



Staying Well

In Autumn

Er bod y tywydd wedi aros yn gynnes ar gyfer yr adeg hon o'r flwyddyn, mae'r Hydref wedi cyrraedd, ac rydym yn dechrau meddwl am y misoedd oerach. Mae'r Argyfwng Costau Byw wedi cael canlyniadau pellgyrhaeddol i bawb hyd yn oed gyda gostyngiad bach mewn costau tanwydd.

Rydym ni yma yn Shine am barhau i'ch cefnogi i fod yn ymwybodol o'r holl gymorth ariannol y mae gennych hawl iddo, ac am eich cefnogi i hawlio'r cymorth hwnnw. Noder bod y wybodaeth ganlynol yn gywir ar adeg ei hysgrifennu.

Uchafbwyntiau

Taliad Costau Byw o £300

Dyma'r ail daliad o'r pecyn o £900 a addawodd y Llywodraeth ym mis Tachwedd 2022. Cafwyd y taliad cyntaf o £301 yng Ngwanwyn 2023.

Dylech ddisgwyl cael y taliad o £300 rhwng 31 mis Hydref 2023 ac 19 Tachwedd 2023. Os ydych yn cael credydau treth byddwch yn cael y taliadau rhwng 10 a 19 Tachwedd. Ni fyddwch yn gallu rhoi gwybod am daliad sydd ar goll tan 20 Tachwedd - [Rhoi gwybod am Daliad Costau Byw sydd ar goll - GOV.UK \(dwp.gov.uk\)](#)

Bydd cartrefi sy'n cael y Budd-daliadau prawf Modd canlynol yn cael y taliadau

- Credyd Cynhwysol
- Lwfans Ceisio Gwaith yn Seiliedig ar Incwm
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn Seiliedig ar Incwm
- Cymhorthdal Incwm
- Credyd Pensiwn
- Credyd Treth Plant
- Credyd Treth Gwaith

Os oedd gennych hawl i gael taliad (neu wedi dysgu yn ddiweddarach bod gennych hawl i gael taliad) o'r budd-daliadau prawf modd a nodir uchod am gyfnod asesu a ddaeth i ben yn y cyfnod rhwng 18 Awst 2023 a 17 Medi 2023, yna mae gennych hawl i gael y Taliad Costau Byw.

Caiff y taliad ei dalu'n awtomatig i'ch cyfrif banc arferol. Nid oes angen i chi wneud cais felly byddwch yn wylidwrus o unrhyw sgamiau sy'n cael eu hanfon dros e-bost neu neges destun.

Taliad Tanwydd Gaeaf

Taliad blynyddol di-dreth yw'r Taliad Tanwydd Gaeaf ar gyfer cartrefi sy'n cynnwys rhywun a gafodd ei eni ar neu cyn 25 Medi 1957 (ar gyfer 2023-24). Ei ddiben yw helpu i dalu eich costau gwres yn y gaeaf.

Os cawsoch eich geni ar 25 Medi 1957 neu cyn hynny, gallech gael rhwng £250 a £600 i'ch helpu i dalu eich biliau y gaeaf hwn. Mae'r union swm yn dibynnu ar eich oedran a ph'un a yw pobl eraill yn eich cartref hefyd yn gymwys.

Os ydych yn byw mewn cartref gofal neu gartref nyrsio, byddwch yn cael swm llai. Fodd bynnag, os ydych yn byw mewn cartref gofal neu gartref nyrsio ac yn cael Credyd Pensiwn, lwfans ceisio gwaith yn seiliedig ar incwm, neu lwfans cyflogaeth a chymorth yn seiliedig ar incwm, ni fyddwch yn gymwys i gael Taliad Tanwydd Gaeaf.

Os ydych wedi cael y budd-dal o'r blaen bydd yn cael ei dalu'n awtomatig i chi eto eleni. Dylai fod yn awtomatig os ydych yn cael pensiwn y wladwriaeth, neu fudd-dal arall.

Os nad ydych wedi cael eich taliad, gallwch ffonio Llinell Gymorth y Taliad Tanwydd Gaeaf ar 0800 731 0160.

Gwybodaeth a chymorth defnyddiol eraill

Cyllidebau

Wrth i Gostau Byw gynyddu costau ym mhob maes, bydd gwneud cyllideb yn eich helpu i reoli eich cyllid ac yn ddelfrydol yn eich rhoi ar ben ffordd yn ariannol. Nid yw cael mwy o arian o gymorth os nad ydych yn cadw cofnod o'ch gwariant.

Mae elusennau sy'n gallu eich helpu gyda chyllidebu a dyledion:

Cyngor ar Bopeth <https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/Dyled-ac-arian/>

Step Change <https://www.stepchange.org/debt-info/your-financial-situation/making-a-budget.aspx>

Gallwch hefyd siarad â'ch Gweithiwr Cymorth a Datblygu Shine.

Cofrestr Blaenoriaethau

Wrth i'r tywydd oeri, mae'n werth atgoffa aelodau Shine y gallwch ddefnyddio'r Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth.

Os ydych yn dibynnu ar gyflenwad egni am resymau meddygol, neu os yw'n hanfodol eich bod yn cael cymorth wedi'i flaenoriaethu ar gyfer cyfleusterau gwresogi a choginio, bydd y gwasanaeth hwn yn hanfodol i chi.

Gallai fod gennych hawl i gael cymorth fel hysbysiad ymlaen llaw o doriadau pŵer, help i ddarllen eich mesurydd, cael eich biliau wedi'u hanfon neu eu copïo i rywun arall a mwy os ydych yn gymwys i fod ar y "Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth". Caiff cyflenwyr hefyd eu gwahardd rhag datgysylltu eiddo y mae cwsmeriaid sydd ar y gofrestr yn byw ynddynt yn ystod misoedd y gaeaf (1 Hydref – 31 Mawrth).

Mae'n wasanaeth cymorth rhad ac am ddim a gynigir gan gyflenwyr ynni. Bydd gan bob cyflenwr ei gofrestr ei hun a bydd angen i chi gysylltu â'ch cyflenwr eich hun i roi eich enw arni. I weld a ydych yn gymwys ac i gael gwybod mwy am y gwasanaethau cymorth eraill, ewch i wefan Ofgem: <https://www.ofgem.gov.uk/cy/gwybodaeth-i-ddefnyddwyr/cyngor-ar-ynni-i-gartrefi/getting-extra-help-priority-services-register>

Power cut 105

Ffoniwch 105 i roi gwybod am doriadau mewn pŵer yn eich ardal chi neu i gael gwybodaeth amdanynt. Mae'r gwasanaeth hwn am ddim, a byddwch yn cael eich trosglwyddo i weithredwr rhwydwaith lleol i gael cymorth a chyngor. Gallwch ffonio o'r rhan fwyaf o linellau tir a ffonau symudol neu ddefnyddio'r wefan: <https://www.powercut105.com/>

Floodline

Os yw eich ardal yn dueddol o orlifo, gallwch gofrestru i gael rhybuddion o lifogydd am ddim gan Floodline. Maent yn darparu gwasanaeth 24 awr sy'n rhoi rhybuddion dros y ffôn, ar neges destun neu dros e-bost: 0345 988 1188 <https://check-for-flooding.service.gov.uk/>

Llesiant

Brechiadau Tymhorol

Mae aros yn iach yn ystod y misoedd oerach yn bwysig a dylech ddechrau drwy drefnu i gael y brechiadau tymhorol rydych yn gymwys i'w cael. Byddwch yn gymwys i gael brechlyn Ffliw tymhorol a brechlyn COVID-19 os yw'r canlynol yn berthnasol i chi:

- Rydych yn 65 oed neu'n hŷn
- Mae gennych gyflyrau iechyd penodol neu anabledd dysgu
- Rydych yn feichiog
- Rydych yn ofalwr
- Rydych yn byw gyda rhywun sydd â system imiwnedd wan
- Rydych yn weithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol ar y rheng flaen
- Rydych yn byw mewn cartref gofal

Bydd y rhan fwyaf o blant 2- 16 oed yn cael cynnig y Brechlyn Ffliw.

Bydd y ddolen hon yn rhoi cyngor i chi ar frechiadau tymhorol eraill a sut i drefnu i'w cael <https://www.nhs.uk/live-well/seasonal-health/keep-warm-keep-well>

Fitamin D

Yn y DU mae gan tua 50% o bobl gwyn a 90% o bobl o liw ddiffyg Fitamin D. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw eich lefelau Fitamin D yn uchel yn ystod misoedd tywyll y gaeaf. Mae Fitamin D yn hanfodol ar gyfer cadw cyhyrau'n gryf a gall helpu i atal iselder a chlefyd y galon. Gall helpu i atal heintiau resbiradol ac mae'n helpu gweithrediad imiwnedd arferol. Mae 90% o Fitamin D yn cael ei greu gan y croen pan mae'r haul yn tywynnu arno. Fodd bynnag, nid yw'r haul ddigon cryf yn y DU o fis Hydref hyd at mis Ebrill i gael yr effaith hon. Gall pobl â spina bifida, sy'n ei chael hi'n anodd mynd allan i'r awyr agored bob dydd, wynebu risg arbennig o fod â diffyg Fitamin D. Rydym yn argymhell pob aelod i gymryd atchwanegiad o 10g o Fitamin D bob dydd er mwyn atal y diffyg hwn. Gallwch brynu atchwanegiadau Fitamin D neu ddiferion o fitaminau sy'n cynnwys Fitamin D (ar gyfer plant dan 5 oed) yn rhad o'r rhan fwyaf o fferyllfeydd ac archfarchnadoedd. Gall menywod a phlant sy'n gymwys ar gyfer y Cynllun Cychwyn Iach gael fitaminau am ddim, dysgwch fwy yn <https://www.healthstart.nhs.uk>.

Gallwch gynyddu eich cymeriant gyda physgod olewog a bwydydd cyfnerthedig megis cynnyrch llaeth a grawnfwydydd. Pan mae'r tywydd yn gynhesach, ceisiwch dreulio hanner awr y dydd yn yr awyr agored. Gofynnwch i'ch Meddyg Teulu wirio eich lefelau Fitamin D. Os oes gennych nam ar yr arenau efallai y bydd angen presgripsiwn arnoch ar gyfer Fitamin D gweithredol.

Shine a dolenni defnyddiol

Os oes angen unrhyw gymorth arnoch mewn perthynas ag unrhyw beth y soniwyd amdano uchod, mae'n bosibl y gall eich Gweithwyr Cymorth a Datblygu Shine eich helpu gyda hyn, a/neu eich rhoi mewn cysylltiad ag un o'r sefydliadau cymorth i roi rhagor o gyngor i chi. Cysylltwch ar firstcontact@shinecharity.org.uk neu 01733 555988 a gofynnwch am alwad yn ôl. I gael rhagor o wybodaeth am wasanaethau Shine ac am Spina Bifida a Hydroceffalws, ewch i'n gwefan: www.shinecharity.org.uk.

I gael rhagor o wybodaeth am gadw'n iach, rhagor o grantiau a rhagor o gynghorion ac awgrymiadau, ymunwch â'n:

- tudalen Facebook ar gyfer Lloegr www.facebook.com/groups/shineengland
- tudalen Facebook ar gyfer Cymru www.facebook.com/groups/shinecymru
- tudalen Facebook ar gyfer Gogledd Iwerddon www.facebook.com/groups/shinenorthernireland
- neu ewch i'n gwefan ddynodedig www.shinecharity.org.uk/stayingwellinautumn

Rhagor o wybodaeth:

Os ydych yn byw yng Ngogledd Iwerddon, ceir rhagor o wybodaeth ar lawer o'r uchod yn <https://www.nidirect.gov.uk/campaigns/cost-living>

Os ydych yn byw yng Nghymru, ceir rhagor o wybodaeth yn <https://www.dewis.wales>



Shine

Cymru

Spina bifida • Hydrocephalus
Information • Networking • Equality
Gwybodaeth Rhwydweithio Cydraddoldeb