Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Croeso i Gymru

Cefnogi a buddosddi yng Nghymuned ein Lluoedd Arfog yng Nghymru

Roedd y polisïau y cyfeiriwyd atynt yn y ddogfen yn gywir cyn Covid 19. Efallai bod rhai wedi cael eu heffeithio'n anfwriadol oherwydd y pandemig, gwiriwch yr adran berthnasol ar wefan Llywodraeth Cymru i gael mwy o wybodaeth.

OGL © Hawlfraint y Goron 2020
WG40607 ISBN digidol: 978-1-80038-669-3

Rhagair

Hoffai Llywodraeth Cymru estyn croeso cynnes iawn i Gymru i chi a'ch teuluoedd.

Rydyn ni'n falch o'n Lluoedd Arfog ac yn cydnabod eich cyfraniad enfawr chi i gymunedau ar draws Cymru. Mae gennym lawer o gysylltiadau â phob un o'r tri gwasanaeth arfog drwy ein cyn-filwyr ond hefyd drwy'r holl bobl o Gymru sy'n gwasanaethu o fewn eich rhengoedd ar hyn o bryd.

Mae lle rydych ch'n cael eich lleoli yn gallu effeithio'n fawr ar eich bywydau. Rydyn ni'n sylweddoi hynny, ac yn sylweddoli ei bod weithiau'n anodd cael gafael ar wasanaethau a chymorth mewn rhan newydd o'r wlad. Drwy weithio gyda'n partneriaid yn y Lluoedd Arfog, rydym wedi cynhyrchu'r llyfryn hwn i'ch helpu chi a'ch teuluoedd wrth ichi setlo yn eich cymunedau newydd.

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i gefnogi personél sy'n gwasanaethu a'r rhai sy'n gadael y Lluoedd Arfog ac yn dychwelyd i fywyd sifil. Rydym yn dal yn gryf ein cefnogaeth i egwyddorion Cyfamod y Lluoedd Arfog i sicrhau triniaeth deg i bersonél sy'n gwasanaethu, cyn-filwyr a'u teuluoedd. Mae'r llyfryn hwn yn amlinellu'r cymorth a'r gwasanaethau sydd ar gael pan fyddwch yn gwasanaethu, yn cynnwys gofal iechyd arbenigol a hawl i nofio am ddim mewn canolfannau hamdden lleol. I'r rhai sydd â theuluoedd, mae hefyd yn cynnwys gwybodaeth am yr ystod o gymorth a gwasanaethau sydd ar gael i chi – yn cynnwys addysg gynnar a gofal plant am ddim.

Gobeithio y bydd yr wybodaeth hon yn help ichi ymgartrefu'n gyflym a mwynhau eich amser yng Nghymru.

Hannah Blythyn AS
Y Dirprwy Weinidog Tai a Llywodraeth Leol

Cynnwys

Cyflwyniad	**1**
Gwybodaeth am Gymru	**2**
Addysg a Sgiliau	**4**
Gofal Plant	**7**
Iechyd a Lles	**8**
Budd-daliadau a Threth	**10**
Tai	**11**
Cyflogaeth a Rheoli'ch Arian	**13**
Cymuned a Chyfranogi	**15**
Coffáu	**16**
Cymorth ar Gael	**18**
Atodiad A	**20**

Cyflwyniad

Mae Llywodraeth Cymru yn eich croesawu i Gymru.

Llywodraeth Cymru yw'r prif gorff Llywodraethol yng Nghymru. Mae ganddi bwerau sydd wedi'u datganoli o Lywodraeth y DU ym maes gwasanaethau cyhoeddus, yn cynnwys iechyd, gofal cymdeithasol, addysg a Llywodraeth Leol. Ar hyn o bryd mae Llywodraeth y DU yn cadw'r cyfrifoldeb am amddiffyn, polisi tramor a'r rhan fwyaf o fudd-daliadau.

Mae Cymru yn genedl fywiog sydd â'i hiaith, ei threftadaeth a'i hunaniaeth ddiwylliannol ei hun. Mae ganddi draddodiad milwrol balch. Rydyn ni'n cydnabod cyfraniad gwerthfawr y Lluoedd Arfog i'r cymunedau maen nhw'n byw ynddynt.

Fel Llywodraeth, rydyn ni'n gweithio'n agos gyda sector y Lluoedd Arfog. Mae gennym Grŵp Arbenigol i'r Lluoedd Arfog. Mae'r aelodaeth yn cynnwys y Tri Gwasanaeth a phartneriaid yn y sector cyhoeddus a'r trydydd sector, i sicrhau bod gwasanaethau yn diwallu eich anghenion chi fel aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog yng Nghymru. Mae'r Grŵp Arbenigol yn rhoi cyngor inni ac yn ein helpu i sicrhau eich bod yn cael cymorth a bod gennych lais.

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi gwybodaeth ichi am rai o'r gwasanaethau sy'n cael eu darparu. Roedd yr wybodaeth yn gywir adeg cyhoeddi'r llyfryn ond gallai newid. Drwy ddefnyddio'r manylion cyswllt yn y llyfryn gallwch gael gwybodaeth fanylach os ydych yn dymuno.

Gwybodaeth am Gymru

Yng Nghymru rydyn ni wedi bod â'n Llywodraeth ddatganoledig ein hunain er 1997, ac rydyn ni'n falch o fod yn rhan o'r Deyrnas Unedig. Mae gennym boblogaeth o ychydig dros 3 miliwn o bobl, a dwy iaith swyddogol: Cymraeg a Saesneg. Mae 20% yn fras o'r boblogaeth yn siarad Cymraeg.

Mae Cymru yn wlad amrywiol ac mae llawer ohoni yn wledig gan mwyaf. Mae'n adnabyddus am ei thirwedd amrywiol a hardd, sy'n denu llawer iawn o dwristiaid. Mae yma dri Pharc Cenedlaethol: Bannau Brycheiniog, Eryri a Pharc Cenedlaethol Arfordir Penfro. Mae gan Gymru hefyd Lwybr Arfordir a agorodd yn 2012. Hwn yw'r llwybr d-dor cyntaf yn y byd ar hyd arfordir cenedlaethol. Fodd bynnag, mae gennym hefyd ddinasoedd bywiog a dynamig, yn cynnwys Caerdydd (ein prifddinas), Abertawe a Chasnewydd, a threfi prysur sy'n cynnwys Caerfyrddin, Bangor, Wrecsam ac Aberystwyth.

Mae hanes a diwylliant Cymru hefyd yn denu twristiaid. Mae gennym fwy o gestyll nag unrhyw wlad arall yn Ewrop ac mae gennym lawer o safleoedd hanesyddol sy'n mynd yn ôl i gyfnod y Rufeiniaid. Ceir ymweld ag Amgueddfeydd Cenedlaethol yn rhad ac am ddim yng Nghymru – yn cynnwys Amgueddfa Werin Cymru yn Sain Ffagan a'r Amgueddfa Genedlaethol yng Nghaerdydd.

Caiff Diwrnod Cenedlaethol Cymru, Dydd Gŵyl Dewi, ei ddathlu ar y 1af Mawrth bob blwyddyn. Bydd llawer o bobl yng Nghymru yn gwisgo'r symbol cenedlaethol, cenhinen Bedr neu genhinen, ar Ddydd Gŵyl Dewi.

Am ragor o wybodaeth am leoedd o ddiddordeb: www.croesocymru.com

Llywodraeth a Senedd Cymru

Caiff Cymru ei llywodraethu gan Lywodraeth Cymru sydd wedi'i lleoli yn y brifddinas, Caerdydd. Y Prif Weinidog yw arweinydd Llywodraeth Cymru. Mae ei swyddfa swyddogol wedi'i lleoli yn Nhŷ Hywel ym Mae Caerdydd.

Yng Nghymru mae gennym ein Senedd ein hunain – sefydlwyd Cynulliad Cenedlaethol Cymru gan Ddeddf Llywodraeth Cymru 1998 – ac mae etholiadau'n cael eu cynnal bob pum mlynedd.

Ar 6 Mai 2020 newidiodd Cynulliad Cenedlaethol Cymru ei enw i Senedd Cymru ('Welsh Parliament' yn Saesneg), a Senedd yw'r enw sy'n cael ei ddefnyddio fel arfer.

Adeilad y Senedd ym Mae Caerdydd yw prif adeilad Senedd Cymru. Gan ei fod yn adeilad cyhoeddus gallwch ymweld ag ef saith diwrnod yr wythnos a mynd i'r orielau cyhoeddus i wrando ar y trafodaethau pan fydd y Senedd yn eistedd. Am ragor o wybodaeth: www.cynulliad.cymru.

Mae pawb yng Nghymru yn cael ei gynrycholi gan Aelodau'r Senedd. Eu rôl nhw yw gwneud gwaith Senedd Cymru; maen nhw'n cynrychioli buddiannau Cymru a'i phobl, yn gwneud deddfau ar gyfer Cymru ac yn dal Llywodraeth Cymru i gyfrif.

I gael gwybod pwy yw eich Aelod chi o'r Senedd, ewch i: www.busnes.senedd.cymru/mgMemberIndex.aspx?bcr=1

Mae gan Gymru hefyd 22 Awdurdod Lleol. Mae'r rhain yn ymdrin â holl gyfrifoldebau llywodraeth leol yn cynnwys addysg, tai, gwastraff/ailgylchu, mannau agored a pharciau.

Mae gan dri gwasanaeth y Lluoedd Arfog gynrychiolaeth yng Nghymru. Mae'r Fyddin (reolaidd ac wrth gefn) wedi'i lleoli mewn nifer o fannau ar draws Cymru. Mae'r Llu Awyr wedi'i gynrychioli'n bennaf gan RAF y Fali ar Ynys Môn gyda Sgwadron wrth gefn yng Nghaerdydd, ac mae gan y Llynges hefyd Uned Wrth Gefn yng Nghaerdydd. Tra bydd staff eich uned yn gallu darparu cymorth os oes angen, mae yna hefyd nifer o asiantaethau ar hyd a lled Cymru y cyfeirir atynt yn y dogfen hon a all eich help i setlo yn eich cartref newydd.

Addysg a Sgiliau

Fel sy'n wir ar draws y Deyrnas Unedig (DU), mae addysg am ddim yn ysgolion gwladol Cymru. Yr Awdurdod Lleol sy'n gyfrifol am ddarparu addysg yn yr ardal lle'r ydych chi'n byw.

Fel yng ngweddill y DU, mae 3 thymor yn y flwyddyn ysgol:

- Mae Tymor yr Hydref yn rhedeg o ddechrau Medi tan y Nadolig fel arfer.
- Mae Tymor y Gwanwyn yn cychwyn ar ddechrau Ionawr ac yn para tan y Pasg (diwedd Mawrth fel arfer).
- Mae Tymor yr Haf yn cychwyn o ddiwedd gwyliau''r Pasg (yn gynnar ym mis Ebrill fel arfer) ac yn para tan ganol Gorffennaf.

Ceir gwyliau hanner tymor hefyd ym mhob tymor: mae'r ysgolion yn cau am wythnos fel arfer.

Mae'r bosib iawn y bydd eich plentyn yn mynd i wahanol ysgolion, yn dibynnu ar ei oed. Yng Nghymru rydyn ni'n glir fod cychwyn da mewn bywyd yn dyngedfennol.

Mae gan bob plentyn 3-4 oed yng Nghymru hawl i 30 awr yr wythnos o leiaf o addysg gynnar a gofal plant i rieni sy'n gweithio. Gallai hyn fod mewn sefydliad gofal plant (sy'n gallu bod yn feithrinfa ddydd, yn grŵp chwarae sesiynol neu'n warchodwr plant) sydd wedi'i gymeradwyo gan eich Awdurdod Lleol, neu mewn ysgol. Bydd eich plentyn yn dechrau ar ei addysg gynnar y tymor ar ôl ei ben-blwydd yn dair oed.

Mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i bob plentyn gael addysg amser llawn o ddechrau'r tymor ysgol yn dilyn ei ben-blwydd yn bump oed, er y bydd y rhan fwyaf o blant yng Nghymru yn cael cynnig lle mewn dosbarth Derbyn ar ddechrau'r flwyddyn ysgol (mis Medi) pan fyddan nhw'n troi'n bump.

Rhwng 4 ac 11 oed byddant fel arfer yn mynd i ysgol gynradd, ac yna'n symud i ysgol uwchradd o 11 oed.

Mewn rhai ardaloedd o Gymru rydyn ni erbyn hyn yn symud i gampysau sy'n darparu addysg 3-18. Eto, gall eich Awdurdod Lleol roi rhagor o wybodaeth.

Gallwch gysylltu â Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd eich Awdurdod Lleol a all roi gwybodaeth a chymorth ichi ynglŷn â gwasanaethau, yn cynnwys gofal plant ac addysg. Bydd hyn yn cynnwys rhestr o'r sefydliadau yn eich ardal sydd wedi'u cofrestru i ddarparu lleoedd rhan-amser, wedi'u hariannu, yn y Cyfnod Sylfaen.

Mae'r **Cod Derbyn i Ysgolion** yn darparu ar gyfer derbyn eich plentyn/plant i ddosbarth babanod ar ganol tymor hyd yn oed os yw'n golygu y bydd y dosbarth wedyn yn fwy na'r cyfyngiad maint i ddosbarth babanod. Bydd lle eich plentyn/plant yn cael ei gadw gydol eu cyfnod yn y Cyfnod Sylfaen yn yr ysgol.

Mae **addysg Gymraeg a dwyieithog** ar gael mewn ysgolion ar draws Cymru. Nid oes rhaid i'ch plentyn siarad Cymraeg i fynd i ysgol Gymraeg neu ddwyieithog – bydd yn cael y cyfle gorau i ddod yn ddwyieithog yn y Gymraeg a'r Saesneg. Bydd ysgolion yn darparu cymorth i blant sy'n dysgu Cymraeg neu Saesneg fel iaith ychwanegol.

I ddod o hyd i le i'ch plentyn mewn ysgol sy'n lleol i chi ac i gael gwybodaeth am y ddarpariaeth addysg Gymraeg a dwyieithog, cysylltwch â'ch Awdurdod Lleol. Mae rhestr o'r Awdurdodau Lleol i'w gweld yn Atodiad A, yng nghefn y llyfryn hwn.

Absenoldeb yn Ystod y Tymor – Rydyn ni'n cydnabod bod anghenion gweithredol y Lluoedd Arfog yn gallu atal teulu sydd yn y Lluoedd rhag cymryd gwyliau yn ystod gwyliau'r ysgol. Gallwch wneud cais, ysgrifenedig, i ysgol eich plentyn am ganiatâd i'ch plentyn fod yn absennol yn ystod y tymor.

Mae **Prosiect Cynorthwyo Plant Milwyr yn Ysgolion Cymru (SSCE)** yn darparu swyddog pwrpasol i weithio gydag ysgolion, teuluoedd, Awdurdodau Lleol a sefydliadau partner ar draws Cymru i wella'r gefnogaeth i'ch plant pan fyddant yn cychwyn ar eu haddysg yng Nghymru. Os oes gan eich plentyn/plant anghenion dysgu ychwanegol, mae rhaglen ar waith i sicrhau bod eu hanghenion yn cael eu hystyried drwy Ddeddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018.

Ers i'r rhaglen gychwyn yn 2014, mae SSCE Cymru wedi gweithio gydag ysgolion, plant a phobl ifanc, Awdurdodau Lleol, Llywodraeth Cymru, gweithwyr addysg proffesiynol, teuluoedd yn y Lluoedd Arfog a sefydliadau cymorth i gasglu'u barn a'u profiadau, llunio rhwydweithiau ar draws Cymru a chodi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o brofiadau plant personél y Lluoedd Arfog.

Mae llawer iawn o adnoddau ar gael i chi a'ch teulu fanteisio arnynt. Maen nhw'n cynnwys canllawiau ac adnoddau digidol i ysgolion a theuluoedd, cyfeiriadur cymorth a ffilmiau yn arddangos profiadau plant eraill yn y Lluoedd.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.SSCECymru.co.uk

Ar ôl cyrraedd 16 oed, nid yw'n orfodol wedyn mynd i'r ysgol yng Nghymru. Os yw eich plentyn yn dymuno parhau â'i addysg, efallai y gall gael help ariannol drwy **Lwfans Cynhaliaeth Addysg (LCA) Llywodraeth Cymru neu Grant Dysgu (Addysg Bellach) Llywodraeth Cymru**.

Mae grantiau a benthyciadau ar gael os yw eich plentyn am fynd i Addysg Uwch (AU), er enghraifft Prifysgol. Ceir gwybodaeth am yr LCA, y Grant Dysgu (Addysg Bellach) a grantiau/benthyciadau AU ar: www.cyllidmyfyrwyrcymru.co.uk/

Gallwch gael **cyngor ar yrfaoedd** (i'r rhai 16 oed a throsodd) a chyngor ar **Brentisiaethau** a **Hyfforddeiaethau** i ennill sgiliau wrth weithio, neu sgiliau er mwyn cael swydd neu er mwyn i'ch plentyn ddatblygu'i addysg ymhellach ar: www.gyrfacymru.com

Mae'r **Motivational Preparation College for Training** yn cynnig cyfleoedd i bobl ifanc drwy hyfforddiant ac addysg, gan eu paratoi ar gyfer ôl 16 ac Addysg Uwch.
www.mpct.co.uk

Ffynhonnell arall a allai eich helpu i wneud dewis ar sail gwybodaeth ynglŷn ag addysg eich plentyn yw **The Children's Education Advisory Service (CEAS)**. Mae'n darparu canllawiau a gwybodaeth i deuluoedd yn y Lluoedd Arfog ar addysg ac ysgolion. Pan mae plant yn symud yn aml o un ysgol i'r llall neu rhwng gwahanol systemau addysg, mae'n gallu bod yn gymhleth cael darpariaeth briodol. Mae CEAS yn darparu gwasanaeth pwrpasol gan roi cyngor proffesiynol ynglŷn â phob agwedd o addysg plant yn y DU a Thramor.

E-bost: enquiries@ceas.uk.com
Gwefan: www.gov.uk/childrens-education-advisory-service

Gofal Plant

Mae Llywodraeth Cymru yn sylweddoli bod gofal plant yn un o'r sialensiau mwyaf sy'n wynebu rhieni sy'n gweithio yng Nghymru. Drwy ein **Cynnig Gofal Plant sy'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru** rydyn ni'n darparu 30 awr yr wythnos o addysg gynnar a gofal plant wedi'u hariannu gan y llywodraeth i rieni sy'n gweithio sydd â phlant tair a phedair oed, am hyd at 48 wythnos y flwyddyn. Mae'r cymorth hwn ar gael ar draws pob Awdurdod Lleol yng Nghymru a gallwch chi, fel rhieni sy'n gweithio, fanteisio arno.

Hefyd, mae nifer o gyfleusterau eraill ar gael yng Nghymru i blant ifanc dan 5 oed:

Grwpiau chwarae: Gallant fod yn rhai gwladol neu breifat; mae rhai yn rhad ac am ddim ond bydd eraill yn codi tâl.

Creche/Meithrinfeydd: Gall plant fynd iddynt am 5 diwrnod llawn yr wythnos neu am ychydig oriau y dydd. Maen nhw'n rhai gwladol neu breifat. Mae rhai yn rhad ac am ddim a rhai yn codi tâl.

Grwpiau Rhiant a Phlentyn: Grwpiau yw'r rhain lle gallwch fynd â'ch plentyn i chwarae gyda phlant eraill. Caiff rhai grwpiau chwarae eu rhedeg drwy gyfrwng y Gymraeg neu'n ddwyieithog. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â'ch Awdurdod Lleol.

Gwarchodwyr Plant: Maen nhw'n gofalu am eich plentyn yn eu cartref nhw. Rhaid i warchodwyr plant fod wedi cofrestru gydag Arolygiaeth Gofal Cymru i sicrhau amgylchedd saff ac addas i'ch plentyn. Rhaid i'r staff i gyd fod wedi cael eu clirio drwy wiriad iechyd a Heddlu i ofalu am blant. Bydd gan Awdurdodau Lleol restr o'r holl warchodwyr plant cofrestredig yn eich ardal chi a bydd yn dangos a ydyn nhw'n siarad Cymraeg. Am ragor o wybodaeth: www.arolygiaethgofal.cymru/

Mae'r **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd** yn darparu cymorth, cefnogaeth a chyngor diduedd am ddim ar amrywiaeth o faterion teuluol gan gynnwys gofal plant. Mae pob Awdurdod Lleol yng Nghymru yn darparu'r gwasanaeth. Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch, cysylltwch â'ch Awdurdod Lleol.

Iechyd a Lles

Y **Gwasanaeth Iechyd Gwladol (Cymru) (GIG Cymru)** sy'n gyfrifol am ddarparu gofal iechyd ac mae hynny'n cynnwys triniaeth feddygol, ddeintyddol ac optegol.

Yng Nghymru, gallwch gael gwybodaeth am gofrestru gyda meddyg teulu, deintydd neu Optegydd GIG drwy fynd i www.wales.nhs.uk. Mae'r wefan hon yn darparu dolenni at bob Bwrdd Iechyd Lleol (BILl) a fydd yn rhoi manylion llawn am y gwasanaethau gofal sylfaenol yn eich ardal.

Bydd meddygon teulu yn gofalu am eich anghenion iechyd cyffredinol. I gofrestru gyda meddyg teulu, dylech gysylltu â'r practis o'ch dewis a gofyn am gael eich cynnwys ar y rhestr cleifion. Gofynnir i chi lenwi ffurflen er mwyn gwneud cais am i'ch cofnodion meddygol gael eu trosglwyddo yno.

Byddwch yn gallu trefnu i'ch plentyn gael **brechiadau** gan eich Practis Meddyg Teulu.

Bydd eich meddyg hefyd yn gallu rhoi cyngor ar **Gynllunio Teulu ac Atal Cenhedlu. Mae'r Gymdeithas Cynllunio Teulu** hefyd yn darparu gwybodaeth am bob agwedd ar iechyd rhywiol, gan gynnwys atal cenhedlu a beichiogrwydd. I ddod o hyd i glinig Cynllunio Teulu yn eich ardal chi, ewch i: www.fpa.org.uk

Gall menywod sy'n rhan o deulu'r Lluoedd Arfog a'u dibynyddion gael gafael ar wasanaethau **Sgrinio Serfigol** drwy GIG Cymru. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â'ch Practis Meddyg Teulu lleol.

Os ydych chi neu aelod o'ch teulu agosaf ar **restr aros y GIG** a'ch bod yn cael eich postio i ran arall o'r wlad, bydd unrhyw amser aros a gronnwyd yn cael ei gario drosodd gyda chi. Mae pob BILl yng Nghymru yn ymwybodol o'r ymrwymiad hwn. Os oes gennych unrhyw bryderon ynghylch yr aros, gellir codi'r rhain gyda Phrif Weithredwr y Bwrdd Iechyd perthnasol.

Os oes arnoch chi, fel aelod sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, angen gofal arbenigol penodol, byddwch yn gallu defnyddio'r **Llwybr Atgyfeirio Cyflym**. Menter ar y cyd yw hon rhwng y Gwasanaeth Meddygol Amddiffyn a GIG Cymru sy'n rhoi blaenoriaeth i chi o ran mynediad at ofal eilaidd i'ch cael yn ôl ar eich traed ac yn ôl i'r gwaith. Gall eich meddyg ddweud wrthych a ydych yn gymwys ar gyfer y gwasanaeth.

Efallai y byddwch yn ystyried bod yn **rhoddwr organau**. Y ddeddfwriaeth a gyflwynwyd yn 2015 yng Nghymru yw 'caniatâd tybiedig'. Mae hyn yn golygu, os nad ydych wedi cofrestru i roi organau a meinwe (optio i mewn neu allan) y byddir yn cymryd nad oes gennych wrthwynebiad i ddod yn rhoddwr.

Os ydych chi'n byw yng Nghymru, mae'n bwysig eich bod yn trafod eich penderfyniad rhoi organau gyda'ch teulu a'ch ffrindiau. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am eich penderfyniad yn: www.organdonation.nhs.uk/uk-laws/organ-donation-law-in-wales/

Efallai hefyd yr hoffech roi gwaed. Gallwch gofrestru i wneud hynny drwy Wasanaeth Gwaed Cymru. Er bod y rhan fwyaf o bobl yn gallu rhoi gwaed, cynhelir archwiliadau cyn pob rhodd i sicrhau eich diogelwch chi, a diogelwch unrhyw gleifion a allai dderbyn eich gwaed. I gael mwy o wybodaeth, ewch i: www.welsh-blood.org.uk/giving-blood/

Llinell gymorth 24 awr rad ac am ddim yw **C.A.L.L** sy'n cynnig cefnogaeth emosiynol i bobl sy'n dioddef trallod meddwl, yn ogystal â'u ffrindiau, eu gofalwyr a'u perthnasau. Gall unrhyw un sy'n poeni am ei iechyd meddwl ei hun, neu iechyd meddwl perthynas neu ffrind, gael gafael ar y gwasanaeth ar **0800 132 737 neu drwy anfon neges destun 'help' a'ch cwestiwn i 81066**. www.callhelpline.org.uk

Gallwch hefyd gael gafael ar **gymorth a chyngor emosiynol** cyfrinachol drwy gysylltu â'r Samariaid. Mae'r Samariaid yn darparu llinell gymorth 24 awr, 365 diwrnod y flwyddyn a gellir cysylltu â hi ar **116 123**.

Gallwch gysylltu â **DAN 24/7** llinell gymorth cyffuriau ac alcohol 24 awr, am wybodaeth a chyngor yn ymwneud â **chamddefnyddio sylweddau. Rhadffon 0808 808 2234, Tecstiwch DAN i 81066** neu: www.dan247.org.uk

Mae gennych chi a'ch teulu hawl i gael **presgripsiynau am ddim** drwy gyflwyno Tystysgrif Eithrio sydd ar gael oddi wrth y Bwrdd Iechyd Lleol lle rydych yn byw.
Ewch i www.wales.nhs.uk

Llinell ffôn yw **Galw Iechyd Cymru sy'n darparu cyngor a gwybodaeth am iechyd 24 awr y dydd. Gallwch ffonio'r gwasanaeth** ar 0845 46 47 os ydych yn teimlo'n sâl, neu os oes angen gwybodaeth arnoch am wasanaethau iechyd. Gallwch hefyd fynd ar y wefan: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Gydag achosion brys sy'n peryglu bywyd **ffoniwch 999**.

Budd-daliadau a Threth

Gall personél sy'n gwasanaethu fod â hawl i **fudd-daliadau'r** Adran Gwaith a Phensiynau yr un fath â dinasyddion eraill y DU. Gall enghreifftiau o fudd-daliadau gynnwys Credyd Cynhwysol, Credydau Treth a Lwfans Ceisio Gwaith. Mae rhwydwaith ar gyfer y Lluoedd Arfog ar waith ym mhob Canolfan Byd Gwaith sy'n darparu Un Pwynt Cyswllt, i'ch helpu i gael mynediad at fudd-daliadau a gwasanaethau cefnogi. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â: www.gov.uk/browse/benefits

Os ydych yn byw mewn llety sydd wedi'i ddarparu gan y Weinyddiaeth Amddiffyn mae gennych hawl i **ostyngiad o 50% yn y dreth gyngor ar ail gartrefi yr ydych yn berchen arnynt**. Rhaid i'r eiddo fod yn ail gartref, a ddiffinnir mewn deddfwriaeth fel annedd heb ei eddiannu a'i ddodrefnu. Gallwch wneud cais i adran treth gyngor eich Awdurdod Lleol i weld a ydych yn gymwys ac i hawlio'r disgownt.

Os ydych chi'n berchen ar eich cartref eich hun neu'n byw mewn llety ar rent, efallai y byddwch yn gymwys i gael gostyngiad yn eich **Treth Gyngor**, I gael gwybod a ydych chi'n gymwys, cysylltwch â'ch Awdurdod Lleol.

Rhwydwaith o elusennau annibynnol yw **Cyngor ar Bopeth** a fydd yn rhoi gwybodaeth a chyngor ichi am ystod eang o faterion yn cynnwys budd-daliadau, gwaith, dyled ac arian, teulu, tai a materion cyfreithiol. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â: www.citizensadvice.org.uk/wales/

Mae **Cerdyn Braint y Weinyddiaeth Amddiffyn** yn galluogi dynion a menywod sy'n gwasanaethu i gael disgownt ar-lein ac ar y stryd fawr os byddwch yn dangos eich cerdyn. Mae'r Cerdyn Aelodaeth yn gerdyn yn eich llaw y gallwch ei ddefnyddio mewn siopau, bwytai, cyfleusterau hamdden a lleoliadau eraill er mwyn cael disgownt. I gael eich cerdyn cysylltwch â Gwasanaeth Disgownt y Weinyddiaeth Amddiffyn ar: www.defencediscountservice.co.uk

Gall personél sy'n gwasanaethu **nofio am ddim** ym mhyllau nofio Awdurdodau Lleol ledled Cymru, gan ddefnyddio eich Cerdyn Braint gan y Weinyddiaeth Amddiffyn fel prawf cymhwysedd.

Gyda phob ymholiad yn ymwneud â'r Cynllun Nofio am Ddim, cysylltwch â: AFFSenquiries@WLGA.gov.uk

Tai

Mae **Llety i Deuluoedd y Lluoedd Arfog** ar gael i bersonél priod neu bartneriaethau sifil a'u teuluoedd pan fyddant yn gwasanaethu gyda'r Lluoedd Arfog.

Os hoffech adael llety sydd wedi'i ddarparu gan y gwasanaeth a phrynu eich cartref cyntaf, efallai y bydd **Cynllun Cymorth i Brynu'r Lluoedd** yn eich helpu i wneud hynny. Cynllun benthyciadau cartref yw **Cynllun Cymorth i Brynu'r Lluoedd** sydd wedi'i sefydlu i helpu personél milwrol y DU i brynu cartref cyntaf tra maen nhw'n gwasnaaethu – neu i symud tŷ. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â: www.forces-helptobuy.co.uk

Menter yw **Cymorth i Brynu – Cymru** sy'n darparu cymorth benthyca rhannu ecwiti i brynwyr cartref gan Help to Buy (Cymru) Limited (HtBW) gyda chyllid a ddarperir gan Lywodraeth Cymru. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â: www.cymorth-i-brynu-cymru.co.uk

Cynllun gan Lywodraeth Cymru yw **Rhent yn Gyntaf** sy'n darparu tai rhent ar rent canolraddol ac sy'n rhoi cyfle i denantiaid brynu eu heiddo'n llwyr. Gall Awdurdodau Lleol ddyrannu cyllid ar gyfer y cynllun drwy eu dyraniad Grant Tai Cymdeithasol. I gael gwybod mwy am y cynllun, cysylltwch â'r Awdurdod Lleol yn eich ardal.

Efallai yr hoffech **rentu llety**, ac mae llawer o gwmnïau ac unigolion sy'n cynnig llety i'w rentu. Efallai y byddwch am rentu'n breifat neu gofrestru gydag asiantaeth osod. Mae gan bob landlord ddyletswydd gyfreithiol i roi manylion eich hawliau a'ch cyfrifoldebau i chi tra ydych yn byw yn eu llety. Dylai eich Awdurdod Lleol allu rhoi rhestr i chi o asiantaethau sy'n gosod eiddo ar rent yn eich ardal.

Mae gan landlordiaid yng Nghymru set newydd o reolau i gydymffurfio â nhw wrth symud tenantiaid i mewn. O 28 Chwefror 2020 ymlaen, mae'n ofynnol yn ôl rheoliadau newydd fod landlordiaid yn rhoi rhestr o wybodaeth i denantiaid cyn iddynt ofyn am flaendal cadw. I gael gwybod mwy am y rheoliadau newydd cysylltwch â: www.landlordsguild.com

Ar 15 Mai 2019, cafodd Bil Rhentu Cartrefi (Ffioedd etc) (Cymru) Gydsyniad Brenhinol. Mae bellach wedi troi'n gyfraith ac mae'n Ddeddf. Yr unig ffïoedd y caniateir eu codi o dan y Ddeddf yw ffioedd sy'n ymwneud â rhent, adneuon, blaendaliadau cadw, neu pan fydd tenant yn torri amodau contract.

Daeth y gwaharddiad ar ffioedd i rym ar 1 Medi 2019. I gael gwybod mwy ewch i: www.arla.co.uk/tenant-fees-wales/

Mae **Awdurdodau Lleol yn defnyddio cynlluniau dyrannu wrth ddelio â cheisiadau am dai.** Os oes gennych ddiddordeb mewn gwneud cais am dŷ cymdeithasol, gallwch gysylltu ag Adran Tai eich Awdurdod Lleol am ragor o wybodaeth. Bydd Awdurdodau Lleol hefyd yn gallu eich cyfeirio at **Landlordiaid Cymdeithasol Cofrestredig neu, fel maen nhw'n cael eu galw fel arfer, Cymdeithasau Tai.** Maen nhw'n berchen ar stoc tai ac yn eu rheoli ledled Cymru. Eu prif swyddogaeth yw datblygu cartrefi newydd i'w rhentu (ac mewn rhai achosion ar gyfer cydberchnogaeth), atgyweirio a gwella cartrefi presennol, a darparu gwasanaethau rheoli tai. I gael rhagor o wybodaeth am Gymdeithasau Tai yn yr ardal rydych chi eisiau ymgartrefu ynddi, cysylltwch â'ch Awdurdod Lleol.

Mae'r Cyd-wasanaeth Cyngor ar Dai (JSHAO) yn rhoi gwybodaeth a chyngor i bersonél sy'n gwasanaethu a'u teuluoedd am opsiynau tai:
www.gov.uk/government/collections/joint-service-housing-advice-office-jshao

Mae Gwasanaeth Cynghori ar Dai y Lluoedd Arfog, SSAFA yn darparu cyngor ac arweiniad am ystod o opsiynau tai. Bydd hefyd yn gallu rhoi manylion i chi am werthwyr tai a sefydliadau tai yn yr ardal. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â www.ssafa.org.uk

Cyflogaeth a Rheoli'ch Arian

Rydyn ni'n cydnabod yr anawsterau y gallai gwŷr, gwragedd a phartneriaid personél sy'n gwasanaethu eu cael wrth ddod o hyd i waith. Mae cymorth ar gael i gael gwaith.

Busnes Cymru yw gwasanaeth cymorth busnes dwyieithog Llywodraeth Cymru. Mae'n darparu cyngor a chefnogaeth ddiduedd ac annibynnol i bobl sy'n dechrau, rhedeg a thyfu busnes yng Nghymru. I gael gwybod sut y gall eich helpu chi, ewch i: www.businesswales.gov.wales

Platfform cyflogaeth a hyfforddiant yw **Forces Families Jobs** sydd wedi'i fwriadu'n benodol i helpu teuluoedd y Lluoedd Arfog i gael gwaith ystyrlon a darparu cyfleoedd ar gyfer hyfforddi a datblygu.

Caiff ei ddarparu gan bartneriaeth Tri-gwasanaeth rhwng Ffederasiwn Teuluoedd y Llynges (NFF), Ffederasiwn Teuluoedd y Fyddin (AFF) a Ffederasiwn Teuluoedd y Llu Awyr Brenhinol (RAF-FF). Mae'r gwasanaeth ar gael i wragedd/gŵyr/teuluoedd milwrol sy'n chwilio am waith a hyfforddiant ac mae ganddyn nhw sicrwydd bod y cyflogwyr wedi ymrwymo i Gyfamod y Lluoedd Arfog. Mae hyn yn cynnwys:

- Gwragedd/gŵyr a phartneriaid personél sy'n gwasanaethu ac sydd wrth gefn ar hyn o bryd, a phlant sy'n oedolion (18-25 oed).
- Gwragedd/gŵyr a phartneriaid personél gwasanaeth sydd wedi gadael y Lluoedd Arfog o fewn y 12 mis diwethaf, a phlant sy'n oedolion (18-25 oed).
- Gwragedd/gŵyr a phartneriaid mewn profedigaeth am hyd at ddwy flynedd ar ôl y gwasanaeth, a phlant sy'n oedolion (18-25 oed).

I ymweld â'r wefan, ewch i: www.forcesfamiliesjobs.co.uk

Mae **X-Forces** yn cynnig gwasanaeth tebyg os ydych yn ystyried hunangyflogaeth: www.x-forces.com neu ffoniwch: 0207 022 0600.

Mae Recruit for Spouses yn cael ei redeg gan wragedd/gŵyr milwrol a bydd yn eich helpu i ddod o hyd i waith. Cysylltwch â: www.recruitforspouses.co.uk neu ffoniwch: 0333 2020 996.

Mae cymorth ar gael hefyd gan y Ganolfan Byd Gwaith: www.jobcentreplus.gov.uk

Cymru'n Gweithio

Cymru'n Gweithio yw dull newydd Llywodraeth Cymru o ddarparu cyngor diduedd, am ddim, ar gyflogadwyedd a gyrfaoedd sydd wedi'i deilwra i anghenion ac amgylchiadau unigolyn. Mae'r gwasanaeth, a ddarperir gan Gyrfa Cymru, yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chyfarwyddyd gyrfaoedd proffesiynol.

Ar sail eich amgylchiadau a'ch dyheadau personol chi, bydd cynghorwyr hyfforddedig yn nodi'r gefnogaeth fwyaf addas i chi. Mewn cytundeb â'r unigolyn, bydd cynghorwyr wedyn yn eich cyfeirio at y gefnogaeth fwyaf priodol; gallai hyn fod i'r Rhaglen Sgiliau Cyflogadwyedd, Cymunedau am Waith, neu ymyriadau eraill.

I gael rhagor o wybodaeth, gallwch ymweld â gwefan Cymru'n Gweithio: https://cymrungweithio.llyw.cymru/, sydd hefyd â gwasanaeth dod o hyd i gefnogaeth. Neu gallwch ffonio 0800 028 4844 i siarad ag ymgynghorydd.

Rhaglen Sgiliau Cyflogadwyedd

Nod rhaglen Sgiliau Cyflogadwyedd Llywodraeth Cymru yw cefnogi oedolion di-waith i mewn i swydd ac i barhau i weithio drwy wella'u sgiliau cyflogadwyedd. Mae'r Rhaglen yn cynnig lleoliad gwaith o safon uchel neu hyfforddiant penodol i gyflogwr, ynghyd â hyfforddiant paratoi ar gyfer gwaith a darpariaeth sgiliau hanfodol os oes angen. Mae'r Rhaglen wedi'i hanelu at oedolion di-waith sydd â siawns resymol o fod yn barod am waith o fewn chwe mis. Cysylltwch â: www.careerswales.com/en/skills-gateway/employability-skills-programme/ neu ffoniwch 0800 028 4844.

Mae rhai o bersonél y Lluoedd Arfog yn ei chael hi'n anodd cael credyd, gan eu bod wedi symud yn rheolaidd ac wedi methu creu sgôr credyd da. Mae Llywodraeth y DU wedi darparu cyllid i sefydlu **Undeb Credyd y Lluoedd Arfog** sy'n system 'didyniad o'r gyflogres' er mwyn caniatáu i bersonél sy'n gwasanaethu a chyn-filwyr sy'n derbyn pensiwn milwrol gynilo a thalu benthyciadau drwy undeb credyd. Daw'r taliad yn uniongyrchol o'ch cyflog neu'ch pensiwn yn y ffynhonnell. www.joiningforcescu.co.uk/

Os hoffech gael gafael ar Undeb Credyd annibynnol, mae gwybodaeth am Undebau Credyd yng Nghymru, ac un lleol i chi, ar gael ar: www.creditunionsofwales.co.uk/en/find-my-credit-union.html

Gallwch gael cymorth gan y sefydliadau canlynol hefyd:

Money Force www.moneyforce.org.uk, Money Made Clear Wales www.moneymadeclearwales.org, y **Gwasanaeth Cynghori Ariannol** www.moneyadviceservice.org.uk yr **Adran Gwaith a Phensiynau** www.dwp.gov.uk a **Chyllid a Thollau Ei Mawrhydi** www.hmrc.gov.uk

Gall Cyngor ar Bopeth Cymru gynnig cyngor a chymorth gydag anawsterau dyled, Ffôn: 03454 04 05 06 Ebost: www.adviceguide.org.uk. Mae cymorth sy'n ymwneud â siarcod benthyg ar gael gan Uned Benthyca Arian Anghyfreithlon Cymru drwy anfon e-bost at mlu@cardiff.gov.uk mlu@cardiff.gov.uk neu drwy linell gymorth gyfrinachol 24 awr 0300 123 3311.

Os oes gennych broblemau ariannol oherwydd gamblo neu os yw gamblo'n achosi straen yn y teulu, gallwch gael cyngor a help gan: www.gamblersanonymous.org.uk

Cymuned a Chyfranogi

Gall personél sy'n gwasanaethu, ynghyd â'u priod neu bartner sifil, gymryd rhan mewn etholiadau a refferenda. Gallwch gofrestru mewn cyfeiriad sefydlog yn y DU am gyfnod o 5 mlynedd a gall y rheini sy'n cael eu postio dramor gofrestru yn eu cyfeiriad blaenorol yn y DU. Os ydych yn byw mewn llety i deuluoedd y gwasanaeth yn ystod yr wythnos, gallwch gofrestru yn y cyfeiriad lle rydych yn treulio penwythnosau neu wyliau. Ar ôl cofrestru, mae tair ffordd o bleidleisio – wyneb yn wyneb, drwy'r post neu drwy ddirprwy. www.electoralcommission.org.uk/faq/voting-and-registration/what-registration-provisions-exist-for-crown-servants-and-service-personnel

Mae'n anghyfreithlon smygu mewn unrhyw fan cyhoeddus yng Nghymru; mae hyn yn cynnwys safleoedd bws, siopau, bwytai, tafarndai, clybiau nos, bysiau, trenau, platfformau trenau, swyddfeydd, ffatrïoedd a cheir os oes teithiwr dan 18 oed yn bresennol. Mae smygu yn achosi llawer o afiechydon a phroblemau iechyd. Am y rhesymau hyn, mae yna gyfreithiau yn ymwneud â smygu a gallwch gael dirwy o hyd at £200 am smygu mewn man di-fwg dynodedig.

Rydyn ni'n falch iawn o fod â dwy iaith swyddogol. Os hoffech ddysgu Cymraeg, mae gwybodaeth am ddosbarthiadau Cymraeg i oedolion ar gael yma: www.learnwelsh.cymru/ Ffôn: 0300 323 4324. Ebost: office@learnwelsh.cymru

Gallwch hefyd gael gafael ar wybodaeth ar: www.cymraeg.gov.wales/learning/Adults/Welsh-for-Adults/?lang=en

Y ddeddf smacio newydd: Yng Nghymru, rhoddwyd Cydsyniad Brenhinol i Fil Plant (Diddymu Amddiffyniad Cosb Resymol) (Cymru) Llywodraeth Cymru, sy'n golygu y gall bellach droi'n gyfraith.

Mae'r ddeddf newydd wedi cael gwared â'r amddiffyniad cyfreithiol o 'gosb resymol' mewn achosion o ymosod – sy'n golygu na all rhiant, gofalwr nac unrhyw oedolyn arall honni eu bod yn disgyblu eu plentyn pan gyhuddir nhw o ymosod. Bydd y rheolau newydd yn dod i rym yng ngwanwyn 2022.

Coffáu

Mae gan Gymru draddodiad a hanes milwrol balch. Cynhelir digwyddiadau cofio, yn cynnwys Gŵyl y Cofio, Gwasanaeth Cenedlaethol y Cofio a Maes Coffa Cymru bob blwyddyn. Cynhelir digwyddiadau a gwasanaethau Sul y Cofio ledled Cymru.

Mae amgueddfeydd milwrol a safleoedd treftadaeth yn rhoi cipolwg pwysig ar hanes Cymru. Bydd Llywodraeth Cymru yn parhau i weithio gydag amgueddfeydd achrededig i annog ymwelwyr i ehangu eu dealltwriaeth o gyfranogiad milwrol Cymru.
www.cadw.gov.wales/about/?lang=en

Cymru'n Cofio/Wales Remembers 1914-1918: Trosolwg o'r rhaglen

Cymru'n Copio oedd rhaglen Llywodraeth Cymru i goffáu canmlwyddiant y Rhyfel Byd Cyntaf. O 2013 cefnogodd a datblygodd y rhaglen weithgarwch coffa wedi'i dargedu i gyflwyno hunaniaeth genedlaethol gref i goffáu Cymru yn ystod y cyfnod hollbwysig hwn yn ein hanes.

Daeth y Rhaglen i ben yn ffurfiol ar 31 Mawrth 2020 er bod gweithgarwch wedi'i drefnu o hyd i'w gynnal yn ddiweddarach yn 2020, heb sôn am yr etifeddiaeth ddigidol enfawr a fydd yn parhau ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol. Mae manylion ar gael ar: www.cymruncofio.org/

Fel **Ceidwad y Cofio**, mae'r Lleng Brydeinig Frenhinol yn gweithio yng Nghymru i sicrhau bod atgofion y rheini sydd wedi ymladd ac aberthu yn ein Lluoedd Arfog yn dal yn fyw drwy'r cenedlaethau.

Mae **Diwrnod y Lluoedd Arfog** yn gyfle inni fel cenedl anrhydeddu a diolch i chi, ein Lluoedd Arfog, yn y gorffennol a'r presennol, am yr aberth a wnaethoch i sicrhau'r rhyddid rydyn ni'n ei fwynhau heddiw. Mae Diwrnod y Lluoedd Arfog hefyd yn gyfle i'r genhedlaeth iau ddysgu a gwerthfawrogi'r aberth rydych chi, y dynion a'r menywod sy'n gwasanaethu, wedi'i gwneud i amddiffyn ein rhyddid.

Mae Diwrnod y Lluoedd Arfog yn deyrnged addas i bawb ohonoch, sydd wedi rhoi cymaint er mwyn i ni fwynhau'r gymdeithas gyfiawn a diogel sydd gennym heddiw, a hefyd yn gyfle inni i gyd ddiolch o galon am eich dewrder, eich ymroddiad a'ch aberth.

Diwrnod Cenedlaethol y Lluoedd Arfog

Yng Nghymru, cydnabyddir diwrnod y Lluoedd Arfog bob blwyddyn mewn cymunedau ledled Cymru. Mae'r digwyddiadau'n cynnwys y fyddin, Llywodraeth Cymru, Awdurdodau Lleol a grwpiau'r trydydd sector.

Yn 2018, Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy fu'n cynnal Diwrnod Cenedlaethol y Lluoedd Arfog. Cefnogodd Llywodraeth Cymru y digwyddiad mawreddog hwn. Roedd y diwrnod yn dathlu'r Lluoedd Arfog ac roedd yn gyfle i'r cyhoedd fynegi eu cefnogaeth a diolch i chi, a chymuned ehangach y Lluoedd Arfog.

Cymerodd ychydig dros fil o Filwyr sy’n Gwasanaethu, Cadetiaid a Chyn-filwyr ran yn yr orymdaith ar hyd y promenâd. Gwyliwyd yr orymdaith gan nifer o bobl bwysig yn cynnwys Ei Huchelder Brenhinol y Dywysoges Frenhinol, Cyn Brif Weinidog Prydain y Gwir Anrhydeddus Therese May AS a chyn Brif Weinidog Cymru y Gwir Anrhydeddus Carwyn Jones.

Ymgasglodd dros 100,000 o bobl ar hyd y promenâd i gefnogi’r orymdaith ac yna i fwynhau amrywiaeth o weithgareddau ac arddangosfeydd.

Y Cymorth Sydd ar Gael

Mae adegau ym mywydau'r rhan fwyaf o bobl pan fyddant yn teimlo bod angen help a chefnogaeth arnynt, boed hynny am resymau personol neu deuluol. Isod fe welwch fanylion cyswllt mudiadau sy'n cefnogi ac yn helpu pobl sy'n gwasanaethu a'u teuluoedd.

Y Lleng Brydeinig Frenhinol (RBL)
Mae'r RBL yn darparu gofal, cyngor a chefnogaeth ymarferol i aelodau o'r Lluoedd Arfog, cyn-filwyr o bob oed a'u teuluoedd.
www.britishlegion.org.uk E-bost: wales@britishlegion.org.uk Ffôn: 0808 802 8080

Cymdeithas Teuluoedd y Milwyr, Morwyr ac Awyrenwyr (SSAFA)
Mae SSAFA yn darparu cymorth a chymorth ymarferol i filwyr, cyn-filwyr a'u teuluoedd.
www.ssafa.org.uk Ffôn: 0800 731 4880

Help for Heroes
Yng Nghymru, mae'r tîm Adfer Cymunedol yn darparu cefnogaeth gyfannol i gyn-filwyr a phersonél y Lluoedd Arfog y mae eu gwasanaeth milwrol wedi effeithio arnynt.
www.helpforheroes.org.uk/get-support/how-to-access-our-services/recovery-in-wales/
Ffôn: 01443 808910

Ffederasiwn Teuluoedd y Fyddin (AFF)
Yr AFF yw llais annibynnol Teuluoedd y Fyddin ac mae'n gweithio'n galed i wella ansawdd bywyd i deuluoedd y Fyddin. www.aff.org.uk E-bost: wales@aff.org.uk

Ffederasiwn Teuluoedd y Llynges (NFF)
Mae'r NFF yn rhoi llais annibynnol i deuluoedd y Llynges Frenhinol a'r Môr-filwyr Brenhinol.
www.nff.org.uk E-bost: admin@nff.org.uk Ffôn: 023 9265 4374

Ffederasiwn Teuluoedd y Llu Awyr Brenhinol (RAF)
Mae Ffederasiwn Teuluoedd yr RAF yn cynrychioli barn a phryderon personél yr RAF a'u teuluoedd. www.raf-ff.org.uk Ffôn: 01780 781650

Army HIVE
Mae HIVE yn darparu gwybodaeth berthnasol a chyfredol i holl aelodau'r Gymuned sy'n Gwasanaethu. www.army.mod.uk/HIVES

Rydyn ni'n sylweddoli **bod rhai ohonoch chi efallai yn dechrau cynllunio ar gyfer trosglwyddo o'r Gwasanaeth i fywyd sifil**, ac felly efallai y bydd angen cymorth a chyngor gwahanol arnoch.

Mae ystod eang o gymorth ar gael:

Gwasanaethau Pontio'r Weinyddiaeth Amddiffyn (DTS)
Dan arweiniad Cangen Cyn-filwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn, mae DTS yn bodoli i ddarparu gwybodaeth a chefnogaeth i'r rheini sy'n gadael y Gwasanaeth a'u teuluoedd ac sy'n fwyaf tebygol o wynebu heriau wrth iddynt adael y Lluoedd Arfog ac addasu i fywyd sifil.
DBSVets-DTS-Central@mod.gov.uk

Partneriaeth Pontio Gyrfa (CTP)
Y CTP yw'r darparwr cymorth adsefydlu swyddogol i holl aelodau'r Lluoedd Arfog, waeth pa mor hir y buont yn gwasanaethu. Gall pawb sy'n gadael y Gwasanaeth fanteisio ar gymorth CTP hyblyg – cyngor ar newid gyrfa a datblygu sgiliau, cyrsiau hyfforddiant galwedigaethol a dod o hyd i waith. www.ctp.org.uk/

RFEA Elusen Cyflogaeth y Lluoedd Arfog
Mae RFEA yn darparu cefnogaeth, swyddi a chyfleoedd hyfforddi gydol oes i bobl sy'n gadael y gwasanaeth a chyn-filwyr, beth bynnag fo'u hamgylchiadau, eu safle, hyd eu gwasanaeth, neu'r rheswm dros adael. www.rfea.org.uk/ Ffôn: 0121 262 3058.

Y Gymdeithas Swyddogion (OA)
Mae'r OA yn darparu'r gefnogaeth sydd ei hangen arnynt i swyddogion a theuluoedd er mwyn iddynt ffynnu mewn bywyd sifil Mae'n gweithio gyda swyddogion sy'n gwasanaethu, swyddogion wrth gefn a chyn-swyddogion i'w galluogi i bontio mewn ffordd ddichonadwy a chyflawn o gyflogaeth filwrol i gyflogaeth sifil. www.officersassociation.org.uk

Atodiad A

Cynghorau Lleol yng Nghymru		
	Ffôn	**Ebost**
Cyngor Dinas Abertawe	01792 636003	www.abertawe.gov.uk
Blaenau Gwent	01495 311556	www.blaenau-gwent.gov.uk
Bro Morgannwg	01446 700111	www.valeofglamorgan.gov.uk
Caerffili	01443 815588	www.caerphilly.gov.uk
Cyngor Dinas Caerdydd	029 2087 2087	www.cardiff.gov.uk
Sir Gaerfyrddin	01267 234567	www.carmarthenshire.gov.uk
Ceredigion	01545 570881	www.ceredigion.gov.uk
Conwy	01492 574000	www.conwy.gov.uk
Castell-nedd Port Talbot	01639 686868	contactus@npt.gov.uk www.npt.gov.uk
Cyngor Dinas Casnewydd	01633 656656	info@newport.gov.uk www.newport.gov.uk
Sir Ddinbych	01824 706101	www.denbighshire.gov.uk
Sir y Fflint	01352 752121	www.flintshire.gov.uk
Gwynedd	01766 771000	www.gwynedd.gov.uk
Merthyr Tudful	01685 725000	www.merthyr.gov.uk
Sir Fynwy	01633 644644	www.monmouthshire.gov.uk
Sir Benfro	01437 764551	enquiries@pembrokeshire.gov.uk www.pembrokeshire.gov.uk
Pen-y-bont ar Ogwr	01656 643643	www.bridgend.gov.uk/cy
Powys	01597 826000	www.powys.gov.uk
Rhondda Cynon Taf	01443 424005	covenant@rctcbc.gov.uk www.rctcbc.gov.uk
Torfaen	01495 762200	www.torfaen.gov.uk
Wrecsam	01978 829 2273	AFCC@wrexham.gov.uk www.wrexham.gov.uk
Ynys Môn	01248 752109	www.ynysmon.gov.uk