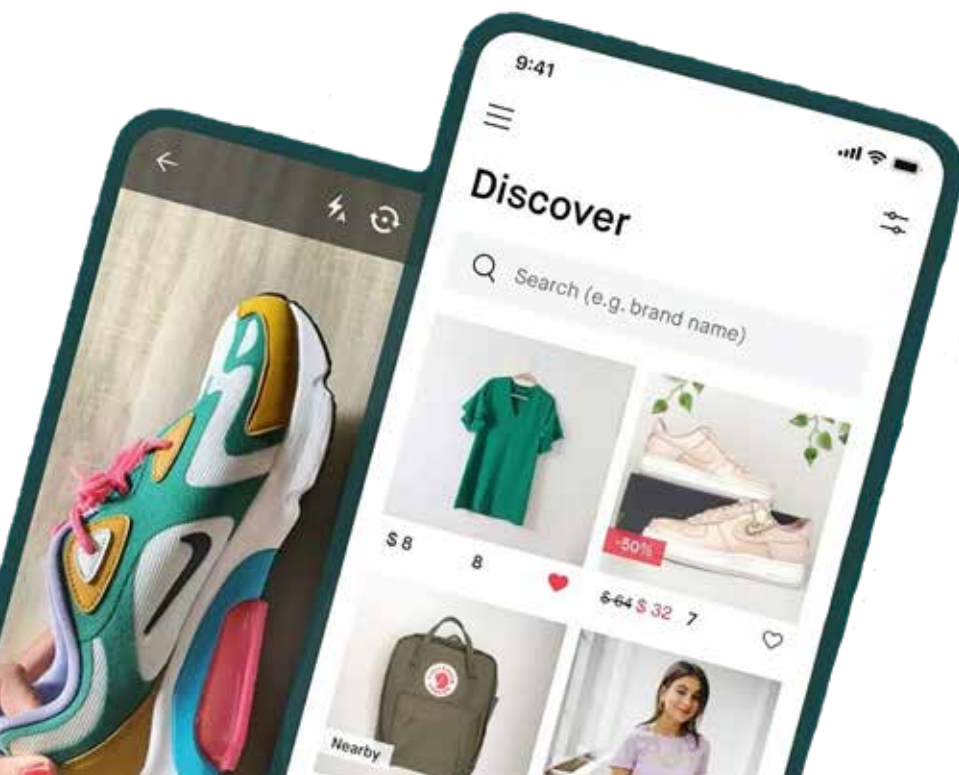
Safle poblogaidd er mwyn prynu a gwerthu, sy'n arbenigo mewn ardaloedd lleol. Gallwch brynu neu werthu unrhyw beth ac eithrio gwasanaethau, anifeiliaid, eitemau gofal iechyd fel thermomedrau, ac eitemau anghyfreithlon. Ni chynigir diogelwch ariannol i brynwyr trwy Facebook os na fyddant yn defnyddio Facebook Pay (sy'n codi ffi). [facebook.com](https://www.facebook.com)

Gumtree

Safle mân hysbysebion ar-lein er mwyn prynu a gwerthu unrhyw beth os yw'n gyfreithlon ac os nad yw'n achosi niwed. Fe'ch cynghorir i drefnu gweld yr eitem yn gyntaf a thalu am yr eitem gan ddefnyddio dull ar-lein y gellir ymddiried ynddo. Gall gwerthwyr preifat osod hysbysebion safonol am ddim, ond bydd yn rhaid talu ffioedd am ychwanegiadau fel dolenni i wefan neu hysbysebion 'a amlygir'. [gumtree.co.uk](https://www.gumtree.co.uk)

eBay

Un o'r gwefannau gwerthu mwyaf sefydledig ac sydd wedi bodoli



Freecycle

hiraf, gan werthu popeth bron ac eithrio eitemau gwaharddedig megis arfau tanio, anifeiliaid anwes ac alcohol. Gwerthir rhai eitemau trwy arwerthiant, ac mae eraill yn cynnig cyfle i'w 'brynu nawr'. Gellir talu am eitemau trwy blatfformau ar-lein fel PayPal, cardiau credyd neu Apple Pay. Telir yr arian i gyfrif banc gwerthwyr yn uniongyrchol. Mae modd rhestru am ddim fel arfer, ond bydd gwerthwyr yn talu ffi sy'n seiliedig ar y gwerth terfynol a thâl penodedig fesul archeb.

ebay.co.uk

Sefydlwyd hwn yn wreiddiol i leihau gwastraff, arbed adnoddau a lleihau cyfanswm y deunydd a anfonir i safleoedd tirlenwi trwy roi bywyd newydd i eitemau dieisiau a diangen trwy eu cynnig i bobl eraill yn eich cymuned leol.

Fel y mae'r enw yn dweud, mae am ddim, ac mae'n bosibl bod popeth sy'n gyfreithlon a heb fod yn amhriodol o ran oeddrannau pobl, ar gael. Bydd angen i chi gofrestru i sicrhau aelodaeth am ddim a threfnu casglu eitemau o'r unigolyn sy'n eu rhoi i ffwrdd.

freecycle.org

Preloved

Safle mân hysbysebion. Gallwch ymaelodi am ddim a gosod gymaint o hysbysebion ag y byddwch yn dymuno eu gosod am bopeth ac eithrio eitemau anghyfreithlon ac eitemau nad ydynt yn addas i'r oedran. Cynigir aelodaeth lle y telir ffi hefyd, sy'n cynnig mynediad gwell a mwy o fanteision. Mae'n cynnwys adran o'r enw FreeLoved hefyd, lle y rhoddir eitemau i ffwrdd yn rhad ac am ddim.

preloved.co.uk

Cyngor defnyddiol er mwyn siopa ar-lein yn ddiogel

Mae gan Gyngor ar Bopeth, yr arbenigwyr mewn materion defnyddwyr, y cyngor canlynol er mwyn prynu a gwerthu mewn marchnadfeydd ar-lein.

1. Prynwyr, gwnewch eich gwaith ymchwil

Edrychwch ar y disgrifiad o'r eitem a'r lluniau, o ble y caiff ei anfon a manylion cyswllt y gwerthwr. Darllenwch yr adolygiadau am yr unigolyn yr ydych yn prynu ganddynt, oherwydd y gallai'r rhain gyfeirio at broblemau posibl, ond dylech fod yn ymwybodol o'r ffaith nad yw sylwadau wedi'u gorliwio yn rhai go iawn efallai.

2. Dim ond trwy ap y farchnad ar-lein neu'r wefan y dylech chi anfon arian a chael arian. Mae'r diogelwch a gynigir gan drosglwyddiadau banc yn gyfyngedig os bydd rhywbeth yn mynd o'i le, felly dylech osgoi eu defnyddio. Yn hytrach, defnyddiwch ap y farchnad ar-lein, cerdyn debyd/credyd

neu wasanaeth Nwyddau a Gwasanaethau PayPal (nid y gwasanaeth Teulu a Ffrindiau). Tynnwch sgrin lun o'ch trafodion, hysbyseb yr eitem a manylion y prynwr/gwerthwr, rhag ofn y bydd rhywbeth yn mynd o'i le.

3. Adnabod nwyddau ffug

Os bydd y gwerthwr yn honni bod yr eitem gan frand poblogaidd, gwnewch yn siŵr bod hyn yn wir cyn gwario eich arian. Ymchwiliwch i nodweddion y cynnyrch go iawn (e.e., engrafiadau neu fanylion penodol y byddent yn anodd i'w copïo) ac edrychwch i weld a allwch weld y rhain yn lluniau'r gwerthwr o'r eitem. Cymharwch bris yr eitem yr hoffech ei phrynu gydag eitemau tebyg ar-lein – os bydd cynnig yn ymddangos yn rhy dda i fod yn wir, mae'n debygol ei fod. Holwch y gwerthwr am dderbynebaw neu brawf dilysu a holwch a oes ganddynt y deunydd pacio gwreiddiol. Gallwch adrodd

am fasnachwyr sy'n gwerthu nwyddau ffug i Safonau Masnach trwy Wasanaeth Defnyddwyr Cyngor ar Bopeth

citizensadvice.org.uk

4. Byddwch yn ymwybodol o'ch hawliau

Mae egwyddor 'prynwyr byddwch yn ofalus' yn berthnasol i werthwyr unigol mewn marchnadfeydd ar-lein. Os na fydd y gwerthwr yn disgrifio'r eitem yn fanwl neu'n defnyddio lluniau o wahanol eitem yn yr hysbyseb, rhaid i'r gwerthwr gynnig ad-daliad.

5. Os byddwch yn cael problem – cysylltwch â'r prynwr neu'r gwerthwr ac esboniwch yr hyn a ddigwyddodd, sut y byddech chi'n dymuno iddynt ddatrys y mater a rhowch derfyn amser er mwyn iddynt ymateb. Os na fyddwch yn gallu datrys y mater yn y fath ffordd, edrychwch i weld a oes gwasanaeth datrys anghydfodau amgen y gallech chi ei ddefnyddio.

Am ragor o wybodaeth a chanllawiau ychwanegol am eich hawliau, gallwch gysylltu â llinell gymorth i ddefnyddwyr Cyngor ar Bopeth ar 0808 223 1133, neu 0808 223 1144 i siaradwyr Cymraeg.

Gwefan: citizensadvice.org.uk

Debyd Uniongyrchol yn ddyledus yn ystod y gwyliau Nadolig

Os byddwch yn disgwyl i'ch Debyd Uniongyrchol gael ei dalu i ni ar 24, 25, 26 neu 27 Rhagfyr, ni fyddwch yn gweld hwn yn dod allan o'ch cyfrif banc nes **dydd Mercher 28 Rhagfyr**.

Os byddwch yn disgwyl i'ch Debyd Uniongyrchol gael ei dalu

ar 31 Rhagfyr neu 1 neu 2 Ionawr, byddwch yn ei weld yn dod allan o'ch cyfrif banc ar **ddydd Mawrth 3 Ionawr**. Gan ein bod yn cyflwyno'r ffeil dalu ymlaen llaw, efallai y bydd yn ymddangos fel trafodiad yn yr arfaeth, fodd bynnag, gan effeithio ar eich

cronfeydd cliriedig dros yr ŵyl.

Sylwer na fyddwn yn gallu prosesu unrhyw newidiadau i Ddebyd Uniongyrchol ar ôl dydd Llun 19 Rhagfyr tan ddydd Mawrth 4 Ionawr.

A ydych chi'n ei chael hi'n anodd talu eich rhent y gaeaf hwn? Gallwn helpu

Gall y Nadolig fod yn gyfnod costus, ac wrth i gostau byw dyddiol godi, mae mwy o bwysau nag erioed ar gyllidebau aelwydydd eleni.

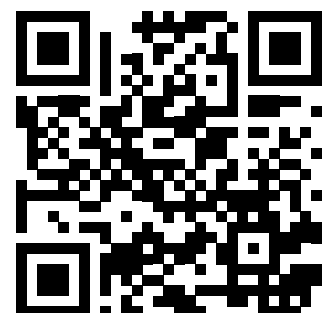
Os ydych chi'n ei chael hi'n

anodd talu eich taliadau rhent, neu os ydych chi'n credu y gallai fod problem gyda'ch taliadau rhent Debyd Uniongyrchol dros y Nadolig a'r flwyddyn newydd, peidiwch mynd i guddio.

Siaradwch gyda'ch Swyddog Cymorth Tenantiaeth neu'ch Swyddog Tai. Gallant fanteisio ar gyngor a chymorth ar gyfer y rhai sydd mewn angen a byddant yn gweithio gyda chi fel bod eich cynlluniau talu rhent yn ystyried eich sefyllfa ariannol.

Mae'n bwysicach nag erioed eich bod yn rheoli cyllideb eich aelwyd, fel na fydd eich ôl-ddyledion rhent yn cronni. Trowch at y dudalen Costau Byw ar ein gwefan am ragor o gyngor gan ein Swyddogion Cymorth Tenantiaeth ynghylch sut i reoli eich sefyllfa ariannol.

<https://www.wwha.co.uk/en/cost-of-living/>



Sut ydym yn perfformio?

Croeso i'r rhifyn diweddaraf o'n hadroddiad chwarterol, sy'n cynnig gwybodaeth i chi am ein perfformiad dros y tri mis rhwng mis Gorffennaf a mis Medi eleni. Mae'r wybodaeth, yn dda a drwg, yn dangos i chi pa mor dda yr ydym yn gwneud ac mae'n caniatáu i bob preswlydd wneud sylwadau a gofyn cwestiynau am ein perfformiad a'r hyn yr ydym yn ei wneud er mwyn gwella. Gyda dros 12,000 o gartrefi ac 20,000 o breswylwyr, rydym yn gweithio'n galed i sicrhau ein bod yn gwneud y peth iawn bob tro, ac mae hwn yn cynnig crynodeb o'r camau gweithredu allweddol yr ydym wedi eu cymryd er mwyn sicrhau gwelliant.

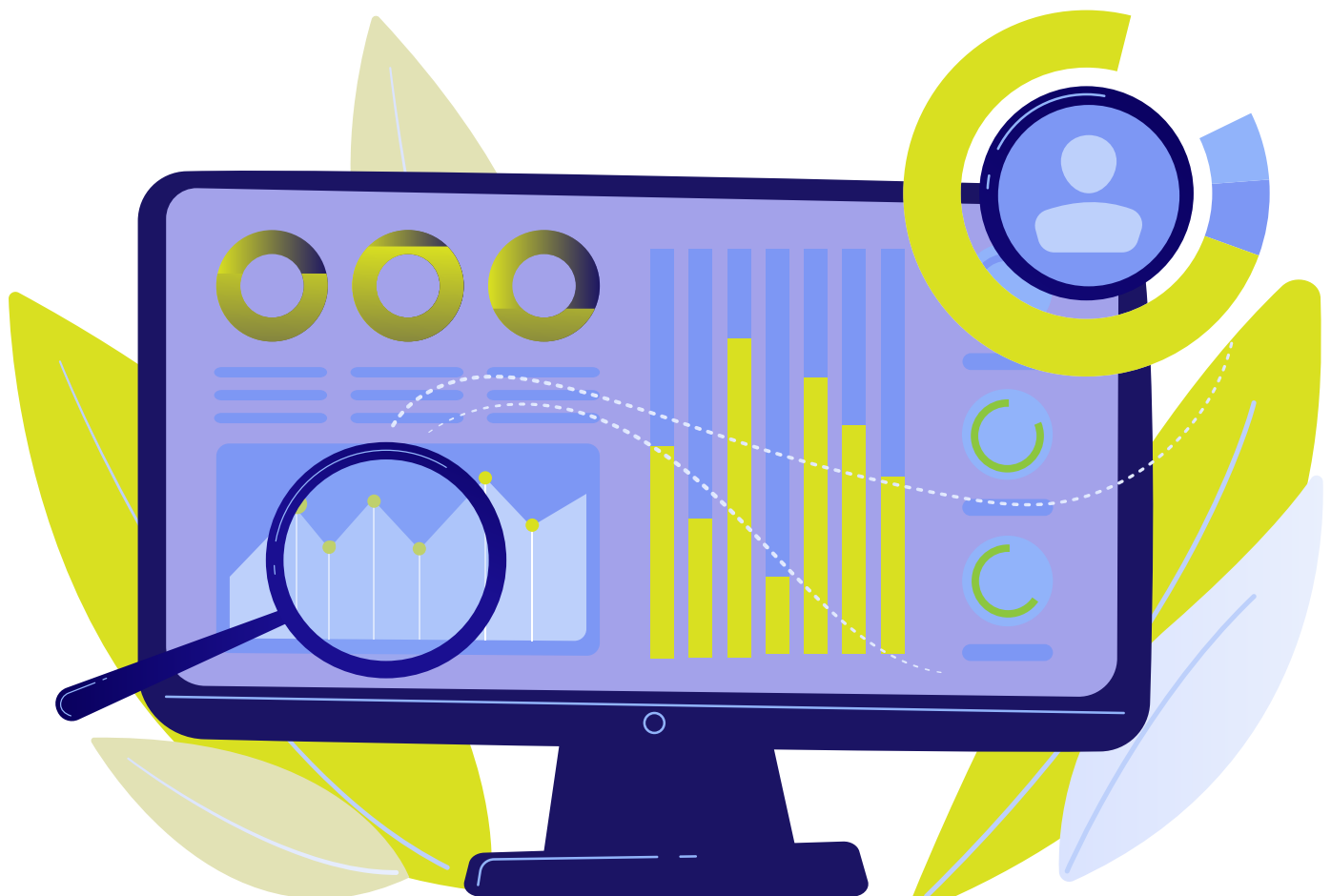
O ran gwaith trwsio, rydym yn ystyried y tasgau hynny lle

nad oedd modd i ni drwsio'r broblem yn ystod yr ymweliad cyntaf, er mwyn sicrhau bod gennym y stoc cywir yn y fan, ac ar gyfer pob math o dasg, rydym wedi ei chael hi'n anodd cyflogi digon o drydanwyr, a dyma pam bod rhywfaint o'r gwaith trwsio a'r gwaith i'w gyflawni mewn tai gwag yn cymryd yn hirach. Rydym yn gweithio'n galed i recriwtio staff newydd ac yn gweithio gyda chyflenwyr adeiladwyr o ran y stoc yn ein faniau. Rydym yn gweithio gyda Careium hefyd, ein darparwr gwasanaeth ffôn y tu allan i oriau swyddfa, er mwyn eu cynorthwyo i hyfforddi staff newydd, fel y gallwn helpu i wella amseroedd ateb galwadau.

Yn olaf, rydym wedi bod yn

ystyried y camau y gallwn eu cymryd er mwyn helpu gyda chostau byw. Rydym wedi neilltuo mwy o staff i gynnig cymorth tenantiaeth er mwyn helpu preswylwyr sy'n ei chael hi'n anodd, ac rydym yn buddsoddi mwy mewn inswleiddio lloffttydd a gosod boeleri newydd.

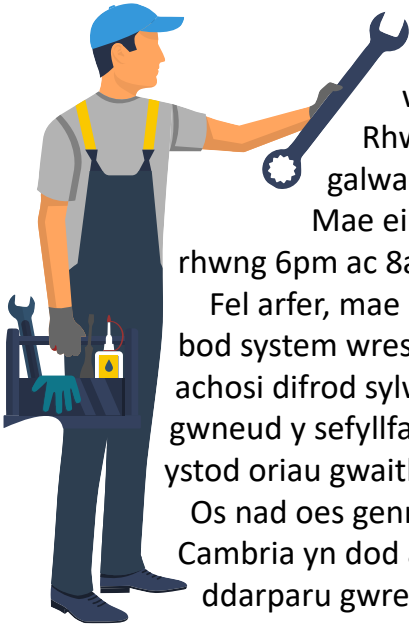
Rydym yn gweithio i wella ein gwasanaeth ar sail eich adborth chi. Os hoffech gael y cyfle i ddweud eich dweud, neu gymryd rhan yn y broses o siapio ein gwelliannau, anfonwch e-bost at ein Swyddog Strategaeth Cyfranogiad Tenantiaid, Claire Hammond, claire.hammond@wwha.co.uk.



Rhwng mis Gorffennaf a mis Medi, cwblhaom

7,906
o dasgau
trwsio

Gwaith trwsio a chynnal a chadw



Wrth i fisoedd y gaeaf agosáu, mae ein peirianwyr gwresogi yn ôl dan drefniant ar alwad, gan ddelio gyda nifer gynyddol y galwadau brys a wneir i drwsio systemau gwresogi.

Rhwng mis Hydref 2021 a mis Ebrill eleni, atebodd ein swyddogion ateb galwadau brys bron i 600 o alwadau a oedd yn ymwneud â gwresogi.

Mae ein peirianwyr gwresogi y tu allan i oriau swyddfa yn delio gydag argyfyngau rhwng 6pm ac 8am o ddydd Llun i ddydd Gwener ac ar benwythnosau.

Fel arfer, mae argyfwng yn golygu bod risg i ddiogelwch, risg difrod helaeth i'r eiddo neu bod system wresogi yn gollwng ac nad oes modd defnyddio bwced i ddelio ag ef, ac mae'n achosi difrod sylweddol i'ch cartref chi neu i eiddo cyfagos. Bydd y peiriannydd brys yn gwneud y sefyllfa yn ddiogel ac efallai y bydd gofyn i rywun ddod allan eto yn ystod oriau gwaith i gwblhau'r gwaith trwsio.

Os nad oes gennych chi wres canolog neu ddŵr poeth, bydd un o beirianwyr Cambria yn dod allan i wneud y sefyllfa yn ddiogel (yn ôl y gofyn), gan ddarparu gwres trydanol dros dro – yn ôl y gofyn.

Am ragor o wybodaeth am waith trwsio brys ar systemau gwresogi, trowch at ein gwefan: <https://www.wwha.co.uk/en/report-a-repair/out-of-hours-heating/>

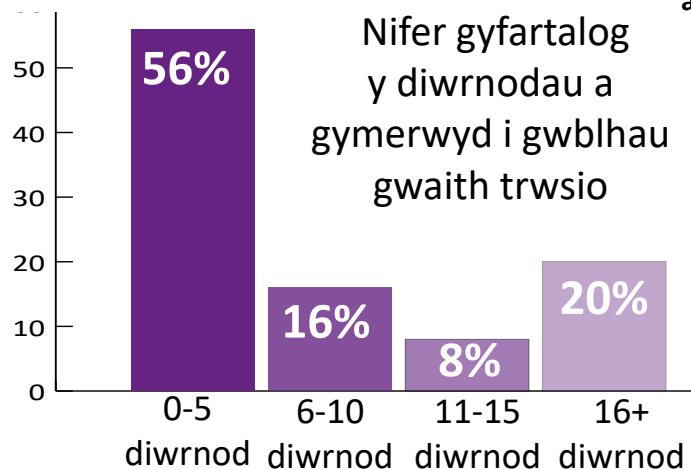


Sganiwch yma i ymweld â'r adran atgyweirio ar ein gwefan.

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

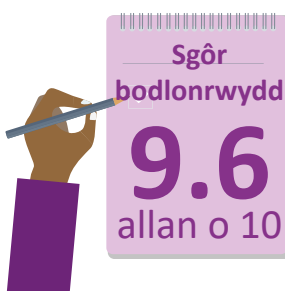


Rhwng mis Gorffennaf a mis Medi, llwyddom i gwblhau bron i **7 o bob 10** tasg trwsio yn ystod ein hymweliad cyntaf.



Gwaith trwsio trydanol
– 7 diwrnod ar gyfartaledd

Gwaith trwsio ar systemau gwresogi – 5 diwrnod ar gyfartaledd



Sgôr bodlonrwydd ar gyfer ein gwasanaeth trwsio



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

Eich cadw yn ddiogel

Yn eich cartrefi rhwng mis Gorffnaf a mis Medi cynhaliom

9,671 o archwiliadau diogelwch/
gwasanaethu nwy

11,241 o brofion trydanol

**Cydymffurfiaeth
o 99%**

Mewn ardaloedd cymunol yn ein cynlluniau, cynhaliom:

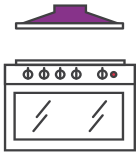
306 o asesiadau risg tân

185 o archwiliadau asbestos

79 o archwiliadau dŵr



Rhwng mis Gorffnaf a mis Medi eleni, gosodom



116
cegin



50
ystafell ymolchi



113
o foeleri



fffenestri
mewn
40
cartref



66 drws
ffrynt

24 drws
cefn

Rhwng mis Gorffnaf a mis
Medi eleni, dechreuom ôl-osod
technologau newydd mewn

63 o gartrefi

megis paneli PV (solar), pypiau
gwres ffynhonnell aer, a drysau
a ffenestri newydd er mwyn
sicrhau eu bod yn defnyddio ynni
mewn ffordd fwy effeithlon gan
gynhyrchu llai o garbon.

Eich adborth



Pethau yr oeddech
wedi hoffi:



Yr hyn yr ydych
yn dymuno i ni ei
wella

- Apwyntiadau a gadwyd
- Hawdd adrodd amdano
- Ansawdd y gwaith
- Nid oedd y gwaith trwsio wedi para

Rhenti

Gydag amser caled o'n blaenau, rydym yn gwerthfawrogi bod arian yn dynn i nifer o aelwydydd.

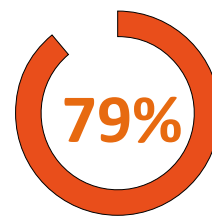
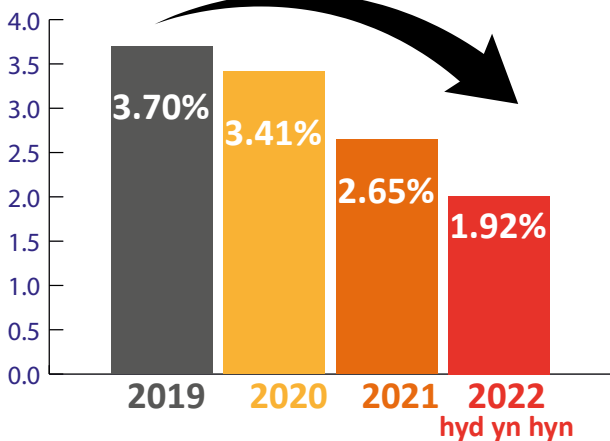
Mae ein Swyddogion Cymorth Tenantiaeth a'n staff Cymorth Tai yn gweithio'n galetach nag erioed i helpu preswylwyr i reoli eu cynlluniau talu rhent ac i fanteisio ar gymorth ariannol ychwanegol.

Rhwng mis Gorffennaf a mis Medi eleni, helpont breswylwyr i sicrhau **£35,000** ar ffurf Taliadau Tai Dewisol.

Wrth i'r galw gynyddu, rydym yn darparu rhagor o Swyddogion Cymorth Tenantiaeth ar draws Cymru i helpu preswylwyr.

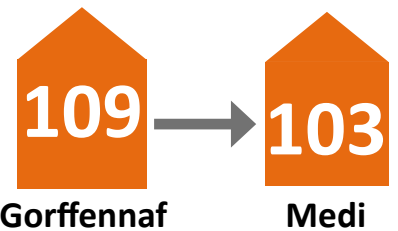
Mae ein lefelau casglu rhent yn parhau i fod yn uchel, wrth i nifer y preswylwyr y mae ganddynt ôl-ddyledion ostwng o 836 ym mis Gorffennaf i 752 ar ddiwedd mis Hydref.

ÔL-DDYLEDION RHENT



Mae bron i 8 o bob 10 preswlydd yn cadw at y trefniadau ad-dalu yr ydym

wedi cytuno arnynt. Mae hyn wedi aros ar dros 80 y cant dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd cadw at eich cynlluniau cytunedig, siaradwch gyda ni – gallwn helpu.



Roedd gan 109 o breswylwyr ôl-ddyledion rhent uchel ar ddechrau mis Gorffennaf. Roedd hwn wedi gostwng i 103 erbyn diwedd mis Medi.



Mae 6,476 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 77 achos newydd o ddigwyddiadau mwy difrifol, sy'n ostyngiad bach o'i gymharu â'r tri mis blaenorol. Yn ystod yr un cyfnod, rhwng mis Gorffennaf a mis Medi, cafwyd 247 adroddiad am YG ar lefel is, a'r broblem fwyf cyffredin (1 o bob 5) oedd sŵn.

Eich adborth

Rydym yma i'ch cynorthwyo fel eich bod yn teimlo'n ddiogel yn eich cartrefi a'ch cymunedau.



Pethau yr oeddech wedi hoffi:

- Teimlo fel pe baech yn cael eich cynorthwyo

Yr hyn yr ydych yn dymuno i ni ei wella:

- Eich helpu i deimlo'n ddiogel



Y tri mater mwyaf cyffredin yr adroddir amdanynt yw:

**ANGHYDFOD
RHWNG
CYMDOGION
CAM-DRIN
DOMESTIG
SŴN**

Gosodiadau

Gosodom

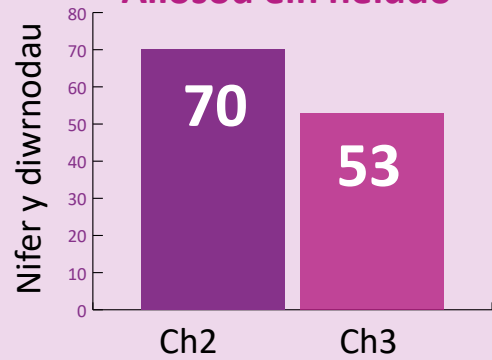
214

o gartrefi rhwng mis
Gorffennaf a mis Medi

Gosodwyd mwy nag 1 o bob 3 i bobl digartref a'r rhai a oedd yn byw mewn llety dros dro.

Cynigiwyd 52% ac fe'u derbyniwyd gan yr ymgeisydd cyntaf ar y rhestr aros tai gyffredin.

Ailosod ein heiddo



Rydym yn gwella'r amser y mae'n ei gymryd i ailosod cartrefi gwag hefyd, o 70 diwrnod yn ystod Ch2 i 53 diwrnod yn ystod y chwarter hwn.

Pethau yr oeddech wedi hoffi:

- Y cymorth a gafwyd
- Lleoliad yr eiddo
- Nid oedd angen unrhyw waith trwsio

Eich adborth

Yr hyn yr ydych yn dymuno i ni ei wella:

- Gwaith trwsio heb ei gwblhau
- Ddim yn addas ar gyfer anghenion
- Gwaith trwsio heb ei gwblhau cyn symud i mewn

Sgôr
bodlonrwydd
8.9
allan o 10

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 Gorffennaf a
mis Medi cawsom

264

galwad y dydd am waith
trwsio a gwresogi a

150

galwad y dydd am rhent,
gosod, cyngor tai neu YG

Yr amser prysuraf i ffonio ein llinell drwsio yn ystod y chwarter hwn oedd rhwng 9am a 10am a rhwng 10am ac 11am ar gyfer ein llinellau cymorth tai. Mae ein llinellau ffôn yn dawelach yn ystod y prynhawn fel arfer.

CWYNION

At ei gilydd, cawsom

16

CWYN

Mae hyn yn 11 yn llai nag a welwyd yn ystod y chwarter blaenorol

Yr amser aros cyfartalog i breswylwyr sy'n ffonio:

20 eiliad ar gyfer ein tîm trwsio.

16 eiliad ar gyfer ein tîm gwasanaethu nwy

1 munud 4 eiliad ar gyfer ein tîm cymorth tai

Sut yr ydym yn rhedeg ein busnes



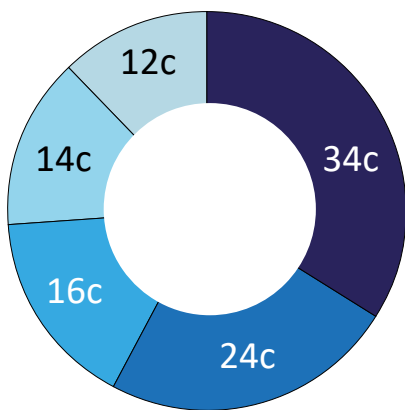
Yn ystod 2021, gwariom

£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 2021

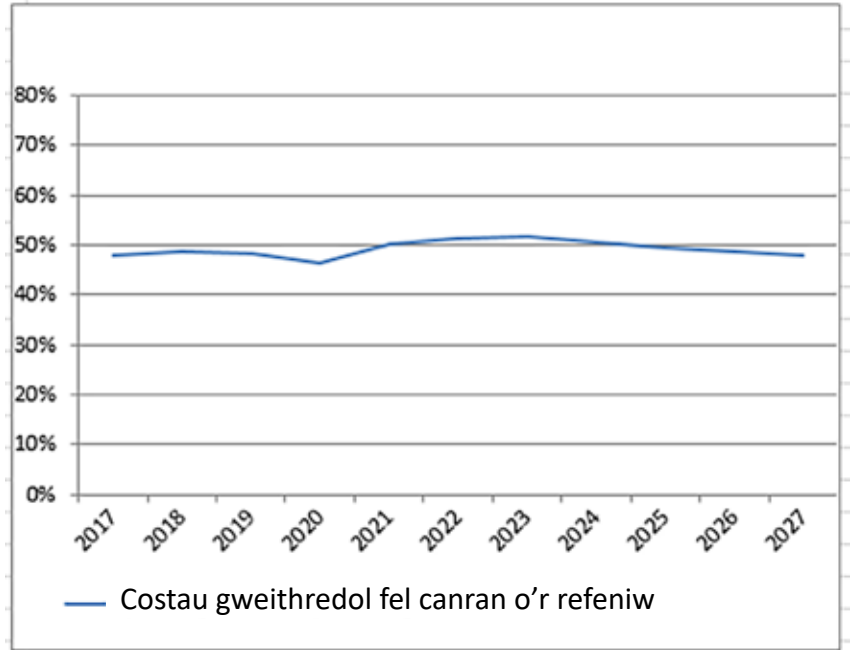


- Cynnal a chadw ac uwchraddio ein cartrefi
- Pobl
- Llog ar fenthyciadau
- Gorbenion
- Cartrefi newydd

Gofalu am ein cartrefi

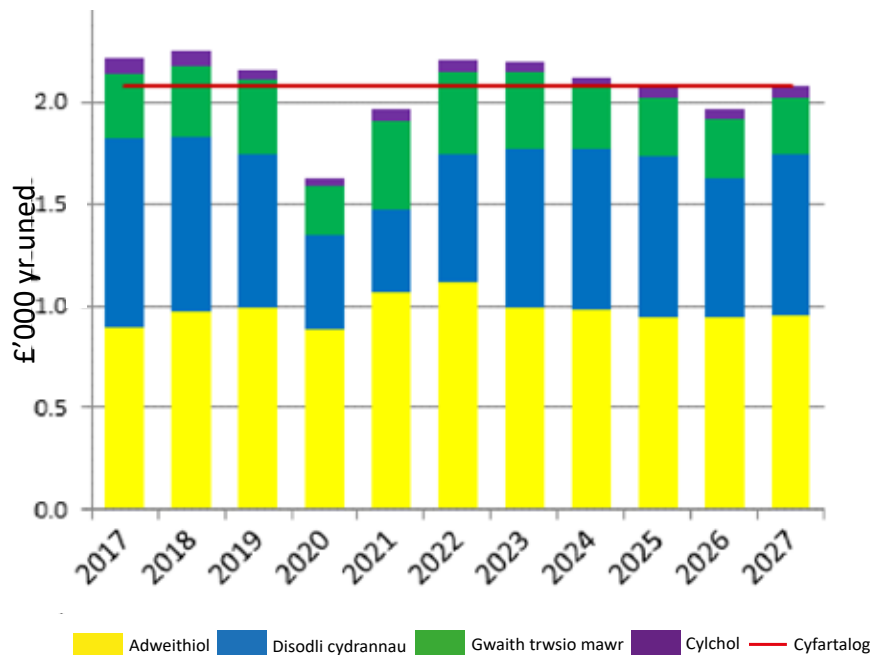
Ein heffeithlonrwydd

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, gatiau a rheiliau.





MAE'R FFORDD YR YDYCH CHI'N RHENTU YN NEWID

i denantiaid a landlordiaid.

Deddf Rhentu Cartrefi (Cymru) 2016... beth yw hyn?

Mae'r cyfreithiau sy'n llywodraethu'r broses o rentu cartref yng Nghymru yn newid, gan wella'r profiad rhentu i bawb.

Pa newidiadau sy'n effeithio arnaf fi fel preswlydd Tai Wales & West?

- Anfonir 'contract deiliadaeth' newydd atoch (yr enw blaenorol am hwn oedd cytundeb tenantiaeth). Mae contract deiliadaeth rhyngom ni, fel y landlord sy'n berchen ar eich cartref, a chi sy'n ei rentu. Byddwch yn cael y 'contract deiliadaeth' newydd i ddisodli'ch cytundeb tenantiaeth presennol yn y post.

- Yn ôl y gyfraith, fe'ch gelwir yn 'Ddeiliad Contract' yn hytrach na 'Tenant'. Ond **dim ond yng ngwaith papur eich contract**. Byddwch yn parhau i fod yn breswlydd yn ein holl ddeunydd cyfathrebu arall.

Beth fydd angen i mi ei wneud?

Dim byd.

Ni ddylech ofidio am y newidiadau. Byddwn yn anfon 'contract deiliadaeth' newydd atoch i ddisodli eich cytundeb tenantiaeth presennol erbyn 15 Mehefin, 2023. Byddwn yn anfon y rhain allan yn y post.

Dylech ei gadw'n ddiogel – ni fydd angen i chi ei ddychwelyd atom.

Ni fydd y contract deiliadaeth newydd yn newid swm y rhent yr ydych chi'n ei dalu. Caiff swm eich rhent a'ch tâl gwasanaeth ei gyfleu i chi yn eich llythyr rhent blynyddol y byddwn yn ei anfon i'ch cartref bob blwyddyn.

Nid ydym yn dymuno i chi ofidio am y newidiadau i'r gyfraith. Maent wedi cael eu gwneud gan Lywodraeth Cymru er mwyn gwella'r broses o rentu cartrefi yng Nghymru.

Os bydd gennych chi unrhyw gwestiynau am y newidiadau, cysylltwch â'ch Swyddog Tai neu trowch at [llyw.cymru/mae-cyfraith-tai-yn-newid-rhentu-cartrefi](https://www.gov.wales/mae-cyfraith-tai-yn-newid-rhentu-cartrefi) i gael gwybod mwy.

Gweithio gyda'n gilydd

i roi cartref diogel i bawb

Beth sy'n gwneud cartref?

Ymwelom â rhai o'n datblygiadau newydd ar draws Cymru i gael gwybod yr hyn sy'n eich gwneud yn hapus.

DE

Bellach, mae Ffordd yr Haearn yn cynnig cartref i dros 340 o bobl.

Symudodd y preswylwyr olaf i mewn i'r datblygiad 100 cartref yn Grangetown, Caerdydd, yn ystod yr haf.

Adeiladwyd Ffordd Yr Haearn mewn partneriaeth gyda Chyngor Caerdydd a Llywodraeth Cymru, ac mae'n gymysgedd o fflatiau 1 a 2 ystafell wely, a thai 2, 3 a 4 ystafell wely ac mae wedi'i leoli drws nesaf i siop Ikea yn y ddinas.

Dywedodd Stephanie Clements, sy'n fam: "Mae'r tŷ ei hun yn berffaith. Mae'n helaeth, yn fodern ac yn wych er mwyn

cadw'r gwres i mewn."

Roedd Stephanie a'i dau o blant ymhlith y preswylwyr cyntaf i symud i mewn y llynedd, ar ôl symud o ardal Channel View yn dilyn cynlluniau ailddatblygu Cyngor Caerdydd.

"Mae'r ardal yn dawelach ac yn fwy diogel a cheir mwy o breifatrwydd oherwydd bod gennym ardd gefn eang gyda ffens o'i hamgylch. Mae'r plant yn teimlo yn fwy diogel ac maent yn ymlacio mwy yma hefyd gan bod llai o draffig."

Mae Jess Emslie, gweithiwr chwarae 21 oed, yn gweddnewid

ei bywyd ar ôl symud i'w fflat newydd yn Ffordd Yr Haearn, gyda'i dau gi. Dywedodd: "Mae hwn wir yn teimlo fel rhywle y gallaf ei alw yn gartref."

Roedd Stephanie a Jess ymhlith rhai o'r preswylwyr a gyfarfu gyda rhai o Gyngorwyr Caerdydd yn ddiweddar, sef Lynda Thorne, Aelod Cabinet dros Gymunedau a Thai, ac Ashley Lister ac Abdul Sattar, ynghyd â Phrif Weithredwr Grŵp Tai Wales & West, Anne Hinchey, a rhai o aelodau'r Bwrdd yn ystod ymweliad â'r cartrefi.



GORLLEWIN



Mae preswylwyr sydd wedi symud i Glos Y Porthmyn, Abergwili, Caerfyrddin yn dweud eu bod yn “hawdd i’w gwresogi.”

Dywedodd Elsbeth Jenkins, gweithiwr gofal: “Rydw i’n hapus iawn yma. Bûm yn byw yn fy hen dŷ am 40 mlynedd, felly roedd symud yn benderfyniad mawr. Roedd gennym ardd fawr a phan fu farw fy ngŵr yn sydyn, ni allwn

ofalu amdani ar fy mhen fy hun mwyach.”

Symudodd Mrs Jenkins a’i mab o’u cartref teuluol mwy o faint ger Llandeilo er mwyn bod yn agosach i’w merch a’i hwyrion a’i hwyrsau.

“Cyn gynted ag y symudais yma, roeddwn yn gwybod fy mod wedi gwneud y penderfyniad iawn. Mae’n ddatblygiad bach

ac rydw i wedi dod i adnabod fy nghymdogion. Mae’r tŷ yn hyfryd ac yn gynnes. Mae’n hawdd i’w wresogi a’i lanhau ac mae’r ardd yn llawer haws i mi ofalu amdani.

“Rydw i’n agosach at fy merch a’ m ffrindiau ac yn agosach i’r dref er mwyn mynd i siopa a mynd allan.”

Y datblygiad bach o 6 o dai 2 ystafell wely a fflatiau 1 ystafell wely newydd yw ein datblygiad tai fforddiadwy cyntaf mewn partneriaeth â Chyngor Sir Gâr ac fe’i adeiladwyd ar badog pori bychan yr oedd yr Eglwys yng Nghymru yn arfer berchen arno.

Yn ddiweddar, ymunodd Dirprwy Arweinydd Cyngor Sir Gâr, Cyng Linda Evans, a’r aelod ward lleol, Cyng Neil Lewis, gyda Phennaeth Tai yr awdurdod, Jonathan Morgan a Dirprwy Brif Weithredwr Grŵp Tai Wales & West (WWH), Shayne Hembrow, i ymweld â’r preswylwyr newydd.

GOGLEDD

Mae preswylwyr wedi symud i mewn i’n datblygiad newydd o eco-gartrefi yn Llaneurgain, Sir y Fflint.

Adeiladwyd chwe eiddo newydd gan Beech Development ar safle lle’r arferai eglwys sefyll, gyda chymorth cyllid gan Lywodraeth Cymru.

Mae’r cartrefi yn cynnwys nodweddion arloesol sy’n arbed ynni, gan gynnwys fframiau pren, ffenestri gwydr triphlyg a system ddraenio gynaliadwy.

“Roeddwn yn teimlo’n eithaf nerfus ynghylch symud i eco-gartref yn y lle cyntaf, ond euthum ati i



ddarllen amdanynt un noson, ac rydw i’n teimlo’n eithaf cyffrous nawr i ddweud y gwir,” dywedodd un preswlydd.

“Rydw i wedi amcangyfrif y bydd

fy miliau trydan yn haneru o’u cymharu â’r man lle’r oeddwn yn byw yn flaenorol.

“Rydym yn mynd i gael bywyd gwych yma.”

Rhowch gynnig ar **D.I.Y** y tymor hwn – gan arbed arian



Mae'n dymor arbed arian a lleihau gwastraff (h.y. rhoddion diangen). I nifer, nid y twrci gorau a'r addurniadau prydferth yw'r hyn y maent yn ei gofio am y Nadolig – ond y profiadau. Os yw hynny'n golygu treulio mwy o amser gwerthfawr gyda phlant, rhieni, gofawyr neu ffrindiau, dyma rai syniadau am roddion rhad ac ystyriol.

Ewch ati i greu eich jar atgofion eich hun

Syniad hyfryd i'w wneud gyda phlant. Casglwch luniau, ysgrifennwch atgofion, neu tynnwch luniau o'r unigolyn y mae'r anrheg ar eu cyfer ar ddarnau o gerdyn (tua maint cerdyn busnes) a'u rhoi mewn jar neu focs. Byddant yn gwerthfawrogi hyn ac yn cael cysur o'u jar atgofion ar ddiwedd diwrnod hir neu anodd.



Rhowch gawl dyn eira i blant

Ffrefryn i'r plant ifanc – rhowch siocled poeth, malws melys ac ychydig dalpiau siocled mewn côn seloffen a'i labelu fel 'cawl dyn eira'.



Defnyddiwch sieciau Nadolig yn lle sieciau go iawn

Beth am addo gwneud rhywbeth braf i aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog. Gallai fod yn dasg syml fel golchi car tad-cu, helpu mam-gu i lanhau'r tŷ yn llwyr, paratoi brechwast yn y gwely i riant neu bartner, neu gynnig gwarchod i riant newydd yn y teulu. Gallai rhoi eich amser fod yr anrheg gorau. Ewch ati i lawrlwytho ac argraffu a llenwi eich siec rhodd Nadolig am ddim o wefan Money Saving Expert - <https://www.moneysavingexpert.com/shopping/xmas-gift-cheques>

MoneySavingExpert

Official Christmas Cheque 25-12-21

This gift voucher entitles the bearer to: _____

Signed: _____

Authorised by: _____

Terms and conditions:
 Must be redeemed by/...../..... - by order of Santa.
 NOT subject to availability – redeem at (good) will.
 Voucher bearer must have a very Merry Christmas.

Rhowch gynnig ar 12 dyddiad Nadolig i un o'ch anwyliaid

Ewch ati i drefnu dyddiad yn ystod pob mis o'r flwyddyn. Nid oes yn rhaid iddo fod yn rhywbeth cymhleth, gallai fod yn bicnic yn y parc yn yr haf, mynd am dro yn y goedwig yn ystod y gaeaf, taith i'r amgueddfa gyda mynediad am ddim neu daith i'r traeth agosaf i wyllo'r haul yn machlud. Ar ôl i chi gynllunio'r dyddiadau, ysgrifennwch bob un ohonynt ar gerdyn wedi'i addurno, a'u rhoi mewn amlen (wedi'u labelu am bob mis). Rhowch y rhain i gyd mewn bocs anrheg neu esgidiau wedi'i addurno. Gallech addasu'r syniad hwn i aelodau iau y teulu hefyd, gan gynnig 12 diwrnod allan iddynt.

Rhowch gynnig ar Siôn Corn Cyfrinachol

Os ydych chi wir yn dymuno prynu anrheg, nid oes yn rhaid iddo fod yn rhywbeth drud.

Mae Martin Lewis o Money Saving Expert wedi bod yn ymgyrchu ers tro dros beidio rhoi rhywbeth i'r rhestr sy'n ehangu o hyd o ffrindiau, teulu estynedig a

chydweithwyr.

Mae'n dweud: "Ewch ati i wneud Cytundeb Dim Anrheg Dianghenraid gyda ffrindiau, neu beth am gytuno gwneud Siôn Corn Cyfrinachol ymhlith ffrindiau neu oedolion yn eich teulu?"

I wneud hyn, dylech osod uchafswm o ran y swm i'w wario, yna rhoi enwau pawb mewn het. Yna, byddwch yn tynnu allan pwyr y byddwch yn prynu ar eu cyfer. Felly, dim ond un anrheg y byddwch yn ei brynu ac yn ei gael, a hynny o fewn yr uchafswm gwario a bennwyd fel arfer. Er mwyn osgoi prynu anrhegion diangen, gallech ofyn i bob unigolyn gynnig tri awgrym am y rhoddion y byddent yn dymuno eu cael neu y byddent yn ddefnyddiol iddynt. Mae nifer o offerynnau ar-lein ar gael i helpu fel drawnames.co.uk neu elfster.com

Prynu pethau ail-law

Yn ogystal â'ch helpu i arbed arian, gall prynu anrhegion ail-law helpu'r amgylchedd hefyd.

Ceir llu o wefannau sy'n gwerthu eitemau ail-law, bron yn newydd a newydd sydd mewn cyflwr da am ostyngiad, fel Preloved a Gumtree, yn ogystal â manau fel Facebook

Marketplace. Gweler tudalen 12 am farchnadfeydd ar-lein a chyngor er mwyn cadw'n ddiogel wrth brynu ar-lein.

Gwneud eich papur lapio eich hun

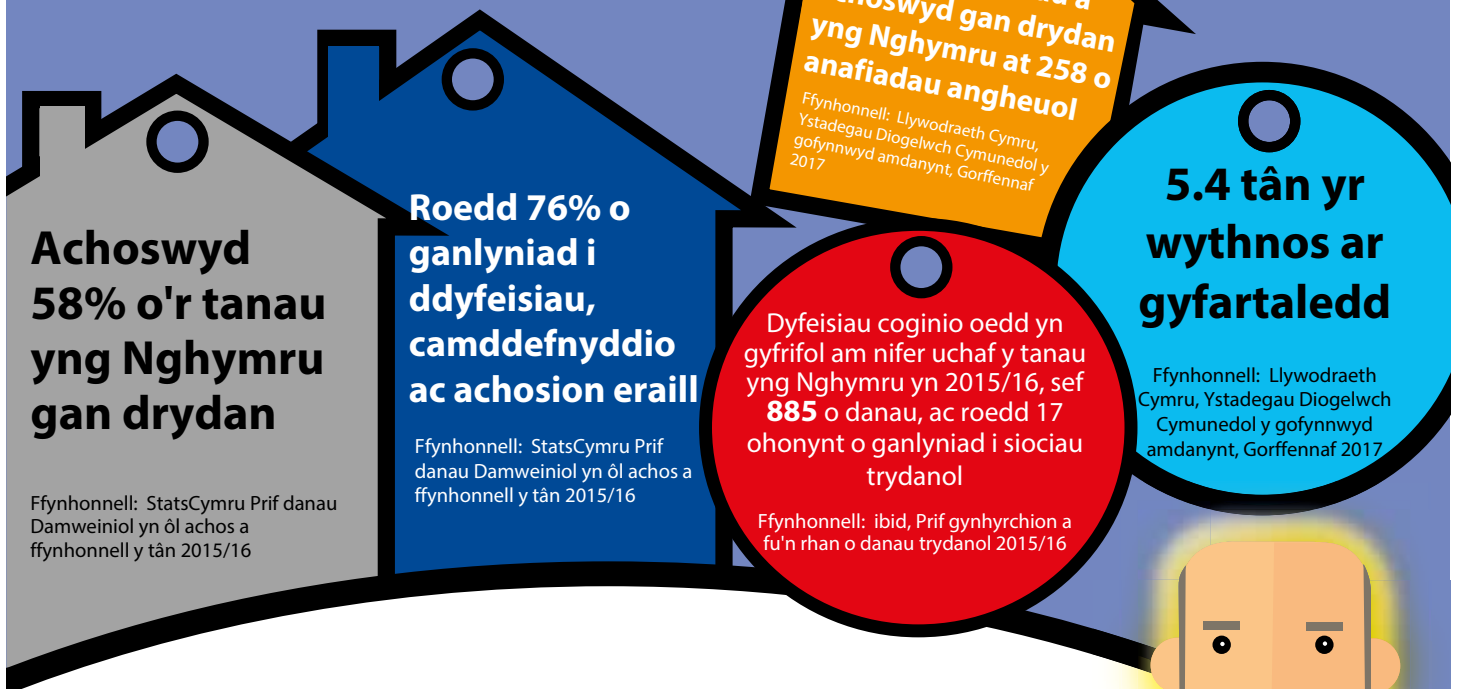
Os ydych chi'n bwriadu rhoi rhoddion, gallwch arbed arian ar bapur lapio. Gallech ailgylchu papur lapio yr ydych chi eisoes wedi'i gael trwy agor anrhegion yn ofalus, plygu'r papur yn daclus a'i gadw mewn cwdyn. Gallwch ddechrau cadw papur eleni yn barod am y flwyddyn nesaf. Wrth lapio anrhegion, peidiwch defnyddio gormod o dâp, neu defnyddiwch linyrn yn lle hynny, fel ei fod yn haws ei agor a'i aildefnyddio.

Neu gallech wneud eich papur eich hun trwy ailgylchu papur brown gan ddefnyddio deunydd pacio un siop ar-lein benodol. Ewch ati i smwddio'r papur brown a'i addurno gyda stensilau gan ddefnyddio paent a stampiau Nadoligaidd os oes gennych chi rai. Gallwch wneud eich stensilau eich hun trwy dorri siapau coed neu hosan Nadolig o hen du mewn esgid neu ddarn o sbwng a'i ludio wrth ddarn o gardbord.



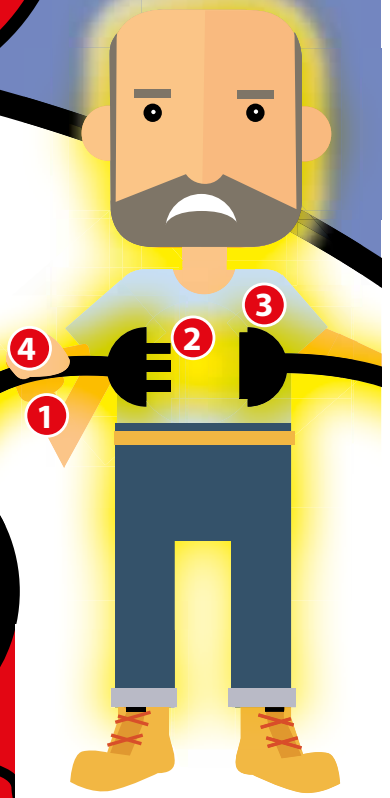
GADEWCH FI I MEWN!

Mae dyletswydd arnom i gynnal archwiliadau cynnal a chadw trydanol rheolaidd er mwyn sicrhau bod eich eiddo yn ddiogel.



Pan fydd eich corff yn cael sioc drydanol:

- 1 Bydd y cyhrau'n tynhau, gan olygu ei bod bron yn amhosibl gadael yr offer yn rhydd
- 2 Bydd yr ysgyfaint yn tynhau, sy'n ei gwneud hi'n anodd anadlu.
- 3 Bydd y galon a'r pibellau gwaed yn tynhau.
- 4 Bydd y man lle y mae'r trydan yn mynd i mewn i'r corff ac yn gadael y corff yn llosgi.

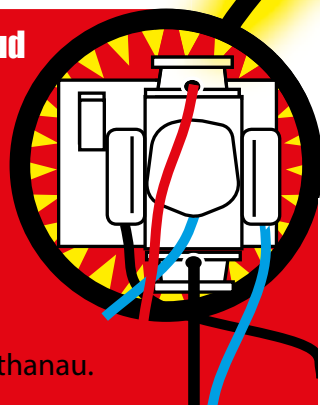


Trydan: Yr hyn i'w Wneud a'r hyn Na ddylid ei Wneud PEIDIWCH Â GWNEUD HYN EICH HUN!

- ⊘ Gall gwaith weirio y byddwch yn ei wneud eich hun: Arwain at ddarnau trydanol yn gordwymo, gan achosi tanau, siciâu a marwolaeth.

PEIDIWCH Â GORLWYTHO SOCEDI

- ⊘ Gall plygio gormod o ddyfeisiau mewn un soced, a gorddefnyddio ceblau estyn, arwain at ordwymo a thanau.



✓ PRYNWCH NWDYDDAU TRYDANOL DIBYNADWY


Efallai nad yw cynhyrchion trydanol 'answyddogol' a rhatach megis gwefrwyr ffonau yn bodloni rheoliadau diogelwch, gan gynyddu risg tân.


✓ DYLECH GANIATÁU I ARCHWILIADAU TRYDANOL DDIGWYDD




Archwiliadau rheolaidd yw'r ffordd orau o sicrhau bod gosodiadau trydanol yn ddiogel, ac o ddarganfod problemau posibl cyn y bydd hi'n rhy hwyr.

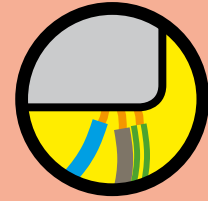
Hwn yw'r GYFRAITH


Yr hyn y mae'n rhaid i ni ei wneud ynghylch cynnal a chadw gwaith gosod trydanol



 Rhaid i ni sicrhau bod yr offer trydanol a'r gwaith gosod trydanol yr ydym yn berchen arno yn eich eiddo yn ddiogel


 Rhaid i ni sicrhau bod eich eiddo yn rhydd rhag unrhyw beryglon trydanol difrifol gan gynnwys:


-  Weirin sydd yn y golwg
-  Socedi wedi'u gorlwytho
-  Systemau trydanol a osodwyd yn wael



 Rhaid i ni sicrhau bod unrhyw fgythiadau gan danau damweiniol yn cael eu lleihau gymaint ag y bo modd trwy:









-  Sicrhau y gosodir Dyfeisiau Cerrynt Gweddilliol (RCDs).
-  Sicrhau bod y bwrdd dosbarthu a'r weirin yn cael eu harchwilio a'u cynnal a'u cadw yn rheolaidd.

 Rhaid i ni sicrhau bod unrhyw waith trydanol yn cydymffurfio â'r Rheoliadau Adeiladu, a Rhan P yn arbennig. Bydd angen hysbysu am rywfaif o waith (gan gynnwys cylchedau newydd, addasiadau i gylchedau presennol mewn ystafelloedd ymolchi, a gwaith i ddisodli unedau defnyddwyr). Rhaid dilysu hyn trwy gyhoeddi tystysgrif cydymffurfiaeth â Rheoliadau Adeiladu.

 Mae'n arfer gorau a argymhellir ein bod yn trefnu bod Adroddiad am Gyflwr Gosod Trydanol (EICR) yn cael ei gynnal o leiaf bob pum mlynedd. Mae EICRs yn bwysig er mwyn dilysu diogelwch trydanol eiddo a darganfod peryglon.

Yr hyn y byddwn yn ei wneud

Pan fyddwn yn ymweld er mwyn archwilio'r gwaith trydanol yn eich eiddo, efallai y byddwn yn:

-  Cynnal archwiliad gweledol o'r gwaith trydanol, gan archwilio:
 -  Y dderbynfa drydanol (lle y mae'r trydan yn cyrraedd yr eiddo, ger yr uned defnyddiwr/ blwch ffiwsiau)
 -  Yr uned defnyddiwr
 -  Y prif fond diogelu (sy'n cysylltu pibellau gyda'r gwaith trydanol mewn eiddo)
 -  Unrhyw osodiadau a ffitiadau (megis socedi a ffitiadau golau)
 -  Cyflwr weiers a cheblau
-  Anfon trydanwr cymwys, a allai gynnal Archwiliad Cyfnodol, a fydd yn arwain at greu EICR.
-  Gwneud unrhyw waith trwsio neu adfer.

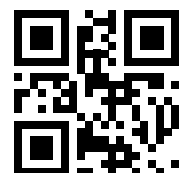
A fydddech gystal â neilltuo hyd at 4 awr er mwyn i'r archwiliadau gael eu cwblhau mewn ffordd ddigonol.

Os ydych yn pryderu am y gwaith gosod trydanol yn eich eiddo, cysylltwch â ni ar 0800 052 2526



NA/TA/SH/0818 v1.0

Lluniwyd y ffeithlun hwn gan Is-grŵp Tai Cymdeithasol Bord Gron Diogelwch Trydanol



Rhannwch eich gofidiau - i ddiogelu eich iechyd meddwl

Gall gofidiau ariannol a phryderon ynghylch iechyd arwain at straen a gofid, yn ogystal â cholli cymhelliant.

Mae'n bwysig gofalu am eich iechyd meddwl chi a chadw golwg ar eraill, yn enwedig pobl hŷn neu bobl agored i niwed y gallent fod yn dioddef yn dawel. Mae cysylltu gyda chymdogion, teulu a'ch cymuned yn ffordd dda o ddiogelu eich iechyd meddwl chi hefyd.

Rhannwch eich gofidiau neu'ch pryderon gyda ffrind neu aelod o'r teulu yr ydych yn ymddiried ynddynt, dywedodd arbenigwyr ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Gall hyn eich helpu i ymlacio, yn ogystal â chaniatáu i chi deimlo cysylltiad emosiynol gyda'r rhai o'ch cwmpas, gan leihau teimladau o unigrwydd gymaint ag y bo modd.

Cadw'n egniol

Gall ymarfer corff gyflawni rôl allweddol wrth ddiogelu iechyd meddwl. Gall mynd y tu allan roi hwb i'ch lefelau ynni, eich bywiogrwydd ac mae'n gallu cyfrannu at fod mewn hwyliau da. Gall gweithgarwch corfforol rheolaidd gynyddu eich hunan-barch a gall leihau teimladau straen, gofid ac iselder.

Cymorth ar-lein

Mae SilverCloud yn wasanaeth hunan-gymorth ar-lein sy'n defnyddio cyfres o raglenni Therapi Ymddygiadol Gwybyddol (CBT) er mwyn helpu gyda lefelau iselder, gorbryder neu straen cymedrol. Mae'n addas i bobl 16+ oed sy'n byw yng Nghymru neu sydd wedi cofrestru gyda meddyg teulu yng Nghymru ac nad ydynt yn cael gwasanaethau iechyd

meddwl eilaidd neu drydyddol (e.e. heb fod dan ofal seiciatrydd neu seicolegydd).

I ddefnyddio'r gwasanaeth, bydd angen i chi gofrestru a llenwi rhai holiaduron er mwyn sicrhau mai hwn yw'r gwasanaeth cywir i chi. Mewn rhai achosion, efallai y gofynnir i chi gymryd rhan mewn galwad ffôn i asesu eich addasrwydd.

Mae rhaglenni ar-lein SilverCloud Cymru wedi cael eu dilysu yn glinigol, maent yn hawdd i'w defnyddio, yn rhyngweithiol ac wedi'u cynllunio i gynorthwyo eich iechyd a'ch lles meddyliol. I sicrhau'r canlyniadau gorau, cynlluniwyd y rhaglenni i gael eu defnyddio 15-20 munud y dydd, tair i bedair gwaith yr wythnos dros 12 wythnos.

Am ragor o wybodaeth ac i gofrestru, trowch at bipbc.gig.cymru/cyngor-iechyd/hwb-iechyd-meddwl/silvercloud-therapi-ar-lein-am-ddim/



A ydych chi'n ei chael hi'n anodd ymdopi? Mae'n iawn

Os ydych chi'n teimlo'n isel neu'n ei chael hi'n anodd ymdopi, mae elusen y Samariaid yn dweud bod hwn yn deimlad cyffredin ac nad ydych chi ar eich pen eich hun. Mae nifer o bobl yn ei chael hi'n anodd ymdopi weithiau ac mae profi amrediad o emosiynau yn ystod y cyfnod hwn yn rhywbeth cyffredin.

Mae'r elusen yn cynghori pobl i drafod eu teimladau. Gall hyn helpu i gynnig persbectif a'ch helpu i deimlo'n fwy cadarnhaol am y dyfodol.

■ Nodwch sefyllfaoedd sy'n sbarduno hyn

Efallai eich bod yn ei chael hi'n anodd ymdopi am bob math o resymau. Yn aml, mae o ganlyniad i gyfuniad o bethau.

Efallai eich bod yn mynd trwy:

- broblemau teuluol neu

- broblemau mewn perthynas colled, gan gynnwys colli ffrind neu aelod o'r teulu trwy brofedigaeth
- pryderon ariannol
- straen sy'n gysylltiedig â'ch swydd
- straen sy'n gysylltiedig ag astudio neu'ch cyfnod mewn coleg
- gofid am ddigwyddiadau presennol
- unigrwydd ac arwahanrwydd, neu'n ei chael hi'n anodd wrth hunanynysu
- iselder
- salwch corfforol poenus a/ neu sy'n anablu
- defnydd trwm o alcohol neu gyffuriau eraill neu ddibyniaeth ar alcohol neu gyffuriau eraill
- yn meddwl am hunanladdiad.

Ffyrdd o helpu eich hun

- Neilltuwch amser i'ch hun, ymlaciwch a gwnewch bethau yr ydych yn eu mwynhau
- Dylech fwyta'n iach; cael digon o gwsg ac ymarfer corff
- Treulio amser gyda'r bobl yr ydych chi'n eu caru

- Trafod eich problemau gyda phobl yr ydych yn ymddiried ynddynt
- Bod yn falch o'r hyn y gallwch ei wneud yn dda, yn ogystal â bod yn ymwybodol o'r hyn sy'n anodd i chi
- Rhoi sylw i'r hyn yr ydych yn ei deimlo.

■ Ymarferion ymlacio

Efallai bod anadlu dan reolaeth yn swnio'n syml, ond gall anadlu dan reolaeth fod yn offeryn defnyddiol er mwyn tawelu a lleihau teimladau o straen gorbryder yn gyflym.

Mae hon yn dechneg hawdd i'w chofio, a gellir ei hymarfer bron yn unrhyw le. **Dylech ymarfer hyn am ba mor hir y bydd angen i chi deimlo'r manteision.**

I ymarfer y dechneg hon, yr unig beth y bydd angen i chi ei wneud yw hyn:

- Anadlu i mewn am bedair eiliad
- Dal eich anadl am bedair eiliad
- Anadlu allan am bedair eiliad
- Aros am bedair eiliad cyn ailadrodd hyn

Ffyrdd o gysylltu â'r Samariaid

Ffôn: llinell ffôn 24 awr am ddim

116 123

E-bost: jo@samaritans.org

Gwefan: samaritans.org/cymru

Os hoffech gael cymort emosiynol trwy gyfrwng y Gymraeg, mae gan y Samariaid wasanaeth ysgrifennu llythyrau a Llinell ffôn Gymraeg am ddim. Ffoniwch

0808 164 0123

rhwng 7pm ac 11pm bob dydd



Arbed arian wrth **siopa am fwyd**

Mae siopa am fwyd yn rhan hanfodol o'n bywydau, yn enwedig yn ystod y gwyliau. Fodd bynnag, mae cyfleoedd o hyd i siopa mewn ffordd fwy deallus, gan wastraffu llai.

Mae elusen **WRAP** (Rhaglen Gweithredu Gwastraff ac Adnoddau) sy'n rhedeg ymgyrch **Caru Bwyd Casáu Gwastraff** yn cynnig y cyngor canlynol.

Ewch ati i baratoi rhestr, a'i harchwilio

Ysgrifennwch eich rhestr siopa i gyd-fynd â'ch cynllun prydau a byddwch yn llai tebygol o anghofio unrhyw beth, ond hefyd, byddwch yn llai tebygol o brynu pethau yn fyrbwyll.

Ceisiwch sicrhau patrwm wrth siopa bwyd

Pan allwch wneud hynny, ceisiwch sicrhau patrwm rheolaidd wrth siopa bwyd – bydd hyn yn helpu i leihau'r angen i fynd i siopa sawl gwaith yn ychwanegol i'r arfer (a'r potensial o wario mwy trwy wneud hynny).

Prynwch eitemau brand y siop

Mae cynhyrchion brand y siop llawn cystal â'u cefndryd wedi'u brandio, ac maent yn llawer rhatach.

Peidiwch ag anghofio cymharu pris yr uned neu'r gost yn ôl y pwysau er mwyn sicrhau eich bod yn cael y fargen orau.

Dylech osgoi ffrwythau a llysiau wedi'u pacio yn barod

Heb os, mae'n fwy cyfleus prynu ffrwythau a llysiau wedi'u paratoi yn barod, ond byddwch yn talu

mwy. Yn yr un modd, efallai y bydd yn cymryd ychydig yn hirach i chi olchi eich tatws, ond heb os, byddwch yn arbed rhyw ychydig trwy brynu'r rhain yn lle rhai parod. Os bydd angen rhai bwydydd wedi'u paratoi ymlaen llaw arnoch, rhowch gynnig ar y cynhyrchion wedi'u rhewi er mwyn cael rhai a fydd yn para yn hirach, a byddant yn rhatach hefyd fel arfer.

Edrychwch ar y labeli

Gall dyddiadau Gorau Cyn a Defnyddiwch Erbyn fod yn gymhleth, ond os ydych chi'n dymuno arbed arian wrth siopa, mae'n werth eu hystyried. Cadwch olwg ar y dyddiad Defnyddiwch Erbyn i sicrhau eich bod yn rhoi digon o amser i'ch hun i'w ddefnyddio.

Ewch i siopa ar ddiwedd y dydd

Gan ddiybnu pryd yr ydych chi'n siopa, efallai y byddwch yn gweld bod rhai bargeinion sticeri melyn i'w cael gan fod y dyddiad ar label bwyd ffres yn agosáu. Hyd yn oed os na allwch ei ddefnyddio yn syth, mae'n iawn ei rewi (darllenwch y label i wneud yn siŵr bod modd ei rewi). Gallwch ei rewi tan y dyddiad Defnyddiwch erbyn hefyd. Mae sticeri melyn yn tueddu i gael eu rhoi ar gynnyrch yn agos i ddiwedd y dydd, felly os byddwch yn amseru eich taith i'r

siop yn dda, efallai y byddwch yn gallu cael pris da.

Prynwch yr hyn y mae ei angen arnoch

Os oes gennych chi werthwr llysiau neu farchnad gerllaw, gallwch brynu swm y ffrwythau a'r llysiau ffres y mae eu hangen arnoch.

Prynwch un neu ddau o gynhyrchion sy'n eich helpu i ddefnyddio bwyd dros ben

Buddsoddwch mewn un neu ddwy eitem rhad er mwyn eich helpu i fanteisio ar eich bwyd sydd dros ben – bydd creu prydau ychwanegol yn golygu na fydd angen i chi brynu cymaint yn gyffredinol, gan arbed arian a bwyd. Er enghraifft, gall ciwbiau isgell neu bastau blasus drawsnewid llysiau dros ben yn gawl hyfryd, a bydd cwdyn o reis neu datws pobi yn eich helpu i greu pryd o gyrru neu chilli sydd dros ben.

TOP

TIPS



Cadwch unrhyw gynhwyswr cludfwyd, maent yn wych er mwyn rhewi bwyd dros ben er mwyn creu prydau cartref.



Cost coginio

Mae'n ymddangos bod ffriwyr aer a choginwyr araf yn boblogaidd iawn y gaeaf hwn wrth i aelwydydd chwilio am ffyrdd o arbed arian ar ynni.

Canfu adroddiad a gynhaliwyd yn ddiweddar ac a oedd yn cymharu'r gost o redeg dyfeisiau coginio bob blwyddyn, mai cwcer trydan yw'r un drytaf i'w redeg, gan gostio **£316 y flwyddyn** ar gyfartaledd, ac roedd y microdon

ar y pen arall, gan gostio tua **£30 y flwyddyn**.

Mae'r costau coginio eraill fel a ganlyn:

- Cwcer nwy **£120 y flwyddyn**
- Cwcer deuol sy'n defnyddio trydan a nwy **£264**
- Ffriwr aer **£52**

Wrth gwrs, mae'r ffigurau hyn yn seiliedig ar swm cyfartalog, a byddant yn newid gan ddibynnu ar eich defnydd.

Mae gwefan Cyngor ar Bopeth

yn cynnwys offeryn defnyddiol er mwyn mesur y gost o redeg eitemau trydanol yn eich cartref, o gonsolau gemau a llwybryddion band eang i beiriannau sychu dillad a rheiliau tywelion.

I gael gwybod faint y mae eich dyfeisiau yn costio, trowch at:

citizensadvice.org.uk/cymraeg/Defnyddwyr/energy/energy-supply/get-help-paying-your-bills/grants-and-benefits-to-help-you-pay-your-energy-bills/

Cyw iâr Nadolig wedi'i frwysio

Dewis amgen maethlon i ginio rhost gan ddefnyddio cluniau cyw iâr, sy'n ddewis rhatach



YN GWEINI 6 CYNHWYSION

- 12 clun cyw iâr gyda'r croen arnynt o hyd
- 1 pecyn o selsig tsipolata
- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
- 500g moron, wedi'u sleisio
- 2 genhinen, wedi'u sleisio yn drwchus
- ½ llwy de o deim sych neu ychydig sbrigau o deim ffres
- 150ml hufen dwbl neu crème fraîche
- 1 llwy de mwstard Seisnig
- 500ml (hanner litr) o ddŵr berw ac 1 ciwb isgell cyw iâr



DULL

- Twymwch y ffwrn i 180°C/ marc nwy 4
- Twymwch badell ffrio fawr ac ychwanegwch y cluniau cyw iâr iddi, fel 1 neu 2 swp, gyda'r croen ar y gwaelod. Coginiwch y rhain nes bydd y croen yn brownio'n dda, yna eu troi drosodd a'u coginio am ychydig funudau eto. Tynnwch y rhain allan a'u rhoi i un ochr.
- Torrwch bob selsig yn hanner a'u coginio am 5 munud yn yr un badell ffrio. Ychwanegwch y rhain at y cyw iâr.
- Dylech arllwys y braster o'r badell. Ychwanegwch yr olew a phan fydd yn boeth,

ychwanegwch y moron a'r cennin a'u coginio am tua 5 munud. Yna, rhowch y llysiau mewn dysgl rhostio neu bobi. Ychwanegwch y teim.

- Rhowch bupur a halen drostynt a rhoi'r cluniau cyw iâr a'r selsig ar eu pen. Rhowch fwy o bupur a halen drostynt cyn arllwys 500ml o isgell i mewn – a fydd yn bron yn ddigon i orchuddio'r cig. Gorchuddiwch y cyfan gyda ffoil neu gaead. Coginiwch y cyfan am 30 munud, cyn tynnu'r ffoil i ffwrdd a'i goginio am 20 munud pellach.
- Arllwyswch yr isgell i mewn i jwg. Gorchuddiwch y cyw iâr gyda ffoil i'w gadw'n dwym.

- I wneud saws – arllwyswch tua 300ml o'r stoc i sosban fach a'i ferwi nes bydd yn tewychu a bydd tua hanner ohono ar ôl. Ychwanegwch yr hufen neu'r crème fraîche, gan guro'r gymysgedd yn dda a'i fudferwi am ychydig funudau. Ychwanegwch y mwstard a'r pupur a halen.
- Gweiniwch y saws gyda'r cyw iâr, ynghyd â thatws, ffa a phys os ydych yn dymuno.
- Gweinwch gyda saws llugaeron
- CYNGOR: Rhowch ychydig datws a phannas i'w rhostio yn y ffwrn ar yr un pryd os ydych yn dymuno.

Gratin tomato a thwrci lovefoodhatewaste.com

Mae'r pryd cyflym a hawdd hwn gan ymgyrch Caru Bwyd Casáu Gwastraff yn defnyddio twrci ac unrhyw lysiau gwyrdd sydd dros ben ac mae'n cael ei goginio mewn un pot.



YN GWEINI 4 AMSER PARATOI/COGINIO 30 - 45 MUNUD

CYNHWYSION

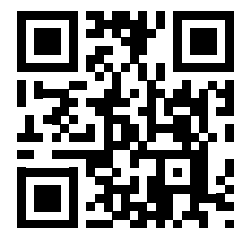
- 400g jar pasata neu saws pasta tomato (ac unrhyw domatos ffres y mae angen eu defnyddio)
- 3 llwy fwrdd o hufen dwbl/ crème fraîche
- Sawl sleisen drwchus o dwrci wedi'i goginio (mae'r rysâit hwn yn gweithio gyda chig wedi'i rewi, edrychwch i weld beth sydd gennych chi yn eich rhewgell gan sicrhau eich bod yn dadrewi cig yn llwyr cyn ei goginio)
- 2 bupur cymysg wedi'u torri (neu unrhyw liw sydd gennych chi)
- 250g madarch wedi'u sleisio
- 2 ddarn o hen fara (dylid torri'r crystiau i ffwrdd) i gael briwsion bara (Mae bara wedi'i rewi yn gweithio'n dda. Dylech ddadrewi hwn ar dymheredd yr ystafell neu ei dostio yn syth o'r rhewgell)
- Caws parmesan gratiedig i'w roi ar ei ben
- 1 llwy fwrdd olew olewydd

DULL

1. Os ydych yn defnyddio cig wedi'i rewi, dylech ei ddadrewi yn eich oergell a'i ddefnyddio cyn pen 24 awr, neu mewn microdon ar osodiad 'dadrewi' yn syth cyn ei ddefnyddio. Os ydych chi'n defnyddio cig wedi'i goginio ac sydd wedi cael ei ddadrewi, dim ond unwaith y gallwch aildwymo'r cig hwn, felly ni ddylech goginio mwy nag y gallwch ei fwyta.
2. Cymysgwch y pasata tomatos neu'r tomatos mewn tun gyda'r hufen dwbl neu'r creme fraîche.
3. Mewn dysgl fas a llydan, gosodwch sleisys trwchus o dwrci dros ben.
4. Ffriwch y puprynnau a'r madarch yn ysgafn a'u rhoi ar ben y twrci.
5. Arllwyswch pasata hufennog drosto, gan roi'r bara a'r parmesan gratiedig ar ei ben ac arllwyswch ychydig olew olewydd dros y cyfan.
6. Pobwch hwn mewn ffwrn gymedrol nes bydd y twrci yn chwilioeth a'r briwsion bara yn gras ac yn frown.

Gallwch storio unrhyw fwyd dros ben mewn cynhwysydd aerglos yn yr oergell am 2 ddiwrnod a'i aildwymo yn y microdon. (Sylwer, dim ond unwaith y gallwch ei aildwymo).

Am fwy o wybodaeth a syniadau ewch i lovefoodhatewaste.com



Diwrnod ym mywyd... Swyddog Anghydfodau Cymdogaeth

“Ni ddylai unrhyw un fyth orfod dioddef yn dawel os ydynt yn cael eu heffeithio gan broblemau yn eu cymdogaeth”

Mae creu a chynnal cymunedau lle y mae preswylwyr yn byw yn ddiogel ac yn mwynhau bywyd o ansawdd da yn hynod o bwysig. Pan fo pethau yn gallu rhwystro hyn, mae gwaith ein Swyddogion Anghydfodau Cymdogaeth (NDOs), fel Matt Williams, yn hanfodol.

Mae Matt yn gweithio yng Ngogledd Cymru ac mae'n un o blith chwe NDO sy'n helpu i sicrhau newid parhaus mewn ymddygiad pan welir ymddygiad gwrthgymdeithasol ac anghydfodau cymdogaeth yn ein cymunedau.

Gall hyn gynnwys popeth o broblemau fel aflonyddwch a achosir gan sŵn ac anghytuno ynghylch ffiniau eiddo, i faterion sy'n ymwneud â throseddau cyfundrefnol difrifol sy'n ymwneud â chyffuriau.

Mae NDOs yn gweithio fel rhan o'r tîm tai, gan ddarparu adnodd ychwanegol a sgiliau arbenigol er mwyn delio ag achosion cymhleth o

ymddygiad gwrthgymdeithasol.

“Prif ddiben ein swydd yw lleihau gwrthdaro, drwgdeimlad ac ymddygiad gwrthgymdeithasol a chreu cymdogaethau diogel,” dywedodd Matt, sy'n gweithio yng Nghonwy a Sir y Fflint yn bennaf.

“Rydym yn gweithio ar newid a dylanwadu ar ymddygiad a chwalu rhwystrau, trwy siarad gyda phreswylwyr a'u helpu i ddeall sut y gallai eu hymddygiad fod yn peri i eraill deimlo.”

“Byddwn wastad yn mabwysiadu dull gweithredu ataliol neu adferol a bydd camau cyfreithiol, fel troi rhywun allan, wastad yn ddewis olaf.”

Bu Matt yn gweithio yn y gwasanaeth carchardai a phrawf cyn ymuno â WWH yn 2020, gan gynnig profiad gwerthfawr o waith aml-asiantaeth a defnyddio sgiliau rhesymu yn ei rôl newydd.

“Rydw i'n cydweithio'n agos gyda'r heddlu ac asiantaethau statudol eraill yn rheolaidd er mwyn helpu i ddatrys problemau mor effeithiol ac effeithlon ag y bo modd. Nid oes dau ddiwrnod fyth yr un fath. Rydych chi wastad yn delio gyda rhywbeth gwahanol ac mae hyn yn rhan bleserus o'r swydd.”

“Ni ddylai unrhyw un fyth orfod dioddef yn dawel os ydynt yn cael eu heffeithio gan broblemau yn eu cymdogaeth ac mae'n bwysig bod preswylwyr yn sicrhau bod ein staff yn ymwybodol o unrhyw broblemau sy'n gwaethygu”, dywedodd Matt.

Ceir adnoddau gwerthfawr hefyd y gall preswylwyr droi atynt

megis gwefan ASB Help, elusen gofrestredig sy'n cynnig cyngor a chymorth i ddioddefwyr ymddygiad gwrthgymdeithasol.

“Rydym wastad yn cynghori preswylwyr i geisio siarad â'i gilydd yn y lle cyntaf er mwyn datrys unrhyw broblemau,” dywedodd. “Efallai na fydd un unigolyn yn ymwybodol o'r ffaith eu bod yn peri niwsans, er enghraifft, a gall hyn ynddo'i hun achosi drwgdeimlad.”

“Ond mae gwasanaeth ar gael i chi os ydych chi'n cael problemau gyda chymdogion a gallwch gysylltu â ni trwy eich Swyddog Tai. Ni allwn weithredu am unrhyw beth heb wybod amdano.”

Er bod materion YG yn gallu bod yn gymhleth ac yn heriol i'w datrys, mae rôl Matt yn un gwerth chweil, lle y mae defnyddio sgiliau cyfathrebu gwych yn un o'r offerynnau mwyaf effeithiol.

“Y peth pwysicaf yn y swydd yw gallu siarad gyda phobl, gwrando ar eu safbwynt a chymryd camau cymesur.

“Rydw i'n caru fy swydd. Mae gennym amgylchedd gwaith gwych ac mae holl aelodau'r tîm tai yn cydweithio'n agos i wneud gwahaniaeth i breswylwyr.”

Os ydych chi'n credu eich bod yn dioddef ymddygiad gwrthgymdeithasol, cysylltwch â'ch Swyddog Tai neu trowch at wefan **ASB Help** sef <https://asbhelp.co.uk> i gael gwybod am y cymorth sydd ar gael i chi.



POSAU

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.

Chwilair

F	H	C	O	G	N	I	B	O	R	W	W	A	U
F	N	R	A	I	U	N	C	S	L	A	N	N	R
R	E	Y	Y	U	L	N	O	A	D	G	E	R	E
I	W	A	T	A	U	W	A	W	C	A	N	O	O
N	A	R	R	F	E	D	R	A	A	E	L	C	A
D	L	A	N	I	T	C	O	A	R	A	N	N	I
I	L	N	G	N	E	G	Y	O	C	F	D	O	T
A	G	G	E	H	R	N	A	N	N	O	N	I	A
U	I	W	G	O	D	U	Y	I	R	L	C	S	C
T	L	G	W	Y	D	D	R	D	U	A	O	D	L
W	O	A	R	D	W	U	A	N	A	G	E	T	A
R	D	U	A	D	A	I	N	R	U	D	D	A	U
C	A	T	I	N	S	E	L	G	D	I	E	W	S
I	N	P	W	D	I	N	E	W	T	O	N	N	F

*DYN EIRA
CARW
ROBIN GOCH
COEDEN
TEGANAU
SION CARN
TWRCI
NADOLIG LLAWEN
GWYDD
TACLAU
CACEN
OER
TINSEL
ADDURNIADAU
FFRINDIAU
TEULU
PWDIN
ANRHEG
GAEAFOL*

Sut i osgoi cyddwysiad rhag cronni

Yn ystod y gaeaf, mae'n bwysig awyru eich cartref gymaint ag y bo modd. Mae llwydni yn fwy tebygol o ddigwydd yn ystod gaeaf llaith gan nad ydych yn debygol o agor eich ffenestri pan fo'r tywydd yn oerach.

Mae cyddwysiad a thyfiant llwydni du yn eich cartref yn arwyddion bod yr aer yn rhy llaith.

Sut i helpu i atal hyn

- **Dylech leihau cyfanswm y lleithder yn yr aer**
- **Dylech osgoi sychu dillad y tu mewn**

Dylech sychu dillad y tu allan pan fo modd, ac os ydych

chi'n defnyddio peiriant sychu dillad, dylech sicrhau ei fod yn rhyddhau'r aer y tu allan.

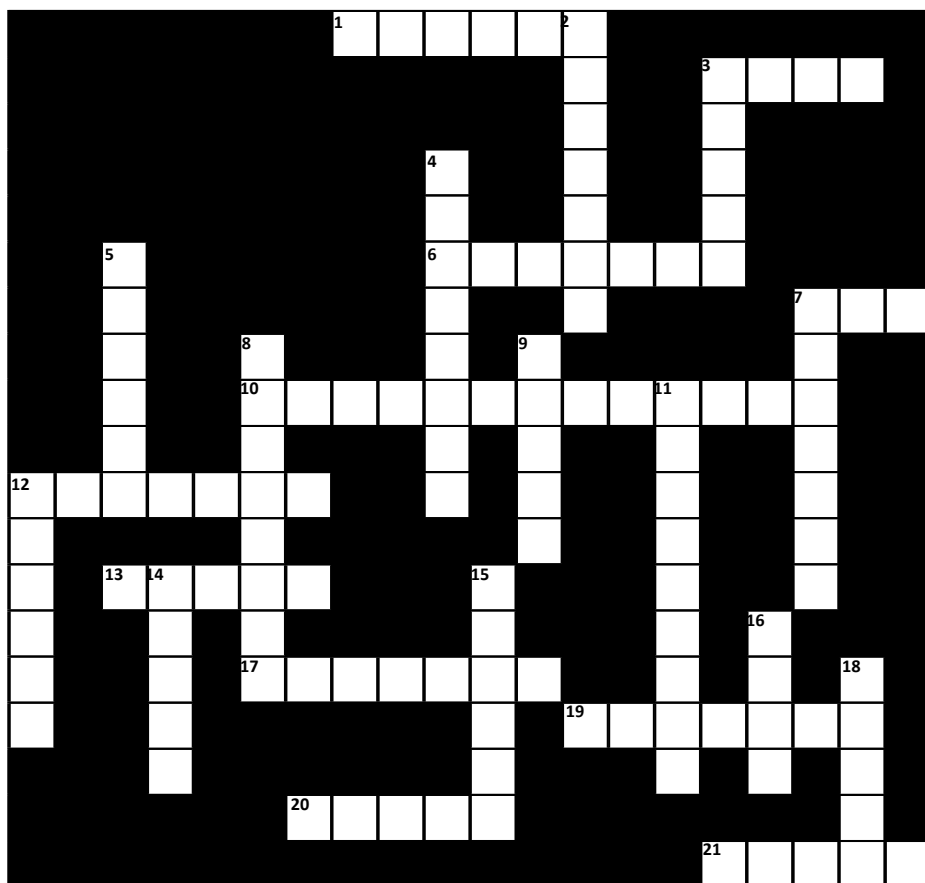
- **Dylech gynyddu'r awyru yn eich cartref**
Agorwch ffenestr eich ystafell wely am 15 munud bob bore.
- **Cadwch olwg am unrhyw ddŵr sy'n gollwng**
Os oes dŵr yn dod i mewn trwy doeon sy'n gollwng, cafnau sydd wedi'u difrodi neu sydd wedi'u blocio, neu os bydd dŵr yn gollwng yn eich ystafell ymolchi, dylech adrodd am hyn i'n tîm trwsio trwy ffonio **0800 052 2526**

(8am-6pm o ddydd Llun i ddydd Gwener) neu ar-lein trwy droi at wwha.co.uk/cy/adrodd-am-waith-trwsio

Clirio cyddwysiad

Os byddwch yn sylwi ar gyddwysiad ar eich ffenestri neu'ch waliau, dylech ei glirio yn rheolaidd fel na fydd yn achosi niwed neu'n datblygu i fod yn llwydni. Dylech sychu waliau gan ddefnyddio tywel, hancesi papur neu ddefnyddio gwesgi ar ffenestri.

Croesair



AR DRAWS

1. Adolygu critigol (6)
3. Dyfais optegol dryloyw (4)
6. Cyn-Filwr (7)
7. Neidr wasgu (3)
10. Ymwneud ag ardal o wledydd Arabeg eu hiaith (1,7,5)
12. Gor hunandybus neu berson trahaus (7)
13. Hyfforddwr (4)
17. Cydnaws (7)
19. Cerbyd fferm (7)
20. Mordwywr (5)
21. Dant miniog (4)

I LAWR

2. Cangen o fioleg sy'n astudio etifeddiaeth ac amrywiaeth mewn organebau (7)
3. Rhan siarp o gyllell (4)
4. Llwybr o dan ddaear (6)
5. Anwesu'n gariadus (5)
7. Y bysell teipiadur hyraf (6)
8. Efelychu (8)
9. Craflyd (5)
11. Eiliadau rhydd (5,4)
12. Prysuro (6)
14. Offeryn pres (5)
15. Llinell ar fap tywydd (6)
16. Nid ar unrhyw adeg (3)
18. Peiriant codi (5)

Yr hyn i'w wneud os byddwch yn gweld llwydni

Dylech ei lanhau i ffwrdd yn syth er mwyn lleihau unrhyw risg i iechyd gymaint ag y bo modd, ond bydd angen i chi fwrw golwg ar y broblem sy'n achosi'r cyddwysiad hefyd, a gwella'r awyru er mwyn ei atal rhag dychwelyd.

Am ragor o wybodaeth, a chyingor am y ffordd o lanhau llwydni mewn ffordd ddiogel, trowch at ein gwefan <https://www.wwha.co.uk/cy/adrodd-am-waith-trwsio/rydw-in-dymuno-adrodd-am-llwydni-yn-fy-nghartref/>

Pos Swdocw

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



Yn Sir y Fflint, mae preswylwyr yn cael budd gan nodweddion arloesol sy'n arbed ynni yn eu cartrefi newydd.

Mae'r chwe eco-gartref yn Llaneurgain yn cynnwys fframiau pren, ffenestri gwydr triphlyg a system ddraenio gynaliadwy.

Trowch at dudalen 23.