Cyfeirlyfr o wybodaeth a gwasanaethau sydd ar gael i bobl 50 oed neu'n hyn ym Mwrdeistref Sirol Wrecsam

50+ WRECSAM

HWYL - CYLLID - IECHYD GWAITH - HAMDDEN

AGE Concern NORTH EAST WALES

Wrexham County Borough / Bwrdeistref Sirol Wrecsam

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Mewn argyfwng, ffoniwch 999 am yr heddlu, y gwasanaeth tân a'r gwasanaeth ambiwlans.

Gallai'r rhifau canlynol fod yn ddefnyddiol hefyd:

Heddlu – galwadau nad ydynt yn rhai brys:	0845 607 1001 (Cymraeg) 0845 607 1002 (Saesneg) 01492 511265 (Minicom)
Heddlu – am gyngor ar ddiogelwch yn y cartref	01978 317031
Tân – am wiriad diogelwch tân am ddim yn y cartref	01978 353876
Nwy – rhif ffôn brys:	0800 111 999
Galw Iechyd Cymru:	0845 4647
Ysbyty Maelor Wrecsam (ymholiadau cyffredinol):	01978 291100
Dŵr Dyffryn Dyfrdwy	01978 846946
Dŵr Cymru	0800 052 0130
Scottish Power a *Manweb*	0800 400 200
Llinell Galwyr Ffug	0800 281 141

Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam:	
Ymholiadau cyffredinol:	01978 292000
Ymholiadau tai:	01978 292069
Iechyd amgylcheddol:	01978 292040

Croeso

Mae strategaeth pobl hŷn Llywodraeth Cynulliad Cymru yn pwysleisio pa mor bwysig yw darparu gwybodaeth er mwyn galluogi pobl hŷn i wneud penderfyniadau addas am eu bywydau. Mae'r cyfeiriadur hwn gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam ac Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru yn un ffordd o ymateb i'r her honno.

Ar hyd eu bywydau bydd pobl hŷn yn datblygu amrediad eang o brofiadau a sgiliau y gellir defnyddio i helpu eu cymunedau, neu hyd yn oed fwynhau eu hunain! Nod y cyfeiriadur hwn yw darparu gwybodaeth i'ch helpu i fod yn fwy actif o fewn cymdeithas. Wrth gynyddu nifer eich gweithgareddau hamdden, byddwch hefyd yn fwy tebygol o barhau'n iach yn gorfforol ac yn feddyliol wrth fynd yn hŷn.

Paratowyd y fersiwn print yma er mwyn ategu adran 'Ymddeol' gwefan y Cyngor ble gallwch hefyd lwytho copi PDF o'r cyfeiriadur http://www.wrecsam.gov.uk/cyfnodau-bywyd

Bydd tîm strategaeth pobl hŷn y Cyngor yn dosbarthu cylchlythyr chwarterol yn cynnwys newyddion am y rhanbarth a'r ymgyrchoedd diweddaraf yn effeithio pobl dros 50 oed. Gallwch danysgrifio i dderbyn y cylchlythyr yn ddi-dâl ar ebost neu drwy'r post wrth gysylltu â'r tîm isod.

Tîm Strategaeth Pobl Hŷn
Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam
Adeiladau'r Goron
Wrecsam LL13 8BG

ffôn 01978 297064
ebost ops@wrexham.gov.uk

Cynhyrchwyd y cyfeiriadur mewn amryw fformatau megis print mawr a sain. Cysylltwch â'r tîm i holi am y gwahanol fersiynau.

Nid yw cofnod yn y cyfeiriadur yn cynrychioli argymhelliad. Gwnaed pob ymdrech i gynnwys manylion cywir ond nid yw Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru & Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam yn derbyn unrhyw gyfrifoldeb o gwbl am unrhyw wall neu esgeulustod yn deillio o gyhoeddi'r wybodaeth.

CYNNWYS

Hamdden 9

Gweithgareddau 9
- Diddordebau 9
- Gwirfoddoli 10
- Grwpiau cymdeithasol & cymorth 10
- Addysg oedolion 10
- Grwpiau datblygu cymunedol 11

Atyniadau 11
Arall 13

Gwaith 14

- Nôl i waith 14
- Taclo anffafriaeth oedran yn y gweithle 15
- Hunangyflogaeth 15

Byw'n Annibynnol 17

Cymorth yn y cartref 18
Cymorth tu allan y cartref 20
Cynhalwyr 21
Trefnu cymorth 22
- Dewis crefftwr dibynadwy 22
- Gofal cartref & personol 23

Opsiynau tai 26

- Cartrefi addas 26
- Llety ymddeol/lloches 26
- Cartrefi gofal 27
- Costau 27

Iechyd a lles 29

- Byw'n iach 30
- Triniaeth 32

Rhaglenni iechyd 34
- Ymarfer corff 34
- Atal damweiniau 36

- Smygu 36
- Camddefnyddio alcohol & cyffuriau 36
- Traed 37
- Llygaid 37
- Diet 37
- Dannedd 38

Iechyd Meddwl 38

- Iselder 40
- Dementia 40
- Cymorth arall 40
- Anawsterau dysgu 41

Grwpiau lleol HEB eu cynnwys yn y cyfeiriadur 41

Marwolaeth & Profedigaeth 42

- Colli rhywun annwyl 42
- Cymorth 42
- Cofrestru marwolaeth 43

Cymorth Anabledd 44

- Byw'n annibynnol 44
- Lles 45
- Grwpiau Cymorth 46
- Cymorth Anabledd Cyffredinol 46

Symud o Gwmpas 48

- Bysys 48
- Cynlluniau ceir preifat 48
- Canol y dref 49
- Teithio mewn grwpiau 49
- Gyrru 49
- Opsiynau eraill 50
- Teithiau dros bellter 50

Cymorth ariannol – cofiwch ei hawlio! 51

- Taliadau Rheolaidd & Disgowntiau 51
- Taliadau achlysurol 53

- ❖ Cyngor ac Adfocatiaeth 54
- ❖ Amgylchiadau Arbennig 55

Pensiynau 55

- ❖ Pensiynau Ychwanegol 56
- ❖ Opsiynau gwaith 57
- ❖ Cyngor ariannol 57
- ❖ Cynlluniau diogelu pensiynau preifat 57

Ewyllys 58

- ❖ Pam gweneud ewyllys 58
- ❖ Llunio ewyllys 58
- ❖ Storio, diweddaru a dileu ewyllys 59

Manylion cyswllt 60

Hamdden 60
Gwaith 60
Byw'n Annibynnol 61
Opsiynau tai 63
Iechyd a lles 63
Marwolaeth & Profedigaeth 66
Cymorth Anabledd 66
Cymorth Symudedd & Teithio 67
Cyllid 68

Mae pob adran yn y cyfeiriadur yn cynnwys manylion cyswllt asiantaethau, grwpiau a chyrff sy'n cynnig gwasanaethau perthnasol. Er yn gynhwysfawr, mae'n bosibl na fydd y rhestrau'n cynnwys rhai grwpiau gwerthfawr a drefnir gan wirfoddolwyr. Bydd eu rhifau'n fwy tebygol o newid, yn arbennig yn yr adrannau iechyd a hamdden.

Os am fanylion gweithgareddau yn eich ardal, neu grwpiau sy'n darparu gweithgaredd/gwasanaeth arbennig, gofynnwch am fanylion pellach wrth anfon ebost at **ops@wrexham.gov.uk** neu llenwch un o'r slipiau ar dudalen 5 a'i anfon at y tîm **Strategaeth Pobl Hŷn**.

Nodwch os am wybod am ddiddordebau penodol, neu weithgareddau mewn ardal arbennig. ee gwybodaeth ‘yn ôl pwnc’ neu ‘ardal’.

enw

cyfeiriad

ffôn

Hoffwn gael gwybodaeth am …….

…….

…….

enw

cyfeiriad

ffôn

Hoffwn gael gwybodaeth am …….

…….

…….

Am resymau diogelwch awgrymwn eich bod yn amgáu’r slip mewn amlen ac yn nodi’r cyfeiriad arni.

Am resymau diogelwch awgrymwn eich bod yn amgáu'r slip mewn amlen ac yn nodi'r cyfeiriad arni.

✂- - - -

Hamdden

Mae mwynhau gweithgaredd hamdden a/neu waith gwirfoddol yn gallu bod yn llesol i iechyd meddwl a chorfforol. Manylion pellach am ddiogelu lles unigolion yn 'Iechyd a Lles'.

Mae diddordebau fel chwarae bowls, golff, dartiau, datgelu metelau, ymweld ag atyniadau, ffotograffiaeth, pysgota a gwaith amgylcheddol yn gallu darparu llawer o'r buddion o wneud rhaglen ymarfer corff heb wneud hynny'n *swyddogol*.

Gallai ymuno â chlwb, corff, cymuned neu dîm ddatblygu diddordeb arbennig a chreu cyfle i gyfarfod â ffrindiau newydd a mwynhau gweithgareddau a theithiau cymdeithasol. Er bydd nifer sylweddol o aelodau'r clybiau a nodir yn y cyfeiriadur hwn yn bobl dros 50, NID yw oedran yn amod aelodaeth a byddant yn cymell aelodau i wahodd ffrindiau iau i fwynhau'r hwyl, rhannu profiadau a phontio'r bwlch rhwng y cenedlaethau.

Mae'r Cyngor ac Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru wedi paratoi rhestr o weithgareddau yn ardal Wrecsam. Rhannwyd mewn categorïau sy'n adlewyrchu cysylltiadau rhwng aelodau, er enghraifft diddordebau, oedran, anghenion a lleoliadau. Nid ydym wedi cynnwys manylion cyswllt oherwydd nifer y grwpiau a'r ffaith byddant yn tueddu i newid yn aml.

Mae'r wybodaeth yn fanwl ond ddim o anghenraid yn gynhwysfawr. Bydd cyrff cymorth a llyfrgelloedd hefyd yn darparu gwybodaeth leol. Oni nodir fel arall, gallwch ofyn am fanylion pellach gan **dîm strategaeth pobl hŷn** y Cyngor.

Gweithgareddau

❖ Diddordebau

Gallwch ddewis gweithgareddau megis:

drama gymunedol ⌖celf a chrefft ⌖ bingo, cardiau / dominos ⌖ gwyddbwyll ⌖ corau ⌖ gwersi cyfrifiadurol ⌖ gwersi dawns ⌖ dawnsiau ⌖ ymarfer corff ⌖ cymorth cyntaf ⌖ bwyd a diod ⌖ hanes ⌖ garddio ⌖ gwau / gwnïo ⌖ ieithoedd ⌖ dysgu gydol oes ⌖ datgelu metelau ⌖ creu modelau / peirianneg ⌖ miwsig ⌖ amrywiol (angen rhywfaint o allu i symud o gwmpas) ⌖ ffotograffiaeth / ffilm ⌖ barddoniaeth ⌖ darllen ⌖ colli pwysau ⌖ chwaraeon (actif neu gymedrol) ⌖ theatr ⌖ cerdded ⌖ ysgrifennu.

Cysylltwch â'r tîm **Strategaeth Pobl Hŷn** i holi am fanylion cyswllt y grwpiau lleol sy'n trefnu'r gweithgareddau hyn. Gallwch ofyn am wybodaeth yn ôl gweithgaredd neu ardal ee 'pob grŵp yn Acton' NEU 'pob grŵp drama yn y fwrdeistref'.

❖ Gwirfoddoli

Bydd llawer o bobl yn gweld fod gwirfoddoli'n waith buddiol wrth symbylu'r ymennydd a'r corff, yn gyfle i ddefnyddio profiadau bywyd a pharhau i gyfrannu at gymdeithas. Mae biwro gwirfoddolwyr **Cymdeithas Cyrff Gwirfoddol Wrecsam (**AVOW) yn darparu cyfleoedd amrywiol, yn cynnwys gweithio gydag anifeiliaid a phlant, dysgu, bod yn gyfaill gwirfoddol, ymgyrchu, chwaraeon, gwaith amgylcheddol etc.

Nod y Rhaglen Gwirfoddolwyr Hŷn **(Retired Senior Volunteer Programme - RSVP)** yw cymell pobl hŷn i wneud gwaith gwirfoddol. Yn benodol, bydd yn cynnig cyfleoedd i bobl hŷn helpu plant yn yr ysgol gyda'u darllen.

❖ Grwpiau cymdeithasol & cymorth

Bydd aelodau grwpiau cymdeithasol (clybiau pobl fyddar etc) yn cefnogi ei gilydd wrth rannu profiadau. Fodd bynnag, cymorth (mewn amryw ffyrdd yn cynnwys codi arian ac ymgyrchu) yw prif nod grwpiau cymorth tra bod grwpiau cymdeithasol yn canolbwyntio ar gael hwyl!

❖ Addysg oedolion

Mae cadw'r ymennydd yn effro yn gallu 'agor drysau caeedig', gwella bywyd a chynnal iechyd meddwl. Nid yw dysgu anffurfiol yn cynnwys profion a thystysgrifau, dim ond ymarferion a chyfle i ddefnyddio offer. Trefnir cyfleoedd dysgu ffurfiol ac anffurfiol yn y dydd neu'r nos, yn dibynnu ar y lleoliadau, sy'n cynnwys colegau, ysgolion, canolfannau cymunedol a llyfrgelloedd.

Prifysgol y Drydedd Oes (U3A), grwpiau sy'n helpu nad ydynt bellach yn gweithio i barhau i ddysgu. Y nod yw galluogi pobl hŷn i rannu gwybodaeth, sgiliau a phrofiadau, dangos eu gwerth i gymdeithas a dysgu sgiliau newydd mewn awyrgylch cyfeillgar ac anffurfiol.

Menter Iaith Maelor, menter gymunedol a sefydlwyd i ddatblygu defnydd o'r Gymraeg wrth ddarparu adnoddau a gwybodaeth yn ardal Wrecsam, a chreu cyfle i bobl gymdeithasu drwy gyfrwng yr iaith.

Galwch linell wybodaeth **Cymraeg i Oedolion**.

❖ Grwpiau datblygu cymunedol

Mae projectau cymunedol yn datblygu cyfleoedd ac yn taclo anghenion lleol, tra bod fforymau'n lleisio barn eu haelodau. Darperir cymorth i gael hyd i neu sefydlu grwpiau ym mhob rhan o'r sir.

Am fanylion cyfleoedd **datblygu cymunedol** a **fforymau**, ewch i wefan **AVOW** neu cysylltwch â'r cydlynwyr projectau a fforymau yn AVOW.

Estyn Llaw, grŵp yn helpu cyrff gwirfoddol a chymunedol i weithio'n ddwyieithog.

Atyniadau

Mae amrywiaeth eang o bysgod ac ardal brydferth iawn wedi cyfuno i wneud pysgota'n boblogaidd iawn yn Wrecsam. Cysylltwch â'r tîm **Strategaeth Pobl Hŷn** am restr o leoliadau pysgota.

Cysylltwch â **Chanolfan Croeso Wrecsam** am wybodaeth a/neu gwasanaethau archebu ar gyfer atyniadau lleol a chenedlaethol. Mae'n cadw gwybodaeth am ddigwyddiadau, gweithgareddau ac atyniadau lleol a rhanbarthol. Yn ogystal, mae'n cynnig gwybodaeth am drafnidiaeth gyhoeddus a chyngor i bobl gydag anghenion mynediad arbennig, fel pobl gydag anableddau.

Mae **gwefan y Cyngor** yn cynnwys manylion cyfleusterau lleol, cyhoeddus a phreifat http://www.wrecsam.gov.uk/hamdden

Ewch i http://www.wrecsam.gov.uk/parciau neu cysylltwch ag Adran Parciau'r Cyngor am fanylion mynediad, cyfleusterau, grwpiau cadwraeth a chalendrau digwyddiadau parciau yn y dre a'r wlad.

Mae aelodaeth o'r gwasanaeth llyfrgelloedd yn ddi-dâl ac yn agored i unrhyw un sy'n byw yn y sir. Ar ôl ymuno, byddwch yn gallu defnyddio holl adnoddau, cyfleusterau a gweithgareddau **llyfrgelloedd y Cyngor**.

Mae pob llyfrgell yn cynnwys cyfrifiaduron gyda chysylltiad rhyngrwyd di-dâl. Bydd yn werth bwcio ymlaen llaw er mwyn sicrhau bydd peiriant ar eich cyfer. Bydd y staff yn gallu rhoi cyngor sylfaenol ond rhaid cofrestru ar gyfer cwrs os am ddysgu sut i ddefnyddio cyfrifiaduron. Mae'r llyfrgelloedd yn cadw deunydd

mewn amryw fformatau, yn cynnwys print mawr, llyfrau siarad a Braille. Maent yn stocio eitemau sy'n adlewyrchu diddordebau'r gymuned ac yn fodlon archebu llyfrau, miwsig, cylchgronau a chyrsiau iaith os nad ydynt mewn stoc. Byddant yn gwneud hynny'n ddi-dâl neu am bris rhesymol. Mae gwasanaeth arbennig ar gyfer pobl sy'n gaeth i'w cartrefi a gwasanaeth symudol yn ymweld ag ardaloedd gwledig. Cysylltwch â llyfrgell Wrecsam am wybodaeth bellach.

Y tîm **gwasanaethau cymunedol** sy'n rheoli'r **lawntiau bowls** & **cyrtiau tenis** yn y parciau cyhoeddus. Gallwch ddefnyddio'r lawntiau bowls am ddim os na fydd gêmau clwb arnynt ac fel arfer maent yn agored bob prynhawn a nos rhwng Ebrill a Medi. Mae rhai clybiau preifat yn cynnal lawntiau eu hunain. Nid oes trefn i fwcio cyrtiau tenis. Maent yn agored bob blwyddyn o 1 Ebrill neu'r Pasg (os yn gynharach) tan ddiwedd Medi. Clwb annibynnol gyda'i adnoddau ei hun yw **Canolfan Tenis Gogledd Cymru**.

Bydd **canolfannau cymunedol** yn gweithredu fel pwyntiau cyswllt ymarferol ac mae modd eu llogi gan unigolion a grwpiau. Bydd cydlynydd canolfannau cymunedol y Cyngor yn gallu darparu manylion cyswllt pob canolfan. Bydd y cyswllt yn gallu darparu manylion grwpiau a chostau llogi. Yn ogystal bydd swyddog datblygu cymunedol AVOW yn gallu rhoi gwybodaeth a/neu cymorth i sefydlu grŵp newydd.

Mae **clybiau cymdeithasol** yn glybiau dielw a redir er lles aelodau a gwesteion sydd fel arfer yn rhannu'r un diddordebau. Er bod y rhan fwyaf o'r aelodau'n tueddu i fod dros 50 oed, bydd yr oedrannau'n amrywio'n fawr. Bydd llawer o'r clybiau'n trefnu gweithgareddau rheolaidd, adloniant a/neu digwyddiadau tymhorol yn cynnwys bingo, dawnsiau, canu ar y cyd, cwisiau, prydau, rafflau a sesiynau organ. Maent yn cynnig gweithgareddau amrywiol fel timau dominos, dartiau a snwcer. Fel arfer ni fydd cyfyngiad ar aelodaeth. Ni chodir llawer am aelodaeth, gyda phensiynwyr fel arfer yn talu llai ac fe gynigir bwyd a diod am brisiau isel.

Mae pobl dros 60 oed yn gallu nofio am ddim mewn **canolfannau hamdden** y Cyngor, sy'n cynnwys **ysgolion** tu allan oriau ysgol. Byddant yn cynnig gwersi nofio am ddim ble'n bosibl. Mae pob canolfan hamdden yn cynnig prisiau rhad i bobl hŷn, ynghyd â dosbarthiadau cadw'n heini. Mae rhai canolfannau'n cynnwys cyrtiau sboncen a badminton. Cysylltwch ag adran **gwasanaethau hamdden** y Cyngor am wybodaeth am wersi, cyfleusterau a dosbarthiadau, neu edrychwch yn Yellow Pages am opsiynau preifat.

Yn ogystal â gweithredu fel **llefydd addoli**, bydd neuaddau, temlau, eglwysi, capeli, synagogau a mosgiau yn cynnal rhwydweithiau cymunedol sy'n helpu unigolion a grwpiau i warchod teuluoedd, ffrindiau a chymdogion.

Gallwch ymweld yn ddi-dâl ag **amgueddfeydd** & **canolfannau treftadaeth** Wrecsam. Maent yn cofnodi hanes yr ardal ar ffurf arddangosiadau parhaol a dros dro, arddangosiadau teithiol amrywiol a gweithgareddau teuluol yn cynnwys datgelu metelau, cerdded a hel achau. Byddant hefyd yn ceisio symbylu ymchwil, trafodaeth ac ystyriaeth o faterion hanes lleol wrth drefnu teithiau cerdded a blychau hel atgofion. Am fanylion pellach cysylltwch ag Amgueddfa Bwrdeistref Sirol Wrecsam.

Arall

Mae'r **Biwro Gwybodaeth Plant** yn rhoi manylion cyswllt gwasanaethau a gweithgareddau ar gyfer plant, yn cynnwys atyniadau lleol a gwasanaethau cynghori. Byddant yn rhoi'r wybodaeth i blant, rhieni neu wyrion.

Mudiad Ysgolion Meithrin yw'r corff sy'n cefnogi addysg Gymraeg wrth drefnu grwpiau babanod sy'n galluogi rhieni a gwarcheidwaid (yn cynnwys neiniau & teidiau) i gymdeithasu yn Gymraeg.

Mae'r gwasanaethau trafnidiaeth cyhoeddus a nodir yn y cyfeiriadur yma'n cynnwys manylion y cymorth a ddarperir yn yr ardal, ynghyd â manylion cyswllt tîm cyd-drefnu trafnidiaeth y Cyngor. Yn ogystal mae nifer o gyrff yn darparu manylion am faterion mynediad, amserau teithio ac opsiynau prisio teithio dros bellter. Manylion pellach o dan 'Symud o gwmpas'.

Bydd **Croes Goch Prydain** yn darparu benthyciadau tymor byr er mwyn helpu pobl i brynu offer symudedd. Mae gwefan **DirectGov** yn nodi manylion opsiynau teithio ar gyfer pobl anabl. Os nad ydych wedi cael gwyliau'n ddiweddar a'ch incwm yn isel iawn, neu fod anghenion arbennig gennych, mae'n bosibl bydd modd cael cymorth ariannol. Ewch i 'Cyllid' am fanylion taliadau achlysurol gan yr Adran Gwaith & Pensiynau, gwasanaethau cymdeithasol neu elusennau annibynnol.

Ewch i wefan y Cyngor am restr o theatrau
http://www.wrecsam.gov.uk/hamdden

Gwaith

Erbyn hyn mae pobl yn gallu gweithio llawn neu ran amser tu hwnt i'r oedran pensiwn swyddogol. Ar ôl i bobl gyrraedd 60 oed, bydd lwfansau treth personol yn codi ac ni fyddant yn talu Yswiriant Cenedlaethol (NI). Mae hawl gan bobl i ohirio cymryd pensiwn y wladwriaeth er mwyn cynyddu'r swm wythnosol neu dderbyn swm o arian, neu gall pobl gymryd y pensiwn tra'n dal i weithio.

Galwch y **Gwasanaeth Pensiynau** am wybodaeth am ohirio hawlio eich pensiwn neu ewch i'r wefan http://www.thepensionservice.gov.uk

Mae gwefan **DirectGov** yn rhestru pob gwasanaeth cyhoeddus ac yn rhoi cyngor a chymorth ymarferol i gael gwaith
http://www.direct.gov.uk/employment

❖ Nôl i waith

Mae pobl dros 50 oed, sydd wedi bod yn ddi-waith am chwe mis neu fwy ac ar gael i weithio, yn gallu cael cymorth a hyfforddiant ychwanegol o dan y cynllun Bargen Newydd (New Deal). Mae **Bargen Newydd 50 Plws** yn darparu cymorth a chyngor penodol i helpu pobl dros 50 i gael gwaith. Yn ogystal mae'n cynnig help a hyfforddiant i bobl sydd wedi wynebu problemau cael gwaith sy'n talu cyflog rhesymol. Telir **Credyd Cyflogaeth** fel swm ychwanegol uniongyrchol i bobl am hyd at flwyddyn ar ôl cael gwaith, cyn belled na fydd yr incwm yn fwy na £15,000. Gallwch wneud cais am **grant hyfforddi** mewn swydd o hyd at £1,500 pan fyddwch yn cael gwaith drwy Bargen Newydd 50 plws. Y syniad yw defnyddio'r grant i wella sgiliau a datblygu i gael swydd well.

Bydd dysgu oedolion yn y gweithle yn darparu hyfforddiant sgiliau sylfaenol a/neu hyfforddiant galwedigaethol i helpu pobl i gael gwaith hir dymor mor gyflym â phosibl. Os am ddod yn hunangyflogedig, efallai byddwch am ymuno â chwrs ar sut i sefydlu busnes. Bydd prawf gwaith yn galluogi'r person a'r darpar gyflogwr i asesu'r posibiliadau heb wneud ymrwymiad pendant. Bydd pobl yn parhau i dderbyn budd-daliadau am gyfnod y prawf gwaith, sy'n gallu para hyd at 15 diwrnod. Am fanylion pellach cysylltwch â **Chanolfan Gwaith Wrecsam.**

Mae llinell **Learndirect** yn rhoi cyngor a gwybodaeth ar gyrsiau, hyfforddiant, prentisiaethau, gyrfaoedd, dychwelyd i waith a gofal plant. Gall hefyd roi cyngor ar dalu am ddysgu.

Bydd ffeiriau gwaith yn gyfle i bobl siarad yn uniongyrchol â chyflogwyr am gyfleoedd gwaith, ac i gyflogwyr ddosbarthu ffurflenni cais neu gyfweld darpar weithwyr. Gwasanaeth ffôn yw **Jobseeker Direct** sy'n hysbysu unigolion o gyfleoedd gwaith a'u helpu i gael gwaith.

Mae Cymdeithas **Genesis Cymru** yn helpu pobl ddi-waith a rhai mewn perygl o golli eu gwaith, yn bennaf pobl dros 40 oed. Mae'n cynnig cyngor a gwybodaeth am ddim ar hyfforddiant, chwilio am waith a gwasanaethau cymorth.

Cam wrth Gam, rhan o'r Mudiad Ysgolion Meithrin, yw'r prif ddarparwr gwasanaethau Cymraeg pobl ifanc tu allan y sector statudol. Mae'n cynnal cynllun hyfforddiant ar gyfer pobl sydd am weithio ym meysydd gofal ac addysg. Bydd yn talu pobl wrth iddynt dderbyn hyfforddiant ac mae'r cyrsiau'n cynnwys gwersi Cymraeg, felly maent yn agored i ddysgwyr.

Nodir cymorth penodol ar gyfer pobl gydag anableddau yn yr adran 'Anableddau'.

❖ Taclo anffafriaeth oedran yn y gweithle

Disgwylir deddfwriaeth i daclo anffafriaeth oedran ym meysydd gwaith a hyfforddiant galwedigaethol erbyn mis Hydref 2006. Yn gyffredinol, ni fydd cyflogwyr bellach yn gallu recriwtio, hyfforddi na dyrchafu pobl ar sail oedran.

Nod **Heneiddio Positif** yw taclo anffafriaeth oedran. Mae'n hyrwyddo arferion da wrth nodi enghreifftiau sy'n profi fod cyflogi gweithlu o wahanol oedrannau yn gostwng costau hyfforddiant ac yn helpu i gadw staff. Manylion pellach ar wefan Age Positive.

Mae **ACAS** (Advisory, Conciliation and Arbitration Service) yn rhoi cyngor ar hawliau gweithwyr a materion yn gysylltiedig ag oedran.

Bydd undebau llafur yn ceisio diogelu hawliau aelodau yn eu gwaith ac yn ymgyrchu i fynnu cyfiawnder cymdeithasol. Os yn wynebu anffafriaeth oedran ac yn aelod o undeb, galwch eich cynrychiolydd lleol. Mae **gwasanaethau dysgu TUC Cymru** yn cefnogi undebau llafur yng Nghymru wrth roi cyngor a chymorth i helpu aelodau a hyrwyddo partneriaethau undebau/cyflogwyr yn y gweithle.

❖ Hunangyflogaeth

Cofiwch gael cyngor manwl cyn buddsoddi amser ac arian i sefydlu busnes

eich hun. Gall **Canolfannau Gwaith** eich cynghori ar gyrsiau sefydlu busnesau a budd-daliadau gallwch hawlio i'ch helpu i lansio busnes.

Corff dielw cenedlaethol yw **Prince's Initiative for Mature Enterprise**. Sefydlwyd i helpu pobl dros 50 oed i sefydlu busnesau eu hunain.

Mae **Cyswllt Busnes** yn ffynhonnell dda am gyngor a gwybodaeth.

Yn lleol mae'r **tîm datblygu busnes a menter** yn cynnal rhaglen busnesau newydd sy'n cynnwys hyfforddiant, cyngor a mentoriaid i helpu unigolion i baratoi ar gyfer hunangyflogaeth. Bydd y rhaglenni'n rhoi cymorth gyda marchnata, cynllunio ariannol, codi cyllid, trethiant etc. Fel arfer cynhelir cyrsiau ddwywaith y mis. Trefnir rhai yn y dydd, eraill gyda'r nos ac ar benwythnosau.

Mae **Businessline**, yn llyfrgell Wrecsam, yn gwasanaethu cwsmeriaid busnes ac unigol, ac yn rhan o rwydwaith o arbenigwyr busnes. **Network** yw ei glwb busnesau newydd a sefydlwyd i helpu pobl sy'n sefydlu busnesau.

Mae **Cyllid y Wlad** yn cynnal llinell gymorth ar gyfer pobl hunangyflogedig ac wedi cyhoeddi llyfryn am ddim 'Dechrau mewn Busnes'.

Bydd rhwydwaith **cyngor technoleg gwybodaeth Cymru** yn rhoi cyngor di-dâl i fusnesau bach a chanolig drwy'r tîm menter busnes. Bydd ymgynghorwyr cymwys yn llywio busnesau drwy'r broses o ddewis a dechrau defnyddio technolegau cyfathrebu a gwybodaeth.

Mae **Prime Loans** yn darparu benthyciadau, gwybodaeth a chymorth ymarferol ar gyfer pobl dros 50 sydd am sefydlu busnes.

Mae **Menter a Busnes** yn darparu amrediad o raglenni datblygu busnes sy'n ceisio ysbrydoli pobl ifanc a siaradwyr Cymraeg i ddechrau mentrau busnes newydd.

Gallwch chwilio am grantiau, cyllid a chymorth ar wefan y Cyngor neu gysylltu â'r tîm menter busnes http://www.wrecsam.gov.uk/busnes

Byw'n Annibynnol

Yn ôl adroddiad 2004 y Comisiwn Archwilio '*Pobl Hŷn - annibyniaeth a lles'*, mae annibyniaeth a lles yn gysylltiedig â gallu pobl i wneud penderfyniadau a rheoli eu bywydau. Nid yw hynny'n gyfystyr â'r gallu i wneud popeth heb gymorth.

Yn Wrecsam mae busnesau preifat, gwasanaethau cymdeithasol, grwpiau gwirfoddol ac elusennau'n trefnu systemau cymorth er mwyn helpu pobl i oresgyn problemau cyffredin a pharhau i fyw yn eu cartrefi eu hunain, dim ots pa oedran neu anabledd. Dechreuir llawer o gynlluniau cymorth mewn ymateb i geisiadau unigol. Bydd eraill yn galw am asesiad ffurfiol er mwyn pennu blaenoriaethau a chostau.

Mae gwasanaethau adfocatiaeth **Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru & Canolfan Cynghori Dinasyddion** Wrecsam yn cynnig cymorth annibynnol er sicrhau bydd pobl hŷn yn ymwybodol o'r holl opsiynau a gwneud penderfyniadau ar sail manylion cywir.

Llyfrgelloedd sy'n gweithredu fel pwyntiau gwybodaeth a newyddion ar gyfer cymunedau. Maent yn cynnwys deunydd cymorth ar ffurf llyfrau, CDs a gwefannau ynghyd â darparu gofod i hysbysu manylion a gweithgareddau grwpiau lleol. Manylion pellach ar wefan y Cyngor neu cysylltwch â llyfrgell Wrecsam.

Mae'n bosibl bydd rhai sydd wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog yn gymwys i gael cymorth gan gyrff cyn-filwyr drwy'r Deyrnas Unedig. Cysylltwch â'r **Asiantaeth Hen Filwyr** am fanylion pellach. Bydd elusennau eraill yn helpu cyn-weithwyr o fewn proffesiynau eraill. Mae **Charity Choice** yn cynnal gwefan sy'n manylu elusennau a chyrff dielw drwy'r Deyrnas Unedig. Gofynnwch i weld Charity Choice United Kingdom 2006 yn eich llyfrgell. Os na fydd ar gael, bydd modd archebu copi am swm bach.

Llesgedd / Gwendid Corfforol – Gall gwaith corfforol rheolaidd a dull byw iachus helpu i leddfu neu atal problemau corfforol neu feddyliol. Manylion pellach yn yr adran 'Iechyd a Lles'.

Incwm Isel – Gwybodaeth yn yr adran 'Cyllid' am gynyddu incwm, gostwng costau byw a helpu i dalu am offer, gwaith cynnal a chadw ac addasu.

Undebau Credyd, mentrau cydweithredol a reolir gan yr aelodau. Maent yn cynnig gwerth da am yr arian a benthyciadau rhesymol iawn. Galwch linell gymorth Undebau Credyd Cymru i gael hyd i'r un agosaf i chi.

Shelter Cymru yw'r brif elusen tai a digartrefedd sy'n gweithio i wella amgylchiadau byw pobl, a diogelu hawl pob person i gael cartref diogel, addas a fforddiadwy.

Cymorth yn y cartref

Os bydd y **gwasanaethau cymdeithasol** yn asesu eich bod angen cymorth (neu os yn derbyn help yn barod) efallai byddwch am drefnu hynny eich hun er mwyn ei addasu i gyfarfod â'ch anghenion. Mae modd derbyn **taliadau uniongyrchol** yn lle gwasanaethau cymdeithasol. Cysylltwch â gwasanaeth cymorth taliadau uniogyrchol **AVOW** am wybodaeth a help i hysbysebu'r gwaith, recriwtio gweithwyr a diwallu cyfrifoldebau cyflogwyr. Bydd hefyd yn gallu helpu i gael hyd i gontractwyr addas.

Os yw person eisoes yn dibynnu ar gymorth sylweddol gan aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog oherwydd salwch neu anabledd, efallai bydd y ddau barti'n gallu hawlio cymorth ariannol ac ymarferol. Gall cynhalwyr ofyn am asesiad anghenion gan y gwasanaethau cymdeithasol o'u gofynion nhw a'r person sy'n derbyn y gofal. Un grŵp cymorth cynhalwyr yw **NEWCIS** (Gwasanaeth Gwybodaeth Cynhalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru). Manylion pellach yn 'Cynhalwyr'.

Mae 'Trefnu Cymorth' yn cynnwys gwybodaeth am ddewis darparwyr gofal personol (gofal cartref), help gyda siopa a glanhau, a chyngor o ran dewis gweithwyr i wneud gwaith penodol.

Bydd **Gofal a Thrwsio Wrecsam** yn rhoi cyngor a chymorth gyda gwaith trwsio ac addasu ar gyfer pobl hŷn ac anabl sy'n berchen eu cartrefi neu'n rhenti gan landlordiaid preifat. Mae'r gwasanaeth **crefftwr** yn cynnig gwasanaeth mân waith trwsio ar gyfer pobl dros 60 a/neu pobl gydag anabledd (ond nid gwaith cynnal a chadw fel addurno a garddio).

Mae gwybodaeth am **grantiau cyfleusterau anabl**, **grantiau cymorth cartref** a chynllun '**Houseproud**' y Cyngor i ryddhau ecwiti o'ch cartref i dalu am waith trwsio ac addasu yn yr adran 'Cyllid'. Neu cysylltwch ag adran grantiau'r Cyngor.

Yn ogystal mae'n debyg bydd eich llyfrgell yn cadw gwybodaeth am ryddhau ecwiti o'ch cartref er mwyn cael cyfalaf neu incwm ychwanegol. Neu bydd yn gallu archebu deunydd am swm bach. Holwch am y llyfryn **'Using your Home as Capital 2005-2006'** gan Age Concern.

Os yw pawb yn eich cartref yn anabl neu'n methu trafod y bin mae'n bosibl bydd modd cael cymorth **Casglu Bin**.

Os yn byw mewn tŷ cyngor, efallai bydd y **Gwasanaeth Cefnogi Tenantiaid** yn gallu helpu gyda gwaith trwsio, hawlio budd-daliadau a chynlluniau disgownt neu'r cynllun **Cynnal Gerddi**.

Bydd cynllun **pryd ar glud** y gwasanaethau cymdeithasol yn dosbarthu pryd cynnes amser cinio, am swm bach, i bobl sy'n methu coginio eu hunain, ar ôl derbyn asesiad. Neu, mae **Wiltshire Farm Foods** yn dosbarthu prydau oer i'w cynhesu mewn microdon neu ffwrn. Yn ogystal mae rhai archfarchnadoedd yn cludo nwyddau i gartrefi pobl.

Mae **clybiau cinio** yn darparu prydau poeth rhad iawn a chwmnïaeth ar gyfer pobl hŷn, gyda rhai'n cynnig cludiant i bobl gydag anawsterau symud. Bydd **cydlynydd clybiau cinio** y Cyngor yn gallu rhoi manylion clybiau cinio yn eich ardal neu gymorth i sefydlu un newydd.

Mae **adran therapi galwedigaethol** y gwasanaethau cymdeithasol yn trefnu asesiadau, cyngor a chymorth gydag offer i oresgyn problemau bob dydd megis cymhorthion cerdded a lifftiau grisiau, neu addasiadau fel rampiau, rheiliau a ffitiadau ystafell ymolchi.

Yn achos anghenion byr dymor, mae **Croes Goch Prydain** yn cynnal gwasanaeth benthyca cadeiriau olwyn ac adnoddau eraill i helpu pobl i symud o gwmpas.

Erbyn hyn mae ffonau gan y mwyafrif helaeth o bobl. Mae adran **Oedran ac Anabledd BT** wedi cynhyrchu llyfryn atebion cyfathrebu sy'n rhestru cynnyrch i helpu pobl i oresgyn problemau'n gysylltiedig ag anableddau. Gall ffonau symudol talu wrth fynd hefyd brofi'n ddefnyddiol mewn argyfwng. Mae'r Cyngor yn cynnal **Care Call** Wrecsam, gwasanaeth larwm cymunedol ble mae pobl yn gallu canu'r larwm i ofyn am help 24 awr gan ganolfan argyfwng gyda phroblemau fel cwympo, argyfwng meddygol neu rywun yn ceisio torri i mewn i'w cartref. Mae'r gwasanaeth hwn yn agored i unrhyw un, gyda'r pris yn amrywio yn dibynnu ar ddaliadaeth y cleient.

Mae cyfrifiaduron a chysylltiadau rhyngrwyd yn darparu adnoddau cyfathrebu llais, teip a fideo. Erbyn hyn mae llawer o raglenni'n trosi testun i lais ac yn gallu ategu dulliau monitro eraill. NID oes angen yr offer diweddaraf ar gyfer pethau syml fel pori'r we, anfon a derbyn negeseuon ebost, neu ysgrifennu llythyrau. Mae'n bosibl prynu offer hen neu ail law gan siopau annibynnol lleol. Yn ogystal mae llyfrgelloedd yn darparu cysylltiadau rhyngrwyd di-dâl ynghyd â sesiynau hyfforddi.

Mae'n rhaid i bob cyflenwr nwy a thrydan gynnal **cofrestr blaenoriaeth**

gwasanaeth er mwyn rhoi cymorth ychwanegol i gwsmeriaid preswyl bregus. Am fanylion pellach galwch eich cyflenwr neu **EnergyWatch**, y corff a sefydlwyd er diogelu cwsmeriaid nwy a thrydan. Os yn arogli nwy, PEIDIWCH â chynnau tân neu ddefnyddio switshis trydan, galwch **NationalGrid**.

Cysylltwch â **Chanolfan Arbed Ynni Wrecsam** am gyngor a help gyda cheisiadau am grantiau mesurau ynni er mwyn taclo achosion salwch a marwolaethau'n gysylltiedig â chyfnodau oer y gaeaf, a biliau tanwydd uchel.

Bydd mesurau rhesymol ac ymarferol fel gosod cloeon ffenestri, cadwyni drysau, tyllau ysbio mewn drysau a goleuadau allanol yn helpu i ddiogelu a thawelu meddyliau pobl eiddil. Darperir grantiau **Cartrefi Diogel** ar gyfer pobl sy'n dioddef troseddau a gweddwon. Cysylltwch ag **Uned Diogelwch Cymunedol Wrecsam** am gyngor a gwybodaeth.

Mae **Gwasanaeth Tân Wrecsam** yn cynnig archwiliad cartref am ddim. Yn ogystal, gallai pobl hŷn ac anabl, pobl sy'n byw ar ben eu hunain neu rai sydd wedi dioddef trosedd fod yn gymwys i hawlio offer i ostwng y risg o dân yn eu cartrefi.

Cymorth tu allan y cartref

Bydd **cynlluniau trafnidiaeth cymunedol** yn helpu unigolion a grwpiau pan fydd dulliau confensiynol yn profi'n anaddas. Manylion pellach yn 'Symud o gwmpas'.

Gall y **gwasanaethau cymdeithasol** helpu i drefnu 'gofal dydd', sef unrhyw weithgaredd fydd yn eich cymryd allan o'ch cartref yn y dydd. Yn dibynnu ar eich incwm, mae'n bosib y codir am y gwasanaeth. Mae'r lleoliadau'n cynnwys canolfannau dydd a chartrefi pobl unigol fel rhan o raglen TRIO. Bydd rhai canolfannau'n trefnu rhaglenni arbennig ar gyfer pobl yn dioddef o dementia. Fel arfer mae canolfannau'n agor am oddeutu pum awr yng nghanol y dydd, gan ddarparu pryd canol dydd ac amserlen o weithgareddau. Bydd y gweithgareddau / gwasanaethau'n amrywio ond gallant gynnwys cyngor ariannol a meddygol am ddim, a gwasanaethau trin traed a gwallt am brisiau rhesymol.

Os am dderbyn gofal dydd, bydd angen asesiad ffurfiol o'ch anghenion drwy'r gwasanaethau cymdeithasol.

Mae **Gwasanaethau Cyfreithiol Cymunedol** yn helpu pobl i gael cyngor a gwybodaeth gyfreithiol o dan safonau a bennir gan y Comisiwn

Gwasanaethau Cyfreithiol. Os bydd swm yn daladwy, efallai byddwch yn gallu cael cymorth ariannol gan y Gronfa Gwasanaethau Cyfreithiol Cymunedol (cymorth cyfreithiol).

Mewn rhai ardaloedd sefydlwyd **Cymdeithasau Tenantiaid & Trigolion** gan bobl leol yn byw mewn tai cyngor. Rhedir gan wirfoddolwyr er mwyn lleisio barn pobl leol ar benderfyniadau'r Cyngor a diogelu'r amgylchedd. Am wybodaeth bellach cysylltwch ad adran tai eich Cyngor. Sefydlwyd **Cymdeithas Tenantiaid Cymru** fel grŵp annibynnol i roi cyngor i denantiaid a phrojectau cymunedol ar ddatblygu grwpiau lleol ac anghenion tai, yn cynnwys datrys anghydfodau rhwng cymdogion a gorchmynion ymddygiad gwrthgymdeithasol (ASBOs). Mae **Canolfan Cynghori Dinasyddion Wrecsam** yn rhoi cyngor cyfreithiol di-dâl ar gysylltiadau cymunedol.

Mae '**Together Creating Communities'** yn cydweithio ag aelod grwpiau ar faterion o gonsyrn i'w cymunedau.

Sefydlwyd **fforymau** mewn amryw fannau yn y fwrdeistref er mwyn lleisio barn pobl dros 50 ar brosesau cynllunio gwasanaethau lleol. Bydd cynrychiolwyr fforymau lleol yn cyfuno'n rheolaidd ar ffurf **Fforwm Pobl dros 50** Bwrdeistref Sirol Wrecsam er mwyn trafod penderfyniadau'n effeithio'r sir gyfan.

Mae hawl gennych i gyfeirio cwyn am eich Cyngor neu'r Gwasanaeth Iechyd at **Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru** ynglŷn â gwasanaethau tai, cynllunio, addysg, cymdeithasol ac iechyd.

Cynhalwyr

Os yn edrych ar ôl perthynas neu ffrind na fyddai'n gallu ymdopi heb eich cymorth, yna rydych yn gynhaliwr. Fel cynhaliwr, bydd derbyn cymorth yn hanfodol er eich diogelu chi a'r person sy'n derbyn eich gofal o effeithiau salwch yn deillio o bwysau a blinder. Bydd cofrestru'r berthynas hefyd yn helpu i ddiogelu'r person yn derbyn gofal os digwydd argyfwng. Gallwch wneud hynny gyda **Chroes Goch Prydain** fel rhan o'r cynllun **cardiau cynhalwyr**.

Bydd opsiynau cymorth yn amrywio'n dibynnu ar eich asesiad a'ch anghenion. Gall gynnwys hyfforddiant, gofal seibiant neu gyllid i drefnu gofal proffesiynol ('Trefnu cymorth'). Mae amryw opsiynau gofal seibiant. Gall y gwasanaethau cymdeithasol drefnu lleoliadau dydd ar gyfer cleifion mewn cartrefi neu ganolfannau dydd. Neu, gall cyrff gwirfoddol fel **Cymdeithas Gofal Wrecsam**

drefnu ymweliadau â'ch cartref, a chynlluniau gofal **Crossroads** drefnu rhywun i aros gyda'r person yn eich cartref, gan roi cyfle i chi gael seibiant.

Pan fydd y person sy'n derbyn gofal yn gallu mwynhau gweithgaredd cymdeithasol annibynnol, bydd clybiau cinio'n cynnig amgylchedd diogel, bwyd da a chwmnïaeth. Ac yn rhoi cyfle i'r cynhaliwr wneud rhywbeth o ddiddordeb personol.

Mae **Cynhalwyr Ifanc Wrecsam** yn darparu cyngor, cymorth grŵp cyfoedion a hwyl i blant a phobl ifanc gyda chyfrifoldebau gofal.

Os bydd claf angen nyrsio dydd neu nos (trin clwyf etc) neu'n dioddef o gyflwr meddygol arbennig, yn cynnwys anymataledd, efallai bydd cynhaliwr angen cymorth arbenigol ychwanegol. Os bydd y claf yn derfynol sâl, gall fod angen cymorth hosbis neu gyngor arbenigol. Bydd eich meddyg teulu'n gallu rhoi cyngor a gwybodaeth.

Manylion pellach yn http://www.direct.gov.uk/CaringForSomeone neu cysylltwch â'r **gwasanaethau cymdeithasol**. Mae **NEWCIS** yn trefnu cyngor a gwybodaeth ymarferol ar gyfer cynhalwyr.

Trefnu cymorth

❖ Dewis crefftwr dibynadwy

Cyn gwneud unrhyw waith, bydd yn werth holi cyrff lleol fel **Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru** os oes corff cymunedol ar gael i ddarparu'r gwasanaeth neu helpu i drefnu'r gwaith. Neu, roi cyngor ar ble i gael hyd i grefftwr cymeradwyedig.

Os bydd rhaid cyflogi contractwr annibynnol, **dechreuwch wrth ofyn ffrindiau a chymdogion i argymell rhywun da a gofyn i weld eu gwaith**.

Mae'r Adran Safonau Masnachu yn cynnal **Cyswllt Defnyddwyr Cymru**, sef llinell gymorth defnyddwyr a gefnogir gan y Swyddfa Masnachu Teg. Mae'n rhoi cyngor ymarferol a diduedd i'ch helpu i gael hyd i grefftwr, mynnu eich hawliau a datrys problemau. Mae'n rhoi cyngor am ddim a galwadau'n rhai lleol. Yn ogystal mae'n hyrwyddo'r **logo TrustMark**. Os bydd cwmni'n dangos y logo, byddwch yn gwybod fod corff masnach neu gorff ardystio arall wedi archwilio'r busnes a phennu ei fod yn dilyn safonau'r llywodraeth.

Os yn amau safonau crefftwyr lleol, bydd swyddogion adran safonau masnach y Cyngor yn gallu ymchwilio unrhyw achosion.

❖ Gofal cartref & personol

Bydd gofal sy'n galw am gymorth gyda bwydo, ymolchi, cerdded a mynd i'r toiled yn galw am hyfforddiant arbenigol a phrosesau dewis cadarn. Gofal personol (gofal cartref) yw gofal a ddarperir ar gyfer rhywun sy'n byw yn ei gartref ei hun sydd, oherwydd salwch neu anabledd yn methu ei drefnu heb gymorth. Nid yw'n golygu gwaith cynnal a chadw na gofal nyrsio, felly ni fydd y staff yn meddu ar sgiliau meddygol.

Os byddwch ond angen cymorth rhai agweddau o fywyd yn unig, fel siopa a glanhau, ni fyddwch yn debygol o gael cymorth gan y gwasanaethau cymdeithasol. Ond mae asiantaethau annibynnol yn cynnig rhai opsiynau - edrychwch yn Yellow Pages yn yr adran 'Domestic Services' neu **holwch ffrindiau a chymdogion os allant argymell rhywun addas,** gan gymryd mesurau rhesymol i ddiogelu eich hun a'ch eiddo**.**

Pan fydd pobl angen cymorth gyda rhai agweddau o'u bywydau yn unig, mae modd gwneud hynny wrth gyflogi cynorthwyydd personol am unrhyw gyfnod rhwng dwy awr a gydol yr wythnos. Cytunir amodau'r contract rhwng y partïon. Gallant gynnwys amrediad eang o ddyletswyddau er mwyn adlewyrchu anghenion dyddiol, wythnosol neu achlysurol.

Er mwyn cael cyngor a chymorth gyda gofal cartref, cysylltwch â'r **gwasanaethau cymdeithasol** yn uniongyrchol neu drwy eich meddyg teulu. Byddant yn ystyried os ydych yn cyfarfod â'r gofynion. Os yn gymwys bydd yn mynd ymlaen i drefnu'r gofal eu hunain neu'n gofyn corff arall i wneud hynny.

Gall Gwasanaethau Cymdeithasol Wrecsam drefnu eich gofal **neu** gallwch ddewis derbyn **taliadau uniongyrchol** a threfnu'r gofal eich hun gyda help gwasanaeth cymorth AVOW, os bydd angen.

Os am gyflogi cynorthwyydd personol ond ddim yn gymwys i hawlio gofal gan y gwasanaethau cymdeithasol, gallwch gael cymorth gan **Cyswllt Defnyddwyr Cymru** neu wefan **National Centre for Independent Living**.

Mae'r National Centre for Independent Living yn cynnig gwybodaeth i helpu pobl i barhau i fyw'n annibynnol.

Rhaid i bob darparwr gofal cartref yng Nghymru gofrestru eu gwasanaethau gydag **Arolygaeth Safonau Gofal Cymru**. Bydd asiantaethau yn Lloegr yn

cofrestru gyda **CSCI** (Commission for Social Care Inspection), dim ots ble byddant yn gweithio. Bydd y ddau gorff yn monitro ac adolygu gwaith y darparwyr gwasanaeth bob blwyddyn er mwyn diogelu cleientau a staff. Edrychwch ar eu gwefannau i weld pa asiantaethau cofrestredig sy'n gweithredu yn eich ardal a darllen adroddiadau.

Mae'r ddwy wefan yn cynnwys gwybodaeth i'ch helpu i ddewis darparwr ac yn rhestru'r prif bwyntiau i'w hystyried. Ond os nad oes cysylltiad rhyngrwyd gennych, gallwch ddechrau wrth holi os yw asiantaeth yn cynnal polisi yswiriant i ddiogelu cleientau a staff. Gofynnwch sut byddant yn recriwtio gweithwyr gofal (tystlythyrau, Biwro Cofnodion Troseddol, diogelu oedolion bregus etc). Holwch am yr hyfforddiant byddant yn rhoi i'w gweithwyr a sut byddant yn dewis gweithwyr ar gyfer cleientau unigol gan ystyried, pan fo angen, cenedl, personoliaeth, tymer, sgiliau, gallu, gwybodaeth a chefndir diwylliannol.

Rhestrir canlyniadau chwilio gwefannau'r ddau gorff yn ôl lleoliad yr asiantaethau, nid yr ardaloedd byddant yn gwasanaethu. Felly, er mwyn cael hyd i bob asiantaeth sy'n gwasanaethu Wrecsam, efallai bydd angen chwilio ardaloedd Wrecsam, sir y Fflint a sir Ddinbych ar y wefan Gymreig. Ac yna chwilio ar draws ardal 20 milltir ar wefan CSCI er mwyn cael hyd i asiantaethau yn ardaloedd Caer a swydd Amwythig sy'n gwasanaethu rhannau o Wrecsam.

Neu, mae'r Cyngor yn cadw rhestr o ddarparwyr gofal cartref - nid yw'n cynnwys pob asiantaeth ac NID yw'n darparu unrhyw warant o safon. **Ni fydd yr adran gwasanaethau cymdeithasol yn gallu derbyn unrhyw gyfrifoldeb am bobl yn gwneud trefniadau preifat gyda'r asiantaethau hyn**. Fodd bynnag, mae yn rhestru rhai asiantaethau tu allan yr ardal sy'n cynnig gwasanaethau arbennig megis gweithwyr sy'n siarad Cymraeg ac eraill sy'n cynnig gofal arbenigol, er enghraifft i helpu pobl yn dioddef o namau synhwyro.

Yn ogystal mae Yellow Pages yn rhestru llawer o'r darparwyr sy'n gwasanaethu'r ardal yn y categori 'Nurses' Agencies and Care'. Wedyn gallwch eu gwirio ar y ddwy wefan uchod.

Mae'r Cyngor wedi gosod taflen ar ei wefan yn esbonio taliadau uniongyrchol. Ewch i http://www.wrexham.gov.uk/gwasanaethaucymdeithasol a dilyn y linc i 'Taflenni Gwybodaeth'.

Mae'r ddau gorff cenedlaethol **Age Concern** (Lloegr) a **Help The Aged** yn cynhyrchu ffeiliau ffeithiau a llyfrynnau ar bob math o faterion sy'n debyg o effeithio pobl ar ôl cyrraedd 50 oed. Bydd yn cynnwys gwybodaeth gyffredinol

ar gyfer pobl drwy Brydain, ond bydd canghennau yn darparu gwybodaeth leol er mwyn helpu pobl i gael hyd i wasanaethau.

Mae modd cael gafael ar y deunydd cenedlaethol ar eu gwefannau, wrth ffonio'r llinellau cymorth neu wrth gysylltu â'u swyddfeydd lleol.

Age Concern – http://www.ageconcern.org.uk
Llinell wybodaeth - 0800 00 99 66

Help The Aged – http://www.helptheaged.org.uk
SeniorLine - 0808 800 6565

Opsiynau tai

Mae ystyried opsiynau pan fo rhaid symud yn gallu arwain at benderfyniadau brysiog, colli cyfleoedd a chamgymeriadau. Gallai ymchwilio opsiynau ymlaen llaw a threfnu cynllun, rhag ofn bydd angen un, helpu i dawelu eich meddwl a diogelu eich cyllid.

Mae gwefan **EAC** (Elderly Accommodation Counsel) yn cynnwys gwybodaeth gynhwysfawr am y maes tai a gofal. Nod **llinell gymorth EAC** yw helpu pobl hŷn i wneud penderfyniadau doeth am eu llety, gofal neu gymorth. Bydd yn gwneud hynny wrth esbonio'r opsiynau sydd ar gael, y costau a sut i'w trefnu.

Manylion pellach ar **wefan y Cyngor** http://www.wrecsam.gov.uk/tai neu cysylltwch â'r adran tai.

❖ Cartrefi addas

Yn achlysurol bydd tai ar werth sy'n addas ar gyfer pob angen, yn cynnwys cartrefi wedi'u haddasu neu fodd eu haddasu os bydd angen. Bydd y rhan fwyaf o werthwyr tai yn hysbysu darpar brynwyr o'r fath gartrefi, os gofynnir iddynt. Yn ogystal mae amryw grantiau i'ch helpu i addasu eich cartref os bydd eich anghenion yn newid. Manylion pellach yn yr adran 'Cyllid'.

Cyn penderfynu symud i mewn gyda pherthnasau, ystyriwch faterion ymarferol fel trefniadau byw, preifatrwydd, gofod ac unrhyw oblygiadau cyfreithiol neu ariannol i'r ddwy ochr. Bydd rhai fflatiau hunangynhaliol a ddefnyddir gan berthnasau dibynnol, sy'n rhan o un cartref, yn rhydd o'r Dreth Gyngor.

❖ Llety ymddeol/lloches

Fel arfer trefnir cynlluniau **llety ymddeol** (llety lloches) ar ffurf tai neu fflatiau hunangynhaliol bach, yn destun rhent neu brydles, o dan arolygaeth rheolwr sy'n gallu rhoi rhywfaint o gymorth pan fydd angen. Darperir y rhan fwyaf o gartrefi rhent gan gynghorau lleol neu gymdeithasau tai dielw, sef landlordiaid cymdeithasol cofrestredig. Bydd rhai cymdeithasau yn cyfyngu cynlluniau i grwpiau arbennig, er enghraifft 'pobl hŷn' neu 'pobl gydag anawsterau corfforol / dysgu'.

Yn ogystal, bydd cymdeithasau tai yn trefnu rhai cartrefi i'w prynu. Fel arfer byddant yn gynlluniau rhanberchenogaeth neu ddaliadaeth hyblyg ar gyfer

pobl ar incwm isel, neu'n brin o gyfalaf.
Tai **Extra Care** yw cartrefi hunangynhaliol wedi'u dyfeisio'n arbennig ar gyfer pobl hŷn eiddil, gyda gwahanol lefelau o gymorth a gofal ar gael os bydd angen. Gellir eu prynu neu eu rhentu ac weithiau gallant fod yn opsiwn arall yn hytrach na symud i gartref gofal. **Tai cymorth** yw llety wedi'u dyfeisio ar gyfer pobl anabl (er enghraifft, wedi'u haddasu ar gyfer pobl mewn cadeiriau olwyn).

Fel arfer bydd pobl yn prynu tai sector preifat am y pris llawn ar y farchnad. Ond mae rhai opsiynau eraill yn agored i bobl sy'n methu fforddio hynny. Holwch y gwahanol gyrff sy'n cynnal y cynlluniau hynny.

❖ Cartrefi gofal

Darperir dau fath o gartrefi gofal, sef **cartrefi preswyl a nyrsio**. Maent yn cynnig llety, prydau, cymorth gyda gofal personol megis gwisgo, meddyginiaeth a chwmnïaeth. Bydd cartrefi preswyl yn darparu gofal dros gyfnodau salwch byr ond ni fyddant yn cynnig gofal nyrsio parhaol. Bydd cartrefi nyrsio hefyd yn darparu gofal gan nyrsys cymwys. Efallai bydd pobl sy'n dioddef o ddryswch (dementia) angen cartref sy'n darparu lefelau gofal arbennig (DE), sef cartrefi EMI gynt.

Mae'r rhan fwyaf o gartrefi gofal yn cynnig llefydd dros dro a gofal seibiant ar gyfer pobl yn adfer ar ôl triniaeth mewn ysbyty, yn aros i symud i rywle arbennig, angen seibiant eu hunain neu eu cynhalwyr, ynghyd â phobl sydd am brofi cartref cyn ymrwymo i dderbyn gofal hir dymor.

Bydd y **Gymdeithas Perthnasau & Trigolion** yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth ar gyfer unigolion am unrhyw agwedd o fyw mewn cartrefi preswyl, cartrefi nyrsio a gofal parhaol mewn ysbytai.

Cofrestrir ac archwilir pob cartref gofal yng Nghymru gan **Arolygaeth Safonau Gofal Cymru**. Mae modd cael copïau o adroddiadau gan y cartrefi eu hunain neu gan yr Arolygaeth. Cofrestrir ac archwilir pob cartref gofal yn Lloegr gan y **Comisiwn Arolygu Gofal Cymdeithasol**. Edrychwch ar eu gwefannau i weld pa asiantaethau sy'n gweithredu yn eich ardal a darllen adroddiadau perthnasol.

❖ Costau

Mae costau cartrefi gofal yn amrywio. Bydd talu eich hunan yn rhoi mwy o ddewis o ran dewis eich amgylchiadau. Bydd pobl gyda mwy na swm penodol ar ffurf cyfalaf neu gynilion, yn cynnwys gwerth eu cartref, yn gorfod talu costau llawn eu gofal oni fydd pobl eraill gymwys yn byw yn eu tŷ. Gall hynny

olygu gwerthu eich cartref i dalu am eich cartref gofal. Yn ogystal, mae hawl cyfreithiol gan y Cyngor i gynnwys asedau unigolion wrth wneud asesiad prawf moddion, er enghraifft os trosglwyddwyd tŷ i rywun arall yn ddiweddar. Felly, dylai unrhyw un sy'n ystyried trosglwyddo eiddo ofyn am gyngor cyfreithiol.

Os byddwch angen help i dalu costau cartref gofal, cysylltwch â'r adran gwasanaethau cymdeithasol i ofyn am asesiad o'ch anghenion. Bydd hefyd yn werth siarad â'r adran os yn debygol byddwch angen cymorth i dalu ffioedd gofal yn y dyfodol. Os yn talu eich ffioedd gofal eich hun, dylech wneud cais am lwfans gweini. Mae'n bosibl bydd y gwasanaeth iechyd yn gallu cyllido gofal pobl gyda gofynion nyrsio neu feddygol dwys o dan amodau **Gofal Parhaol**. Manylion pellach gan Ymddiriedolaeth NHS Gogledd Ddwyrain Cymru. Yn ogystal, efallai bydd y bwrdd iechyd lleol yn gallu cyfrannu at ffioedd cartrefi nyrsio.

Mae'r Nursing Home Fees Agency (NHFA) yn rhoi cyngor a gwybodaeth am gyllid, costau a threfniadau asesu awdurdodau lleol, cyfrifoldebau awdurdodau iechyd, budd-daliadau a materion cyfreithiol.

Iechyd a lles

Yn gyffredinol mae iechyd pobl yn waeth yng Nghymru na mewn llawer o rannau o Brydain. Mae modd atal llawer o achosion salwch. Er enghraifft, mae dulliau byw yn gallu effeithio lefelau canser, clefyd y galon a chlefyd siwgr.

Bydd meddygon yn ceisio darparu'r driniaeth orau, ond maent angen ein help ni i wneud hynny. Bachwch ar y cyfle i gael archwiliadau iechyd drwy eich meddyg teulu. Gallant gynnwys profion pwysau gwaed, colesterol a chlefyd siwgr. Holwch y nyrs yn eich meddygfa.

Os ydych dros 65 gallwch gael pigiad ffliw blynyddol am ddim a phigiad pneumonia achlysurol. Holwch eich meddygfa neu ffoniwch **Galw Iechyd Cymru**.

Os ydych dros 75 a heb weld un o'r meddygon teulu am flwyddyn neu fwy, gallwch ofyn am apwyntiad i drafod eich iechyd cyffredinol neu unrhyw bryderon sydd gennych. Os yn anodd i chi ymweld â'r feddygfa, dylent gynnig ymweliad â'ch cartref.

Mae **Bron Brawf Cymru** yn sgrinio menywod rhwng 50 a 70 oed bob tair blynedd. Rhwng yr oedrannau hynny, byddwch yn derbyn gwahoddiad i sgrinio. Fodd bynnag, ar ôl 70 oed bydd rhaid gwneud cais i gael sgrin bob tair blynedd.

Gwahoddir menywod rhwng 50 - 64 oed i gael sgrin am ganser y serfics bob pum mlynedd. O 2006 ymlaen bydd dynion a menywod rhwng 60 - 69 oed yn derbyn gwahoddiad i sgrinio'r coluddyn bob dwy flynedd.

Mae **tîm hyrwyddo iechyd** y Cyngor yn cynnal mentrau ac yn dosbarthu gwybodaeth i gymell pobl hŷn i fyw'n iach. Maent yn cynnwys cyngor i osgoi damweiniau. Cysylltwch â nhw i holi am brojectau lleol neu ewch i'r wefan http://www.wrecsam.gov.uk/iechyd

Mae'r **RNID** yn cynnig prawf clywed pum munud dros y ffôn am bris galwad leol.

Bydd tîm **Vision Support** yn ymweld â phobl gyda phroblemau golwg yn rheolaidd yn eu cartrefi er mwyn eu helpu i barhau i fyw'n annibynnol.

Her Iechyd Cymru yw'r ymgyrch genedlaethol i geisio gwella iechyd a lles wrth symbylu camau ataliol. Mae wedi cynhyrchu pecyn di-dâl sy'n cynnwys

gwybodaeth am smygu, bwyd a ffitrwydd, damweiniau ac anafiadau, alcohol a chamddefnyddio sylweddau, heintiadau, iechyd meddwl a lles.

Cadw'n Iach dros y Gaeaf yw'r ymgyrch dymhorol sy'n helpu pobl dros 65 i gadw'n gynnes ac iach dros y gaeaf. Manylion pellach gan **Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru**.

Yn ôl ffigurau gan yr **Asiantaeth Diogelu Iechyd**, cododd achosion chlamydia ymhlith menywod 45 i 64 gymaint â 177% yn y cyfnod 1995 - 2003. Cododd achosion gonorrhoea ymhlith menywod yn yr un grŵp oedran hyd at 249%. Am gyngor cyfrinachol di-dâl ar faterion iechyd rhywiol, cysylltwch ag **Ysbyty Maelor** neu siaradwch â'r meddyg teulu.

Trefnwyd cynllun **Neges mewn Potel** gan dîm hyrwyddo iechyd y Cyngor. Mae'n darparu potel blastig i'w gosod mewn oergell sy'n cynnwys manylion pwysig ar gyfer y gwasanaethau brys, yn cynnwys yr aelod teulu agosaf, afiechydon, alergedd ac ati. Gallwch gael un o'r poteli gan fferyllfeydd, llyfrgelloedd, nyrsys ardal a meddygfeydd.

Incontact yw'r corff cenedlaethol sy'n rhoi gwybodaeth a chymorth i bobl gyda phroblemau'r bledren a'r coluddyn, eu cynhalwyr a gweithwyr iechyd. Ewch i'r wefan neu galwch y llinell gymorth. Yn ogystal mae **gwasanaeth anymataledd** Ymddiriedolaeth NHS Gogledd Ddwyrain Cymru yn rhoi gwybodaeth dros y ffôn ac mewn print. Mae'n cynnal gwasanaeth i helpu pobl sy'n gaeth i'w cartrefi ac yn mynychu cyfarfodydd i hyrwyddo hunangymorth a thriniaethau.

Nod project **byw'n iach Parc** Caia yw gwella iechyd a lles pobl leol wrth wella ymwybyddiaeth o faterion iechyd a dulliau byw iach. Bydd yn trefnu cyfleoedd i helpu pobl i gymdeithasu, cadw'n ffit a hael hwyl ar yr un pryd.

Sefydlwyd **Ymddiriedolaeth Lles y Diwydiant Glo** fel elusen gofrestredig er mwyn helpu gweithwyr a chyn-weithwyr y diwydiant gydag amryw broblemau personol, yn cynnwys marwolaeth yn dilyn damwain yn y gwaith, neu oherwydd effeithiau pneumoconiosis. Bydd hefyd yn helpu gyda chostau ysbytai ac yn trefnu grantiau i gynnal teuluoedd sy'n wynebu caledi.

❖ Byw'n iach

Bydd pobl yn tueddu i fod yn fwy hapus ac iach os yn derbyn cymorth emosiynol gan ffrindiau a'r teulu. A bydd pobl sy'n teimlo'n unig yn tueddu i fod yn fwy eiddil yn gorfforol a meddyliol. Ewch i'r adran 'Hamdden' i ddarllen am gyfleoedd i wneud ffrindiau, cael hwyl a chefnogi eich gilydd.

Mae mynd allan yn yr haul am ychydig funudau'n gallu cynyddu lefelau fitamin D yn y corff, cryfhau esgyrn a gwella iechyd yn gyffredinol. Mae llinell gymorth y **Gymdeithas Osteoporosis Genedlaethol** yn rhoi gwybodaeth am atal, diagnosis, triniaeth a chymorth. Rhedir gan dîm o nyrsys profiadol ym maes osteoporosis ac iechyd esgyrn.

Bydd rhai **newidiadau hormonaidd** sylweddol yn digwydd wrth heneiddio, yn benodol lefelau oestrogen a phrogesteron mewn menywod a thestosteron mewn dynion yn gostwng, gan achosi cymysgedd o newidiadau corffol a meddyliol yn cynnwys diwedd y mislif. Gall eich meddyg gynghori ar 'ddulliau ymdopi', triniaethau a/neu cyflyrau meddygol.

Yn gyffredinol, er bod anghenion maeth yn newid gydag oedran, bydd y canllawiau diet cyffredinol yn dal yn gymwys. Mae **d**iet yn gallu effeithio: lefelau colesterol, adfer briwiau, anaemia, treian o ganserau, clefyd Parkinson a chlefydau dirywiol tebyg, iselder & tewdra sy'n gall arwain at strociau, clefydau'r galon, clefyd siwgr math 2 ac osteoarthritis.

Bydd **profion llygaid** hefyd yn datgelu nifer o afiechydon yn gynnar pan fydd modd eu trin yn effeithiol. Mae cynnal eich golwg yn bwysig iawn er mwyn diogelu eich hun.

Gall mân broblemau a achosir gan ddiffyg **gofal traed** arwain at ddamweiniau ac mae pobl sy'n dioddef o glefyd siwgr mewn perygl o heintiad oherwydd diffyg teimlad yn eu traed. Felly, mae'n werth archwilio'r traed yn gyson er mwyn datgelu problemau.

Bydd gwneud rhywfaint o **ymarfer corff** ddwywaith yr wythnos yn helpu i osgoi problemau corfforol wrth ostwng pwysau gwaed a gwella stamina, cryfhau cyhyrau, ystwythder, balans a rheolaeth o'r corff. Gall hefyd ostwng y posibilrwydd o ddioddef clefyd y galon, clefyd siwgr a strociau.

Yn ogystal, profwyd fod ymarfer corff yn symbylu gwythiennau gwaed yn yr ymennydd, gan wneud pobl yn fwy effro a llai tebygol o ddioddef rhai problemau iechyd meddwl. Amcangyfrifir fod dynion sy'n gwneud rhywfaint o ymarfer corff 17% yn llai tebygol o ddioddef o glefyd Parkinson. Ar ben hynny dengys profion clinigol fod rhaglenni ymarfer corff yn gallu helpu i ymdopi ag iselder a gostwng teimladau o bryder.

Credir hefyd fod para'n actif yn feddyliol yn effeithio iechyd meddwl, gyda diddordebau fel croeseiriau, gwyddbwyll, cardiau a Scrabble yn llesol. Manylion pellach o dan 'Hamdden'.

Derbynnir 187 person dros 65 mewn ysbytai bob dydd yn dilyn damwain yn eu cartref. Gall cynnal iechyd corfforol a meddyliol pobl helpu i ostwng y posibilrwydd o ddamweiniau yn y cartref.

Ewch i 'Rhaglenni iechyd' am wybodaeth am gynlluniau a rhaglenni atal damweiniau a hyrwyddo gweithgareddau megis atal smygu, yfed llai, bwyta'n dda ac ymarfer corff.

Mae **Age Concern Cymru** yn cynhyrchu cyfres o daflenni **Heneiddio'n Dda** gyda theitlau fel 'Gweithgaredd corfforol - un cam i ffwrdd', 'Iechyd emosiynol a lles', 'Mwynhau eich ymddeoliad', 'Chi a'r meddyg……cydweithio', 'Agored ac iach - gwybodaeth ar gyfer lesbiaid, dynion hoyw a phobl ddeurywiol', 'Iechyd dynion……menter amhosibl?', 'Pa mor ddiogel yw eich cartref?', 'Gwên am Oes', 'Byth yn rhy hwyr i atal smygu', 'Camau at ffitrwydd', 'Cynnal eich ffocws', 'Bwyta a heneiddio'n dda'. Ffoniwch i archebu hyd at 5 taflen.

Yn ei dro mae **Help the Aged** wedi cyhoeddi cyfres o daflenni di-dâl, gyda stoc dda yn ei siop yn Wrecsam. Maent yn cynnwys Gwendidau'r bledren & coluddyn, Traed iach, Esgyrn iach, Cadw'n heini, Yr eryr (shingles), Rheoli eich moddion, Gwella clyw, Gwella golwg.

❖ Triniaeth

Os bydd angen, mae awdurdod gan feddygon teulu i gyfeirio cleifion at amryw atebion ymarferol yn cynnwys rhaglenni ymarfer corff, offer arbennig ac addasu eiddo drwy'r gwasanaethau cymdeithasol. Neu, os bydd pobl yn teimlo nad ydynt yn ymdopi yn eu cartref, gallant gyfeirio eu hunain at y gwasanaethau cymdeithasol a allai gysylltu â'r meddyg teulu fel rhan o'r broses asesu.

Bydd **nyrsys cymunedol** (ardal) yn rhoi cyngor a gwybodaeth am broblemau meddygol a chorfforol megis rheoli ymataliad, gofal stoma, ymdopi â ffitiau a thrafod moddion arbennig. Rhaid cael cyfeiriad gan feddyg teulu os am dderbyn gwasanaeth nyrs gymunedol.

Os ydych dros 60 oed ac yn byw yng Nghymru, gallwch gael presgripsiynau, archwiliadau deintyddol a phrofion llygaid am ddim. Yn ogystal, os ar incwm isel efallai bydd modd cael cymorth gyda chostau eraill megis costau teithio i gael triniaeth. Os yn ansicr o'ch hawliau galwch y **PPA** (Prescription Pricing Authority), gwasanaethau cleifion neu darllenwch daflen HC11 'Help gyda chostau iechyd?', a gedwir mewn fferyllfeydd, meddygfeydd a swyddfeydd post. Os yn cymryd llawer o foddion, gallai fod yn rhatach prynu tystysgrif blaendalu i dalu costau presgripsiwn dros gyfnod penodol. Cedwir ffurflenni

cais mewn fferyllfeydd.

O fis Ebrill 2006 ymlaen, byddwch yn talu un o 3 pris safonol am driniaethau deintyddol yr NHS yn dibynnu ar y driniaeth. Bydd trwsio dannedd gosod yn dal yn ddi-dâl. Os yn colli neu ddifrodi dannedd gosod fel bod dim modd eu trwsio, bydd rhaid talu am rai newydd. Am wybodaeth bellach, neu os am fynd ar restr aros deintydd NHS cysylltwch â **Bwrdd Iechyd Lleol Wrecsam**. Bydd yn gallu darparu rhestrau deintyddion NHS, clinigau deintyddol brys ar gyfer pobl heb eu cofrestru, meddygon, fferyllfeydd, trinwyr traed ac optegwyr yn eich ardal.

Dylai ysbytai NHS roi blaenoriaeth i bensiynwyr anabledd rhyfel am unrhyw driniaeth o broblemau'n deillio o wasanaeth mewn rhyfel. Hysbyswch eich meddyg teulu ac ysbyty os yn bensiynwr rhyfel er mwyn sicrhau byddwch yn derbyn blaenoriaeth. Cysylltwch â'r **Asiantaeth Hen Filwyr** am fanylion unrhyw fuddion eraill.

Gwasanaeth ffôn yw **Galw Iechyd Cymru**. Darperir gan nyrsys sy'n rhoi cyngor iechyd cyfrinachol am wasanaethau iechyd lleol. Byddant hefyd yn cadw rhestrau o feddygfeydd sy'n cynnig ymweliadau â phobl sy'n gaeth i'w cartrefi. Manylion pellach am Ysbyty Maelor, Wrecsam yn http://www.wrecsam.gov.uk/ysbyty

Os na fyddwch yn hapus â'r gwasanaeth iechyd gwladol, cysylltwch â **Chyngor Iechyd Cymunedol Clwyd**. Bydd yn trefnu projectau ar y cyd â'r cyhoedd ac mae'r wefan yn cynnwys cyngor ar MRSA a gwybodaeth gyffredinol.

Mae hawl gan bob oedolyn sy'n gallu meddwl dros ei hun i gytuno neu wrthod triniaeth feddygol. Gallwch lunio ewyllys arbennig er mwyn gwneud eich dymuniadau'n glir. Ni fydd angen cyfreithiwr i wneud hynny ac nid oes fformat arbennig, ond mae rhai cyrff wedi trefnu enghreifftiau. Gallech hefyd gael cymorth gan gyfreithwyr sy'n arbenigo mewn iechyd meddwl neu ofal cymunedol, **Ilinell gymorth Mind**, eich cydlynydd gofal, meddyg, gwasanaeth adfocatiaeth neu gyrff fel canolfannau cynghori dinasyddion.

Mae hosbis **Nightingale House** yn darparu gofal lliniarol sy'n canolbwyntio ar edrych ar ôl cleifion, nid eu trin. Mae'n trefnu gofal meddygol, rheoli poen a chymorth emosiynol ac ysbrydol ar gyfer pobl gyda chlefydau terfynol, eu teuluoedd a'u ffrindiau.

Cymorth

Bydd llawer o bobl yn dibynnu ar eu teuluoedd, ffrindiau neu gymdogion am gymorth. Yn eu tro, bydd llawer o'r 'cynhalwyr' yma'n brwydro i ymdopi heb sylweddoli fod help ar gael iddynt. Manylion pellach o dan 'Cynhalwyr'.

Sefydlwyd Cynllun **Adref o'r Ysbyty** er mwyn helpu pobl i adael ysbytai'n ddiogel. Bydd gwirfoddolwr yn cefnogi gweithwyr cymdeithasol ac iechyd cymunedol i helpu pobl i ddychwelyd adref yn saff o ysbytai. Holwch staff y ward neu cysylltwch â'r **Groes Goch** yn Wrecsam sydd hefyd yn benthyg cymhorthion symud am gyfnodau byr.

Mae **Cymorth Menywod Wrecsam** yn cynnig gwybodaeth, cymorth a lloches ar gais i fenywod a'u plant sydd wedi dioddef camdriniaeth gorfforol, meddyliol a/neu rhywiol.

Rhaglenni iechyd

Mae **adran hyrwyddo iechyd ac addysg** y Cyngor yn rhoi cyngor a gwybodaeth am fentrau hyrwyddo iechyd yn y sir.

❖ Ymarfer corff

Nid oes angen ymuno â dosbarth i wneud ymarfer corff, ond bydd yn gyfle i wneud ffrindiau newydd ac yn rhoi hyder i chi wneud hynny'n effeithiol a datblygu yn eich amser eich hun.

Bydd cerdded yn rheolaidd mewn parciau ac ati'n ffordd wych o wella iechyd a ffitrwydd ac mae bod allan mewn llefydd gwyrdd yn helpu i ostwng lefelau pwysau. Mae gwefan y Cyngor yn rhestru nifer o opsiynau cerdded. Holwch am y llyfryn 'Healthy Walks in and around Wrexham's Country Parks' gan **Ganolfan Groeso Wrecsam**. Mae'n olrhain 7 llwybr cerdded sy'n dechrau o'r parciau gwledig. Os yn wynebu problemau symud o gwmpas, bydd **gwasanaethau gwledig** y Cyngor yn gallu rhoi cyngor ar addasrwydd y gwahanol lwybrau. Mae **gwasanaeth archaeoleg** y Cyngor yn cadw gwybodaeth am bob safle o bwys yn y sir ac yn trefnu darlithiau a theithiau cerdded ar gyfer cyrff ac unigolion.

Erbyn hyn mae pobl dros 60 yn gallu mwynhau pob sesiwn nofio cyffredinol mewn canolfannau hamdden y Cyngor yn ddi-dâl yn ystod y tymor. Byddant hefyd yn trefnu rhai sesiynau rhad ar gyfer

pobl 50 - 60 oed. Yn ogystal trefnir rhai gwersi nofio am ddim, ond rhaid bwcio ymlaen llaw. Manylion pellach gan eich canolfan hamdden neu wefan y Cyngor http://www.wrecsam.gov.uk/hamdden

Bydd **Groundwork Wrecsam a sir y Fflint** yn cyd-drefnu nifer o deithiau cerdded fel rhan o'r rhaglenni **'Cerdded yn iach'**, gyda'r lleoliadau'n cynnwys llefydd o ddiddordeb amgylcheddol neu hanesyddol. Yn ogystal mae rhaglen **'Urbanwalks'** yn cynnal teithiau cerdded byr er mwyn cymell gweithwyr yn Wrecsam, o gwmpas Ysbyty Maelor a Stâd Ddiwydiannol Wrecsam i wneud rhywfaint o gerdded yn ystod yr awr ginio.

Mae **mapiau Arolwg Ordnans** "Explorer" rhifau 256, 257, 255 a 241 yn olrhain llwybrau cerdded, llwybrau marchogaeth a chilffyrdd yn Wrecsam a'r ardaloedd cyfagos. Dilynwch nhw er mwyn darganfod ardaloedd mwyaf prydferth a diddorol y sir. Os am drafod mater yn gysylltiedig â hawliau tramwy, galwch yr **adran hawliau tramwy cyhoeddus**, neu os oes mater wedi codi ynglŷn â llwybrau neu balmantau mewn ardal drefol, ffoniwch yr adran cynnal tiroedd a strydoedd.

Sefydlwyd nifer o grwpiau annibynnol, yn cynnwys **Cymdeithas Crwydrwyr Wrecsam, Grŵp Crwydrwyr Wrecsam a** GO50. Mae gwefan gogledd ddwyrain Cymru y BBC hefyd yn rhestru nifer o lwybrau cerdded a nodwyd gan bobl leol.

Campfeydd Gwyrdd BTCV (British Trust for Conservation Volunteers) yw'r rhaglen unigryw sy'n cymell pobl i wneud gwaith cadwraeth yn y wlad neu lefydd agored. Byddant yn gwneud gwaith megis plannu coed, creu ardaloedd natur mewn ysgolion, gosod perthi, meithrin planhigion ac anifeiliaid prin, adfer hen goetiroedd ac adeiladu muriau cerrig sych, ffensys a gatiau.

Gallech ymuno â **sesiynau ymarfer corff** ar gyfer pobl dros 50 yng nghanolfannau hamdden y Cyngor. Manylion pellach gan y swyddog datblygu iechyd cardiaidd cymunedol.

Lluniwyd llyfryn **Dewch i ni symud** gan dîm hyrwyddo iechyd y Cyngor er mwyn helpu pobl hŷn eiddil i fod yn fwy actif. Mae'n rhan o'r cynllun **Symud yn fwy aml** sy'n cymell pobl hŷn i wneud rhywfaint o waith corfforol.

Mae **'Active Age Active Feet'** gan Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru yn recriwtio gwirfoddolwyr i arwain dosbarthiadau ymarfer corff hamddenol gan ganolbwyntio ar gael hwyl wrth chwarae gêmau.

Galwch adran briffyrdd y Cyngor i ofyn am gopi o fap llwybrau beiciau

Wrecsam.

❖ Atal damweiniau

Baglu, syrthio, llosgi a gwenwyniad yw achos y rhan fwyaf o ddamweiniau mewn cartrefi. Yn ogystal â chynnal eich iechyd mae'n bwysig ystyried eich amgylchedd a'ch sgidiau. Manylion pellach ar wefan y Cyngor neu galwch y tîm atal damweiniau.

Cyd-drefnir y project atal syrthio cymunedol **Sure Feet** gan Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru. Mae'n recriwtio gwirfoddolwyr i helpu pobl hŷn mewn perygl o syrthio yn eu cartref. Bydd **ROSPA** (Royal Society for the Prevention of Accidents) yn hyrwyddo diogelwch ac atal damweiniau ym mhob maes - yn llefydd gwaith, cartrefi, ar y ffyrdd, mewn ysgolion ac wrth wneud gweithgareddau hamdden ar neu ger dŵr. Manylion pellach ar wefan y Gymdeithas.

❖ Smygu

Bydd 106,000 person yn y Deyrnas Unedig yn marw bob blwyddyn o afiechydon yn gysylltiedig â smygu. A dros y pedair blynedd diwethaf, mae 86 person yn y gogledd wedi marw, neu anafu, yn dilyn tân a achoswyd gan sigarét.

Mae'r Cyngor wedi llunio cofrestr '**dim mwg'** er mwyn helpu pobl i ddewis amgylchedd yn rhydd o fwg. Dangosir y symbol yma ym mhob gwesty a bwyty yn Wrecsam sy'n darparu ardal yn rhydd o fwg.

Cysylltwch â thîm hyrwyddo iechyd y Cyngor am gymorth atal smygu neu ymuno â'r gofrestr dim mwg. Gallwch gael copi o'r llyfryn di-dâl 'Stopping Smoking Made Easy' mewn meddygfeydd ac unedau hyrwyddo iechyd.

Manylion pellach gan y gwasanaeth atal smygu neu linell gymorth smygwyr y gwasanaeth iechyd gwladol.

Cyrff cenedlaethol yw **ASH, STUB a QUIT** sy'n darparu gwybodaeth am effeithiau smygu a chymorth i stopio, yn cynnwys dulliau llwyddiannus gan wahanol bobl.

❖ Camddefnyddio alcohol & cyffuriau

Cysylltwch â'ch meddyg neu'r gwasanaethau cymdeithasol os am gymorth gan y **tîm cyffuriau ac alcohol**.

Elusen annibynnol yn y gogledd yw **CAIS**. Sefydlwyd er mwyn helpu unrhyw un sy'n poeni am broblem yfed neu gyffuriau ei hun neu rywun arall.

Sefydlwyd **AA** (Alcoholigion Anhysbys) fel grŵp o ddynion a menywod sy'n rhannu profiadau, cryfder a gobaith gyda'i gilydd er mwyn taclo'u problemau nhw a helpu eraill i wneud yr un peth. Mae grwpiau teuluol **Al-Anon** yn cynnal llinell gymorth gyfrinachol i helpu unrhyw un sy'n byw gyda phroblem alcohol rhywun arall. Galwch i siarad gyda rhywun fydd yn deall eich problemau neu am fanylion cyfarfod Al-Anon yn lleol. **Talk to Frank** yw'r gwasanaeth cyngor cyffuriau 24 awr. Os yn drwm eich clyw, galwch FRANK ar ffôn testun.

❖ Traed

Mae Ciropodyddion yn edrych ar ôl traed, gan drin problemau megis bynions, cyrn ac ewinedd. Efallai byddwch yn gallu cael y fath driniaeth gan yr NHS.

❖ Llygaid

Bydd rhai optegwyr lleol yn cynnig disgownt i bobl dros 60. Manylion ar wefan y Cyngor neu cysylltwch â'r tîm strategaeth pobl hŷn.

❖ Diet

Gallwch gael cyngor a gwybodaeth am ddiet a maeth gan y dietegydd cymunedol. Os byddwch wedi magu gormod o bwysau, ewch i weld eich meddyg teulu. Efallai bydd yn gallu eich cyfeirio at y cynllun 'Fresh Start' sy'n cynnig mynediad rhad i gampfeydd y Cyngor a/neu gyngor dietegydd.

Lighten Up Tighten Up yw'r rhaglen rheoli pwysau a newid dulliau byw sy'n cyfuno elfennau diet, ymarfer corff ac addysg er mwyn helpu unigolion i golli pwysau a newid dulliau byw. Cysylltwch â dietegwyr Ysbyty Maelor.

Yr **Asiantaeth Safonau Bwyd** yw adran y llywodraeth sy'n darparu cyngor a gwybodaeth am ddiogelwch bwyd, maeth a diet. Ewch i'r wefan neu galwch i archebu un o'r cyhoeddiadau yn cynnwys 'EatWell', 'Men and Food' or 'Eating for later life'.

Elusen wyddonol ac addysgol yw **British Nutrition Foundation** sy'n hyrwyddo les pobl wrth ddadansoddi a dosbarthu deunyddiau a chyngor maeth. Mae'n cynnig gwybodaeth eang ar ddiet a maeth, yn cynnwys labeli bwyd.

❖ Dannedd

Cysylltwch â **Galw Iechyd Cymru** am restr o ddeintyddion sy'n ymweld â chartrefi pobl sy'n gaeth i'w cartrefi.

Iechyd Meddwl

Mae iechyd meddwl yn adlewyrchu lles seicolegol unigolion, sy'n cynnwys cynnal cysylltiadau positif gyda phobl eraill a phwrpas mewn bywyd. Bydd ffactorau amgylcheddol eraill hefyd yn ei effeithio, megis bywyd teuluol, gwaith ystyrlon a bywyd cymdeithasol llawn. Bydd profiadau positif fel hyn yn ein helpu i deimlo'n rhan o gymdeithas ac yn cynnal ein hunan-barch.

Bydd straen yn effeithio'n lles fel unigolion a'n gallu i weithredu'n effeithiol. Yn y cyd-destun hwn, mae digwyddiadau pwysig fel marwolaeth rhywun agos, ysgariad, symud tŷ a salwch difrifol yn cynyddu'r straen arnom, ynghyd â phethau fel tlodi, caledi, colli gwaith neu rôl. Bydd gwella'n gallu i ymdopi â chaledi yn gwella'n rheolaeth o'n bywydau ac yn ein helpu i fwynhau iechyd meddwl da.

Yn ogystal, gall ffactorau biolegol effeithio ein lles a'n gallu i weithredu o ddydd i ddydd. Bryd hynny, gall moffion helpu i gynnal lles a hunanbarch. Ewch i weld eich meddyg os yn poeni am unrhyw agwedd o iechyd meddyliol. Yn aml bydd moddion yn gallu cydbwyso pethau a gostwng y symptomau. Os na fydd moddion yn helpu gall y meddyg eich cyfeirio at gymorth i'ch helpu i barhau i fyw'n annibynnol.

Gall salwch meddyliol effeithio ymddygiad, emosiynau a phrosesau meddwl, felly mae'n bwysig cael cymorth tra byddwch yn hyderus yn eich gallu i bennu fod pethau "ddim yn iawn" yn hytrach na gadael pethau i ddirywio heb driniaeth.

Mae'r gwasanaethau cymdeithasol ac Ymddiriedolaeth NHS Gogledd Ddwyrain Cymru yn gallu helpu pobl gydag amrediad eang o faterion iechyd meddwl. Bydd y **tîm iechyd meddwl cymunedol** a'r **tîm iechyd meddwl pobl hŷn cymunedol** yn darparu nifer o wasanaethau yn cynnwys cyngor, cymorth cartref ac asesu ar gyfer pobl yn dioddef o broblemau iechyd meddwl. Sefydlwyd **tîm iechyd meddwl pobl hŷn cymunedol** fel grŵp amlddisgyblaeth sy'n arbenigo mewn helpu pobl sy'n dioddef o salwch meddwl difrifol neu salwch yn gysylltiedig â dementia. Mae'n darparu amrediad o wasanaethau arbenigol, yn cynnwys asesu, cyngor a threfnu gofal

cartref. Cysylltwch a'r gwasaanethau cymdeithasol i drefnu asesiad.

Mae'r **llinell cyngor a gwrando cymunedol** yn rhoi cyngor, gwybodaeth a chymorth emosiynol i unrhyw un sy'n poeni am ei iechyd meddwl ei hun neu berson arall.

Mynediad Cyntaf (First Access) yw'r fenter ar y cyd rhwng Ymddiriedolaeth NHS Gogledd Ddwyrain Cymru a gwasanaethau cymdeithasol Wrecsam ar gyfer pobl 16 - 65 oed. Mae'n trefnu cymorth a gofal ar gyfer oedolion yn byw yn y sir sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl ee straen, pryder etc.

Mae **Unllais** yn darparu gwybodaeth gynhwysfawr am faterion iechyd meddwl. Bydd ei gylchlythyr bob deufis, Newyddion Iechyd Meddwl y Gogledd, yn cynnwys y newyddion diweddaraf am wasanaethau iechyd meddwl yn cynnwys grwpiau hunangymorth. Mae'r wefan yn cynnwys cronfa ddata o wasanaethau, grwpiau hunangymorth, timau iechyd meddwl, grwpiau defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl, llinellau cymorth ac ati.

MIND yw'r corff cenedlaethol sy'n trefnu cymorth a gwybodaeth. Bydd yn ymgyrchu i wella polisïau ac agweddau ac, mewn partneriaeth â MIND Wrecsam, yn datblygu gwasanaethau lleol er mwyn helpu pobl sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl i fyw bywydau llawn a chwarae rhan gyflawn o fewn cymdeithas.

Rethink yw'r elusen salwch meddwl fwyaf yn y Deyrnas Unedig. Mae wedi ymrwymo i wella bywyd unrhyw un sy'n dioddef oherwydd salwch meddwl difrifol, boed yn dioddef eu hunain, yn gofalu am rywun sy'n dioddef, neu'n weithwyr proffesiynol neu wirfoddolwyr yn gweithio yn y maes. **Hafal** yw'r elusen Gymreig sy'n gysylltiedig â Rethink. Mae wedi sefydlu tri phroject llety cymorth yng Nghymru, yn cynnwys un yn Wrecsam.

Mae llinell gymorth **Standing Ground** yn darparu gwasanaeth i gefnogi pobl sydd wedi dioddef camdriniaeth ariannol, rhywiol, corfforol, emosiynol neu seicolegol. Bydd yn trefnu deunyddiau, gwybodaeth a chyrsiau ar gyfer pobl yn y gogledd.

Nod **Reflections** yw gwella dealltwriaeth pobl o faterion iechyd meddwl a phwyso i gynnwys defnyddwyr o fewn prosesau rheoli gwasanaethau iechyd meddwl. Mae llinell cymorth iechyd meddwl gwledig Cymru (Wrecsam) yn darparu gwasanaeth di-dâl, yn cynnwys cymorth ymarferol i bobl mewn ardaloedd gwledig.

Mae **Wrexham Advance**, rhan o Brighter Futures, yn darparu gwasanaethau

adfocatiaeth ar gyfer pobl yn dioddef o broblemau iechyd meddwl. Bydd yn helpu pobl i gael gwasanaethau a gwybodaeth er mwyn rheoli eu cyflwr.

Brighter Futures yw'r fforwm annibynnol ar gyfer pobl yn dioddef o broblemau iechyd meddwl er mwyn eu galluogi i leisio barn ar faterion o bwys iddyn nhw. Mae'n cynnal canolfan adnoddau sy'n trefnu nifer o weithgareddau therapiwtig a hamdden.

❖ Iselder

Byddwch yn ymwybodol o arwyddion straen yn eich hun ac eraill. Y cam cyntaf i drin iselder yw trefnu archwiliad corfforol oherwydd gall fod yn sgil effaith cyflwr meddygol. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn gwella'n ddramatig o dderbyn triniaeth ac ni fydd o anghenraid yn cynnwys meddyginiaeth.

Mae **llinell gymorth iechyd meddwl gwledig Cymru** yn darparu gwasanaeth cyfrinachol a di-dâl ar gyfer pobl mewn ardaloedd cefn gwlad.

Mae unigedd yn un achos amlwg o iselder. Ewch i 'Hamdden' am syniadau gweithgareddau hamdden a 'Symud o gwmpas' am gynlluniau trafnidiaeth cymunedol i'ch helpu i gyrraedd y llefydd iawn.

Gall datblygu atebion ymarferol i broblemau parhaol helpu i leihau teimladau o iselder. Yn y cyd-destun hwn gall gwasanaethau adfocatiaeth Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru a chanolfan cynghori dinasyddion Wrecsam eich helpu i daclo llawer o broblemau.

❖ Dementia

Dementia sy'n disgrifio'r symptomau pan fydd yr ymennydd yn dioddef o glefydau a chyflyrau penodol, yn cynnwys clefyd Alzheimer a strociau. Gall y symptomau gynnwys colli cof, dryswch a phroblemau llefaru a deall.

Mae gwefan a llinell gymorth **Cymdeithas** Alzheimer yn darparu gwybodaeth, cyngor, cymorth a chyfeiriadau ar gyfer unrhyw un gyda phryderon am glefyd Alzheimer neu dementia arall. Mae cangen yn Wrecsam.

Dementia yng Nghymru yw'r gwasanaeth gwybodaeth a sefydlwyd i ddarparu gwybodaeth ar bob agwedd o ofal, ymchwil a gwasanaethau dementia ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol.

❖ Cymorth arall

Ystyrir yn anabledd os yn derbyn asesiad meddygol o salwch meddwl difrifol.

Mae'r adran 'Anabledd' yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol.

❖ Anawsterau dysgu

Mae'r **tîm anableddau dysgu cymunedol** yn darparu gwasanaeth ar gyfer oedolion gydag anableddau dysgu sy'n cyfarfod â'r meini prawf. Bydd yn trefnu gweithgareddau i hyrwyddo iechyd, gofal cymdeithasol a lles unigolion er mwyn eu helpu i fwynhau bywydau mor annibynnol â phosibl fel aelod gwerthfawr o'r gymuned.

Corff annibynnol yw **Fforwm Anableddau Dysgu Wrecsam**. Bydd yn sicrhau fod gwasanaethau ac opsiynau yn cyfarfod ag anghenion pobl gydag anableddau dysgu, cynrychioli barn aelodau a sefydlu dulliau cyfathrebu rhwng teuluoedd, cyrff gwirfoddol, asiantaethau statudol a'r cyhoedd. Mae'r wefan yn hysbysu newyddion a digwyddiadau lleol ar gyfer pobl anabl a'u cynhalwyr.

Mae llinell gymorth **Anableddau Dysgu Cymru** yn darparu gwasanaeth di-dâl 365 diwrnod y flwyddyn, sy'n cynnig cymorth a gwybodaeth.

Elusen yw **Keyring** sy'n darparu model cefnogi byw cymunedol ar gyfer pobl gydag anableddau dysgu.

Grwpiau lleol HEB eu cynnwys yn y cyfeiriadur

Bydd tîm **strategaeth pobl hŷn** y Cyngor yn gwybod am sawl grŵp lleol nad oedd modd eu cynnwys yn y cyfeiriadur hwn oherwydd prinder gofod. Yn gyffredinol, mae tri math o grŵp ar gael.

Grwpiau cymorth - pobl sy'n rhannu cyflyrau meddygol yn helpu eraill gyda'r un problemau.
Grwpiau cymdeithasol – efallai bydd aelodau'n rhannu'r un cyflwr meddygol ond y prif nod yw cael hwyl.
Cyrff – sy'n cefnogi pobl yn uniongyrchol, wrth ddarparu gwybodaeth a/neu offer, cynlluniau cydlynu, codi ymwybyddiaeth neu arian.

Cysylltwch â'r tîm strategaeth pobl hŷn i ofyn am gopi o'u rhestrau.

Gallwch holi am y grwpiau wrth anfon ebost at **ops@wrexham.gov.uk** neu llenwch un o'r slipiau ar dudalen 5 a'i anfon at y tîm.

Marwolaeth & Profedigaeth

❖ Colli rhywun annwyl

Hyd yn oed pan fydd rhywun yn marw ar ôl salwch hir, gall brofi'n dipyn o sioc. Gallwch helpu pobl i ddod dros yr ergyd wrth ystyried y canlyniadau ymarferol ac emosiynol ymlaen llaw, yn ddelfrydol gyda'ch gilydd. Ewch i 'Gwneud ewyllys' am wybodaeth am sut i lunio ewyllys.

Mae llyfryn **Help the Aged** yn trafod profedigaeth, yn cynnwys y camau'n dilyn marwolaeth a'r amgylchiadau pan fydd crwner yn rhan o'r broses. Mae **gwefan y Cyngor** yn cynnwys llawer o wybodaeth a'r adran 'Digwyddiadau bywyd' yn manylu'r ffioedd am wasanaethau mynwentydd Wrecsam a Gresffordd, ac amlosgfa Pentrebychan.

❖ Cymorth

Bydd llawer o bobl yn derbyn cymorth ymarferol ac emosiynol wrth gyfarfod a siarad gyda phobl eraill sydd wedi profi marwolaeth rhywun annwyl. Mae **CRUSE** yn cynnig cymorth a gwybodaeth i bobl sy'n ceisio ymdopi â marwolaeth, yn cynnwys cyngor un i un a gwybodaeth. Bydd llinell gymorth gyfrinachol y **Samariaid** yn rhoi cymorth ar unrhyw amser i bobl sy'n teimlo'n ddigalon, yn meddwl lladd eu hunain neu angen rhywun i siarad â nhw. Mae **MIND** yn cynnig cyngor, gwybodaeth a chymorth gydag amrediad o faterion iechyd meddwl, yn cynnwys iselder.

Os talodd eich gŵr neu wraig am gynllun pensiwn yn y gwaith, neu gynllun pensiwn preifat, efallai byddwch yn gallu hawlio pensiwn gweddw. Cysylltwch â'r **Occupational Pensions Advisory Service** (OPAS). Os bu farw eich gŵr neu wraig yn dilyn salwch neu anaf yr oedd yn derbyn pensiwn anabledd rhyfel amdano, mae'n bosibl byddwch yn gallu hawlio pensiwn gweddw rhyfel. Cysylltwch â'r **Veterans Agency**.

Galwch y gwasanaethau cymdeithasol i drefnu cyfarfod asesu os yn credu na fyddwch yn gallu ymdopi â gofynion beunyddiol ar ben eich hun. Neu cysylltwch ag **Uned Diogelwch Cymunedol Wrecsam** os byddwch angen mesurau diogelwch i dawelu eich meddwl, megis larwm cymunedol, cloeon ychwanegol, cadwyni drws a goleuadau tu allan.

Os bydd eich cymar yn marw cyn i chi gyrraedd yr oedran pensiwn ond ei fod wedi talu cyfraniadau NI digonol, efallai bydd hawl gennych i gael taliad profedigaeth, lwfans profedigaeth neu lwfans rhiant gweddw. Os bydd eich cymar yn marw ar ôl i chi gyrraedd yr oedran pensiwn, efallai byddwch yn gallu hawlio mwy o arian ar sail y cyfraniadau NI bydd wedi talu. Yn ogystal

gall gweddwon hawlio rhan o'r pensiwn SERPS roedd eu cymar yn derbyn. Manylion pellach gan yr Adran Gwaith & Pensiynau.
Bob blwyddyn yn y Deyrnas Unedig bydd trawsblannu organ yn galluogi oddeutu 2,700 person i fwynhau bywyd newydd. Rhaid ardystio fod person wedi marw cyn tynnu organau i'w trawsblannu. Os am roi bywyd i eraill pan fyddwch yn marw, siaradwch â phobl sy'n agos i chi ac ymunwch â **Chofrestr Organau'r Gwasanaeth Iechyd**.

❖ Cofrestru marwolaeth

Rhaid cofrestru pob marwolaeth yng Nghymru a Lloegr yn yr ardal berthnasol o fewn 5 diwrnod o ddyddiad y farwolaeth. Gellir gwneud hynny yn Gymraeg neu Saesneg. Efallai byddwch am gael mwy nag un copi o'r dystysgrif farwolaeth, ee ar gyfer yr ewyllys neu setlo polisïau yswiriant, pensiynau neu fuddsoddiadau. Codir am y copïau ychwanegol. Dim ond y crwner sy'n gallu rhoi caniatâd i symud corff allan o Gymru a Lloegr a rhaid cael hynny o leiaf 4 diwrnod cyn dyddiad symud y corff. Yn ogystal rhaid derbyn caniatâd i gynnal angladd tu allan i Gymru a Lloegr.

Cymorth Anabledd

Mae'r adran hon yn cynnwys gwybodaeth ar gyfer pobl gydag anableddau yn unig.

DirectGov, safle'r llywodraeth sy'n rhestru gwasanaethau cyhoeddus mewn un man, gyda gwybodaeth am ymdopi ag anableddau http://www.direct.gov.uk/DisabledPeople

Mae gwefan y cyngor yn rhestru cymorth lleol yn yr adran '**Profiadau Bywyd, Ymdopi ag Anabledd**' ynghyd â linciau defnyddiol eraill http://www.wrecsam.gov.uk/welsh/life_events_w/disability/index_w.htm

Mae'r BBC yn cyhoeddi cylchgrawn anabledd ar-lein yn cynnwys newyddion, gwybodaeth a storïau ar sêr gydag anabledd http://www.bbc.co.uk/ouch/

❖ Byw'n annibynnol

Mae'r gwasanaethau cymdeithasol yn darparu gwasanaethau ar gyfer pobl gyda namau golwg & clyw. Maent yn rhoi cymorth ac yn cynnig systemau fydd yn galluogi pobl i gynnal eu hannibyniaeth ac addasu er mwyn ymdopi'n gorfforol, emosiynol, deallus a chymdeithasol i'w hanabledd.

Holwch y Cyngor am y '**Canllaw Mynediad Canol Wrecsam**' sy'n rhestru cyfleusterau fel toiledau ac adnoddau i hwyluso symud o gwmpas. Am wybodaeth bellach am **gynlluniau trafnidiaeth cymunedol**, **Motability** a'r cynllun parcio **bathodyn glas**, ewch i 'Symud o Gwmpas'.

Nod **Fforwm Anabledd Wrecsam** yw gwella ansawdd bywydau pobl gydag anableddau a sicrhau cydraddoldeb ar gyfer pawb. Mae'n cyhoeddi cylchlythyrau newyddion rheolaidd ac yn helpu pobl i gael y cymorth angenrheidiol.

Mae **Grŵp Mynediad Wrecsam** yn hyrwyddo mynediad i wasanaethau trafnidiaeth, mannau ac adeiladau cyhoeddus, a gwybodaeth.

Mae **Canolfan Adnoddau Gogledd Cymru** yn profi addasrwydd offer anabl. Am gyngor ar offer ar gyfer salwch neu anabledd penodol, cysylltwch â'r grŵp cymorth lleol neu'r corff cenedlaethol addas. Os na fydd rhywbeth addas ar gael, bydd yr elusennau **REMAP** a **DEMAND** yn cynhyrchu offer i gyfarfod ag

anghenion unigol. Bydd Panel Remap Gogledd Ddwyrain Cymru yn ceisio helpu ac adsefydlu pobl anabl wrth ymateb i'w hanghenion a helpu i ddarparu offer arbenigol er mwyn eu hintegreiddio o fewn y gymuned.

Os yn chwilio am waith, mae'r **Adran Gwaith & Pensiynau** yn cynnig dewis o gynlluniau arbennig. Bydd rhai'n ceisio cymell cyflogwyr i daclo pryderon, rhai'n helpu pobl i gael eu swydd gyntaf ac eraill yn helpu pobl i ddychwelyd i waith. Mae **Broker Cymru** yn cael hyd i waith ar gyfer pobl anabl drwy'r Canolfannau Byd Gwaith. Cysylltwch ag ymgynghorwr pobl anabl yng Nghanolfan Gwaith Wrecsam.

Mae cynllun goriadau cenedlaethol **RADAR** yn darparu allweddau arbennig er mwyn hwyluso defnyddio toiledau anabl ar draws y Deyrnas Unedig. Gallwch brynu'r goriadau am bris rhad gan RADAR.

Disability Now yw prif bapur newydd y Deyrnas Unedig ar faterion anabledd. Dosberthir am ddim i bobl ar fudd-daliadau prawf moddion. Galwch am gopi sampl am ddim.

Working Links yw'r cwmni cenedlaethol sy'n arbenigo mewn helpu pobl dan anfantais i gael gwaith.

❖ Lles

Mae rhaglen ddatblygu **Chwaraeon Pobl Anabl Cymru** yn helpu unigolion, ysgolion, clybiau neu gyrff eraill sydd am ddarparu chwaraeon anabl yn eu cymuned, wrth hyfforddi neu wirfoddoli. Ewch i wefan y Cyngor am fanylion chwaraeon anabl yn yr ardal http://www.wrexham.gov.uk/chwaraeonanabledd neu cysylltwch â swyddog datblygu Chwaraeon Pobl Anabl Cymru**.**

Er mwyn cymell pobl anabl i gymryd rhan mewn chwaraeon ac ymarfer corff, mae'r Cyngor yn cynnal cynllun **Mynediad i Chwaraeon ac Iechyd** (DASH**)**. Mae dalwyr cardiau DASH yn gallu defnyddio cyfleusterau canolfannau hamdden y cyngor am hanner pris ar bob amser, gyda mynediad am ddim ar gyfer oedolyn (cynhaliwr) gyda'r deiliad cerdyn. Rhaid bod yn derbyn rhai budd-daliadau anabledd er mwyn hawlio cerdyn DASH. Manylion pellach gan swyddog datblygu Chwaraeon Pobl Anabl Cymru**.**

Yn ddiweddar, mae'r Cyngor wedi gweithio i wella mynediad i lwybrau wrth ddileu camfeydd a gadael bylchau ble'n bosibl, neu osod gatiau yn eu lle. Os yn gwybod am lwybr ble byddai pobl leol yn elwa o'r fath waith, cysylltwch â'r adran **Gwasanaethau Gwledig**.

Mae **Groundwork Wrecsam a Sir y Fflint** wedi cyhoeddi llyfryn 'Mynediad

Anabl i Gefn Gwlad' sy'n rhestru wyth lleoliad addas ar gyfer pobl gydag anableddau dwys. Mae'n cynnwys manylion cyfleusterau a thrafnidiaeth gyhoeddus neu gymunedol. Gallwch gael copi ar wefan y Cyngor, gan Groundwork neu ganolfannau croeso lleol.

Rheolir project pŵer pedalau **Hearts and Minds** gan Groundwork Wrecsam a sir y Fflint. Lleolwyd ym mharc gwledig Dyfroedd Alun a'r nod yw ceisio helpu plant ac oedolion gydag amryw anableddau i fwynhau sesiynau dyddiol ar feiciau arbennig, ar lwybr a ddatblygwyd ar gyfer y pwrpas. Ni chodir am y sesiynau a bydd staff yn rheoli ac arolygu pob sesiwn. Darperir gwahanol fathau o feiciau ynghyd â dillad ac ati.

Mae gwefan **Cerdded Gogledd Cymru** yn cynnwys gwybodaeth am lwybrau ar draws y gogledd, yn cynnwys llwybrau addas ar gyfer pobl gydag anableddau.

❖ Grwpiau Cymorth

Bydd grwpiau cymorth yn trefnu cysylltiad personol rheolaidd gyda phobl sy'n rhannu'r un cyflyrau a phrofiadau. Cysylltwch â'r tîm **Strategaeth Pobl Hŷn** am y newyddion diweddaraf, neu swyddog cymunedol **AVOW** am help i sefydlu grŵp newydd.

❖ Cymorth Anabledd Cyffredinol

Os yn edrych ar ôl perthynas neu ffrind na fyddai'n gallu ymdopi heb eich cymorth, yna rydych yn gynhaliwr. Mae **Gwasanaeth Gwybodaeth Cynhalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru** wedi cynhyrchu pecyn cynhalwyr sy'n rhestru gwasanaethau cymorth a manylion y cymorth ariannol sy'n agored i bobl anabl a'u cynhalwyr.

Cynhalwyr Ifanc Wrecsam yn cynnig help a gwybodaeth i bobl ifanc o dan 18 oed sy'n edrych ar ôl rhywun sy'n ddifrifol sâl, anabl, yn dioddef o broblem iechyd meddwl neu gamddefnydd sylweddau.

Contact a Family yn rhoi cymorth a chyngor i deuluoedd sy'n edrych ar ôl plant gydag anabledd neu angen arbennig.

Yr **Asiantaeth Hen Filwyr** yn gallu trefnu cymorth arbenigol ar gyfer pobl sydd wedi gwasanaethu gyda lluoedd arfog Prydain.

Mae'r **Gwasanaeth Dyletswydd Brys** yn darparu gwasanaeth gwaith cymdeithasol brys ar gyfer pobl hŷn, pobl gyda phroblemau iechyd meddwl neu anableddau, eu teuluoedd, ffrindiau a chynhalwyr sy'n poeni am eu

hunain neu rywun arall. Os bydd problem yn codi tu allan i'r oriau gwaith (Llun - Iau, 5.00pm - 8.30am; Gwener - Llun, 4.30pm - 8.30am). Gall yr amgylchiadau fydd yn galw am ymweliad â chartref gynnwys achos pan fydd plentyn neu oedolyn bregus mewn perygl o gael niwed, cynhaliwr person bregus yn methu darparu gofal oherwydd salwch neu berson angen asesiad iechyd meddwl brys.

Symud o Gwmpas

Mae ymdeimlad o ynysu, dibyniaeth ac iselder yn gyffredin ymhlith pobl sy'n methu symud o gwmpas yn rhwydd. Yn ogystal â'r buddion amlwg o gymdeithasu mwy, gall gweithgaredd rheolaidd wella cylchrediad a lefelau ynni, ac atal anystwythder. Yn ei dro gallai hynny wella cydbwysedd a gostwng y tebygolrwydd o gael damwain yn y cartref.

❖ Bysys

Yn gyffredinol, bysys yw'r dull teithio cyhoeddus rhataf ar gyfer teithwyr unigol yn lleol. Mae amryw gwmnïau bysys yn Wrecsam. Nid yw **tîm cydlynu trafnidiaeth** y Cyngor yn cynnal gwasanaethau bws, ond mae'n rheoli lleoliadau mannau stopio bysys a gweithrediad gorsafoedd bysys. Mae'n darparu gwybodaeth am gwmnïau bysys ac amserlenni bysys drwy'r sir. Yn ogystal, mae modd archebu amserlenni bysys rhanbarthol wrth alw **BusLine** neu eu casglu o swyddfeydd Busline, Gorsaf Bysys Stryd y Brenin, yn ystod oriau swyddfa.

Mae'r **cynllun consesiynau teithio** yn darparu cardiau bws am ddim ar gyfer trigolion y sir dros 60 oed, neu bobl gyda rhai anableddau meddwl neu gorfforol. Mae'r cardiau yn caniatáu teithio am ddim (+ cydymaith mewn rhai achosion) drwy Gymru a rhai teithiau dros y ffin i Loegr. Manylion pellach gan BusLine.

Rhedir cynllun **Taxibus** mewn ardaloedd gwledig gorllewin, de a dwyrain Wrecsam er mwyn cludo pobl i'r stop bws agosaf am bris tocyn bws.

Mae gwasanaeth **bws gwennol** Wrecsam yn rhedeg bysys i Stâd Ddiwydiannol Wrecsam ar gyfer defnyddwyr cofrestredig yn byw yn ardaloedd y Borras, Acton, Rhosddu a Garden Village. Taflenni o'r orsaf bysys, Stryd y Brenin.

❖ Cynlluniau ceir preifat

Mae'r **WRVS** yn cynnal dau gynllun ceir cymdeithasol ar gyfer pobl hŷn ac anabl mewn ardaloedd gwledig ble nad oes gwasanaethau cyhoeddus digonol. Darperir y gwasanaethau am ddim yn ardaloedd Maelor (yn cynnwys Bangor, Overton, Penley a Hanmer) a Glyn Ceiriog (Llanarmon, Glyn Ceiriog, Dolywern & Pontfadog).

Mae cynllun trafnidiaeth cymunedol **Chariotts** yn cynnal nifer o gerbydau hwylus ar gyfer cadeiriau olwyn sy'n gweithio drwy'r ardal yn gwasanaethu pobl sy'n wynebu problemau wrth ddefnyddio gwasanaethau trafnidiaeth

cyhoeddus. Maent hefyd yn gwasanaethu pobl gyda llai o amhariad ar eu gallu i symud. Bydd defnyddwyr yn talu aelodaeth flynyddol a swm per milltir am deithio.

❖ Canol y dref

Lleoliad **Shopmobility** Wrecsam yw'r orsaf bysys. Mae'n cynnal sawl cadair olwyn trydan a llaw, a sgwteri, ar gyfer pobl gyda phroblemau symud o gwmpas. Mae'n darparu hyfforddiant ac yn cynnig ei wasanaeth yn ddi-dâl, ond bydd yn croesawu rhoddion.

Mae'r Cyngor wedi cynhyrchu canllawiau mynediad ar gyfer canol Wrecsam sy'n rhestru cyfleusterau fel toiledau ac adnoddau i hwyluso symud o gwmpas. Darperir ar wefan y Cyngor neu gan **Ganolfannau Croeso Wrecsam**.

❖ Teithio mewn grwpiau

O fewn y sir mae grwpiau dielw yn gallu llogi nifer fach o fysys mini. Holwch yr adran **Trafnidiaeth Grwpiau**.

❖ Gyrru

O dan y gyfraith rhaid i bobl adnewyddu eu trwyddedau gyrru ar ôl cyrraedd 70 oed, a bob tair blynedd wedi hynny. Os yn dioddef o rai cyflyrau meddygol, yn cynnwys clefyd y galon, epilepsi neu'r clefyd siwgr, rhaid hysbysu'r DVLA. Mae taflen D100 'Manylion trwyddedau gyrru' yn rhestru'r cyflyrau meddygol. Copïau o swyddfa'r post. Manylion pellach yn www.direct.gov.uk/motoring http://www.direct.gov.uk/motoring

Mae modd goresgyn rhai problemau meddygol, effeithiau moddion, namau corfforol neu arafwch ymateb wrth dderbyn hyfforddiant neu ddefnyddio offer arbennig. Cysylltwch â gwasanaeth cyngor symudedd a gwybodaeth cerbydau yr **Adran Drafnidiaeth** (MAVIS) neu'r **Gwasanaeth Asesu Symudedd a Gyrru** am gyngor di-dâl. Mae'n bosibl bydd rhaid talu am wasanaethau asesu.

Motability yw'r cynllun sy'n helpu pobl anabl yn derbyn elfen symudedd uwch y Lwfans Byw i'r Anabl, neu Atodiad Symudedd Pensiynwyr Rhyfel i brynu neu brydlesu car i'w ddefnyddio fel gyrrwr neu deithiwr am bris fforddiadwy. Gall gyrwyr fod yn ffrindiau neu berthnasau, a gall rhieni neu gynhalwyr wneud cais ar ran plentyn 3+ oed. Mae'r cynllun hefyd yn cyllido cadeiriau olwyn trydan a sgwteri.

Bathodynnau glas (bathodynnau oren gynt) yw'r cynllun cenedlaethol i hwyluso parcio ar gyfer gyrwyr a theithwyr 80+ oed neu bobl gydag anableddau cymwys. Cysylltwch â'r gwasanaethau cymdeithasol.

❖ Opsiynau eraill

Bydd rhai grwpiau'n helpu pobl gyda phroblemau symud o gwmpas wrth gynnig lifftiau, rhannu tacsis neu ddefnyddio opsiynau teithio grwpiau. Os byddwch angen cymorth i fynychu grŵp, holwch i weld os allant helpu. Mae'n werth gwneud gweithgaredd rheolaidd yn nhermau iechyd corfforol a meddwl, hyd yn oed os bydd yn costio swm bach.

Contact the Elderly, gwirfoddolwyr sy'n cludo pobl hŷn yn byw ar ben eu hunain i gael te a sgwrs bob mis mewn gwahanol leoliadau. Yn ogystal, bydd elusennau fel y **Groes Goch** yn cynnig cymorth mewn rhai achosion (ee cynllun gadael ysbytai).

Mae'r rhan fwyaf o'r tacsis 'Hackney' du yn gallu cymryd cadair olwyn, gyda ramp i hwyluso mynediad. Mae rhai cwmnïau tacsi yn rhedeg o leiaf un o'r tacsis hyn ac eraill yn defnyddio cerbydau gyda lifft yn y cefn i hwyluso mynediad. Gallwch eu llogi am bris bach ychwanegol. Manylion pellach yn 'Yellow Pages'.

Ar ben hynny mae rhai siopau lleol a chenedlaethol yn cynnig gwasanaeth i gludo nwyddau i'r drws. Manylion pellach yn 'Yellow Pages'.

❖ Teithiau dros bellter

Mae'r rhan fwyaf o gwmnïau teithio'n cynnig opsiynau disgownt yn cynnwys cardiau pobl hŷn (fel arfer pobl 60+). Fodd bynnag, mae'n werth cofio fod cardiau eraill yn cynnig disgownt ar gyfer rhywun yn teithio gyda chi (ee ffrindiau neu'r teulu yn cyd-deithio, pobl mewn cadeiriau olwyn neu rai gyda nam ar eu golwg yn teithio gyda chydymaith). Yn ogystal, gall cynigion tymhorol a/neu archebu ymlaen llaw fod yn opsiynau rhatach.

Traveline Cymru yn darparu amserlenni a manylion cynllunio teithiau cyhoeddus diduedd - bysys, rheilffyrdd, fferïau ac awyrennau yng Nghymru, yn cynnwys cyrraedd y man cysylltu addas. Mae hefyd yn darparu amserlenni bysys a rheilffyrdd ar gyfer y Deyrnas Unedig. Mae **llinell anabledd** Traveline Cymru yn darparu gwybodaeth ychwanegol am faterion mynediad a phrisiau teithio pobl anabl.

Gopher yn darparu llwybrau teithio manwl, gyda'r wybodaeth angenrheidiol i wneud teithiau yn y gogledd ar wasanaethau cyhoeddus. Cysylltwch â Gopher ar wefan neu ffôn.

Cymorth ariannol – cofiwch ei hawlio!

Mae dros ddwy filiwn o bensiynwyr yn byw o dan y llinell dlodi, ond er hynny nid yw pobl wedi hawlio gwerth £2.5 biliwn o fudd-daliadau cysylltiedig.

Nid yw llawer o bobl yn sylweddoli eu bod yn gymwys i hawlio cymorth, yn arbennig pobl sy'n edrych ar ôl perthynas agos. Bydd rhai'n dweud fod y system yn rhy gymhleth, eraill ddim yn hoffi gofyn am gymorth, er eu bod wedi cyfrannu'n llawn at gymdeithas. Yn achos llawer nid ydynt yn sylweddoli y gallent elwa'n sylweddol o'r disgowntiau sylweddol sy'n agored iddyn nhw pan fyddant yn hawlio budd-daliadau. Ni ddarperir rhai o'r budd-daliadau os gosodwyd cyfyngiad ar eich mynediad i Brydain Fawr.

❖ Taliadau Rheolaidd & Disgowntiau

Adran Gwaith & Pensiynau

Mae'r Adran yn helpu pensiynwyr a phobl sy'n chwilio am waith.
Mae'n cynnwys **Canolfannau Byd Gwaith**, sy'n helpu pobl o oedran gwaith ar incwm isel oherwydd diweithdra, salwch neu gyfrifoldebau i edrych ar ôl rhywun arall; y **Gwasanaeth Pensiynau** sy'n talu pensiwn y wladwriaeth (yn cynnwys credyd pensiynau ar gyfer pensiynwyr ar incwm isel) ac yn helpu pobl i gynllunio eu hymddeoliad; Y **Gwasanaeth Anabledd & Cynhalwyr** yn cefnogi pobl anabl a'u cynhalwyr.

Manylion pellach o dan 'Pensiynau'.

Adran Tollau Tramor & Cartref

Yr Adran sy'n talu **Credyd Plant** i bobl gymwys sy'n gyfrifol am o leiaf un person ifanc sy'n byw gyda nhw; & **Credyd Treth Pobl mewn Gwaith** i bobl gymwys ar incwm isel sydd mewn gwaith neu'n hunangyflogedig am dros 16 awr yr wythnos. Darperir ffurflen 'WTC1, Credyd Treth Plant & Credyd Treth Pobl mewn Gwaith' ar-lein neu wrth alw'r llinell **Ymholiadau Credyd Treth**. Cysylltwch â gwasanaeth adfocatiaeth annibynnol am gymorth os yn ystyried gwneud cais.

Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam

Darperir **Budd-dal Tai** & **Budd-dal Treth Gyngor** gan awdurdodau lleol er mwyn gostwng costau tai pobl ar incwm isel. Bydd llenwi un ffurflen yn gwirio eich hawl i'r ddau fudd-dal. Gallwch gael ffurflen gan adran dai'r Cyngor yn Wrecsam neu wrth alw'r adran treth gyngor. Defnyddir yr hawl i gael budd-dal

tai fel maen prawf i bennu costau cymorth dewisol gan y rhaglen **Cefnogi Pobl**.

Bydd angen llenwi ffurflenni ar wahân os am hawlio **Disgownt Treth Gyngor** (pobl yn byw ar ben eu hunain, cynhalwyr neu rai sydd wedi addasu eu cartref oherwydd anabledd).

Adran Iechyd

Mae'r Adran yn rhoi cymorth gyda neu'n eithrio rhai taliadau NHS. Gall pobl gael cymorth ar sail oedran neu resymau meddygol am eich bod yn derbyn rhai budd-daliadau neu gredydau treth. Mae taflen **HC11** yn nodi'r meini prawf a'r cymorth sydd ar gael. Darperir ar-lein neu wrth alw llinell archebu'r Adran Iechyd, neu cedwir copïau mewn Canolfannau Byd Gwaith, ysbytai NHS a rhai meddygfeydd NHS.

Ffynonellau eraill

Efallai bydd unrhyw un sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, a'u gweddwon neu ddibynyddion, yn gallu cael cymorth gyda phensiynau, iechyd, gwaith a thaliadau eraill. Gwybodaeth bellach wrth alw llinell gymorth **Veterans Agency**.

Os yn methu gweithio o gwbl oherwydd salwch, fe allech ddechrau derbyn eich pensiwn cyn cyrraedd 60 oed. Mae'r **Gwasanaeth Lles Pensiynwyr Rhyfel** yn rhoi cyngor a chymorth ar bensiynau anabledd rhyfel a'r pensiynau gweddwon rhyfel.

Bydd rhai elusennau'n rhoi cymorth ariannol i bobl hŷn ar incwm isel. Mae **Charity Choice** yn cynnal gwefan gynhwysfawr ar elusennau a chyrff dielw yn y Deyrnas Unedig. Ac os na fydd copi o Charity Choice United Kingdom 2006 yn eich llyfrgell leol, byddant yn hapus i archebu copi am swm bach.

Mae'r **Cynllun Cymorth Ariannol** (Financial Assistance Scheme - FAS) yn diogelu gweithwyr o rai cynlluniau pensiwn cwmnïau sydd wedi rhedeg allan o arian. Os yw eich cynllun chi (neu eich cymar/partner) eisoes wedi'i ddiddymu, gallwch ffonio neu ymweld â gwefan FAS i weld os yw'n ymwybodol o'r cynllun ac os yw'n gymwys i dderbyn cymorth. Gallwch hefyd ofyn am gopi o'r llyfryn 'The Financial Assistance Scheme - a guide for individual pension scheme members (FAS P1)'.

Ewch i 'Pensiynau' am wybodaeth bellach am ddiogelu cronfeydd drwy'r **Gronfa Diogelu Pensiynau**, y **Gwasanaeth Pensiynau Ymgynghorol** a'r **Rheoleiddiwr Pensiynau**.

Os yn credu eich bod yn aelod o hen gynllun pensiwn, ond ddim yn sicr o'r manylion, gall y **Gwasanaeth Olrhain Pensiynau** brofi'n ddefnyddiol.

❖ Taliadau achlysurol

Mae'r **Gronfa Gymdeithasol** (o dan reolaeth Canolfannau Byd Gwaith) yn darparu grantiau a benthyciadau i bobl mewn angen o dan rai amgylchiadau. Maent yn cynnwys grantiau gofal cymunedol, benthyciadau cyllido ac argyfwng, costau angladdau a thaliadau tywydd oer a thanwydd gaeaf.

Efallai bydd y Cyngor yn gallu darparu grantiau statudol neu ddewisol i'ch helpu gyda gwaith trwsio, addasu neu adnewyddu ar eich cartref. Byddant yn cynnwys **grantiau cyfleusterau anabl** a **grantiau cymorth trwsio cartrefi**. Cyfyngir rhai ohonynt i bobl dros 60 oed, neu rai'n dioddef o anableddau neu salwch cronig.

Os bydd angen mân addasiadau oherwydd anabledd neu gyflwr meddygol, y ffordd orau o gael grantiau mandadol yw drwy'r **gwasanaethau cymdeithasol**, tra bydd **Asiantaeth Gofal a Thrwsio** yn gallu helpu gyda gwaith ar ran perchnogion tai i'w helpu i barhau i fyw'n ddiogel a chysurus yn eu cartrefi eu hunain.

Os yn denant cyngor ac angen help i reoli'r cartref a'r ardd, efallai bydd y **gwasanaeth cefnogi tenantiaid** yn gallu cynnig cymorth.

Ymddiriedolaeth Les y Diwydiant Glo (Coal Industry Benevolent Trust), elusen gofrestredig sy'n cefnogi a threfnu cymorth ariannol ar gyfer gweithwyr, cyn-weithwyr a'u teuluoedd gydag amryw broblemau, yn cynnwys marwolaeth yn dilyn damwain yn y gweithle, oherwydd pneumoconiosis neu farwolaeth ar dir y cyflogwr. Mae hefyd yn helpu gyda chostau ysbytai yn gysylltiedig ag anafiadau diwydiannol a grantiau caledi.

Cynllun effeithlonrwydd ynni yn y cartref (Home Energy Efficiency Scheme - HEES), cynllun grantiau a luniwyd i helpu i wneud cartrefi'n fwy cynnes, diogel ac ynni effeithiol. Mae'n agored i bobl sy'n derbyn (rhai) budd-daliadau sydd dros 60 oed, teuluoedd un rhiant, neu bobl anabl neu sâl iawn. Galwch y llinell gymorth i ofyn am fanylion pellach a ffurflen gais.

Dyfeisiwyd **cynllun iechyd trwy wres** (Health Through Warmth - HTW) er mwyn taclo tlodi tanwydd (cartrefi sy'n gwario dros 10% o'i incwm ar wresogi), atal afiechydon yn gysylltiedig â'r oerfel a chwtogi nifer y marwolaethau dros gyfnod oer y gaeaf. Holwch eich ymwelydd iechyd am wybodaeth, neu mae modd cael eich cyfeirio drwy gynllun Cynhesu Cymru, neu unrhyw berson

cymwys. Mae HTW yn gallu helpu pobl sy'n wynebu caledi ond ddim yn gymwys ar gyfer HEES, wrth gael cymorth gan elusennau i ariannu grantiau gwresogi.

Bydd cynllun Cynhesu Cymru, **Canolfan Cyngor Effeithlonrwydd Ynni Gogledd Cymru**, Wrecsam, yn cynnig gostyngiadau mawr ar fesurau inswleiddio, gan ymweld â phob cartref yn ardal Wrecsam dros y tair blynedd nesaf. Mae'n bosibl bydd pobl ar rai budd-daliadau a/neu'n wynebu tlodi tanwydd yn cael y gwaith am ddim.

Mae Canolfan Cyngor Ynni'r Cyngor, Cynhesu Cymru a Chanolfan Cyngor Ynni'r Gogledd yn gallu darparu gwybodaeth a helpu pobl i wneud cais am gyllid drwy 'Iechyd trwy Wres' a 'HEES' ar unrhyw amser. Am fanylion, galwch Ganolfan Cyngor Effeithlonrwydd Ynni Gogledd Cymru neu galwch heibio'r Ganolfan Cyngor Ynni, Stryd Caer, Wrecsam.

Cartref Diogel yw'r gwasanaeth cyfeirio ar gyfer pobl sydd wedi dioddef trosedd neu farwolaeth cymar/partner. Mae'n rhoi grantiau i osod offer diogelwch. Manylion pellach gan y swyddog cydlynu diogelwch cymunedol, dwyrain Wrecsam.

Mae **Northern Marches Cymru** yn cynnal rhaglenni wedi'u cyllido gan Lywodraeth y Cynulliad a'r Undeb Ewropeaidd. Nod y rhaglenni yw datblygu ac adfywio amgylchedd, diwylliant, economi a chymdeithas cymunedau gwledig dros y tymor byr a hir.

Manylion pellach, yn cynnwys grantiau o ffynonellau annibynnol, ar wefan y Cyngor neu galwch adran grantiau'r Cyngor.

❖ Cyngor ac Adfocatiaeth

Mae gwasanaeth ffôn **National Debtline** a'r **Ganolfan Cynghori Dinasyddion** yn cynnig cymorth cyfrinachol, annibynnol a di-dâl i helpu pobl i ddatrys problemau gyda dyledion.

Yn ogystal, mae gwefannau'r **Adran Gwaith & Pensiynau, DirectGov** a'r **Cyngor** yn cynnwys gwybodaeth gynhwysfawr am fudd-daliadau. Gallwch gael llawer o daflenni'r Adran Gwaith & Pensiynau yng Nghanolfan Byd Gwaith Wrecsam.

Mae **Age Concern** (Lloegr) a **Help the Aged** wedi cyhoeddi taflenni cyngor ariannol ac yn cynnal llinellau cymorth cyffredinol. Gallwch gael taflenni Help the Aged yn siop yr elusen yn Wrecsam.

Mae'r systemau cysylltiedig yn gymhleth iawn, gydag enillion o un ffynhonnell yn gallu arwain at golledion rhywle arall, felly mae'n werth gofyn am gymorth personol (**adfocatiaeth**) gan ymgynghorwyr proffesiynol. Mae **Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru, Canolfan Cynghori Dinasyddion Wrecsam** a'r **Veterans Agency** yn darparu gwasanaethau adfocatiaeth di-dâl.

Mae llinell gymorth uned hawliau lles y Cyngor yn rhoi cyngor budd-daliadau dros y ffôn.

❖ Amgylchiadau Arbennig

Os yn methu gweithio neu'n wynebu treuliau byw uchel oherwydd amgylchiadau anarferol, mae grwpiau gwasanaeth yn gallu darparu gwybodaeth a chymorth arbenigol.

Os yn edrych ar ôl perthynas neu ffrind na fyddai'n gallu ymdopi heb eich cymorth, yna rydych yn gynhaliwr. Mae **NEWCIS** (Gwasanaeth Gwybodaeth Cynhalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru) yn darparu gwybodaeth ar gyfer cynhalwyr neu bobl sydd angen gofal ar ffynonellau cymorth cyllid, emosiynol ac ymarferol.

Os yn wynebu problemau talu rhent neu forgais, efallai bydd Shelter Cymru yw gallu helpu.

Pensiynau

Mae tri math o gynllun pensiwn allweddol: pensiwn y wladwriaeth; pensiwn personol; & pensiwn cwmni (galwedigaethol).

Gallwch hawlio pensiwn y wladwriaeth o'r oedran pensiwn swyddogol, sef 65 dynion, 60 menywod (yn codi i 65 erbyn 2020). Mae dwy ran i'r pensiwn: y pensiwn sylfaenol a'r pensiwn ychwanegol. Erbyn hyn mae modd talu'r pensiwn yn syth i gyfrif banc, cymdeithas adeiladu neu swyddfa'r post. Gallwch hefyd drefnu taliadau pan fyddwch yn byw mewn gwlad dramor. Manylion pellach gan y **Ganolfan Pensiynau Rhyngwladol**.

Mae hawl pawb i bensiwn yn amrywio yn dibynnu ar eu cyfraniadau Yswiriant Cenedlaethol. Gallwch ofyn am ragolwg pensiwn gan y Gwasanaeth Pensiynau os yn byw yn y Deyrnas Unedig a mwy na 10 diwrnod i ffwrdd o'r oedran pensiwn. Gallwch hefyd oedi cyn hawlio eich pensiwn a chael swm wythnosol uwch neu gymryd yr opsiwn o un taliad mawr trethadwy.

Mae'r **Gwasanaeth Pensiynau** yn cynhyrchu cyfres o daflenni ar opsiynau pensiwn.

‘Canllaw Cryno i’ch Pensiwn’ (QG1) yn cynnwys amlinelliad o’r gwahanol bensiynau i’ch helpu i ystyried ffactorau a allai effeithio eich hawl i bensiwn.

‘Canllaw i Opsiynau Pensiwn’ (PM1 neu PM1W Cymraeg) yn canolbwyntio mwy ar y gwahanol fathau o bensiwn.

Os ydych o oedran gwaith, bydd angen sicrhau eich bod yn talu digon o gyfraniadau Yswiriant Cenedlaethol. Mae pobl sy’n methu gweithio, neu ar incwm isel, am eu bod yn edrych ar ôl plentyn o dan 16 neu berson sâl neu anabl yn gallu hawlio **Diogelwch Cyfrifoldebau Cartref** er mwyn diogelu eu pensiwn. Gofynnwch am y daflen ‘Diogelu eich pensiwn os yn edrych ar ôl rhywun yn eich cartref (CF411)’. Mae pobl hunangyflogedig yn gyfrifol am dalu taliadau NI digonol yn uniongyrchol i Gyllid y Wlad. Os yn byw mewn gwlad dramor, cysylltwch â’r Ganolfan Pobl Ddibreswyl.

Mae gwefan **DirectGov** yn rhestru’r holl wasanaethau cyhoeddus ac yn cynnwys adran ar ymddeol a phensiynau ar gyfer pobl dros 50 oed yn http://www.direct.gov.uk/Over50s

❖ Pensiynau Ychwanegol

Mae bosibl bydd pobl sy’n dioddef anaf neu salwch o ganlyniad i wasanaeth gyda’r Lluoedd Arfog yn gallu cael cymorth ychwanegol gan yr Asiantaeth Cyn-filwyr o dan y **Cynllun Pensiynau Rhyfel** neu’r **Cynllun lawndal Lluoedd Arfog**. Efallai bydd perthnasau dibynnol hefyd yn gallu cael cymorth. Yn ogystal, efallai bydd pobl yn gallu hawlio lwfansau atodol a chymorth arbennig ar gyfer triniaethau meddygol.

Cyflwynwyd y **Credyd Pensiwn** ym mis Hydref 2003, mewn dwy ran. ‘**Credyd Gwarantedig**’ yn cefnogi pobl dros 60 sy’n byw yn y Deyrnas Unedig, ar incwm isel a heb gynilion sylweddol. ‘**Credyd Cynilion’** yn darparu buddran ar gyfer pobl dros 65 ar incwm uwch oherwydd cynilion neu fuddsoddiadau, neu incwm arall megis pensiwn galwedigaethol neu breifat, os yw eu hincwm o dan lefel benodol.

Erbyn hyn efallai bydd pobl a aseswyd am gymhorthdal incwm cyn Hydref 2003 yn gymwys i gael arian nad oedd ar gael gynt. Os yn ansicr y byddai credyd pensiwn yn cynnig cymorth ychwanegol, bydd yn werth gwneud cais er mwyn gwybod un ffordd neu’r llall. A bydd hyd yn oed taliad bach yn galluogi pobl i hawlio cymorth arall, yn cynnwys budd-dal tai a budd-dal treth gyngor.

Mae’n bosib bydd gweddwon neu bobl sydd wedi ysgaru yn gallu defnyddio

cofnod talu cyn-briod/partner i gael pensiwn, neu gynyddu'r pensiwn. Gall pobl gymwys dros 80 oed gyda phrin neu ddim pensiwn gwladwriaeth dderbyn pensiwn digyfraniad, sef Pensiwn dros 80. Bydd pob pensiynydd dros 80 oed yn derbyn 25c ychwanegol yr wythnos.

Manylion pellach ar wefan yr **Adran Gwaith & Pensiynau**.

❖ Opsiynau gwaith

Gallwch barhau i weithio llawn neu ran amser tan ar ôl yr oedran pensiwn swyddogol a dal i hawlio eich pensiwn gan y wladwriaeth. Ar ôl cyrraedd yr oed pensiwn ni fyddwch yn talu yswiriant cenedlaethol a bydd unrhyw un dros 65 gydag incwm trethadwy llai na swm penodol yn derbyn lwfans personol uwch. Cysylltwch â **swyddfa trethi Wrecsam** er mwyn cynyddu eich lwfansau treth personol wrth agosáu at yr oedran pensiwn, trafod pa incwm sy'n drethadwy neu hawlio ad-daliad os yn credu rydych wedi bod yn talu gormod o drethi.

❖ Cyngor ariannol

Yn dilyn newidiadau ym mis Ebrill 2006 mae pobl yn gallu cynilo symiau sylweddol o fewn eu pensiwn yn fwy cyflym, a derbyn gostyngiad treth uwch; tynnu pensiwn wrth weithio; a buddsoddi mewn eiddo fel rhan o gronfa bensiwn. Yn ogystal mae ffactorau eraill i'w hystyried, felly bydd yn werth ailasesu unrhyw gyngor a roddwyd cyn y dyddiad hwnnw.

Yr **Awdurdod Gwasanaethau Ariannol** (Financial Services Authority) yw'r rheoleiddiwr annibynnol a sefydlwyd gan y llywodraeth i edrych ar ôl y diwydiant gwasanaethau ariannol a diogelu defnyddwyr. Mae'n darparu cyngor diduedd ar gynllunio ariannol wrth ddefnyddio gwasanaethau proffesiynol. Yn ogystal, mae asiantaethau fel Canolfannau Cynghori Dinasyddion ac asiantaethau cynghori ar ddyledion yn darparu cyngor ariannol cyffredinol am ddim.

❖ Cynlluniau diogelu pensiynau preifat

Os oeddech chi, neu briod/partner sydd wedi marw, yn aelod o gynllun pensiwn gwaith sydd wedi'i ddiddymu a'ch bod heb dderbyn yr incwm disgwyliadwy, efallai byddwch yn gallu cael cymorth ariannol gan y Cynllun Cymorth Cyllid.

Os bwriedir diddymu cynllun rydych chi neu briod/partner wedi marw yn aelod ohono (neu'n arfer bod yn aelod), ewch i wefan y Gronfa Diogelu Pensiynau i weld os yw'r cynllun wedi'i hysbysu a'i gofrestru, neu holwch ymddiriedolwyr y

cynllun.

Os am holi am eich cynllun pensiwn, dechreuwch wrth gysylltu ag ymddiriedolwyr y cynllun sy'n gyfrifol am ei gynnal. Os na fydd hynny'n datrys y broblem, dilynwch drefn y cynllun i ddelio â phroblemau. Os yn dal yn anfodlon, cysylltwch â'r Gwasanaeth Pensiynau Ymgynghorol.

Os yn credu nad yw'r cynllun yn dilyn amodau deddfwriaeth pensiynau, cysyltwch â'r Rheoleiddiwr Pensiynau.

Defnyddiwch y Gwasanaeth Olrhain Pensiynau i gael hyd i hen gynllun pensiwn gwaith.

Ewyllys

❖ Pam gweneud ewyllys

Mae llawer o resymau am wneud ewyllys. Mae llawer o bobl yn credu fod popeth yn mynd i'r wraig, gŵr neu bartner os na fydd ewyllys ar gael. Ond, o dan rai amgylchiadau bydd dim ond rhan o'r stâd yn pasio i'r priod a bryd hynny gall fod angen gwerthu'r cartref er mwyn talu arian i berthnasau o dan amodau'r gyfraith. Ac mae'n bosibl na fydd ffrindiau a phartneriaid heb briodi neu drefnu partneriaeth sifil yn etifeddu unrhyw beth.

Ble nad oes ewyllys a dim perthnasau gwaed, gall y stâd gyfan basio i'r goron a'i gwerthu mewn ocsiwn; pan fyddai opsiwn o fewn ewyllys i roi arian i elusennau sy'n dibynnu ar gymynroddion i barhau â'u gwaith.

Bydd unigolion sy'n briod neu'n rhan o bartneriaeth sifil heb ewyllys yn colli lwfans etifedd rhydd o dreth un o'r partneriaid. Gallai hynny olygu rhoi £110,000 i'r dyn treth, ar ffurf treth etifedd (ffigurau 2006). Mae nifer o ffyrdd o osgoi talu treth etifedd wrth lunio ewyllys, ond mae'n bwysig derbyn cyngor proffesiynol.

❖ Llunio ewyllys

Trefnu ewyllys eich hun yw'r dull rhataf ond gall brofi'n ddrud os na dderbynnir fel dogfen gyfreithiol a'i llofnodi'n ddilys. Bydd hefyd yn gorfod ystyried deddfwriaeth yn gysylltiedig â threth etifedd a phwerau awdurdodau lleol i adennill asedau.

Bydd cyngor cyfreithiol am ddim o dan y cynllun Cymorth Cyfreithiol yn agored

i rai pobl gydag incwm a chyfalaf o dan lefelau penodol ac yn bodloni rhai gofynion eraill, megis dros 70 oed neu'n dioddef o anableddau.

Mae'n bosib bydd **Canolfannau Cynghori Dinasyddion** yn gallu awgrymu cyfreithwyr lleol yn cynnwys rhai sy'n rhan o'r cynllun Cymorth Cyfreithiol. Efallai bydd copi o gyfeiriadur rhanbarthol cyfreithwyr yn eich llyfrgell leol.

Mae rhai **undebau llafur** yn cynnig gwasanaeth llunio ewyllys am ddim i aelodau. Neu gallwch gael ffurflenni a llyfrau o siopau, elusennau neu lyfrgelloedd i'ch helpu i wneud ewyllys.

Yn ogystal, mae busnesau a chyrff cenedlaethol, yn cynnwys **Age Concern** a **Help the Aged**, yn darparu gwasanaethau cynghori a llawer yn defnyddio cyfreithwyr i lunio'r ewyllysiau. Fodd bynnag, dylech nodi nad yw'r Gymdeithas Gyfreithiol yn rheoleiddio cwmnïau sy'n llunio ewyllysiau, felly ni fydd cymorth gennych os aiff pethau o le.

Mae Age Concern yn darparu pecyn llunio ewyllys am ddim a Help the Aged yn cynnig gwasanaeth cyngor cyfreithiol ac ymweliadau â chartrefi os am adael cymynrodd neu roi arian i'r elusen.

❖ Storio, diweddaru a dileu ewyllys

Ar ôl llunio ewyllys, dylech ei diweddaru gan ystyried unrhyw newid i'ch amgylchiadau personol a'i chadw mewn man diogel. Cofiwch hysbysu eich, ysgutor(ion), ffrindiau agos neu berthnasau o'r lleoliad. Am ffi, gallwch gadw ewyllys ym mhrif gofrestrfa adran deuluol yr uchel lys, cofrestrfa ardal neu is-gofrestrfa profiant. Bydd angen trefnu apwyntiad a darparu llofnod.

Rhaid dileu ewyllys gyda'r nod clir o'i dirymu. Ni fydd cyfarwyddyd syml i ysgutor yn unig i ddileu ewyllys yn effeithiol. Os dilëir ewyllys trwy gamgymeriad, ni fydd yn ddi-rym a gellir dal ei datgan yn ddilys.

Manylion cyswllt

Bydd bob rhif fon yn rhifau fon, onid bydd wedi arwyddo a llythyren:

***F** Arydd Rhif fax*, ***TX** Arydd Rhif fon text*, **M** *Arydd Rhif fon minicom*, **W** *Arydd Rhif fon Cymraeg*.

Hamdden	
AVOW (Association of Voluntary Organisations in Wrexham) – http://www.avow.org	01978 312556
Archaeology Service (Wrexham)	01978 317979
Children's Information Bureau - helpline	01978 292094
Community Centres officer	01978 297443
Council Community Services (Parks) http://www.wrecsam.gov.uk/parciau	01978 292043
Libraries (Wrexham) http://www.wrecsam.gov.uk/llyfrgelloedd	01978 292090 F: 01978 292611
Estyn Llaw	0800 9177 969
Leisure, Libraries & Culture Department (Wrexham)	01978 297423
Mentor Iaith Maelor 65 Regent Street, Wrexham LL11 1PF	01978 363791
Mudiad Ysgolion Meithrin	08000 11 22 33
Museums & Heritage Centres (Wrexham) http://www.wrecsam.gov.uk/amgueddfeydd	01978 317 970 F: 01978 317 982
North Wales Regional Tennis Centre	01978 265260
Retired Senior Volunteer Programme (RSVP)	01978 356629
Social Services http://www.wrexham.gov.uk/gwasanaethaucymdeithasol	01978 267000 M: 01978 261173
Strategy for Older People (Wrexham) http://www.wrecsam.gov.uk/cyfnodau-bywyd	01978 297064
University of the Third Age (U3A)	01978 297064
Welsh for Adults information line	0871 230 0017
Wrexham Tourist Information Centre Lambit Street, Wrexham LL11 1AY	01978 292015 F: 01978 292467

Gwaith	
ACAS (Advisory, Conciliation and Arbitration Service) http://www.acas.org.uk	0845 7474747
Heneiddio Positif - http://www.agepositive.gov.uk	
Tîm Datblygu Busnes a Menter	01978 366366

Businessline	01978 292092 F: 01978 292633
Cyswllt Busnes www.businesslink.gov.uk	0845 600 9006 M: 0845 606 2666
Adran Gwaith & Pensiynau - http://www.dwp.gov.uk	
Cymdeithas Genesis Cymru	01978 366111 (day) 01978 750024 (eve)
Cyllid y Wlad – llinell gymorth http://www.hmrc.gov.uk/startingup	08459 15 45 15
Jobseeker Direct	0845 6060234
Learndirect - llinell gymorth http://www.learndirect.co.uk	0800 100 900
Menter a Busnes www.menterabusnes.co.uk	029 2046 7400 F: 029 2046 7401
Mudiad Ysgolion Meithrin / Cam wrth Gam	08000 11 22 33
Bargen Newydd 50 plws – llinell gymorth	0845 606 2626 Tx: 0845 606 0680
Gwasanaeth Pensiynau http://www.thepensionservice.gov.uk	0845 60 60 265 W: 0845 60 60 275 Tx: 0845 60 60 285 TxW: 0845 60 60 295
Prime Loans http://www.primeinitiative.org.uk	0800 783 1904
Prince's Initiative for Mature Enterprise	0800 783 1904
Gwasanaethau Dysgu TUC Cymru (gogledd)	07747 775 393
Canolfan Gwaith Wrecsam http://www.jobcentreplus.gov.uk	01978 203400 Tx: 01978 203441

Byw'n Annibynnol	
Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru	08450 549969
Llinell gymorth ymddygiad gwrthgymdeithasol 24 awr	01978 292029
Cynllun cymorth biniau	01978 292044
Croes Goch Prydain	01978 725204
Adran Oedran ac Anabledd BT	0800 919 591
Gofal a Thrwsio Wrecsam	01978 268120
Gwasanaeth Crefftwr, Gofal a Thrwsio Wrecsam	01978 364661
Gwasanaeth Larymau Cymunedol Care (Wrecsam)	01978 367900
Arolygaeth Safonau Gofal Cymru http://www.csiw.wales.gov.uk	01352 707900 F: 01352 707905
Charity Choice – http://www.charitychoice.co.uk	
Canolfan Cynghori Dinasyddion (Wrecsam)	01978 364639

http://www.citizensadvice.org.uk	
Commission for Social Care Inspection http://www.csci.org.uk	0845 015 0120 TP: 0845 015 2255
Community Legal Services (CLS) http://www.clsdirect.org.uk	0845 345 4 345
Uned Diogelu Cymunedau (Wrecsam)	01978 317031
Cyswllt Defnyddwyr Cymru / Trustmark http://www.consumerdirect.gov.uk http://www.trustmark.org.uk	08454 04 05 06 W: 08454 04 05 05 M: 08451 28 13 84
Adran Tai Cyngor Wrecsam http://www.wrecsam.gov.uk/tai	01978 315300
Gwaith trwsio Tai Cyngor	08000 855 808
Undeb Credyd (Wrecsam)	01978 266843
Undebau Credyd Cymru - llinell gymorth ddi-dâl	0808 1 45 45 50
Crossroads (Wrecsam)	01978 310373
Gwasanaeth cymorth taliadau uniongyrchol AVOW http://www.avow.org.uk	01978 350123
EnergyWatch (gwasanaeth Typetalk: 18001 08459 06 07 08)	08459 06 07 08
Gwasanaeth Tân (Wrecsam) – archwiliadau cartref NB yn achos TÂN, galwch 999	01978 353876
Adran grantiau http://www.wrecsam.gov.uk/grantiau	01978 292045
Cydlynydd Fforymau Pobl dros 50 Wrecsam	01978 312556
Llyfrgell (Wrecsam) http://www.wrecsam.gov.uk/llyfrgelloedd	01978 292090 F: 01978 292611
Cydlynydd Clybiau Cinio	01978 267000
National Centre for Independent Living http://www.ncil.org.uk	020 7587 1663
NationalGrid (TRANSCO gynt) http://www.nationalgrid.com/uk	0800 111 999
North East Wales Carers' Information Service (NEWCIS)	01978 310414
Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru http://www.ombudsman-wales.org	01656 641 150
Shelter Cymru http://www.sheltercymru.org.uk	01978 353649 F: 01978 317900
Gwasanaethau Cymdeithasol (+ therapi galwedigaethol) http://www.wrexham.gov.uk/gwasanaethaucymdeithasol	01978 267000 M: 01978 261173
Gwasanaeth Cymorth Tenantiaid	01978 315439
The Veterans Agency http://www.veteransagency.mod.uk	0800 169 2277
Together Creating Communities	01978 262588

Adran Safonau Masnachu (Wrecsam) http://www.wrexham.gov.uk/tradingstandards	01978 296060 F: 01978 290961
Ffederasiwn Tenantiaid Cymru	01978 355440
Wiltshire Farm Foods http://www.wiltshirefarmfoods.com	0800 773 773
Cymdeithas Gofal Wrecsam	01978 356642
Canolfan Arbed Ynni Wrecsam Uned 1, Marchnad y Bobl, Stryd Caer, Wrecsam	01978 298372
Canolfan Gwaith Wrecsam	01978 203400
Cynhalwyr Ifanc Wrecsam	01978 265527 F: 01978 263600

Opsiynau tai	
Arolygaeth Safonau Gofal Cymru http://www.csiw.wales.gov.uk	01352 707900 F: 01352 707905
Commission for Social Care Inspection http://www.csci.org.uk	0845 015 0120 TP: 0845 015 2255
Elderly Accommodation Counsel – llinell gymorth http://www.housingcare.org	020 7820 1343
Adran Tai http://www.wrecsam.gov.uk/tai	01978 315300
Ymddiriedolaeth NHS Gogledd Ddwyrain Cymru	01978 725130
Nursing Home Fees Agency - llinell gymorth http://www.nhfa.co.uk	0800 99 88 33
The Relatives & Residents Association http://www.relres.org.uk	020 7359 8136 F: 020 7226 6603

Iechyd a lles	
Atal Damweiniau (Wrecsam) http://www.wrecsam.gov.uk/iechyd	01978 297063
Advance (Brighter Futures)	01978 354737
Age Concern Cymru - http://www.accymru.org.uk	029 2043 1555
Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru	08450 549969 F: 01352 757084
Grwpiau Teuluol Al-Anon	020 7403 0888
Alcoholigion Anhysbys (Wrecsam) http://www.alcholics-anonymous.org.uk	01244 659759
Cymdeithas Alzheimer – llinell gymorth http://www.alzheimers.org.uk ffôn testun: 1800 108 453 000 336	0845 300 0336
Cymdeithas Alzheimer (Wrecsam)	01978 356707
Gwasanaeth Archaeoleg (Wrecsam)	01978 317979

(ASH) Action on Smoking & Health - http://www.ash.org.uk	
BBC Gogledd Ddwyrain Cymru - http://www.bbc.co.uk/wales/northest/sites/walks	
Bron Brawf Cymru	01492 860888
Brighter Futures – canolfan adnoddau, Heol Belmont, Partnership House, Stryd Egerton, Wrecsam	01978 313560
British Nutrition Foundation http://www.nutrition.org.uk	020 7404 6504 F: 020 7404 6747
Croes Goch Prydain (Wrecsam)	01978 725204
BTCV (British Trust For Conservation Volunteers)	01978 261538
Project Byw'n Iach Parc Caia	01978 364712
CAIS	01978 367030
Canolfan Cynghori Dinasyddion (Wrecsam) http://www.citizensadvice.org.uk	01978 364639
Cyngor Iechyd Cymuned Clwyd http://www.clwydchc.org.uk	0845 226 7292 F: 01978 346870
Coal Industry Benevolent Trust	01709 728115 F: 01709 839164
Llinell Cyngor a Gwrando Cymunedol (Wrecsam)	0800 132737
Swyddog Datblygu Iechyd Cardiaidd Cymunedol	01978 317697
Dietegydd Cymunedol (Wrecsam)	01978 727159
Gwasanaethau Gwledig (Wrecsam)	01978 763140
Dementia yng Nghymru	029 2033 6073
Adran Iechyd	0800 555 777
First Access	01978 356703
GO50	08450 549969
Adran Cynnal Tiroedd a Glanhau Strydoedd	01978 292043
Groundwork Wrecsam a sir y Fflint	01978 363555
Hafal (Wrecsam)	01978 355783
Her Iechyd Cymru	0845 606 4050
Hyrwyddo Iechyd ac Addysg (Wrecsam)	**01978 297063**
Health Protection Agency – http://www.hpa.org.uk	
Help the Aged – llinell gymorth http://www.helptheaged.org.uk	0808 800 6565 Tx: 0800 26 96 26
Adran Briffyrdd (Wrecsam)	01978 291770
Incontact – http://www.incontact.org	0870 770 3246
Keyring, Blwch Post 2172, Wrecsam LL13 0WH - http://www.keyring.org	
Ysbyty Maelor, Heol Croesnewydd, Wrecsam LL13 7TD	01978 291100
MIND – http:www.mind.org	0845 766 0163
Llinell cyngor cyfreithiol Mind	020 8519 2122
MIND (Wrecsam)	01978 366155

Gwasanaeth Ataliad Ymddiriedolaeth NHS Gogledd Ddwyrain Cymru	01978 311496
National Osteoporosis Society – llinell gymorth	0845 450 0230
Galw Iechyd Cymru http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk	0845 46 47
Llinell gymorth smygwyr NHS http://www.givingupsmoking.co.uk	0800 169 0 169
Hosbis Nightingale House	01978 316800 F: 01978 316807
Ymddiriedolaeth NHS Gogledd Ddwyrain Cymru	01978 725130
Prescription Pricing Authority (PPA)	0845 850 1166
Adran Hawliau Tramwy Cyhoeddus (Wrecsam)	01978 292057
QUIT - http://www.quit.org.uk	0800 00 22 00
Cymdeithas Crwydrwyr (Wrecsam)	01978 362253
Grŵp Defnyddwyr Reflections (Wrecsam)	01978 860707
Rethink – gwasanaeth cynghori cenedlaethol http://www.rethink.org	020 8974 6814
RNID, Breaking the Sound Barrier	0845 600 5555
ROSPA (Royal Society for the Prevention of Accidents) http://www.rospa.com	029 2025 0600
Gwasanaeth Atal Smygu	0800 085 2219
Gwasanaethau cymdeithasol (tîm ymateb cyflym + tîm anableddau dysgu cymunedol) http://www.wrexham.gov.uk/gwasanaethaucymdeithasol	01978 267000 M: 01978 261173
Adran Datblygu Chwaraeon (Wrecsam)	01978 297366
Standing Ground	0845 602 3694
Strategaeth pobl hŷn (Wrecsam)	01978 297064
STUB - http://www.stub.org.uk	
Talk to Frank http://www.talktofrank.com	0800 776 600 Tx: 0800 917 8765
Asiantaeth Safonau Bwyd (Cymru) http://www.food.gov.uk	029 2067 8999
Unllais yn y Gogledd http://www.unllais.co.uk	01352 752471
Veterans Agency – llinell gymorth	0800 169 2277
Vision Support (Wrecsam) http://www.visionsupport.org.uk	01978 353200
Anableddau Dysgu Cymru – llinell gymorth	0808 8000 300
Straen Gwledig Cymru (Wrecsam)	01978 366206
Fforwm Sirol Wrecsam http://www.wrexhamcountyforum.org.uk	01978 264146
Bwrdd Iechyd Lleol Wrecsam http://www.wrexhamlhb.wales.nhs.uk	01978 346500

Grŵp Crwydrwyr Wrecsam	01978 841773
Canolfan Croeso Wrecsam (WTIC)	01978 292015 F: 01978 292467

Marwolaeth & Profedigaeth	
Adran 'Digwyddiadau bywyd', gwefan y Cyngor - http://www.wrecsam.gov.uk/cyfnodau-bywyd	
CRUSE (Wrecsam)	01978 365029
Cruse Bereavement Care (llinell gymorth genedlaethol) http://www.crusebereavementcare.org.uk	0870 167 1677
Adran Gwaith & Pensiynau (llinell newid amgylchiadau) - http://www.dwp.gov.uk	0845 600 30 16
Help the Aged (siop Wrecsam) 5a Trinity House, Stryd y Drindod, Wrecsam LL11 1NH	01978 311337
Crwner Gogledd Ddwyrain Cymru, Marbel House, Arcêd Overton, Stryd Fawr, Wrecsam LL13 8LL	
MIND (Wrecsam) http://www.mind.org.uk	01978 366155
NHS Organ Donor Register http://www.uktransplant.org.uk	0845 60 60 400
Occupational Pensions Advisory Service (OPAS) http://www.opas.org.uk	0845 601 2923
Samariaid (Caer a'r cylch) http://www.samaritans.org	01244 377999
Survivors of Bereavement by Suicide (SOBS)	0870 241 3337
Veterans Agency – llinell gymorth http://www.veteransagency.mod.uk/	0800 169 2277
Arolygwr Mynwentydd Wrecsam a Gresffordd	01978 842104
Swyddfa Gofrestru Wrecsam	01978 292027

Cymorth Anabledd	
Swyddog datblygu cymunedol AVOW http://www.avow.org	01978 317098
Broker Cymru	0800 38 97036
Contact a Family http://cafamily.org.uk	0808 808 3555
Gwasanaethau Gwledig (Wrecsam)	01978 763140
DEMAND http://www.demand.org.uk	01923 681800 F: 01923 682400
Adran Gwaith & Pensiynau (DWP) – http://www.dwp.gov.uk	
DirectGov - http://www.direct.gov.uk/disability	

Papur newydd Disability Now	0845 120 7001 M: 020 7619 7332
Swyddog datblygu Chwaraeon Pobl Anabl Cymru (Wrecsam)	01978 317696 F: 01978 317614
Groundwork Wrecsam a sir y Fflint	01978 363555
Canolfan Gwaith (Wrecsam) http://www.jobcentreplus.gov.uk	01978 203400 Tx: 01978 203441
Gwasanaeth Cynhalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru (NEWCIS)	01978 310414
Canolfan Adnoddau (Anabledd) Gogledd Cymru Ysbyty Glan Clwyd, Bodelwyddan, sir Ddinbych	01745 582 632
RADAR National Key Scheme (NKS) http://www.radar.org.uk	020 7250 3222 M: 020 7250 4119
REMAP (panel gogledd ddwyrain) http://www.remap.org.uk	01244 532631
Gwasanaethau cymdeithasol (+ namau clyw a/neu golwg) http://www.wrexham.gov.uk/gwasanaethaucymdeithasol	01978 267000 M: 01978 261173
Gwasanaethau cymdeithasol – gwasanaeth brys	01978 264358
Strategaeth Pobl Hŷn (Wrecsam) http://www.wrecsam.gov.uk/cyfnodau-bywyd	01978 297064
Veterans Agency – llinell gymorth http://www.veteransagency.mod.uk/	0800 169 2277
Cerdded Gogledd Cymru http://www.walkingnorthwales.co.uk/access.htm	01758 760532
Working Links - http://www.workinglinks.co.uk	0800 917 9262
Grŵp Mynediad Wrecsam	01978 356702
Fforwm Anabledd Wrecsam	01978 262955
Cynhalwyr Ifanc Wrecsam	01978 265527

Cymorth Symudedd & Teithio	
Arriva Trains Wales, llinell teithwyr	0845 300 3005 Tx: 0870 4100 355
Arriva Trains, gwasanaethau cwsmeriaid	0845 6061 660
Cynllun Bathodyn Glas (gwasanaethau cymdeithasol) http://www.wrexham.gov.uk/gwasanaethaucymdeithasol	01978 267000
Croes Goch Prydain (Wrecsam) http://www.redcross.org.uk	01978 725204
BusLine, gorsaf bysys Stryd y Brenin	01978 292064
Chariotts Community Transport	01978 312888
Cardiau conesisynau teithio (bysys am ddim)	01978 292037
Contact the Elderly (gogledd ddwyrain Cymru)	01492 530031

http://www.contact-the-elderly.org	
DVLA – llinell ymholiadua gyrwyr	0870 240 0009
Gopher – http://www.askthegopher.com	0870 608 6070
Trafnidiaeth grwpiau (bysys mini)	01978 50 51 55
Mobility Advice and Vehicle Information Service (MAVIS) – http://www.dft.gov.uk/access/mavis	01344 661000 F: 01344 661066
Motability	0845 456 4566
National Express	08705 80 80 80
National Express, teithiau pobl anabl	0121 423 8479 Tx: 0121 455 0086
Gwasanaeth asesu symudedd a gyrru gogledd Cymru	01745 584858 F: 01745 535042
Taxibus	01978 297130
Traveline Cymru, 'Teithio gydag anabledd' Manylion gwasanaethau rheilffyrdd, bysys & tacsis	029 2038 2563 M: 0870 241 2216
Women's Royal Voluntary Service (WRVS)	01978 297132
Shopmobility Wrecsam	01978 292065 M: 01978 262601
Wrexham Shuttle gwybodaeth / bwcio	08708 50 51 55
Canolfan Groeso Wrecsam Stryd Lambit, Wrecsam LL11 1AY	01978 292015 F: 01978 292467

Cyllid	
Age Concern (Lloegr) – (dalenni ffeithiau) http://www.ageconcern.org.uk	0800 00 99 66
Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru	08450 549969 F: 01352 757084
Gofal a Thrwsio Wrecsam	01978 268120 F:01978 268121
Centre For Non Residents (materion treth)	0845 070 0040
Centre For Non Residents (ysywiriant cenedlaethol)	0845 915 4811
Charity Choice – http://www.charitychoice.co.uk	
Citizens Advice Bureau (Wrexham) http://www.citizensadvice.org.uk	01978 364639
Coal Industry Benevolent Trust http://www.ciswo.org.uk	01709 728115 F: 01709 839164
Swydog Cydlynu Diogelwch Cymunedau	0845 6071002
Budd-dal Treth Gyngor http://www.wrecsam.gov.uk/trethycyngor	01978 292031
Adran Gwaith & Pensiynau (DWP) - http://www.dwp.gov.uk	
Ymholiadau budd-daliadau DWP (cyffredinol)	0845 600 30 16
Ymholiadau budd-daliadau DWP (anabledd & cynhalwyr)	0800 88 22 00

	Tx: 0800 24 33 55
Adran Iechyd (DoH) - http://www.dh.gov.uk	
DirectGov - http://www.direct.gov.uk/MoneyTaxAndBenefits	
Canolfan Arbed Ynni (Wrecsam) Uned 1, Marchnad y Bobl, Stryd Caer, Wrecsam	01978 298372
Financial Assistance Scheme (pensiynau) http://www.dwp.gov.uk/fas	0845 601 99 41 Tx: 0845 601 99 42
Financial Services Authority (llinell gymorth) http://www.fsa.gov.uk	0845 606 1234 Tx: 0845 730 0104
Adran Grantiau http://www.wrecsam.gov.uk/grantiau	01978 292045
Iechyd trwy Wres (Health through Warmth)	0800 316 28 15
Help the Aged – Seniorline (llinell gymorth) http://www.helptheaged.org.uk	0808 800 6565 Tx: 0800 26 96 26
HM Revenue & Customs – http://www.hmrc.gov.uk Plas Gororau, Ellice Way, Wrexham LL13 7YY	0845 300 3949
Cynllun Effeithlonrwydd Ynni yn y Cartref (HEES)	0800 316 28 15
Budd-dal Tai http://www.wrecsam.gov.uk/tai	01978 292033
International Pension Centre	+44 191 218 7777
Canofan Gwaith (Wrecsam) http://www.jobcentreplus.gov.uk	01978 203400 Tx: 01978 203441
National Debtline http://www.nationaldebtline.co.uk	0808 808 4000
Gwasanaeth Gwybodaeth Cynhalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru (NEWCIS)	01978 310414
Canolfan Effeithlonrwydd Ynni Gogledd Cymru (EEAC)	0800 512 012
Northern Marches Cymru	01978 298381 F: 01978 365743
Gwasanaeth Pensiynau - gwybodaeth pensiynau DWP http://www.thepensionservice.gov.uk	
Pension Credit – llinell gymorth	0800 99 12 34 Tx: 0800 169 01 33
Pensions Direct – llinell wybodaeth	0845 301 3011 Tx: 0845 301 3012
Gwasanaeth Diogelu Pensiynau – http://www.pensionprotectionfund.org.uk	
Pension Tracing Service	0845 6002 537 Tx: 0845 3000 169
Pensions Advisory Service (OPAS) http://www.opas.org.uk	0845 601 2923
Rheoleiddiwr Pensiynau (Pensions Regulator) http://www.thepensionsregulator.gov.uk	020 8867 3297
Shelter Cymru	01978 353649

http://www.sheltercymru.org.uk	F: 01978 317900
Gwasanaethau cymdeithasol http://www.wrexham.gov.uk/gwasanaethaucymdeithasol	01978 267000 M: 01978 261173
State Pension forecasts	0845 3000 168 Tx: 0845 3000169
Llinell ymholiadau credyd treth (HRMC) http://www.hmrc.gov.uk	0845 300 39 00 W: 0845 302 1489
Gwasanaeth cefnogi tenantiaid http://www.wrecsam.gov.uk/tai	01978 315439
Veterans Agency - llinell gymorth http://www.veteransagency.mod.uk/	0800 169 2277
Cymru Cynnes	0845 026 1135
War Pensioners Welfare Service (Wrecsam)	01978 316555
Llinell Hawliau Lles http://www.wrexham.gov.uk/gwasanaethaucymdeithasol (dilyn y linc)	01978 298254
Taliad Tanwydd y Gaeaf – llinell gymorth ar gyfer pobl NAD ydynt yn derbyn budd-daliadau	0845 915 15 15 Tx: 0845 601 9942
Cofrestrfa Wrecsam Tŷ Dewi Sant, Lôn Rhosddu, Wrecsam LL11 1NF	01978 292027