



Hawliau gwaith a chyfleon

Ar gyfer rhieni sy'n byw ar wahân

(h) Hawlfraint y Goron 2008

Dim ond canllaw ydy'r daflen yma ac nid yw'n cynnwys pob sefyllfa. Ni ddylid ei chymryd fel bod yn rhoi cyngor cyfreithiol. Rydym wedi gwneud ein gorau i geisio sicrhau bod y wybodaeth yn y daflen yma yn gywir fel ym mis Ebrill 2010. Ond, nid yw'n cwmpasu popeth a gall fod yn anghywir mewn amser, er enghraifft oherwydd newidiadau i'r gyfraith. Gall eich sefyllfa chi ddibynnu yn union ar eich amgylchiadau penodol a dylech geisio cael mwy o wybodaeth arbenigol annibynnol cyn gwneud unrhyw benderfyniadau ariannol yn seiliedig ar y wybodaeth yn y daflen yma. Ceir rhestr o fudiadau eraill ar ddiwedd y daflen yma a gallai'r rhain gynnig cyngor marwl i chi.

EMA-CL0005W - (06/2011)

ISBN 978-1-84947-716-1

Cynnwys

Y daflen yma	2
Sut gall y gwasanaeth Opsiynau Cynhaliaeth Plant eich helpu	3–4
Eich hawliau os ydych yn gweithio yn barod	5–8
Os ydych yn chwilio am waith	9
Gweithio a gwneud trefniadau gofal plant	11–13
Y cymorth ariannol y gallech gael	14–19
Mudiadau defnyddiol eraill: Manylion cyswllt	20–24
Ein taflenni eraill	25

Y daflen yma

Mae'r daflen yma yn rhoi gwybodaeth ddiuedd i chi am eich opsiynau a'ch hawliau fel rhiant.

Pwy all ddefnyddio'r daflen yma?

Mae'r daflen yma yn addas i chi os ydych yn rhiant i blentyn a'ch bod wedi gwahanu neu'n ystyried gwahanu oddi wrth y rhiant arall. Bydd o help os ydych:

- yn gyfrifol am brif ofal dyddiol eich plentyn, neu
- yn byw ar wahân i'ch plentyn ac nad chi ydy'r prif ofalwr dyddiol.

Gallai'r daflen yma hefyd fod yn ddefnyddiol i chi os ydych yn warcheidwad, perthynas neu'n unrhyw un arall sy'n bryderus am deulu sy'n byw ar wahân.

Sut gall y daflen yma eich helpu

Mae'r daflen yn rhoi gwybod i chi am:

- eich hawliau os ydych yn gweithio yn barod
- cymorth os ydych yn edrych am waith
- gweithio a gwneud trefniadau gofal plant
- camau ymarferol y gallwch eu cymryd a mudiadau defnyddio allai eich helpu.

Sut gall y gwasanaeth Opsiynau Cynhaliaeth Plant eich helpu

Mae Opsiynau Cynhaliaeth Plant yma i helpu gyda chwestiynau fel:

- Beth yw cynhaliaeth plant a sut gallaf wneud y trefniadau priodol?
- Sut allaf wybod beth sydd orau ar gyfer fy mhlentyn a fi?
- Sut gallaf wneud cytundeb teuluol?
- Ble gallaf gael help?

Gallwn roi gwybodaeth a chymorth cyfrinachol a diduedd i chi am ddim drwy ein llinell gymorth, ein gwefan, a'n gwasanaeth wyneb yn wyneb.

Gallwn egluro yn union beth yw cynhaliaeth plant a pham ei bod yn bwysig.

Yna, gallwn eich helpu i wneud trefniadau (a gwneud iddynt lwyddo).

Os oes gennych drefniadau yn barod ond nad yw hyn yn gweithio, gallwn eich helpu i ystyried sut gallwch wneud i hyn lwyddo eto.

Help ychwanegol

Yn aml, rhaid i rieni sy'n byw ar wahân ddelio gyda phethau anodd ac ymarferol fel arian, gofal plant tra yn y gwaith, teimlo'n ddig neu o dan straen.

Nid ydym yn arbenigwyr yn y meysydd yma, ond gallwn eich rhoi mewn cysylltiad gyda mudiadau arbenigol allai eich helpu.

Cewch ein manylion cyswllt ar y dudalen nesaf.

Mae ein gwasanaeth yn cael ei gynnal gan y Comisiwn Trefnu a Gorfodi Cynhaliaeth Plant.

Cysylltwch gyda ni

Gallwch ffonio ein llinell gymorth am ddim* ar **0800 988 0988** a siarad gyda rhywun heddiw. Rydym ar agor o 8am i 8pm o ddydd Llun i ddydd Gwener a 9am i 4pm ar ddydd Sadwrn.

Mae ein pobl wedi cael hyfforddiant arbennig er mwyn rhoi gwasanaeth a chymorth diduedd am gynhaliaeth plant. Mae ein gwasanaeth ar gael i unrhyw riant yng Nghymru, Lloegr neu'r Alban.

Gallwch hefyd fynd i'n gwefan yn **www.cmoptions.org**

Os ydych yn warcheidwad, perthynas neu ffrind, neu os oes gennych ddiddordeb proffesiynol mewn cael gwybod mwy am gynhaliaeth plant, efallai y gallwn eich helpu chithau hefyd.

* Mae galwadau ffôn i rifau 0800 am ddim o linellau daear BT ond gallech orfod talu os byddwch yn defnyddio cwmni arall, ffôn symudol, neu os ydych yn ffonio o dramor.

Eich hawliau os ydych yn gweithio yn barod

Dyma rywfaint o wybodaeth am eich hawliau gwaith sylfaenol os ydych yn gweithio'n barod. Efallai gall eich helpu i gydbwysu eich gwaith gydag edrych ar ôl plentyn.

Isafswm Cyflog Cenedlaethol Weithiau, gall byw ar wahân hefyd olygu byw ar lai o arian nag oedd gennych pan oeddech yn byw gyda'ch gilydd. Efallai bydd yn rhaid i chi reoli'ch arian yn fwy gofalus a sicrhau eich bod yn cael yr holl incwm a budd-daliadau y mae gennych hawl i'w cael. Os ydych yn gweithio, mae gennych hawl i gael 'isafswm cyflog'. Mae'r Llywodraeth wedi gosod Isafswm Cyflog Cenedlaethol i sicrhau bod pob gweithiwr yn cael eu trin yn deg ac yn cael 'isafswm cyflog fesul awr'. Y cyfraddau Isafswm Cyflog Cenedlaethol yw:

- oed 22 a throsodd £5.73 yr awr
- oedd 18 i 21 £4.77 yr awr
- oed 16 a 17 £3.53 yr awr.

Bydd y Llywodraeth yn adolygu'r cyfraddau yn flynyddol.

I gael mwy o wybodaeth am yr Isafswm Cyflog Cenedlaethol, ewch i **www.direct.gov.uk**, neu cysylltwch gyda'r Ganolfan Cyngor ar Bopeth (CAB) **www.citizensadvice.org.uk** neu adran adnoddau dynol (personél) eich cyflogwr.

Absenoldeb a thâl mamolaeth

Os ydych yn disgwyl plentyn ac yn gweithio mae gennych hawl i absenoldeb mamolaeth ac efallai bydd gennych hawl i Dâl Mamolaeth Statudol.

Absenoldeb mamolaeth

Mae gennych hawl i 52 wythnos o absenoldeb mamolaeth.

Mae'r wybodaeth yma yn gywir hyd y gwyddom ni (Mai 2009). Fodd bynnag, mae rheolau yn gallu newid a dylech gysylltu gyda'r mudiad a restrir am fanylion diweddaraf y cymorth cyfreithiol y gallech fod yn gymwys i'w gael.

Tâl Mamolaeth Statudol

Tâl Mamolaeth Statudol yw'r tâl sylfaenol y dylai eich cyflogwr ei dalu os ydych wedi bod:

- yn gweithio i'r un cyflogwr heb doriad am o leiaf 26 wythnos hyd at ddiwedd y 15fed wythnos cyn yr wythnos y disgwylir yr enedigaeth
- yn ennill o leiaf £102 yr wythnos ar gyfartaledd (cyn treth) ar gyfer y 26 wythnos yma.

Am y 6 wythnos gyntaf o'ch absenoldeb mamolaeth, byddwch yn cael 90% o'ch cyflog wythnosol ar gyfartaledd. Am y gweddill o'r amser (hyd at 33 wythnos arall) byddwch yn cael:

- cyfradd sylfaenol o £128.73 yr wythnos (bydd y swm yma yn debygol o newid ym mis Ebrill 2012), neu
- 90% o'ch cyflog wythnosol ar gyfartaledd

Byddwch yn cael yr isaf o'r ddau ddewis yma.

Er mwyn hawlio Tâl Mamolaeth Statudol, mae'n rhaid i chi ddweud wrth eich cyflogwr o leiaf 28 diwrnod cyn yr amser rydych yn bwriadu dechrau eich absenoldeb mamolaeth.

Os nad ydych yn gymwys i gael Tâl Mamolaeth Statudol, efallai byddwch yn gymwys i gael Lwfans Mamolaeth. Efallai

byddwch hefyd yn gymwys i gael Budd-dal Analluogrwydd os nad ydych wedi dychwelyd i weithio oherwydd rhesymau ieuchyd.

I gael mwy o wybodaeth am dâl ac absenoldeb mamolaeth, ewch i **www.direct.gov.uk**, neu cysylltwch gyda'r Ganolfan Cyngor ar Bopeth (CAB) **www.citizensadvice.org.uk** neu adran adnoddau dynol (personél) eich cyflogwr.

Absenoldeb tadolaeth

Mae absenoldeb tadolaeth yn gymwys os yw eich partner ar fin neu newydd roi genedigaeth gan gynnwys partneriaid mewn partneriaethau o'r un rhyw. Fel arfer, mae absenoldeb tadolaeth yn bythefnos o amser i ffwrdd o'r gwaith gyda thâl oddeutu amser genedigaeth eich plentyn.

Os ydych yn weithiwr parhaol a bod eich partner newydd yn rhoi genedigaeth, mae'n debygol y bydd gennych hawl i wneud cais am absenoldeb tadolaeth. Nid oes rhaid i chi fod yn byw gyda'r rhiant arall er mwyn gallu gwneud cais am absenoldeb tadolaeth, ond bydd yn rhaid i chi fod yn ymwneud yn llwyr a magwraeth y plentyn. Mae absenoldeb tadolaeth wedi'i lunio i chi gael amser o'r gwaith

er mwyn cefnogi'r fam neu ofalu am y babi.

I gael gwybodaeth am eich hawliau absenoldeb tadolaeth dyllech ddarllen eich contract gwaith neu siarad gyda'ch cyflogwr.

Yn aml, gall byw ar wahân i'r rhiant arall olygu y bydd yn rhaid cytuno ar bwy fydd yn gofalu am eich plentyn o ddydd i ddydd. Os ydych yn gweithio, efallai bydd angen i chi siarad gyda'ch cyflogwr am newid eich oriau neu gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith.

Absenoldeb rhieni

Amser i ffwrdd o'r gwaith yn ddi-dâl i ofalu am blentyn yw absenoldeb rhieni. Mae gennych hawl cyfreithiol i absenoldeb rhieni os ydych wedi'ch enwi ar dystysgrif genedigaeth y plentyn, tystysgrif mabwysiadu, neu gyda chyfrifoldeb rhiant cyfreithiol am blentyn. Nid oes gan rieni maeth yr hawl i'r math yma o absenoldeb, ond mae gan rieni sydd wedi mabwysiadu.

Er mwyn bod yn gymwys am absenoldeb rhieni bydd angen i chi fod wedi gweithio i'r un cyflogwr am o leiaf blwyddyn a gyda chontract gwaith, ac unai:

- gyda phlentyn o dan 5 mlwydd oed, neu
- gyda phlentyn o dan 18 mlwydd oed sydd ag anabledd.

Nid oes gan y mwyafrif o staff dros dro a phobl sy'n gweithio i asiantaethau cyflogi'r hawl i gael absenoldeb rhieni. Os oes gennych hawl i absenoldeb rhieni efallai gallwch gymryd:

- hyd at 13 wythnos o'r gwaith (dyma'r cyfanswm, nid bob blwyddyn) ar gyfer bob plentyn hyd at eu pen-blwydd yn 5 (neu hyd at 5 mlynedd ar ôl dyddiad gosod y plentyn gyda chi os yw wedi'i fabwysiadu, hyd at eu pen blwydd yn 18) neu
- 18 wythnos o'r gwaith ar gyfer bob plentyn anabl, hyd at ben-blwydd y plentyn yn 18.

Os nad oes gennych hawl i gael absenoldeb rhieni, ond eich bod angen cymryd amser o'r gwaith er mwyn gofalu am eich plentyn, gallech gymryd gwyliau a thâl neu ofyn i'ch cyflogwr am amser o'r gwaith heb dâl neu weithio'n hyblyg.

I gael mwy o wybodaeth am dâl ac absenoldeb tadolaeth, ewch i

www.direct.gov.uk, neu cysylltwch gyda'r Ganolfan Cyngor ar Bopeth (CAB)

www.citizensadvice.org.uk neu adran adnoddau dynol (personél) eich cyflogwr.

Oriau gweithio hyblyg

Efallai bod gennych hawl i ofyn i'ch cyflogwr am oriau gweithio hyblyg:

- os ydych wedi gweithio i'r un cyflogwr am gyfnod penodol (gofynnwch i'ch cyflogwr), ac
- os yw eich plentyn o dan 6 oed, neu o dan 18 oed a gydag anabledd.

Mae oriau gweithio hyblyg yn gallu cynnwys gweithio rhan amser, rhannu swydd neu dim ond gweithio yn ystod y tymor ysgol. Os ydych yn cwrdd â rhai amodau penodol, o dan y gyfraith, bydd rhaid i'ch cyflogwr ystyried eich cais o ddifrif, er y gallent wrthod eich cais os oes ganddynt resymau busnes da.

I gael mwy o wybodaeth am weithio hyblyg ac absenoldeb rhieni, ewch i **www.direct.gov.uk**, neu cysylltwch gyda'r Ganolfan Cyngor ar Bopeth (CAB) **www.citizensadvice.org.uk** neu adran adnoddau dynol (personél) eich cyflogwr.

Os ydych yn chwilio am waith

Os ydych yn chwilio am waith, y peth cyntaf y dylech ei wneud os nad oes gennych un yn barod yw ysgrifennu CV (curriculum vitae). Dylai'ch CV gynnwys manylion cyfoes o'ch cymwysterau, profiad gwaith a sgiliau. Eglurwch unrhyw fylchau eang yn eich cyflogaeth. Er enghraifft os gwnaethoch stopio gweithio er mwyn edrych ar ôl plentyn, yna dywedwch hynny.

Yna, meddyliwch am y math o waith sydd gennych ddiddordeb ynddo a dechreuwch edrych am unrhyw swyddi gwag. Os nad ydych wedi gweithio ers peth amser efallai y bydd yn rhaid i chi gymryd swydd sydd ddim yn gwbl ddefnyddol ond a allai fod yn gam tuag at gael y swydd rydych ei heisiau.

Gall cynghorwr personol o'r Ganolfan Byd Gwaith drafod eich amcanion gwaith gyda chi. Gallant hefyd eich rhoi mewn cysylltiad gyda mudiadau eraill i'ch helpu i ysgrifennu neu ddatblygu eich CV, eich helpu i gael hyfforddiant, a'ch cefnogi tra byddwch yn chwilio am waith.

Gallai Ceisiwr Gwaith Uniongyrchol ddweud wrthy'ch am y swyddi gwag diweddaraf ac anfon ffurflen gais atoch. Gallant hefyd gysylltu gyda chyflogwyr ar eich rhan er mwyn trefnu cyfweiliadau.

Os ydych eisiau help i ysgrifennu CV neu chwilio am waith ewch i **www.jobseekers.direct.gov.uk**, ffoniwch Ceisiwr Gwaith Uniongyrchol ar **0845 606 234** neu ewch i'ch Canolfan Byd Gwaith lleol. .

Gallwch gysylltu gyda Gyrfa Cymru am wybodaeth, cyngor a chyfarwyddyd gyrfaoedd dwyieithog, diduedd am ddim i bobl o bob oed.

Ffoniwch Gyrfa Cymru ar
0808 100 900 neu ewch i
www.careerswales.com

Os ydych yn byw yn Lloegr,
gallwch gysylltu â Connexions
Direct. Gwasanaeth
gwybodaeth a chyngor ar
gyfer pobl rhwng 13 a 19
oed (neu 13 a 25 oed os oes
gennych anawsterau dysgu
neu anabledd). Byddant yn rhoi
gwybodaeth yrfaol i chi ynghyd
â help i ddod o hyd i waith.

Ffoniwch Connections
Direct ar **0808 001 3219**
neu ewch i
www.direct.gov.uk

Gweithio a gwneud trefniadau gofal plant

Os ydych yn gyfrifol am edrych ar ôl plentyn, bydd angen i chi sicrhau y bydd y plentyn yn cael gofal digonol pan fyddwch yn gweithio neu'n chwilio am waith. Dyma rai opsiynau i chi eu hystyried.

Oriau gweithio hyblyg

1 Gweithio rhan amser

Mae hyn yn ffordd dda i ffitio gwaith i mewn o amgylch eich cyfrifoldebau teuluol. Os ydych yn hawlio Cymhorthdal Incwm neu fudd-daliadau eraill, efallai y gallwch gael help gyda chostau gofal plant am hyd at flwyddyn. Siaradwch gyda chynghorwr personol o'r Ganolfan Byd Gwaith am fwy o wybodaeth.

2 Rhannu swydd

Dyma ble mae dau berson yn rhannu un swydd llawn amser. Mae rhai cyflogwyr yn hapus i rannu un swydd rhwng dau berson. Os ydych chi a chydweithiwr eisiau rhannu swydd, efallai gallwch awgrymu hyn i'ch cyflogwr.

3 Gweithio amser tymor

Fel arfer mae'r math yma o waith yn golygu nad ydych yn cael cyflog yn ystod gwyliau'r ysgol ond mae eich swydd yn un sefydlog yn hytrach na thymhorol.

4 Gwaith gwirfoddol

Gallai hyn fod yn ffordd dda o benderfynu os ydych yn mwynhau math arbennig o waith. Mae gwaith gwirfoddol yn ddi-dâl ond yn ffordd dda o gael profiad.

Trefniadau gofal plant

1 Gwarchodwyr Plant Cofrestredig

Mae gofalwyr plant yn edrych ar ôl plant yn eu cartref eu hunain. Yng Nghymru a Lloegr mae'r mwyafrif o warchodwyr plant wedi'u cofrestru a'u harchwilio gan Estyn ac Ofsted.

Mae Estyn ac Ofsted yn gyrrff swyddogol ar gyfer rheoli ac archwilio ysgolion a gwarchodwyr plant. Maent yn ysgrifennu adroddiadau ar lefel ac ansawdd gofal plant. Efallai bydd gwarchodwyr plant wedi cael gwiriad heddlu ac wedi ymgymryd â hyfforddiant cymorth cyntaf. Yn Yr Alban mae gwarchodwyr plant wedi eu cofrestru gyda'r Comisiwn Gofal.

2 Nanis

Mae nani yn daprau gofal yn eich cartref chi a gallant edrych ar ôl plant o unrhyw oedran.

3 Cylchoedd Chwarae Cyn-ysgol

Mae'r rhain yn darparu sesiynau chwarae ac addysg gynnar ar gyfer plant o dan 5. Mae rhai cylchoedd chwarae yn gweithio mewn partneriaeth a'u hawdurdod lleol i ddarparu safleoedd addysg rhan amser, cyn-ysgol am ddim ar gyfer plant 3 a 4 blwydd oed.

4 Meithrinfeydd

Mae'r rhain yn darparu gofal yn ystod y dydd ar gyfer plant o fabanod i oed ysgol. Yn y feithrinfa mae plant yn cymryd rhan mewn gweithgareddau fel chwarae, dysgu sgiliau newydd a gwneud ffrindiau. Gallai methrinfeydd preifat gynnig oriau agor hwyrach a allai fod yn gymorth os yw eich oriau gwaith yn hirach nag oriau ysgol.

5 Canolfannau Plant Sure Start

Mae'r rhain yn cynnig gofal plant dysgu cynnar, cyngor iechyd a chefnogaeth i deuluoedd gyda phlant hyd at 5 oed.

6 Clybiau tu allan i oriau ysgol

Mae clybiau tu allan i oriau ysgol yn cynnig rhywle saff i blant oedran ysgol chwarae a dysgu tu allan i oriau ysgol.

7 Ffrindiau neu deuluoedd

Os nad ydych yn gyfforddus gyda'r syniad o warchodwr plant neu unrhyw un o'r opsiynau eraill sydd wedi eu rhestru yma, efallai y byddwch eisiau gofyn i ffrindiau neu deulu ofalu am eich plant. Neu, gallwch ofyn i ysgol eich plant os oes ganddynt unrhyw wasanaethau gofal plant tu allan i oriau ysgol.

Os byddai'n well gennych i'ch ffrindiau neu deulu edrych ar ôl eich plentyn, dylech gael cynllun yn barod i rywun arall helpu os yw'r person sy'n edrych ar ôl eich plentyn yn cael eu cymryd yn wael.

Mae dewis yr opsiwn gofal plant cywir i chi yn dibynnu ar oed y plentyn a'r gwasanaethau sydd ar gael i chi yn lleol.

Ffoniwch Childcare Link am ddim ar **0800 234 6346** am wybodaeth ddefnyddiol am ofal plant ac addysg gynnar yn eich ardal neu ewch i **www.childcarelink.gov.uk**

Efallai y byddwch yn gallu cael help gyda chostau gofal plant drwy gredyd treth neu drwy eich cyflogwr. Cysylltwch ag adran adnoddau dynol (personél) eich cyflogwr neu ewch i'r adran 'Y cymorth ariannol y gallech gael' ar dudalen 14 o'r daflen yma am fwy o wybodaeth.

Y cymorth ariannol y gallech gael

Mae'r adran yma yn gywir hyd eithaf ein gwybodaeth. Ond, mae'r rheolau yn gallu newid a dylech gysylltu gyda'r mudiad perthnasol am fanylion diweddaraf y budd-daliadau y gallech fod yn gymwys i'w cael.



Budd dal	Pwy sy'n gymwys?	Ble i gael mwy o wybodaeth a help
<p>Budd-dal Plant</p>	<p>Gallech fod yn gymwys os ydych yn gyfrifol am blentyn a bod eich plentyn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • o dan 16, neu • yn 16 neu 17, wedi gadael addysg neu hyfforddiant sy'n cyfrif at ddibenion Budd-dal Plant ac wedi cofrestru i weithio, dysgu neu hyfforddi gyda chorff cymeradwy (manylion ar y wefan) neu • o dan 20 ac mewn addysg neu hyfforddiant perthnasol at ddibenion Budd-dal Plant. 	<p>Cyllid a Thollau EM Ffôn 0845 302 1489 Ffôn Testun 0845 300 3909 8.30am i 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener. www.hmrc.gov.uk/cymraeg</p>
<p>Credyd Treth Gwaith</p>	<p>Gallech fod yn gymwys os ydych yn 16 neu'n hŷn ac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • yn gweithio 16 awr neu fwy'r wythnos ac - rydych yn gyfrifol am blentyn neu <ul style="list-style-type: none"> - mae gennych anabledd, neu • yn gweithio 30 awr neu fwy'r wythnos ac rydych yn 25 neu'n hŷn <p>Fel rhan o'r Credyd Treth Gwaith gallech fod yn gymwys i gael help tuag at gostau gofal plant cofrestredig neu gymeradwy.</p>	<p>Cyllid a Thollau EM Ffôn 0845 302 1489 Ffôn Testun 0845 300 3909 8.30am i 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener. www.hmrc.gov.uk/cymraeg</p>

Credyd Treth Plant

Gallech fod yn gymwys os ydych yn gyfrifol am blentyn a bod eich plentyn:

- o dan 16, neu
- yn 16 neu 17, wedi gadael addysg neu hyfforddiant sy'n cyfrif at ddibenion Budd-dal Plant ac wedi cofrestru i weithio, dysgu neu hyfforddi gyda chorff cymeradwy (manylion ar y wefan) neu
- o dan 20 ac mewn addysg neu hyfforddiant sy'n cyfrif at ddibenion Credyd Treth Plant.

Mae'n dibynnu ar eich enillion a'ch amgylchiadau os byddwch yn gymwys neu beidio.

Cyllid a Thollau EM
Ffôn **0845 302 1489**
Ffôn Testun **0845 300 3909**
8.30am i 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.
www.hmrc.gov.uk/cymraeg

Cymhorthdal Incwm

Os ydych yn rhiant unigol sy'n gofalu am blentyn, gallech fod yn gymwys i gael Cymhorthdal Incwm os yw'ch plentyn o dan 7.

Y Ganolfan Byd Gwaith
Ffôn **0800 012 1888**
Ffôn Testun **0800 023 4888**
8.00am i 6pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.
www.direct.gov.uk

Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm

Os ydych yn ddi-waith neu'n gweithio llai na 16 awr yr wythnos ac yn edrych am waith llawn amser.

Y Ganolfan Byd Gwaith
Ffôn **0800 012 1888**
Ffôn Testun **0800 023 4888**
8.00am i 6pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.
www.direct.gov.uk

Budd-dal	Pwy sy'n gymwys?	Ble i gael mwy o wybodaeth a help
Lwfans Cyflogaeth a Chymorth	Gallech fod yn gymwys os nad ydych yn gweithio oherwydd salwch neu anabledd.	Y Ganolfan Byd Gwaith Ffôn 0800 012 1888 Ffôn Testun 0800 023 4888 8.00am i 6pm o ddydd Llun i ddydd Gwener. www.direct.gov.uk
Cinio ysgol am ddim	Gallech fod yn gymwys os ydych yn hawlio Cymhorthdal Incwm neu Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm, neu <ul style="list-style-type: none"> • os yw'ch incwm blynyddol gros yn llai na £14,155,neu • os ydych yn gweithio llai na 16 awr yr wythnos. 	Cysylltwch gyda'ch awdurdod addysg lleol.
Triniaeth gan ddeintydd a phrofion llygaid am ddim	Gallech fod yn gymwys: <ul style="list-style-type: none"> • os ydych yn hawlio Cymhorthdal Incwm neu Lwfans Ceisio Gwaith yn Seiliedig ar incwm, neu • os ydych yn feichiog, neu • os ydych wedi rhoi genedigaeth yn y 12 mis diwethaf, neu • os ydych o dan 16, neu o dan 19 ac mewn addysg llawn amser. 	Gofynnwch i'ch deintydd neu optegydd am driniaeth ddeintyddol neu brofion llygaid am ddim.

Budd-dal Tai

Gallech fod yn gymwys os ydych:

- yn cael Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm neu Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn seiliedig ar incwm. Os felly, byddwch yn cael y swm uchaf o Fudd-dal Tai sydd ar gael (os nad oes oedolion annibynnol eraill yn byw yn eich cartref), neu
- ar incwm isel ac nad oes gennych fwy na £16,000 o gynllion neu asedau eraill (gallwch gael help tuag at eich rhent, hyd yn oed os ydych mewn gwaith).

- Edrychwch ar y ffurflen gais sydd yn eich pecyn cais am Gymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith neu Lwfans Cyflogaeth a Chymorth. Efallai bydd eich cyngor lleol yn anfon ffurflen arall atoch i'w chwblhau.
- Ffoniwch yr adran budd-daliadau yn eich cyngor lleol (mae'r rhif yn eich llyfr ffôn lleol).

Budd-dal
Treth Cyngor

Gallech fod yn gymwys os ydych:

- yn cael Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm, neu Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn seiliedig ar incwm, neu
- ar incwm isel ac nad oes gennych fwy na £16,000 o gynilion neu asedau eraill (gallwch gael help tuag at eich Treth Cyngor hyd yn oed os ydych mewn gwaith), neu
- yn berson sengl - byddwch yn gymwys yn awtomatig i gael gostyngiad o 25% i'ch Treth Cyngor os mai chi yw'r unig oedolyn yn eich cartref.

- Bydd ffurflen gais yn eich pecyn cais am Gymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith neu Lwfans Cyflogaeth a Chymorth. Efallai bydd eich cyngor lleol yn anfon ffurflen arall atoch i'w chwblhau.
- Ffoniwch yr adran budd-daliadau yn eich cyngor lleol (mae'r rhif yn eich llyfr ffôn lleol).

Mudiadau defnyddiol eraill: Manylion cyswllt

Cynhaliaeth plant

Asiantaeth Cynnal Plant (CSA)
 Ffoniwch y Llinell Gymorth
 Cymraeg ar **08457 138 091**
 (9am i 5pm o ddydd Llun i
 ddydd Gwener)
 Ffôn testun **08457138 099**
www.asiantaethcynnalplant.gov.uk

Trais yn y cartref a chamdriniaeth

Llinell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref Cymru
 Llinell gymorth am ddim sy'n cynnig gwasanaeth gwybodaeth a chefnogaeth cyfrinachol i unrhyw un sy'n dioddef cam-drin yn y cartref neu sydd am gael mwy o wybodaeth am wasanaethau cefnogi sydd ar gael. Mae ar agor 24 awr.
 Ffôn: **0808 80 10 800** (Ar agor ac am ddim 24 awr y dydd, bod dydd)
www.welshwomensaid.org

*Mae'r cyrff defnyddiol a restrir yn yr adran hon yn gweithredu yng Nghymru. Ceir rhestr o gyrff tebyg sy'n gweithredu yn Lloegr yn y fersiwn Saesneg o'r daflen hon, ffoniwch **0800 988 0988** i gael copi.*

Y Ganolfan Byd Gwaith

Ffôn **0800 012 1888**
(8am i 6pm o dydd Llun i
ddydd Gwener)
Ffôn testun **0800 023 4888**
www.direct.gov.uk

Gyrfa Cymru

Gwasanaeth gwybodaeth am
yrfaeoddi i bobl o bob oed yng
Nghymru.
Ffôn **0800 100 900**
www.careerswales.com

Cyllid a Thollau EM

Gwybodaeth am gredydau
treth.
Ffôn **0845 302 1489**
(8.30 am i 5pm o ddydd Llun i
ddydd Gwener)
Ffôn testun **0845 300 3909**
www.hmrc.gov.uk/cymraeg

National Debtline

Ymgynghorwyr arbenigol sy'n
cynnig cyngor cyfrinachol am
ddim a chymorth i ddelio gyda
dyled bersonol.
Ffôn **0808 808 4000**
(9am i 9pm o ddydd Llun i
ddydd Gwener, 9.30 am i 1pm
ar ddydd Sadwrn, gyda
gwasanaeth gadael neges 24
awr)
www.nationaldebtline.co.uk

www.direct.gov.uk

Gwefan y Llywodraeth gyda
gwybodaeth am bynciau fel
magu plant, arian, budd-
daliadau a'ch hawliau.

Cyngor Ar Bopeth (CAB)

Gwybodaeth am ddim a
chyngor am bynciau amrywiol
fel y gyfraith, cartrefi a dyled. I
ddod o hyd i'ch swyddfa CAB
leol edrychwch yn y llyfr ffôn
neu defnyddiwch y wefan i
ddod o hyd i'r agosaf.
www.citizensadvice.org.uk

Galw Iechyd Cymru

Gwybodaeth a chyngor am
iechyd, salwch a
gwasanaethau iechyd.
Ffôn **0845 4647**
(24 awr y dydd, bob dydd)
www.nhsdirect.nhs.wales

Eich cartref

Shelter Cymru

Gwybodaeth a chyngor am ddim i unrhyw un gyda phroblemau tai.
Ffôn **0808 800 4444**
(09.30am i 4.30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener)
www.shelter.org.uk

Cartrefi Cymunedol Cymru

Y corff aelodaeth ar gyfer cymdeithasau tai yng Nghymru, pob un yn gweithredu heb elw ac yn cynnig tua 114,000 o gartrefi a gwasanaethau tai ledled Cymru.
Ffôn **029 2055 7400**
www.chcymru.org.uk

Rhieni sy'n byw ar wahân

Centre for Separated Families

Cyngor a chymorth i rieni ac i bobl eraill mewn teuluoedd sydd wedi gwahanu.
www.separatedfamilies.info

Families Need Fathers

Gwybodaeth i rieni ac maent yn cynnal cyfarfodydd cymorth agored yn lleol.
Ffôn **0300 0300 363**
(6pm i 10pm, ddydd Llun i ddydd Gwener)
www.fnf.org.uk

Gingerbread

Cyngor a chymorth ymarferol i rieni unigol. Mae cynghorwyr arbenigol yn ateb y llinell gymorth, ceir digonedd o wybodaeth ar y wefan ac mae hyfforddiant ar gael hefyd. Maent hefyd yn ymgyrchu i wella bywyd ar gyfer bob teulu un rhiant. Gan fod Gingerbread yn elusen genedlaethol, mae'r cyfan am ddim.
Llinell Gymorth Rhieni Unigol – ffoniwch **0808 802 0925** am ddim
(Dydd Llun – 10am i 6pm, Dydd Mawrth/lau/Gwener – 10am i 4pm a dydd Mercher – 10 am i 1pm a 5pm i 7pm)
www.gingerbread.org.uk

Family Lives

Cyngor a chymorth i unrhyw un sy'n gweithredu fel rhiant, gan gynnwys llys-rieni a neiniau a theidiau.
Ffôn **0808 800 222**
(cyfrinachol ac am ddim, 24 awr y dydd, bob dydd)
www.familylives.org.uk

Cyngor Cyfreithiol Cymunedol

Gwasanaeth cyfreithiol am ddim yng Nghymru a Lloegr a ariennir gan y Llywodraeth sy'n cynnig cyngor am ddim i'r rhai hynny sy'n gymwys i gael Cymorth Cyfreithiol yng Nghymru a Lloegr.

Ffôn **0845 345 4345**

(9am i 6.30pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener. Codir o leiaf 4c y funud am alwadau)

www.legalservices.gov.uk/cymru/cyngor_cyfreithiol_cymunedol.asp

Gwasanaeth Cyngori a Chynorthwyo Llys i Blant a Theuluoedd (CAFCASS) Cymru

Gweithia CAFCASS Cymru gyda theuluoedd a gyfeirir atynt gan y llysoedd yng Nghymru a Lloegr. Maent yn helpu rhieni i ddod i gytundeb ynglŷn â threfniadau ar gyfer eu plant. Ceir gwybodaeth ddefnyddiol ar eu gwefan yn ogystal ag astudiaethau achos, cyngor a chysylltiadau eraill.

Ffôn **0300 062 5380**

www.wales.gov.uk/cafcasscymru

Resolution

Cyfreithwyr teulu sy'n canolbwyntio ar anghydfodau teuluol.

Ffôn **01689 820272**

(9am i 5.30pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener)

www.resolution.org.uk

Cyflafareddu (Mediation)

National Family Mediation

Rhwydwaith o wasanaethau cyflafareddu teuluol ledled Cymru a Lloegr sydd ddim yn gwneud elw. Maent yn cynnig help i gyplau sydd wedi neu heb briodi, ac sydd yn y broses o wahanu neu ysgaru.

Ffôn **0300 4000 636** (9am i 5pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener)

www.nfm.org.uk

Relate Cymru

Yn cynnig cyngor, cwnsela perthynas, cyflafareddu a chymorth wyneb yn wyneb, dros y ffôn ac ar eu gwefan. Gallai bod ffi am y gwasanaeth yma.

Ffôn **0300 100 1234**

www.relatecymru.org.uk



Gwybodaeth ddiwedd a
chymorth i bob rhiant allu
gwneud penderfyniadau am
gynhaliath plant

Ein taflenni eraill

25

Gallwch archebu ein taflenni am ddim drwy ffonio **0800 958 0988**. O dan bob taflen isod, ceir disgrifiad byr o beth i ofyn amdano pan fyddwch yn ffonio. Gallwch hefyd eu lawr-lwytho o'n gwefan yn www.cmoptions.org

Help i wneud dewisiadau am gynhaliaeth plant:



Cynhaliaeth plant - ble i ddechrau



Ffurflen cytundeb teuluol

Y gwasanaeth Opsiynau Cynhaliaeth Plant:



Sut i gwyno amdanom ni



Sut rydym yn trin eich gwybodaeth

Gwybodaeth ymarferol am y materion a wynebwr wrth fagu plant ar wahân:



Eich hawliau cyfreithiol a'ch cyfrifoldebau



Eich lles chi a lles eich plentyn



Eich cartref - Hawliau ac opsiynau



Arian a chyllid



Hawliau a chyfleoedd gwaith



Gwybodaeth ddiuedd a chymorth i bob
rhiant allu gwneud penderfyniadau am
gynhaliaeth plant

Cysylltwch gyda ni

Rhadffôn* **0800 988 0988**

8am - 8pm o ddydd Llun i ddydd Gwener

9am - 4pm ar ddydd Sadwrn

www.cmoptions.org

Mae'r daflen yma hefyd ar gael mewn
ieithoedd eraill, mewn print bras, mewn
Braille ac ar dâp sain.

Gallwch gael y rhain drwy ein ffonio ar
radffôn* **0800 988 0988**

Ein rhif TextBox a'n rhif ffôn testun yw
0800 988 9 888

* Mae galwadau ffôn i rifau 0800 am ddim o linellau daear
BT ond gallech orfod talu os byddwch yn defnyddio cwmni
arall, ffôn symudol, neu os ydych yn ffonio o dramor.

Ni ddylai galwadau ffôn i rifau 0845 o linellau daear BT
gostio mwy na 4c y funud gyda thâl o 6c am sefydlu r
alwad. Gallech orfod talu mwy os byddwch yn defnyddio
cwmni ffôn arall, ffôn symudol, neu os ydych yn ffonio o
dramor.

Ni ddylai galwadau ffôn i rifau 0870 o linellau daear BT
gostio mwy na 8c y funud gyda thâl o 6c am sefydlu r
alwad. Gallech orfod talu mwy os byddwch yn defnyddio
cwmni ffôn arall, ffôn symudol, neu os ydych yn ffonio o
dramor.

Gall galwadau o ffôn symudol gostio hyd at 40c y funud,
felly gofynnwch i'ch darparwyr gwasanaeth faint yw costiau
galwadau.