



Cynhwysiant digidol ac
ariannol: Ble i ddechrau
arni wrth gefnogi eraill

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon

Mae'r adnoddau hyn wedi'u casglu ynghyd i'ch cefnogi ochr yn ochr â hyfforddiant Cymunedau Digidol Cymru: Hyder Digidol, Iechyd a Llesiant (CDC).

Rydyn ni wedi cynnwys tudalennau gwe yn y ddogfen hon sy'n cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol i'ch helpu i gefnogi eraill. Rydyn ni wedi cynnwys y rhain fel dolenni yn y ddogfen hon. Cadwch lygad am y **symbol dolen pinc** y gallwch ei ddewis gyda'ch cyrchwr neu'ch bys i agor a gweld y ddolen. 

Os ydych chi'n edrych ar adnodd sydd wedi'i brintio, naill ai teipiwch gyfeiriad y wefan i mewn i borwr gwe neu sganiwch y cod QR i agor y dudalen we.

Sut i sganio cod QR

1. Agorwch eich ap cod QR ar eich dyfais. Ar lawer o ffonau clyfar modern, defnyddiwch eich camera.
2. Pwyntiwch y camera at y cod QR a gwnewch yn siŵr fod y cod i gyd yn y ffrâm.
3. Edrychwch ar eich sgrin i weld a oes dolen gwefan wedi ymddangos. Os oes, cyffyrddwch ag ef â'ch bys a bydd yn agor y wefan!



Helpu pobl i fynd ar-lein

Efallai y byddwch mewn sefyllfa i gefnogi eraill i fynd ar-lein. Mae Cymunedau Digidol Cymru yn gallu rhoi cyngor ac arweiniad parhaus i sefydliadau a grwpiau cymunedol i'w cefnogi i helpu eraill i fynd ar-lein.

SGANIWCH FI



Cysylltwch â ni am ragor o gyngor.



<https://bit.ly/4dDnIuO>

Rhwydwaith Cynhwysiant Digidol Cenedlaethol

Mae Cymunedau Digidol Cymru yn gallu rhoi arweiniad am y Rhwydwaith Cynhwysiant Digidol Cenedlaethol, sy'n cael ei gydlyn gan ein sefydliad partner: **The Good Things Foundation**. Mae aelodau'r rhwydwaith hwn yn cael mynediad at y Banc Data Cenedlaethol a'r Banc Dyfeisiau Cenedlaethol. Dyma rwydwaith hanfodol sy'n hwyluso mynediad am ddim at ddata a dyfeisiau i'r rhai sydd eu hangen.

SGANIWCH FI



<https://bit.ly/4e9hl3o>

**Learn
My Way**



Learn My Way

Mae Learn My Way yn cynnig cyrsiau cryno ar sgiliau digidol i ddysgwyr. Ewch i

www.wales.learnmyway.com i ddarganfod mwy.

Gwasanaethau HelpwrArian

Mae HelpwrArian yn cydgysylltu canllawiau ar gyfer arian a phensiynau i'w gwneud hi'n gyflymach ac yn haws dod o hyd i'r cymorth cywir. Mae HelpwrArian yn dwyn ynghyd gefnogaeth a gwasanaethau tri darparwr sy'n cynnig arweiniad ariannol ac sy'n cael eu cefnogi gan y llywodraeth: y Gwasanaeth Cyngori Ariannol, y Gwasanaeth Cyngori ar Bensiynau a Pension Wise.

O hafan gwefan HelpwrArian, gallwch archwilio sawl pwnc gwahanol am arweiniad pellach, o ganllawiau ar gyfer gwahanol fudd-daliadau ac arian bob dydd, i offer penodol ar gyfer pensiynau neu i gefnogi bywyd teuluol.



 <https://bit.ly/3YeEBrf>

Canllawiau ar-lein

Os ydych chi'n cefnogi eraill, mae gan HelpwrArian wasanaeth ar-lein sy'n cynnig y dogfennau canllaw diweddaraf, p'un a ydych chi'n unigolyn, yn sefydliad neu'n fusnes masnachol. Gallwch gysylltu â nhw i ddarganfod gwahanol opsiynau hygyrch o ran arweiniad.



 <https://bit.ly/4dl8Ocm>

Offer defnyddiol ar-lein HelpwrArian

Arian bob dydd

Mae gan wefan HelpwrArian nifer o offerynnau defnyddiol i'ch cefnogi chi i reoli arian bob dydd.



 <https://bit.ly/3Z9U8YK>

Yn yr adran arian bob dydd, cyfrifiannell ar-lein yw'r cynllunydd cyllideb sy'n eich galluogi i fewnbynnu eich mewndaliadau a'ch treuliau i'ch helpu i gadw golwg ar ble mae'ch arian yn cael ei wario: <https://bit.ly/3VegBCM> 

Byw ar incwm gwasgedig

Cyngor ar sut i wneud i'ch incwm fynd ymhellach, gan gynnwys gwybodaeth am gyllidebu, arbed arian ar filiau cartref a llawer mwy.



 <https://bit.ly/4eTQ9pb>

Blaenoriaethydd Biliau

Mae'r Blaenoriaethydd Biliau yn gallu eich helpu i ddeall a blaenoriaethu eich biliau.



 <https://bit.ly/4gWc3tY>

Teulu a gofal

Yn aml, mae angen gwneud penderfyniadau ariannol mawr wrth ofalu am aelodau o'r teulu, disgwyl babi, neu os oes gennych chi broblemau teuluol fel salwch, ysgariad neu brofedigaeth. Mae gan Helpwyr Arian ganllawiau hawdd eu deall i'ch helpu.

SGANIWCH FI



<https://bit.ly/3B5xGYy>

Mae yna lawer o erthyglau canllaw defnyddiol sy'n ymwneud â budd-daliadau, gan gynnwys:

- <https://bit.ly/30wSyew>
- <https://bit.ly/4g7rKx8>
- <https://bit.ly/4g4hbmJ>
- <https://bit.ly/4g5U6rw>
- <https://bit.ly/30wZcS8>



Rheoli eich iechyd ar-lein

Mae defnyddio offer digidol i reoli eich iechyd ar-lein yn rhywbeth y dylai pawb allu elwa ohono.

Yng Nghymru, mae llawer o wefannau gofal iechyd allweddol y gallwch chi eu defnyddio i reoli eich iechyd neu ddarganfod rhagor o wybodaeth am wasanaethau iechyd.

Mae **GIG 111 Cymru** yn lle gwyh i ddechrau. O'r fan hon, gallwch ddod o hyd i wybodaeth am wahanol wasanaethau GIG Cymru, a defnyddio ei wasanaeth gwirio symptomau ar-lein.

<https://bit.ly/3B5jC1i> 

O wefan GIG 111 Cymru, gallwch ddod o hyd i **dudalen we eich Bwrdd Iechyd lleol**, sy'n cynnwys gwybodaeth am wasanaethau'r GIG sy'n berthnasol i'ch bwrdd iechyd lleol.

<https://bit.ly/4eRv5iH> 

SGANIWCH FI



SGANIWCH FI



Arian ac iechyd

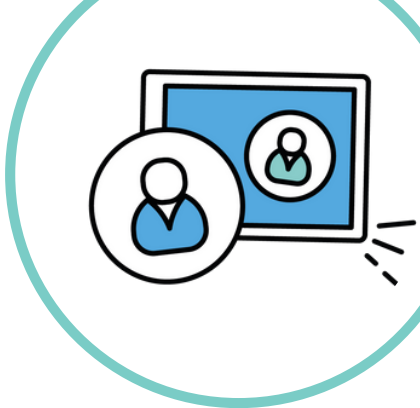
 Gwybodaeth GIG 111 Cymru am fudd-daliadau a chymorth:
<https://bit.ly/4eRv5iH>

 Mae Mind yn cynnig gwybodaeth am arian ac iechyd meddwl:
<https://bit.ly/30vHoqs>

 Mae Helpwr Arian yn rhoi arweiniad am broblemau ariannol a lles meddyliol: **<https://bit.ly/3ZvTd6l>**

Cysylltwch â ni

I gael cymorth neu arweiniad pellach, gallwch gysylltu â'r Gwasanaeth Arian a Phensiynau. Mae eu tudalen gyswllt ar eu gwefan yn rhoi llawer o opsiynau o ran gwahanol adrannau y gallwch gysylltu â nhw, a gwahanol ffyrdd o gysylltu hefyd: <https://bit.ly/3zNDNAj> 



Gallwch ffonio'r rhifau canlynol os hoffech chi wybod unrhyw beth am y pynciau hyn:

Arweiniad ariannol - **0800 138 0555**

Arweiniad ar bensiwn - **0800 756 1012**

Beth nesaf?

I ddysgu mwy am ein cefnogaeth, cysylltwch â ni:



<https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/cysylltu-a-ni/> 



0300 111 5050

Dewch o hyd i ni ar



Mae Cymunedau Digidol Cymru: Hyder Digidol, Iechyd a Llesiant yn rhaglen gan Lywodraeth Cymru a ddarperir gan Cwmpas. Mae Cwmpas, a elwid gynt yn Ganolfan Cydweithredol Cymru, yn gymdeithas gofrestredig o dan Ddeddf Cymdeithasau Cydweithredol a Chymdeithasau Budd Cymunedol 2014, rhif 24287 R.