

Helpu eich hun... os ydych chi'n 18 i 24

Os ydych chi'n meddwl parhau i astudio neu chwilio am waith, yna mae'r daflen hon yn mynd drwy rai o'ch dewisiadau ac yn amlinellu'r help y gallech ei gael.



1 Astudio llawn amser

Os byddwch chi'n penderfynu symud ymlaen i addysg uwch i astudio llawn amser, gallech gael:

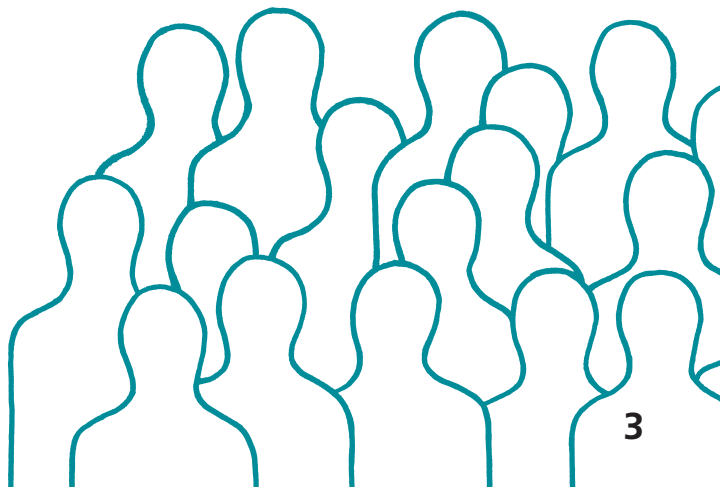
- grantiau a benthyciadau i fyfyrwyr. Gallech gael help ychwanegol os oes gennych chi blentyn neu os ydych chi'n anabl. Gweler cyfrifiannell cyllid myfyrwyr ar Directgov am ragor o wybodaeth
- bwrsariau ac ysgoloriaethau gan eich prifysgol neu'ch coleg. Mae gan rai cyrsiau gwaith cymdeithasol ac iechyd eu cynlluniau eu hunain – gweler cyfrifiannell cyllid myfyrwyr ar Directgov am ragor o wybodaeth
- budd-daliadau – ni all y rhan fwyaf o fyfyrwyr llawn amser hawlio budd-daliadau. Ond os ydych chi'n unig riant neu'n anabl, holwch yn eich swyddfa Canolfan Byd Gwaith leol. Mae'n bosib y gall cyplau sy'n fyfyrwyr ac sydd â phlentyn hawlio yn ystod gwyliau'r haf
- eich eithrio rhag talu'r dreth gyngor os ydych chi'n byw mewn neuadd neu os yw pawb sy'n byw yn y tŷ yn fyfyrwyr. Os ydych chi'n byw gyda rhywun sydd ddim yn fyfyrwr, efallai y bydd yn bosib cael gostyngiad yn y dreth gyngor – holwch eich cyngor lleol
- help gyda chostau iechyd, fel presgripsiynau, triniaeth ddeintyddol a phrofion llygaid am ddim – ffoniwch y llinell gyngor costau iechyd ar ☎ 0845 850 1166. Yng Nghymru, mae pawb yn cael presgripsiynau am ddim, ac mae archwiliadau deintyddol am ddim os ydych chi o dan 25 oed
- help gyda chostau teithio – gweler Directgov am bethau fel cerdyn trên i bobl ifanc
- help ychwanegol gan eich coleg neu brifysgol os ydych chi'n wynebu caledi
- help gan elusennau ac ymddiriedolaethau addysg – ewch i www.turn2us.org.uk i weld rhestr o gyllidwyr posib.

Gall cynlluniau'r llywodraeth newid. Ewch i Directgov i wybod beth yw'r sefyllfa ddiweddaraf: www.direct.gov.uk/cy

2 Astudio rhan amser

Os ydych chi'n astudio rhan amser, holwch i weld a allwch chi gael:

- help gyda ffioedd a chostau cyrsiau – ewch i'r adran addysg a dysgu yn Directgov
- budd-daliadau – bydd hyn yn dibynnu ar eich amgylchiadau. Os ydych chi'n hawlio lwfans ceisio gwaith (JSA), efallai y byddai'n rhaid i chi aildrefnu eich cwrs petai chi'n cael cynnig swydd – holwch yn eich swyddfa Canolfan Byd Gwaith leol
- help gyda chostau iechyd, fel presgripsiynau, triniaeth ddeintyddol a phrofion llygaid am ddim – ffoniwch y llinell gyngor costau iechyd ar ☎ 0845 850 1166. Yng Nghymru, mae pawb yn cael presgripsiynau am ddim, ac mae archwiliadau deintyddol am ddim os ydych chi o dan 25 oed
- help gyda chostau teithio – gweler Directgov am bethau fel cerdyn trên i bobl ifanc
- help ychwanegol gan eich coleg neu brifysgol os ydych chi'n wynebu caledi
- help gan elusennau ac ymddiriedolaethau addysg – ewch i www.turn2us.org.uk i weld rhestr o gyllidwyr posib.



3 Dewisiadau eraill yn lle addysg uwch

Os nad ydych chi eisiau parhau mewn addysg uwch, mae yna ddewisiadau eraill i'ch helpu chi i wella eich sgiliau a chynyddu'ch siawns o gael swydd. Mae rhai cyrsiau am ddim, neu efallai y gallech gael help gyda'r costau. Ewch i Directgov neu www.gyrfacymru.com

Efallai y byddwch hefyd am ystyried:

- Mae prentisiaethau yn eich hyfforddi ar gyfer gyrfa benodol gyda chymysgedd o ddysgu wrth weithio a mynd i'r coleg. I gael rhagor o wybodaeth ewch i www.apprenticeships.org.uk yn Lloegr neu www.gyrfacymru.com yng Nghymru.
- Oes gennych chi syniad ar gyfer dechrau eich busnes eich hun? Efallai y byddech yn medru cael grant neu fenthyciad i'ch helpu – holwch Prince's Trust neu Livewire – gweler cysylltiadau defnyddiol.
- Gall gwirfoddoli eich helpu i ennill sgiliau newydd, cynyddu eich hyder a chael profiad gwaith defnyddiol. Gweler www.citizensadvice.org.uk, vinspired.com a www.do-it.org.uk

4 Chwilio am waith

Os ydych chi'n chwilio am waith, gall eich swyddfa Canolfan Byd Gwaith leol roi cyngor i chi am gynlluniau i'ch helpu chi gael gwaith a'r help y gallech ei gael gyda chostau chwilio am waith, er enghraifft, costau teithio.

Efallai y cewch chi lwfans ceisio gwaith os ydych chi'n:

- 18 oed neu'n hŷn
- gweithio llai na 16 awr yr wythnos, ac os oes gennych chi bartner, ei b/fod yn gweithio llai na 24 awr
- ffit i weithio, ar gael i weithio ac yn chwilio am waith.

Bydd y swm a gewch yn dibynnu ar eich amgylchiadau. Peidiwch ag oedi i hawlio. Ffoniwch ☎ 0800 012 1888 neu hawliwch ar-lein yn www.direct.gov.uk/cy

Bydd eich Cytundeb Ceisio Gwaith yn amlinellu'r camau y byddwch yn eu cymryd bob wythnos i chwilio am waith. Fel arfer, bydd rhaid i chi gofrestru bob pythefnos a mynychu adolygiadau chwilio am waith fwy manwl yn rheolaidd. Os na fyddwch chi'n gwneud yr hyn y mae'r Ganolfan Byd Gwaith yn argymhell y dylech ei wneud, mae'n bosib y gostyngir eich budd-dal neu ei stopio (atal). Gofynnwch am gyngor os bydd hyn yn digwydd i chi, ewch i www.adviceguide.org.uk/CY/wales i ddarganfod ble mae eich Canolfan Cyngor Ar Bopeth agosaf.

5 Gweithio

Pan fyddwch yn dechrau gweithio am y tro cyntaf, holwch yn eich swyddfa Canolfan Byd Gwaith leol i ddarganfod a allwch chi gael:

- grant swydd – un taliad i'ch helpu gyda'r costau o ddechrau gweithio
- help estynedig gyda chostau tai
- credyd treth gwaith os ydych chi'n gweithio mwy na 30 awr yr wythnos
- budd-dal tai a budd-dal y dreth gyngor.

Mae gennych hawl cyfreithiol i:

- dderbyn yr isafswm cyflog cenedlaethol. Ffoniwch y llinell gymorth hawliau cyflog a gweithio ar ☎ 0800 917 2368 neu ewch i www.direct.gov.uk/cy
- peidio â gweithio mwy na 48 awr yr wythnos ar gyfartaledd (ceir eithriadau)
- derbyn gwyliau blynyddol â thâl o 5.6 wythnos, mae hyn yn 28 diwrnod os ydych chi'n gweithio 5 diwrnod yr wythnos (5.6 lluosï â 5)
- ymuno ag undeb llafur
- peidio â chael rhywun yn gwahaniaethu yn eich erbyn ar sail pethau fel eich rhyw, eich anabledd, eich hil, eich cyfeiriadedd rhywiol, eich crefydd neu gred, na'ch oedran chi. Gweler Adviceguide am ragor o wybodaeth am y Ddeddf Cydraddoldeb 2010 a ddaw i rym ar 1 Hydref.

Mae gan rai gweithwyr yr hawl i ofyn am amser i ffwrdd o'r gwaith ar gyfer hyfforddiant hefyd. Mae gan Directgov ragor o wybodaeth yn ogystal ag enghreifftiau o lythyrau cais i chi eu llwytho i lawr.

Mae gan Adviceguide ragor o wybodaeth am eich hawliau yn y gwaith yn www.adviceguide.org.uk/CY/wales neu ewch i www.thesite.org

6 Os ydych chi'n anabl neu'n gofalu am rywun

Os ydych chi'n anabl, gall Ymgynghorydd Cyflogaeth i Bobl Anabl yn y swyddfa Canolfan Byd Gwaith leol eich helpu gydag unrhyw anawsterau a all fod gennych o ran dechrau gweithio.

Efallai y gallech hawlio:

- lwfans byw i'r anabl (DLA) i gael help i symud o gwmpas a gofalu amdanoch eich hun. Er mwyn hawlio, ffoniwch ☎ 0800 882 200
- lwfans cyflogaeth a chymorth (ESA) os ydych chi'n rhy wael i weithio. Er mwyn hawlio, ffoniwch ☎ 0800 055 6688
- credyd treth gwaith os ydych chi'n gweithio mwy na 16 awr yr wythnos ac os yw eich anabledd wedi'i gwneud yn anoddach i chi gael swydd – cysylltwch â Chyllid a Thollau Ei Mawrhydi (HMRC) am ragor o wybodaeth
- benthyciadau a grantiau Cronfa Gymdeithasol i'ch helpu gyda chostau unwaith ac am byth os ydych chi'n cael budd-daliadau penodol.

Os ydych chi'n gofalu am rywun sy'n anabl, gallech gael lwfans gofalwr a chymhorthdal incwm (IS).

I gael help i hawlio neu am gyngor os cewch eich gwrthod, dewch o hyd i'ch Canolfan Cyngor Ar Bopeth agosaf drwy fynd i www.adviceguide.org.uk/CY/wales

7 Os ydych chi'n feichiog neu os oes gennych chi blentyn

Os ydych chi'n feichiog neu os oes gennych chi blentyn, gallech gael:

- cymhorthdal incwm (IS), grant mamolaeth Cychwyn Cadarn, benthyciadau a grantiau Cronfa Gymdeithasol i helpu gyda chostau unwaith ac am byth – holwch yn y Ganolfan Byd Gwaith
- budd-dal plant, credyd treth plant – holwch Gyllid a Thollau Ei Mawrhydi
- budd-dal tai a budd-dal y dreth gyngor gan eich cyngor lleol
- talebau Cychwyn Iach – ffoniwch ☎ 0845 607 6823 neu ewch i www.healthystart.nhs.uk
- help gyda chostau gofal plant os ydych chi'n astudio neu'n hyfforddi – holwch eich coleg
- help gyda chostau gofal plant tra byddwch yn hyfforddi neu'n chwilio am waith – holwch yn eich swyddfa Canolfan Byd Gwaith leol
- arian cynnal plant gan riant sy'n absennol. I gael help, ffoniwch yr Asiantaeth Cynnal Plant: ☎ 0845 713 3133 neu ewch i www.csa.gov.uk/indexw.asp

I gael help i hawlio neu am gyngor os cewch eich gwrthod, dewch o hyd i'ch Canolfan Cyngor Ar Bopeth agosaf drwy fynd i www.adviceguide.org.uk/CY/wales

8 Help gyda thai

Os ydych chi'n talu rhent a'r dreth gyngor, holwch eich cyngor lleol i weld a allwch gael:

- budd-dal tai – efallai y bydd y swm wedi'i gyfyngu i gost un ystafell mewn tŷ a rennir, felly efallai na fydd yn ddigon i dalu am eich rhent i gyd
- gostyngiad yn y dreth gyngor – efallai y cewch ddisgownt, er enghraifft, os ydych chi'n byw ar eich pen eich hun
- budd-dal y dreth gyngor
- help ychwanegol gyda budd-dal y dreth gyngor a thai mewn amgylchiadau eithriadol. Gelwir hwn yn daliad tai dewisol.

Ni all y rhan fwyaf o fyfyrwyr llawn amser gael budd-dal y dreth gyngor a thai (gweler tudalen 2).

9 Gofynnwch am help

Mae gan Adviceguide ragor o wybodaeth am hawliau pobl ifanc gan gynnwys taflenni ffeithiau ynghylch y budd-daliadau y gallwch eu hawlio – ewch i www.adviceguide.org.uk/CY/wales

Gallwch hefyd ddod o hyd i'ch canolfan Cyngor Ar Bopeth agosaf os oes angen rhagor o help neu gyngor arnoch.

Gweler manylion cyswllt defnyddiol am sefydliadau eraill a all eich helpu.

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

www.thesite.org cefnogaeth ac arweiniad i bobl ifanc ar bob math o bynciau. Mae'n cynnwys podlediadau, fideos ac atebion i'ch cwestiynau

www.lifetracks.com cyngor a gwybodaeth i'ch helpu i wneud penderfyniadau am weithio, astudio neu hyfforddi

www.do-it.org.uk i ddod o hyd i gyfleoedd gwirfoddoli lleol ar-lein

www.whataboutmoney.info/cymraeg gwybodaeth ddiudedd am ddim ar arian a materion ariannol i bobl ifanc 16 i 24 mlwydd oed. Mae'n cynnwys vox pops a phecynnau rhyngweithiol

www.moneymadeclear.org.uk/help/cymraeg.html pecynnau rhyngweithiol ar gyfer gwneud cyllideb a benthyca, gwybodaeth a thafenni

Adran Gwaith a Phensiynau www.direct.gov.uk/cy

Llinell ymholiadau am fudd-daliadau anabled: ☎ 0800 882 200 (DLA)

Ffôn testun: 0800 243 355 (os ydych yn cael trafferth clywed neu siarad yn glir)

Uned Lwfans Gofalwr: ☎ 0845 608 4321

Ffôn testun: 0845 604 5312 (os ydych yn cael trafferth clywed neu siarad yn glir)

Canolfan Byd Gwaith www.direct.gov.uk/cy

budd-daliadau i bobl o oed gweithio. Am daliadau'r Gronfa Gymdeithasol, cysylltwch â'ch swyddfa Canolfan Byd Gwaith leol.

Llinell hawlio budd-daliadau: ☎ 0800 012 1888 (IS, JSA, ESA)

Ffôn testun: 0800 023 4888 (os ydych yn cael trafferth clywed neu siarad yn glir)

Cyllid a Thollau EM www.hmrc.gov.uk/cymraeg

treth incwm, yswiriant gwladol, credydau treth, budd-dal plant

Llinell gymorth credydau treth: ☎ 0845 302 1489

Ffôn testun: 0845 300 3909 (os ydych yn cael trafferth clywed neu siarad yn glir)

Llinell gymorth budd-dal plant: ☎ 0845 302 1489

Ffôn testun: 0845 302 1474 (os ydych yn cael trafferth clywed neu siarad yn glir)

Cyngor Cyfreithiol Cymunedol www.communitylegaladvice.org.uk/cy
cymorth cyfreithiol am ddim, a chwilio am gynghorydd yng Nghymru a Lloegr
Llinell gymorth: ☎ 0845 345 4345
Minicom: 0845 609 6677 (os ydych yn cael trafferth clywed neu siarad yn glir)

Directgov www.direct.gov.uk/cy
gwaith a gyrfaedd, arian i ddysgu, cynghorydd budd-daliadau ar-lein,
sut i hawlio budd-daliadau

Gyrfa Cymru www.gyrfacymru.com
gwybodaeth a chyngor dwyieithog am yrfaedd
Llinell gymorth: ☎ 0800 100 900

Linell Gymorth Dyledion Cenedlaethol www.nationaldebtline.co.uk
llinell gyngor annibynnol sy'n rhoi cyngor ar ddyledion am ddim:
☎ 0808 808 4000

Prince's Trust www.princes-trust.org.uk
cymorth ymarferol ac ariannol i bobl ifanc gan gynnwys help i ddechrau busnes.
Llinell gymorth: ☎ 0800 842 842

Shell LiveWIRE <http://shell-livewire.org> (dim www)
cymuned ar-lein i entrepreneuriaid ifanc sy'n dechrau neu'n rhedeg eu
busnes eu hun

Shelter www.sheltercymru.org.uk
cyngor am dai i bobl ifanc
Llinell gymorth gyffredinol: ☎ 0808 800 4444 (Lloegr),
☎ 0845 075 5005 (Cymru)

v <http://vinspired.com> (dim www)
cysylltu pobl ifanc gyda chyfleoedd gwirfoddoli yn Lloegr.

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

- Rhoi'r cyngor angenrheidiol i bobl ar gyfer y problemau a wynebant.
- Gwella'r polisiau a'r arferion sy'n effeithio ar fywydau pobl.

Cynhyrchwyd gan Citizens Advice

Myddelton House
115–123 Pentonville Road
London N1 9LZ

Ffôn: 020 7833 2181

www.adviceguide.org.uk/CY/wales

www.citizensadvice.org.uk

Gorffennaf 2010

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

P909OYB