

Canllaw i rieni

Help os ydych yn chwilio am waith, ar gyflog isel neu'n hawlio budd-daliadau

canolfan **byd**gwaith

Rhan o'r Adran Gwaith a Phensiynau



Canllaw yn unig yw'r daflen hon ac nid yw'n cwmpasu pob amgylchiad. Rydym wedi ceisio sicrhau bod y wybodaeth yn y daflen hon yn gywir o fis Ebrill 2010.

Mae'n bosibl y bydd rhywfaint o'r wybodaeth wedi'i gorsymleiddio, neu'n dod yn llai cywir dros amser, er enghraifft, o ganlyniad i newidiadau i'r gyfraith.

Cynnwys

Eich helpu i mewn i waith	4
Cymorth a chyngor i chi	4
Gwaith sy'n cyd-fynd â'ch anghenion	5
Help i ddod o hyd i swydd	6
Eich hawliau gweithio	9
Cymorth ariannol i'ch helpu i mewn i waith.....	10
Hyfforddiant.....	11
Cymorth ariannol ac ymarferol	14
Help mewn sefyllfaoedd arbennig.....	18
Gwaith a gofal plant	21
Eich iechyd chi ac iechyd eich plentyn ...	24
Addysg eich plentyn	26
Cysylltiadau defnyddiol	27

Eich helpu i mewn i waith

Gall dechrau gwaith am y tro cyntaf, dychwelyd i'r gwaith neu newid swyddi fod yn ffyrdd da o gyfarfod pobl newydd, gwneud ffrindiau newydd a chynyddu eich incwm.

Mae gennych lawer o opsiynau pan fyddwch yn barod i gael gwaith neu newid eich patrwm gweithio. Os nad ydych wedi gweithio am gyfnod, efallai eich bod am dreulio ychydig o amser yn dod i arfer â bod yn ôl mewn awyrgylch gwaith. Neu, efallai eich bod am ddod o hyd i hyfforddiant i'ch helpu i gael y swydd gywir.

Cymorth a chynghor i chi

Un o'r pethau y gallwch ei wneud gyntaf yw cael cynghor gan un o'n hymgynghorwyr personol, a all drafod eich sefyllfa a'ch nodau gyda chi, a'ch helpu i weithio allan beth sy'n iawn i chi a'ch plant.

Os oes gennych bryderon ariannol, gall ein hymgynghorwyr sicrhau eich bod yn cael yr holl fudd-daliadau y mae gennych hawl iddynt a'ch rhoi mewn cysylltiad â sefydliadau eraill a all helpu. Gallant hefyd eich helpu i ddod o hyd i ofal plant, neu eich rhoi mewn cysylltiad â meithrinfeydd a chynlluniau chwarae.

Os ydych yn magu plant ar eich pen eich hun ac yn hawlio budd-daliadau, gallwn eich gwahodd i ddod i ddigwyddiad lle y gallwn rannu syniadau gyda chi am ddychwelyd i'r gwaith gan gynnwys gofal

plant. Os ydych yn barod i weithio, mae'n bosibl y gallwn eich cyflwyno i gyflogwyr gyda swyddi gwag sy'n addas i chi.

Os ydych yn rhiant unigol sy'n dechrau gwaith ar ôl cael budd-daliadau, gallwch gael cymorth yn ystod y 6 mis cyntaf i ddechrau gwaith.

Gwaith sy'n cyd-fynd â'ch anghenion

Nid oes yn rhaid i chi weithio'n llawn amser. Gallai opsiynau eraill fod yn fwy addas i chi pan fydd gennych blentyn i ofalu amdano.

Bydd eich ymgynghorydd personol yn cynnal cyfrifiad 'Gwell eich byd mewn gwaith' gyda chi. Bydd yn dechrau drwy gadarnhau pa fudd-daliadau rydych yn eu cael ar hyn o bryd ac yn cyfrifo eich incwm wythnosol. Yna bydd yn edrych ar faint y gallech fod yn ei ennill mewn swydd y mae gennych ddiddordeb ynnddi a'r budd-daliadau y gallech dal eu cael, fel Budd-dal Tai. Bydd hyn yn eich helpu i benderfynu a yw swydd o fudd i chi'n ariannol. Bydd y rhan fwyaf o rieni yn canfod eu bod yn well eu byd yn ariannol ar ôl dechrau gwaith, a hefyd yn cael ansawdd bywyd gwell.

I gael rhagor o wybodaeth neu i drefnu cyfrifod ymgynghorydd personol, cysylltwch â ni. Ewch i

www.direct.gov.uk/cy neu gallwch ddod o hyd i'n rhif ffôn yn eich llyfr ffôn lleol.

Help i ddod o hyd i swydd

Y Fargen Newydd

Nod y Fargen Newydd yw eich helpu i gael swydd os nad ydych yn gweithio. Bydd yn rhoi'r cyfle i chi dderbyn hyfforddiant, dysgu a chael profiad gwaith fel y byddwch:

- yn fwy hyderus
- yn meithrin sgiliau newydd
- yn fwy o werth i bobl sy'n chwilio am staff, ac
- yn gallu dod o hyd i swydd a'i chadw

Y Fargen Newydd ar gyfer rhieni unigol

Rhaglen wirfoddol yw'r Fargen Newydd ar gyfer rhieni unigol i bobl sy'n magu plant ar eu pen eu hunain ac sydd â diddordeb mewn gweithio. Os nad ydych yn gweithio neu'n gweithio llai na 16 awr yr wythnos, mae'n bosibl y gallwch ymuno â'r Fargen Newydd ar gyfer rhieni unigol.

Y Fargen Newydd ar gyfer partneriaid

Os yw eich partner yn hawlio budd-dal ar eich cyfer chi a'ch bod yn gweithio, am lai na 24 awr yr wythnos, mae'n bosibl y gallwch ymuno â'r Fargen Newydd ar gyfer partneriaid a chael bob math o help. Mae'n wirfoddol, felly gallwch ddewis a ydych am gymryd rhan ai peidio.

Pan fyddwch yn ymuno â'r Fargen Newydd ar gyfer rhieni unigol neu'r Fargen Newydd ar gyfer partneriaid, bydd eich ymgynghorydd personol yn gweithio gyda chi i ddod o hyd i swydd sy'n cyd-fynd â chi a'ch sefyllfa.

Partner

Byddwn yn eich trin fel cwpl os ydych yn byw gyda'ch gŵr, gwraig neu bartner sifil, neu os ydych yn byw gyda rhywun fel pe baent yn ŵr, gwraig neu'n bartner sifil i chi. Rydym yn galw'r person arall hwn yn bartner i chi.

Gallech hefyd gael help gyda chostau gofal plant. Fodd bynnag, i gael help gyda chostau gofal plant tra'n cymryd rhan yn un o raglenni'r llywodraeth, mae'n rhaid i'r gofal plant rydych yn ei ddefnyddio tra ar y rhaglen honno fod yn gofrestredig.

I gael rhagor o wybodaeth am y Fargen Newydd, cysylltwch â'r Ganolfan Byd Gwaith drwy fynd i www.direct.gov.uk/ceiswyrghwaith neu gallwch ddod o hyd i'n cyfeiriadau a'n rhifau yn eich llyfr ffôn lleol.

Ble i chwilio am swyddi gwag

Gallwch chwilio am swyddi gwag mewn llawer o leoedd. Gallech ddechrau drwy chwilio ein cronfa ddata o swyddi, sydd ar gael:

- yn www.direct.gov.uk/chwiliadgwaith
- drwy ffonio **0845 6060 234**, a
- mewn Mannau Swyddi mewn Canolfan Gwaith (sgriniau cyffwrdd hawdd i'w defnyddio yw Mannau Swyddi sy'n cyfateb eich anghenion â swyddi gwag).

Gallech hefyd:

- edrych ar yr hysbysebion mewn papurau newydd lleol a chenedlaethol
- defnyddio'r rhyngwrdd i chwilio am swyddi ar-lein. Os nad oes gennych gyfrifiadur gartref mae'n bosibl bod un gan gyda'ch llyfrgell leol
- edrych ar yr hysbysfwrdd yn eich archfarchnad leol, a
- gofyn i'ch ffrindiau a'ch teulu gadw llygad am swyddi gwag addas.

Eich helpu i wneud cais am swyddi

Gall ymgynghorydd personol eich helpu i lunio CV neu mae llawer o lyfrau sy'n rhoi cyngor ymarferol ar ysgrifennu eich CV, cwblhau ffurflenni cais a sut i lwyddo mewn cyfweiliadau. Ewch i www.direct.gov.uk/cy am awgrymiadau defnyddiol eraill.

Pan fyddwch yn llunio eich CV (sy'n nodi eich addysg, cymwysterau swydd a chefnidir gwaith), gallech gynnwys y sgiliau rydych wedi'u hennill wrth ofalu am eich plant. Mae sgiliau fel trefnu, gweinyddu, rheoli eich amser a chymbwysu blaenoriaethau yn ddefnyddiol yn y rhan fwyaf o swyddi, a bydd llawer o gyflogwyr yn dangos diddordeb yn eich profiad bywyd cyhyd â'r swyddi y gallech fod wedi'u gwneud yn y gorffennol.

Mae'n bosibl y gallwch gael help am ddim gyda cheisiadau am swyddi yn un o'n canolfannau hybu gwaith. Mae llawer ohonynt yn cynnig pecynnau dysgu a hyfforddiant i wella eich sgiliau cyfweld a'ch technegau ffôn, a datblygu eich profiad o ran ymchwilio, gwneud cais am swydd a'i chael. Er mwyn canfod a oes canolfan yn agos atoch a p'un a ydych yn gymwys i ddefnyddio ei gwasanaethau, cysylltwch ag ymgynghorydd personol.

Cael blas ar waith

Mae 'treial gwaith' yn rhaglen sy'n rhoi'r cyfle i chi roi cynnig ar swydd gyda chyflogwr am amser byr. Byddwch yn parhau i gael eich budd-daliadau tra byddwch ar y treial, felly mae'n ffordd

ddiogel o ganfod a fydd swydd yn iawn i chi. Os ydych yn cymryd rhan yn y Fargen Newydd ar gyfer rhieni unigol neu'r Fargen Newydd ar gyfer partneriaid, mae'n bosibl y byddwch yn gallu cael premiwm hyfforddiant a help gyda chostau gofal plant pan fyddwch ar dreial gwaith.

Os cewch gynnig swydd ar ddiwedd eich treial gwaith a'ch bod yn ei derbyn, nid yw hyn yn golygu y bydd pob help ariannol yn dod i ben, a gallech fod yn gymwys i gael rhai budd-daliadau a chredydau treth pan fyddwch yn gweithio.

Eich hawliau gweithio

Hawl i weithio'n hyblyg

Os oes gennych blentyn o dan 6 oed (neu blentyn anabl o dan 18 oed), gallech gael yr hawl i ofyn i'ch cyflogwr ystyried yr opsiwn gweithio'n hyblyg neu weithio'n rhan amser.

Mae gennych yr hawl hon os ydych wedi bod yn gweithio i'ch cyflogwr am o leiaf 26 wythnos yn olynol ar yr adeg y byddwch yn gofyn am weithio'n hyblyg. Dim ond unwaith bob 12 mis mae gennych yr hawl i wneud cais. Mae'r hawl yn cynnwys mamau a thadau.

Os oes gennych blant o dan 6 oed (neu blentyn anabl o dan 18 oed), gallwch dal ofyn i'ch cyflogwr am oriau gweithio hyblyg. Nid oes rhaid iddo ystyried eich cais, ond mae llawer o gyflogwyr yn cefnogi gweithio'n hyblyg er mwyn cadw staff da.

Os oes gennych yr hawl i ofyn am weithio'n hyblyg, rhaid i'ch cyflogwr ystyried eich cais o ddifrif. Fodd bynnag, gall wrthod eich cais am resymau busnes, neu gall awgrymu opsiwn hyblyg neu ran amser arall sy'n gweithio'n well iddo.

Mae angen i chi gofio os bydd eich cyflogwr yn cytuno â'ch cais, bydd hyn yn newid eich contract cyflogaeth yn barhaol.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i www.direct.gov.uk/cy/employment neu gallwch gael cyngor cyfrinachol am ddim gan linell gymorth Acas ar 0845 747 47 47.

Cymorth ariannol i'ch helpu i mewn i waith

Os ydych wedi bod ar fudd-daliadau penodol (fel Lwfans Ceisio Gwaith) a'ch bod chi neu'ch partner yn dechrau gweithio'n llawn amser, mae'n bosibl y gallwch gael grant swydd.

Taliad untro yw hwn ac nid oes rhaid i chi dalu treth arno. Os ydych yn rhiant unigol neu'n rhan o gwpl â phlant gallech gael £250.

Os ydych wedi bod yn hawlio Cymhorthdal Incwm, gallech gael help tuag at dalu am y llog ar eich morgais. Gellir talu hwn am y 28 diwrnod cyntaf rydych chi neu'ch partner yn dechrau gwaith llawn amser.

Caiff grantiau swyddi a help tuag at log eich morgais eu talu'n awtomatig - nid oes rhaid i chi eu hawlio. Mae'n rhaid i chi ddweud wrthym cyn gynted ag y byddwch yn cael swydd.

Partner

Byddwn yn eich trin fel cwpl os ydych yn byw gyda'ch gŵr, gwraig neu bartner sifil, neu os ydych yn byw gyda rhywun fel pe baent yn ŵr, gwraig neu'n bartner sifil i chi. Rydym yn galw'r person arall hwn yn bartner i chi,

Unwaith y byddwch yn gweithio, efallai y bydd hawl gennych i gael Credyd Treth Gwaith, a allai eich helpu i gadw mwy o'ch enillion a thalu am ofal plant. Byddwn yn dweud mwy wrthych am hyn ar dudalen 16 o'r daflen hon.

Credyd Mewn Gwaith

Taliad di-dreth sefydlog yw Credyd Mewn Gwaith, sy'n daladwy am hyd at 52 wythnos yn ychwanegol at eich enillion. Gallai gael ei dalu bob wythnos i rieni sydd â phlentyn dibynnol yn byw yn y cartref, sydd wedi bod yn cael rhai budd-daliadau yn ddi-dor am 52 wythnos ac sy'n dechrau gweithio am o leiaf 16 awr yr wythnos.

Os ydych yn rhiant a bod eich partner yn cael Lwfans Ceisio Gwaith neu Gymhorthdal Incwm, gallai Credyd Mewn Gwaith fod yn daladwy os byddwch yn dechrau gweithio am o leiaf 24 awr yr wythnos ac o ganlyniad daw hawl eich partner i fudd-dal i ben.

Cysylltwch â ni i gael rhagor o wybodaeth am Gredyd Mewn Gwaith ac i weld a allwch ei hawlio. Ewch i www.direct.gov.uk/cy neu gallwch ddod o hyd i'n rhif yn eich llyfr ffôn.

Hyfforddiant

Hyfforddiant ar gyfer y dyfodol

Mae gan bawb sgiliau y gallant eu cyflwyno i swydd. Ond os nad ydych wedi gweithio ers amser, neu os ydych wedi bod yn yr un swydd neu'r un math o swydd ers tro, efallai y byddwch yn poeni nad ydych yn meddu ar y sgiliau diweddaraf.

Gall hyfforddiant eich helpu i wneud y canlynol:

- datblygu eich sgiliau
- datblygu sgiliau newydd, ac
- ennill cymwysterau defnyddiol.

Bydd y rhain i gyd yn cynyddu'r amrywiaeth o swyddi y gallwch wneud cais amdanynt. Mae rhai cyflogwyr hefyd yn rhoi hyfforddiant i chi ar ôl i chi ddechrau gweithio.

Gallwn eich helpu i benderfynu pa fath o hyfforddiant sydd orau i chi, a dweud wrthyhch am help gyda ffioedd cyrsiau, costau teithio neu'r gost o ofalu am eich plant tra byddwch yn hyfforddi. Os ydych yn cymryd rhan yn y Fargen Newydd ar gyfer rhieni unigol neu'r Fargen Newydd ar gyfer partneriaid efallai y cewch lwfans hyfforddiant wythnosol.

Pa fath o hyfforddiant y gallaf ei wneud?

Mae hyfforddiant ar gael i ddiwallu pob angen. Er enghraifft, gallai fod angen i chi wella eich sgiliau sylfaenol (darllen, ysgrifennu, mathemateg neu Gymraeg neu Saesneg).

Bydd eich cyngor lleol yn cynnig amrywiaeth eang o gyrsiau rhan amser a dosbarthiadau nos i oedolion, fel cyrsiau Saesneg a chyfrifiaduron. Mae'r rhain ar gael am ddim yn aml os ydych yn hawlio budd-daliadau fel Lwfans Ceisio Gwaith, Cymhorthdal Incwm a Budd-dal Tai. Gallwch ddod o hyd i fanylion cyswllt eich cyngor lleol yn eich llyfr ffôn neu yn o dan 'A-Z of local councils'.

Gallech hefyd holi am opsiynau astudio yn eich coleg neu brifysgol leol, o raglenni galwedigaethol (fel NVQs) i gyrsiau lefel gradd.

Cael help i dalu am hyfforddiant

Os ydych chi a'ch ymgynghorydd personol yn cytuno iddo fod yn rhan o'ch cynllun gweithredu, mae'n bosibl y byddwch yn gymwys i gael cymorth os penderfynwch ddilyn cwrs hyfforddiant. Gallai hyn gynnwys help gyda chost ffioedd cwrs, help gyda thalu am drafnidiaeth i'r cwrs neu ofal plant cofrestredig. I fod yn gymwys i gael yr help hwn rhaid i chi nodi pa help sydd ei angen arnoch a chytuno arno gyda'ch ymgynghorydd cyn i chi ddechrau'r hyfforddiant.

learndirect

Mae learndirect yn cynnig gwasanaeth dysgu o ansawdd uchel ar adeg a lle sy'n addas i chi. Chi fydd yn dewis beth i'w ddysgu, a phryd i ddysgu. A gallwch ddysgu ar eich cyflymder eich hun.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth yn www.learndirect.co.uk neu ffoniwch **0800 101 901** i gael cyngor ar filoedd o gyrsiau gan gannoedd o ddarparwyr ledled y wlad.

Cymorth ariannol ac ymarferol

Weithiau, gall fod yn anodd ceisio cael dau ben llinyn ynghyd, a gallai fod angen cymorth ariannol pellach arnoch. Efallai y bydd angen i chi wneud cais am fudd-daliadau neu greydau treth i'ch helpu i gefnogi eich hun a'ch teulu, neu'ch helpu i dalu eich rhent neu forgais. Gallech hefyd gael help gyda chostau iechyd, neu ofal plant.

Cyfweliadau sy'n canolbwyntio ar waith

Gallech gael eich gofyn i fynd am gyfweliad sy'n canolbwyntio ar waith lle bydd ymgynghorydd yn dweud wrthyfych am y pecyn cyfan o gefnogaeth sydd ar gael i helpu rhieni i mewn i'r gwaith. Os cewch apwyntiad ar gyfer cyfweliad sy'n canolbwyntio ar waith, rhaid i chi fynd iddo pan ofynnir i chi wneud hynny neu gallai effeithio ar unrhyw gais am fudd-dal a wnewch.

Lwfans Ceisio Gwaith

Lwfans Ceisio Gwaith yw'r prif fudd-dal ar gyfer pobl sydd allan o waith. Os ydych yn gymwys, caiff ei dalu pan na fydd gennych swydd a'ch bod yn chwilio am waith.

Mae dau fath o Lwfans Ceisio Gwaith.

- Mae'r cyntaf yn seiliedig ar faint o Yswiriant Gwladol rydych wedi'i dalu yn ystod y ddwy flynedd dreth ddiwethaf. Gallwn dalu hyn i chi am hyd at 182 o ddiwrnodau. Fe'i gelwir yn 'Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar gyfraniadau'.

Sut i wneud cais

[www.direct.gov.uk/
lcgar-lein](http://www.direct.gov.uk/lcgar-lein)

Ffôn: 0800 012 1888

Ffôn testun:

0800 023 4888

Dydd Llun i ddydd
Gwener 8am i 6pm

- Mae'r llall yn seiliedig ar eich incwm a'ch cynilion. Gelwir hyn yn 'Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm'.

I gael Lwfans Ceisio Gwaith mae'n rhaid eich bod wrthi'n chwilio am waith a'ch bod yn bodloni nifer o amodau.

Mae gennym daflen sy'n rhoi rhagor o wybodaeth i chi am Lwfans Ceisio Gwaith. Ewch i www.direct.gov.uk/cy i weld copi o'r daflen hon neu gallwch gysylltu â ni am ragor o wybodaeth (gweler tudalen 27 am fanylion cyswllt).

Cymhorthdal Incwm

Os ydych ar incwm isel, neu heb incwm, heb fawr o gynilion, mae'n bosibl y gallech gael Cymhorthdal Incwm. Nid oes angen i chi fod wedi talu Yswiriant Gwladol i'w gael. Mae'n rhaid eich bod yn gweithio llai na 16 awr yr wythnos, neu fod â phartner sy'n gweithio llai na 24 awr yr wythnos.

Os byddwch yn gwneud cais am Gymhorthdal Incwm a bod gennych blant, dylech hefyd wneud cais am Gredyd Treth Plant (gweler tudalen 16).

Os cewch Gymhorthdal Incwm a'ch bod yn feichiog neu â phlentyn o dan 4 oed, gallech hefyd gael llaeth am ddim, ffrwythau a llysiau ffres a fitaminau. Ceir manylion yn www.healthystart.co.uk neu ffoniwch 0845 607 6823 i gael ffurflen gais.

I gael rhagor o wybodaeth am greydau treth

Ffôn:

0845 300 3900

Ffôn testun:

0845 300 3909

Ar agor bob dydd
8am i 8pm

Ar-lein:

[www.hmrc.gov.uk/
taxcredits](http://www.hmrc.gov.uk/taxcredits)

Credyd Treth Gwaith a Chredyd Treth Plant

Credyd Treth Gwaith a Chredyd Treth Plant

Mae credydau treth yn bodoli i helpu pobl sy'n gweithio ond sydd ar incwm isel, ac i helpu rhieni ar incwm isel i gael dau ben llinyn ynghyd.

Mae **Credyd Treth Gwaith** yno i'ch helpu os ydych yn gweithio a'ch bod ar incwm isel. Mae'r swm a gewch yn dibynnu ar sawl peth, fel eich incwm blynyddol a nifer yr oriau rydych yn eu gweithio.

Gall Credyd Treth Gwaith gynnwys help gyda thalu am ofal plant. Gallech gael hyd at 80% o'ch costau gofal plant cymwys yn ôl, hyd at uchafswm wythnosol.

Gall **Credyd Treth Plant** eich helpu os ydych yn gyfrifol am blentyn neu berson ifanc. Bydd p'un a ydych yn gallu ei gael a'r swm y gallech ei gael yn dibynnu ar nifer o bethau, fel incwm eich cartref a'r nifer o blant sydd gennych.

Budd-dal Plant

Telir Budd-dal Plant i'r person sy'n gyfrifol am edrych ar ôl plentyn. Nid yw'n cael ei effeithio gan eich incwm, cyfraniadau Yswiriant Gwladol na'ch cynilion.

Gallwch ei gael nes bod eich plentyn yn 16 oed, ac efallai am fwy na hynny os ydych mewn addysg bellach llawn amser.

Adolygir cyfradd Budd-dal Plant bob blwyddyn a bydd Cyllid a Thollau EM sy'n cyhoeddi'r cyfraddau newydd.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am Fudd-dal Plant, ffoniwch Cyllid a Thollau EM. Mae'r rhif yn eich llyfr ffôn lleol. Neu, ffoniwch y Ganolfan Budd-dal Plant ar **0845 302 1444**.

Tai

P'un a ydych yn rhentu neu'n berchen ar eich cartref eich hun, gall eich cyngor lleol roi cyngor ar faterion tai, gan gynnwys sut i ddod o hyd i rywle i fyw dros dro os oes ei angen arnoch.

Os ydych ar incwm isel, gall Budd-dal Tai a Budd-dal Treth Cyngor helpu tuag at eich rhent a'ch treth gyngor. Nid oes rhaid eich bod yn cael budd-daliadau eraill i fod yn gymwys.

Am ragor o wybodaeth, neu i wneud cais am Fudd-dal Tai neu Fudd-dal Treth Cyngor, cysylltwch â'ch cyngor lleol. Mae'r manylion cyswllt yn eich llyfr ffôn lleol neu ar y rhyngwyd yn www.direct.gov.uk/cy o dan 'A-Z of local councils'.

Os byddwch yn gymwys i gael Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm neu Gredyd Pensiwn, efallai y gallwch gael help gyda thalu'r llog ar eich morgais a chostau tai eraill nad ydynt wedi'u cwmpasu gan Fudd-dal Tai.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth gennym ni neu'r Gwasanaeth Pensiwn (gweler yr adran 'Cysylltiadau Defnyddiol' yn nes ymlaen yn y daflen hon).

Os ydych yn berchen ar eich cartref eich hun neu'n ei rentu yn breifat, gallech fod yn gymwys i gael help gyda chostau gwresogi neu inswleiddio (neu'r ddau).

Help gyda chynhesu neu ynysu eich cartref

Yng Nghymru a Lloegr, cysylltwch â'r Llinell Gyngor Cadw'n Gynnes yn y Gaeaf

0800 085 7000

Help mewn sefyllfaoedd arbennig

Y Gronfa Gymdeithasol

Os ydych ar incwm isel ac yn wynebu costau sy'n anodd eu talu gyda'ch incwm arferol, efallai y gall y Gronfa Gymdeithasol eich helpu.

Gall y Gronfa Gymdeithasol roi taliad, grant neu fenthyciad i chi i helpu gyda phethau fel:

- eitemau i'r tŷ
- dillad ac esgidiau
- teithio
- costau brys i'ch cadw chi a'ch teulu'n ddiogel
- eitemau ar gyfer babi newydd
- angladd
- costau gwresogi yn ystod tywydd oer iawn, a
- costau gwresogi yn ystod y gaeaf i bobl 60 oed a throsodd.

Mae gennym daflen sy'n rhoi rhagor o fanylion i chi am yr help y gallwch ei gael gan y Gronfa Gymdeithasol. Ewch i www.direct.gov.uk/cy i weld copi o'r daflen hon neu gallwch gysylltu â ni am ragor o wybodaeth (gweler tudalen 27 am ein manylion cyswllt).

Os ydych yn anabl, neu'n gofalu am blentyn anabl

Os oes gennych chi neu eich plentyn anabledd corfforol neu feddyliol difrifol a bod angen gofal personol arnoch o ganlyniad i hynny neu eich bod yn cael anhawster wrth gerdded (neu'r ddau), efallai y gallech gael Lwfans Byw i'r Anabl.

Os ydych yn treulio o leiaf 35 awr yr wythnos yn gofalu am rywun sy'n ddirifol anabl (p'un a yw'n blentyn neu'n oedolyn), gallech wneud cais am Lwfans Gofalwr.

Os ydych am gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch y Llinell Ymholiadau Budd-dal ar **0800 88 22 00** (ffôn testun **0800 24 33 55**), neu ewch i www.directgov.gov.uk/cy

Mabwysiadu a gofal maeth

Os ydych yn gweithio ac yn mabwysiadu plentyn, gallech hefyd gael hawl i gael cyfnod mabwysiadu a Thâl Mabwysiadu Statudol pan ddaw'r plentyn i fyw gyda chi. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am hyn gan Gyllid a Thollau EM. Gallwch ddod o hyd i rif eich swyddfa agosaf yn eich llyfr ffôn lleol. Bydd gwefan Directgov www.direct.gov.uk/cy yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am eich hawliau fel rhiant sy'n mabwysiadu o dan yr adran 'Rhieni'.

Os ydych yn ystyried mabwysiadu plentyn, neu os ydych wedi gwneud hynny eisoes, mae Adoption UK yn rhoi cyngor a chymorth ar bob cam o'r broses, ac yn cysylltu ag amrywiaeth o sefydliadau

mabwysiadu a maethu eraill. Gallwch gael rhagor o wybodaeth yn

www.adoptionuk.org

Os ydych yn ofalwr maeth neu fod gennych ddiddordeb mewn bod yn ofalwr maeth, gall y Rhwydwaith Maethu eich helpu.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth drwy fynd i www.fostering.net neu ffonio 0207 261 1884.

Cyfnod di-dâl i ofalu am blentyn ifanc neu blentyn anabl

Os ydych wedi bod yn gweithio am flwyddyn neu fwy, gallai fod hawl gennych i gymryd hyd at 13 wythnos o gyfnod di-dâl i ofalu am blentyn ifanc o dan 5 oed, neu 18 wythnos o gyfnod di-dâl i ofalu am blentyn anabl o dan 18 oed. Gelwir hyn yn 'absenoldeb rhiant'. Ewch i

www.direct.gov.uk/cy i gael rhagor o wybodaeth.

Tâl ac absenoldeb mamolaeth a thadolaeth

Mae gan bob mam ifanc sy'n gweithio hawl i gyfnod mamolaeth. Gallech hefyd gael Tâl Mamolaeth Statudol neu Lwfans Mamolaeth tra byddwch i ffwrdd o'r gwaith.

Gallai tadau newydd sy'n gweithio hefyd gael Cyfnod Tadolaeth Statudol a thâl.

Ewch i wefan Directgov

www.direct.gov.uk/cy am ragor o wybodaeth am dâl, absenoldeb a budd-daliadau mamolaeth a thadolaeth.

Gwaith a gofal plant

Os ydych yn dechrau gweithio neu hyfforddiant, efallai y bydd angen i chi ystyried pwy fydd yn gofalu am eich plant.

Efallai nad yw gofal plant ffurfiol mor ddud ag yr oeddech yn credu. Gall llawer o bobl gael help gyda'r costau drwy elfen gofal plant y Credyd Treth Gwaith.

Gall eich Gwasanaeth Gwybodaeth Teuluoedd Lleol (y Gwasanaeth Gwybodaeth Plant gynt) roi gwybodaeth i chi am ofal plant lleol, addysg gynnar a gwasanaethau gofal a chymorth eraill i blant a rhieni.

Ewch i www.direct.gov.uk/cy am ragor o wybodaeth.

Bydd canolfannau plant yn rhoi gwybodaeth ac yn cynnig y gallu i fanteisio ar wasanaethau ar gyfer teuluoedd â phlant ifanc o dan 5 oed.

Mae pob canolfan yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau i ddiwallu anghenion y gymuned, ond gall gynnwys y canlynol:

- darpariaeth gofal plant
- addysg gynnar wedi'i hintegreiddio â gofal plant
- anogaeth a chefnogaeth i rieni sy'n ystyried hyfforddiant neu gael swydd newydd
- dosbarthiadau cyn geni a chlinigau babanod
- gwybodaeth a chynghor ar fwydo o'r fron, rhianta a lleferydd ac iaith

- cymorth teuluol ac allgymorth i rieni
- sesiynau galw heibio i rieni a phlant
- gwasanaethau i blant ag anghenion arbennig ac anabledau
- cysylltiadau â'r Ganolfan Byd Gwaith
- cysylltiadau ag asiantaethau gwirfoddol, a
- cysylltiadau ag ysgolion lleol.

Bydd manylion cyswllt eich canolfan blant leol yn eich llyfr ffôn.

Ysgaru a gwahanu

Mae canolfannau cyngor ar bopeth yn rhoi gwybodaeth am beth i'w wneud pan fydd perthynas yn dirwyn i ben, yn cynnwys gwneud trefniadau am arian a gofal plant. Ewch i www.adviceguide.org.uk neu edrychwch yn y llyfr ffôn i ddod o hyd i'ch swyddfa leol.

Gingerbread hefyd roi gwybodaeth i rieni sy'n gofalu am blant o ddydd i ddydd am beth i'w wneud pan ddaw perthynas i ben. Ewch i www.gingerbread.org.uk neu ffoniwch ei linell gymorth rhieni unigol ar **0800 802 0925**.

Os bydd angen cyngor arnoch gan gyfreithiwr sy'n arbenigo mewn cyfraith teulu, gall Cyngor Cyfreithiol Cymunedol eich helpu i ddod o hyd i ymgynghorydd cyfreithiol neu gyfreithiwr lleol. Mae'r gwasanaeth hefyd yn rhoi gwybodaeth, help a chyngor am ddim ar amrywiaeth o faterion cyffredinol. Ewch i www.clsdirect.org.uk neu ffoniwch **0845 345 4 345**.

Os ydych eisoes wedi gwahanu neu ysgaru neu fod eich partneriaeth sifil wedi dod i ben yn gyfreithiol (diddymu) ac yr hoffech gael gwybodaeth am gynhaliaeth plant ar gyfer eich plant, cysylltwch ag Opsiynau Cynhaliaeth Plant.

Gall helpu rhieni sydd angen meddwl am drefnu cynhaliaeth ar gyfer eu plant. Bydd yn eich helpu i ddeall pa opsiynau sydd ar gael a'ch helpu i roi trefniadau cynhaliaeth ar waith. Gall hefyd eich helpu i ddod o hyd i le i fynd a phwy i siarad â hwy os oes problemau eraill y mae angen help arnoch i'w datrys, fel dyled a thai.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth yn www.cmoptions.org neu drwy ffonio Opsiynau Cynhaliaeth Plant ar **0800 988 0988**.

Os bydd rhywun yn marw

Gallwn roi gwybodaeth i chi am fudd-daliadau y gallech fod yn gymwys i'w cael, gan gynnwys budd-daliadau profedigaeth y gallech eu cael os oeddech wedi priodi neu mewn partneriaeth sifil. Ewch i www.direct.gov.uk/cy neu ffoniwch un o'n hymgynghorwyr

Os yw eich partner yn y carchar

Os yw eich partner yn y carchar a'i fod yn talu'r rhent fel arfer, efallai y gallwch gael help gyda chost rhent tra bydd yn y carchar. Gallwch gael rhagor o wybodaeth gan un o'n hymgynghorwyr.

Efallai y gallwch gael help ariannol i ymweld â'ch partner neu berthynas agos yn y carchar. Ffoniwch yr Uned Ymweliadau Carchar â Chymorth ar **0845 300 1423**, neu ewch i'w gwefan yn www.hmprisonservice.gov.uk

Delio â dyled

Os ydych yn cael trafferth â dyledion, ewch i www.direct.gov.uk/cy lle gallwch gael help a chyngor. Mae rhai cynghorau lleol a chanolfannau cyngor annibynnol yn rhoi cyngor am ddim ar ddyledion. Edrychwch yn eich llyfr ffôn lleol neu ar wefan eich cyngor lleol.

Eich iechyd chi ac iechyd eich plentyn

Mae'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol (y GIG) yn darparu amrywiaeth o wasanaethau i'ch helpu i'ch cadw chi a'ch plant yn iach.

Os ydych yn cael:

- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth sy'n ymwneud ag incwm
- Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm
- Cymhorthdal Incwm, neu
- Credyd Gwarantiedig Credyd Pensiwn,

mae gennych hawl i help, gan gynnwys presgripsiynau'r GIG, triniaeth ddeintyddol y GIG a rhai costau teithio. Os oes gennych hawl i dystysgrif eithrio credyd treth y GIG neu fod gennych hawl i gael un, gallwch hefyd gael help. Os ydych ar incwm isel, efallai y gallwch gael help gyda rhai costau iechyd.

I gael gwybod mwy am help gyda chostau iechyd gan y GIG, ewch i'r wefan ar gyfer yr ardal lle rydych yn byw:

- Cymru
www.nhsdirect.wales.nhs.uk/small/cy/hafan/gwybodaethiechyd
- Lloegr:
www.dh.gov.uk/helpwithhealthcosts
- Yr Alban
www.scotland.gov.uk/publications

Cyngor a gwybodaeth am iechyd

Gwasanaeth cyngor a gwybodaeth gyfrinachol am iechyd yng Nghymru a Lloegr yw Galw Iechyd Cymru. Gallwch ffonio unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos ar **0845 46 47** os:

- ydych yn teimlo'n sâl ac nad ydych yn siŵr beth i'w wneud
- os hoffech gael gwybodaeth am broblem iechyd bresennol, neu
- os hoffech gael manylion am wasanaethau iechyd lleol

Imiwneiddio

Mae imiwneiddiad (neu frechiad) yn diogelu eich plentyn rhag afiechydon a all eu lladd neu achosi niwed parhaus i'w hiechyd. Siaradwch â'ch meddyg neu ymwelydd iechyd, neu ewch i

www.immunisation.nhs.uk i gael rhagor o wybodaeth am imiwneiddio a phryd y dylai eich plant gael eu himiwneiddio.

Addysg eich plentyn

Mae addysg eich plentyn yn bwysig. Mae Directgov yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth ar ystod o bynciau fel:

- dewis ysgol
- bet a sut mae eich plentyn yn dysgu yn yr ysgol, a
- yr hun y gallwch ei wneud i helpu hwy.

Ewch i www.direct.gov.uk/cy/parents i gael rhagor o wybodaeth.

Os hoffech wybod am addysg yng Nghymru, mae gan wefan Cynulliad Cymru ystod o wybodaeth ddefnyddiol yn www.wales.gov.uk

Cysylltiadau defnyddiol

Mae'r adran hon yn cynnwys manylion cyswllt sefydliadau a allai fod yn ddefnyddiol i chi. Gallwch hefyd edrych o dan 'Charitable and Voluntary Organisations' neu 'Social Service and Welfare Organisations' yn yr Yellow Pages.

Y Ganolfan Byd Gwaith

I gysylltu â ni ewch i www.direct.gov.uk/cy neu edrychwch ar ein cofnod yn y llyfr ffôn.

Chwilio am waith

Os ydych yn chwilio am waith, gallwch chwilio drwy ein rhestr o swyddi ar-lein yn www.direct.gov.uk/chwiliadgwaith

Neu gallwch ein ffonio:

Ffôn: 0845 6067 890

Ffôn testun: 0845 6044 022

Gofal plant

Arolygiaeth Safonau Gofal Cymru

Mae Arolygiaeth Safonau Gofal Cymru yn rheoleiddio gofalwyr plant a darparwyr gofal plant eraill sy'n gofalu am blant o dan 8 oed, yn ogystal â mathau eraill o ofal.

Ceir rhifau ffôn ei swyddfeydd rhanbarthol ar ei gwefan ac yn eich llyfr ffôn lleol.

Gwefan: www.csiw.cymru.gov.uk

Y Gwasanaeth Gwybodaeth Teuluoedd (y Gwasanaeth Gwybodaeth Plant gynt)

Gwybodaeth am ofal plant cenedlaethol a lleol

Ffôn: 0800 234 6346

Gwefan: www.direct.gov.uk/cy

Cymdeithas Gwarchod Plant Genedlaethol

Am fanylion am ofalwyr plant cofrestredig yn eich ardal chi o Gymru a Lloegr

Ffôn: 0800 169 4486 (mae'r llinellau ar agor rhwng 10am a 4pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener)

Gwefan: www.ncma.org.uk

Llywodraeth

Uned Ymweliadau Carchar â Chymorth

I gael gwybodaeth am help gyda chostau teithio wrth ymweld â ffrind neu berthynas agos yn y carchar.

Ffôn: 0845 300 1423

Ffôn testun: 0845 304 0800

Mae'r llinellau ar agor rhwng 10.15am a 11.45am, a rhwng 2.15pm a 3.45pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.

Gwefan: www.hmprisonservice.gov.uk

Llinell Ymholiadau Budd-daliadau ar gyfer pobl ag anableddau neu ofalwyr

Ffôn: 0800 88 22 00

Ffôn testun: 0800 24 33 55

Mae'r llinellau ar agor rhwng 8.30am a 6.30pm o ddydd Llun i ddydd Gwener, a rhwng 9am ac 1pm ar ddydd Sadwrn.

Gwefan: www.direct.gov.uk/cy

Llinell gymorth Budd-dal Plant

I gael help a chyngor ar geisiadau am Fudd-dal Plant

Ffôn: 0845 302 1444

Ffôn testun: 0845 302 1474

Mae'r llinellau ar agor rhwng 8am a 8pm, bob dydd.

Gwefan: www.hmrc.gov.uk/childbenefit

Opsiynau Cynhaliaeth Plant

Os hoffech mwy o wybodaeth am Gynhaliaeth Plant, mae gwasanaeth diduedd a elwir Opsiynau Cynhaliaeth Plant y gallwch gysylltu ag i gael help gyda sefydlu cytundeb cynhaliaeth ar gyfer chi a'ch teulu.

Ffôn: 0800 988 0988

Ffôn testun: 0800 988 9888

Mae'r llinellau ar agor rhwng 8am a 8pm o ddydd Llun i ddydd Gwener, a rhwng 9am a 4pm ar ddydd Sadwrn.

Llinell gymorth credydau treth

I gael gwybodaeth am Gredyd Treth Gwaith a Chredyd Treth Plant

Ffôn: 0845 300 900

Ffôn testun 0845 300 3909

Mae'r llinellau ar agor rhwng 8am a 8pm bob dydd heblaw am Ddydd Nadolig, Gŵyl San Steffan, Dydd Calan a Sul y Pasg.

Gwefan: www.hmrc.gov.uk/taxcredits

Costau galwadau

Roedd y costau yn gywir ar y dyddiad sydd ar gefn y daflen hon.

Mae galwadau i rifau **0800** am ddim o linellau daear BT ond efallai y bydd yn rhaid i chi dalu os byddwch yn defnyddio cwmni ffôn arall, ffôn symudol, neu os byddwch yn ffonio o dramor.

Ni ddylai cost galwadau i rifau **0845** o linellau daear BT fod yn fwy na 6c y funud gyda thâl o 10c ar gyfer gwneud yr alwad. Efallai y bydd yn rhaid i chi dalu mwy os byddwch yn defnyddio cwmni ffôn arall, ffôn symudol, neu os byddwch yn ffonio o dramor.

Gall galwadau o ffonau symudol gostio hyd at 40c y funud, felly gofynnwch i'ch darparwr gwasanaeth am gost galwadau.

Ffonau Testun

Mae ein rhifau ffôn tesun ar gyfer pobl sy'n ei chael hi'n anodd siarad neu glywed yn glir. Os nad oes gennych ffôn testun, efallai y bydd gan ambell lyfrgell neu ganolfan cyngor ar bopeth un. Nid yw ffonau testun yn derbyn negeseuon testun o ffonau symudol.

Mae Directgov yn rhoi gwybodaeth gan adrannau llywodraeth y DU am bynciau yn amrywio o fudd-daliadau i drwyddedau gyrru a gwasanaethau lleol y GIG. Ewch i

www.direct.gov.uk/cy

Mae'r Ganolfan Byd Gwaith yn ymroddedig i weithredu egwyddorion cyfle cyfartal yn ei rhaglenni a'i gwasanaethau.

Cynhyrchwyd gan y Ganolfan Byd Gwaith, rhan o'r Adran Gwaith a Phensiynau

ISBN 978-1-84763-216-6

DWP 1030W | f1.1 (Ebrill 2010) | v1.1 (April 2010)