

Taflen Ffeithiau

Syniadau cyllidebu



Sut galla i arbed arian fel y gallaf fforddio byw a thalu fy miliau?

Mae byw o ddydd i ddydd yn ddrud ac fel y rhan fwyaf o bobl, mae'n siŵr eich bod yn meddwl sut gallwch arbed arian ar gostau dyddiol. Os ydych yn ei chael hi'n anodd o un wythnos i'r llall, gallwch geisio torri yn ôl a fydd yn rhoi mwy o arian yn eich poced.

- Ysgrifennwch eich incwm a'ch treuliau i lawr (gallwch weld ble mae'ch arian yn mynd). Os nad ydych yn gwybod lle mae'ch arian yn mynd, cadwch ddyddiadur am wythnos gan ysgrifennu popeth yr ydych yn ei wario arno.
- Gwiriwch eich budd-daliadau er mwyn sicrhau eich bod yn derbyn yr holl fuddion yr ydych yn gymwys amdanynt. Y ffordd hawsaf a'r cyflymaf ydy ar y we. Rhowch dro ar y gwefannau hyn
- www.moneysavingexpert.com/family/benefits-check
www.turn2us.org.uk/benefits_search.aspx

Os nad oes gennych chi fynediad i'r we gartref, mae'ch llyfrgell leol am ddim os ydych chi'n aelod.

Oes yna unrhyw gymorth ariannol arall i fy mhlant?

- Os oes gennych chi blant, gwiriwch os ydynt yn gymwys am brydau ysgol am ddim, mae ffurflenni yn y swyddfeydd Budd-daliadau Tai.

Ydw i'n gymwys ar gyfer Cychwyn Iach?

Rydych yn gymwys ar gyfer Cychwyn Iach os nad ydych yn amodol ar reolaeth fewnfudo, os ydych yn feichiog ers o leiaf 10 wythnos neu os oes gennych blentyn o dan bedair ac rydych chi a'ch teulu yn cael:

- Cymhorthdal Incwm, neu
- Credydau Cyffredinol, neu
- Lwfans Ceisio Gwaith yn Seiliedig ar Incwm, neu
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn seiliedig ar Incwm
- Credyd Treth Plant (ond nid Credyd Treth Gwaith os nad yw'ch teulu yn derbyn ychwanegion Credyd Treth Gwaith yn unig*) a bod gennych incwm teuluol blynyddol o £16,190 neu lai (2011/12).
- Rydych hefyd yn gymwys os ydych o dan 18 ac yn feichiog, hyd yn oed os nad ydych yn derbyn unrhyw un o'r buddion uchod na chredydau treth.

Sut ydw i'n gwneud cais?

- Gofynnwch i'ch bydwraig neu'ch ymwelydd iechyd am un.
- Ewch i nôl taflen o'r feddygfa.
- Ffoniwch Cychwyn Iach ar 0845 607 6823 i ofyn am eich hawliau
- Llenwch y ffurflen ar-lein yna argraffwch ac arwyddwch hi.



Mae fy mil siopa yn ddrud bob amser. Sut galla i leihau hwn?

- Gwnewch restr siopa cyn mynd.
- Ceisiwch gyfnwid nwyddau enwau brand am frand y siop ei hun.
- Defnyddiwch dalebau, mae llawer yn cael eu hanfon drwy'r post neu gallwch eu hargraffu oddi ar y we.
- Ceisiwch beidio prynu prydau paced, mae bwyd cartref yn cymryd ychydig yn hirach i'w goginio, ond mae'n blasu'n well ac yn arbed arian.
- Ewch â swm penodol o arian a rhestr siopa efo chi fel nad ydych chi'n cael eich temptio i brynu bwyd ychwanegol nad ydych ei angen.
- Tyfwch eich llysiau eich hun: Gallwch ddefnyddio unrhyw ofod sy'n cael haul; gellir defnyddio iardiau, silffoedd ffenest, a llwybrau hyd yn oed i dyfu tomatos, salad a pherlysiau mewn potiau a bagiau tyfu. Er enghraifft, am bris pecyn o berlysiau o'r archfarchnad gallwch brynu paced o hadau a'u tyfu drwy'r gwanwyn a'r haf. Gellir prynu planhigion tomato am lai na £1, tua'r un pris â thwb o domatos o'r archfarchnad. Mae tyfu llysiau yn weithgaredd gwych i'ch plant hefyd.
- Ewch a'r teulu am dro yng nghefn gwlad i weld pa ffrwythau a llysiau gallwch ddod o hyd iddynt. Mae'n iachus a bydd y plant yn dysgu ac yn mwynhau.
- Ewch i siopa'n hwyr er mwyn prynu pethau ar bris gostyngol. Ewch i siopa efo ffrindiau a chymerwch fantais o'r cynigion prynu un a chael un am ddim.
- Cynnyrch glanhau: yn aml yn ddrud ac yn ddiangen. Rhowch gynnig ar ddefnyddio finegr a sudd lemon.

Rwyf angen teithio. Sut alla i wneud hyn yn rhatach?

Car

- Sicrhewch fod pwysedd eich teiars i gyd yn gywir, os nad ydynt bydd hyn yn effeithio faint o danwydd byddwch yn ei ddefnyddio.
- Cymerwch fantais o gynigion mewn Archfarchnadoedd.
- Yswiriant. Siopwch o gwmpas.
- Rhannu ceir. Cymerwch eich tro i fynd i siopa, i'r gwaith ayb efo ffrindiau.

Bws

- Os ydych yn defnyddio'r bws ystyriwch brynu tocynnau arbed arian, gwiriwch y pris gyda'r gyrrwr yn gyntaf er mwyn sicrhau y byddwch yn arbed arian. Gellir prynu'r rhan fwyaf o docynnau gan y Gyrrwr neu drwy Pay Point yn eich siop leol.

- Gall cŵn deithio am ddim ar rai bysus

Trên

- Mae sawl bargaen i'w chael wrth deithio ar drên e.e. teithio ar amser tawelach a phrynu tocynnau o flaen llaw.

Cyn gwneud taith trên edrychwch ar y manylion ar y we neu ewch i'r swyddfa docynnau ar yr orsaf i weld beth yw'r fargen orau.



Oes unrhyw gyngor ariannol arall a fydd o gymorth i fi wrth gyllido?

- Peidiwch â chael eich temtio gan fenthyciadau tymor byr. Efallai ei fod yn edrych yn hollol addas ar y pryd, ond byddwch yn talu llog uchel iawn ac efallai y byddant yn eich temtio gyda benthyciadau uwch.
- Ymunwch â'r Undeb Credyd er mwyn arbed ychydig bob wythnos ac os bydd angen benthyciad arnoch unrhyw bryd bydd y llog yn isel iawn os byddwch yn gymwys.
- Wrth arbed cyn lleied â £5.00 yr wythnos am flwyddyn, bydd gennych £260.00 ar gyfer y Nadolig, penblwyddi ayb.
- Yn hytrach na phrynu Cardiau Pen-blwydd prynwch docynnau anrheg gydag amlen am ddim.
- Ystyriwch gychwyn debyd uniongyrchol ar gyfer biliau er mwyn talu'r un fath bob mis, mae'n haws cyllido ac yn arbed ichi gael biliau llawer mwy yn y gaeaf. Mae sawl cwmni yn cynnig disgownt os byddwch yn talu drwy ddebyd uniongyrchol.
- Os oes gennych fynediad i'r we, ystyriwch newid i gael biliau di bapur. Mae llawer o gwmnïau yn cynnig gostyngiad ac mae'n well ar gyfer yr amgylchedd.
- Ceisiwch werthu pethau nad ydych eu hangen bellach ar eBay, neu drwy gardiau post mewn ffenestri siop.
- Os yw'ch dyledion allan o reolaeth gofynnwch am gymorth (gweler isod am rifau ffôn llinellau cymorth)

Beth am leihau fy miliau nwy a thrydan?

Gwresogi

- Caewch eich llenni pan mae'n dechrau tywyllu er mwyn arbed gwres rhag dianc drwy'r ffenestri.
- Defnyddiwch botel ddŵr poeth i gynhesu'ch gwely.
- Ceisiwch droi'r gwres i ffwrdd 30 munud cyn mynd i'r gwely, bydd eich cartref yn cymryd ychydig amser i oeri ac erbyn iddo wneud byddwch yn glyd yn y gwely.
- Ystyriwch siopa o gwmpas er mwyn cael y fargen orau.
- Trowch eich offer trydanol i gyd ffwrdd yn y wal dros nos.
- Trowch thermostat y rheiddiadur i lawr. Trowch yr ystafelloedd nad ydynt yn cael eu defnyddio yn aml i ffwrdd er mwyn creu un man cynnes.
- Ewch i ddarganfod gwres am ddim; ewch am dro. Mae'n dda i iechyd meddwl gael newid a gweld pobl eraill.
- Edrychwch am syniadau inswleiddio ac arbed drafft syml.
- Trowch eich trydan i ffwrdd unwaith yr wythnos am 2 awr. Dydy hyn ddim yn ddigon hir i ddadrewi'ch rhewgell, ond byddwch yn arbed punnoedd ac yn helpu'r amgylchedd.
- Bylbiau Golau Ynni Effeithiol Er bod rhain ychydig yn ddrytach i'w prynu, maent ond yn defnyddio cyfran fach o'r trydan, ac yn para'n hirach, gan arbed sawl punt ichi dros fywyd y bylb. Maent yn aml ar gynnigion arbennig mewn archfarchnadoedd.

Mesurydd Dŵr

Efallai ei fod yn werth meddwl am fesurydd dŵr, cysylltwch â Dŵr Cymru am asesiad dros y ffôn. Gwybodaeth mesurydd dŵr.

0800 052 0140 (Llun – Gwener 8am tan 8pm Sadwrn 8.30am tan 1.30pm)

Biliau Ffon

- Os ydych ar gcontract ffôn, ydych chi wirio'r en y pecyn? Rhowch dro ar bob tro?



- Oes wirioneddol angen llinell dir arnoch hefyd?

Sky

- Ydych chi angen yr holl sianeli? Mae Freeview am ddim.

Anifeiliaid anwes

- Gwiriwch brisiau triniaethau gyda'r milfeddyg gan y gallwch gael rhai triniaethau yn rhatach os ydych ar fuddion e.e. PDSA. Mae'n werth gofyn.
- Gall prynu sachau o fwyd sych fod yn llawer rhatach. Mae'n werth siopa o gwmpas.
-

Rhifau a Gwefannau defnyddiol

www.moneysavingexpert.com/family/benefits-check

www.turn2us.org.uk/benefits_search.aspx

www.Monetmadeclear

Nwy a Thrydan rhatach

www.moneysupermarket.com/gas-and-electricity/deals

Llinell Cyngor Arian / Cyllidebu

Rhifau ffôn am ddim hyd yn oed o ffonau symudol Ffôn 03005005000

Oes unrhyw wasanaethau eraill all roi cymorth a chefnogaeth i mi?

Oes – Gall ein asiantaethau partner gynnig amrywiaeth o gefnogaeth a chyngor.

Shelter

Cymru

☎ 01792 469400

💻 www.sheltercymru.org.uk

📍 Uned 5, Adeilad yr Orsaf, Stryd Bodfor, Y Rhyl LL18



Cyngor ar Bopeth

☎ 0344 477 2020

💻 www.citizensadvice.org.uk

📍 Eryl Wen, Eryl Place, Llandudno, Conwy LL30 2TX

Y Samariaid

Ymyrraeth Argyfwng

Mae'r Samariaid ar gael 24 awr y dydd, bob dydd o'r flwyddyn, yn darparu lle diogel i unrhyw un sy'n methu ymdopi.

☎ 116 123

💻 <http://www.samaritans.org> er mwyn cael manylion y gangen agosaf neu ebostiwch jo@samaritans.org

