



Rhifyn 4

CYMORTH O RAN COSTAU BYW

£ Cylchlythyr

Croeso i bedwerydd rhifyn y cylchlythyr Cymorth Costau Byw.

Nod y cylchlythyr yma yw rhoi gwybodaeth i chi am ba gymorth sydd ar gael i chi yn Rhondda Cynon Taf i helpu gydag arian a chostau byw. Mae lles ariannol yn hanfodol ac mae sawl elfen iddo, a gobeithiwn y gallwn ni ddarparu'r wybodaeth a'r cymorth yma i chi yn y cylchlythyr yma.

Yr hyn sydd ar gael yn eich cymuned.

Mae'r Cyngor yn darparu ystod o gymorth i holl drigolion Rhondda Cynon Taf. Mae'r cymorth yn cael ei ddatblygu'n barhaus, felly **bwriwch olwg** ar wefan Rhondda Cynon Taf, a rhannwch yr wybodaeth â theulu, ffriandiau, cleientiaid a chydweithwyr.



SGANIWCH FI

<https://www.rctcbc.gov.uk/CY/Resident/ConsumerAdviceandMoneyMatters/CostofLivingSupport/CostofLivingSupport.aspx>

Cymorth i Drigolion

Mae cymorth ar gael i drigolion RhCT. Os ydych chi, ffriandiau, teulu neu'r rhai rydych yn gofalu amdany'n nhw angen cymorth ewch i **Cymorth i Drigolion**. Ewch i **wefan Llywodraeth Cymru** i gael gwybodaeth am gymorth ariannol gan gynnwys cymorth gyda'ch biliau cyfleustodau, gostyngiadau Treth y Cyngor, cyngor am ddyledion, cymorth â chostau tai, costau gofal plant, cymorth iechyd a lles, a mwy!

<https://www.rctcbc.gov.uk/CY/GetInvolved/RCTTogether/CommunityResilienceHubsandNeighbourhoodNetworks/ResidentSupport.aspx>
<https://www.llyw.cymru/help-gyda-chostau-byw>

Gwasanaethau cymorth

Mae **Case UK** yn cynnig cymorth iechyd meddwl a chorfforol ledled y DU. Maen nhw'n cynnig y **gwasanaeth yn y gwaith** i unrhyw un sydd angen cymorth tra'u bod nhw yn y gwaith. Maen nhw hefyd yn cynnig **gwasanaeth i'r di-waith** i unrhywun sy'n ddi-waith. Maen nhw'n cynnig ystod o therapïau i wella iechyd corfforol a meddyliol gan gynnwys cwnsela, ffisiotherapi ac ati.

Ffoniwch linell gymorth Case UK ar **02921 676213** (dydd Llun i ddydd Gwener 9am-4pm) neu ewch i'w gwefan: **www.case-uk.co.uk**

Mae **Able Futures** yn cefnogi pobl yng Nghymru, Lloegr a'r Alban sy'n gweithio ac yn byw gydag anawsterau iechyd meddwl. Mae modd i chi gael hyd at 9 mis o gymorth am ddim ar gyfer eich iechyd meddwl.

Mae modd i chi hunanatgyfeirio trwy eu ffonio: **0800 321 3137** neu drwy fynd i'w gwefan: **www.able-futures.co.uk**

<https://www.case-uk.co.uk/cy/in-workservicewales>
<https://www.case-uk.co.uk/cy/outofworkservicewales>

Cadwch lygad am rifyn nesaf y
cylchlythyr **Cymorth o ran
Costau Byw**...lle mae modd i ni
roi rhagor o wybodaeth i chi.





Benthycwyr arian didrwydded

Gyda heriau costau byw ar hyn o bryd mae rhai pobl yn teimlo bod ganddyn nhw ddim dewis ond benthycwyr arian os ydyn nhw'n ei chael hi'n anodd. Mae rhai'n troi at fenthycwyr arian. Mae benthycwyr arian didrwydded yn fenthycwyr arian anghyfreithlon sy'n aml yn codi cyfraddau llog uchel iawn.

Rhoi gwybod am fenthycwyr arian didrwydded

Yng Nghymru, mae modd i chi roi gwybod am bryderon am fenthyciwr arian i **Uned Benthycwyr Arian Anghyfreithlon Cymru** sy'n gweithredu llinell gymorth gyfrinachol 24 awr ar: **0300 123 33 11**. Anfonwch neges destun atyn nhw: **07772 608 931** neu e-bostiwr nhw: **imlu@cardiff.gov.uk**

Gall y cynghorwyr roi cyngor i chi am eich sefyllfa unigol. Mae'r wybodaeth rydych chi'n ei roi hefyd yn eu helpu i gymryd camau i atal benthycwyr arian yn anghyfreithlon.

Cymorth a gwybodaeth bellach

I gael rhagor o wybodaeth am fenthycwyr arian didrwydded, edrychwch ar wefan Atal Siarcod Benthycwyr Arian Cymru, sy'n cynnwys gwybodaeth, cymorth a chyngor: **www.stoploansharkswales.co.uk**

Os ydych chi mewn dyled neu os ydych chi'n ystyried benthycwyr arian gan fenthyciwr arian didrwydded, mynnwch gyngor yn gyntaf, e.e., mewn Canolfan Cyngor ar Bopeth. Gallwch ddod o hyd i'ch CAB lleol yma: **www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/amdanom-ni/contact-us/contact-us/Cysylltu-a-ni/**

Mae'r **Gwasanaeth Cyngori Ariannol** yn wasanaeth annibynnol, rhad ac am ddim. Mae gan eu gwefan (**www.moneyadviceservice.org.uk**) wybodaeth ddefnyddiol am fenthycwyr arian rheoli eich arian.

Edrychwch ar eu gwefan am ragor o wybodaeth am:

- awgrymiadau am sut i reoli eich arian
- cardiau a benthyciadau
- pan fydd pethau'n mynd o chwith
- siopa o gwmpas

Beth yw benthycwr arian didrwydded?

I fenthycwyr arian yn gyfreithlon, mae'n ofynnol i bob benthyciwr arian gael ei awdurdodi gan yr Awdurdod Ymddygiad Ariannol. Os dydyn nhw ddim wedi'u hawdurdodi gan yr Awdurdod maen nhw'n benthycwyr arian yn anghyfreithlon ac yn cael eu hadnabod fel benthycwyr arian didrwydded.

Yn aml dydy benthycwyr arian didrwydded ddim yn darparu llawer o waith papur neu gontractau swyddogol i gadarnhau'r cytundeb rydych wedi'i wneud gyda nhw. Os byddwch chi'n benthycwyr arian ganddyn nhw, mae'n debygol, er eich bod chi'n talu'ch dyledion, bod y ddyled yn parhau i dyfu oherwydd y cyfraddau llog uchel maen nhw'n eu codi fel arfer. Er bod benthycwyr arian didrwydded yn aml yn dechrau'n gyfeillgar, maen nhw'n aml yn cymryd camau anghyfreithlon i gasglu unrhyw arian sy'n ddyledus gennych chi. Mae modd i'r camau yma gynnwys bygythiadau o drais neu gymryd eich pethau gwerthfawr. Mewn achosion eithafol, maen nhw weithiau'n gorfodi'r rhai sydd ddim yn talu i buteindra a gwerthu cyffuriau. Mae dros 1 miliwn o oedolion yn y DU wedi benthycwyr arian gan fenthyciwr arian didrwydded ac yn dioddef o ganlyniad.

Sut i osgoi benthycwyr arian didrwydded

Mae modd darganfod a yw benthyciwr arian wedi'i awdurdodi gan yr Awdurdod Ymddygiad Ariannol drwy wirio'r gofrestr ar wefan yr Awdurdod: **www.fca.org.uk**. Os dydyn nhw ddim ar y gofrestr, peidiwch â benthycwyr arian ganddyn nhw, a rhwch wybod amdany'n nhw.

Beth i'w wneud os oes arnoch chi arian i fenthycwyr arian didrwydded

Mae'n gallu bod yn anodd rhoi gwybod os oes arnoch chi arian i fenthycwyr arian didrwydded, efallai y byddwch chi'n teimlo cywilydd, embaras, neu'n poeni am yr hyn a fydd yn digwydd i chi. Serch hynny, mae'n hanfodol eich bod chi'n rhoi gwybod am unrhyw bryderon sydd gyda chi.

Os ydych chi wedi benthycwyr arian gan rywun sydd ddim wedi'i awdurdodi gan yr Awdurdod, dydych chi ddim wedi torri'r gyfraith ond maen nhw wedi. Fyddwch chi ddim mewn trafferth.



Sut i adnabod sgam

- **Ydy e'n annisgwyl?** Mae sgamwyr yn aml yn cysylltu â chi yn ddirybudd. Efallai y byddan nhw'n cysylltu â chi trwy e-bost, neges destun, post, cyfryngau cymdeithasol, neu hyd yn oed wyneb yn wyneb. Ai aelod o'r teulu sy'n cysylltu â chi ar rif newydd yn dweud ei fod angen arian? Ydy e'n dweud eich bod chi wedi methu parsel doeddech chi ddim yn ei ddisgwyl?
- **Ydyn nhw wedi gofyn am eich gwybodaeth bersonol?** Gall sgamwyr ofyn am wybodaeth fel cyfrineiriau, manylion banc, eich cyfeiriad, a rhifau PIN.
- **Ydych chi'n teimlo dan bwysau i weithredu'n gyflym?** Efallai bydd sgamwyr yn cynnig gwobr uwch os byddwch chi'n buddsoddi'n gyflym, neu efallai y byddan nhw'n dweud bod terfyn amser ar y cyfle.
- **Ydy'r cynnig yn swnio'n rhy dda i fod yn wir?** Mae twyllwyr yn aml yn addo gwobrau i'ch temtio, fel enillion uchel ar fuddsoddiad.
- **A yw'r cynnig ar eich cyfer chi yn unig?** Mae'n bosibl bydd sgamwyr yn honni eich bod chi wedi'ch dewis yn arbennig ar gyfer cyfle buddsoddi. Efallai bydden nhw hefyd yn dweud y dylid ei gadw'n gyfrinach.
- **Ydyn nhw'n ceisio'ch seboni?** Yn aml, mae sgamwyr yn ceisio meithrin cyfeillgarwch â chi i'ch gwneud i chi ymlacio.
- **Ydych chi'n teimlo'n bryderus neu'n gyffrous?** Efallai bydd twyllwyr yn ceisio dylanwadu ar eich emosiynau i'ch cael chi i weithredu.
- **Ydyn nhw'n siarad yn awdurdodol?** Efallai bydd sgamwyr yn honni eu bod nhw wedi'u hawdurdodi ac maen nhw'n aml yn ymddangos yn wybodus am gynhyrchion ariannol.
- **Ydyn nhw'n gofyn am daliad mewn ffordd anarferol?** Gall sgamwyr ofyn am daliad ar ffurf trosglwyddiad banc neu dalebau iTunes.

Sgamiau

Mae sgamiau ariannol yn dod yn fwyfwy cyffredin ac yn fwy heriol i'w hadnabod. Yn aml, mae sgamiau yn ymddangos fel busnes cydnabyddedig, sefydliad, neu aelod o'r teulu sydd angen help neu arian i gael mynediad at eich manylion ariannol.

Gall fod yn anodd adnabod sgamiau. Gall twyllwyr fod yn argyhoeddiadol a gwybodus, gyda gwefannau a deunyddiau sy'n edrych yn union yr un fath â'r peth go iawn.



Gwneud:

- Byddwch yn ofalus o bob galwad ffôn, e-bost a neges testun annisgwyl. Peidiwch â chymryd yn ganiataol eu bod nhw'n ddilys, hyd yn oed os yw'r person yn gwybod rhywfaint o wybodaeth sylfaenol amdano chi!
- Anwybyddwch alwadau ffôn a negeseuon os ydych chi'n teimlo pwysau i weithredu'n gyflym. Fydd dim ots gan fanc, busnes, aelod o'r teulu neu ffrind aros os ydych chi eisiau amser i feddwl.
- Gwiriwch eich cyfrif banc a chyfriflenni cerdyn credyd yn rheolaidd i gadw golwg ar eich sefyllfa ariannol a beth sy'n mynd i mewn ac allan o'ch cyfrif a phryd.
- Ystyriwch gael cyngor neu arweiniad ariannol annibynnol cyn gwneud penderfyniad ariannol mawr (mae gan MoneyHelper wybodaeth am **sut i ddod o hyd i gynghorydd ariannol**)
- Gwiriwch reoleiddwyr tramor os ydych chi'n delio â chwmni tramor (dylech chi hefyd wirio'r rhestr o **rhybuddion twyll gan reoleiddwyr tramor**)
- Ystyriwch gael gair diogel gydag aelodau o'r teulu/ffrindiau – os ydyn nhw'n cysylltu â chi o rif anghyfarwydd am unrhyw reswm. Os ydyn nhw'n defnyddio'r gair yma byddwch chi'n gwybod wedyn a yw'n sgamiwr yn smalio bod yn aelod o'r teulu neu ffrind.

<https://www.moneyhelper.org.uk/cy/getting-help-and-advice/financial-advisers/choosing-a-financial-adviser>

https://www.iosco.org/investor_protection/?subsection=investor_alerts_portal



Peidiwch â:

- Rhoi manylion eich cyfrif banc neu gerdyn credyd oni bai eich bod chi'n sicr gyda phwy rydych yn delio
- Rhannu eich cyfrineiriau ag UNRHYW UN (gan gynnwys eich cyfrineiriau cyfryngau cymdeithasol)
- Rhoi mynediad i'ch dyfais drwy lawrlwytho meddalwedd neu ap o ffynhonnell dydych chi ddim yn ymddiried ynddi. Mae'n bosibl y bydd sgamwyr yn gallu rheoli eich dyfais a chael mynediad i'ch cyfrif banc a chyfrifon personol eraill.

Os ydych chi wedi colli arian oherwydd sgam, cysylltwch ag Action Fraud ar **0300 123 2040** neu drwy ei wefan **www.actionfraud.police.uk/welsh**



Cymorth

gyda thai/morgeisi yn RhCT

Mae'r argyfwng costau byw yn ei gwneud hi'n fwy heriol i bobl ddod o hyd i dai fforddiadwy, boed hynny drwy rentu neu drwy forgais. Mae'n gallu bod yn anodd cadw i fyny â thaliadau misol uchel ar ben costau byw eraill fel Treth y Cyngor, biliau, costau cynnal a chadw cyffredinol ac ati.

Rydym yn argymhell eich bod chi'n edrych ar wefan Cyngor ar Bopeth sy'n cynnwys gwybodaeth am sut i rentu neu brynu cartref, neu ddod o hyd i rywle i fyw yn gyffredinol. Ar y dudalen yma, byddwch chi hefyd yn dod o hyd i gyngor a gwybodaeth ar faterion cyffredin yn ymwneud â thai, megis:

- Delio â phroblemau gyda'ch landlord
- Atgyweiriadau mewn tai rhent: beth ydych chi'n gyfrifol amdano
- Defnyddio gwarantwr ar gyfer rhentu
- Materion morgais
- Gwahaniaethu mewn tai
- Cymorth i osgoi colli eich cartref
- A rhagor.



SGANIWCH FI

Ewch i'w gwefan:
<https://www.citizensadvice.org.uk/cy/mraeg/Tai/>

Hoffech chi arbed arian ar eich morgais?

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd talu'ch morgais, efallai y bydd modd i chi:

- lleihau costau eich cartref neu gynyddu'r arian sy'n dod i mewn
- newid i gytundeb morgais rhatach
- lleihau eich taliadau morgais
- lleihau taliadau ar eiddo rhanberchnogaeth
- newid taliadau ar eich polisi gwaddol.

Siaradwch bob amser â chynghorydd dyledion profiadol, ewch i **Reducing your monthly mortgage payments - Home** (citizensadvice.org.uk)

www.citizensadvice.org.uk/wales/debt-and-money/mortgage-problems-debt-and-money/mortgage-problems/cutting-down-your-mortgage-costs/



Wythnos genedlaethol siarad am arian yw 6-10 Tachwedd 2023

Rheoli'ch arian

Ei gydnabod. Os ydych chi'n cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd, peidiwch â chladdu'ch pen yn y tywod ac osgoi meddwl amdano. Ceisiwch restru eich incwm, unrhyw ddyledion, biliau, a gwariant cyffredinol dros fis fel eich bod chi'n deall eich sefyllfa ariannol yn glir. Byddwch yn onest gyda chi eich hun a chynnwys popeth.

Cyllideb. Yna lluniwch gyllideb fisol i chi'ch hun. Dangoswyd bod cadw at gynllun cyllideb yn cadw gwariant pobl ar y trywydd iawn ac yn rhoi synnwyr o reolaeth yn ôl. Gofalwch eich bod chi'n cynnwys popeth yn y gyllideb yma - costau teithio, biliau bwyd, gwariant cymdeithasol ac ati. Os ydych chi'n talu unrhyw filiau'n flynyddol, fel yswiriant car, rhannwch y gost yn 12 fel bod modd i chi neilltuo arian bob mis yn barod ar gyfer y gost flynyddol yma. Os oes modd, ceisiwch neilltuo rhywfaint o arian bob mis ar gyfer unrhyw gostau annisgwyl a allai godi, megis pe bai eich peiriant golchi yn torri.

Gweithio gyda'n gilydd. Gofalwch fod pawb yn eich cartref yn gwybod am eich cyllideb ac yn gydnaws ag ef. Mae hyn yn eich helpu i gydweithio fel tîm i gadw at eich cynllun a chyflawni eich nodau.

Dewch i Siarad am Faterion Cyllid

Gyda'r argyfwng costau byw mae llawer ohonom yn pryderu am ein sefyllfaoedd ariannol, ac er ei fod yn effeithio ar bob un ohonon ni, rydyn ni'n gwybod bod llawer o bobl yn y DU yn amharod i siarad am arian. Cyflwynwyd wythnos genedlaethol siarad am arian fel ffordd o geisio annog pobl i siarad am arian a normaleiddio sefyllfaoedd a theimladau am arian mae llawer ohonon ni yn eu profi.

Mae ymchwil yn dangos bod pobl sy'n siarad am arian:

- Yn gwneud penderfyniadau ariannol llai peryglus
- Yn helpu eu plant i ffurfio arferion ariannol da drwy gydol eu hoes
- Yn teimlo llai o straen a mwy o reolaeth dros eu harian.

Sut i siarad am arian

Mae'r Gwasanaeth Arian a Phensiynau sy'n cynnal wythnos Siarad am Arian, wedi llunio canllawiau ar-lein defnyddiol i'ch helpu i ddechrau sgysiau am arian gyda'ch:

- Partner
- Ffrindiau
- Plant
- Rhieni a Nain a Thaid

<https://www.moneyhelper.org.uk/cy/family-and-care/talk-money/how-to-have-a-conversation-about-money>

Os dydy hi ddim yn ddiogel siarad...

Os yw'ch partner, aelod o'ch teulu, neu ffrind yn rheoli eich arian, eich mynediad at eich arian neu'n mynd i ddyledion yn eich enw, cam-drin ariannol yw hyn. Os ydych chi mewn sefyllfa debyg, mae cymorth ar gael i chi. Cliciwch yma am ragor o wybodaeth am gam-drin ariannol, a ble i gael cymorth: **Cam-drin ariannol: gweld yr arwyddion a gadael yn ddiogel** ([moneyhelper.org.uk](https://www.moneyhelper.org.uk))

<https://www.moneyhelper.org.uk/cy/family-and-care/talk-money/financial-abuse-spotting-the-signs-and-leaving-safely>



Gwasanaethau cymorth sydd ar gael i **BOB** gweithiwr yng Nghymru.

Mae **Case UK** yn darparu cymorth iechyd meddwl a chorfforol ledled y DU. Maen nhw'n cynnig y **gwasanaeth yn y gwaith** i unrhyw un sydd angen cymorth tra'u bod nhw yn y gwaith.

Ffoniwch linell gymorth Case UK ar **02921 676213** (Ar agor dydd Llun i ddydd Gwener 9am-4pm) neu ewch i'w gwefan: **www.case-uk.co.uk**

Mae **Able Futures** yn cefnogi pobl yng Nghymru, Lloegr a'r Alban sy'n gweithio ac yn byw gydag anawsterau iechyd meddwl. Mae modd i chi gael hyd at 9 mis o gymorth am ddim ar gyfer eich iechyd meddwl. I gael cymorth ganddyn nhw gallwch hunanatgyfeirio trwy eu ffonio: **0800 321 3137** neu drwy fynd i'w gwefan: **www.able-futures.co.uk**

<https://www.case-uk.co.uk/cy/in-workservice-wales>

Buddion Staff

Edrychwch ar yr arbedion mae modd i chi eu gwneud drwy fuddion Staff RhCT o ostyngiadau bwyta allan, i arbedion ar siopa, cyfleustodau, gwyliau, ceir a thechnoleg. Ewch i: **https://rctstaffbenefits.co.uk/**.

Mae modd i chi hefyd wirio'r wybodaeth a'r cyngor diweddaraf gan ein partneriaid, Salary Finance (Saesneg yn unig):

- How to deal with the rising cost of housing
- Merry & Mindful: Preparing for the festive season
- Talk Money Week Webinar: Q&A with Salary Finance
- 9 money moves you should make ahead of the new year

<https://learn.salaryfinance.com/rctcbc/uk/>

Newyddion Staff



Vivup yw ein Rhaglen Cymorth i Weithwyr **NEWYDD** A **CHYFRINACHOL** sydd ar gael i holl staff RhCT



Waeth a ydych chi'n wynebu problemau yn y gwaith neu gartref, gallwch gael cyngor diduedd a chyfrinachol gan gwnselwyr cymwys ar gyfer pob math o wahanol faterion. Mae'r gwasanaeth yma'n **HOLL LLOL GYFRINACHOL** a does dim gwybodaeth bersonol o gwbl yn mynd yn ôl i'r sefydliad.



Cymorth dros y ffôn: **0800 023 9387**

Siarad â chwnselydd neu arbenigwr cymorth bob awr o'r dydd. Mae modd trafod unrhyw faterion emosynol, personol neu sy'n gysylltiedig â'r gwaith. Mae cwnsela wyneb yn wyneb ac ar-lein hefyd ar gael.



Cyngor dyled ac ariannol Gan gynnwys "Ask Bill"



Llyfrau hunan-gymorth y gellir eu lawrlwytho

Cewch fynediad at ystod eang o lawlyfrau hunan-gymorth ar therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) sy'n cynnig arweiniad a chynghor ar nifer o bynciau.

► vivup.yourcareeap.co.uk/L201?CODE=109868



Podlediadau a blogiau

Sy'n cynnwys nifer o bynciau megis iechyd meddwl a lles er mwyn deall yn well, ynghyd â chynghor ac argymhellion ar sut i ymdopi.

► vivup.yourcareeap.co.uk/L201?CODE=109868

"Bright Sky" (Cefnogaeth Cam-drin Domestig)

Ap a gwefan sy'n ddiogel ac yn hawdd i'w defnyddio er mwyn cefnogi unrhyw un sydd mewn perthynas gamdriniol neu'r rheiny sy'n poeni am rywun ac am wybod sut i ymateb.



Mae Vivup yn darparu mynediad am ddim at **Your Care** - sef plattfform ar-lein sy'n rhoi cyfle i chi reoli eich iechyd a'ch lles.

Cymerwch ran mewn asesiadau iechyd ar-lein, dewch o hyd i'ch ffactorau risg ac ewch ati i greu ac adolygu nodau iechyd a sefydlu arferion ffordd o fyw cadarnhaol.

► **rhonddacouncil.yourcarewellbeing.net**

Bydd angen i chi chreu cyfrif. Dydy rhai gwasanaethau DDIM ar gael.



Os ydych chi'n ddefnyddiwr TGCh fe welwch ddolenni Vivup ar eich bwrdd gwaith.

Grwpiau Facebook Staff RhCT

Eisiau cael yr wybodaeth ddiweddaraf am staff? Ymunwch â grŵp Facebook Staff RhCT. Mae hwn yn grŵp caeedig i staff RhCT yn unig ac mae'n ffordd wych o roi'r newyddion diweddaraf i chi. Byddwn ni'n gofyn am eich barn a'ch mewnbwn drwy gynnal arolygon staff ac ati.

Dyma sut i ymuno:

1. Agor Facebook a chwilio Facebook Staff RhCT.
2. Bydd angen i chi nodi'ch enw llawn a'ch rhif staff.
3. Byddwch chi'n cael mynediad i'r grŵp caeedig unwaith y byddwn ni wedi gwirio eich gwybodaeth.

Rydyn ni'n gofyn i chi drin y grŵp yma â pharch gan ei fod yn ddarostyngedig i'n polisïau a'n gweithdrefnau.



Cyngor ynni i aelwydydd

Yn yr hinsawdd sydd ohoni, gall biliau ynni fod yn uchel, a gall fod yn anodd gwybod ble i gael cymorth a chyngor rheoledig. Ond newyddion da... Ofgem yw'r rheolydd ynni ar gyfer y DU, ac maen nhw'n cynnig arweiniad a chefnogaeth ar sut i lywio'r cyfnod anodd yma.



SGANIWCH FI

Ewch i'w gwefan:

<https://www.ofgem.gov.uk/cy/cyngor-ar-ynni-i-gartrefi>

Gwresogi ac Arbed

Mae cymorth grant Gwresogi ac Arbed ar gael i drigolion RhCT os ydych chi'n bodloni meini prawf penodol. Mae modd i'r cymorth yma eich helpu i wella effeithlonrwydd ynni eich cartref.

Mae gwybodaeth, cyngor a chymorth ychwanegol hefyd ar wefan Rhondda Cynon Taf:

Gwresogi ac Arbed | Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf (rctcbc.gov.uk)

<https://www.rctcbc.gov.uk/CY/Resident/Housing/HousingGrants/HeatandSave/HeatandSave.aspx>

Cwestiynau cyffredin

A ddylwn i newid cyflenwyr ynni?

Mae'r rhan fwyaf o gwsmeriaid ynni ar dariff amrywiol safonol ac yn talu am faint o ynni y maent yn ei ddefnyddio. Serch hynny, mae prisiau cyfanwerthu wedi gostwng yn ddiweddar, sy'n golygu bod cyflenwyr ynni yn dechrau cynnig rhagor o opsiynau ar gyfradd sefydlog. Mae gan hyn rai manteision fel eich helpu i gyllidebu ac atal cynnydd mewn prisiau os bydd prisiau'n dechrau cynyddu eto. Serch hynny, mae hefyd yn golygu os bydd prisiau'n dechrau gostwng, rydych chi'n talu'r un gyfradd.

Mae rhai agweddau pwysig i'w hystyried cyn newid cwmni ac rydyn ni'n argymhell eich bod chi'n edrych ar y ddolen uchod am ragor o wybodaeth.

Beth i'w wneud os yw'ch cyflenwr wedi mynd i'r wal?

Sicrhewch eich bod yn cymryd darlleniad mesurydd. Peidiwch â phoeni! Byddwch chi'n cael eich symud yn awtomatig i gyflenwr newydd a fydd eich cyflenwad ddim yn cael ei dorri. Unwaith bydd gyda chi gyflenwr newydd byddwch chi'n cael eich rhoi ar dariff yn awtomatig, ond gallwch newid hyn os byddwch chi'n dod o hyd i fargen well yn rhywle arall.

Oes modd i mi gael cymorth ar gyfer fy miliau ynni?

Mae cymorth ar gael ar gyfer biliau ynni ar ffurf grantiau, cynlluniau'r llywodraeth a budd-daliadau, gwiriadau ynni cartref ymhlith sefydliadau cymorth eraill. Mae rhagor o wybodaeth am y rhain ar gael yn y ddolen uchod. Os ydych chi'n cael trafferth talu eich biliau ynni, cysylltwch â'ch cyflenwr ynni i drafod hyn gyda nhw.



Dydy hi ddim yn rhy gynnar i ddechrau meddwl am y Nadolig!

Efallai bod y Nadolig yn teimlo fel sbel i ffwrdd eto, ond po gynharaf y byddwn ni'n dechrau meddwl am y peth, y cynharaf y gallwn ni gynllunio a pharatoi, a pho fwyaf parod ydyn ni, y lleiaf tebygol ydyn ni o gael ein llethu neu ein synnu gan gostau'r Nadolig.

Er bod y Nadolig yn gallu bod yn amser drud o'r flwyddyn, does dim rhaid iddo fod felly. Edrychwch ar ein awgrym gorau ar gyfer arbed arian dros y Nadolig.



1. Gosodwch gyllideb.

Cyllideb aelwyd gyfartalog ar gyfer y Nadolig yw £350. Eisteddych ac ysgrifennwch ar gyfer pwy rydych chi'n mynd i brynu anrhegion, a faint rydych chi am ei wario ar bob person. Dylech chi hefyd ychwanegu costau bwyd, costau teithio ac unrhyw gostau Nadolig ychwanegol eraill a allai fod gyda chi at y gyllideb yma. Bydd hyn yn eich helpu i wybod faint o arian y dylech chi ei roi i'r neilltu bob mis rhwng nawr a'r Nadolig. Dyma gynllunydd cyllideb i'ch helpu gyda'r cam yma.

www.moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/budgeting/budget-planner



2. Byddwch yn realistig.

Os ydych chi'n gorwario ar un peth torrwyd yn ôl ar rywbeth arall, a chofiwch, does dim rhaid i chi wario llawer o arian i gael Nadolig hyfryd a phleserus!



3. Os ydych yn dibynnu ar gredyd...

Gall credyd ddod gyda chyfraddau llog uchel a gall fod yn anodd ei dalu'n ôl unwaith y bydd y Nadolig drosodd. Ystyriwch edrych ar gynlluniau aberthu cyflog gwaith megis cynlluniau technoleg neu gyllid cyflog ar gyfer benthychiadau. Ystyriwch hefyd edrych ar gardiau credyd sy'n cynnig llog o 0% ar gyfer benthyca tymor byr, ond cofiwch dalu'r ddyled cyn i'r cyfnod o 0% ddod i ben.



4. Rhowch gynnig ar wneud eich anrhegion eich hun.

Y ffordd orau o ddangos eich bod chi wir yn gwerthfawrogi rhywun yw drwy ddechrau pobi, creu eich basgedi bwyd eich hun neu roi cynnig ar greu rhoddion gwyrddach.



5. Gostyngiadau a thalebau.

Edrychwch ar y gostyngiadau ar wefan Staff RhCT - mae digon o gynigion i chi ac mae siopau'n cynnig talebau a gostyngiadau ar gyfer pob math o gynnyrch. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n darllen y print mân. Cadwch lygad am fargeinion ar-lein.



6. Gwnewch addewid i wneud rhywbeth neis fel glanhau car ffrind, yn hytrach na phrynu anrheg.

The Salary Finance

GUIDE

Savings edition

Practical tips to help you save and
make your money go further.



Since the cost of living squeeze hit in early 2022 we've been doing our best to support UK employees with tips, insights and ideas on how to make their money go further.

In this new and updated guide we show you how to make savings in three key areas.

The information in this guide is generic and is not personal financial advice. If you need personal financial advice please consult a regulated financial adviser.

You can get free personal money help from either:

[Money Helper Service](#)



[Citizens Advice Bureau](#)



Food

Family

Fun

Groceries make up a large slice of living costs, so it's a great place to start looking for savings.

Food

Family

Fun

Food



Meal plan

Planning your meals for the week ahead means you will only buy what you need and will use. It also reduces the risk of ordering takeaway food because you don't know what to cook. This range of meal plan [ideas](#) from the 'Save the Student' website can get anyone started. And if you hate the idea of cooking each day, why not cook several meals in one go? For inspiration see [Miguel Barclay](#) or [Mimi Harrison](#).

Shopping list

Whether you shop in stores or online, having a list of what you need and referring to your Meal Plan reduces the risk of impulsive spending. Shopping less often can help you think more carefully about what you buy and save you money. Doing your shopping online is a good way to manage your budget as you can see how much you are spending with every item you add in your basket.

Special offers and food apps

By combining Buy One Get One Free (BOGOF) offers, buying in bulk and using food Apps like [Olio](#), [Too Good To Go](#) and [Karma](#) you can make some serious savings. Food apps enable you to buy discounted food not only from supermarkets, but also cafes and takeaways. Simply register and wait for the offers to come in each day. To compare various offers check out this [website](#).

Ditch the brands

There's still a significant difference between well-known brands and supermarket own – label products. The same can be said for over the counter medicines and personal care products.

Increase plant-based meals

Switching out some meat dishes for planet-based options can be much cheaper and improve your diet. Pulses, beans, lentils, mushrooms, and brown rice all make for great core meal components. [Harvard Medical School](#) has some great pointers to get you going.

Cut out waste

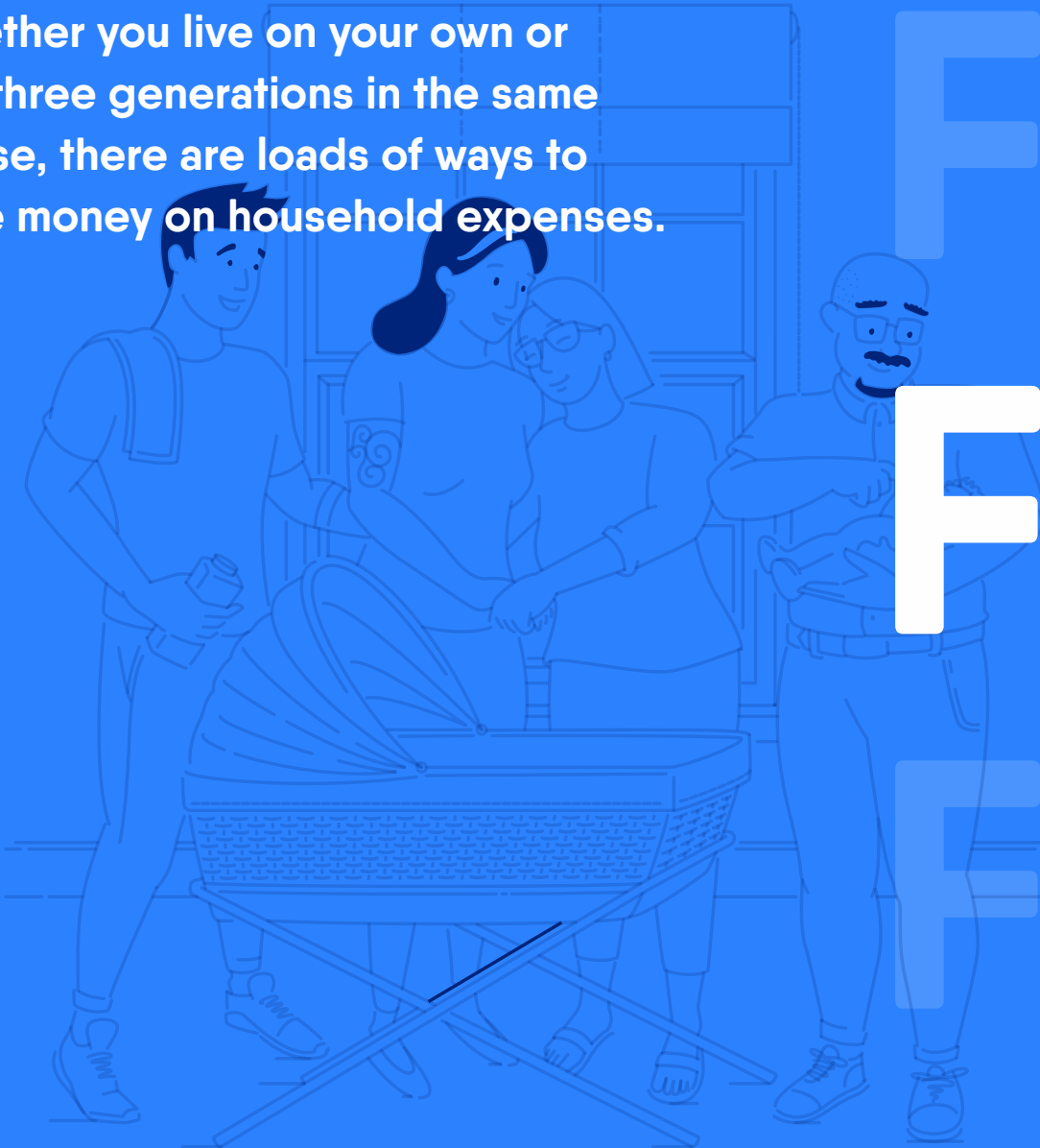
It's estimated that 33% of all food produced globally is lost or wasted each year. So make it a habit to use up leftovers in different dishes. Avoid buying more fresh food than you are likely to use. Cook and freeze food before it goes off. For more inspiration and ideas on how to reduce food waste check out this [website](#).

Limit your food delivery app use

These apps have gained immense popularity in recent years due to their convenience and ease of use. However, these can be quite costly and may not be the most cost-effective way to buy food. These apps can quickly add up, including delivery fees, service fees, and handling fees. Consider the costs before placing an order to ensure that it is a financially feasible option.

Whether you live on your own or are three generations in the same house, there are loads of ways to save money on household expenses.

Food Family Fun



Family

Reuse and reclaim

Why not repurpose your existing furniture, buy second hand products on [Facebook Marketplace](#) or find hidden gems at your local recycling centre. It's a great way to freshen up your home, without breaking the bank.

Check your energy efficiency

The less heat and energy you waste, the lower your bills will be. Check out the tips from the [Energy Saving Trust](#) to make easy and low cost changes to your home. [Help with home improvements](#) article from the Citizens Advice Bureau explains what financial support is on offer for home and energy efficiency improvements. And agreeing to pay your utility bills via direct debit is usually cheaper than via bank transfer or card, especially if you have a smart meter and choose to pay for what you use each month.

Get rid of expensive debt

Debt can weigh you down and stop you getting ahead. If you are falling behind with payments (or think you might do so soon), check out what debt solutions are available to you on StepChange's [website](#).

If you have high cost debt and want to explore consolidating, Salary Finance may be able to help you save money by paying off more expensive debt at a lower rate. Visit [Salary Finance](#) to find out about the support available to you.

Check out social tariffs

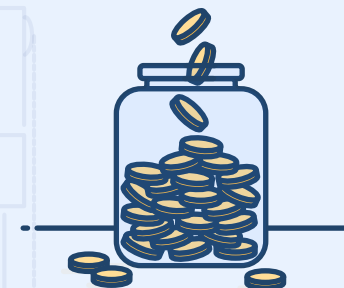
Water, broadband and mobile phone providers all offer social tariffs which are cheaper than standard deals, for those in receipt of certain state benefits. Speak to your provider to find out if you qualify.

Switch to SIM only mobile

Buying a lower cost new or used mobile phone means you can take a SIM-only contract for data and calls, and pay as little as £5 per month, rather than the typical £50-£100 per month of a device inclusive deal. This [Which? article](#) explains all you need to know about individual deals while [this one](#) gives you tips on how to save on family deals.

Cancel or share subscriptions

Cancelling subscriptions can help you save money on unused apps and streaming services. Some subscription services also offer the option to pause your membership, that way you're not wasting money on something you don't use but can restart when you want.



Family

Use a Price Comparison website

The main comparison websites include: [Comparethemarket](#), [Gocompare](#), [Confused.com](#), and [MoneySupermarket](#). These are great for comparing household costs like insurance, broadband, mobile phones, loans and savings accounts. Before policies and services renew, make sure you know what alternatives are available to negotiate with your existing provider. This [Experian article](#) gives some negotiation pointers.

Use cashback platforms

By routing household purchases (or any other spending) with major retailers through cashback/discount apps like [TopCashback](#), [Quidco](#) and [Groupon](#) you can make meaningful savings.

Review your council tax

You might be able to get a [reduction in council tax](#) if you meet your local authority's criteria. And if you think your house is too high on the band scale, you might be able to get it [rebanding to a lower level](#).

Review your mortgage deal

You might be able to save on interest by switching to a better deal. [Moneyfacts](#) has a list of current best buys, but remember to take advice from a [regulated mortgage broker](#) using websites such as 'unbiased.co.uk' if you're unsure what's best for you.

Trade down your car

Trading down to a cheaper model could enable you to get rid of car payments or other expensive debt. Services like [WeBuyAnyCar](#), [Motorway](#), [Cazoo](#) and [CarWow](#) offer a safe and fast route to selling your car, but remember that they don't always offer the highest price.

Sell unused clothes and items

The average household has around £3,000 of unused and unwanted stuff that they could sell for cash. Check out [Vinted](#) for clothes, [Abe Books](#) for books and [Zapper](#) for digital devices or use generalist sites like [Ebay](#) or [Facebook Marketplace](#).

School uniforms

Find out if you are entitled to a school uniform government grant [here](#). You can also check out ways to cut costs on uniforms as outlined in Metro's article [here](#).



For more financial insights and ideas visit:

[Salary Finance](#) →

To read our first edition of the G.U.I.D.E where we talk about how to save money on groceries, utilities, insurance, debt and energy, visit:

[Learn platform](#) →

You can also check if you qualify for state financial support by using this anonymous [calculator](#) from the 'Entitled To' website.

All information included in this GUIDE is correct as of 24-05-2023.

Important: This is an option, not a recommendation. Your employer does not benefit from offering this service and all your communications will be with Salary Finance. Loan applications will be assessed to ensure the loan is appropriate and affordable for you. "Learn" content is for guidance and educational purposes only and is generic in nature. Salary Finance does not offer regulated financial advice. Please seek independent financial advice.

© 2023 Salary Finance Limited. All rights reserved. Salary Finance Limited and Salary Finance Loans Limited are authorised and regulated by the Financial Conduct Authority (firm reference numbers: 758053 and 734585). Salary Finance Limited is registered as a small payment institution money remittance firm (firm reference number: 788485). For loan products, Salary Finance Limited acts as credit broker exclusively for associated company Salary Finance Loans Limited. Salary Finance Limited and Salary Finance Loans Limited are registered in England & Wales (company numbers: 09677777 and 07643748) at Scale Space, 58 Wood Lane, London W12 7RZ. Data Protection Registrations: ZA152606 and ZA099501.