Helpu eich hun …
i gael rhagor o arian

Os ydych chi'n ei chael yn anodd cael deupen llinyn ynghyd, mae'n bosib bod yna ffyrdd i chi gael rhagor o arian neu gwtogi ar eich biliau. Mae'r daflen hon yn rhoi syniadau i chi. I gael rhagor o wybodaeth, gweler y rhestr o fanylion cyswllt defnyddiol yn y cefn.

1 Sicrhewch eich bod yn cael y budd-daliadau a'r credydau treth iawn

Os ydych chi'n chwilio am waith neu ar incwm isel, holwch a allwch gael lwfans ceisio gwaith (JSA) neu gymhorthdal incwm (IS).

Mae'n bosib bod math arall o help y gallwch ei gael, yn ddibynnol ar eich amgylchiadau. Mae'r rhestr isod yn dangos yr hyn y gallech ei gael:

Newydd ddechrau gweithio – grantiau swyddi, help estynedig gyda chostau tai, arian ychwanegol wrth i chi weithio a help gyda gofal plant a chostau teithio.

Yn gweithio 16 awr neu ragor yr wythnos ac ar incwm isel – credyd treth gwaith.

Yn disgwyl babi – budd-daliadau mamolaeth, grant mamolaeth Cychwyn Cadarn oddi wrth y Gronfa Gymdeithasol, Grant Iechyd yn ystod Beichiogrwydd. Holwch hefyd am: bresgripsiynau am ddim, triniaeth am ddim gan y deintydd, talebau Cychwyn Iach.

Yn magu plant – credyd treth plant a budd-dal plant. Holwch hefyd am: brydau ysgol am ddim, grantiau dillad ysgol, talebau Cychwyn Iach.

Gwaeledd neu anabledd – lwfans cyflogaeth a chymorth (ESA) (budd-dal analluogrwydd gynt), lwfans byw i'r anabl (DLA). Holwch eich cyngor lleol hefyd am: gymhorthion ac addasiadau, tocyn bws rhad ac am ddim, bathodyn glas ar gyfer parcio, cynlluniau trafnidiaeth.

Yn gofalu am rywun sy'n wael neu'n anabl – lwfans i ofalwyr.

60 neu drosodd – pensiwn y wladwriaeth, credyd pensiwn, lwfans gweini (AA) os ydych yn 65 oed neu drosodd. Holwch hefyd am: docynnau teithio rhatach, Taliadau Tanwydd y Gaeaf.

Mae gan bob budd-dal ei reolau ei hun. Cofiwch holi a ellir ôl-ddyddio unrhyw fudd-dal. Gweler y manylion cyswllt defnyddiol ar dudalen 7 am ble i hawlio.

2 Help gyda chostau tai

Holwch yn eich swyddfa Canolfan Byd Gwaith leol a allwch gael help gyda chostau tai, er enghraifft, taliadau llog eich morgais.

Os bu i chi drefnu yswiriant i warchod eich morgais, holwch i weld a allwch hawlio.

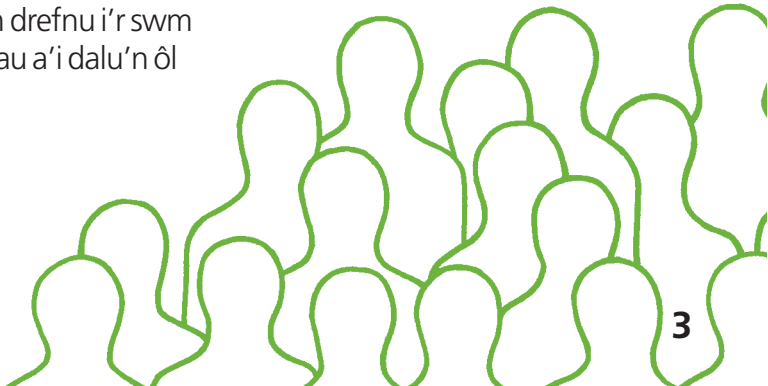
Holwch eich cyngor lleol, a allwch gael:

- gostyngiad yn y dreth gyngor
- budd-dal tai i helpu gyda'r rhent
- budd-dal y dreth gyngor i helpu gyda'r dreth gyngor
- help ychwanegol gyda budd-dal y dreth gyngor a thai mewn amgylchiadau eithriadol. Gelwir hwn yn daliad tai dewisol.

3 Taliadau gan y Gronfa Gymdeithasol

Os ydych yn cael rhai budd-daliadau penodol, mae'n bosib y gallwch gael grant neu fenthyciad gan y Gronfa Gymdeithasol i helpu gyda threuliau unwaith ac am byth. Mae'r rhain yn cynnwys grantiau ar gyfer costau mamolaeth ac angladdau. Mae'n bosib y gallwch gael benthyciad argyfwng i dalu costau mewn argyfwng pa un a ydych ar fudd-daliadau ai peidio.

Os ydych yn ei chael yn anodd ad-dalu benthyciad gan y Gronfa Gymdeithasol neu ordaliadau budd-daliadau, mae'n bosib y gallwch drefnu i'r swm wythnosol gael ei leihau a'i dalu'n ôl dros gyfnod hwy.



4 Help tra'ch bod yn gweithio

Archwiliwch eich dalen gyflog i sicrhau:

- eich bod yn cael yr isafswm cyflog. Ffoniwch ✆ 0845 302 1489 neu ymwelwch â **www.hmrc.gov.uk/nmw**
- eich bod yn talu'r dreth incwm a'r yswiriant gwladol cywir. Cysylltwch â'r swyddfa dreth leol neu ffonio Taxaid ar ✆ 0845 120 3779 neu ymwelwch â **www.taxaid.org.uk**
- bod unrhyw symiau a dynnir o'ch cyflog yn gywir.

5 Help i fagu plant

Holwch i weld a allwch gael:

- arian cynnal plant oddi wrth riant sy'n absennol. I gael help, ffoniwch yr Asiantaeth Cynnal Plant: ✆ 0845 713 3133 neu ymwelwch â **www.csa.gov.uk**
- talebau cronfa ymddiriedolaeth plant. Ffoniwch ✆ 0845 302 1470 neu ymwelwch â **www.childtrustfund.gov.uk**
- lwfans cynhaliaeth addysg i bobl ifanc sy'n aros ym myd addysg ar ôl 16. Ffoniwch y llinell gymorth i ddysgwyr: ✆ 0800 121 8989 (Lloegr), ✆ 0845 602 8845 (Cymru) neu ymwelwch â **www.direct.gov.uk**
- budd-dal plant i rai 16 –19 oed sydd mewn addysg amser llawn. Ffoniwch y llinell gymorth budd-dal plant: ✆ 0845 302 1444 neu ymwelwch â **www.hmrc.gov.uk/childbenefit**

6 Grantiau ac ymddiriedolaethau elusennol

Mae nifer o grantiau y gallech chi o bosib ymgeisio amdanynt i'ch helpu.

Holwch eich cyngor lleol am grantiau cyfleusterau i bobl anabl a grantiau gwella'r cartref.

Holwch a allwch gael grant i inswleiddio'ch cartref. Cysylltwch â Warm Front yn Lloegr neu'r Cynllun Effeithlonrwydd Ynni Cartref yng Nghymru (gweler tudalen 7).

Os oes gennych ôl-ddyledion tanwydd neu ddŵr, holwch a ydy'ch cyflenwr yn cynnig grantiau i dalu am ôl-ddyledion a biliau eraill y cartref.

Mae gan Turn 2 Us wybodaeth am elusennau eraill sy'n rhoi grantiau.

Llinell gymorth: ✆ 0808 802 2000 neu ymwelwch â
www.turn2us.org.uk

7 Oedolion eraill sy'n byw gyda chi

Os oes gennych berthnasau oedrannus neu blant sydd wedi tyfu'i fyny (nad ydynt yn ddibynyddion) yn byw gyda chi, sicrhewch fod y symiau cywir yn cael eu tynnu o unrhyw daliadau llog morgeisi neu fudd-dal treth gyngor/tai a gewch.

Tybed a allech chi gael arian ychwanegol drwy osod ystafell sbâr ar log? Mae'r cynllun **gosod ystafell** yn golygu na fydd yn rhaid i chi dalu treth os yw'r rhent a gewch yn ddigon isel. Cyn gosod ystafell, holwch a fydd yr incwm ychwanegol yn effeithio ar unrhyw fudd-daliadau a gewch a sicrhewch fod eich landlord neu'r benthyciwr morgais yn cytuno.

8 Arbedwch arian ar filiau'r cartref

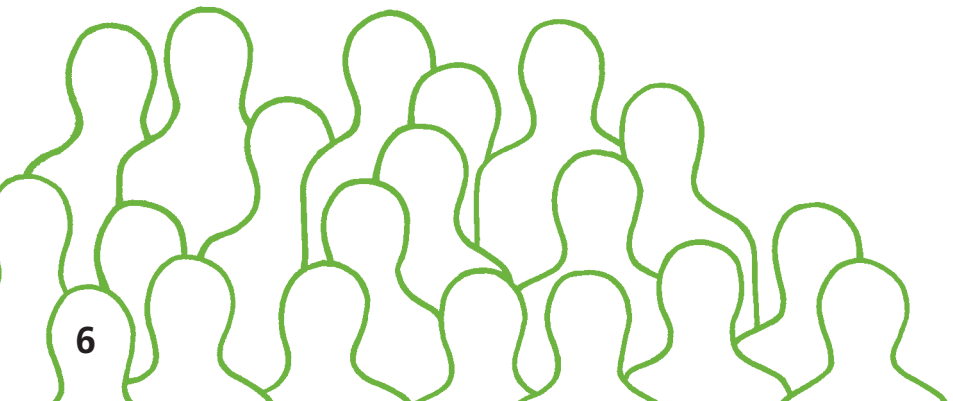
Gallai gwneud eich cartref yn fwy effeithlon o ran ynni helpu i leihau eich biliau tanwydd. Ffoniwch yr Ymddiriedolaeth Arbed Ynni ar ✆ 0800 512 012 neu ymwelwch â **www.est.org.uk** i gael rhagor o awgrymiadau.

Mae help a chyngor am ffyrdd eraill o arbed arian ar eich biliau tanwydd i'w cael gan Consumer Direct ar ✆ 0845 404 0506 neu ymwelwch â **www.consumerdirect.gov.uk**

Siopwch o gwmpas am gyflenwyr rhatach ar gyfer gwasanaethau eraill fel ffôn, band eang ac yswiriant.

9 Gofynnwch am help

Os oes arnoch angen help neu gyngor pellach, ymwelwch â'ch Canolfan Cyngor ar Bopeth (CAB) leol. I ddod o hyd i'ch CAB agosaf, ac i gael rhagor o wybodaeth, gan gynnwys dalenni ffeithiau, ymwelwch â **www.adviceguide.org.uk**



10 Manylion cyswllt defnyddiol (Holwch beth yw'r cyfraddau galw cyn deialu)

www.moneymadeclear.fsa.gov.uk cyfryngau rhyngweithiol ar gyfer gwneud cyllideb a benthyca, gwybodaeth a thaflenni

www.direct.gov.uk cynghorydd budd-daliadau ar-lein, sut i hawlio budd-daliadau, gosod ystafell a chwilio am gynghorau lleol

www.communitylegaladvice.org.uk help cyfreithiol am ddim, chwilio am gynghorydd.
Llinell gymorth: ✆ 0845 345 4345

www.nationaldebtline.co.uk llinell gynghori annibynnol, rad ac am ddim ar ddyledion: ✆ 0808 808 4000

Canolfan Byd Gwaith www.jobcentreplus.gov.uk
budd-daliadau i bobl sydd mewn oedran gweithio. Am daliadau'r Gronfa Gymdeithasol, cysylltwch â'ch swyddfa Canolfan Byd Gwaith leol. Llinell hawlio budd-daliadau: ✆ 0800 055 6688 (IS, JSA, ESA)

Yr Adran Gwaith a Phensiynau www.dwp.gov.uk
Llinell ymholiadau am fudd-daliadau anabledd: ✆ 0800 882 200 (DLA ac AA) Uned lwfans i ofalwyr: ✆ 0125 385 6123

Cyllid a Thollau EM www.hmrc.gov.uk
treth incwm, yswiriant gwladol, credydau treth, budd-dal plant, Grantiau Iechyd yn ystod Beichiogrwydd.
Llinell gymorth credydau treth: ✆ 0845 300 3900
Llinell gymorth Grantiau Iechyd yn ystod Beichiogrwydd: ✆ 0845 366 7885

Y Gwasanaeth Pensiwn www.thepensionservice.gov.uk
budd-daliadau i bobl 60 oed a drosodd.
Ymholiadau cyffredinol: ✆ 0845 606 0275
Taliadau Tanwydd y Gaeaf: ✆ 0845 915 1515

Warm Front www.warmfront.co.uk
✆ 0800 316 2805

Cynllun Effeithiolrwydd Ynni Cartref www.heeswales.co.uk
✆ 0800 316 2815
Talebau Cychwyn Iach: ✆ 0845 607 6823
Llinell gyngor ar gostau iechyd: ✆ 0845 850 1166

Ein hegwyddorion

Mae'r gwasanaeth Cyngor ar Bopeth yn darparu cyngor rhad ac am ddim, annibynnol, diduedd i bawb am ei hawliau a'i gyfrifoldebau. Rydym yn gwerthfawrogi amrywiaeth, yn hyrwyddo cydraddoldeb ac yn herio gwahaniaethu.

Ein nodau

- Darparu'r cyngor y mae ar bobl ei angen ar gyfer y problemau y maent yn eu hwynebu.
- Gwella'r polisïau a'r arferion sy'n effeithio ar fywydau pobl.

Cynhyrchwyd gan Citizens Advice
Myddelton House
115–123 Pentonville Road
London N1 9LZ

Tel: 020 7833 2181
www.adviceguide.org.uk
www.citizensadvice.org.uk

Mehefin 2009
Mae Cyngor ar Bopeth yn enw gweithredol i Gymdeithas Genedlaethol Cyngor ar Bopeth.
Rhif cofrestru elusen 279057