Y cylchgrawn i breswylwyr Tai Wales & West

AM DDIM

In Touch

GWANWYN 2025

Dathlu 60 mlynedd ers sefydlu Tai Wales & West

Trefnwch eich parti cymunedol eich hun gyda’n cynllun grant pen-blwydd yn 60 oed i breswylwyr
Mae’r manylion ynghylch sut y gallwch chi wneud cais am hwn y tu mewn

Tai Wales & West Housing 1965 - 2025

CYNNWYS

06 **PEN-BLWYDD YN 60**
Preswylwyr yn rhannu'r hyn y maent yn ei fwynhau fwyaf am fyw yn un o gartrefi Tai Wales & West

10 **DATBLYGIADAU NEWYDD**
60 mlynedd o adeiladau cartrefi

12 **DIOGELU**
Cyfle i ddarganfod sut allwch chi helpu i gadw'r bobl yn eich cymuned yn ddiogel

16 **SUT YDYM YN GWNEUD?**
Ein Hadroddiad Perfformiad newydd

20 **MATERION ARIANNOL**
Camau er mwyn rheoli eich sefyllfa ariannol

26 **IECHYD A LLES**
Cyngor er mwyn cymhennu eich cartref

10 Cyfarfod y preswylwyr sy'n symud i'w cartrefi newydd

Ymdrechwyd i sicrhau cywirdeb y wybodaeth yn y cyhoeddiad hwn. Byddem yn cynghori preswylwyr i droi at y wybodaeth ddiweddaraf ar ein gwefan, **wwha.co.uk**, ar wefannau'r Llywodraeth a chan ffynonellau swyddogol a dibynadwy eraill.

NEGES ANNE

Croeso i'r rhifyn cyntaf o In Touch yn 2025. Bydd eleni yn flwyddyn gyffrous gan ein bod yn dathlu ein pen-blwydd yn 60 oed.

Chwe degawd o ddarparu cartrefi i breswylwyr, ac rydw i'n hynod o falch o'r cyflawniad hwn.

Rydym wedi trefnu pethau cyffrous i ddathlu'r pen-blwydd arbennig trwy gydol y flwyddyn, a mawr obeithiaf y byddwch yn cymryd rhan yn y rhain, gan gychwyn gyda'n grant parti pen-blwydd yn 60.

Rydym yn cynnig grantiau o hyd at £250 i grwpiau o breswylwyr er mwyn helpu i ariannu dathliadau yn eich cymunedau. Gallwch weld y manylion ynghylch sut i ymgeisio ar dudalen 4.

Mae'n anhygoel meddwl, tra'r oedd y Beatles yn paratoi i chwarae eu cyngherddau olaf ym Mhrydain yn Theatr Capitol Caerdydd yn ôl ym 1965, bod grŵp o breswylwyr yr oedd angen cartrefi rhad arnynt, yn cymryd camau hanesyddol hefyd. Symudont i mewn i'w cartrefi newydd yng Nghwrt Hillside, Penylan, sef ein datblygiad tai fforddiadwy cyntaf. Ers hynny, rydym wedi parhau i ddarparu cartrefi i filoedd o bobl ar draws Cymru.

Yn y rhifyn hwn sy'n dathlu ein pen-blwydd yn 60 oed, bydd rhai preswylwyr sydd wedi byw yn ein cartrefi am flynyddoedd lawer, yn rhannu eu hatgofion nhw o'u cymunedau yn y gorffennol a'u cymunedau heddiw. Trwy gydol y flwyddyn, byddwn yn rhannu mwy o'ch atgofion, ac wrth i chi ddarllen, gallwch gael gwybod sut i gysylltu gan rannu eich hen luniau a'ch straeon.

Rydym hefyd yn bwrw golwg ymlaen i edrych ar y cartrefi newydd yr ydym yn eu datblygu, gan ddathlu'r preswylwyr sy'n creu eu cymunedau eu hunain.

Mawr obeithiwn y byddwch yn ymuno â ni i ddathlu ein hanes o greu cartrefi a chymunedau wrth i ni edrych ymlaen am y 60 mlynedd nesaf.

Anne Hinchey
Prif Weithredwr y Grŵp

Ieithoedd a ffurfiau eraill

Os hoffech gopi o'r rhifyn hwn o In Touch yn Saesneg neu mewn iaith neu ffurf arall, er enghraifft, print mawr, a fyddech gystal â rhoi gwybod i ni a byddwn yn eich helpu.

wwhousing   wwha   wwhousing

CYSYLLTWCH

Tai Wales & West, Tŷ'r Bwa, 77 Parc Tŷ Glas, Llanisien, Caerdydd CF14 5DU

FFÔN: 0800 052 2526
TESTUN: 07788 310420

contactus@wwha.co.uk
Gallwch gysylltu ag aelodau o staff yn uniongyrchol hefyd trwy anfon neges e-bost atynt. Er enghraifft, **joe.bloggs@wwha.co.uk**

www.wwha.co.uk

Ymunwch â’n dathliadau pen-blwydd yn 60

Bydd Tai Wales & West yn dathlu ein pen-blwydd yn 60 oed yn 2025. Rydym wedi bod yn darparu cartrefi fforddiadwy i bobl ers cryn amser; o’n cartrefi cyntaf ym Mhenylan, Caerdydd ym 1965, i reoli 12,400 o gartrefi mewn 13 o awdurdodau lleol ar draws Cymru erbyn hyn. Rydym yn dymuno dathlu’r garreg filltir hon wrth i ni edrych ymlaen at y 60 mlynedd nesaf.

Ymgeisiwch am grant ar gyfer eich parti cymunedol

Fel rhan o’r dathliadau, rydym yn cynnig y cyfle i’n preswylwyr drefnu eu parti pen-blwydd 60 eu hunain.

I helpu gyda hyn, rydym yn cynnig grantiau o hyd at £250 fesul grŵp o breswylwyr er mwyn helpu i dalu am luniaeth (di-alcohol), addurniadau, gweithgareddau ac adloniant i ddod â phobl ynghyd ar gyfer eich digwyddiad.

Sut i wneud cais am grant

Os hoffech chi drefnu dathliad yn eich ardal chi, bydd angen i chi gysylltu â'ch Swyddog Datblygu Cymunedol lleol yn gyntaf, a fydd yn gallu dweud wrthych yr hyn y mae angen i chi ei wneud i ymgeisio.

Caerdydd: Claire Ashby,
Claire.Ashby@wwha.co.uk,
07581 033796 a
Herman Valentin,
Herman.Valentin@wwha.co.uk,
07827 279711

Gogledd Cymru: Judith Sellwood,
Judith.Sellwood@wwha.co.uk
07866 156923

Pen-y-bont ar Ogwr: Laura Allcott,
Laura.Allcott@wwha.co.uk
07929 201313

Gorllewin Cymru: Rhiannon Ling,
Rhiannon.Ling@wwha.co.uk
07791 805311

Rhannwch eich straeon am y dathliadau pen-blwydd yn 60 gyda ni

Yn ystod y flwyddyn, byddwn yn rhannu straeon preswylwyr a'u hatgofion o fyw mewn cartref WWH, ar-lein, ar gyfryngau cymdeithasol ac yn y cylchgrawn hwn.

Os oes gennych chi stori yr hoffech ei rhannu, cysylltwch â communications.team@wwha.co.uk neu siaradwch â'ch Swyddog Tai.

Straeon preswylwyr

I ddathlu ein pen-blwydd yn 60 oed, rydym wedi bod yn siarad gyda phreswylwyr ar draws Cymru i ddarganfod yr hyn y maent yn ei fwynhau fwyaf am fyw mewn cartref Tai Wales & West.

Mae Kathleen Williams yn gorhen fam-gu a hi yw'r preswylydd hynaf sy'n byw yng Nghwrt Anghorfa – a hi hefyd sydd wedi bod yn byw yno hiraf. Symudodd Kathleen, a anwyd yng Nghynffig, Pen-y-bont ar Ogwr, i'w fflat yn Y Pîl 30 mlynedd yn ôl er mwyn bod yn agos i'w theulu yn dilyn marwolaeth ei gŵr.

Dros y degawdau, mae hi wedi gweld nifer o newidiadau ac mae hi wedi gwneud nifer o ffrindiau yn y cynllun, lle y mae hi'n cymryd rhan mewn nifer fawr o weithgareddau ac mae hi hyd yn oed yn galw'r rhifau yn ystod y sesiynau bingo wythnosol.

Un o'r newidiadau mwyaf diweddar fu ailaddurno'r ystafell gymunol yng Nghwrt Anghorfa, pan drefnodd ffrindiau a chymdogion barti annisgwyl i Kathleen ym mis Rhagfyr.

"Rydw i'n hoffi byw yma, rydw i'n hoffi'r cwmni a dros y blynyddoedd, rydw i wedi dod i adnabod nifer fawr o bobl yma," dywedodd Kathleen.

> *"Rydw i'n hoffi byw yma, rydw i'n hoffi'r cwmni"*

I ddathlu ei phen-blwydd yn 100 oed, cafodd Kathleen barti teuluol mewn clwb lleol hefyd, yng nghwmni ei dwy merch, ei hwyrion a'i hwyresau, ei gor-wyrion a'i gor-wyresau a'i gor-or-wyres.

Ganwyd Kathleen ym 1924 a dechreuodd weithio fel gweinyddes dan hyfforddiant yng Ngwesty Seabank, Porthcawl. Yn ystod yr Ail Rhyfel Byd, a hithau yn 18 oed, aeth Kathleen i weithio mewn ffatri ym Mhen-y-bont ar Ogwr lle y bu'n gwneud ffrwydron rhyfel, gan gynnwys tanwyr bomiau. Dros y blynyddoedd, bu'n gweithio mewn siopau lleol a bu'n rheoli bwyty.

Mae'n dweud ei bod wedi cael bywyd hir oherwydd ei bod wedi gweithio'n galed a chael llawer iawn o ffrindiau.

"Nid oeddem yn cael unrhyw bethau moethus pan oeddwn yn iau. Bu'n rhaid i mi weithio'n galed trwy gydol fy oes."

Dywedodd ei chymydog, Yvonne, a helpodd i drefnu'r parti annisgwyl: "Mae Kathleen yn gymydog gwych ac yn ffrind i bawb."

Kathleen Williams yn dathlu ei phen-blwydd yn 100 oed

“Roeddwn yn teimlo’n ddiogel yn syth pan symudais i Llain Las.”

Symudodd Marge Marsden i’w fflat yng nghynllun byw’n annibynnol Llain Las yn Abergwaun 17 o flynyddoedd yn ôl.

Pan symudodd i mewn, roedd Marge, a oedd yn gweithio mewn oriel gelf leol cyn ymddeol, wedi bod yn byw ar ei phen ei hun.

“Roeddwn yn teimlo’n ddiogel ar unwaith pan symudais yma. Mae angen côd ar bob ymwelydd i ddod trwy’r brif fynedfa, felly mae hyn yn golygu na fyddaf yn cael galwyr digroeso, ac mae hyn yn gwneud gwahaniaeth mawr i mi.

“Mae’n fflat hyfryd o faint perffaith i mi, ac mae cwmni o fy nghwmpas.

“Mae gennyf fflat cyffyrddus a’r rhyddid i fynd a dod ac nid oes gennyf y gofid a’r gost o gynnal a chadw fy eiddo.

“Mae byw yn fy fflat yn ffordd o fyw sy’n addas iawn i mi.”

Mae Joe Millward, 71 oed, a Pat Williams, 78 oed, wedi bod yn gymdogion yn un o’n cymunedau yn Wrecsam ers dros 20 mlynedd. Roeddent wedi cyfarfod y tro cyntaf pan symudodd Joe i Gwrt Hackettt, lle’r oedd Pat yn byw gyda’i gŵr, Ron. Mae Pat yn byw yn yr un fflat o hyd, ac mae Joe bellach yn byw mewn byngalo yng Nghwrt Thomas, gerllaw.

“Cefais fy magu yn yr ardal ac rydw i’n cofio’r tai yn Barracksfield, sef enw’r ardal hon ar y pryd, yn cael eu hadeiladu,” dywedodd Joe.

“Arferai’r man lle y mae’r ystad nawr fod yn gae gyda dau gynhwysydd y fyddin arnynt.

"Mae gennyf atgofion cynnar o’r cymdogion da a oedd gennyf yng Nghwrt Hackett. Roeddem wastad yno i’n gilydd, os oedd angen peint o laeth ar un ohonom neu os oedd angen help i glirio eira yn y gaeaf. Mae Pat a minnau yn helpu ein gilydd o hyd.”

Symudodd Pat i Gwrt Hackett pan briododd ei diweddar ŵr, Ron, a oedd wedi bod yn breswylydd yno ers y trosglwyddwyd y setiau cyntaf o allweddi. Pan fu farw 16 o flynyddoedd yn ôl, yn 90 oed, dewisodd Pat aros yn Wrecsam.

“Mae’r fflat yng Nghwrt Hackett wedi bod yn gartref i mi ers dros 30 mlynedd ac rydw i wedi gwneud ffrindiau da yma, felly nid oeddwn yn dymuno symud,” dywedodd.

“Nid oeddwn i fyth wedi bod i Wrecsam cyn i mi gyfarfod Ron. Roedd yn newid mawr – symudais o dŷ eithaf mawr gyda gardd i fflat un ystafell wely – ond fe wnaethon ni greu bywyd da gyda'n gilydd. Mae’n lle tawel i fyw, mae’r gerddi yn cael eu cadw yn dda iawn. Rydw i wedi setlo yma yn Wrecsam.”

60 mlynedd o adeiladu cartrefi

Dros y degawdau, mae nifer y cartrefi newydd yr ydym yn eu hadeiladu wedi codi. Ar draws Cymru, rydym yn gweithio gyda'n partneriaid adeiladu hirdymor ac ar hyn o bryd, rydym yn adeiladu dros 400 o gartrefi.

De Cymru

Ym Mhenarth, mae'r sylfeini wedi cael eu gosod a bydd ein cynllun gofal ychwanegol yn dechrau siapio cyn bo hir.

Rydym yn gweithio mewn partneriaeth â Chyngor Bro Morgannwg a Grŵp Hale i adeiladu'r cynllun o 70 o fflatiau un a dwy ystafell wely ar gyfer pobl dros 55 oed ar dir gerllaw ein cynllun presennol yng Nghwrt Oak, Clos Myrtle. Bydd hwn yn cael ei gwblhau flwyddyn nesaf.

Mae'r gwaith ar ddau gynllun arall ym Mro Morgannwg yn mynd rhagddo yn dda hefyd. Bydd yr 17 cartref newydd yn Ffordd St Brides, Y Wig, sef cymysgedd o dai dwy a thair ystafell wely a byngalos a fflatiau un ystafell wely, yn cael eu cwblhau tuag at ddiwedd 2025 gan gwmni P+P Builders. Mae'r cwmni hefyd yn adeiladu 15 o dai a fflatiau yn Heol Y Pentir, Y Rhws, ac rydym yn disgwyl i'r rhain fod yn barod yn gynnar flwyddyn nesaf. Caiff y cartrefi hyn eu rhentu mewn partneriaeth â Chyngor Bro Morgannwg.

Gogledd Cymru

Mae'r gwaith bellach wedi cychwyn i ailadeiladu ein datblygiad yng Nghwrt Pentwmpath ym mhentref Llai ger Wrecsam.

Mae cynllun o 25 o gartrefi modern sy'n defnyddio ynni mewn ffordd effeithlon yn cael eu hadeiladu yn lle yr hen floc o fflatiau a ddymchwelwyd y llynedd.

Ym Mharc Technoleg Wynnstay, bydd 43 o gartrefi yn barod i breswylwyr flwyddyn nesaf.

Caiff y ddau gynllun eu cwblhau gan ein partneriaid adeiladu hirdymor, Grŵp Castlemead Ltd.

Cwrt Pentwmpath, Wrecsam

Cynllun gofal ychwanegol Penarth yn dechrau siapio

Gorllewin Cymru

Ar hyn o bryd, rydym yn adeiladu mwy na 140 o gartrefi newydd yng Ngorllewin Cymru.

Yng Nghaerfyrddin, mae gwaith wedi dechrau i adeiladu 48 fflat i bobl hŷn ar y safle lle safai hen siop Lidl. Mae ein contractwyr tymor hir Jones Brothers (Henllan) Ltd yn gweithio ar y safle ac mae disgwyl i'r cartrefi fod yn barod ar gyfer preswylwyr yn 2027.

Yn y cyfamser yn Abergwaun, mae Jones Brothers yn gwneud cynnydd da ym Mharc y Chwarel, lle mae 50 o dai newydd yn ymffurfio a byddant yn barod ar gyfer preswylwyr yn ddiweddarach eleni. Maent hefyd wedi dechrau adeiladu 12 fflat newydd ar gyfer pobl hŷn lle'r oedd tafarn y Ship and Anchor unwaith yn sefyll, yng nghanol tref Abergwaun, ac maent yn parhau i weithio ar 12 o gartrefi newydd yn Dinas, Sir Benfro.

Mae gwaith hefyd ar y gweill i adeiladu 20 fflat ar safle Ysbyty Aberaeron yng Ngheredigion, lle'r ydym yn gweithio gyda'r cwmni adeiladu lleol Jamson i ddarparu mwy o gartrefi ar rent fforddiadwy yn y dref arfordirol boblogaidd.

Sut y bydd y cartrefi newydd yng Nghaerfyrddin yn edrych

Cyfarfod y preswylwyr sydd wedi symud i mewn i'w cartrefi newydd ger Ceredigion

Roedd Lauren a Daniel yn byw mewn llety dros dro gyda'u merch, sy'n flwydd oed, cyn symud i Gwar Y Garth, ger Aberystwyth.

"Treuliom wyth wythnos yn byw mewn gwesty, yna symudodd y cyngor ni i lety dros dro," dywedodd Lauren, sy'n disgwyl eu hail blentyn ym mis Medi.

"Roedd hi'n oer ac yn unig gan ein bod yn byw mor bell i ffwrdd o'n teulu.

"Mae fy mam yn byw yng nghynllun gofal ychwanegol Maes Y Môr yn Aberystwyth ac rydw i'n ymweld â hi yn rheolaidd, felly byddaf yn agosach iddi yn ein cartref newydd.

"Hefyd, bydd cael ystafell wely a gardd ar gyfer ein merch yn gwneud cymaint o wahaniaeth i'n bywydau."

Mae Lauren a Daniel yn un o'r teuluoedd a fydd yn symud i'n datblygiad newydd o 19 o dai a byngalos yng Ngwar Y Garth, Penrhyn-coch ger Aberystwyth.

Lauren y tu allan i'w chartref newydd

Mae Jamie a'i bartner Paulina (yn y llun uchod) wedi symud i mewn i'r datblygiad hefyd, a adeiladwyd gan ein partner adeiladu hirdymor, Grŵp Castlemead.

Mae'n dweud yr arferai'r teulu fod yn "byw ar ben ei gilydd" mewn fflat bychan yng nghanol tref Aberystwyth cyn symud.

"Nid oedd gennym unrhyw le ac roedd yn rhaid i ni ddringo dwy res o risiau gyda'r plant, nad oedd yn ddelfrydol. Bellach, mae gennym ardd a chymaint yn fwy o le," dywedodd Jamie.

Mae Joanna yn breswylydd newydd arall, sy'n dioddef problemau iechyd sy'n cyfryngu ar ei symudedd.

Cyn symud i fyngalo yng Ngwar Y Garth, roedd Joanna hefyd yn byw mewn llety dros dro ar ôl treulio blynyddoedd yn cysgu o un soffa i'r llall yn nhai ffrindiau.

Dywedodd Joanna: "Mae'r lle byw sydd â chynllun agored a'r ystafell wlyb yn y byngalo yn berffaith i mi.

"Bydd gallu parcio'r car y tu allan i'r tŷ yn gwneud cymaint o wahaniaeth hefyd.

"O'r diwedd, byddaf yn gallu setlo mewn man lle y mae gennyf ffrindiau a rhwydwaith cymorth o'm cwmpas. Ar ôl ansicrwydd y bedair blynedd ddiwethaf, mae gennyf le i'w droi yn gartref."

Mae Paul yn byw'n lleol ac mae'n dad, ac mae'n edrych ymlaen at gael ei feic yn ôl o'r lle storio gan bod ganddo ei gartref ei hun nawr.

Mae Paul wedi bod yn ddigartref er 2024 pan benderfynodd y landlord preifat yr oedd yn rhentu wrtho werthu'r lle.

O ganlyniad, symudwyd Paul i westy, yna tŷ y bu'n ei rannu gyda phump dyn arall.

Ym mis Ionawr, symudodd i fflat TWW newydd yng Nghlos Yr Orsaf, Gileston, Bro Morgannwg. Mae ei gartref yn un o 18 o dai a fflatiau a adeiladwyd ar y safle sy'n

"Bydd hwn yn ddechrau newydd i mi."

edrych allan dros yr arfordir. Adeiladwyd yr holl gartrefi yn unol â'r safon uchaf o ran perfformiad ynni, sef EPC A, gan ein contractwr hirdymor, Grŵp Hale, a gosodwyd pympiau gwres ffynhonnell aer a phaneli solar ffotofoltäig (PV) ynddynt.

Dywedodd Paul: "Nid oeddwn yn gallu cadw unrhyw eitemau personol mewn llety dros dro, felly bu'n rhaid i mi roi fy meic mewn lle storio dan glo. Rydw i'n edrych ymlaen at ei gael yn ôl a mynd allan arno unwaith eto.

"Rydw i'n mwynhau cadw'n heini a beicio ac rydw i'n dymuno mynd allan i archwilio'r llwybrau yn yr ardal a mynd i geogelcio gyda fy merch."

"Roedd rhannu tŷ gyda chymaint o bobl arall yn effeithio ar fy iechyd meddwl. Rydw i'n hoffi fy lle fy hun, a dyma beth sydd gennyf yma."

Mae Cherelle, cymydog Paul, hefyd yn bwriadu setlo yn ei chartref ei hun yng Nghlos Yr Orsaf ar ôl bod yn byw mewn gwesty a thŷ a rennir dros y flwyddyn ddiwethaf.

Dywedodd Cherelle: "Bydd hwn yn ddechrau newydd i mi. Roeddwn yn rhentu tŷ preifat yn Y Barri gyda ffrind, ond bu'n rhaid i ni symud allan ac nid oeddwn yn gallu fforddio rhentu rhywle preifat ar fy mhen fy hun.

"Roedd rhannu tŷ gyda dieithriaid yn ofnadwy, nid oedd yn dda i'm hiechyd meddwl,

"Bellach, mae gennyf rywle y gallaf ei alw yn gartref, rydw i'n dymuno dysgu gyrru, chwilio am swydd newydd ac rydw i'n edrych ymlaen at fynd allan a mynd yn fwy heini."

Cherelle, preswylydd newydd, a'i Swyddog Tai, Joanne, yng ngardd ei chartref newydd ym Mro Morgannwg

Gweld rhywbeth, dweud rh

A ydych chi erioed wedi gofidio am gymydog neu gael y teimlad nad yw popeth yn iawn gydag un o'ch ffrindiau neu aelod o'ch teulu? Trwy ddweud rhywbeth, gallech chi gyflawni rôl bwysig wrth ein helpu i gadw ein preswylwyr yn ddiogel yn eu cartrefi a'u cymunedau.

Mae diogelu yn ymwneud â diogelu iechyd, lles a hawliau dynol unigolyn; eu helpu i fyw bywyd sy'n rhydd rhag niwed, camdriniaeth ac esgeulustod. Mae'n rhan bwysig o ddarparu cartrefi diogel ar gyfer ein preswylwyr.

Mae rhai arwyddion y gallwch chi gadw golwg amdanynt ac y gallent ddynodi bod angen ychydig ofal a chymorth ychwanegol efallai ar rywun yr ydych yn eu hadnabod.

A ydych chi'n pryderu oherwydd:

- nad ydych chi wedi gweld rhywun am sawl diwrnod, neu eich bod wedi sylwi ar y post yn pentyrru wrth y drws?
- eich bod wedi gweld amodau byw gwael lle y mae'n ymddangos bod rhywun yn ei chael hi'n anodd gofalu am eu hunain neu'r rhai o'u cwmpas?
- eich bod yn credu bod cymydog yn cael eu targedu gan sgamwyr neu dwyllwyr?
- bod rhywun yn celcio yn eu cartref ac rydych chi'n gofidio am eu diogelwch?
- bod rhywun yr ydych yn eu hadnabod mewn perygl o ddioddef niwed gan eu partner neu aelod o'u teulu?
- bod ymddygiad, ymddangosiad neu symudedd rhywun wedi newid?

ywbeth

Mae rhannu gwybodaeth yn rhan allweddol wrth helpu i ddiogelu oedolion a phlant y gallent fod mewn perygl. Y cynharaf y byddwn yn gwybod, y cynharaf y gallwn ddechrau helpu.

Os oes gennych chi unrhyw bryderon, cysylltwch â Thai Wales & West ar:

0800 052 2526

contactus@wwha.co.uk

wwha.co.uk/cy/cysylltu

Os oes gennych chi bryder bod bywyd rhywun mewn perygl, ffoniwch 999 a dewiswch y gwasanaeth brys mwyaf priodol.

Gosod y safon ar gyfer ein cartrefi

Rydym yn dymuno sicrhau bod eich cartrefi yn ddiogel, yn gyffyrddus ac yn gynnes. Er mwyn gwneud hyn, mae gennym gynllun i sicrhau bod eich cartref yn bodloni eich anghenion a'i fod yn cydymffurfio â'r safonau a osodwyd gan Lywodraeth Cymru ar gyfer tai cymdeithasol yng Nghymru.

Rydym wedi bod yn gweithio yn unol â Safonau Ansawdd Tai Cymru (SATC) ers iddynt gael eu cyflwyno yn 2002. Y llynedd, diweddarwyd y safonau hyn gan Lywodraeth Cymru er mwyn uwchraddio cartrefi cymdeithasol ymhellach i hyrwyddo iechyd cadarnhaol, addysg a lles preswylwyr, yn ogystal â lleihau allyriadau carbon cartrefi yng Nghymru.

Beth yw'r prif newidiadau?

Rhaid bod cartrefi yn fforddiadwy i'w gwresogi ac mae'n rhaid eu bod yn cael yr effaith amgylcheddol leiaf

Nod hyn yw gwella pa mor effeithlon y mae ein cartrefi yn defnyddio ynni. Mae ein ffocws ar inswleiddio'r rhannau o'ch cartref lle y collir y gwres mwyaf, fel waliau a thoeon ("gwneuthuriad yn gyntaf") a hwn yw'r dull mwyaf effeithiol. Mae hyn yn lleihau cyfanswm y gwres y mae ei angen arnoch er mwyn cadw'r tymheredd yn eich cartref fel yr ydych yn dymuno, gan sicrhau ei fod yn fwy fforddiadwy. Byddwn yn parhau i ddeall yr hyn sy'n ofynnol a chynllunio a blaenoriaethu gwaith uwchraddio lle y gallwn. Fodd bynnag, rhagwelwn y bydd hyn yn cymryd llawer yn hirach i'w gyflawni ar ein holl gartrefi nag amserlen 2034, oni bai bod adnoddau ychwanegol yn cael eu neilltuo i landlordiaid cymdeithasol.

Rhaid bod cartrefi yn gyffyrddus ac mae'n rhaid iddynt hyrwyddo lles

Rydym yn cytuno bod cael gorchudd addas ar y llawr mewn ystafelloedd a ddefnyddir er mwyn byw a chysgu ynddynt yn gwneud gwahaniaeth pan fyddwch yn symud i'ch cartref TWW.

Rydym wedi bod yn ystyried y ffordd fwyaf cost-effeithiol o wneud hyn ar gyfer tenantiaethau newydd. Mewn rhai achosion, rydym yn gadael y gorchudd llawr presennol yn ei le os yw mewn cyflwr da pan fydd y preswylydd blaenorol yn symud allan.

Byddwn yn parhau i arbrofi trwy gydol 2025 fel y gallwn asesu'r hyn sy'n bodloni anghenion y preswylydd sy'n dod i mewn, gan fodloni'r safon hefyd.

Beth mae'r safon yn ei ddweud?

Mae'n nodi bod yn rhaid bod cartrefi:

- mewn cyflwr da
- yn ddiogel
- yn fforddiadwy i'w gwresogi ac yn cael yr effaith leiaf ar yr amgylchedd
- yn meddu ar safle aml-bwrpas a chegin gyfredol
- yn meddu ar ystafell ymolchi gyfredol
- yn gyffyrddus ac yn hyrwyddo lles
- yn meddu ar ardd addas
- yn cynnwys lle deniadol y tu allan

Beth ydym yn ei wneud?

O ganlyniad i'r safon newydd hon, rydym wedi ystyried y ffordd yr ydym yn cynnal ac yn gwella ein cartrefi, gan fodloni'r rheoliadau newydd. Rydym wedi datblygu 'Polisi Cydymffurfiaeth SATC' sy'n nodi'r ffordd y byddwn yn gweithio i fodloni'r safonau.

Nid yw rhai o'r safonau hyn yn berthnasol i bob cartref, ac efallai na fydd cartrefi eraill yn gallu cyflawni'r safon am amrywiaeth o resymau.

Fodd bynnag, mae un peth yn aros yr un fath. Rydym yn dymuno sicrhau ein bod yn parhau i gael y sgyrsiau cywir gyda chi, ein preswylwyr, fel y gallwn, pryd bynnag y bo modd, ystyried yr hyn sy'n bwysig i chi am eich cartref a'r ystad lle'r ydych yn byw.

Eich adborth

Croesawir eich safbwyntiau bob amser, er mwyn i ni allu siapio ein gwasanaethau i ddiwallu eich anghenion. Os oes gennych chi unrhyw sylwadau neu gwestiynau am ein cynlluniau i fodloni'r safonau SATC newydd, cysylltwch.

wwha.co.uk/cy/cysylltu

Ffoniwch **0800 052 2526**, dewis **3**.

Dysgu mwy

Gallwch gael gwybod sut yr ydym yn bodloni safonau SATC trwy droi at ein gwefan. https://www.wwha.co.uk/cy/amdanom-ni/cyhoeddiadau/hunanwerthusiad/
Trowch at wefan Llywodraeth Cymru gov.wales

Darparu mesuryddion clyfar a chasgenni dŵr pan fydd tenantiaeth yn newid

Rydym yn teimlo mai dewis personol yw hwn. Os ydych chi'n breswylydd newydd sy'n symud i un o'n cartrefi, byddwn yn rhoi gwybodaeth fanwl i chi am y ffordd y gallwch chi gael mesurydd clyfar neu gasgen ddŵr, os yw hynny'n briodol i chi a'ch cartref.

Lle ailgylchu a chyfleusterau er mwyn golchi, sychu a chrasu dillad

Mae gan bob awdurdod lleol wahanol reolau ailgylchu. Pan fyddwn yn gosod ceginau newydd, byddwn yn dylunio'r cynllun mewn ffordd sy'n ystyried trefniadau ailgylchu lleol, yn ogystal â chynnig lle ar gyfer peiriant golchi dillad pan fo modd. Dim ond mewn amgylchiadau eithriadol y byddwn yn newid cynllun cartref er mwyn bodloni'r safon.

Lle deniadol ac ymarferol y tu allan

Byddwn yn gweithio gyda phreswylwyr i sicrhau ein bod yn darparu lle storio y tu allan y mae modd ei gloi, os oes angen ac os oes lle addas ar gael.

Yn ogystal, rydym wedi dechrau ymgysylltu gyda phreswylwyr er mwyn casglu safbwyntiau a rhannu ein syniadau er mwyn cynyddu bioamrywiaeth a thrawsnewid tir ac ardaloedd glaswelltog mawr yn rhai o'n cynlluniau.

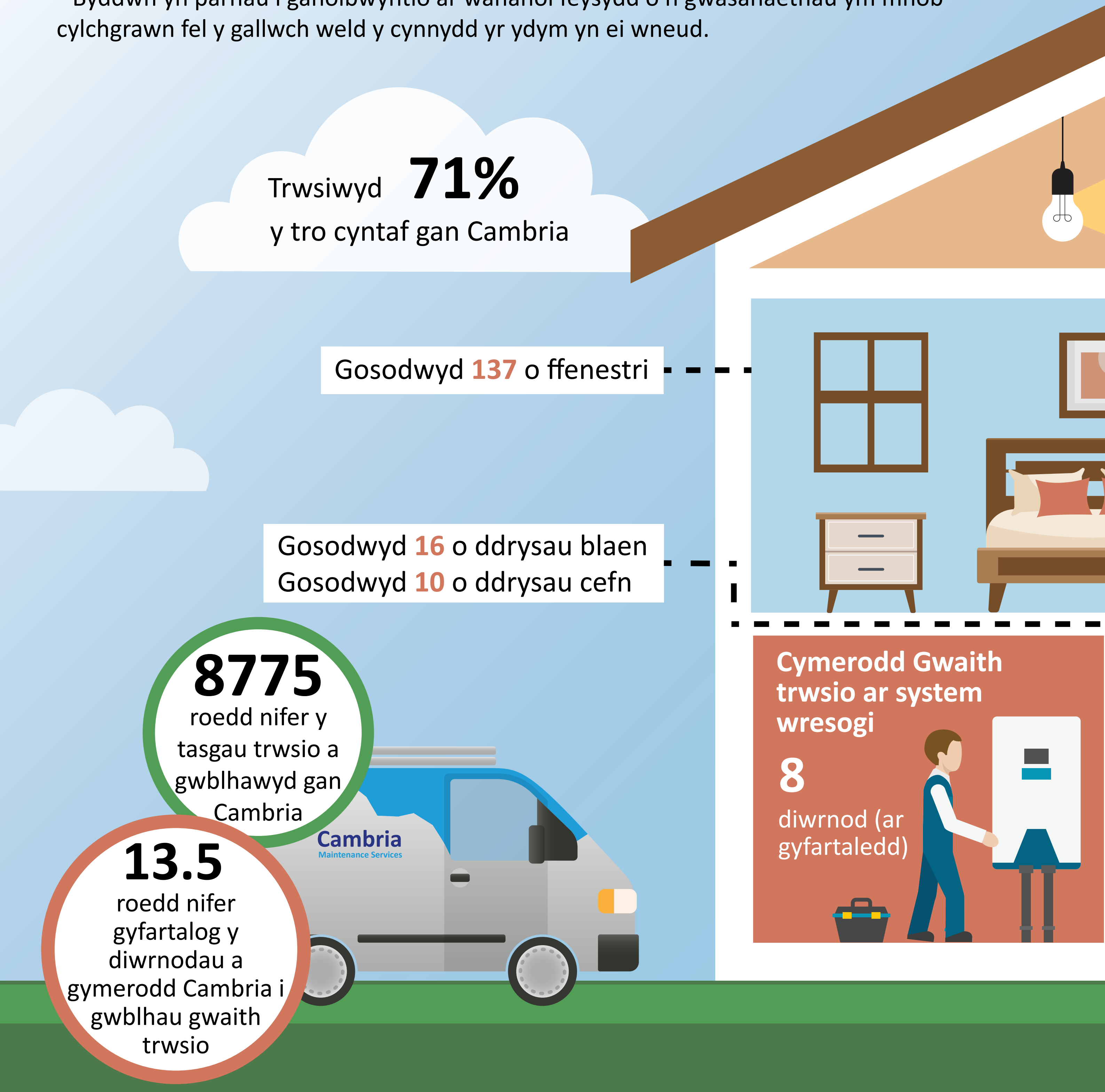
Sut ydym yn gwneud?

Rydym yn dymuno darparu'r gwasanaethau gorau y gallwn eu darparu, ac rydym wastad yn chwilio am ffyrdd o wella.

Fel rhan o'r gwelliant hwnnw, rydym yn dweud wrthych chi, ein preswylwyr, yn rheolaidd am ein perfformiad wrth ddarparu gwasanaethau – y da a'r drwg.

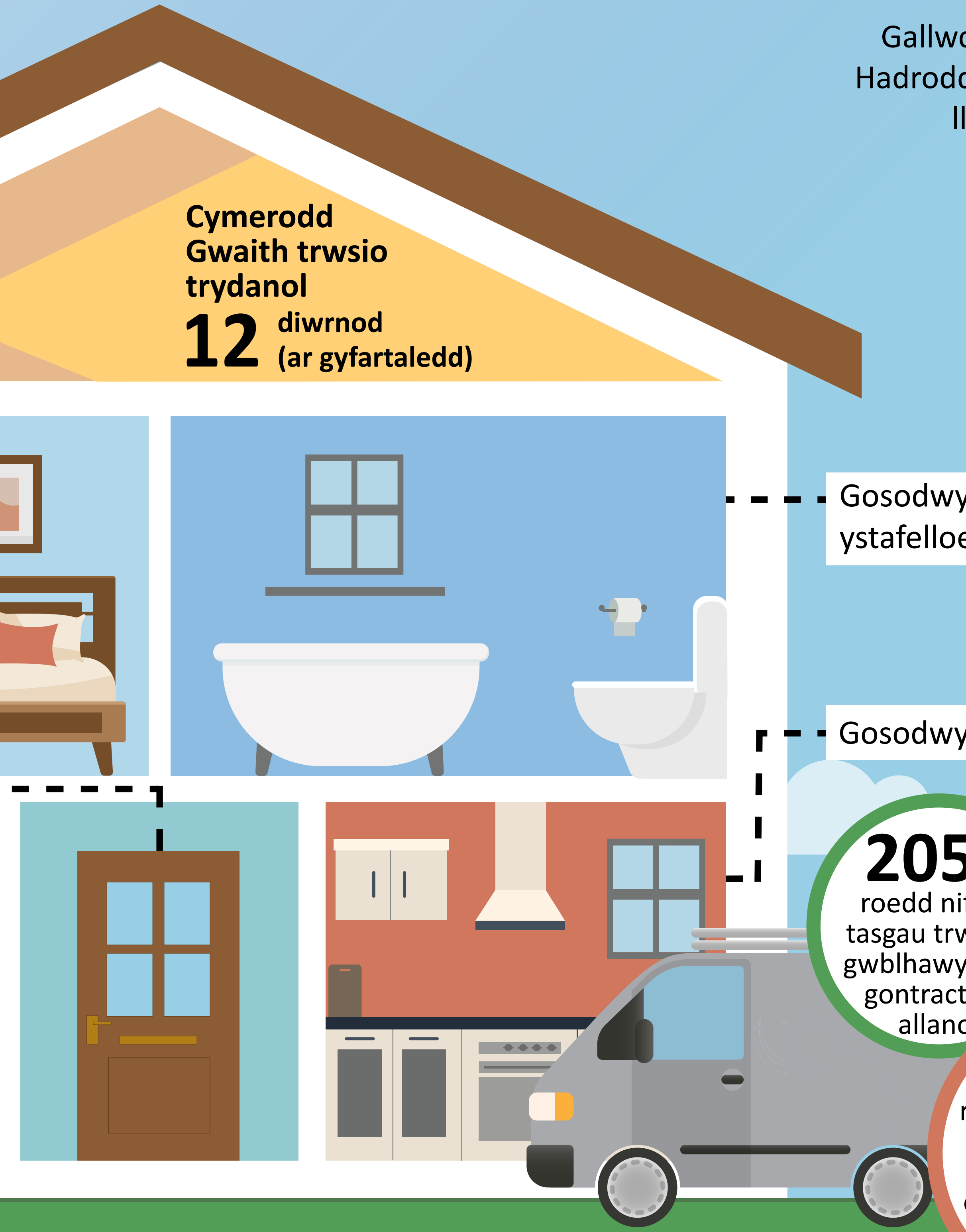
Ers sawl blwyddyn, rydym wedi bod yn cynnwys ein Hadroddiad Perfformiad llawn yn y cylchgrawn hwn. Fodd bynnag, er mwyn darparu'r gwasanaeth mwyaf diweddar, byddwn yn rhoi ein holl wybodaeth perfformiad chwarterol ar-lein yn gyntaf.

Byddwn yn parhau i ganolbwyntio ar wahanol feysydd o'n gwasanaethau ym mhob cylchgrawn fel y gallwch weld y cynnydd yr ydym yn ei wneud.



Cadwyd at **99%** o'r holl apwyntiadau gan Cambria

Gallwch ddarllen ein Hadroddiad Perfformian llawn yma



Cymerodd Gwaith trwsio trydanol
12 **diwrnod (ar gyfartaledd)**

Gosodwyd **30** o ystafelloedd ymolchi

Gosodwyd **101** o geginau

2057 roedd nifer y tasgau trwsio a gwblhawyd gan gontractwyr allanol

23 roedd nifer cyfartalog o ddyddiau y cymerodd contractwyr allanol i gwblhau gwaith trwsio

Ein ffocws dros y chwe mis nesaf

Fel rhan o'n Strategaeth Cynnwys Preswylwyr, dywedom y byddem yn cyhoeddi gwybodaeth yn y cylchgrawn hwn ac ar ein gwefan am y gwaith yr ydym yn rhoi blaenoriaeth iddo. Gelwir y rhain ein blaenoriaethau busnes. Trwy'r blaenoriaethau hyn, ein nod yw gwneud gwelliannau ar draws pob maes o'r sefydliad wrth barhau i redeg ein gwasanaethau dydd-i-ddydd.

Dyma'r hyn yr ydym wedi bod yn ei wneud o ran y gwaith a amlygom yn rhifyn yr Haf 2024 o In Touch https://www.wwha.co.uk/intouch-magazine/cy/gwella-ein-gwasanaethau/

Casglu gwybodaeth am breswylwyr

Ein nod yw darparu cartrefi a gwasanaethau sy'n addas, sy'n hygyrch ac sy'n deg i bawb.

Er mwyn helpu staff i deilwra gwasanaethau a sicrhau bod y gwasanaethau hynny yn deg, mae angen i ni ddeall ein preswylwyr a'n cymunedau. Rydym wedi adolygu'r wybodaeth sydd gennym am breswylwyr, ac rydym yn gwybod bod gennym rai bylchau. Felly, rydym wedi bod yn archwilio'r wybodaeth yr ydym yn ei dal gyda chi er mwyn sicrhau ei bod yn gywir.

Ein proses gwyno

Rydym wedi diweddaru ein polisi cwyno ac mae ein staff bellach yn cofnodi rhagor o wybodaeth. Rydym yn dymuno defnyddio'r wybodaeth hon er mwyn gwella a theilwra ein gwasanaethau. Yn y dyfodol, byddwn yn darparu rhagor o wybodaeth am y mathau o gwynion yr ydym yn eu cael a'r gwersi yr ydym yn eu dysgu ohonynt.

Gwella ein gwasanaeth trwsio

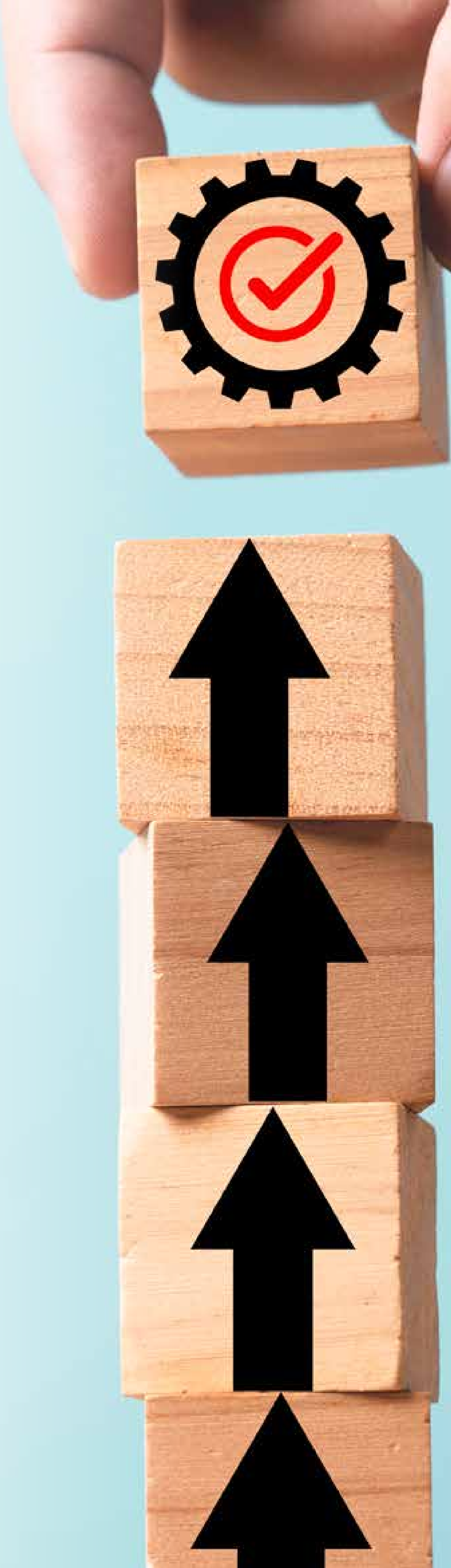
Bu'r gwaith hyd yn hyn yn ymwneud â rheoli gwaith trwsio arferol o'r alwad gyntaf, trwy'r camau cynllunio ac amserlennu, i gwblhau'r gwaith. Mae hyn wedi cael ei beilota yn llwyddiannus yn ardal Caerdydd. Bellach, ein nod yw cyflwyno'r ffordd newydd hon o weithio ar draws mathau eraill o waith trwsio ac ardaloedd eraill.

Gofalu am ein cartrefi

Rydym wedi diwygio ein cynlluniau er mwyn gofalu am ein cartrefi a buddsoddi ynddynt, sef ein Strategaeth Rheoli Asedau. Byddwn yn defnyddio hon i ddatblygu dull gweithredu ar gyfer buddsoddi yn y dyfodol er mwyn gwella pa mor effeithlon y mae ein cartrefi yn defnyddio ynni.

Ymddygiad gwrthgymdeithasol a gwelliannau i'r system osod

Rydym wastad yn ceisio gwella'r ffordd yr ydym yn gwneud pethau, er mwyn eu gwneud yn haws ac yn fwy effeithlon. Rydym yn gweithio gyda chi ar y pethau sy'n bwysig i chi. Rydym yn parhau i ddatblygu'r gwersi a ddysgwyd yn ein hadolygiad o ymddygiad gwrthgymdeithasol a gynhaliwyd yn ddiweddar. Rydym hefyd wedi dechrau adolygu'r ffordd yr ydym yn gosod ein cartrefi. Bydd hyn yn parhau i fod yn flaenoriaeth i ni dros y chwe mis nesaf.



Mae ein Cynllun Busnes 2024-28 yn nodi ein blaenoriaethau busnes. Gallwch ei ddarllen trwy droi at ein gwefan, sef wwha.co.uk. Dros y chwe mis nesaf, ein blaenoriaethau fydd gwella'r gwasanaethau canlynol:

Beth nesaf?

Clywed lleisiau preswylwyr

Rydym yn adolygu'r ffordd yr ydym yn delio â chwynion ac yn asesu'r adborth gan breswylwyr trwy gyfrwng ein harolygon bodlonrwydd. Byddwn hefyd yn ystyried y ffordd yr ydym yn cyflwyno sut yr ydym yn gwneud fel busnes (ein gwybodaeth am berfformiad) i breswylwyr.

Safonau Ansawdd Tai Cymru (SATC)

Rydym yn adolygu ein cynlluniau er mwyn sicrhau bod ein cartrefi yn ddiogel, yn gyffyrddus ac yn gynnes ar gyfer y dyfodol er mwyn bodloni'r safonau a osodwyd gan Lywodraeth Cymru ar gyfer tai cymdeithasol (SATC). Mae'r safonau yn nodi meysydd er mwyn gwella cartrefi cymdeithasol i hyrwyddo iechyd cadarnhaol, addysg a lles preswylwyr, yn ogystal â lleihau allyriadau carbon cartrefi yng Nghymru.

Rheoli ystadau (ymgysylltu â phreswylwyr)

Rydym wedi cwblhau sawl ymgynghoriad am gynlluniau, gan ganolbwyntio ar rannu a datblygu syniadau er mwyn cynyddu bioamrywiaeth. Mae hyn wedi cynnwys nifer o wahanol ddulliau gweithredu ar gyfer gwaith ymgysylltu. Sgyrsiau wyneb-yn-wyneb fu'r dull mwyaf effeithiol.

Peidiwch ag anghofio, os ydych chi'n dymuno cymryd rhan neu ddweud eich dweud, mae sawl ffordd o wneud hyn - https://www.wwha.co.uk/cy/cysylltu/dweud-eich-dweud/

Camau er mwyn rheoli eich sefyllfa ariannol

Mae dechrau blwyddyn newydd yn gyfnod pan fydd nifer o bobl yn dewis ailosod, cychwyn o'r newydd neu ailasesu ar ôl cost y Nadolig.

Gan ganolbwyntio ar gyllid personol, mae Lucy Beavan, Swyddog Cymorth Tenantiaeth Tai Wales & West, wedi paratoi ychydig gyngor defnyddiol ynghylch sut y gallwch chi fanteisio i'r eithaf ar eich incwm a rheoli eich sefyllfa ariannol. Rhestrwch eich incwm a'ch holl alldaliadau hanfodol. Yna, cyflwynwch wariant nad yw'n hanfodol mewn trefn yn ôl blaenoriaeth.

Beth yw eich biliau sy'n cael blaenoriaeth?

Dylid ystyried mai'r rhai pwysicaf yw talu eich rhent, eich treth gyngor, eich bil nwy, trydan, dŵr a bwyd. Mae pethau y gallwch chi eu gwneud er mwyn ei gwneud yn haws i chi ymdopi â'r alldaliadau.

Cofiwch, os na fyddwch yn talu rhent, y gallech chi golli eich cartref. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd, siaradwch â'ch Swyddog Tai ynghylch rheoli taliadau cyn mynd i ddyled.

Os oes modd, neilltuwch arian ar gyfer costau unigol

Gallai hyn fod am bethau fel trwsio car, offer newydd i'r cartref neu ddisodli dillad neu esgidiau.

A ydych chi'n gallu cael gostyngiad i'ch Treth Gyngor?

I wirio a ydych chi'n gymwys i fanteisio ar ostyngiad, trowch at gov.uk/apply-council-tax-reduction

Gwybod yr hyn yr ydych yn gymwys i'w gael

Gall ein Swyddogion Cymorth Tenantiaeth helpu. Byddwch yn ymwybodol o sefyllfaoedd y gallent achosi newid o ran swm y budd-daliadau yr ydych chi'n eu cael. Os nad ydych yn hawlio unrhyw fudd-daliadau, gallwch edrych i weld a ydych chi'n gymwys trwy ddefnyddio'r cyfleuster cyfrifo budd-daliadau ar turn2us.org.uk

Os ydych chi'n hawlio Credyd Cynhwysol (CC) dylech gyllidebu yn ofalus

Os ydych chi'n gweithio ac wedi cael cyflog uwch, er enghraifft, os byddwch wedi gwneud gwaith goramser, gallai eich incwm gan CC ostwng. Bydd angen i chi ddefnyddio'ch cyflog i dalu'r diffyg. Gallwch ddefnyddio cyfleuster cyfrifo budd-daliadau ar-lein i weld a fydd eich cyflog yn effeithio ar eich taliad CC.

Gwiriwch i weld a oes unrhyw ddidyniadau yn cael eu gwneud o'ch taliad CC

Os byddwch yn gweld unrhyw beth nad oeddech yn disgwyl ei weld, cysylltwch â llinell gymorth rheoli dyled CC ar **0800 016 0647.**

Os ydych chi'n sengl ac os byddwch yn cyrraedd oedran pensiwn, bydd eich taliadau CC yn stopio

Bydd angen i chi wneud hawliad newydd am

Bensiwn y Wladwriaeth gan na fydd yn cael ei dalu'n awtomatig pan fyddwch yn cyrraedd oedran pensiwn.

Os ydych chi'n hawlydd CC ar y cyd a dim ond un ohonoch sy'n cyrraedd oedran Pensiwn y Wladwriaeth, ni fydd eich taliadau CC yn stopio, ond byddant yn lleihau oherwydd y taliadau Pensiwn y Wladwriaeth a geir.

Sicrhewch bod eich gwybodaeth Credyd Cynhwysol (CC) yn cynrychioli'r sefyllfa ddiweddaraf

Er enghraifft, ar ôl i berthynas chwalu gyda phartner neu gymar yr oeddech yn byw gyda nhw, byddai angen i chi ddiweddaru'r holl fanylion sy'n berthnasol i'ch hawliad. Os yw cyn bartner yn byw ar yr un aelwyd, byddai angen eu hychwanegu i'ch hawliad fel "unigolyn heb fod yn ddibynnol", yn ogystal ag unrhyw unigolyn arall dros 18 oed sy'n byw ar yr aelwyd, ac nad ydynt mewn addysg amser llawn.

Peidiwch â chymryd y bydd gan CC yr holl wybodaeth y bydd ei hangen arnynt o'ch hawliad blaenorol ar y cyd. Gallai hyn arwain at sefyllfa lle y byddwch yn colli taliad y dylech fod yn gymwys i'w gael. "Mae wastad help ar gael i unrhyw un sy'n cael anhawster gyda'u sefyllfa ariannol," meddai Lucy.

"Efallai y bydd ad-dalu dyledion a sicrhau rheolaeth o'ch sefyllfa ariannol yn gofyn i chi newid eich arferion gwario – ond mae'r manteision o ran eich iechyd meddwl a'ch lles corfforol ac ariannol yn ei wneud yn werth chweil!

"Hyd yn oed os byddwch yn teimlo bod eich dyled yn gwaethygu ac na allwch weld ffordd allan, dylech geisio cyngor. Gallwch gysylltu â'ch Swyddog Cymorth Tenantiaeth trwy ffonio ein Tîm Cymorth Tenantiaeth ar **0800 052 2526.**

Dolenni defnyddiol
Cyngor ar Bopeth citizensadvice.org.uk neu ffoniwch **0800 702 2020**

Rheoli Dyled Credyd Cynhwysol
Ffoniwch **0800 916 0647**

Cyfleusterau cyfrifo budd-daliadau ar-lein

- gov.uk/benefits-calculators
- betteroffcalculator.co.uk/login
- entitledto.co.uk

Codiadau mewn taliadau dŵr…

Pa help sydd ar gael?

Bydd pobl sy'n byw yng Nghymru yn wynebu biliau uwch dros y bum mlynedd nesaf.

Cyhoeddodd Dŵr Cymru/Welsh Water y bydd biliau yn codi 29% dros y bum mlynedd nesaf er mwyn buddsoddiad mewn gwasanaethau a gwelliannau i gwsmeriaid a'r amgylchedd. Mae hyn yn golygu y bydd y bil cyfartalog yn codi o £455 yn 2024/25 i £645 erbyn 2029/30. Gwelir y codiad uchaf eleni, pan welir codiad cyfartalog o tua £111.

I'r rhai sydd eisoes yn ei chael hi'n anodd fforddio talu eu biliau dŵr, mae gan Dŵr Cymru ffyrdd o arbed a rheoli taliadau biliau dŵr. Mae'r rhain yn cynnwys tariff HelpU ar gyfer aelwydydd incwm isel sy'n cael budd-daliadau penodol. Os oes gennych chi, neu rywun yn eich teulu, gyflwr meddygol sy'n golygu bod angen dŵr ychwanegol arnoch, neu os oes gennych chi dri o blant neu fwy, gallech ofyn am gap ar eich bil fel bod eich taliadau yn cael eu capio (ychydig dan £400 y flwyddyn ar hyn o bryd).

Ceir cynlluniau i reoli dyledion biliau dŵr hefyd.

Am ragor o wybodaeth, trowch at **https://www.dwrcymru.com/cy-gb/help-with-your-bills**

Gall eich Swyddog Cymorth Tenantiaeth eich helpu i wneud cais am unrhyw gymorth sydd ar gael hefyd.

Gweud Gwahaniaeth

Gorllewin Cymru

Mae pawb wrth eu bodd gyda chegin newydd – yn enwedig y grwpiau sy'n defnyddio neuadd y pentref yn Eglwyswrw, Sir Benfro.

Fel prif ganolfan gweithgareddau cymdeithasol yn y pentref, mae'n neuadd brysur. Ond roedd y gegin wedi bod yno ers dros 30 mlynedd ac roedd gwir angen un newydd yno.

Felly, penderfynodd y pwyllgor gwirfoddol, sy'n rheoli'r neuadd, droi atom am gymorth. Defnyddir y neuadd yn rheolaidd gan nifer o grwpiau lleol gan gynnwys yr Ysgol Feithrin, Sefydliad y Merched, y Gymdeithas Dreftadaeth a'r Cyngor Cymuned. Fe'i defnyddir hefyd er mwyn cynnal digwyddiadau cymunedol a sesiynau gwau a sgwrsio rheolaidd, bingo a boreau coffi. Felly, roedd codi arian i adnewyddu'r gegin yn bwysig iddynt.

Mae'r neuadd drws nesaf i'n datblygiad tai newydd yng Ngolwg Y Llan, felly roeddem yn hapus i noddi'r prosiect er mwyn adnewyddu'r gegin. Penderfynom droi at ein cyflenwyr ceginau hefyd, sef Symphony, a roddodd gypyrddau newydd.

Dywedodd Mandy Philips, Cadeirydd Gymdeithas Neuadd Bentref Eglwyswrw:

"Roedd ein cegin ni'n hen ffasiwn iawn ac roedd wir angen cael un newydd. Roedd ein cinio Nadolig blynyddol, a fynychwyd gan 70 o bobl, gymaint yn haws i'w baratoi eleni gyda'r cyfleusterau newydd.

Byddwn nawr yn gallu cynnal digwyddiadau i'r gymuned fel cinio i'r henoed, nosweithiau cyri a chwis a gall hyd yn oed plant yr Ysgol Feithrin cael gwersi coginio. Mae wedi gwneud gwir wahaniaeth."

Gwers goginio i blant lleol yn y gegin newydd yn neuadd Eglwyswrw

De Cymru

Lansiwyd caffi trwsio newydd yng Nghaerdydd, sy'n helpu pobl i drwsio eitemau sydd wedi torri, yn hytrach na chael gwared arnynt.

Lansiodd Grŵp Eco Llanisien gaffi trwsio cyntaf yr ardal ym mis Ionawr. Roedd y gwirfoddolwyr a oedd yn rhedeg y grŵp wedi meddwl am y syniad o gael 'Caffi Trwsio' er mwyn helpu pobl leol drwsio eitemau nad ydynt yn gallu fforddio eu disodli, a'u hatal rhag cael eu hanfon i safleoedd tirlenwi.

Gofynnodd y grŵp i ni am help gan bod gennym gartrefi a swyddfeydd yn Llanisien, a rhoddom arian iddynt er mwyn helpu i dalu'r costau o sefydlu'r caffi.

Dywedodd Cynghorydd Bethan Proctor, Cadeirydd Grŵp Eco Llanisien: "Rydym wedi bod yn cynllunio caffi trwsio am bron i flwyddyn, ond nid oeddem yn gallu bwrw ymlaen ag ef heb y cymorth hwn. Mae'r cyllid wedi ein helpu i dalu'r costau cyhoeddusrwydd, yswiriant, deunyddiau bychain ac offer er mwyn cynnal profion PAT, er mwyn sicrhau diogelwch yr eitemau trydanol a fydd yn cael eu trwsio.

"Heb y cymorth ariannol, ni fyddai'r prosiect hwn wedi gallu cymryd ei gamau cyntaf."

"Rydym yn argyhoeddedig bod y caffi yn helpu preswylwyr lleol ac yn lleihau gwastraff a'r deunydd a gaiff ei anfon i safleoedd tirlenwi. Y tu hwnt i'r manteision amgylcheddol a'r arbedion ariannol, mawr obeithiwn y bydd yn dod yn ddigwyddiad rheolaidd hefyd, y bydd y gymuned leol yn mwynhau bod yn rhan ohono – boed hynny fel pobl sy'n trwsio, gwirfoddolwyr neu ymwelwyr."

Pobl leol yn ymweld â Chaffi Trwsio cyntaf Llanisien, Caerdydd

Gogledd Cymru

Cyn bo hir, bydd gan grwpiau Sgowtiaid yn Sir y Fflint gyfleusterau coginio newydd ar eu cae gwersylla lleol yn Sir y Fflint, Gogledd Cymru.

Mae ein partner adeiladu, Grŵp Castlemead, yn talu am y deunyddiau er mwyn creu allorau tân a fydd yn cynnig y cyfle i bobl ifanc fwynhau coginio yn yr awyr agored.

Bydd y prosiect, a arweinir gan Grŵp Sgowtiaid Penarlâg, yn ychwanegu at amrediad y gweithgareddau a gynigir i gannoedd o bobl ifanc ar draws y sir, gan wella eu hiechyd corfforol a meddyliol a rhoi sgiliau bywyd iddynt.

Mae cannoedd ar filoedd o bobl yng Nghymru yn cael eu heffeithio gan gyflyrau poenus sy'n cyfyngu ar fywyd. Mae staff Grŵp Tai Wales & West ar hyn o bryd yn codi arian ar gyfer pedair elusen iechyd. Dyma rai o'r ffyrdd y gallai'r elusennau hynny eich helpu chi neu bobl rydych chi'n eu hadnabod.

CEREBRAL PALSY CYMRU

Mae **Parlys yr Ymennydd** Cymru yn ganolfan ragoriaeth sy'n darparu therapi a chymorth arbenigol i blant a theuluoedd ar draws Cymru sy'n byw gyda pharlys yr ymennydd.

Parlys yr ymennydd yw'r anabledd corfforol mwyaf cyffredin ymhlith plant ar draws y byd, ac amcangyfrifir bod babi a fydd â'r cyflwr hyn yn cael ei eni bob pum diwrnod yng Nghymru.

Mae Parlys yr Ymennydd Cymru yn darparu gwasanaethau a chymorth i deuluoedd gan gynnwys gwasanaeth ymyrraeth gynnar arbenigol 'Dechrau Gwell, Gwell Dyfodol' sy'n cynnig therapi a chymorth i fabanod yng Nghymru sydd â, neu sy'n wynebu risg uchel o, barlys yr ymennydd. Y llynedd, darparwyd 1,121 o sesiynau therapi i 301 o blant ar draws Cymru.

Mis Mawrth yw Mis Ymwybyddiaeth Parlys yr Ymennydd (CPAM), ymgyrch ymwybyddiaeth y byd-eang sy'n gwthio am newid cadarnhaol yn y system addysg, gofal iechyd, a'r farchnad swyddi i roi mwy o gyfleoedd i'r rhai sy'n byw gyda pharlys yr ymennydd.

Drwy gydol y mis, gallwch gefnogi gwaith hanfodol yr elusen a helpu i godi ymwybyddiaeth o barlys yr ymennydd, drwy 'Mynd yn Wyrdd ar gyfer CP.'

Gwyrdd yw'r lliw swyddogol ar gyfer ymwybyddiaeth parlys yr ymennydd gan ei fod yn adlewyrchu ieuenctid a thwf newydd, yn ogystal â gobaith am ddatblygiadau mewn triniaeth a derbyniad.

Os yw hynny'n golygu trefnu 'Diwrnod Mynd yn Wyrdd' yn eich cymuned neu ysgol eich plentyn, neu'n cymryd rhan yn Her Codi Arian Facebook Cerebral Palsy Cymru, '70 Milltir ym mis Mawrth', mae digonedd o ffyrdd i ddangos eich cefnogaeth a chodi ymwybyddiaeth o barlys yr ymennydd.

I ddarganfod mwy am CPAM, digwyddiadau codi arian Parlys yr Ymennydd Cymru a'i wasanaeth ymyrraeth gynnar a darpariaeth therapi preifat, sganiwch y cod QR / dolen isod i ymweld â'n gwefan: www.cerebralpalsycymru.org/private-therapy-enquiry-form

Cefnogaeth i bobl gyda Parkinson's

PARKINSON'S UK CYMRU
CHANGE ATTITUDES. FIND A CURE. JOIN US.

Oes gennych chi ddiddordeb mewn grwpiau cymorth Parkinson's UK neu weithgareddau cymunedol lleol?

Mae gan Parkinson's UK Cymru dîm datblygu cymunedol ymroddedig, sy'n datblygu mentrau cymunedol newydd a chefnogi grwpiau lleol ar gyfer pobl y mae Parkinson's yn effeithio arnynt.

I gael rhagor o wybodaeth, anfonwch e-bost at Dawn McGuinness ar dmcguinness@parkinsons.org.uk

Mae clefyd motor niwron (MND) yn gyflwr niwrolegol angheuol sy'n datblygu'n gyflym ac sy'n effeithio ar fwy na 5,000 o oedolion yn y DU ar unrhyw un adeg. Mae'r clefyd yn achosi negeseuon o'r nerfau (niwronau modur) yn yr ymennydd a llinyn yr asgwrn cefn, sy'n rheoli symudiad, i roi'r gorau i gyrraedd y cyhyrau yn raddol, gan eu harwain i wanhau, stiffhau a nychu.

Cymdeithas MND yw’r brif elusen yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon sy’n canolbwyntio ar wella mynediad at ofal, ymchwil ac ymgyrchu ar gyfer y bobl hynny sy’n byw gydag MND neu’n cael eu heffeithio ganddo.

Yng Nghymru, mae gan Gymdeithas MND chwe grŵp a changhennau gwahanol sy’n cael eu rhedeg yn gyfan gwbl gan wirfoddolwyr. Drwy eu hamrywiaeth o arbenigedd, maent yn helpu i gydlynu a threfnu digwyddiadau codi arian. Maent hefyd yn darparu gwybodaeth a chymorth ariannol i bobl gyda MND, eu gofalwyr a'u teuluoedd.

mnda motor neurone disease association

Mae hefyd yn rhedeg llinell gymorth gyfrinachol am ddim sy’n cael ei rhedeg gan dîm MND Connect, sy’n cynnig gwybodaeth a chymorth.

Mae’r llinell ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener, rhwng 9am - 4pm.

0808 802 6262

mndconnect@mndassociation.org

mndassociation.org

CYMRU VERSUS ARTHRITIS

Os ydych yn chwilio am wybodaeth am eich cyflwr arthritis, neu os ydych am gefnogi teulu a ffrindiau, gall **Cymru yn erbyn Arthritis** eich helpu. Mae ei linell gymorth am ddim ar gael i unrhyw un sydd angen cymorth.

Pan fyddwch chi'n ffonio, gallwch chi fod yn siŵr y byddwch chi'n siarad â rhywun sy'n deall, oherwydd mae pob aelod o'r tîm wedi'i hyfforddi ac mae ganddyn nhw wybodaeth helaeth am wahanol fathau o arthritis a datblygiadau newydd. Gall y tîm ddarparu gwybodaeth a chymorth ar amrywiaeth o bynciau megis:

- deall eich cyflwr
- rheoli eich cyflwr
- sut i gael diagnosis
- opsiynau meddyginiaeth a thriniaeth
- rheoli poen
- problemau gyda gwaith
- buddion sydd ar gael
- hunangymorth (diet, ymarfer corff, therapïau cyflenwol)
- llawdriniaeth
- ymchwil diweddaraf
- gwasanaethau eraill sydd ar gael

Mae Mags yn un o'r cynghorwyr ar y llinell gymorth ac mae'n gwybod o brofiad personol y gwahaniaeth y gall llinell gymorth ei wneud i rywun â chyflwr iechyd.

“Rydyn ni'n ceisio rhoi pa bynnag gymorth y maent yn ei hangen fwyaf ar y pryd,” meddai.

“Ar un alwad gallem fod yn archwilio awgrymiadau hunanreoli, fel ymarferion neu ddiet. Ar y nesaf, efallai y bydd rhywun yn dweud wrthyf am yr effaith y mae eu poen a blinder yn ei gael ar eu gwaith, eu lles emosiynol, neu ar eu bywyd teuluol neu gymdeithasol.”

Os ydych chi, neu rywun yr ydych yn eu hadnabod, yn byw gydag arthritis ac yn angen cefnogaeth, ffoniwch y llinell gymorth **0800 5200 520.** Mae'r llinell gymorth ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 6pm. Gallwch hefyd gysylltu â helpline@versusarthritis.org am gymorth drwy e-bost.

I gael rhagor o wybodaeth am y cymorth a’r gwasanaethau sydd ar gael ewch i versusarthritis.org/in-your-area/wales

6 FFORDD O YMDOPI Â CHELCIO

A ydych chi'n ei chael hi'n anodd cael gwared ar bethau? Efallai eich bod yn cadw eitemau oherwydd eich bod yn gofidio y bydd eu hangen arnoch yn y dyfodol neu y byddwch yn colli eich atgofion os byddwch yn eu taflu i ffwrdd.

Mae gan nifer o bobl eitemau y maent yn cadw gafael arnynt gan eu bod yn arbennig. Mae rhai hyd yn oed yn casglu pethau fel pethau cofiadwy o'r byd chwaraeon, llyfrau neu ddarnau arian, ac yn eu cadw mewn trefn ac yn eu harddangos. Mae hyn yn wahanol i gelcio, a gaiff ei ystyried fel anhwylder iechyd meddwl, lle y mae swm yr annibendod yn mynd yn ormod i'r rhai dan sylw ei reoli.

Gall hyn arwain at broblemau os bydd swm yr annibendod yn amharu ar fywyd bob dydd rhywun, fel na allant ddefnyddio rhai ystafelloedd yn eu cartref gan eu bod yn llawn annibendod. Gall hefyd beri gofid os bydd rhywun yn ceisio ei glirio.

Mae mynd i'r afael â chelcio yn gallu teimlo fel tasg anorchfygol ac efallai na fydd rhywun yn gwybod ble i ddechrau neu byddant yn ofni y bydd yn cymryd yn rhy hir. Fodd bynnag, mae elusen iechyd meddwl Mind yn cynnig y cyngor canlynol er mwyn helpu i ddechrau ymdopi gyda phroblem celcio.

1 ***Ewch ati i osod nodau bychain i'ch hun*** Rhowch gynnig ar rywbeth fel taflu un peth i ffwrdd y dydd.

2 ***Gosodwch amserydd a cheisiwch gymhennu un safle*** Neu gallech gyfyngu ar yr amser mewn ffyrdd eraill, fel gwrando ar nifer benodol o ganeuon.

3 ***Lluniwch gynllun*** Er enghraifft, gallech neilltuo un awr yr wythnos i lanhau. Ceisiwch gynllunio ble y bydd eich eitemau yn mynd, fel y bin neu

eu rhoi i ffwrdd. Cyn gynted ag y bo modd, ceisiwch sicrhau eu bod yn mynd i'r union le a gynllunioch chi.

4 ***Gosodwch arwydd 'dim post sothach'*** Ewch ati i ganslo pethau fel tanysgrifiadau cylchgrawn. Efallai y bydd hyn yn helpu i atal pethau newydd rhag cyrraedd eich cartref.

5 **Meddyliwch am rai rheolau** Mae rhai pobl yn defnyddio'r rheol, os na fyddant wedi defnyddio eitem yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, byddant yn cael gwared arni. Mae gwahanol reolau yn gweithio i wahanol bobl, ond gall y rhain helpu i wneud penderfyniadau yn haws.

6 ***Archwiliwch weithgareddau newydd nad ydynt yn cynnwys prynu pethau***
Gallai mynd am dro, gwylio ffilm neu ymweld ag amgueddfa fod yn enghraifft o hyn. Gallech hefyd siarad gyda phobl yr ydych chi'n agos iddynt am yr arfer o roi anrhegion. Ceisiwch gytuno ar ffyrdd o roi anrhegion nad ydynt yn wrthrychau, fel mynd allan am bryd o fwyd.

I ddysgu mwy am anhwylderau celcian, sut i'w trin a ffyrdd o gynnal eich cymhelliant wrth gael gwared ar annibendod, trowch at wefan Mind, **mind.org.uk**

STORI PRESWYLYDD

"Rydw i wedi cael ffrindiau yma am y tro cyntaf ers sbel, ac roeddwn yn gallu eu croesawu i'm cartref heb deimlo cywilydd."

Mae Jenny (nid ei henw go iawn) wedi byw yn ei fflat Tai Wales & West yng Nghaerdydd ers dros 20 mlynedd.

Dros y blynyddoedd, mae hi wedi casglu nifer o atgofion, a llawer iawn o annibendod, i'r pwynt lle nad oedd yn gallu defnyddio rhai o'r ystafelloedd yn ei chartref mwyach.

Y llynedd, aeth ati i ddechrau cael gwared ar yr annibendod, gydag ychydig gymorth gan staff Tai Wales & West.

"Nid ydw i'n dda iawn ar gael gwared ar bethau," cyfaddefodd Jenny.

"Roeddwn yn cadw gafael ar bethau. Roeddwn yn cadw'r holl atgofion o'r adeg pan oedd fy mab yn tyfu i fyny, ac roedd popeth wedi cronni gydag amser. Rydw i'n arlunydd ac roeddwn hefyd wedi cadw fy holl ddarluniau a'm heitemau celf dros y blynyddoedd.

"Nid oeddwn yn gwybod ble i ddechrau cymhennu ac roedd angen help arnaf.

"Bu Tai Wales & West yn wych wrth fy helpu i fynd trwy fy annibendod. Dros ychydig sesiynau, daethant i'm cartref ac aethom trwy'r holl bethau gyda'n gilydd. Penderfynais gadw'r pethau oedd â gwerth personol i mi yn unig. Llanwom fan gyda'r annibendod ac wrth i ni glirio, deuthum ar draws pethau nad oeddwn wedi eu gweld ers tro, y gallwn eu defnyddio eto.

"Rydw i wedi cael ffrindiau yma am y tro cyntaf ers sbel, a gallwn eu croesawu i'm cartref heb deimlo cywilydd."

"Mae fy nghartref yn teimlo'n fwy fel rhywle y gallaf deimlo'n falch ohono, a gallaf gadw trefn ar bethau pan fyddant yn dechrau cronni."

CHWILAIR

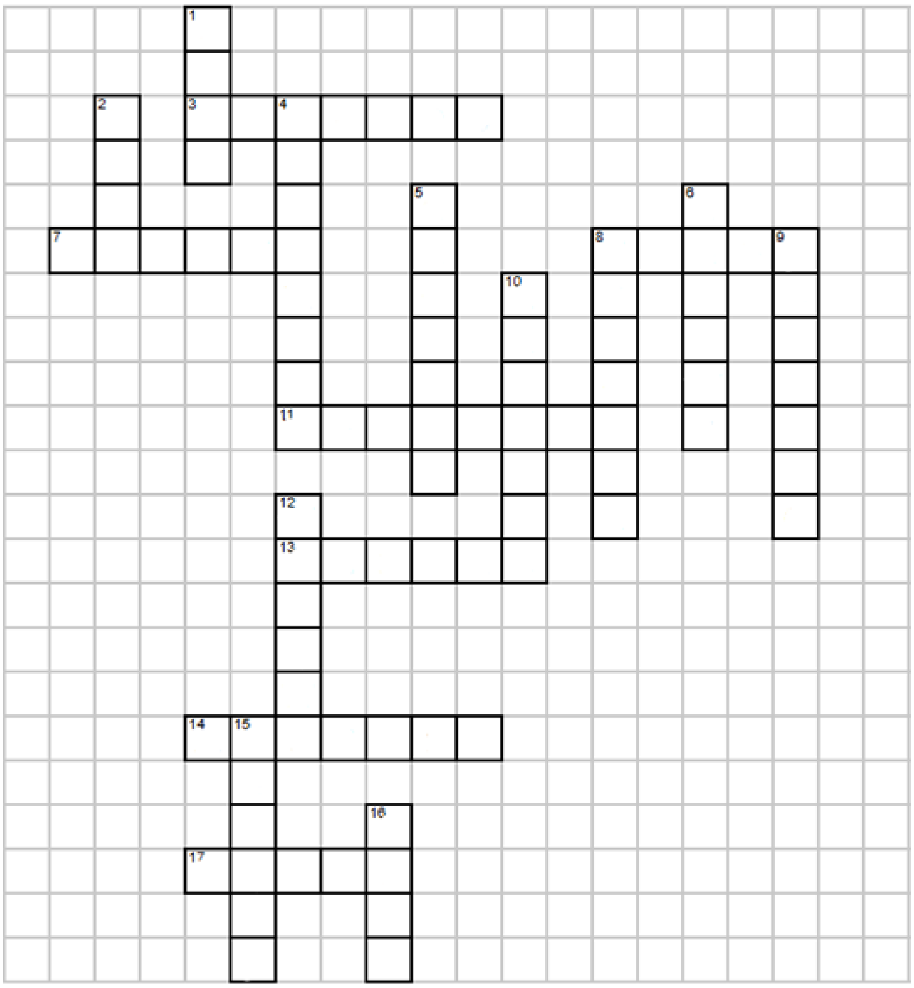
D	Y	W	Ll	Ff	R	W	P	T	Y	S	I	Rh	M	F	L	F	E	D	A
NG	G	R	S	I	E	O	P	I	O	B	N	D	I	H	I	W	M	L	L
L	A	Ll	S	A	D	S	C	D	U	H	J	O	R	E	T	B	R	W	Ff
Y	D	N	H	R	F	P	Y	D	F	G	L	H	J	L	P	S	A	L	G
P	I	Th	W	E	Ll	C	O	A	Th	E	Ll	S	E	G	F	D	Ll	F	S
S	P	E	U	Ll	T	I	R	R	D	L	P	L	P	W	Ng	I	T	C	C
C	O	R	Rh	A	T	Ng	T	W	Ff	Ch	C	Y	C	Y	E	Ff	I	W	G
Rh	U	P	W	R	N	N	C	R	R	O	Y	I	Ff	N	E	F	U	H	H
Dd	A	S	C	I	N	G	I	R	U	B	R	R	L	O	L	Rh	U	Y	B
T	O	F	N	A	A	P	C	S	Ff	G	J	B	P	I	A	L	U	R	J
O	G	I	D	N	I	G	F	A	E	R	I	R	U	A	R	A	O	Th	N
E	Rh	M	W	E	R	Y	T	U	I	O	P	T	M	S	Dd	U	R	L	L
I	Ch	D	C	N	I	P	I	B	N	P	N	B	I	O	D	Rh	E	N	Y
B	Ng	E	N	Ll	E	I	L	I	O	P	R	L	Th	H	E	N	N	A	Y
N	A	R	R	B	I	Ph	I	E	M	N	T	I	E	R	O	H	R	P	R
M	Y	I	T	O	Y	E	F	C	E	F	Ph	Y	N	B	P	N	A	R	Ch
U	L	Ng	I	S	W	Y	J	A	M	E	L	Y	N	B	C	O	O	O	Ff
Th	G	W	Y	R	Dd	E	P	U	W	P	R	C	R	O	I	A	C	S	Ng

Coch
Porffor
Emrallt
Efydd
Llwyd
Gwyn
Glas

Aur
Pinc
Oren
Du
Sinsir
Melyn
Ambr

Copr
Gwyrdd
Arian
Indigo
Hufen
Fioled

CROESAIR



Ar draws:

3. Neges yn hysbysebu perygl (5)
7. Peiriant ar gyfer bwndelu gwair (6)
8. Teyrnas yn Ne'r Môr Dawel (4)
11. Lleoliad wrth ymyl y lle cynhesaf yn y tŷ (3,1,3)
13. Symud tuag at (6)
14. Math o golur (7)
17. Cilfach mewn wal ystafell (5)

I lawr:

1. Coethu (4)
2. Eitem o gytleri (3)
4. Corff o ddŵr y mae'r afon Jordan yn llifo i mewn iddo (1,3,4)
5. Twmplen Eidaleg (6)
6. Anferth (6)
8. Siâp tri ochr (6)
9. Ysgogi (7)
10. Pellter wedi'i fesur mewn unedau tair troedfedd (5)
12. Mamal Môr (6)
15. Planhigyn tebyg i'r rhododendron (6)
16. Confylsiwn (3)

SUDOKU

8	1	6	7	5	2	4	3	9
2	3	7	6	4	9	1	5	8
9	4	5	8	1	3	2	6	7
4	6	3	2	9	8	5	7	1
1	5	9	3	7	4	8	2	6
7	8	2	1	6	5	3	9	4
3	7	8	4	2	6	9	1	5
5	2	1	9	8	7	6	4	3
6	9	4	5	3	1	7	8	2

Roedd ein preswylwyr a'n cymunedau ar draws Cymru wedi cael cryn hwyl dros yr ŵyl

Yng Nghwrt St Clements, Caerdydd, bu'r preswylwyr yn mwynhau cyngerdd Nadolig pan ddaeth disgyblion o Ysgol Gynradd Gatholig St Philip Evans gerllaw ar ymweliad. Yn Llain Las yn Abergwaun, bu'r preswylwyr yn mwynhau cyngerdd carolau Nadolig hefyd, diolch i ddisgyblion ac athrawon o Ysgol Glannau Gwaun yn y dref.

Bu dathliadau Nadoligaidd yng Nghanolfan Adnoddau Cymunedol Hightown, gan gynnwys ymweliad gan gôr Ysgol Bodhyfryd yn ystod digwyddiad te prynhawn, carolau a bingo Nadoligaidd blynyddol.

Daeth y Grinch â hwyl yr ŵyl, ac ychydig ddrygioni, i'n cynllun gofal ychwanegol Maes Y Môr yn Aberystwyth, pan fu'n helpu'r preswylwyr i addurno'r adeilad.

Helpom sawl prosiect cymunedol a oedd yn helpu teuluoedd mewn angen dros y Nadolig hefyd. Roedd y rhain yn cynnwys:

- helpu i ddarparu cannoedd o hamperi i bobl a theuluoedd lleol, a drefnwyd gan Gymorth Tenantiaeth Allgymorth Wrecsam, Banc Bwyd Abergele ac Everyone Deserves a Christmas ym Merthyr Tudful
- fflôt Siôn Corn flynyddol Bord Gron Wrecsam
- y prosiect anrhegion a rhoddion blynyddol a arweinir gan wirfoddolwyr yn Hope Llaneirwg, Caerdydd
- digwyddiad teuluol Kindness at Christmas yn Y Drenewydd, Powys, a fynychwyd gan 1,000 o blant a'u teuluoedd

Amser te Nadoligaidd yng Nghanolfan Adnoddau Cymunedol Hightown

Carolau Nadolig gydag Ysgol Glannau Gwaun

Oriau agor dros y Pasg 2025

Bydd ein swyddfeydd ar gau i ymwelwyr rhwng **4pm ar ddydd Iau 17 Ebrill tan 9am ar ddydd Mawrth 22 Ebrill.**

Bydd ein llinellau ffôn trwsio a chymorth tai yn cau am **5pm ar nos Iau 17 Ebrill a byddant yn ailagor am 8am ar ddydd Mawrth 22 Ebrill.**

Byddwn yn cynnal gwasanaeth trwsio brys yn ystod y cyfnod hwn. Os bydd gennych chi unrhyw ymholiadau brys, ffoniwch: 0800 052 2526

Gallwch dalu eich rhent ar-lein neu adrodd am waith trwsio nad yw'n waith trwsio brys, ar-lein, trwy droi at:
www.wwha.co.uk

Ni chaiff ein sianelau cyfryngau cymdeithasol eu monitro.

Taliadau Debyd Uniongyrchol dros benwythnos gŵyl y banc

Dros wyliau'r Pasg, gyda'r banciau ar gau, gallai'r dyddiadau canlynol effeithio ar eich taliadau rhent Debyd Uniongyrchol.
Os caiff eich Debyd Uniongyrchol ei dalu i ni ar **ddydd Gwener 18 Ebrill neu ddydd Llun 21 Ebrill**, ni fydd hwn yn dod allan o'ch cyfrif banc tan **ddydd Mawrth 22 Ebrill.**
Gan ein bod yn cyflwyno'r ffeil dalu ymlaen llaw, fe allai, fodd bynnag, ymddangos fel trafodiad yn yr arfaeth, gan effeithio ar eich cronfeydd cliriedig dros ŵyl y banc.

Atebion croesair

Ar draws: 3 Rhybudd, 7 Byrnwr, 8 Tonga, 11 Wrthytân, 13 Agosáu, 14 Masgara, 17 Alcof

I lawr: 1 Puro, 2 Llwy, 4 Ymôrmarw, 5 Gnocchi, 6 Enfawr, 8 Triongl, 9 Adfywio, 10 Llathau, 12 Walrws, 15 Asalea, 16 Ffit

Mae teuluoedd wedi symud i’w cartrefi newydd ar safle hen dafarn yn Sir y Fflint, Gogledd Cymru. Bellach, mae’r wyth tŷ wedi’u llenwi yn y datblygiad yn Ffordd yr Orsaf, Sandycroft. Cwblhawyd y cartrefi gan ein partner adeiladu hirdymor, Grŵp Castlemead, gan ddarparu tai fforddiadwy yr oedd gwir angen amdanynt ar ôl dymchwel tafarn y New Inn, a oedd wedi bod ar gau ers nifer o flynyddoedd.