RESTART SCHEME
CYNLLUN AILDDECHRAU

Llyfryn Costau Byw

BROCHURE MAI 2023

serco

In partnership with
Mewn partneriaeth gyda'r

Department for Work & Pensions
Adran Gwaith a Phensiynau

Croeso

Mae'r cylchlythyr hwn yn cynnwys gwybodaeth gyda dolenni i'r mathau amrywiol o gymorth a chymorth ariannol sydd ar gael, o gostau'r cartref i gyngor ar sut i arbed ynni, gwybodaeth am arian sydd ar gael ac adran ar gyfer y gwasanaethau cymorth.

Bydd y dolenni defnyddiol hyn yn darparu cymorth i aelwydydd a'r cymorth sydd ar gael i weithwyr, gan gynnwys cymorth gofal plant a chyngor ar ostyngiadau teithio i geiswyr gwaith i help a chymorth i'r rhai sy'n ceisio dychwelyd i fyd gwaith.

Ymwadiad: Roedd y wybodaeth yn y cylchlythyr hwn yn gywir adeg cyhoeddi. Mae'r cymorth sydd ar gael yn amodol ar gymhwysedd a gall newid. Nid yw Serco yn gyfrifol am unrhyw rai o'r newidiadau hyn nac am wybodaeth ar wefannau trydydd parti. Bwriedir i'r wybodaeth a'r dolenni a ddarparwyd gyfeirio a chynnig help a chymorth a allai fod o fudd i Gyfranogwyr y Cynllun Ailgychwyn.

Cynnwys

Gofal Plant	Tudalennau 3-4
Tai	Tudalen 5
Camau gweithredu cost isel cyflym a hawdd	Tudalennau 6-7
Band eang a ffôn	Tudalen 8
Cymorth gyda thaliadau	Tudalennau 9-10
Cyngor arall ar ynni	Tudalen 11
Teithio	Tudalen 12
Biliau	Tudalennau 13-14
Cymorth iechyd meddwl	Tudalennau 15-16
Cymorth lles corfforol	
Cysylltiadau eraill mewn argyfwng	

Gofal Plant

Cynnig Gofal Plant Cymru

O dan y Cynnig Gofal Plant Cymru, gallech hawlio hyd at 30 awr o addysg gynnar a gofal plant yr wythnos, am hyd at 48 wythnos y flwyddyn.

Mae'r cynllun gofal plant hwn sy'n cael ei ariannu gan y llywodraeth yn ceisio lleihau baich costau gofal plant er mwyn i chi allu gwario'r arian rydych wedi'i gynilo ar y pethau sydd fwyaf pwysig i'ch teulu chi. Mae gwybodaeth bellach ar gael yma: Cynnig Gofal Plant Cymru | Help Gyda Chostau Gofal Plant yng Nghymru | LLYW.CYMRU

Help i dalu am ofal plant.

Gallwch gael help tuag at gost gofal plant, gan gynnwys:

- gofal plant ar gyfer plant 3 a 4 oed
- gofal plant i rieni sy'n hyfforddi neu'n chwilio am waith

Mae manylion pellach ar gael yma:
Cymorth i dalu am ofal plant | LLYW.CYMRU

Dod o hyd i'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd lleol Gallech gael cymorth gyda gofal plant drwy gynlluniau eraill. Gallwch ymweld â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Lleol i gael manylion pellach: Dod o hyd i'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd lleol | LLYW.CYMRU

Cael cymorth gyda chostau ysgol

Wrth i gostau byw gynyddu, ni ddylai unrhyw blentyn wneud heb. Dysgwch am 3 math o gefnogaeth y gallai fod gennych hawl iddynt:

1) prydau ysgol am ddim
2) grant hanfodion ysgol
3) cyflwyno prydau ysgol am ddim mewn ysgolion cynradd Mae gwybodaeth bellach ar gael yma: [Hawliwch help gyda chostau ysgol | LLYW.CYMRU]

Costau gofal plant

Gwefannau eraill y gallwch eu defnyddio i wneud ymholiadau am gostau gofal plant:

• Sut i hawlio elfen gofal plant y credyd cynhwysol: How do I claim the childcare element of universal credit? | Low Incomes Tax Reform Group (litrg.org.uk)

• Help gyda chostau gofal plant pan ydych yn gweithio: Help with Child-care Costs when You are Working - Turn2us

• Gwiriad cymhwysedd gofal plant di-dreth: Get Tax-Free Childcare: step by step - GOV.UK (www.gov.uk)

Tai

Grant Cymorth Tai

Mae'r Grant Cymorth Tai yn ceisio atal digartrefedd a chynorthwyo pobl i gael mynediad at a/neu gynnal cartref sefydlog ac addas.
Maent yn rhoi arian i awdurdodau lleol i'w wario ar brosiectau sy'n ceisio atal digartrefedd a helpu pobl i fyw yn eu cartref eu hunain neu mewn tai â chymorth. Gall prosiectau gynnwys:
- cymorth i atal digartrefedd
- cymorth i helpu pobl i fyw'n annibynnol
- cymorth i helpu pobl i fyw yn eu cartref eu hunain, hostel neu dai â chymorth.

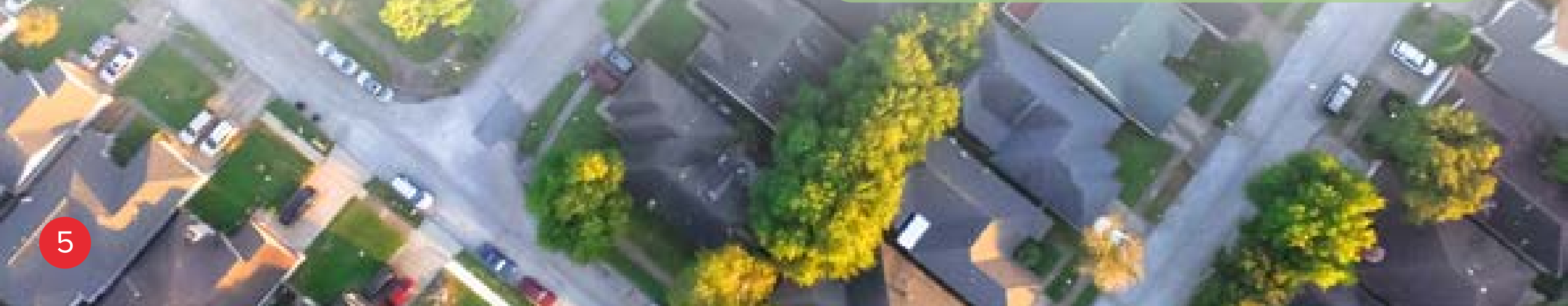
Mae manylion ar gael yma: [Grant Cymorth Tai | LLYW.CYMRU]

A gallwch weld beth sydd ar gael yn ôl awdurdodau lleol unigol yma: [Dod o hyd i'ch awdurdod lleol | LLYW.CYMRU]

Benthyciad cyllidebu

IOs ydych eisoes yn cael rhai budd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd a bod angen benthyciad arnoch, gallwch ganfod a allwch wneud cais am Fenthyciad Cyllidebu neu Flaenswm Cyllidebu di-log. Darganfyddwch sut maen nhw'n gweithio a sut i wneud cais amdanynt [Budgeting Loans: How they work - GOV.UK (www.gov.uk)]

[Benthyciadau Trefnu a Thaliadau Cyllidebu Ymlaen Llaw (moneyhelper.org.uk)]



Camau gweithredu cost isel cyflym a hawdd

Mesuryddion Deallus

Os oes gennych fesurydd deallus, yna mae apiau ar gael fel Utrack gan Uswitch sydd am ddim ac sy'n eich galluogi i olrhain eich defnydd o ynni fesul awr dros ddyddiau, wythnosau, misoedd. Utrack App: connect your smart meter - Uswitch.com

Mesuryddion deallus yw'r genhedlaeth nesaf o fesuryddion ynni. Mae cyflenwyr yn eu gosod fel rhan o raglen y llywodraeth genedlaethol i ddisodli mesuryddion ynni hŷn. Mae'n cynnwys mesuryddion rhagdalu. I gael gwybodaeth bellach am Fesuryddion Deallus ewch Cael mesurydd deallus | Ofgem

Golchi dillad ar dymheredd is

Mae gan Persil ganllawiau newydd ar olchi eich dillad ar dymheredd is gyda'u capsiwlau newydd The benefits of using Persil on a quick or cold wash | Persil

Osgoi defnyddio peiriant sychu dillad

Mae llawer o gartrefi yn y DU yn dibynnu ar ddefnyddio peiriant sychu dillad er mwyn cael dillad glân, meddal, sy'n arogleuo'n ddymunol, ond gyda chostau ynni'n parhau i gynyddu, sy'n golygu y gallai un llwyth mewn peiriant sychu wedi'i awyru gostio cymaint â £1.82 neu fwy i chi, mae llawer o bobl yn chwilio am ffyrdd amgen i sychu eu dillad. Simple ways to dry clothes without using a tumble dryer | National (inyourarea.co.uk)

Troi rheiddiaduron i lawr pan nad ydynt yn cael eu defnyddio

Rydym i gyd yn poeni am y biliau gwresogi uwch, ac nid oes unrhyw arwyddion y bydd y cynnydd yn arafu dim. Os ydych yn poeni am effaith y prisiau hyn a'ch bod yn chwilio am ffyrdd i leihau eich biliau gwresogi edrychwch ar Benefits of turning off radiators in rooms not in use (theradiatorcentre.com)

Newid i fylbiau golau sy'n arbed ynni

Technoleg LED yw'r opsiwn gorau nesaf i ddiffodd switsh. Maent yn defnyddio hyd at 90% yn llai o ynni o gymharu â bylbiau halogen confensiynol, bylbiau LED yw'r datrysiad goleuo gwerth gorau, sy'n arbed ynni ac yn lleihau eich biliau goleuo yn aruthrol. Gallwch gael gwybodaeth bellach am fylbiau golau sy'n arbed ynni yma Is Switching to LED Bulbs Worth It? - Evergreen Energy.

Atal drafft yn eich cartref

Mae cartref sydd â mesurau atal drafft ac inswleiddio priodol yn helpu i l eihau'r ynni a ddefnyddiwch ac allyriadau CO2 yn ogystal â lleihau biliau. Nid yw mesurau atal drafft ar eu pen eu hunain yn ddigon. Darganfyddwch sut i atal drafft yn eich cartrefCutting out draughts from older homes - Energy Saving Trust.

Fideo ac adnoddau Costau Byw ar Jasper

Mae'r fideo a'r adnoddau Costau Byw yn cynnwys cynghorion ar sut i arbed ynni, coginio mewn ffyrdd effeithlon a chwilio am ddewisiadau amgen er mwyn lleihau costau. Gallwch gael mynediad i'r fideo ar Jasper yn y Ganolfan Adnoddau drwy chwilio am 'cost of living course'

Band eang a ffôn

Mae tariffau cymdeithasol yn becynnau band eang a ffôn rhatach i bobl sy'n hawlio Credyd Cynhwysol, Credyd Pensiwn a rhai budddaliadau eraill. Mae rhai darparwyr yn eu galw'n fand eang 'hanfodol' neu 'sylfaenol'. Maent yn cael eu darparu yn yr un ffordd â phecynnau arferol, ond am bris is. Yng nghanol y costau byw sy'n cynyddu, mae Ofcom yn annog cwmnïau i gynnig tariffau cymdeithasol i helpu cwsmeriaid ar incwm is.

I gael gwybodaeth bellach am dariffau Cymdeithasol ewch i Tariffau cymdeithasol: Pecynnau band eang a ffôn rhatach - Ofcom

Gallwch wirio i weld a yw eich darparwr presennol eisoes yn cynnig tariff cymdeithasol a'u cymharu yn erbyn eich tariff chi Discounted 'social tariffs' for those on certain benefits (moneysavingexpert.com)

Cymorth gyda thaliadau

Cristnogion yn Erbyn Tlodi

Mae tlodi'n llawer mwy na pheidio cael rhai pethau. Mae'n gymaint mwy na diffyg materol. Mae tlodi yn dinistrio bywydau. Mae'n dwyn llawenydd, gobaith a chyfleoedd pobl. Mae'n rhwygo teuluoedd, yn ynysu'r rhai sydd angen cymorth fwyaf, ac yn achosi i lawer gredu nad oes unrhyw ffordd arall. Gallwch ganfod pa gymorth sydd ar gael drwy
CAP CAP UK | Home.

Community Money Advice (CMA)

Mae Community Money Advice (CMA) yn elusen gofrestredig sy'n ymrwymedig i gefnogi eglwysi a grwpiau cymunedol sydd ag angerdd i helpu pobl i oresgyn eu problemau ariannol. Mae CMA yn darparu'r holl adnoddau, hyfforddiant a chymorth sydd eu hangen i sefydlu a chynnal gwasanaethau cyngor arian lleol, am ddim, wyneb yn wyneb Freedom from Debt, Hope for the future - Community Money Advice.

Sefydliad Cyngor ar Ddyledion

Elusen genedlaethol gofrestredig cyngor ar ddyledion ac addysg sy'n cynnig cymorth a chyngor cyfrinachol i unrhyw un sy'n poeni am fenthyciadau, credyd a dyled. Debt Advice Foundation - Call Our Debt Advisers Free On 0800 043 40 50

Cyngor Dyled Stepchange

Rydym yn creu cyllideb gyda chi, yn rhoi arweiniad ac yn argymell y datrysiad gorau i chi StepChange Debt Charity - Free Expert Debt Advice.

Llinell Ddyled Genedlaethol

Ni waeth beth sydd wedi digwydd, mae cael cyngor da bob amser yn ddewis da.Debt advice | Free debt advice | National Debtline | National Debtline

Turn2us

Mae Turn2us yn elusen genedlaethol sy'n darparu cymorth ymarferol i bobl sy'n cael anawsterau ariannol. Find out what support is available Fighting UK Poverty -Turn2us

HelpwrArian

Mae HelpwrArian yn helpu i wneud eich dewisiadau am arian a phensiwn yn fwy eglur, gyda chanllawiau diduedd wedi'u hategu gan y llywodraeth ac argymell cymorth pellach, dibynadwy i chi os byddwch ei angen. **Cymorth am ddim a diduedd gydag arian, wedi'i gefnogi gan y llywodraeth | HelpwrArian (moneyhelper.org.uk)**

Cyngor ar Bopeth

https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/

Awgrymiadau arbed ynni er mwyn arbed arian

Mae'r Llywodraeth yn arbed £1,300 ar filiau ynni aelwydydd y gaeaf hwn drwy'r Warant Pris Ynni a'r Cynllun Cymorth Biliau Ynni. Mae yna lawer o bethau y gallwch eu gwneud gartref, o gamau hawdd heb unrhyw gost i fuddsoddiadau mwy, a allai arbed cannoedd yn fwy i chi Energy saving tips to save money - Help for Households

Undebau Credyd Cymru

Mae Undebau Credyd Cymru yn grŵp cydweithredol o undebau credyd sy'n cydweithio i ddatblygu lles ariannol pobl yng Nghymru. Mae ganddynt fanylion am fenthyciadau o £100 ac uwch ac offer rhyngweithiol i'ch helpu i gael trefn ar eich arian: Home - Credit Unions of Wales

National Energy Action (NEA) - Cymru

Os na allwch chi neu rywun rydych yn ei adnabod fforddio i wresogi eu cartref yna mae ystod o gyngor a chymorth ar gael yn uniongyrchol i bobl mewn angen, a thrwy weithwyr rheng flaen a chyfryngwyr eraill. Get Help - National Energy Action (NEA)

Cynghorion Arbed Ynni

Gyda'r pryder am gostau ynni cynyddol, dewch o hyd i rai ffyrdd ymarferol o dorri'n ôl ar yr ynni rydych chi'n ei ddefnyddio Energy Saving Tips | Comparethemarket

Yr Ymddiriedolaeth Arbed Ynni

Mae'r Ymddiriedolaeth Arbed Ynni yn sefydliad annibynnol – sy'n mynd i'r afael â'r argyfwng hinsawdd.

Fel llais uchel ei barch a dibynadwy ar arbedion ynni a datrysiadau ynni glân, rydym yn parhau i weithio tuag at system ynni deallus, di-garbon a datganoledig. Energy Saving Trust

Camau i arbed ynni

Am gamau gweithredu ac argymhellion a all arbed arian i chi drwy roi mwy o reolaeth i chi dros eich gwres a'ch ynni yn eich cartref. Camau i arbed ynni | Ofgem

Teithio

Cerdyn Rheilffordd Disgownt
National Rail Ymholiadau
National Rail Cerdyn Disgownt
Teithio'r Ganolfan Byd Gwaith

Darperir hyn i bobl ddi-waith sydd wedi bod yn hawlio Lwfans Ceisio Gwaith neu'r Credyd Cynhwysol am 3-9 mis (pobl 18-24 oed) neu am 3-12 mis (pobl 25 a hŷn). Gwnewch gais drwy eich Hyfforddwr Gwaith neu Ganolfan Byd Gwaith leol National Rail Enquiries - Jobcentre Plus Travel Discount Card

Biliau

Taliad Tanwydd Gaeaf

Os cawsoch eich geni cyn 26 Medi 1956 gallech gael rhwng £250 a £600 i'ch helpu i dalu eich biliau gwresogi. Gelwir hyn yn 'Daliad Tanwydd Gaeaf'. I ganfod a ydych yn gymwys i gael y Taliad Tanwydd Gaeaf ewch i: Overview - GOV.UK (www.gov.uk)

Sut i arbed arian ar filiau ynni

Ydych chi'n poeni beth fydd yn digwydd pan fydd Llywodraeth y DU yn lleihau'r cymorth ar gyfer biliau ynni o 31 Mawrth eleni? I gael gwybod pa help sydd ar gael How to save money on my energy bills - Energy Saving Trust

Grantiau a budd-daliadau i'ch helpu i dalu eich biliau ynni

Gallwch gael cymorth os ydych yn cael anhawster i fforddio eich biliau ynni neu ychwanegu at eich mesurydd rhagdalu. Gallech fanteisio ar rai budd-daliadau, grantiau a chymorth penodol a gynigir gan y llywodraeth a chyflenwyr ynni. I gael gwybodaeth am ygrantiau a budd-daliadau sydd ar gael Advicelink Cymru - Home (citizensadvice.org.uk)

Mae mwy o gymorth ar Arbed Arian ar gael yn Money Saving Expert: Energy Help, Credit Cards, Flight Delays, Shopping and more

Help gyda Chostau Byw

Gallwch ganfod pa help sydd ar gael gyda chostau byw drwy Lywodraeth Cymru: [Cael help gyda chostau byw | LLYW.CYMRU]

Cymorth a chyngor pellach ar gostau byw

Cymru Gynnes Warm Wales yn gweithio i liniaru tlodi tanwydd yng Nghymru a Deorllewin Lloegr drwy brosiectau cymunedol a gwaith partneriaeth. Mae eu gwefan yn cynnwys llawer o gymorth a chyngor ar gostau byw: [Canllaw Costau Byw - Warm Wales]

Gwneud eich cartref yn fwy cynnes a mwy ynni effeithlon

Mae cynllun Nest yn cynnig cyngor diduedd am ddim ac, os byddwch yn gymwys, pecyn o welliannau effeithlonrwydd ynni am ddim i'ch cartref, gan gynnwys boeler newydd, gwres canolog, inswleiddio neu baneli solar. Gall hyn leihau eich biliau ynni a bydd yn llesol i'ch iechyd a'ch llesiant : [Hafan - Nyth Cymru - nyth.llyw.cymru]

Cymorth Iechyd Meddw

Local Minds
Mae Local Minds yn darparu gwasanaethau iechyd meddwl mewn cymunedau lleol ledled Cymru a Lloegr. Maent yn gweithio mewn partneriaeth i ddarparu gwasanaethau iechyd meddwl gwych i unrhyw un sydd eu hangen.. To find your local Mind Local Minds - Mind

Y Ganolfan ar Gyfer Iechyd Meddwl
Os ydych yn poeni am eich iechyd neu iechyd ffrind neu aelod o'r teulu, gallai gwybodaeth ddefnyddiol fod ar gael yma:Helplines and crisis contacts | Centre for Mental Health

Mind Cymru
Mae Mind Cymru yn brwydro dros iechyd meddwl. Maent yn newid meddyliau ar draws Cymru drwy wneud iechyd meddwl yn flaenoriaeth bob dydd. Maent yn cynnig help, gwybodaeth, cyngor a gwasanaethau lleol. Mae gwybodaeth bellach ar eu gwefan: Mind Cymru - Mind

Every Mind Matters
Mae yna bethau bach y gall pob un ohonom eu gwneud i fod yn garedig i'ch meddwl, a gall y rhain wneud gwahaniaeth mawr i'r ffordd rydym yn teimlo. Gallwch gael cyngor arbenigol ac awgrymiadau ymarferol i'ch helpu i ofalu am eich lles meddyliol a'u gwneud yn rhan o'ch bywyd bob dydd. Every Mind Matters - NHS (www.nhs.uk)

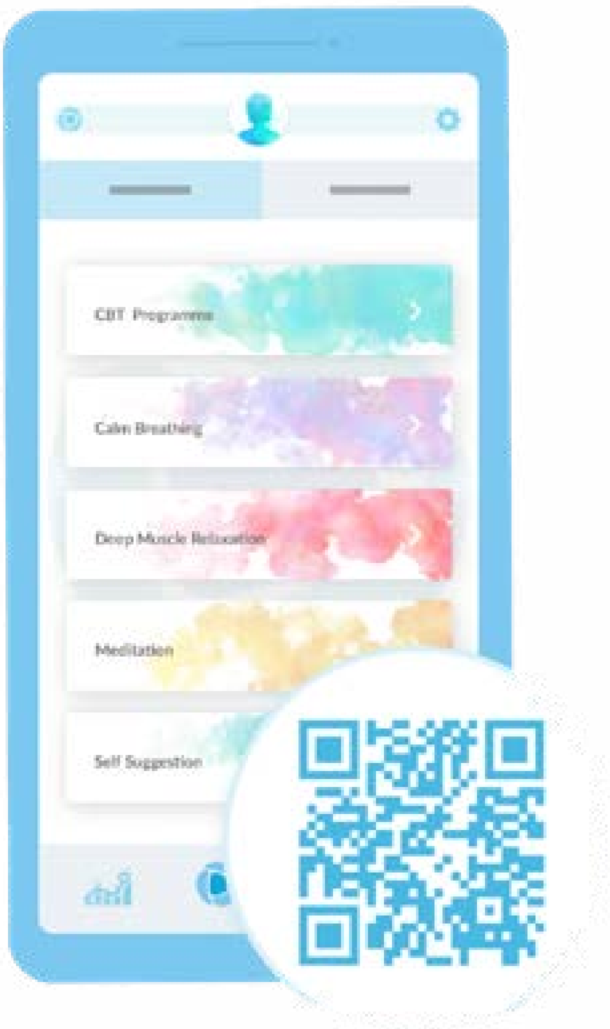
Rethink Mental Illness
Gwella bywydau pobl sydd wedi'u heffeithio'n ddifrifol gan salwch meddwl drwy rwydwaith o grwpiau a gwasanaethau lleol.
We are Rethink Mental Illness

Ap Llesiant Meddyliol Thrive

Mynediad unigryw i'n ap sy'n cydymffurfio'n ddigidol â'r GIG sy'n cynnwys ystod o adnoddau ar hunan-reoli iechyd meddwl. Sganiwch y cod QR isod neu ewch i https://re-start.thrive.uk.com/

Mae fideo cyflwyniad i Thrive ar gael ar Jasper sydd ar gael yn y Ganolfan Adnoddau drwy chwilio am Thrive

Thrive Mental Wellbeing



Cymorth Iechyd Meddwl

Os ydych yn Ddigartref, Llamau yw'r elusen flaenllaw ar ddigartrefedd yng Nghymru, sy'n cefnogi'r bobl ifanc a menywod mwyaf agored i niwed. Os ydych yn ddigartref, yn syrffio soffas, mewn perthynas gamdriniol neu mewn perygl o fod yn ddigartref, cysylltwch â hwy i gael manylion ar sut y gallant eich helpu: Mental health support | Llamau

Cymorth Iechyd Meddwl neu Gymorth Brys

Mae gan wefan 'Angen Cymorth Cymru' wybodaeth am lawer o gwmnïau a all helpu: Time To Change Wales :: Angen cymorth?

Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru

Ffoniwch radffôn 0800 132 737 neu decstio help i 81066. Mae gan wefan y Llinell Gymorth Iechyd Meddwl offer hunanasesu a chymorth pellach hefyd: C.A.L.L. Mental Health Helpline - Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol (callhelpline.org.uk)

Cymorth Lles Corfforol

Cyngor y GIG ar Fyw'n Iach am fyw'n iach, gan gynnwys bwyta deiet cytbwys, pwysau iach, ymarfer corff, rhoi'r gorau i smygu ac yfed llai o alcohol COVID-19 - Iechyd Cyhoeddus Cymru (gig.cymru)

Sefydliad Maetheg Prydain

Mae Sefydliad Maetheg Prydain yn elusen ar gyfer y cyhoedd sy'n bodoli i roi mynediad at wybodaeth ddibynadwy ar faetheg i bobl, addysgwyr a sefydliadau. Wedi'i seilio mewn gwyddoniaeth; gweithio gydag arbenigwyr; cefnogi unrhyw un ar eu taith tuag at ddiet iach, cynaliadwy www.nutrition.org.uk/

Profion llygaid a thalebau optegol y GIG am ddim

Darganfyddwch a oes gennych hawl i gael prawf llygaid neu daleb optegol y GIG am ddim i leihau cost sbectol neu lensys cyffwrdd. Cymorth gyda chostau gofal llygaid y GIG | LLYW.CYMRU

Cadw'n iach yn ystod yr argyfwng costau byw

Mae costau cynyddol ynni, bwyd a thai yn cael effaith negyddol ar ein hiechyd a'n llesiant corfforol a meddyliol. Darganfyddwch pa gymorth a chyngor sydd ar gael i'ch helpu chi a'r rhai o'ch cwmpas i gadw'n iach: Cadw'n iach yn ystod yr Argyfwng Costau Byw - Iechyd Cyhoeddus Cymru (gig.cymru)

Talking Suicide

Maent yn cynnig help a chymorth drwy gyfnodau pan fydd eich iechyd meddwl yn fregus ac rydych yn teimlo ar eich pen eich hun Talking Suicide | SOS Silence of Suicide

Samaritans

Os oes angen rhywun i siarad arnoch neu i wrando, mae cymorth ar gael Samaritans Cymru

Llinell Gymorth Genedlaethol Cam-drin Domestig Refuge

Darganfyddwch pa gymorth sydd ar gael i fenywod sy'n profi cam-drin domestig. Llinell Gymorth Genedlaethol Cam-drin Domestig Refuge Home | Refuge National Domestic Abuse Helpline (nationaldahelpline.org.uk)

Llinell Rhieni

Cynigir cymorth a chyngor cyfrinachol. Cewch help i archwilio eich sefyllfa a chanfod ffordd ymlaen. I weld beth yw eich opsiynau ewch i Parentline family support and bullying helpline | Family Lives

Llinell Gymorth Cam-drin Domestig i Ddynion

Cymorth i ddynion sy'n profi cam-drin domestig. Os hoffech siarad gyda rhywun, gallwch siarad gydag un o'n cynghorwyr cyfeillgar a phroffesiynol dros y ffôn, drwy ebost neu we-sgwrs. Nid oes unrhyw bwysau, dim beirniadaeth, dim ond cymorth Men's Advice Line UK (mensadviceline.org.uk)

Plant yn Cam-drin Rhieni

Mae Plant yn Cam-drin Rhieni yn fater cymhleth ac un sy'n cael ei gamddeall – yn rhannol oherwydd mae wedi'i anwybyddu'n hanesyddol i raddau helaeth o blaid canolbwyntio ar gamdrin partneriaid achos, yn rhannol oherwydd ei fod yn cael ei dangofnodi'n sylweddol ac oherwydd bod llawer o gamsyniadau ynghylch y pwnc. Mae amrywiaeth o gyngor a chymorth ar gael Child to parent abuse | Parental Education Growth Support (PEGS) (pegsupport.co.uk

Shelter Cymru

A oes angen cymorth arnoch gyda thai, dyled, dod o hyd i rywle i fyw, talu am eich tai, troi allan a mwy? Cysylltwch â Shelter Cymru: Shelter Cymru - Home is everything

TGP Cymru

Cyngor, cymorth ac eiriolaeth unigol a chymunedol gan weithio ochr yn ochr â theuluoedd Sipsiwn, Roma a Theithwyr ar faterion fel llety, safleoedd, cynllunio, hawliau a chael mynediad at wasanaethau: Travelling Ahead: Wales Gypsy, Roma and Trav-eller Advice and Advocacy Service « TGP Cymru

Carers Wales

Ydych chi'n gofalu am aelod o'r teulu neu rywun agos atoch? Gall Carers Wales gefnogi gofalwyr di-dâl gyda gwybodaeth arbenigol, cyngor a chymorth: Wales | Carers Wales (carersuk.org)

Barnardo's Wales (Cymru)

Cefnogi plant, pobl ifanc a theuluoedd agored i niwed ledled Cymru. Mae'r cymorth yn cynnwys cymorth i deuluoedd, iechyd meddwl a lles, cymorth anabledd, gofalwyr ifanc, pobl sy'n gadael gofal a cham-drin domestig: Barnardo's Wales (Cymru) | Barnardo's (barnardos.org.uk)

Cymorth i Ferched Cymru

Gwybodaeth, cyngor neu gymorth cyfrinachol am gam-drin domestig, trais domestig neu drais yn erbyn merched: Home : Welsh Women's Aid (welshwomensaid.org.uk

Crëwyd gan Dîm Marchnata Cynllun Restart
Serco