

Rhifyn 6

CYMORTH

O RAN

COSTAU BYW

Cylchlythyr

Croeso

i chweched rhifyn y

Cylchlythyr Cymorth

Costau Byw.

Mae heriau costau byw wedi gwaethgu'r pwysau ariannol ar aelwydydd. Fodd bynnag, nod y cylchlythyr yma yw rhoi gwybodaeth i chi am y cymorth sydd ar gael i chi yn Rhondda Cynon Taf i helpu gyda materion arian a chostau byw.

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 rhannu'r wybodaeth â theulu, ffrindiau, cleientiaid a chydweithwyr.



SGANIWCH FI

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

Hawl i Fudd-daliadau

Mae budd-daliadau gwerth £15 biliwn heb eu hawlio yn y DU. A ydych chi'n un o'r bobl yma a allai fod â hawl i gymorth? Peidiwch â'i gymryd yn ganiataol, bwriwch olwg ar: www.entitledto.co.uk. Mae'n gyflym ac yn hawdd i'w wneud, sicrhewch fod eich cyfloglen a gwybodaeth biliau'r cartref wrth law!

Cymorth i Drigolion

Mae cymorth ar gael i drigolion RhCT. Os ydych chi, ffrindiau, teulu neu'r rhai rydych yn gofalu amdanyn 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. Mae modd i unrhyw un sy'n gweithio ar hyn o bryd fanteisio ar y gwasanaeth i bobl sydd mewn gwaith. Yn ogystal â hynny, mae cymorth ar gael i bobl ddi-waith hefyd. Mae'n cynnig hyfforddiant, lleoliadau, cyfleoedd i ddatblygu sgiliau, yn ogystal â chymorth iechyd meddwl a chorfforol i'ch helpu i ddychwelyd i'r gwaith. Mae Case UK hefyd yn cynnig rhaglen 'Able Futures'.

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 mynediad at hyd at 9 mis o gymorth iechyd meddwl am ddim. I gael cymorth, gallwch hunanatgyfeirio trwy ffonio: **0800 321 3137** neu drwy fynd i wefan: www.able-futures.co.uk
Ffoniwch llinell gymorth Case UK ar **02921 676213** (Ar agor dydd Llun i ddydd Gwener 9am-4pm) neu ewch i wefan: www.case-uk.co.uk

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

Mae croeso i chi gyfathrebu â ni yn y Gymraeg.





Er bod llawer ohonon ni'n rhentu ein cartrefi, mae cynnydd o 9% wedi bod ar gyfartaledd yng nghostau rhentu rhwng mis Ionawr 2023 a Chwefror 2024. Dyma'r cynnydd blynyddol cyflymaf a gofnodwyd erioed yn y farchnad dai yn ôl y Swyddfa Ystadegau Gwladol.

Faint o rent gallwch chi ei fforddio?

Cyn rhentu cartref, mae'n bwysig sicrhau eich bod yn gallu fforddio'r holl gostau sydd ynghlwm â'r eiddo. Mae hyn yn cynnwys y rhent ei hun, yn ogystal â'r blaendal rhent, treth y cyngor, bil dŵr, ynni a chostau misol eraill sydd gennych fel siopa bwyd, bil ffôn, rhyngrwyd ac ati.

Mae gan Helpwr Arian (Money Helper) gynlluniwr cyllideb a all helpu gyda hyn: **Cynlluniwr Cyllideb | Adnodd cynllunio cyllideb ar-lein am ddim | HelpwrArian**

Mae gan Helpwr Arian (Money Helper) hefyd ddolenni defnyddiol ar sut i arbed arian ar eich biliau cartref.

<https://www.moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/budgeting/how-to-save-money-on-household-bills>

<https://www.moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/budgeting/budget-planner>

Rhentu

Beth i'w wneud os ydych chi'n ei chael hi'n anodd talu rhent?

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd talu eich rhent neu'n poeni am gynydd ym mhris rhent, ewch i wirio a oes gennych hawl i unrhyw fudd-daliadau yn y lle cyntaf. Dyma wasanaeth cyfrinachol rhad ac am ddim ac ar ôl i chi nodi ychydig o fanylion, bydd yn nodi'r budd-daliadau y gallech chi fod â hawl iddyn nhw: **Cyfrifiannell Budd-daliadau**

Os ydych chi'n derbyn Budd-dal Tai neu Gredyd Cynhwysol ond nid yw'n ddigon i dalu'ch rhent, gallwch hefyd wirio a ydych chi'n gymwys i gyflwyno cais am Daliad Disgresiwn at Gostau Tai:

<https://www.gov.uk/government/publications/claiming-discretionary-housing-payments/claiming-discretionary-housing-payments>

Gallwch chi hefyd wirio a oes unrhyw grantiau elusen a chyllid y mae modd i chi gyflwyno cais amdany'n nhw na fyddai'n rhaid eu had-dalu:

<https://grants-search.turn2us.org.uk/>

Siarad â'ch Landlord neu Gymdeithas Tai.

Gall ymddangos yn frawychus, ond mae'n bwysig dweud wrth eich landlord neu'r sefydliad rydych yn rhentu ganddo os ydych chi'n ei chael hi'n anodd talu eich rhent. Efallai y bydd modd i chi gytuno ar ffordd ymlaen i chi megis:

- Amser ychwanegol i dalu'r rhent
- Cynllun talu newydd, mwy hylaw
- Gostyngiad ym mhris eich rhent
- Symud i eiddo gwahanol (os ydych chi'n byw mewn tŷ cymdeithasol).

Os ydych chi'n cael trafferth gyda dyled, mae Helpwr Arian (Money Helper) yn cynnig cyngor, gwybodaeth a chymorth diduedd am ddim:

<https://www.moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/dealing-with-debt/debt-advice-locator>

Os ydych chi'n poeni am ddod yn ddigartref neu i wirio a ydych chi'n gymwys i gael tŷ brys, cysylltwch â Shelter Cymru: **08000 495 495**

<https://sheltercymru.org.uk/cy/cysylltwch-a-ni/>

Os ydych chi'n cael eich troi allan, mae modd i wefan Helpwr Arian (Money Helper) gynnig cymorth a chyngor:

<https://www.moneyhelper.org.uk/cy/homes/renting/help-if-youre-being-evicted>

Gallwch gysylltu â Helpwr Arian (Money Helper) i gael cyngor a chymorth diduedd a chyfrinachol am ddim: **0800 138 7777**

www.moneyhelper.org.uk/cy/contact-us/money-guidance

<https://www.entitledto.co.uk/>



Morgeisi

Beth yw morgais?

Benthyciad gan fanc neu gymdeithas adeiladu a ddefnyddir i brynu eiddo yw morgais. Caiff y benthyciad ei dalu'n ôl yn fisol dros gyfnod penodol o amser, er enghraifft 25 mlynedd.

Cyfrifiannell Morgais

Darganfyddwch faint gallwch chi fforddio ei fenthyc trwy ddefnyddio'r cyfrifiannell fforddiadwyedd morgais gan Helpwr Arian (Money Helper):

<https://www.moneyhelper.org.uk/cy/homes/buying-a-home/mortgage-affordability-calculator>

Cwestiynau Cyffredin am Ailforgeisio

Gall ailforgeisio arbed llawer o arian i chi, ond dylech chi fod yn effro i rai agweddau penodol cyn i chi ailforgeisio.

Pam ddylech chi ailforgeisio?

Mae'n bosibl i chi gael cynnig da iawn pan gawsoch chi forgais am y tro cyntaf, ond mae'r farchnad forgeisi'n newid yn barhaus a bydd cynigion newydd ar gael. Felly, mae'n bosibl nad y cynnig sydd gennych ar hyn o bryd yw'r un gorau i chi bellach.

Pryd dylwn i ailforgeisio?

Mae modd i chi ailforgeisio unrhyw bryd ond os nad ydych chi ar ddiwedd eich cyfnod cyfradd sefydlog, efallai y bydd raid i chi dalu tâl ad-dalu cynnar, felly sicrhewch eich bod chi'n gwirio unrhyw ffioedd cyn i chi newid. Oherwydd hyn, mae'r rhan fwyaf o bobl yn aros tan ddiwedd eu cyfnod cyfradd sefydlog i osgoi costau ychwanegol.

Mae'r cyfrifiannell ad-dalu morgais yma gan Helpwr Arian (Money Helper) yn eich helpu i gyfrifo'r swm y byddech yn ei dalu'n ôl yn fisol ar wahanol opsiynau morgais: **Cyfrifiannell morgais – cyfrifwch ad-daliadau | HelpwrArian**

<https://www.moneyhelper.org.uk/cy/homes/buying-a-home/mortgage-calculator>

Beth i'w wneud os byddwch chi'n colli ad-daliad morgais.

Cysylltwch â'ch banc/cymdeithas adeiladu cyn gynted â phosibl. Bydd hyn yn helpu i leihau'r effaith ac mae modd iddo/iddi eich helpu chi i ddod o hyd i ddatrsiad.

Gwiriwch a oes gennych yswiriant. Gall yswiriant diogelu taliadau morgais, a elwir hefyd yn yswiriant damweiniau, salwch a diweithdra, helpu gyda'ch ad-daliadau morgais os yw'ch incwm wedi stopio oherwydd dileu swydd, damwain neu salwch. Gwiriwch waith papur eich morgais i gael gwybod a wnaethoch chi drefnu yswiriant pan wnaethoch chi dderbyn eich morgais.

Cymryd camau i dorri costau. Gwnewch gynllun cyllideb i weld a oes unrhyw gostau nad ydyn nhw'n hanfodol. Gallwch hefyd chwilio am y cynnig gorau o ran costau hanfodol fel biliau ynni, biliau bwyd ac ati. Edrychwch ar yr wybodaeth ar y ddolen yma ar sut i arbed arian ar filiau cartref: <https://www.moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/budgeting/how-to-save-money-on-household-bills>

Siaradwch â gwasanaeth cymorth dyled rhad ac am ddim. Yn ogystal â siarad â'ch banc/cymdeithas adeiladu, gallwch gael cyngor diduedd am ddim gan sefydliadau fel:

Helpwr Arian (Money Helper): **0800 138 7777**
www.moneyhelper.org.uk/cy/contact-us/money-guidance

Shelter: **08000 495 495**
<https://sheltercymru.org.uk/cy/cysylltwch-a-ni/>



Y Cap ar Brisiau Ynni

Wedi newid ar
1 Hydref 2024!

Gallwch ddefnyddio'r cyfrifiannell cap ar brisiau ynni yma i weld sut y bydd hyn yn effeithio ar eich bil:

<https://www.moneysavingexpert.com/utilities/what-are-the-price-cap-unit-rates/>

Gwylwch y fideo yma sy'n esbonio'r cap ar brisiau a beth y mae modd i chi ei wneud amdano:



Martin Lewis: Cynnydd o 10% i'r Cap ar Brisiau Ynni ym mis Hydref - beth ddylech chi ei wneud nawr

<https://www.youtube.com/watch?v=3VywmbfVYdk&t=222s>

Cyflwynwyd y cap ar brisiau ynni yn 2019 ac mae'n cyfyngu ar yr hyn yr ydych chi'n ei dalu am bob uned o nwy a thrydan rydych chi'n ei defnyddio. Mae'r cap yn gosod terfyn ar yr uchafswm y gall cyflenwyr ei godi am bob uned o nwy a thrydan rydych chi'n ei defnyddio, ac yn gosod uchafswm o ran tâl sefydlog dyddiol (y tâl rydych chi'n ei dalu i gysylltu eich cartref â'r grid). Does dim terfyn ar y cyfanswm rydych chi'n ei dalu - os ydych chi'n defnyddio mwy o ynni yna byddwch chi'n talu mwy, po leiaf yr ynni y byddwch yn ei ddefnyddio, y lleiaf y byddwch chi'n ei dalu.

O 1 Hydref 2024 bydd cynnydd o 10% i'r cap ar brisiau. Cofiwch mai dim ond am dri mis y mae pob cap ar brisiau'n para a rhagwelir y bydd y cap yn cynyddu eto ym mis Ionawr 2025.





Affinity

Mae ein partner, Affinity Connect, yn cynnal nifer o weithdai sy'n canolbwyntio ar ystod o agweddau sy'n ymwneud â materion cyllid. Ei nod yw gwneud pethau yn haws i'w deall!

Am ragor o wybodaeth ac i gadw eich lle, defnyddiwch y dolenni isod:

Gweithdai cyn ymddeol: :

<https://rct.learningpool.com/course/view.php?id=1364>

Eich Lles Ariannol:

<https://rct.learningpool.com/course/view.php?id=1980>

Manteisio ar eich lwfans treth pensiwn:

<https://rct.learningpool.com/course/view.php?id=2361>

Os bydd yn well gyda chi, gallwch hefyd gadw lle ar unrhyw un o'r gweithdai yma drwy ffonio: **01443 494003**.

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 dod o hyd i ragor o wybodaeth ar y dudalen ganlynol.

Cronfa Frys.

Mae cronfa frys fel siaced diogelwch ariannol ar gyfer pethau annisgwyl mewn bywyd, megis pan fydd angen trwsio car neu pan fo boeler yn torri. Mae bywyd yn anrhagweladwy ac mae cael cronfa frys yn ffordd o reoli'r sefyllfaoedd anrhagweladwy yma, a gwybod y gallwch chi ymdopi â nhw os/pan fyddan nhw'n codi.

Ar adeg pan fo cynilo arian yn anhygoel o anodd, mae ein darparwr lles ariannol, Salary Finance, wedi llunio rhai adnoddau i'ch rhoi ar ben ffordd. Mae hyn yn cynnwys fideo ar sut i gronni cronfa frys yn gyflym, a chanllaw cynilo sy'n llawn ffyrdd ymarferol o arbed costau bob dydd.

Yn ogystal â hyn, mae Salary Finance hefyd wedi llunio rhai awgrymiadau ymarferol ar gyfer hunanofal ariannol. Mae hyn i gefnogi eich iechyd meddwl wrth ofalu am eich lles ariannol.

Cofiwch, mae modd i chi fanteisio ar gyfleoedd benthyca fforddiadwy trwy Salary Finance, yn ogystal â dysgu arferion gwell.

Darganfyddwch ragor ar:

home.salaryfinance.com/rctcbc

gwybodaeth ddefnyddiol reolaidd am faterion arian, awgrymiadau ac argymhellion gan Salary Finance, [cliciwch yma](#).



Fideo Cronni Cronfa Frys yn Gyflym

<https://youtu.be/OfvvchhcXDA>

<https://learn.salaryfinance.com/rctcbc/uk/the-cost-of-living-squeeze/how-to-create-an-emergency-fund-fast/>

<https://learn.salaryfinance.com/rctcbc/uk/the-cost-of-living-squeeze/the-guide-saving-edition-everyday-spending-hacks-to-save-money/>

<https://learn.salaryfinance.com/uk/the-cost-of-living-squeeze/mind-money-practical-tips-for-financial-self-care/>

https://home.salaryfinance.com/rctcbc?utm_campaign=q2_comms_2024&utm_source=zapier&utm_content=emergency_fund_2024&utm_id=

<https://share.hsforms.com/15d2dMAFGQn60o8WB67XRzg20ymr>



Mae RCT Staff Benefits wedi lansio ein ap buddion a gostyngiadau newydd sbon, **Be Saving!**

Mae modd i chi ei lawrlwytho heddiw i ddechrau defnyddio'r holl fuddion i weithwyr:

- Lawrlwythwch yr ap o'r App Store (iOS) neu Play Store (Android)
- Pan fydd gofyn i chi fewngofnodi, defnyddiwch eich cyfeiriad e-bost cofrestredig.
- Bydd cod dilysu yn cael ei anfon i'ch cyfeiriad e-bost cofrestredig.
- Nodwch y cod dilysu yn yr ap a dyna ni - bydd gyda chi fynediad at eich holl fuddion, gan gynnwys eich Cerdyn Vectis, ar eich dyfais symudol.

Sylwch, i'r gweithwyr hynny sy'n defnyddio'r ap Cerdyn Vectis ar hyn o bryd ar gyfer cynigion lleol, dim ond yr ap Be Saving newydd sydd ei angen o hyn allan i fanteisio ar gynigion yn y siop, a'r cyfan yn uniongyrchol mewn un ap. Byddwn ni felly yn tynnu'r ap Cerdyn Vectis yn ôl o'r 'App Stores', a fydd yr ap ddim ar gael mwyach.

Oeddech chi'n gwybod bod modd i chi dderbyn gostyngiadau ar wyliau, diwrnodau allan, parcio maes awyr a gwestai? Mae hyn yn cynnwys cwmnïau fel TUI, Lastminute.com, Holiday Extras, Jet2holidays a rhagor!

Bwriwch olwg ar yr holl wybodaeth am fuddion staff ar **www.rctstaffbenefits.co.uk**

NEU lawrlwythwch yr ap **Be saving**:

- App store: **Be Saving ar yr App Store (apple.com)**
- Google Play store: **Be Saving – Apps ar Google Play**

Cofrestrwch gyda'ch rhif staff

Rhif y Cynllun: 7282

Defnyddiwch eich cyfeiriad e-bost gwaith neu gyfeiriad personol i sefydlu'ch cyfrif.

Newyddion i 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 gwnselywyr cymwys ar gyfer pob math o wahanol faterion. Mae'r gwasanaeth yma'n HOLLLOL 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.yourcareap.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.yourcareap.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 plattform 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 greu cyfrif. Dydy rhai gwasanaethau DDIM ar gael.



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

Grwpiau Facebook Staff RhCT

Eisiau cael yr wybodaeth ddiweddaraf i 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 am 'Rhondda Cynon Taf Council Staff.'
2. Bydd angen i chi ateb ychydig o gwestiynau.
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.



Wythnos Siarad am Arian

Helpwr Arian

Mae gan Helpwr Arian (Money Helper) ganllawiau ar:

- **Sut i siarad â'ch partner am arian**
- **Sut i siarad â'ch ffrindiau am arian**

Helpwr Arian (Money Helper):

0800 138 7777

<https://www.moneyhelper.org.uk/cy/contact-us/money-guidance>

Yn rhan o Wythnos Siarad am Arian mae ein partner, Salary Finance, yn cynnal ffrwd fyw: 6 chamgymeriad (sy'n hawdd i'w hunioni) sy'n eich dal yn ôl gyda'r arbenigwr arian, Abigail Foster. Cadwch le yma:

learn.salaryfinance.com/uk/the-cost-of-living-squeeze/a-salary-finance-livestream-6-easy-to-fix-mistakes-holding-you-back/

<https://www.moneyhelper.org.uk/en/family-and-care/talk-money/talking-to-your-partner-about-money>

<https://www.moneyhelper.org.uk/en/family-and-care/talk-money/talking-with-friends-about-money>

Gall fod yn anodd cael sgysiau am arian a gall deimlo'n lletchwith. Gall deimlo fel pwnc tabŵ, ond does dim angen iddo fod. Mae **Wythnos Siarad am Arian** yn rhoi cyfle i ddechrau cynnal sgysiau am arian fel rhan o fywyd bob dydd. Cynhelir Wythnos Siarad am Arian rhwng 4 ac 8 Tachwedd 2024 a'r thema eleni yw annog pobl i 'wneud un peth' a allai wella eu lles ariannol.

Gallai hyn fod mor syml â gwirio eich datganiad pensiwn, siarad â phlentyn am arian neu ddefnyddio un o offer neu gyfrifianellau am ddim Helpwr Arian (Money Helper):

[Teclynnau a chyfrifianellau](#) | [HelpwrArian](#)

Mae ymchwil yn dangos bod un ym mhob tri ohonon ni'n dweud bod meddwl am ein sefyllfa ariannol yn peri gofid i ni. Mae hyn yn dangos bod pryder ariannol yn fater cyffredin a gall siarad amdano gyda theulu, ffrindiau neu weithwyr proffesiynol helpu i deimlo'n fwy hyderus yn eich sefyllfa ariannol, ac yn llai pryderus yn gyffredinol.

Mae hefyd yn cael ei annog i helpu plant i feithrin perthnasoedd iach ag arian o oedran cynnar. Mae ymchwil yn dangos nad yw bron i draean o rieni a gwarcheidwaid yn siarad yn agored gyda'u plant am arian - yn colli cyfle i gefnogi plant gyda dealltwriaeth gynnar o gyllid. Bwriwch olwg ar y dolenni yma sy'n llawn awgrymiadau a syniadau ar sut i ddysgu plant am arian:

[Sut i ddysgu plant am arian](#) | [HelpwrArian](#)
[Siarad Dysgu Gwneud](#) | [HelpwrArian](#)

<https://www.moneyhelper.org.uk/en/family-and-care/talk-money/talk-money-week>

<https://www.moneyhelper.org.uk/en/tools-and-calculators>

<https://www.moneyhelper.org.uk/en/family-and-care/talk-money/how-to-talk-to-your-children-about-money>

<https://www.moneyhelper.org.uk/en/family-and-care/talk-money/talk-learn-do>



Nadolig

Efallai y bydd yn teimlo ychydig yn gynnar, ond mae'n werth bwrw ymlaen. Gall fod yn gyfnod llawn straen yn poeni faint i'w wario ar anrhegion, bwyd, diodydd ac addurniadau.

Rydyn ni wedi llunio rhai awgrymiadau i'ch helpu i arbed arian y Nadolig yma.



Llunio cynllun gwario. Gwiriwch faint gallwch chi fforddio ei wario a gosodwch derfyn gwario cyn i chi ddechrau eich siopa Nadolig. Sicrhewch fod hyn yn cynnwys popeth - anrhegion, bwyd, diodydd, teithio, addurniadau a chymdeithasu os ydych yn mynd allan.



Ceisio bod yn realistig. Os ydych chi'n gorwario ar un peth, dewch o hyd i ffordd y gallwch chi leihau costau eraill.



Gwneud pethau eich hunan. Mae yna lawer o ffyrdd y gallwch chi wneud anrhegion Nadolig sy'n dangos eich bod wedi meddwl ac wedi gwneud ymdrech.



Gostyngiadau a Thalebau. Sicrhewch eich bod chi'n defnyddio unrhyw ostyngiadau a thalebau sydd ar gael i chi, yn enwedig trwy fuddion staff - gwnewch yn siŵr eich bod yn darllen y print mân.



Addo gwneud rhywbeth. Gallwch addo gwneud rhywbeth neis dros rywun fel glanhau ceir ffrindiau, yn hytrach na phrynu anrheg ddrud.



Os ydych yn dibynnu ar gredyd, ystyriwch eich opsiwn gorau. Mae cardiau credyd ar gael sy'n cynnig llog o 0% ar fenthycu tymor byr – gwnewch yn siŵr eich bod yn cofio ei dalu cyn i'r cyfnod llog o 0% ddod i ben. Edrychwch hefyd ar yr opsiynau aberthu cyflog sydd ar gael i chi trwy fuddion staff megis cynlluniau technoleg a benthyciadau trwy Salary Finance.

Cofiwch nad oes angen i chi wario symiau mawr o arian er mwyn cael Nadolig pleserus - mae'n debyg mai treulio amser gyda'ch anwyliaid adeg y Nadolig yw eich atgofion gorau, nid yr anrheg berffaith na'r bwyd mwyaf moethus.

Mae ein partner, Salary Finance, hefyd wedi rhoi rhywfaint o wybodaeth at ei gilydd 'The art of saying no: Avoid overspending this festive season'

<https://learn.salaryfinance.com/uk/the-cost-of-living-squeeze/the-art-of-saying-no-during-the-festive-season-how-to-avoid-overspending/>