CYSWLLT

Cyngor Bwrdeistref Sirol MERTHYR TUDFUL
MERTHYR TYDFIL County Borough Council

Papur newydd Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful *Rhifyn 64* *Rhagfyr 2022*

Argyfwng Costau Byw - Rhifyn Arbennig

Rydyn ni yma i helpu

Rydyn ni wedi datblygu

'SIOP UN STOPP'

ar wefan y Cyngor lle gallwch ddod o hyd i'r holl fesurau a all eich cynorthwyo chi gyda chostau byw a hynny mewn un lle

COD QR

Cynnwys

Help gyda Biliau Ynni .... Tudalen 2
Rheoli Dyledion / Cymorth Cyflogaeth .... Tudalen 3
Banciau Bwyd a Phantris/ Canolfannau Clyd .... Tudalen 4
Budd-daliadau, Rhenti, a Biliau Eraill .... Tudalen 5
Treuliau Ysgol a Gofal Plant .... Tudalen 6
Iechyd Meddwl a Llesiant .... Tudalen 6a7
Gwirfoddolwch i helpu ein grwpiau i oroesi .... Tudalen 8

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful, ynghyd â'i bartneriaid, am sicrhau ein bod yn cefnogi ein cymunedau y gorau y gallwn yn y cyfnod hwn.

Mae pethau'n newid trwy'r amser ac wrth i ni agosáu at fisoedd y gaeaf bydd costau byw yn effeithio ar bywydau pobl yn fwy ac yn fwy.

Mae'r rhifyn arbennig hwn o Cyswllt yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol i helpu ein trigolion a'n busnesau.

Mae llawer o gymorth ar gael ar hyn o bryd, ac rydym am wneud yn siŵr eich bod yn cael y cymorth y mae gennych hawl iddo.

Mae'n bwysig ein bod yn cyd-dynnu i gefnogi ein cymunedau dros y misoedd nesaf, a byddwn yn parhau i fonitro'r sefyllfa a darparu diweddariadau pan fyddant ar gael.

Mae Arweinydd y Cyngor, y Cynghorydd Geraint Thomas, yn benderfynol o wneud popeth o fewn ei allu i sicrhau bod yr Awdurdod Lleol – ac asiantaethau eraill – yn cefnogi'r gymuned leol yn llwyr.

Cael help gyda'ch biliau ynni

Fel Cyngor, rydyn ni wedi ymrwymo i helpu ein trigolion i leihau eu biliau tanwydd a chadw'n gynnes ac yn iach.

Mae sawl cynllun bellach ar gael i drigolion ddatrys hyn, o daliadau cymorth Llywodraeth y DU, gosod gwres canolog am ddim, newid cyflenwr ynni, cymorth gyda dyledion tanwydd, mesurau arbed ynni, offer ynni effeithlon a mwy.

Age UK

Mae biliau ynni pawb yn codi. Ond mae yna bethau y gallwch chi ei wneud i gadw ar ben costau cynyddol. Gall Age UK helpu - ffoniwch eu Llinell Gymorth ar **0800 055 6112** neu ewch i'w **Gwefan**: www.ageuk.org.uk/information-advice/money-legal/cost-of-living

ageUK Love later life

Taliadau tywydd oer

Efallai y cewch Daliad Tywydd Oer os ydych yn cael budd-daliadau penodol neu Gymorth ar gyfer Llog ar Forgais. Mae cynllun Taliad Tywydd Oer 2022-23 wedi dechrau a byddwch yn gallu gwirio a oes taliad yn ddyledus i'ch ardal chi trwy fynd i'r **Wefan**: www.gov.uk/cold-weather-payment

Cronfa Cymorth Dewisol

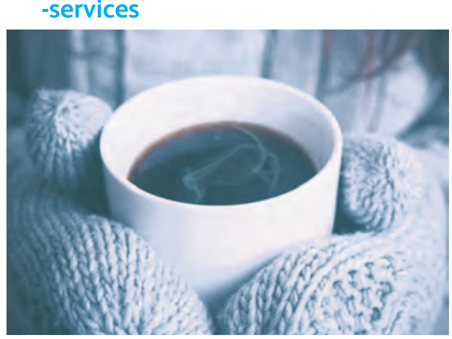
Grantiau Llywodraeth Cymru ar gyfer costau hanfodol fel nwy a thrydan, yn ogystal â bwyd, dillad neu deithio brys. Ewch i: www.gov.wales/ discretionary-assistance-fund-daf; **e-bost:** DAF.Feedback@ northgateps.com neu ffoniwch: 0800 859 5924

Cyflenwyr Ynni a Chyfleustodau

Os ydych chi'n cael trafferth talu eich biliau tanwydd, cysylltwch â'ch cyflenwyr ynni yn y lle cyntaf. Mae'r rhan fwyaf yn cynnig tariffau gostyngol i bobl ar incwm isel neu i bobl fregus.

Mae'r cyflenwyr ynni a chyfleustodau canlynol yn cynnig grantiau i'w cwsmeriaid:

- British Gas Energy Support Fund www.britishgasenergytrust.org.uk/grants- available
- EDF Energy Customer Support Fund www.edfenergy.com/PSR
- E. ON Energy Fund www.eonenergy.com/more-for-your-home/energy-fund.html
- E. ON Next Energy Fund www.eonnextenergyfund.com
- Octopus 'Octo Assist Fund' **octopus.energy/blog/struggling-to-pay**
- Ovo Energy Fund www.OVO Energy Customer Help and FAQ
- Welsh Water Helpu Tariff - www.dwrcymru.com/en/help-advice
- Western Power Distribution Priority Services www.westernpower.co.uk/customers-and-community/priority-services



Cynllun Cymorth â Biliau Ynni

Mae'r cynllun hwn yn darparu disgownt o £400 nad oes angen ei ad-dalu i aelwydydd cymwys - pawb sydd â chysylltiad trydan domestig - i helpu gyda'u biliau ynni'r gaeaf hwn. Nid oes angen i chi wneud cais am y disgownt - bydd yn cael ei roi tuag at eich bil trydan cartref misol am chwe mis o fis Hydref 2022, gyda £66 yn cael ei roi ym mis Hydref a mis Tachwedd, a £67 ym mis Rhagfyr, Ionawr, Chwefror a Mawrth 2023. **Am ragor o wybodaeth, ewch i:** www.gov.uk/guidance/getting-the-energy-bills-support-scheme-discount

Nyth Cymru

Mae Nyth Cymru yn darparu gwelliannau am ddim mewn effeithlonrwydd ynni i'r cartref fel boeler newydd, gwres canolog neu insiwleiddio i drigolion cymwys. Ewch i'w gwefan neu ffoniwch **0808 808 2244;** www.nest.gov.wales/

Y Cynllun Gostyngiad Cartrefi Cynnes

Taliad untro yw hwn i leihau biliau cwsmeriaid cymwys o £150 dros y gaeaf. Bydd y rhan fwyaf o aelwydydd cymwys yn cael y gostyngiad yn awtomatig. Am fwy o wybodaeth, ewch i: www.gov.uk/the-warm-home-discount-scheme

Cynllun Cymorth Tanwydd Llywodraeth Cymru 2022/23

Gall aelwydydd cymwys sy'n byw ym Merthyr Tudful hawlio taliad untro o £200 gan y Cyngor, diolch i gyllid Llywodraeth Cymru. Mae hyn yn ychwanegol at Gronfa Bil Ynni Llywodraeth y DU a'r Taliad Tanwydd Gaeaf a delir fel arfer i bensiynwyr.

Mae'r taliad ar gael i bob cartref cymwys (un taliad i bob cartref), sut bynnag maen nhw'n talu am eu tanwydd, er enghraifft ar fesurydd rhagdalu, trwy ddebyd uniongyrchol neu drwy dalu bil bob chwarter:

Am ragor o wybodaeth, ewch i: www.merthyr.gov.uk/resident/benefits-and-grants/winter-fuel-support-scheme/

Taliadau Tanwydd Gaeaf

Os ydych eisoes yn derbyn pensiwn y wladwriaeth neu fudd-dal lles arall a delir gan yr Adran Gwaith a Phensiynau, byddwch yn derbyn y taliad yn awtomatig. Os na, bydd angen i chi wneud hawliad. Ffoniwch y llinell gymorth ar:

0800 731 0160 neu ewch i: www.gov.uk/winter-fuel-payment

Rheoli'ch dyledion a'ch cyllideb

Os ydych chi'n cael trafferth gyda dyled, mae help a chyngor ar gael i'ch helpu i reoli'ch arian.

Bydd y sefydliadau a'r gwasanaethau cyngor canlynol yn rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch ar sut i roi trefn ar eich sefyllfa ariannol a sut i osgoi colli'ch cartref.

Cefnogaeth i Rentwyr

Os ydych chi'n cael trafferth i dalu'ch rhent a biliau eraill ac yn methu cymryd camau i ddelio â hyn, bydd eich dyledion yn cynyddu ac efallai y byddwch mewn perygl o golli'ch cartref, colli mynediad at wasanaethau pwysig neu golli'ch eiddo.

Yr HYB | The HUB
Merthyr Tydfil County Borough Council Housing Team

Mae'r Hyb yn wasanaeth a gynigir gan Dîm Atebion Tai'r Cyngor i roi cyngor ac arweiniad gan gynnwys:

- Cyngor i'ch atal rhag colli tenantiaeth neu eiddo
- Eich helpu i ddod o hyd i eiddo newydd, tai cymdeithasol a rhentu preifat
- Cymorth i ddatrys ôl-ddyledion rhent
- Cyngor a chymorth ar gyfer hysbysiadau troi allan
- Eich hawliau fel tenant/landlord
- Eirioli gyda thenantiaid a landlordiaid ac ar eu rhan
- Cyfeirio at wasanaethau am gymorth/ cyngor ychwanegol

Rhif ffôn: 07938500561/07514724508
E-bost: Housinggateway@merthyr.gov.uk

Os ydych chi'n rhentu gan landlord cymdeithasol, cysylltwch â'i Adran Rhenti os ydych chi'n cael trafferth talu'ch rhent. Mae eich landlord cymdeithas tai yno i'ch cefnogi i reoli'ch tenantiaeth yn dda..

Cartrefi Cymoedd Merthyr
01685 727772
Cymdeithas Tai Merthyr
01685 352800
Cymdeithas Tai Wales & West
0800 052 2526
Hafod
0800 024 8968

Cefnogi Pobl

Am gefnogaeth i berchnogion tai, rhentwyr preifat neu gymdeithasol, neu bobl ddigartref, ffoniwch y Tîm Atebion Tai ar **01685 725 000** a all hefyd wneud atgyfeiriadau am gymorth ychwanegol os bydd ei angen arnoch.
Gwefan: www.Grant Cymorth Tai | Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful

Dewis Cymru

Dyma'r lle i fynd os ydych chi eisiau gwybodaeth neu gyngor ynghylch eich cyllid a'ch llesiant neu os ydych am wybod sut y gallwch chi helpu rhywun arall.
Gwefan: www.dewis.wales

Dewis Cymru
Have choice and take control

Sefydliadau Cymorth Dyled

- **Canolfan Cyngor ar Bopeth** - Darganfyddwch sut i ddechrau delio â'ch dyledion. **Rhif ffôn: 01685 382188; gwefan:** www.citizensadvicemt.org.uk
- **Money Helper** - mae hwn yn cael ei redeg gan lywodraeth y DU ac mae'n darparu cyngor ariannol diduedd am ddim: www.moneyhelper.org.uk/en/
- **National Debt Line** - yn darparu cyngor cyfrinachol ac annibynnol ar ddelio â phroblemau dyled: www.nationaldebtline.org
  Rhadffôn: 0808 808 4000
- **Elusen Dyled Step Change** - yn cynnig cymorth dyled am ddim i unrhyw un sydd ei angen: www.stepchange.org/how-we-help/ debt-advice.aspx
  Llinell Gymorth: 0800 138 1111
- **Gwefan Turn2Us** – cyfrifiannell cyllidebu www.benefits-calculator.turn2us.org.uk

Undebau Credyd

Sefydliadau cymunedol yw undebau credyd sydd dan berchnogaeth yr aelodau sy'n eu defnyddio ac yn eu rheoli. Maen nhw'n annog aelodau i gynilo'n rheolaidd, yn darparu benthyciadau ar gyfraddau isel, ac yn helpu aelodau sydd angen cyngor ariannol.

- **Undebau Credyd Cymru**
  www.creditunionsofwales.co.uk/
- **Smart Money Cymru**
  www.smartmoneycymru.co.uk/
- **Undeb Credyd Merthyr Tudful**
  Rhif ffôn: 01685 377888;
  www.mtbcu.org.uk

Gwneud y Mwyaf o'ch Incwm

Efallai y bydd gennych hawl i fudd-daliadau ychwanegol nad ydych yn ymwybodol ohonynt. Mae yna gyfrifianellau budd-daliadau y gallwch eu cyrchu ar-lein:

- **Gwefan "entitledto":**
  www.entitledto.co.uk
- **Gwefan "Turn2us":**
  www.benefits-calculator.turn2us.org.uk

Mae Cyngor ar Bopeth hefyd yn cynnig teclyn cyllidebu am ddim ar-lein: www.Cyfrifo Eich Cyllideb – Cyngor ar Bopeth

Swyddi, Sgiliau a Chymorth Cyflogaeth

Mae gan y Tîm Cyflogadwyedd ym Merthyr aelodau sy'n ymroi i'ch cefnogi chi i symud yn nes at y farchnad lafur a sicrhau cyflogaeth i wella'ch incwm. Mae gennym ystod eang o raglenni a chyfleoedd i'ch cynorthwyo os ydych yn ddi-waith neu hyd yn oed os ydych yn gyflogedig ac am wella'ch sefyllfa o fewn y swydd. Mae ein timau cyfeillgar ac ymroddedig yma i'ch cefnogi chi yng nghanol eich cymuned.

Rhaglenni Cyflogadwyedd

Rydyn ni'n cynnig ystod eang o raglenni ar gyfer pobl ifanc ac oedolion yn y gymuned i wella'u sgiliau a'u rhagolygon gwaith.

- **Cymunedau am Waith a Mwy**
- **Pontydd i Waith 2**
- **Anelu'n Uchel – Rhaglen Rhannu Prentisiaethau**
- **Cymorth Cyflogaeth Adfywio Cymunedol**
- **Ysbrydoli i Weithio**
- **Meithrin, Darparu a Ffynnu (NET)**
- **Sgiliau Gwaith i Oedolion 2**
- **Canolfan Dysgu yn y Gymdogaeth**

Gofynnwch inni heddiw am fwy o wybodaeth ac fe wnawn ni gysylltu â chi am sgwrs anffurfiol. **E-bost:** C4Wmailbox@merthyr.gov.uk

Mae cymorth pellach ar gael gan

- **Gyrfa Cymru** - yn eich helpu chi i gynllunio'ch gyrfa chi, paratoi am gael swydd, a dod o hyd i'r prentisiaethau, y cyrsiau a'r hyfforddiant cywir a gwneud cais amdanyn nhw.
  Gwefan: www.careerswales.gov.wales/
  neu ffoniwch **0800 028 4844.**
- **Canolfan Byd Gwaith a Mwy – Gwefan:** www.gov.uk/contact-jobcentre-plus
- **Dod o hyd i swydd** - Canfod swyddi llawn-amser neu ran-amser yng Nghymru, Lloegr a'r Alban. Mae'r gwasanaeth hwn wedi disodli Universal Jobmatch.
  Gwefan: www.gov.uk/find-a-job

Cael help gyda bwyd

Os ydych chi'n cael trafferth gyda chostau cynyddol ynni a bwyd, mae help ar gael ar draws y Fwrdeistref Sirol.

Banciau a Phantris Bwyd

Mentrau sy'n cynnig bwyd am ddim neu gost isel trwy aelodaeth neu dalebau - cysylltwch â sefydliadau am fanylion, dyddiau gweithredu a'u hargaeledd cyfredol:

Banc Bwyd Merthyr Cynon (Gurnos)

Rhif ffôn cyswllt: **07427 537437**;
e-bost: info@merthyrcynon.foodbank.org.uk
https://merthyrcynon.foodbank.org.uk/

Banc Bwyd Taf Bargoed (Treharris)

Rhif ffôn cyswllt: **01443 450 832**;
e-bost: info@taffbargoed.foodbank.org.uk
https://taffbargoed.foodbank.org.uk/

Pantri Bwyd Grŵp Sylfaen Gelli Deg (Gelli Deg)

Rhif ffôn cyswllt: **01685 383929**;
e-bost: admin@gellideg.net
http://gellideg.net/

Pantri Gobaith (Y Dref)

Rhif ffôn cyswllt: **07790 801686**;
e-bost: hopepantry@hopemerthyr.org.uk
https://www.yourlocalpantry.co.uk/pantry-listings/merthyr-tydfil-hope-pantry/

Tŷ Pantri Tai Merthyr (Yn y Dref ac yn Symudol)

Rhif ffôn cyswllt: **01685 352800**;
e-bost: email: mtha@mtha.org.uk
https://www.mtha.org.uk/shop/

Pantri Ymddiriedolaeth Elusennol Stephens a George (Dowlais)

Rhif ffôn cyswllt: **01685 377688**;
e-bost: community.centre@stephensandgeorge.co.uk
www.stephensandgeorgecharitabletrust.org/

Gallwch gael awgrymiadau, cynghorion a ryseitiau ar gyfer eich bwyd dros ben ar y wefan **Love Food Hate Waste: www.lovefoodhate waste.com**

Canolfannau Clyd

Mae'r rhain yn fannau cynnes, diogel lle gall trigolion ddisgwyl croeso cyfeillgar a chynhwysol gyda chynigion o ddiodydd poeth, gweithgareddau, a weithiau cyngor ar gostau ynni. Mae pob un o'r sefydliadau a restrir ar y dudalen hon yn cynnig rhyw fath o Ganolfan Clyd. Cysylltwch â'r sefydliad am oriau agor a manylion:

Eglwys Crist Cyfarthfa (Cyfarthfa)

Rhif ffôn cyswllt: **01685 384548**;
e-bost: marcwalford@ChurchinWales.org

Llyfrgelloedd Ymddiriedolaeth Hamdden Merthyr Tudful (Aber-fan, Dowlais, Canol y Dref)

Rhif ffôn cyswllt: **01685 725258**;
e-bost: library.services@wellbeingmerthyr.co.uk
www.wellbeingmerthyr.co.uk/venues/libraries/

Cymdeithas Tai Wales & West (Twyn Carmel)

Rhif ffôn cyswllt: **0800 0522526**;
e-bost: contactus@wwha.co.uk
www.wwha.co.uk/en/property-rent/merthyr-tydfil/

Gwiriwch ein tudalen gwe Costau Byw i gael y wybodaeth ddiweddaraf am ddatblygu pantris bwyd a chanolfannau clyd: **merthyr.gov.uk/costofliving**

Banc Babanod Dewi Sant

Mae'r banc babanod yn gweithredu fel banc bwyd ond yn darparu ar gyfer hanfodion babanod. Mae gwirfoddolwyr yn casglu eitemau newydd ac ail-law ar gyfer babanod - o'r rhai newydd-anedig i 3 oed, ac yn eu rhoi i deuluoedd sydd angen cymorth ar frys. Llongyfarchiadau i'r Banc Babanod ar dderbyn Gwobr Uchel Siryf Morgannwg Ganol i gydnabod ei "gyfraniad gwirfoddol teilwng a gwerthfawr i deuluoedd ym Merthyr Tudful".

Rhif ffôn cyswllt: **07751 029047**;
e-bost: stdavidsbabybank@gmail.com
https://www.stdavidsbabybank.org.uk/

Help gyda budd-daliadau, rhenti a biliau

Mae'n bwysig eich bod yn cael yr holl fudd-daliadau, credydau treth a chymorth ariannol arall y mae gennych hawl iddynt.

Gostyngiad yn y dreth gyngor

Gwiriwch a ydych yn gymwys a gwnewch gais i gael arian oddi ar fil eich Treth Gyngor os ydych ar incwm isel neu'n hawlio Budd-dal Tai neu Gredyd Cynhwysol.
Rhif ffôn cyswllt **01685 725000**
Gwefan: https://www.merthyr.gov.uk/resident/council-tax/council-tax-reduction/

Taliadau Tai Dewisol (DHPs)

Mae Taliadau Tai Dewisol yn darparu cymorth ariannol pellach i'r rheiny sy'n hawlio Budd-dal Tai a Chostau Tai Credyd Cynhwysol
Rhif ffôn cyswllt **01685 725000**
Gwefan: www.merthyr.gov.uk/resident / housing-benefit/discretionary-housing-payments/

Gwneud Cais am Fudd-dal Tai

Mae'n bosibl gwneud cais newydd ar gyfer hawlwyr oedran Pensiwn neu rai mewn Lletyau Byw â Chymorth/Tai Lloches.
Rhif ffôn cyswllt **01685 725000**
Gwefan: https://www.merthyr.gov.uk/resident/housing-benefit/

Grantiau a benthyciadau tai

Gwybodaeth am gymorth grant sydd ar gael i helpu perchnogion tai ac, mewn rhai amgylchiadau, tenantiaid, er mwyn atgyweirio, gwella neu addasu eich cartref chi. **Gwefan**: https://www.merthyr.gov.uk/Services/ Housing/Housing-grants-and-loans

Credyd Cynhwysol

Darganfyddwch a ydych chi'n gymwys i gael Credyd Cynhwysol, gwneud cais a chael cyngor i ddatrys unrhyw broblemau sydd gennych chi: https://www.merthyr.gov.uk/resident/housing-benefit/universal-credit/

Budd-daliadau a grantiau Gofal Cymdeithasol

Mae Llywodraeth y DU yn darparu nifer o fuddion iechyd a gofal cymdeithasol i bobl sy'n gymwys ar eu cyfer gan gynnwys:

- Lwfans Gweini
- Lwfans Gofalwyr
- Lwfans Byw i'r Anabl o dan 16
- **Gwefan** Taliad Annibyniaeth Personol: https://www.gov.uk/check-benefits-financial-support

Hawliwch yr hyn sy'n ddyledus i chi

Rhent, siopa, gwresogi... mae'r cyfan yn adio i fyny Os nad ydych chi'n siŵr pa fudd-daliadau y gallwch eu hawlio, mae Advicelink Cymru yn gallu'ch helpu i wirio'r hyn sy'n ddyledus i chi: **0808 250 5700**; http://gov.wales/claimwhatsyours

Cyfrifianellau budd-daliadau

Gallwch chi ddefnyddio cyfrifianellau budd-daliadau "Turn2us"' neu "entitledto"'i wirio pa fudd-daliadau y gallwch chi eu cael:
Gwefan: www.benefits-calculator.turn2us.org.uk
Gwefan: www.entitledto.co.uk

Gallwch chi hefyd gael cyngor gan y llinellau cymorth cenedlaethol hyn:

- **Cymorth i hawlio Credyd Cynhwysol -** 0800 024 1220
- **Llinell Gymorth Cyngor Defnyddwyr -** 0808 223 1133
- **Pensionwise-** 0800 138 3944

Cymorth yn ein llyfrgelloedd

Mae ein llyfrgelloedd yn gynnes ac mae croeso i chi ddefnyddio eu hoffer TG a mwynhau mynediad am ddim at y rhyngrwyd. Mae gweithio neu astudio yn eich llyfrgell leol yn gallu lleihau eich defnydd o drydan, nwy a dŵr yn ogystal â chostau cymudo.

Gwefan: https://wellbeingmerthyr.co.uk/venues/

Credyd Pensiwn

Os ydych yn gwneud cais am Gredyd Pensiwn erbyn Rhagfyr 18, 2022, gallwch fod yn gymwys i hawlio taliad Costau Byw gwerth £324. TI ddarganfod os ydych yn gymwys neu am fwy o wybodaeth ewch at **Pension Credit: Eligibility - GOV.UK** (www.gov.uk); **ffoniwch: 0800 99 1234** #Cymorthcartrefi

Y Prif Gynllun

Taliad Costau Byw o £150

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful wedi talu cyfanswm o £3.5m i 23,586 cartref sef 98.7% o gyllid Llywodraeth Cymru am y cynllun.

Mae ceisiadau am y cynllun bellach wedi dod i ben. Os ydych yn gartref sy'n ymddangos eich bod yn gymwys i hawlio fel y nodwyd yn yr amodau ar ein gwefan, ond na wnaethoch gais yna mae taliad credyd o £150.00 wedi ei roi are ich cyfrif Treth Cyngor.

Mae Cynllun Dewisol CBS Merthyr Tudful

Gartrefi nad oedd yn gymwys i'r Prif Gynllun o bosib ar gael ar gyfer rhai cartrefi dan Gynllun Gefnogaeth Ddewisol y Cyngor.
Ewch at ein gwefan: https://www.merthyr.gov.uk/resident/housing-benefit/discretionary-housing-payments/

Housing Solutions

Help finding housing and support with rent arrears, homeless prevention,eviction notices etc.

Contact Housing Solutions:

https://www.merthyr.gov.uk/resident/housing/

or

http://www.livingmerthyrtydfil.org.uk/

cefnogipobl supportingpeople supporting independence cefnogi annibyniaeth

Costau Gofal Plant ac Ysgol

Cinio Ysgol am Ddim i Bawb

Diolch i gyllid Llywodraeth Cymru, mae ysgolion ar draws Cymru yn ymestyn cinio am ddim gan gychwyn gyda'r dysgwyr ifancaf. Y bwriad yw y bydd pob plentyn cynradd yn derbyn cinio Ysgol am ddim erbyn 2024.

Ar hyn o bryd mae'r Cyngor yn cynnig cinio Ysgol am ddim i bob plentyn mewn meithrin llawn amser ac yn nosbarthiadau derbyn yr ysgolion a gyllidir gan yr awdurdod lleol. Erbyn mis Ebrill 2023, bydd hyn wedi ei ymestyn i bob disgybl ym Mlynyddoedd 1 a 2. Ni fydd hyn yn effeithio ar blant sydd eisoes yn derbyn cinio am ddim.

i wybod mwy am Ginio Ysgol am Ddim Cyffredinol ewch at ein gwefan: **www.merthyr.gov.uk** neu ffoniwch **01685 725000** a gofyn am yr Adran Cinio Ysgol.

Cymorth ychwanegol i brynu anghenion ysgol – Mynediad at Grant GAD

Gall dysgwyr sy'n gymwys wneud cais am gefnogaeth ariannol ychwanegol o Gynllun Grant Hanfodion Ysgol Llywodraeth Cymru (Mynediad Grant Amddifadedd Disgybl) sy'n helpu gyda chostau gwisg Ysgol, offer chwaraeon, papur a dyfeisiadau.

Mae plant y mae eu teulu ar incwm is yn gallu hawlio rhai budd daliadau (sy'n gysylltiedig i'r meini prawf ar gyfer cinio Ysgol am ddim) am grant o £225 y dysgwr, £300 ar gyfer dysgwyr yn cychwyn blwyddyn 7. Mae'r £100 ychwanegol ar gyfer y flwyddyn Ysgol bresennol yn unig.

Mae pob plentyn mewn gofal yn gymwys am y grant, os ydynt yn derbyn cinio Ysgol am ddim neu beidio. Dyw plant sy'n derbyn cinio am ddim oherwydd trefniadau trosiannol ddim yn gymwys am y cyllid hwn. Gwnewch gais ar ein gwefan: **www.merthyr.gov.uk/do-it-online/request-or-apply/free-school-meals** neu ffoniwch y llinell gymorth **01685 725000**.

Cefnogaeth gyda chostau gofal plant

Gall y rhan fwyaf o rieni sy'n gweithio neu yn hyfforddi neu addysgu plant tri a phedwar oed dderbyn cymorth gan y llywodraeth gyda chostau gofal plant. Dan y Cynnig Gofal Plant yng Nghymru, gallwch hawlio 30 awr o Ofal Plant yr wythnos am hyd at 48 wythnos y flwyddyn. **www.merthyr.gov.uk/30hours**

Gall y Gwasanaeth Gwybodaeth i'r Teulu lleol ddarparu gwybodaeth am gefnogaeth costau gofal plant. **Rhif Ffôn**: 01685 727400 neu **e-bostiwch**: www.FIS@merthyr.gov.uk

Cyllid addysg bellach ac uwch i fyfyrwyr

Cyllid Myfyrwyr Cymru sy'n gyfrifol am brosesu asesu a thalu cyllid myfyrwyr addysg bellach ac uwch. Am fwy o fanylion am sut i wneud cais ewch at: **www.studentfinancewales.co.uk**

Os oes gennych ymholiad am eich cyfrif cyllid myfyrwyr, dylech gysylltu gyda Chyllid Myfyrwyr Cymru ar **0300 200 4050**.

Gall tudalen Facebook CMC **(https://www.facebook. com/SFWales)** a Twitter **https://twitter.com/SF_Wales)** gynnig gwybodaeth a diweddariadau rheolaidd.

Urddas Mislif

Mae nwyddau mislif am ddim ar gael mewn ysgolion, llyfrgelloedd a chanolfannau cymunedol ac ieuenctid fel rhan o fenter Urddas Mislif y Cyngor, sy'n anelu at leihau'r rhwystrau sydd i breswylwyr gael mynediad at nwyddau mislif a lleihau'r stigma sy'n gysylltiedig â'r mislif.

Cefnogaeth lles ac iechyd meddwl

Yw'r cynnydd mewn costau byw yn eich gwneud yn bryderus?

Gall poeni am arian effeithio are ich iechyd meddwl, a gall iechyd meddwl gwae effeithio ar y ffordd rydych yn trin arian. Gall arwain at deimlo'n bryderus, gorbryderus, iselder neu golli tymer. Mae llawer o wasanaethau cefnogaeth ar gael i helpu.

Adferiad

Elusen yw Adferiad sy'n cynnig ymateb newydd a hyblyg i'r sefyllfaoedd eithriadol mae pobl yn eu hwynebu wrth ddelio gyda materion iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau a materion perthnasol: **www.adferiad.org.uk**

Llinell Gymorth C.A.L.L.

Mae Llinell Gymorth C.A.L.L. yn benodol ar gyfer iechyd meddwl er mwyn dod o hyd i gefnogaeth leol. Ffoniwch: **0800 132 737** neu tecstiwch 'help' i **81066** (Croesawir galwadau yn Gymraeg).

Cyngor ar Bopeth Merthyr

Mae pobl yn dod atom am bob math o faterion. Gall bod problem waith, dai, budd dal neu arian gennych. Efallai eich bod yn meddwl am gyngor cyfreithiol, neu angen cymorth gyda phroblemau iechyd neu wedi eich camarwain gan hysbyseb amheus. Ffoniwch: **01685 382188**; **www.citizensadvicemt.org.uk**

Dewis Cymru

Dewis Cymru yw Y lle i ddod os ydych eisiau cymorth am eich lles- neu os ydych eisiau gwybod sut gallwch helpu rhywun arall. Nid dim ond eich iechyd, cofiwch, ble rydych chi'n byw, pa mor ddiogel ydych chi'n teimlo, symud o gwmpas, cadw mewn cysylltiad gyda theulu a ffrindiau.

Gwefan: **www.dewis.wales/the-place-for-wellbeing-in-wales**

Cefnogaeth lles ac Iechyd Meddwl

Byw Heb Ofn

Mae Byw Heb Ofn yn darparu gwybodaeth gyfrinachol am ddim i ddioddefwyr trais yn erbyn menywod, cam-drin cartref a thrais rhywiol, yn cynnwys teuluoedd, ffrindiau a chydweithwyr dioddefwyr, ac yn cynnig cyngor ar amrywiaeth o faterion sy'n berthnasol i'r sefyllfa. Mae'r llinell ar agor 24 awr y dydd 7 diwrnod yr wythnos a ni fydd y rhif yn ymddangos ar fil ffon.

Ffoniwch: **0808 80 10 800** (Croesawir galwadau yn Gymraeg)

Gwasanaeth testun: **07860 077333**

E-bost: info@livefearfreehelpline.wales

Gwefan: **www.gov.wales/live-fear-free**

Gwasanaethau Trais Domestig lleol ym Merthyr Tudful

New Pathways

Rydym ni yn cynnig cefnogaeth arbenigol ar gyfer oedolion, plant a phobl ifanc sydd wedi eu heffeithio gan drais, ymosodiad rhywiol neu gamdrin.

Ffoniwch: 01685 379 310

Gwefan: **www.newpathways.org.uk**

Safer Merthyr Tydfil (SMT) & Domestic Abuse Resource Team (DART)

Wedi ei sefydlu yn 1997, mae SMT yn elusen gofrestredig sy'n cynnig gwasanaethau i bobl o bob oed er mwyn cynyddu hyder a galluogi cymunedau i deimlo yn fwy diogel. Rydym wedi meithrin enw da a pharch trwy ddeall anghenion pobl a materion sy'n effeithio ar bobl yn eu bywydau bob dydd

Ffoniwch: **01685 353999 SMT / 01685 388444 DART**

Gwefan : **www.smt.org.uk**

Safer Merthyr Tydfil
Merthyr Tudful Mwy Diogel

Melo Cymru

Mae Melo yn cynnwys amrywiaeth eang o adnoddau helpu eich hunain wedi ei gymeradwyo gan arbenigwyr. Gallwn ni gyd fanteisio ar wella ein hiechyd meddwl ac adeiladu dygnwch meddyliol. Mae Melo yn darparu gwybodaeth, cyngor ac adnoddau sy'n eich helpu i ddysgu sgiliau ymarferol i ddelio gyda theimladau/ sefyllfaoedd a all leihau'r risg o ddioddef yn feddyliol. Mae hefyd yn cynnwys cyngor arbenigol ar wella ein lles a theimlo'n hapusach.

Gwefan: **https://www.melo.cymru/**

Cyngor iechyd meddwl ac ariannol

Ewch i'r wefan iechyd meddwl a chyngor ariannol am gyngor a chefnogaeth ymarferol i bobl sy'n wynebu materion iechyd meddwl ac ariannol.

Gwefan: **www.mentalhealthandmoneyadvice.org/wal**

Clwstwr Gofal Cynradd Merthyr Tudful

Galwch fynd at y GIG am driniaeth, ond mae'n bosib y byddwch yn wynebu amseroedd aros hirach oherwydd y sialensau sy'n gysylltiedig gyda'r pandemig. Ond trwy sefydliadau elusennol a gwasanaethau ar-lein y GIG, mae'n bosib y gallwch dderbyn y gefnogaeth sydd ei angen arnoch yn gyflymach ac yn haws.

Os yw yn argyfwng iechyd meddwl, mae llinell gymorth frys ar gael 24 awr. Y rhif ffôn ar gyfer y Tîm Argyfwng GIG yw **01685 726952** ac **01443 444388.**

Am wybodaeth am fwy o wasanaethau ar gael ym Merthyr Tudful i gefnogi gydag anghenion iechyd meddwl ewch i'r **wefan:** **www.healthymerthyr.co.uk/our-blog/mental-health-support-merthyr/**

MIND – iechyd meddwl ac arian

Gall iechyd meddwl gwael wneud ennill arian yn galetach. Gall poeni am arian wneud iechyd meddwl yn waeth. Gall deimlo fel cylch dieflig..

Dewch i wybod mwy am ddelio gyda'ch cyllid, hawlio budd daliadau pan gyda phroblemau iechyd meddwl, delio gyda gwasanaethau a gofalu am eich iechyd meddwl pan rydych yn poeni am arian, ewch at **wefan** MIND ar **www.mind.org.uk/information -support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health**

Platfform

Rydym yn gweithio gyda phobl sy'n wynebu heriau iechyd meddwl a gyda chymunedau sydd eisiau gwella'r cysylltiad, perchnogi a lles ble maent yn byw.

Ym Merthyr Tudful, rydym yn darparu cefnogaeth sy'n cynnwys cefnogaeth i ymateb i faterion tai, budd daliadau a dyled: Swyddog Merthyr, Redhouse Cymru, Y Stryd Fawr, Merthyr Tudful, CF47 8AE. **Ffôn: 01685 700661;** www.platfform.org

Samariaid Cymoedd De Cymru

Os ydych yn meddwl am hunanladdiad oherwydd eich bod yn poeni am arian, cysylltwch gyda'r Samariaid am gefnogaeth er mwyn ymateb i'r rhesymau amdanynt, waeth pa mor fach neu fawr mae'r broblem yn teimlo.

Gwefan: **www.samaritans.org/wales/branches/south-wales-valleys-samaritans/**

Cadw'n Iach

ABB Healthier Together – Yma i'ch helpu chi a'ch teulu gadw'n iach. Gall costau byw effeithio arnoch chi a'ch teulu. Mae ABB Healthier Togetheryma i chi a'ch teulu, gydag amrywiaeth o gyngor iechyd a lles ar gyfer rhieni, pobl ifanc a menywod beichiog.

Gwefan: **www.abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk**

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae ymgyrch Iechyd Cyhoeddus Cymru o'r enw 'Sut ydych chi?'yn anelu cefnogi pobl Cymru i ofalu am eu lles. Mae gwybodaeth ar:

- Pam mae lles fy iechyd meddwl yn bwysig?
- Sut i ofalu am eich lles
- Sut i dderbyn cefnogaeth

Gwefan: **www.phw.nhs.wales/topics/latest- information-on-novel-coronavirus-covid-19/how-are-you-doing/**

All these fantastic charities and voluntary groups in Merthyr Tydfil supporting local residents to cope with the cost of living crisis always need volunteers to ensure their survival.

Mae pob un o'r grwpiau gwirfoddol ac elusennau ffantastig hyn ym Merthyr Tudful sy'n helpu preswylwyr lleol i ymdopi gyda'r argyfwng costau byw, bob amser angen gwirfoddolwyr er mwyn parhau.

VOLUNTARY ACTION MERTHYR TYDFIL
GWEITHREDU GWIRFODDOL MERTHYR TUDFUL

DO SOMETHING AMAZING TODAY

GWNEUD RHYWBETH ANHYGOEL HEDDIW

VOLUNTEER!

GWIRFODDOLWCH!

Voluntary organisations in Merthyr Tydfil are looking for volunteers to help support their services as well as help with the development of new projects.

Mae sefydliadau gwirfoddol ym Merthyr Tudful yn chwilio am wirfoddolwyr i helpu i gefnogi eu gwasanaethau yn ogystal â chymorth gyda datblygu prosiectau newydd.

WHY VOLUNTEER?

- improves your self-confidence, wellbeing and self-esteem;
- helps you meet new people and make new friends;
- helps you to become an active member of your community;
- can introduce you to new challenges and learn new skills;
- can lead you to a new career path and improves your CV if seeking employment;
- can help you gain volunteering hours as part of your school studies/ college course.

PAM GWIRFODDOLI?

- i wella eich hunanhyder, lles a hunan-barch;
- eich helpu i gwrdd â phobl newydd a gwneud ffrindiau newydd;
- yn eich helpu i ddod yn aelod gweithgar o'ch cymuned;
- yn gallu eich cyflwyno i heriau newydd a dysgu sgiliau newydd;
- gall eich arwain at lwybr gyrfa newydd a gwella eich CV os ydych yn chwilio am swydd;
- yn eich helpu i ennill oriau gwirfoddoli fel rhan o'ch astudiaethau ysgol/cwrs coleg.

If you're interested in finding out what opportunities are available please contact the Volunteer Centre on 07958 132822 or email enquiries@vamt.net

Os oes gennych ddiddordeb mewn darganfod pa gyfleoedd sydd ar gael yna cysylltwch â'r Ganolfan Gweithredu Gwirfoddol ar 07958 132822 neu e-bostiwch enquiries@vamt.net

www.vamt.net @volunteer centre merthyr tydfil @ volunteermerthyr

Voluntary Action Merthyr Tydfil • Voluntary Action Centre • 89-90 Pontmorlais, High Street, Merthyr Tydfil CF47 8UH • Tel: 01685 353900
Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful • Canolfan Gweithredu Gwirfoddol • 89-90 Pontmorlais, Stryd Uchel • Merthyr Tudful, CF47 8UH • Ffôn: 01685 353900
Registered Charity No / Rhif Elusen Gofrestredig 1118403 • Company No / Cwmni Cyfyngedig gan Warant: 6058360.