Canllaw i rieni

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

canolfanbydgwaith

Rhan o'r Adran Gwaith a Phensiynau

A yw'r daflen hon yn addas i chi?

Ydych chi'n rhiant?

Ydych chi'n ystyried gweithio ond ddim yn gwybod ble i ddechrau?

Ydych chi'n poeni am eich sefyllfa ariannol?

A oes angen help arnoch gyda'ch gofal plant?

Os ydych yn rhiant, bydd y daflen hon yn dweud wrthych am y cymorth ymarferol y gallwch ei gael. Mae'n cynnwys gwybodaeth am ddod o hyd i swydd, gofal plant, hyfforddiant a chymorth ariannol. Bydd yn eich helpu i ddewis beth sy'n iawn i chi a'ch plant.

Drwy'r daflen hon rydym yn rhoi rhai rhifau ffôn a chyfeiriadau gwefannau ar gyfer sefydliadau defnyddiol. Mae hefyd adran 'Cysylltiadau defnyddiol' ar y diwedd, sy'n rhoi manylion cyswllt llawn gan gynnwys rhifau ffôn testun, lle y mae gennym rai, i bobl ag anawsterau lleferydd a chlywed.

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 10

Cymorth ariannol i'ch helpu i mewn i waith 11

Hyfforddiant 13

Cymorth ariannol ac ymarferol 15

Help mewn sefyllfaoedd arbennig 20

Gwaith a gofal plant 23

Eich iechyd chi ac iechyd eich plentyn ... 26

Addysg eich plentyn 28

Edrych ymlaen a chynllunio ar gyfer y dyfodol 29

Cysylltiadau defnyddiol 33

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 chyngor i chi

Un o'r pethau y gallwch ei wneud gyntaf yw cael cyngor 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 adio eich incwm wythnosol. Yna bydd yn edrych ar faint y gallech fod yn ei ennill mewn swydd y mae gennych ddiddordeb ynddi a'r budd-daliadau y gallech dal eu cael, fel Budd-dal Tai. Bydd hyn yn eich helpu i benderfynu a yw swydd yn iawn 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 gweld ymgynghorydd personol, cysylltwch â ni. Ewch i www.canolfanbydgwaith.gov.uk, 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 hyfforddi, 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

Mae nifer o wahanol fathau o raglenni'r Fargen Newydd gan gynnwys:

- Y Fargen Newydd ar gyfer pobl ifanc
- Y Fargen Newydd 25 oed a throsodd
- Y Fargen Newydd 50 oed a throsodd
- Y Fargen Newydd ar gyfer pobl anabl
- Y Fargen Newydd ar gyfer cerddorion
- Y Fargen Newydd ar gyfer rhieni unigol, a
- Y Fargen Newydd ar gyfer partneriaid

Yn dibynnu ar eich amgylchiadau, mae cymryd rhan mewn rhai o raglenni'r Fargen Newydd yn fandadol. Mae rhaglenni eraill y Fargen Newydd yn gwbl wirfoddol a gallwch benderfynu cymryd rhan ai peidio. Gall ymgynghorydd personol y Ganolfan Byd Gwaith ddweud wrthych am raglenni'r Fargen Newydd, sut y gallant eich helpu a beth sy'n rhaid i chi gytuno i'w wneud i gymryd rhan.

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.

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.

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. 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.canolfanbydgwaith.gov.uk, 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.canolfanbydgwaith.gov.uk
- 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 rhyngrwyd i chwilio am swyddi ar-lein. Os nad oes gennych gyfrifiadur gartref mae'n bosibl bod gan eich llyfrgell leol un
- mynd i wefan Directgov yn www.direct.gov.uk i chwilio am swyddi
- 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 cyfweliadau. Ewch i

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

www.canolfanbydgwaith.gov.uk neu www.direct.gov.uk am awgrymiadau defnyddiol eraill.

Pan fyddwch yn llunio eich CV (sy'n nodi eich addysg, cymwysterau swydd a chefndir gwaith), gallech gynnwys y sgiliau rydych wedi'u hennill wrth ofalu am eich plant. Mae sgiliau fel trefnu, gweinyddu, rheoli eich amser a chydbwyso blaenoriaethau yn ddefnyddiol yn y rhan fwyaf o swyddi, a bydd llawer o gyflogwyr yn dangos yr un faint o ddiddordeb yn eich profiad bywyd ag y byddant yn y 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.

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.

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/employees 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.

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

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.

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 17 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.canolfanbydgwaith.gov.uk 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 wrthych 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 www.direct.gov.uk 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. Yn yr Alban, gallwch fynd i www.learndirectscotland.com neu ffoniwch 0808 100 9000.

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 gredydau 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 wrthych 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.

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

Sut i wneud cais

Ffôn:
0800 012 18 88

Ffôn testun:
0800 023 48 88

Dydd Llun i ddydd Gwener 8am i 6pm

Ar-lein:
www.dwp.gov.uk/eservice

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'.
- 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.canolfanbydgwaith.gov.uk i weld copi o'r daflen hon neu gallwch gysylltu â ni am ragor o wybodaeth (gweler tudalen 32 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.

Mae'n bosibl y gallwch hawlio Cymhorthdal Incwm os ydych yn rhiant unigol. Os ydych yn rhan o gwpl, mae'n bosibl y gallwch hawlio os na allwch weithio oherwydd salwch, eich bod yn anabl neu wedi'ch

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

cofrestru yn ddall, neu oherwydd eich bod yn gofalu am rywun ag anabledd.

Os byddwch yn gwneud cais am Gymhorthdal Incwm, dylech hefyd wneud cais am Gredyd Treth Plant.

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 gredydau treth

Ffôn:
0845 300 3900

Ffôn testun:
0845 300 3909

Ar agor bob dydd
8am i 8pm

Ar-lein:
www.hmrc.gov.uk/taxcredits

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.

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

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

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

ar y rhyngrwyd yn www.direct.gov.uk 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 gwresogi neu inswleiddio eich cartref

Yng Nghymru a Lloegr, cysylltwch â'r Llinell Gyngor Cadw'n Gynnes yn y Gaeaf
0800 085 7000

Yn yr Alban, ffoniwch Scottish Gas i gael gwybodaeth.

Warm Deal
0800 316 6009

Y rhaglen gwres canolog
0800 316 1653

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

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 dros y gaeaf ar gyfer pobl sy'n 60 oed neu'n hŷn.

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.canolfanbydgwaith.gov.uk i weld copi o'r daflen hon neu gallwch gysylltu â ni am ragor o wybodaeth (gweler tudalen 32 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 ddifrifol 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

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 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

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

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 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 am ragor o wybodaeth am dâl, absenoldeb a budd-daliadau mamolaeth a thadolaeth.

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

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 ddrud 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.

Ffoniwch 0800 234 6346 neu ewch i www.childcarelink.gov.uk 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

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

- dosbarthiadau cyn geni a chlinigau babanod
- gwybodaeth a chyngor 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 anableddau
- 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.

Gall Teuluoedd Un Rhiant/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.oneparentfamilies.org.uk neu ffoniwch ei linell gymorth rhieni unigol ar 0800 018 5026.

Os bydd angen cyngor arnoch gan gyfreithiwr sy'n arbenigo mewn cyfraith teulu, gall Cyngor Cyfreithiol Cymunedol eich helpu i ddod o

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

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.canolfanbydgwaith.gov.uk neu ffoniwch un o'n hymgynghorwyr.

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

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 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

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

- Credyd Gwarantedig 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.

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

Mae NHS24 yn wasanaeth ffôn cyngor a gwybodaeth iechyd cyfrinachol yn yr Alban.

Ffôn: 0845 424 2424

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.

Os hoffech gael gwybodaeth am addysg yng Nghymru, mae gan wefan Llywodraeth Cynulliad Cymru yn www.cymru.gov.uk amrywiaeth o wybodaeth ddefnyddiol

Mae Parentscentre yn wefan sy'n arbennig ar gyfer rheini a gofalwyr yn Lloegr. Mae'n rhoi gwybodaeth, cyngor a chymorth ar amrywiaeth o bynciau fel:

- dewis ysgol
- beth a sut mae eich plentyn yn dysgu yn yr ysgol, a
- beth y gallwch ei wneud i'w helpu.

Ewch i www.parentscentre.gov.uk am ragor o wybodaeth.

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

I gael gwybodaeth am ysgolion ac addysg yn yr Alban, a chyngor ar helpu eich plentyn i ddysgu, gallwch fynd i wefan Parentzone yn www.parentzonescotland.gov.uk

Edrych ymlaen a chynllunio ar gyfer y dyfodol

Efallai bod oedran Pensiwn y Wladwriaeth yn ymddangos yn bell i ffwrdd, ond wrth i chi agosáu ato bydd gennych nifer o opsiynau a fydd yn effeithio'n uniongyrchol ar eich materion ariannol. Po gynharaf y byddwch yn dechrau cynllunio, y mwyaf tebygol y bydd gennych sicrwydd ariannol yn ddiweddarach yn eich bywyd.

Pensiwn y Wladwriaeth

Wyddech chi nad oes oedran lle y mae'n rhaid i chi ymddeol? Yn rhy aml mae pobl yn tybio mai oedran Pensiwn y Wladwriaeth yw'r oedran lle y mae'n rhaid iddynt ymddeol, ond gallwch barhau i weithio a dechrau hawlio eich Pensiwn y Wladwriaeth neu ei ohirio a chynyddu'r swm y mae gennych hawl iddo, neu gael cyfandaliad, pan fyddwch yn penderfynu gwneud cais amdano.

Ar hyn o bryd oedran Pensiwn y Wladwriaeth yw 60 i ferched a 65 i ddynion. Fodd bynnag, mae hyn yn newid yn raddol o 2010, felly erbyn 2020 yr oedran cynharaf y bydd dynion a merched yn gallu cael eu Pensiwn y Wladwriaeth

fydd 65. Rhwng 2024 a 2046, bydd oedran Pensiwn y Wladwriaeth yn codi eto, yn raddol, o 65 i 68 oed.

Mae cael gwybodaeth am faint o Bensiwn y Wladwriaeth y gallwch ei gael yn ffordd dda o ddechrau cynllunio ar gyfer y dyfodol. Os byddwch yn cyrraedd oedran Pensiwn y Wladwriaeth ar 5 Ebrill 2010 neu cyn hynny gallwch gael 'ffurflen gais rhagolwg pensiwn' o www.ygwasanaethpensiwn.gov.uk neu ffoniwch Dîm Rhagolwg Pensiwn y Wladwriaeth ar 0845 3000 168. Caiff hon ei defnyddio i gyfrifo faint o Bensiwn y Wladwriaeth a gewch pan fyddwch yn cyrraedd oedran Pensiwn y Wladwriaeth.

Nid yw rhagolygon ar gael ar hyn o bryd i'r rhai sy'n cyrraedd oedran Pensiwn y Wladwriaeth ar 6 Ebrill 2010 neu ar ôl hynny.

Ychwanegu at eich Pensiwn y Wladwriaeth

Mae dwy ran i Bensiwn y Wladwriaeth - Pensiwn sylfaenol y Wladwriaeth a Phensiwn ychwanegol y Wladwriaeth, a elwir hefyd yn Ail Bensiwn y Wladwriaeth. Mae Pensiwn ychwanegol y Wladwriaeth yn helpu i bobl cronni incwm pensiwn ychwanegol.

Gallwch ddewis gohirio hawlio eich Pensiwn y Wladwriaeth a chael Pensiwn y Wladwriaeth wythnosol uwch pan fyddwch yn gwneud cais amdano yn y pen draw, neu gallwch ddewis cyfandaliad unigol

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

(bydd rhaid i chi roi treth ar y swm hwn).

Os byddwch yn gweithio, gofynnwch i'ch cyflogwr a oes ganddynt gynllun pensiwn cwmni a p'un a allwch ymuno ag ef. Os nad yw eich darparwr yn gweithredu cynllun pensiwn cwmni, neu nad ydych am ymuno ag ef, gallech ystyried cael pensiwn cyfanddeiliaid neu bensiwn personol. Gallwch gyfrannu at bensiwn cyfanddeiliaid neu gynllun pensiwn personol hyd yn oed os nad ydych yn gweithio ar hyn o bryd.

Ewch i wefan Directgov yn www.direct.gov.uk i gael rhagor o wybodaeth am ohirio Pensiwn y Wladwriaeth ac eglurhad lawn o beth yw pensiynau cyfanddeiliaid a phensiynau personol a sut maent yn gweithio.

Diogelwch Cyfrifoldebau Cartref

Ar hyn o bryd, os nad ydych yn gweithio neu eich bod ar incwm isel a'ch bod yn gofalu am blentyn, gallwch ddiogelu eich Pensiwn y Wladwriaeth yn y dyfodol drwy hawlio Diogelwch Cyfrifoldebau Cartref.

Mae Diogelwch Cyfrifoldebau Cartref yn golygu bod angen llai o flynyddoedd o gyfraniadau Yswiriant Gwladol arnoch i gael Pensiwn sylfaenol y Wladwriaeth os ydych yn gofalu am blentyn o dan 16 oed a'ch bod yn cael Budd-dal Plant amdano.

O fis Ebrill 2010, bydd credydau Yswiriant Gwladol yn cymryd lle Diogelwch

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

Cyfrifoldebau Cartref. Bydd hyn yn golygu eich bod yn cael eich credydu gyda chyfraniadau Yswiriant Gwladol ar gyfer pob wythnos rydych yn cael Budd-dal Plant am blentyn o dan 12 oed ac nad ydych yn gweithio neu'n ennill digon i dalu cyfraniadau Yswiriant Gwladol. Bydd y credydau hyn hefyd yn cyfrannu at eich Pensiwn y Wladwriaeth ychwanegol.

I gael gwybodaeth fanylach am bensiynau, ewch i www.ygwasanaethpensiwn.gov.uk neu ffoniwch Y Gwasanaeth Pensiwn ar 0845 60 60 275.

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

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.canolfanbydgwaith.gov.uk 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.canolfanbydgwaith.gov.uk

Neu gallwch ein ffonio:

Ffôn: 0845 6067 890

Ffôn testun: 0845 6044 022

Mae'r llinellau ar agor rhwng 8am a 6pm o ddydd Llun i ddydd Gwener, a rhwng 9am a 1pm ar ddydd Sadwrn.

Gofal plant

Comisiwn Gofal

Sefydlwyd Comisiwn Rheoleiddio Gofal yr Alban (y Comisiwn Gofal) i reoleiddio ac arolygu gwasanaethau gofal yr Alban.

Ffôn: 0845 603 0890

Gwefan: www.carecommission.com

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

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.childcarelink.gov.uk

Yn yr Alban

Gwefan: www.scottishchildcare.gov.uk

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

Cymdeithas Gwarchod Plant yr Alban

I gael manylion am ofalwyr plant cofrestredig yn eich ardal chi o'r Alban

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

Ffôn: 01786 449063 (mae'r llinellau ar agor rhwng 1pm a 4.30pm ar ddydd Mawrth ac ar ddydd Iau)

Gwefan: www.childminding.org.uk

Cychwyn Cadarn

Mentrau'r llywodraeth yw'r rhain sy'n dod ag ystod o bolisïau a rhaglenni ynghyd i ddarparu addysg gynnar, gofal plant, iechyd a chymorth teuluol.

Cymorth - Cymru
Cysylltwch â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth Teuluoedd lleol i gael gwybodaeth am wasanaethau yng Nghymru
Gwefan: www.cymru.gov.uk

Cychwyn Cadarn - Lloegr
Gwefan: www.surestart.gov.uk

Cychwyn Cadarn - Yr Alban
Gwefan:
www.scotland.gov.uk/surestartscotland

Cyngor ar ddyled

Llinell Ddyled Genedlaethol

Llinell gymorth genedlaethol yw hon sy'n rhoi cyngor cyfrinachol ac annibynnol ar sut i ddelio â phroblemau â dyledion ac arian.

Ffôn: 0808 808 4000 (mae'r llinellau ar agor rhwng 9am a 9pm o ddydd Llun i ddydd Gwener, a rhwng 9.30am ac 1pm ar ddydd Sadwrn)

Gwefan: www.nationaldebtline.co.uk

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

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

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

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, 7 diwrnod yr wythnos.

Gwefan: www.hmrc.gov.uk/childbenefit

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

Opsiynau Cynhaliaeth Plant

Bydd Opsiynau Cynhaliaeth Plant yn ffurfio rhan o'r Comisiwn Gorfodi Cynhaliaeth Plant a fydd yn sefydliad cynhaliaeth plant newydd o Haf 2008 ymlaen.

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 ac 4pm ar ddydd Sadwrn.

Os nad Cymraeg neu Saesneg yw eich iaith gyntaf, gallwch ddefnyddio eich cyfieithydd eich hun neu un a ddarperir gan y Gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth.

Gwefan: www.cmoptions.org

Directgov

Dyma wefan sy'n cynnig yr amrywiaeth diweddaraf ac ehangaf o wybodaeth am wasanaethau cyhoeddus gan Lywodraeth y DU, yn ogystal â chyngor ar elusennau a sefydliadau a all roi cymorth a chyngor i rieni unigol.

Gwefan: www.direct.gov.uk

Isafswm Cyflog Cenedlaethol

Gydag ambell eithriad, mae gan bob gweithiwr yn y DU 16 oed a throsodd hawl gyfreithiol i gael isafswm cyflog yr awr.

I gael gwybodaeth am yr Isafswm Cyflog Cenedlaethol gan gynnwys y cyfraddau diweddaraf:

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

Ffoniwch 0845 6000 678, neu

Ffôn testun 0845 915 3296.

Gwefan: www.direct.gov.uk

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

Y Gwasanaeth Pensiwn

Ffôn: 0845 60 60 275

Ffôn testun: 0845 60 60 295 neu

Ewch i'r wefan yn www.ygwasanaethpensiwn.gov.uk

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

Gwefan Llywodraeth yr Alban

Dyma wefan i bobl yn yr Alban sy'n cynnwys gwybodaeth am amrywiaeth o bynciau.

Gwefan: www.scotland.gov.uk

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

Gwefan Cynulliad Cymru

Dyma wefan i bobl yng Nghymru sy'n cynnwys gwybodaeth am amrywiaeth o bynciau.

Gwefan: www.cymru.gov.uk

Iechyd a Lles

Galw Iechyd Cymru

Dyma wasanaeth cyngor a gwybodaeth iechyd cyfrinachol yng Nghymru a Lloegr

Ffôn: 0845 46 47

Mae'r llinellau ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

Gwefan (os ydych yn byw yng Nghymru): www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Gwefan (os ydych yn byw yn Lloegr): www.nhsdirect.nhs.uk

NHS 24

Dyma wasanaeth cyngor a gwybodaeth cyfrinachol am ddim yn yr Alban.

Ffôn: 0845 424 2424

Mae'r llinellau ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

Gwefan: www.nhs24.com

Gwybodaeth Imiwneiddio'r GIG

www.immunisation.nhs.uk

Dyma wefan y GIG am y wybodaeth ddiweddaraf am frechiadau, afiechydon ac imiwneiddio.

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

Dysgu a hyfforddiant

Connexions

Dyma wasanaeth sy'n rhoi cyngor a chymorth cyfrinachol i bobl yn Lloegr rhwng 13 a 19 oed.

Ffôn: 0808 001 3219

Ffôn testun: 0800 096 8336

Mae'r llinellau ar agor rhwng 8am a 2pm, 7 diwrnod yr wythnos.

Gwefan: www.connexions-direct.com

Gwefan: www.careers-scotland.org.uk

Os ydych yn byw yng Nghymru, cysylltwch â Gyrfa Cymru.

Ffôn: 0800 100 900

Gwefan: www.careerswales.com

Os ydych yn byw yn yr Alban, cysylltwch â Careers Scotland

Ffôn: 0845 850 2502

Mae'r llinellau ar agor rhwng 9am a 5pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener.

learndirect

Mae learndirect yn cynnig cannoedd o gyrsiau ac yn cynnal rhwydwaith o ganolfannau dysgu.

learndirect yng Nghymru a Lloegr

Ffôn: 0800 101 901

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

Yn Lloegr, mae'r llinellau ar agor rhwng 8am a 10pm, 7 diwrnod yr wythnos. Yng Nghymru, mae'r llinellau ar agor rhwng 9am a 9pm o ddydd Llun i ddydd Gwener ac o 10am i 6pm ar benwythnosau.

Gwefan: www.learndirect.co.uk

learndirect Scotland

Ffôn: 0808 100 9000

Mae'r llinellau ar agor rhwng 8am a 8pm o ddydd Llun i ddydd Gwener, a rhwng 10am a 6pm ar benwythnosau.

Gwefan: www.learndirectscotland.com

Gwasanaeth cyngor gyrfaoedd

Gelwir cyngor gyrfaoedd learndirect nawr yn Gwasanaeth cyngor gyrfaoedd.

Ffôn: 0800 100 900

Llinellau ar agor o 8am i 10pm, 7 diwrnod yr wytnos.

Gwefan: www.careersadvice.direct.gov.uk

Am wybodaeth am gostau galwadau - gweler tudalen 42

Costau galwadau

Mae galwadau i rifau 0800 neu 0808 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.

O Medi 2008 ni ddylai cost galwadau i rifau 0845 o linellau daear BT fod yn fwy na 4c y funud gyda thâl o 7c ar gyfer gwneud yr alwad. Efallai y bydd yn rhaid i chi dalu mwy os byddwch yn defnyddio cwmni ffôn arall neu 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'r rhifau ffôn tesun a ddarparwn yn rhai ar gyfer pobl sy'n ei chael hi'n anodd i lefaru neu glywed yn glir.

Os nad oes gennych ffôn testun, efallai bydd gan ambell lyfrgell neu ganolfannau cyngor ar bopeth un.

Nid yw ffonau testun yn derbyn negeseuon testun o ffonau symudol.

Gwybodaeth bwysig am y daflen hon

Canllaw cyffredinol 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 Hydref 2008.

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.

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 | f1.0 (Hydref 2008)