



Rhifyn 3 **CYMORTH O RAN COSTAU BYW**

Cylchlythyr

Croeso i drydydd rhifyn y cylchlythyr Cymorth Costau Byw.

Nod y cylchlythyr yma yw rhoi gwybodaeth i chi am ba cymorth 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, ffrindiau, cleientiaid a chydweithwyr.

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



SGANIWCH FI

Canolfannau Cymunedol Rhondda Cynon Taf

Mae cymorth ar gael i drigolion Rhondda Cynon Taf o'n Canolfannau Cymunedol. Mae cymorth ar gael ar gyfer nifer o bethau, er enghraifft:

- Cymorth tymor byr i gasglu siopa
- Gwybodaeth ac arweiniad am arian neu fudd-daliadau
- Cymorth lles os ydych chi'n teimlo'n unig
- Gwasanaeth y llyfrgelloedd yn y cartref
- Galwad ffôn gyfeillgar i gadw mewn cysylltiad
- Cymorth i ddatblygu sgiliau digidol i'r rheiny sydd wedi'u heithrio yn ddigidol
- Cymorth i ddod o hyd i waith neu gymorth â hyfforddiant cyflogaeth

Os ydych chi, eich ffrindiau, eich teulu neu'r rheiny sydd dan eich gofal angen cymorth, ewch i:

<https://www.rctcbc.gov.uk/CY/GetInvolved/RCTTogether/CommunityResilienceHubsandNeighbourhoodNetworks/ResidentSupport.aspx>

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





Gwirio eich budd-daliadau

Mae gwerth £19 biliwn o fudd-daliadau heb eu hawlio - ydych chi'n colli allan?

Gwiriwch drwy fynd i www.entitledto.co.uk - mae'n hawdd i'w wneud a dim ond ychydig o wybodaeth sydd rhaid i chi'i nodi. Does dim rhaid i chi nodi eich enw na chofrestru.

Os ydych chi'n ansicr am ba gymorth sydd ar gael i chi neu os hoffech chi siarad â rhywun, mae modd i **Advicelink Cymru** eich helpu chi i wirio beth sydd ar gael a sut i hawlio'r hyn sy'n ddyledus i chi.

Pan fyddwch chi'n ffonio Advicelink Cymru ar **0808 250 5700**, byddwch chi'n cael cyngor cyfrinachol a rhad ac am ddim ynghylch arian a allai fod yn ddyledus i chi. Mae modd iddyn nhw hefyd eich helpu chi i wneud cais am fudd-daliadau lles, cael cymorth am ddyledion a chymorth gyda chostau megis tanwydd, gofal plant, addysg bellach a llawer yn rhagor!

<https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/amdanom-ni/our-work/advice-partnerships/advicelink-cymru/>

Arbed Arian

Mae modd i **Garfan Gwresogi ac Arbed y Cyngor** roi cymorth i drigolion i gadw eu cartrefi yn gynnes drwy gynnig cyngor, cymorth neu eu hatgyfeirio at asiantaethau eraill am ragor o gymorth ar lawer o bethau. Mae modd iddyn nhw gynnig cymorth ar bynciau megis rheoli arian, gwneud y mwyaf o'ch arian, cymorth grant, ac mae modd iddyn nhw eich atgyfeirio at fanciau bwyd, Cyngor ar Bopeth a llawer yn rhagor.



Edrychwch ar y **Fideo Gwresogi ac Arbed**
<https://www.youtube.com/watch?v=XhELqITtQnQ>

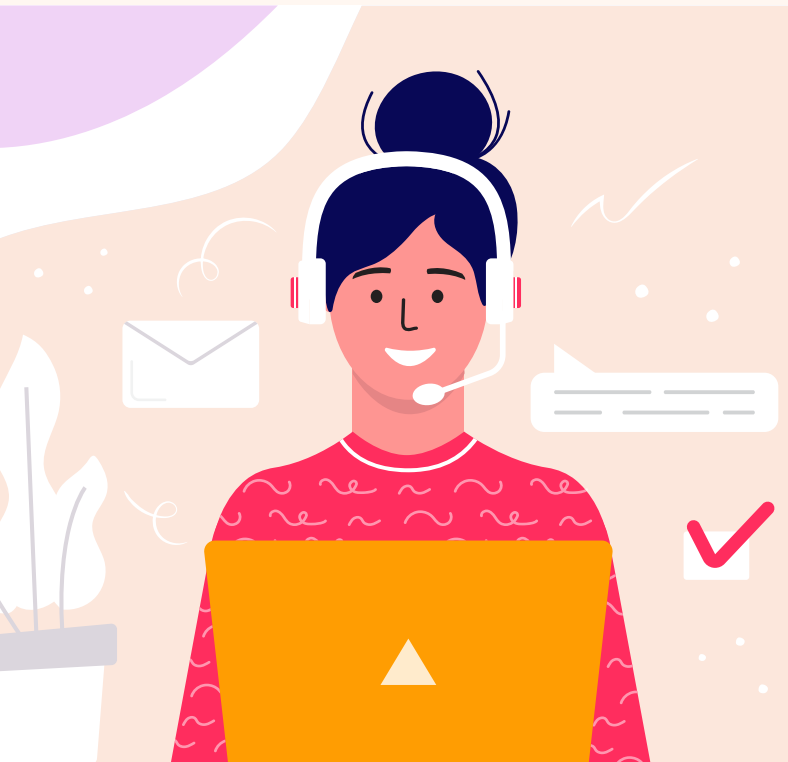
www.rctcbc.gov.uk/gwresogiacarbed



Cymorth gan Lywodraeth Cymru

Bwriwch olwg ar **wefan Llywodraeth Cymru** am wybodaeth am ba cymorth ariannol a allai fod ar gael i chi. Mae hyn yn amrywio o gymorth gyda'ch biliau cyfleustodau, gostyngiadau Treth y Cyngor, cyngor am ddyledion, cymorth â chostau tai, costau gofal plant, cymorth iechyd a lles, a llawer yn rhagor!

<https://www.llyw.cymru/help-gyda-chostau-byw>



Cysylltwch cyn gynted ag y byddwch chi'n dechrau cael unrhyw anawsterau, peidiwch ag aros i'ch sefyllfa waethygu. Po gynharaf y byddwch chi'n gofyn am gymorth, mae'n debygol y bydd yn haws datrys unrhyw anawsterau!



Cymorth

gyda Thai yn Rhondda Cynon Taf

Os ydych chi'n profi anhawster ariannol yn gysylltiedig â'ch costau tai, e.e, talu am eich rhent neu forgais, mae cymorth ar gael i chi gan eich Gwasanaeth Tai Cyngor neu Ddigartrefedd leol.

Mae gwahanol fathau o gymorth a allai fod ar gael i chi, gan gynnwys:

- Cymorth a chynghor fel bod modd i chi aros yn eich cartref, neu gymorth os ydych chi dan fygythiad digartrefedd
- Cymorth i gysylltu â'ch landlord i ddatrys unrhyw anawsterau
- Cymorth i ddatrys problemau sy'n ymwneud â diffyg atgyweirio neu os ydych chi'n cael eich aflonyddu gan eich landlord
- Darparu gwybodaeth ar opsiynau tai
- Gwneud y mwyaf o'r cymorth ariannol sydd ar gael i chi i'ch helpu chi i dalu am gostau eich tŷ neu i ddatrys ôl-ddyledion rhent neu forgais
- Cymorth tai arbenigol i'ch helpu chi i reoli unrhyw anawsterau tai
- Atgyfeirio at asiantaethau eraill sydd hefyd yn gallu eich helpu chi, e.e. Canolfannau Cyngor ar Bopeth neu Shelter Cymru

Rhagor o wybodaeth:

Gwasanaeth Materion Tai Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf -
<https://www.rctcbc.gov.uk/CY/Resident/Housing/Homelessoratrisk/Homelessnessadviceandsupport.aspx>

Ceisio Cartref Rhondda Cynon Taf -
<https://www.homefinderrct.org.uk>

Llywodraeth Cymru -

Cymorth gyda chostau tai | LLYW.CYMRU
<https://www.llyw.cymru/help-gyda-chostau-byw>

Shelter Cymru -

<http://sheltercymru.org.uk/cy/>

Crisis -

<https://www.crisis.org.uk/about-us/wales/cymru/>

Gadewch i ni Siarad am Faterion Cyllid

Mae angen cyngor ar grwpiau newydd o bobl wrth i ragor o bobl ei chael hi'n anodd gyda'r argyfwng costau byw. Mae ymchwil yn dangos bod llawer o bobl ddim yn deall y broses o dderbyn cyngor, beth mae cyngor ar ddyledion yn ei olygu, neu fod y cyngor yma hyd yn oed ar gael. Mae modd i chi gael gwybod rhagor am hyn a chymorth am ddyledion, yma:

Wythnos Ymwybyddiaeth Dyledion 2023: Mae modd i unrhyw un brofi dyled (stepchange.org)

<https://www.stepchange.org/partner-with-us/supporting-debt-awareness-week.aspx>



Debt can happen to anyone.

Debt
Awareness
Week
20-26 March
2023

Helpwr Arian

Mae'r Helpwr Arian yn sefydliad diduedd a'i nod yw egluro gwahanol agweddau o'ch materion cyllid yn glir (e.e. pensiynau), beth sydd angen cael ei wneud (e.e. i ddod allan o ddyled), a sut mae modd i chi wneud hynny. Ei nod yw rhoi rheolaeth i chi dros eich arian drwy roi gwybodaeth a chymorth diduedd a dibynadwy i chi. Mae modd ffonio neu fwrw golwg ar y wefan: **Cymorth am ddim a diduedd gydag arian, wedi'i gefnogi gan y Llywodraeth | Helpwr Arian**

<https://www.moneyhelper.org.uk/cy>

- Cyfrifiannell Pensiwn
- Cynlluniwr Cyllideb
- Adnodd llywio arian
- Cyfrifiannell costau babi
- Cyfrifiannell costau car
- Sut i flaenoriaethu'ch biliau
- Delio â dyled

Gofal plant:

Mae'r llywodraeth yn cynnig ystod o gynlluniau cymorth ar gyfer gofal plant. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Mae modd i chi gael hyd at £500 bob 3 mis ar gyfer pob un o'ch plant. Mae'r swm yma yn codi i £1000 bob 3 mis os yw plentyn yn anabl. Mae modd dod o hyd i ragor o wybodaeth a chymhwysedd, yma: **Gofal Plant sy'n Rhydd o Dreth - GOV.UK (www.gov.uk)**
- Mae'r Cynnig Gofal Plant i Gymru yn cynnig gofal plant i blant rhwng 3 a 4 oed cymwys am hyd at 48 wythnos y flwyddyn.
- Rhaglen gan Lywodraeth Cymru yw Dechrau'n Deg sy'n cynnig gofal plant rhan amser i deuluoedd cymwys sydd â phlant rhwng 2 a 3 oed, gwasanaethau ymwelwyr iechyd, cyfle i fanteisio ar raglenni magu plant ac iaith llafaredd, a chymorth cyfathrebu.

Rhagor o wybodaeth ar gael, yma:

<https://www.teuluoeddrhct.co.uk/cy/ParentsCarers/SupportServices/FlyingStartChildcare.aspx>

Am ragor o wybodaeth, ewch i:

<https://www.rctcbc.gov.uk/CY/Resident/ChildrenandFamilies/ParentandFamilySupport/Financialsupportforfamilies/FinancialSupportforfamilies.aspx>



Gwella eich pensiwn ar gyfer Cynllun Cyfraniadau Gwirfoddol Ychwanegol a Rennir

Gallech chi ymddeol yn gynnar neu gyda mwy o arian. Dysgwch ragor! Os ydych chi'n aelod o'r Cynllun Pensiwn Llywodraeth Leol (CPLIL), mae modd i chi fanteisio ar y budd staff newydd gwerthfawr yma.

Mae Cyfraniadau Gwirfoddol Ychwanegol a Rennir (AVCs) yn ffordd gost-ffeithiol o ychwanegu at eich cronfa bensiwn ac arbed arian ar eich treth incwm ac Yswiriant Gwladol.

Er enghraifft: Bydd cyfraniad o £100 yn costio £68.12 i'r rheiny sy'n talu'r gyfradd dreth sylfaenol!

Newyddion Staff Rhondda Cynon Taf

Mae grŵp Facebook Staff Cyngor Rhondda Cynon Taf yn **FYW**

Ymunwch â'r Grŵp Facebook Staff Rhondda Cynon Taf **NEWYDD** i gael yr holl negeseuon diweddaraf i staff. 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. **Chwiliwch am 'RCT Staff'.**
2. **Bydd angen i chi nodi'ch enw 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 polisiau a'n gweithdrefnau.



AVC WISE

Want to retire early, or with more money?

Our new Shared Cost Additional Voluntary Contribution (Shared Cost AVC) scheme, facilitated by the team at AVC Wise, can help you do just that!

Learn more about this invaluable employee benefit



Join the AVC Wise experts at a live webinar. www.avcwise.co.uk/book



Watch bite-size videos to discover the benefits of Shared Cost AVCs. www.avcwise.co.uk/videos



Find out how much your Shared Cost AVC pot could be worth at retirement using the calculator tool. www.avcwise.co.uk/calculator



Read a full breakdown of the FAQs on our Shared Cost AVC website. www.avcwise.co.uk/register

Ready to make your application?

Scan the QR code, register and click the 'New Shared Cost AVC Application' button on the home page.



Scan me to visit link



01252 959 779



www.avcwise.co.uk



support@avcwise.co.uk



RHONDDA CYNON TAF

*The value of an investment can go down as well as up. Available to Local Government Pension Scheme members only.



Newyddion Staff Rhondda Cynon Taf (parhad)

Ar gael yn fuan!

Os oes raid i chi deithio yn rhan o'ch gwaith, arbedwch filltiroedd a llogi car gan y Cyngor. Bydd modd i chi logi car gan y Cyngor os oes raid i chi deithio yn rhan o'ch gwaith. Bydd hyn yn eich helpu chi i arbed arian a bydd yn cael effaith gadarnhaol ar yr amgylchedd!

Bydd rhagor o wybodaeth am hyn a sut i fanteisio arno yn dod yn fuan, felly cadwch lygad allan.

Buddion Staff

Bwriwch olwg ar yr arbedion y mae modd i chi eu gwneud drwy fuddion staff Rhondda Cynon Taf, o gynigion arbennig ar gyfer bwyta allan, i arbedion ar siopa, cyfleustodau, gwyliau, ceir a thechnoleg. Ewch i:

<https://rctstaffbenefits.co.uk>

Salary Finance

Un o'n buddion i staff yw Salary Finance.

Mae'n ddarparwr lles ariannol sy'n cynnig benthyciadau fforddiadwy a gaiff eu had-dalu drwy eich cyflog, yn ogystal ag addysg ariannol rhad ac am ddim.

Yn rhan o Wythnos Ymwybyddiaeth Dyledion, bydd Pennaeth Addysg am Faterion Cyllid Salary Finance yn cynnal gweminar 30 munud am sut i fynd i'r afael â dyled.

Byddan nhw'n cynnal tair sesiwn ar-lein. Mae modd i chi gadw lle drwy ddilyn y dolenni isod:

- **Dydd Mercher, 22 Mawrth 2.30pm GMT**
- **Dydd Iau, 23 Mawrth 12pm GMT**
- **Dydd Iau 23 Mawrth, 7.30pm GMT**

Mae modd i chi ofyn cwestiynau yn ddienw yn ystod yr achlysur neu anfon eich cwestiynau at Salary Finance ymlaen llaw drwy e-bostio **communications@salaryfinance.com**.

Mae modd i chi hefyd gysylltu â Salary Finance drwy fynd i'w gwefan:

<https://home.salaryfinance.com/rctcbc>

Rheolwyr - eisiau gwybod sut i gefnogi eich staff?

Cefnogwch eich staff gyda'u lles ariannol drwy wyllo ein recordiad o'r sesiwn ddiwethaf i reolwyr, neu, cadwch lygad am ein sesiynau nesaf. Mae modd i chi wyllo'r sesiwn yma: **<https://www.youtube.com/watch?v=Yqz0il6AXac>**



Cynllunio ar gyfer eich dyfodol chi

Gall y dyfodol ymddangos yn ansicr a brawychus yn ystod y cyfnod ansicr yma. Felly, nod y Cyngor yw eich helpu chi i gynllunio ar gyfer eich dyfodol drwy ddarparu gwybodaeth a chymorth i chi lle bo angen.

Mae modd i chi ddod o hyd i wybodaeth am eich pensiwn gyda Chyngor Rhondda Cynon Taf, yma. Mae hyn yn cynnwys cyfrifiannell pensiwn, gwybodaeth am eich pensiwn, a gwybodaeth os ydych chi'n ystyried ymuno â chynllun pensiwn.

<https://www.rctpensions.org.uk/>

Mae ein partneriaid, Affinity Connect, yn cynnal nifer o weithdai sy'n canolbwyntio ar ystod o agweddau sy'n ymwneud â materion cyllid. Eu nod nhw yw gwneud pethau yn haws i'w deall! Am ragor o wybodaeth ac i gadw eich lle, dilynwch y dolenni isod:

Gweithdai cyn ymddeol:

Cwrs: Cwrs Cyn Ymddeol i Staff (learningpool.com)

<https://rct.learningpool.com/enrol/index.php?id=1364>

Gweithdai canolbwyntio ar eich materion cyllid: **Cwrs: Cynllunio yng nghanol eich gyrfa - Canolbwyntio ar eich Materion Cyllid (learningpool.com)**

<https://rct.learningpool.com/enrol/index.php?id=1980>

Os byddai'n well gyda chi, mae modd i chi hefyd gadw eich lle ar unrhyw un o'r gweithdai yma drwy ffonio'r garfan Source ar: **01443 570040**.

Rydyn ni'n effro i'r ffaith bod siarad am arian yn gallu bod yn heriol ac yn gallu achosi straen ar adegau. Cofiwch fod ein rhaglen cymorth i weithwyr yma i'ch cefnogi chi drwy gyfnodau heriol. Mae modd iddyn nhw gynnig cymorth emosiynol, cymorth ynglŷn ag anawsterau ariannol a rhannu gwybodaeth ac adnoddau ariannol ar-lein.

Care first Employee Assistance Programme

Care first is our NEW CONFIDENTIAL support intervention open for all RCT staff.

Call the helpline to speak to a counsellor for any work or personal issues. You can also access the advice and information centre for any advice on debt or legal issues.

The helpline is available 24 hours/7 days/365.

To access the above, please call:
0800 174 319

They also offer online support including:

- A website with a range of health, financial and wellbeing information
- Online cognitive behavioural therapy
- Weekly webinars on a range of topics
- Online support for managers

To access please visit the website:
www.carefirst-lifestyle.co.uk

RCT staff Username: **rctc001**

RCT staff Password: **employee**

My Possible Self App

is an NHS approved emotional support app from Care first.

- You can access this app via a personal or work device.
- Please ensure you use a PERSONAL EMAIL address to log in.
- Organisation code: **WelFram21!**

www.mypossibleself.com





Lles - gofaluwch am eich iechyd meddwl yn y flwyddyn newydd a churwch y felan

Er ei fod yn ymddangos yn amherthnasol, mae modd i'r cynnydd mewn costau byw gael effaith enfawr ar ein lles. Gallai misoedd y gaeaf a 'melan y gaeaf' effeithio ymhellach ar hyn. Felly, rydyn ni wedi rhestru rhai ffyrdd hawdd o ofalu amdanoch chi'ch hun a threchgu melan y gaeaf, isod!

Nodwch, dim ond awgrymiadau cyffredinol yw'r rhain ac rydyn ni'n effro i'r ffaith fydd rhai pobl, am lawer o resymau, ddim yn gallu cymryd rhan yn rhai o'r rhain.



1. **Cadw'n actif.** Mae ymchwil wedi dangos bod modd i gerdded am awr yng nghanol y dydd, bob dydd, fod yr un mor ddefnyddiol â thriniaeth ysgafn ar gyfer ymdopi â melan y gaeaf. Fodd bynnag, mae unrhyw fath o ymarfer corff yn dda. Mae'n bwysig eich bod chi'n dod o hyd i ymarfer corff rydych chi'n ei fwynhau ac mae modd i chi ei wneud yn rhan o'ch ffordd o fyw. **Cliciwch yma i ddysgu rhagor gan y GIG am gadw'n heini.** <https://www.nhs.uk/better-health/get-active/>



2. **Mynd allan yn yr awyr agored.** Ceisiwch fynd allan yn yr awyr agored mewn golau dydd naturiol cymaint â phosibl, yn enwedig ar ddiwrnodau braf. Yn ogystal â hynny, ceisiwch eistedd yn agos i'r ffenestr pan fyddwch chi gartref a/neu ddewis lliwiau golau ar gyfer eich waliau a'ch dodrefn fel bod modd iddyn nhw adlewyrchu golau o'r tu allan.



3. **Cadw'n gynnes.** Gall fod yn oer effeithio'n negyddol ar eich hwyliau. Mae ymchwil yn dangos bod cadw'n gynnes yn gallu torri teimlad melan y gaeaf yn ei hanner. Dyw hyn ddim yn golygu troi eich gwres i fyny yn unig. Cadwch yn gynnes drwy yfed diodydd poeth a bwyta bwyd poeth, gwisgo digon o ddillad a gwisgo esgidiau. Beth am ddefnyddio potel dŵr poeth hefyd?



4. **Bwyta'n iach.** Gall fod â deiet iach yn gyffredinol wella eich hwyliau, eich lefelau egni a hefyd eich iechyd corfforol. Ceisiwch fwyta llawer o ffrwythau, llysiau a phrotein. **Darllenwch ragor gan y GIG am fwyta'n iach, yma.** <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/>



6. **Dechreuwch hobi newydd.** Mae modd i'ch lles a'ch hwyliau cyffredinol wella os ydych chi'n cadw eich meddwl yn actif gyda hobi newydd. Gallai hyn fod yn unrhyw beth, o goginio ryseitiai newydd, dysgu iaith newydd, gweu, cadw dyddiadur, neu ymuno â grŵp ymarfer corff, megis tîm pêl-droed. Beth bynnag rydych chi'n ei ddewis, y peth pwysicaf yw eich bod chi â rhywbeth cadarnhaol yn eich bywyd rydych chi'n ei fwynhau ac yn edrych ymlaen at ei wneud.



7. **Gweld eich teulu a'ch ffrindiau.** Mae cysylltu ag eraill yn un o'r pum ffordd i wella eich lles ac mae ymchwil wedi dangos ei fod yn dda ar gyfer eich iechyd meddwl ac er mwyn mynd i'r afael â melan y gaeaf. Ceisiwch weld eich ffrindiau a'ch teulu cymaint â phosibl, ac os yw mynd i'w gweld nhw wyneb yn wyneb yn anodd, yna trefnwch alwad fideo neu anfon neges atyn nhw!



8. **Siarad am eich teimladau.** Mae siarad am sut rydych chi'n teimlo yn bwysig fel nad ydych chi'n delio gyda phethau ar eich pen eich hun, ac i normaleiddio eich teimladau. Siaradwch â'ch ffrindiau, eich teulu neu'ch cydweithwyr. Os dydych chi ddim yn teimlo'n gyfforddus yn gwneud hyn, yna siaradwch â gweithiwr proffesiynol, megis eich meddyg teulu, neu â'r rhaglen cymorth i weithwyr.



Peidiwch ag anghofio am yr wybodaeth a'r cymorth yn y rhifyn cyntaf a'r ail rifyn!

Yn benodol y cymorth sydd ar gael i drigolion Rhondda Cynon Taf.



1. Cronfa Cymorth Dewisol (DAF)

Mae modd gwneud cais am daliad o £50 3 gwaith y flwyddyn. Gall talebau roi cymorth tuag at gost dillad, nwyddau gwyn. Gellir gwneud ceisiadau.

<https://www.llyw.cymru/cronfa-cymorth-dewisol-daf/wneud-cais>



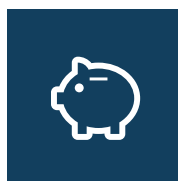
2. Talebau Tanwydd

Os ydych chi mewn perygl o gael eich datgysylltu oherwydd dydych chi ddim yn gallu talu eich biliau ynni, cysylltwch â'ch canolfan Cyngor ar Bopeth neu Fanc Bwyd Lleol rhag ofn eu bod nhw'n cynnig talebau tanwydd.



3. Gwarant Pris Ynni

Disgwylir i gap gwarant pris y bil blynyddol cyfartalog godi o £2,500 i £3,000.



4. Her boeler arbed arian -

Wedi'i lansio gan Nesta (Asiantaeth Arloesedd y DU) i helpu cartrefi i arbed arian trwy ostwng tymheredd y llif ar foeleri combi.

<https://www.nesta.org.uk/projects-updates/money-saving-boiler-challenge-campaign/>



5. Ad-daliad Ynni Treth y Cyngor

£150 i'r rhai ym mandiau A i D ac yn y Cynllun Gostyngiadau Treth y Cyngor presennol yng Nghymru a'r Alban. Mae cymorth arall i'r rhai ym mandiau E neu is.



6. Cynllun Cymorth Ynni

Mae'r cyflenwr ynni i gymhwyso credyd grant o £400 gan y llywodraeth yn awtomatig i holl filiau ynni cwsmeriaid dros gyfnod o 6 mis.



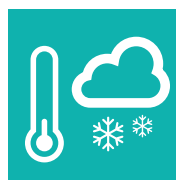
7. Y Gronfa Gymorth i Aelwydydd (angen ei hawlio)

£1.5m ar gael i roi cymorth i'r rhai mwyaf agored i niwed gan gynnwys pensïynwyr ac aelwydydd â phlant. Taliad arian parod o £200 i roi cymorth i gartrefi dalu eu biliau tanwydd dros y gaeaf. Bydd angen cyflwyno ceisiadau i Awdurdodau Lleol erbyn 28.2.23. Bydd taliadau'n cael eu gwneud rhwng Hydref 22 a diwedd mis Mawrth 23.



8. Taliadau Tanwydd Gaeaf

Taliad blynyddol o rhwng £250-£600 i helpu gyda chost gwresogi ar gyfer y rhai wedi'u geni cyn 26 Medi 1956. Dim prawf modd.



9. Taliadau Tywydd Oer

Efallai y cewch chi daliad tywydd oer os ydych chi'n derbyn budd-daliadau penodol os bydd y tymheredd, ar gyfartaledd, yn eich ardal yn sero gradd Celsius neu'n sero gradd Celsius yn ôl y rhagolygon, am saith niwrnod yn olynol. Efallai byddwch chi'n cael £25 am bob cyfnod o 7 niwrnod o dywydd oer iawn rhwng 1 Tachwedd a 31 Mawrth.

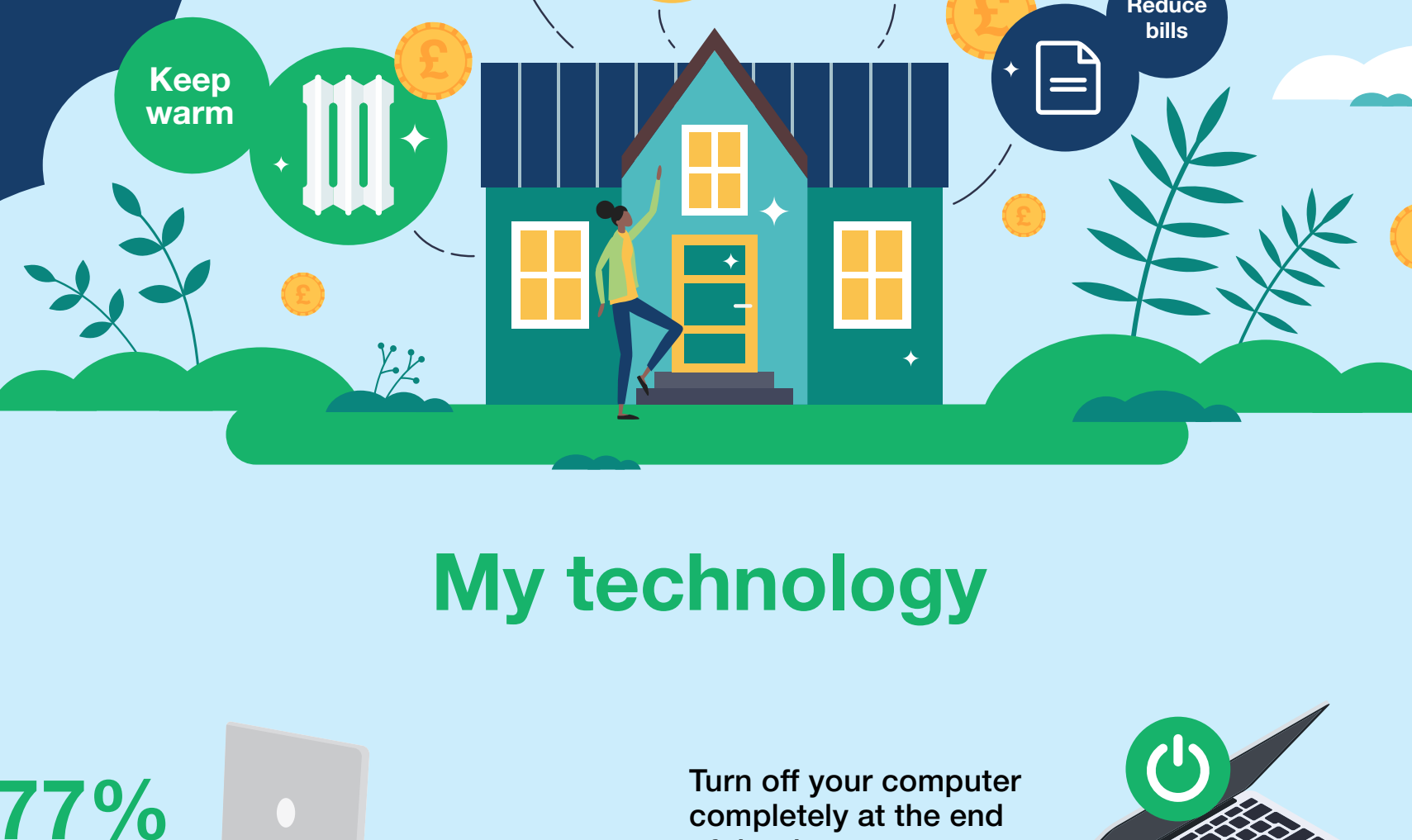
Os na welsoch chi'r rhifynnau yma, mae modd i chi ddod o hyd iddyn nhw, yma: **Lles Ariannol**
<http://inform/en/wellbeingforstaff/costofliving/financialwellbeing/financialwellbeing.aspx>



How to save energy when working from home

The ultimate guide

Let's take action and make small, easy, affordable working from home changes

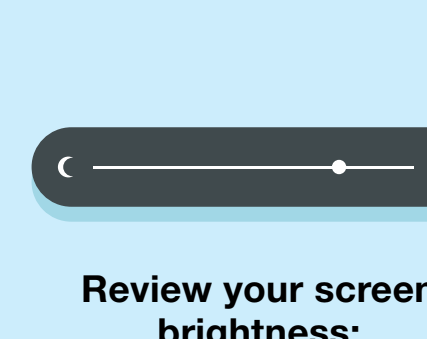


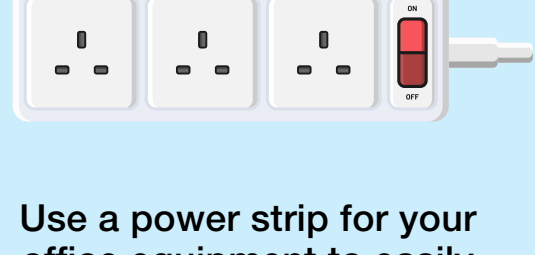
My technology

77% less energy to use a laptop than a desktop computer
Energy Saving Trust

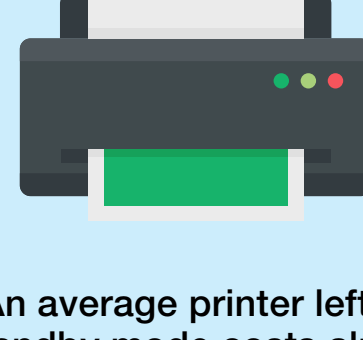
Don't forget to use a laptop stand!

Turn off your computer completely at the end of the day.
Computers still use **10-60%** of power even when on standby. WWF

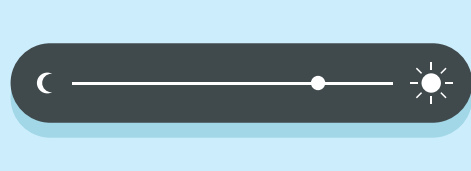




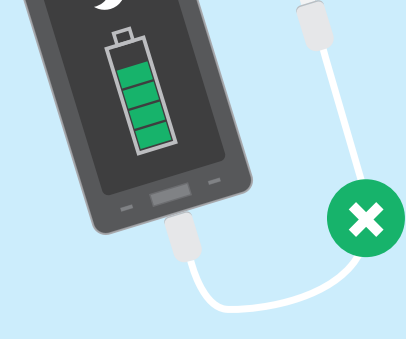
Use a power strip for your office equipment to easily turn multiple devices on and off at the wall, all at once.



An average printer left on standby mode costs almost **3x** more than a printer in off mode does!



Review your screen brightness:
The very highest setting uses more energy plus it puts you at risk of eye discomfort and headaches.



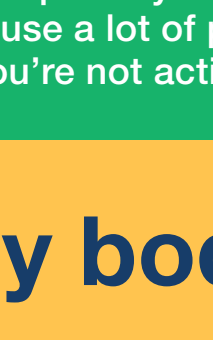
Don't charge your phone all night long! Mobile devices only take approximately 2-4 hours to fully charge. Anything over this is wasted energy.



Save up any document printing for office days, not WFH days!



To save battery, set a shorter duration in your system settings for when your PC sleeps.



You can also turn on 'Battery Saver' to temporarily turn off some things that use a lot of power, such as apps you're not actively using.

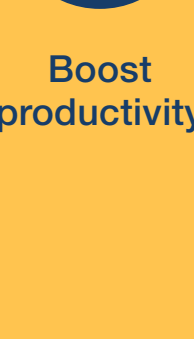


For the few times you don't need the internet, turn on airplane mode in your settings too!

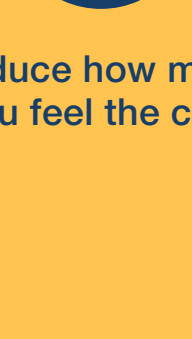
My body

To keep moving during your working day = win win win

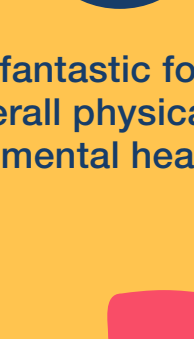
If you get up from your seat frequently, change posture and move around your home, it could:



Boost productivity



Reduce how much you feel the cold



Be fantastic for your overall physical and mental health



“All it takes is a few minutes of cardio to feel the effect of exercise on body temperature. Do a different exercise at each doorway, like high knees, lunges and Brazilian twists. You'll get some steps in and get your blood pumping in the process”.

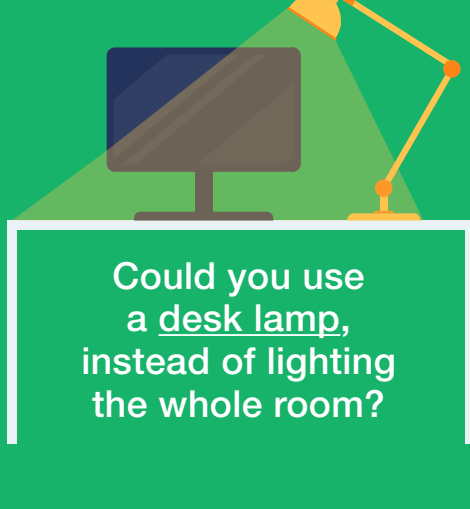
Alain Saint-Dic, personal trainer

My environment

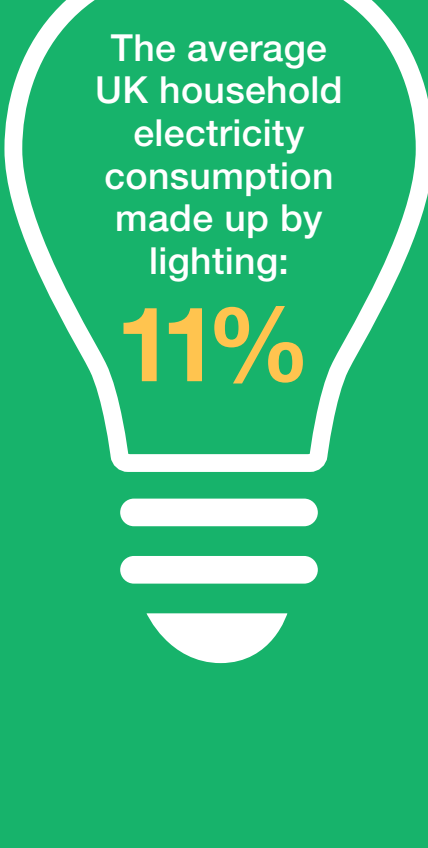
Light



How about switching to LED light bulbs? They use up to **90%** less energy than conventional halogen bulbs.
The 'lumen value' tells you how bright they'll be.



Could you use a desk lamp, instead of lighting the whole room?



The average UK household electricity consumption made up by lighting: **11%**

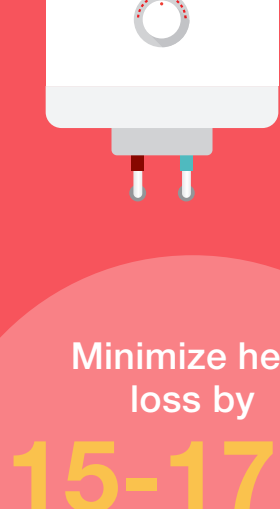


Avoid dark lampshades - they can absorb some of the light a bulb emits.



Increase the impact of the light by regularly cleaning lampshades and fittings too.

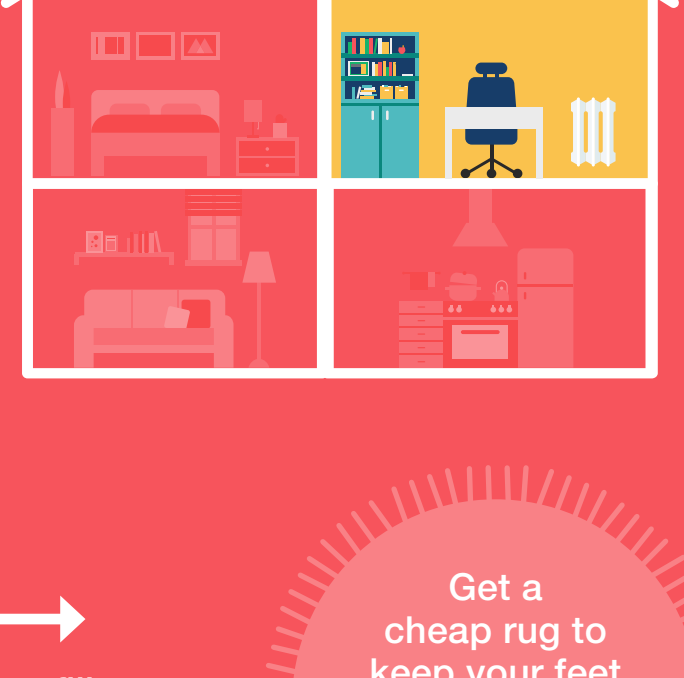
Heat



Make sure your **boiler** is serviced (and the boiler flow temperature adjusted) and your **radiators** are bled.



Minimize heat loss by **15-17%** By drawing your curtains at dusk (**13-14% for blinds**)
University of Salford



Only heat the rooms that you're using.



Set downstairs radiator valves to number **5**, and upstairs to **2**, as heat will rise.
Lacey Plumbing and Heating

Move any filing cabinets and other pieces of furniture blocking your radiators.



Get a cheap rug to keep your feet warmer if you have wooden or tiled floors.

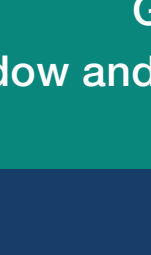


This is the year to invest in a hot water bottle and a blanket...
Microwaveable hand warmers are another option.

Biggest culprits for draughts



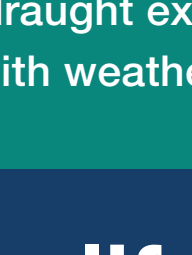
Doors



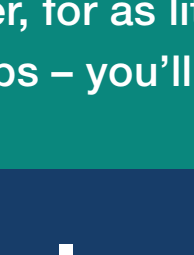
Windows



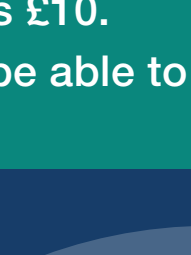
Cracks in the walls



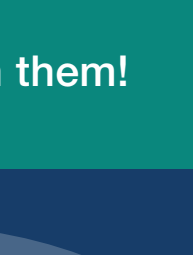
Letterboxes



Skirting boards



Fireplaces



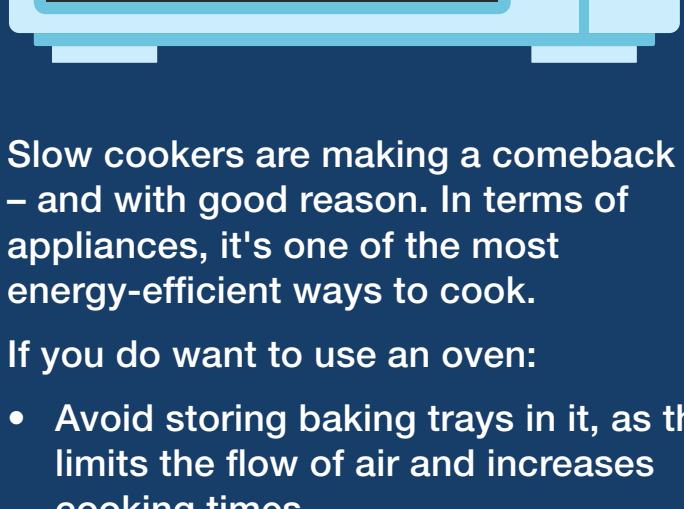
Loft hatches

Get a door snake draught excluder, for as little as £10.
Seal window and door apertures with weatherstrips - you'll still be able to open them!

My lifestyle



Look after your working from home mental health, and if you're feeling isolated as well as chilly, go to your town's designated Communal Warm Place, a library, a gym or treat yourself to a sociable lunch in a cosy café.



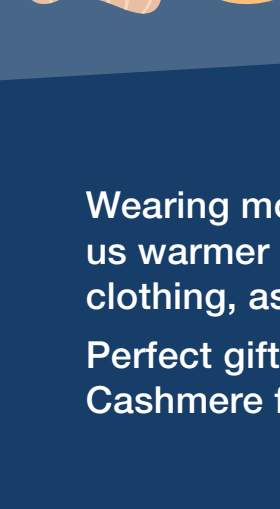
Microwave ovens use up to **80%** less energy than electric or gas ovens.

Slow cookers are making a comeback - and with good reason. In terms of appliances, it's one of the most energy-efficient ways to cook.

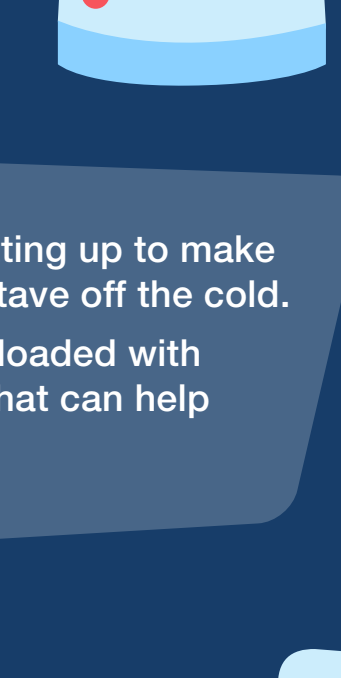
If you do want to use an oven:

- Avoid storing baking trays in it, as this limits the flow of air and increases cooking times.
- Clean it! A clean oven will reach the desired temperature faster.

Emily Seymour, Which sustainability editor



Regular hot drinks (and getting up to make them!) are a good idea to stave off the cold.
Tried ginger tea? Ginger is loaded with antioxidants (compounds that can help prevent stress).



“Whole grains such as oats are high in bran and fibre, which are slow to break down.
The slow digestion releases warming energy and prevents spikes in blood sugar that can heat you up before quickly cooling you down.”
Dr Daniel G. Amen, Neuroscientist

Only boil as much water as you need: it saves electricity and boils the water more quickly.

OR boil the kettle in the morning and keep remaining hot water in a thermos flask - to save the cost of boiling it again.



Wearing more layers of clothing in winter keeps us warmer than wearing just one thick piece of clothing, as the layers trap warm air between them.
Perfect gift for a homeworker this winter? Cashmere fingerless gloves!

Temperature titbits



Highest mean annual temperature in the UK?
Isles of Scilly: 11.5°C
Fancy moving there right now?



Coldest UK temperature since 1961?
Braemar, Scottish Highlands: -27.2°C in January 1982



Average UK daily temperature in January 2021?
3.3°C



“If you're not very mobile, are 65 or over, or have a health condition such as heart or lung disease, heat your home to at least **18°C**.”
NHS