

# Taflen Ffeithiau

Syniadau Cyllidebu

Coed Pella,  
Conway Road,  
Bae Colwyn.  
LL29 7AZ  
0300 1240040



## Sut allaf i arbed arian er mwyn gallu fforddio byw a thalu fy miliau?

Mae byw o ddydd i ddydd yn ddrud ac fel llawer o bobl, mae'n debyg eich bod yn pendroni sut y gallwch arbed ar gostau bob dydd. Os ydych chi'n cael anhawster gydag arian o un wythnos i'r llall, gallwch drio lleihau eich gwariant er mwyn cael mwy o arian yn eich poced.

- Ysgrifennwch eich enillion a'ch gwariant (gallwch weld lle mae eich arian yn mynd). Os nad ydych yn gwybod ar beth yr ydych yn gwario eich arian cadwch ddyddiadur am wythnos gan ysgrifennu popeth yr ydych yn ei wario.
- Cwblhewch wiriad budd-daliadau i sicrhau eich bod yn derbyn yr holl fudd-daliadau yr ydych yn gymwys i'w derbyn. Y ffordd hawsaf a chyflymaf yw ar y rhyngwyd. Rhowch gynnig ar y safleoedd hyn:
- [www.moneysavingexpert.com/family/benefits-check](http://www.moneysavingexpert.com/family/benefits-check)  
[www.turn2us.org.uk/benefits\\_search.aspx](http://www.turn2us.org.uk/benefits_search.aspx)  
<https://www.citizensadvice.org.uk/wales/debt-and-money/>

Gallech gysylltu neu gael eich atgyfeirio at Hawliau Lles i ystyried eich hawl i fudd-dal a'ch tywys drwy eich arian.

- Mae teclyn defnyddiol gan y Gwasanaeth Cyngori Ariannol – Rheolwr Arian ar gyfer hawlwr Credyd Cynhwysol:  
Cymraeg - <https://www.moneyadvice.service.org.uk/cy/tools/rheolwr-arian>  
Saesneg - <https://www.moneyadvice.service.org.uk/en/tools/money-manager>

Os nad oes gennych ryngwyd gartref, mae'n rhad ac am ddim yn y llyfrgell leol os ydych chi'n aelod.

## A oes unrhyw gymorth ariannol arall ar gyfer fy mhlant?

Os oes gennych chi blant, gwiriwch eu hawl ar gyfer prydau ysgol am ddim; cedwir furlfenni yn y swyddfeydd Budd-dal Tai.

## Ydw i'n gymwys ar gyfer Cychwyn Iach?

Rydych yn gymwys ar gyfer Cychwyn Iach os nad ydych yn amodol ar reolaeth mewnfudo, eich bod o leiaf 10 wythnos yn feichiog neu fod gennych blentyn o dan bedair ac eich bod chi neu eich teulu yn derbyn:

- Cymhorthdal Incwm, neu
- Credyd Cynhwysol, neu
- Lwfans Ceisio Gwaith yn Seiliedig ar Incwm, neu
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn Seiliedig ar Incwm, neu
- Credyd Treth Plant (ond nid Credyd Treth Gwaith oni bai bod eich teulu yn derbyn Credyd Treth Gwaith sy'n cario drosodd yn unig\*) a bod gan eich teulu incwm blynyddol (cyfanswm cymhwyso'n cael ei osod yn flynyddol)
- Rydych hefyd yn gymwys os ydych chi o dan 18 ac yn feichiog, hyd yn oed os nad ydych yn derbyn unrhyw un o'r budd-daliadau neu'r credydau treth uchod.



## Sut ydw i'n gwneud cais?

- Gofyn i'ch bydwraig neu ymwelydd iechyd am ffurflen.
- Casglu taflen o feddygfa eich meddyg teulu
- Ffonio Cychwyn Iach ar 0845 607 6823 i ofyn am eich hawl.
- Llenwi'r ffurflen ar-lein ac yn ei hargraffu a'i llofnodi.

## Mae fy mil siopa yn ddrud bob tro. Sut allaf i leihau hyn?

- Gwnewch restr cyn mynd.
- Ceisiwch newid brandiau ar gyfer brand y siop.
- Defnyddio talebau, mae nifer yn cael eu hanfon drwy'r post neu gallwch eu hargraffu.
- Ceisiwch beidio â phrynu prydau paced, mae rhai cartref yn cymryd ychydig mwy o amser i'w coginio, ond maent yn blasu'n well ac yn arbed arian.
- Ewch â swm penodol o arian a rhestr gyda chi fel nad ydych yn cael eich temtio i brynu pethau ychwanegol nad ydych eu hangen.
- Tyfwch eich llysiau eich hun. Gellir defnyddio unrhyw ofod sy'n cael ei daro gan yr haul; iard, sillff ffenestr a llwybrau'r ardd i dyfu tomatos, salad a pherlysiau mewn potiau a bagiau tyfu. Er enghraifft, am bris paced o berlysiau yn yr archfarchnad gallech brynu pecyn o hadau a'u tyfu drwy'r gwanwyn a'r haf. Gellir prynu planhigyn tomato am lai na £1, oddeutu yr un pris â phecynt o domatos o'r archfarchnad. Mae tyfu llysiau yn weithgaredd gwych ar gyfer eich plant hefyd.
- Ewch â'r teulu am dro yng nghefn gwlad a gweld pa ffrwythau a pherlysiau y gallwch ddod o hyd iddynt. Mae'n iach a bydd y plant yn dysgu a mwynhau.
- Ewch i siopa yn hwyr a chael bargeinion. Ewch i siopa gyda ffrindiau a manteisio ar gynigion prynu un a chael un am ddim.
- Rhowch gynnig ar siopau gwahanol i gael bargeinion gwahanol. Mae mwyafrif yr archfarchnadoedd a siopau'r stryd fawr yn cynnig prisiau cystadleuol, felly efallai bod yr un cynnyrch yn llawer rhatach mewn man arall.

## Rwyf angen teithio. Sut allaf i leihau'r gwariant hwn?

### Car

- Sicrhewch fod gwasgedd y teiars yn gywir, ond nad yw'r gwasgedd yn gywir mae'n effeithio ar eich defnydd o danwydd.
- Cymerwch fantais o gynigion Archfarchnadoedd
- Yswiriant. Chwiliwch am y cynnig gorau. Rhowch gynnig ar fwy nag un gwefan gymharu i weld os ydych chi'n cael y fargen orau.
- Rhannu Ceir. Cymerwch eich tro i fynd i siopa gyda ffrindiau, i'r gwaith ac ati.

### Bws

- Os ydych chi'n defnyddio'r bws ystyriwch brynu tocynnau cynnig arbennig, gwiriwch y pris gyda'r gyrrwr yn gyntaf i sicrhau bod arbediad. Gellir prynu rhan fwyaf o'r tocynnau gan y gyrrwr neu drwy bwynt talu yn eich siop leol.
- Mae cŵn yn teithio am ddim ar rai bysiau.

### Trên

- Mae nifer o fargeinion wrth deithio ar y trê h.y. teithio ar adegau tawelach a phrynu tocynnau ymlaen llaw. Cyn mynd ar daith ar y trê edrychwch ar y rhyngwyd neu ewch i'r swyddfa docynnau yn yr orsaf a hysbysu i'r gyrrwr yw'r fargen orau.



## Unrhyw awgrymiadau eraill a fyddai'n gymorth i mi gyllidebu'n well?

- Peidiwch â chael eich temptio gan fenthyciadau stepen drws. Efallai ei fod yn ymddangos yn ddelfrydol ar y pryd, ond byddwch yn talu llog uchel iawn a gallant eich temptio gyda benthyciadau ychwanegol.
- Ymunwch ag Undeb Credyd a chynilo ychydig bob wythnos ac os ydych chi angen benthyciad mae ganddynt log isel iawn os ydych chi'n gymwys.
- Drwy gynilo cyn lleied â £5.00 yr wythnos am flwyddyn, bydd gennych £260.00 ar gyfer y Nadolig, pen-blwyddi ac ati.
- Yn hytrach na phrynu Cardiau Pen-blwydd prynwch docyn anrheg gydag amlen am ddim.
- Ystyriwch osod debyd uniongyrchol ar gyfer biliau er mwyn talu'r un faint bob mis, mae'n haws cyllidebu ac yn golygu y gallwch osgoi biliau mwy yn y gaeaf. Mae nifer o gwmnïau yn cynnig disgownt os ydych chi'n talu drwy ddebyd uniongyrchol.
- Os oes gennych chi fynediad at y rhyngwrwd, ystyriwch newid i filiau heb bapur. Mae nifer o gwmnïau yn cynnig disgownt ac mae'n well ar gyfer yr amgylchedd.
- Ceisiwch werthu eitemau diangen ar eBay, Facebook, cardiau post mewn ffenestri siop.
- Os ydych yn gweld bod eich dyledion allan o reolaeth ceisiwch gymorth (gweler isod ar gyfer rhifau ffôn ar gyfer llinellau gymorth).

## Beth am ostwng fy miliau nwy a thrydan?

- Caewch eich llenni wrth iddi dywyllu i atal gwres rhag dianc drwy'r ffenestri.
- Defnyddiwch botel ddŵr poeth i gynhesu eich gwely.
- Ceisiwch ddiffodd eich system wresogi 30 munud cyn mynd i'r gwely, bydd yn cymryd amser i'ch cartref oeri ac erbyn hynny byddwch yn y gwely.
- Gwnewch ymchwil i ganfod y fargen orau
- Diffoddwch yr holl declynnau yn y plwg yn y nos.
- Trowch thermostat y gwresogydd yn is. Diffodd y rhai mewn ystafelloedd yr ydych prin yn eu defnyddio gan greu un gofod cynnes.
- Ewch i ganfod cynhesrwydd am ddim, ewch allan. Mae'n dda ar gyfer eich iechyd meddwl cael newid lleoliad a gweld eraill.
- Chwiliwch am syniadau atal drafft ac insiwleiddio syml.
- Diffoddwch eich holl drydan unwaith yr wythnos am ddwy awr. Nid yw hyn yn ddigon hir i ddadmer eich rhewgell, ond bydd yn arbed arian i chi ac yn gymorth i'r amgylchedd.
- Bylbiau golau ynni effeithlon: Er ei bod ychydig yn ddrytach prynu'r rhain maent yn defnyddio ffraciwn o drydan ac yn para yn hirach, gan arbed sawl punt i chi dros gyfnod oes y bwlb. Yn aml mae cynnig arbennig ar eu cyfer mewn archfarchnadoedd.

### Mesurydd Dŵr

Efallai y dylid ystyried mesurydd dŵr, cysylltwch â Dŵr Cymru i gael asesiad dros y ffôn.

☎ **0800 052 0140** (dydd Llun – ddydd Gwener 8am - 8pm dydd Sadwrn 8:30am -1:30pm)

### Ffôn

Os ydych chi ar gcontract ydych chi wir angen y pecyn? Rhowch gynnig ar dalu wrth fynd?

Ydych chi wir angen llinellau nwy a thrydan?



Fersywn 2 Ionawr 2020



**Sky** Ydych chi wir angen yr holl sianeli? Mae Freeview yn gyfleuster am ddim.

**Anifeiliaid anwes** Gwiriwch brisiau triniaethau gyda'ch milfeddyg. Os ydych chi yn derbyn budd-daliadau gellir cael rhai triniaethau yn rhatach e.e. PDSA. Mae prynu sachau mwy o fwyd sych yn gallu bod yn llawer rhatach. Dylid gwneud ymchwil, mae gwahaniaeth prisiau mawr rhwng rhai brandiau bwyd.

## Rhifau Ffôn a Safleoedd Gwe Defnyddiol

[www.moneysavingexpert.com/family/benefits-check](http://www.moneysavingexpert.com/family/benefits-check)

[www.turn2us.org.uk/benefits\\_search.aspx](http://www.turn2us.org.uk/benefits_search.aspx)

[www.Monetmadeclear](http://www.Monetmadeclear)

Nwy a Thrydan Rhatach

[www.moneysupermarket.com/gas-and-electricity/deals](http://www.moneysupermarket.com/gas-and-electricity/deals)

**Llinell Gyngori Ariannol**

Rhifau ffôn am ddim hyd yn oed o ffonau symudol – 03005005000

## A oes unrhyw wasanaethau eraill sy'n gallu rhoi cyngor a chefnogaeth i mi?

Oes – Gall ein hasiantaethau partner gynnig ystod o gyngor a chefnogaeth i chi.

### Shelter

Cymru

☎ 01792 469400

💻 [www.sheltercymru.org.uk](http://www.sheltercymru.org.uk)

📍 Uned 5, Adeilad yr Orsaf, Stryd Bodfor, Y Rhyl LL18 1AT



☎ 0344 477 2020

💻 [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

📍 Eryl Wen, Eryl Place, Llandudno, Conwy LL30 2TX

## Y Samariaid

**Ymyrraeth Argyfwng**

Mae'r **Samariaid** ar gael 24 awr y dydd, bob dydd o'r flwyddyn, yn darparu lle diogel i unrhyw un sy'n methu ymdopi.

☎ 116 123

📧 [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org) er mwyn cael manylion y gangen agosaf neu e-bostiwrch [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

Fersywn 2 Ionawr 2020





Dewis Cymru yw'r lle i gael gwybodaeth am les yng Nghymru.

Os hoffech wybodaeth all eich helpu i feddwl am yr hyn sy'n bwysig i chi, ynghyd â gwybodaeth am sefydliadau a gwasanaethau lleol a all helpu, gallwch fynd i wefan Dewis Cymru ar [www.dewis.wales](http://www.dewis.wales).

Gall y wefan eich cynorthwyo i gael mynediad at wasanaethau cefnogaeth lleol a chanfod gwybodaeth a chyngor. Mae'n bwynt mynediad sengl, clir a dibynadwy.

This document is also available in English.

