

**mae'n  
amser i  
gymryd  
y llyw!**

# Ymgyrch costau Byw Adferiad

---

Dadansoddiad a Chanfyddiadau'r Arolwg  
2023



---

# Cynnwys

<b>Cyflwyniad</b>	1
<i>Ein Hymgyrch</i>	2 - 3
<b>Ein Gwasanaethau</b>	4
<i>Mental Health &amp; Money Advice</i>	5
<i>Cyfle Cymru</i>	6
<b>Ein Heffaith mewn Rhifau</b>	7
<b>Ein Harolwg</b>	8
<b>Ein Canfyddiadau</b>	9 - 16
<b>Ein Hargymhellion</b>	17
<i>Ein Cynllun 10 Pwynt</i>	18 - 20
<b>Adnoddau</b>	21
<b>Dadansoddiad o'r Arolwg</b>	22
<i>Gwariant</i>	23 - 25
<i>Effaith yr argyfwng costau byw</i>	26 - 28
<i>Mynediad i Gefnogaeth</i>	29
<i>Ymateb y Llywodraeth</i>	30 - 32
<i>Ymdopi gyda'r argyfwng costau byw</i>	33 - 36

*mae'n  
amser i  
gymryd  
y llyw!*

# Cyflwyniad

Ar hyn o bryd, rydym i gyd yn wynebu chwyddiant ar lefelau nas gwelwyd ym mywydau llawer o bobl, ac mae'r argyfwng costau byw yn creu heriau o'r newydd - nid yn unig **ansicrwydd a phryder**, ond **caledi diriaethol**.

Mae hyn yn arbennig o wir i'n cleientiaid, gyda llawer ohonynt yn delio gyda **phryderon ariannol, problemau iechyd meddwl, neu gaethiwed** yn barod.



---

# Ein Hymgyrch

Roedd ein hymgyrch 2023, 'Mae'n Amser i Gymryd y Llyw', yn ymateb i'n rhanddeiliaid (yn cynnwys ein defnyddwyr gwasanaeth, eu teuluoedd a'u gofalwyr, staff, gwirfoddolwyr, a gweithwyr proffesiynol) oedd oll yn rhannu'r un flaenoriaeth ar gyfer 2023 a thu hwnt - **Sut i ddod drwy'r argyfwng costau byw yn ddiogel ac mewn iechyd da.**

Roedd dau nod i'n hymgyrch:



1. I ddarparu **cefnogaeth ymarferol a phersonol** i bobl yn ystod yr argyfwng costau byw, gan eu grymuso i gymryd rheolaeth o'u sefyllfa eu hunain.



2. I **ymgyrchu dros weithredu** gan Lywodraethau'r Deyrnas Unedig a Chymru, Awdurdodau Lleol, y GIG, ac eraill i gefnogi ein grŵp cleientiaid.

Trwy gydol ein hymgyrch, rydym wedi gweithio'n agos gyda'n partneriaid yn y **DU a Chymru, Carers Wales** a'r **St Giles Trust** i sicrhau fod gofalwyr a theuluoedd yn cael eu cefnogi'n llawn. Buom hefyd yn ymgysylltu'n genedlaethol ac yn lleol gyda'r **Adran Gwaith a Phensiynau, Dŵr Cymru, Unison, ac Awdurdodau Lleol** i hwyluso trafodaeth ac i wella eu dealltwriaeth a'u hymateb i anghenion cleientiaid.



Cafodd ein hymgyrch ei lansio gan Jane Hutt AS (CBE), y Gweinidog Cyfiawnder Cymdeithasol a'r Prif Chwip, a bydd yn derbyn yr adroddiad hwn yn y Senedd ar 10 Hydref ar gyfer **Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd.**

---

---

Dros haf 2023, gwnaethom gynnal **23 digwyddiad lleol** ar draws bob un o 22 sir Cymru ac yn Swydd Gaerhirfryn, i **godi ymwybyddiaeth yn ein hymgyrch**, i **ymgysylltu gyda'r cyhoedd**, ac i roi sylw i'r **ystod o weithgareddau** sydd wedi eu dylunio i ddangos i bobl sut gallent helpu eu hunain yn ystod yr argyfwng costau byw. Roedd y gweithgareddau hyn yn cynnwys;



- Profiad ymarferol gyda “campfa werdd” a chyfleoedd ymarfer corff rhad ac am ddim neu gost-isel eraill
- Ymchwilio opsiynau arbed tanwydd ac inswleiddio
- Ymchwilio a rhannu profiad am reoli arian a rheoli dyled

- Ymchwilio opsiynau siopa fforddiadwy, yn cynnwys gwirio prisiau, profi “brandiau siopau eu hunain”, a gwirio cynigion
- Dysgu am opsiynau bwyd iach ond fforddiadwy
- Profiadau ymarferol mewn darparu a choginio bwyd
- Sefydlu clwb cinio, yn cynnwys cyllidebu a pharatoi bwyd



- Datblygu rhwydweithiau cydgefnogaeth ar gyfer rhai sy'n ddibynnol ar fudd-daliadau
- Datblygu cyfleoedd profiad gwaith

# Ein Gwasanaethau

“

*Mae Adferiad wedi fy helpu i gael fy lle fy hun ac i roi debydau uniogyrchol eu lle ar gyfer fy miliau.*

*Gwnaethant fy helpu hefyd i wneud cais am grant i gael dodrefn ar gyfer y fflat.*

”

---

# Mental Health & Money Advice



Mental Health and Money Advice yw'r gwasanaeth cyntaf **ar draws y Deyrnas Unedig** sy'n ymroddedig **i gefnogi pobl a effeithir gan faterion iechyd meddwl ac arian**, yn cynnwys cefnogaeth i ofalwyr, ffrindiau, a theuluoedd.

Dros y flwyddyn ddiwethaf:

- Rydym wedi cefnogi **326** o gleientiaid newydd, yn ychwanegol i'r achosion oedd gennym yn barod
- Roedd yr enillion blyneddol i'n cleientiaid yn **£1,223,237**, sy'n cyfateb i ennillion ariannol cyfartalog o **£3,752.26** y person!
- Tysteb gan gleient - *"Diolch am eich gwybodaeth. Mae wedi fy helpu i deimlo ychydig yn **fwy cysurus** ac yn **llai pryderus.**"*



Roedd ein Gwasanaeth Iechyd Meddwl ac Arian (MHMA) yn bresennol ym mhob un o'n digwyddiadau ymgyrchu lleol, gan ddarparu gwybodaeth a chynghor defnyddiol i fynychwyr. Un o'r adnoddau mwyaf defnyddiol roeddem yn ei ddsbarthu oedd **The Mental Health & Money Toolkit**, canllaw cynhwysfawr wedi ei ddylunio i rymuso'r darllenwyr i fynd i'r afael â'u problemau iechyd meddwl ac arian, drwy adeiladu gwytnwch, cael trefn ariannol, cael mynediad at fudd-daliadau, a defnyddio systemau cefnogaeth. Os hoffech eich copi eich hun o'r Mental Health & Money Toolkit, ewch i dudalen 21, os gwelwch yn dda.



---

# Cyfle Cymru



## Wedi ei ariannu gan 'Wasanaeth Di-Waith'

**Llywodraeth Cymru**, mae Cyfle Cymru yn anelu i helpu pobl sydd â phrofiad o gamddefnydd sylweddau ac anawsterau iechyd meddwl i mewn i **waith, addysg, neu hyfforddiant**.

Daeth y gwasanaeth hwn i ben yn haf 2022, ond wedi gwneud gwaith ardderchog i ddatblygu cynigion newydd a thystiolaeth o angen, bu Adferiad yn **llwyddiannus wrth dendro am 5 o'r 7 lot**.



Mewn partneriaeth gyda'r elusennau Cymreig, Barod a Kaleidoscope, mae Adferiad Recovery yn arwain ar ddarpariaeth rhaglen Cyfle Cymru ar draws Gogledd Cymru, Powys, Caerdydd a Bro Morgannwg, Bae Abertawe, a Dyfed. O ddechrau'r prosiect yn Awst 2016 i Orffennaf 2022:



- Mae Cyfle Cymru wedi denu dros **13,000** cofrestrriad ar draws y pum ardal lot
- Dros **268,570** awr o gefnogaeth wedi eu darparu
- Bron i **15,000** cymhwyster achrededig ac heb eu hachredu wedi eu dyfarnu
- **1,272** o bobl wedi eu cefnogi i mewn i waith



# Effaith mewn Rhifau



Daethom â'n  
hymgyrch i

**29**

gwahanol  
ddigwyddiad...

...yn cynnwys

**23**

digwyddiad  
ymgyrchu lleol...

...a

**6**

digwyddiad  
ychwanegol

Dros

**200**

o aelodau staff a  
gwirfoddolwyr wedi  
helpu i gynnal ein  
digwyddiadau...

...ynghyd â

**8**

o'n hymddiriedolwyr  
yn mynychu  
digwyddiadau...

**10**

aelod o'r  
Senedd



---

# Ein Harolwg

Fel rhan o'n hymgyrch, fe wnaethom hefyd ddatblygu'r arolwg **'Mae'n Amser i Gymryd y Llyw'** oedd yn anelu i roi mewnwelediad i brofiadau byw pobl o'r argyfwng costau byw ac i gasglu awgrymiadau ynghylch beth gallwn ei wneud i gefnogi ein hunain yn ystod yr amser anodd hwn.

- Roedd ein harolwg yn agored i'n holl **aelodau** a'n **buddiolwyr**, ac i'r **cyhoedd yn gyffredinol** ar draws Cymru.
- Roedd yr arolwg yn cynnwys **37** cwestiwn ac wedi ei rannu'n **chwe** adran:
  - *Popeth amdanoch chi*
  - *Arferion gwario*
  - *Effaith yr argyfwng costau byw*
  - *Mynediad i gefnogaeth*
  - *Ymateb y Llywodraeth i'r argyfwng costau byw*
  - *Ymdopi gyda'r argyfwng costau byw*
- Roedd **fersiynau papur** o'r arolwg ar gael ym mhob un o'n diwrnodau digwyddiadau ymgyrchu a gallai pobl hefyd gwblhau'r arolwg **ar-lein** drwy ddolenni ar ein gwefan a'n tudalennau cyfryngau cymdeithasol.
- Roedd yr arolwg ar gael yn y **Gymraeg** a'r **Saesneg** gan gasglu cyfuniad o ddata **meintiol** ac **ansoddol**.
- Mae **dyfyniadau** wedi'u cynnwys ledled yr adroddiad hwn er mwyn amlygu **persbectif unigryw** ein hymatebwyr.
- Cymerodd gyfanswm o **110 unigolyn ran yn ein harolwg**.

Mae'r tudalennau a ganlyn yn rhoi trosolwg o'n prif ganfyddiadau. Am olwg fanylach, ewch i ddadansoddiad llawn o'r arolwg ar dudalen 22, os gwelwch yn dda.

---

# Ein Canfyddiadau

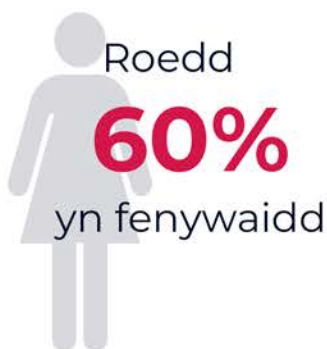
“

*Mae poeni am dalu'r biliau a gorfod symud allan o'n nghartref fy hun ac yn ôl i dŷ fy rhieni wedi cael effaith sylweddol ar fy iechyd meddwl.*

”

---

# Nodweddion yr ymatebydd



Roedd cyfanswm y bobl  
oedd yn byw ar bob aelwyd  
yn amrywio o

**1 i 7**



# Gwariant

- Roedd bron i **80%** (78 allan o 98) o'r ymatebwyr yn adrodd bod eu costau byw wedi **'cynyddu o lawer'** dros y 18 mis diwethaf



- **Roedd 86%** (84 allan o 98) o'r ymatebwyr yn nodi eu bod wedi cael **'ychydig'** neu **'lawer iawn'** o drafferth i dalu eu biliau



- O ran gwasanaethau, roedd yr ymatebwyr yn fwyaf tebygol o dorri'n ôl ar eu **defnydd nwy a thrydan** i arbed arian



- Roeddent leiaf tebygol o dorri'n ôl ar eu **defnydd o'r wê a ffôn**

- Mewn meysydd eraill o wariant, canfuom mai'r tri maes uchaf yr oedd pobl yn fwyaf tebygol o dorri'n ôl arnynt oedd **ychwanegu i'w cynilion personol, dillad neu esgidiau hanfodol a bwyta allan neu bwyd i fynd.**



- Y tri maes roedd pobl leiaf tebygol o dorri'n ôl arnynt oedd **gwario ar anifeiliaid anwes, moethau megis alcohol a thybaco, a thanwydd neu gostau teithio.**



- Dywedodd **43%** o'r ymatebwyr eu bod wedi dibynnu ar **gardiau credyd** i'w helpu gyda'r costau byw cynyddol



- Cyfaddefodd **34%** o'r ymatebwyr eu bod wedi gorfod **benthyg arian** gan ffrindiau neu deulu



- O'r rhai oedd **yn ddibynnol ar ddulliau ychwanegol** i'w helpu gyda'r argyfwng costau byw, dim ond **16%** (11 allan o 69) ddywedodd nad oeddent wedi cael trafferth i wneud ad-daliadau, gyda'r mwyafrif o bobl (**43%**, 30 allan o 69) wedi cael 'ychydig' o drafferth

## Effaith yr argyfwng costau byw

- Roedd **74%** (70 allan o 94) o'r ymatebwyr naill ai yn **bryderus 'iawn'** neu'n **'hynod' bryderus** ynghylch yr argyfwng costau byw
- Yn benodol, roedd ymatebwyr yn poeni am **dalw eu biliau (80%, 73 allan o 91)**, **clirio dyledion (46%, 42 allan o 91)**, a **cynilo ar gyfer ymddeol (41%, 37 allan o 91)**



- Roedd **66%** o bobl yn dweud eu bod wedi teimlo'n **drist neu'n isel** oherwydd yr argyfwng costau byw



- Roedd **83%** wedi teimlo dan straen o ganlyniad i'r argyfwng costau byw



- Roedd **85%** wedi teimlo'n **bryderus neu boeni** oherwydd yr argyfwng costau byw



- Roedd **40%** o'r ymatebwyr yn teimlo bod eu **hiechyd cyffredinol** wedi dirywio o ganlyniad i'r argyfwng costau byw



- Roedd **67%** o'r ymatebwyr yn teimlo bod eu **hiechyd meddwl** wedi dirywio o ganlyniad i'r argyfwng costau byw



- **Dim ond 9%** (8 allan o 94) o bobl oedd yn teimlo eu bod yn well eu byd yn ariannol o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol, tra roedd **77%** (72 allan o 94) yn teimlo **yn waeth eu byd yn ariannol**



- Dim ond **16%** (15 allan o 94) o'r ymatebwyr oedd **yn hyderus y byddent yn well eu byd ymhenni blwyddyn.**

- Pan ofynwyd iddynt i esbonio sut roeddent wedi cael eu heffeithio gan yr argyfwng costau byw, arweiniodd data'r ymatebwyr at y chwe thema a ganlyn:

1. *poeni mwy*
2. *costau'n codi*
3. *gorfod gwneud toriadau*

4. *gwneud dewisiadau anodd*
5. *effeithio ar iechyd meddwl*
6. *bod yn ofalus gydag arian*



# Mynediad i Gefnogaeth

- O'r ymatebwyr hynny oedd yn derbyn budd-daliadau (54 allan o 110), roedd **50%** (27) yn derbyn **Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)**, **37%** (20) yn derbyn **Credyd Cynhwysol**, a **37%** (20) yn cael **gostyngiad Treth Cyngor**
- Dywedodd **28%** (26 allan o 94 o'r ymatebwyr) eu bod wedi **ceisio am gefnogaeth** yn ystod yr argyfwng costau byw
- Wedi ei rannu'n gategorïau, roedd **73%** (19 allan o 26) o'r ymatebwyr hyn wedi cael cymorth gan **fanciau bwyd** a **46%** (12 allan o 26) wedi derbyn cefnogaeth ar gyfer eu **hiechyd meddwl**



- Dylid nodi y gallai ymatebwyr ddewis **nifer o feysydd cefnogaeth**, gyda'r rhan fwyaf o bobl yn ceisio am **2 wahanol fath o gefnogaeth ar gyfartaledd** yn ystod yr argyfwng costau byw

# Ymateb y Llywodraeth

- Roedd **77%** (68 allan o 88) o bobl yn teimlo **nad oedd Llywodraeth y Deyrnas Unedig yn gwneud digon i helpu** gyda'r argyfwng costau byw
- Pan ofynwyd iddynt esbonio, yn eu geiriau eu hunain, pam eu bod yn teimlo fel hyn, daeth y **dair thema** a ganlyn i'r amlwg o'r data:



1. *datgysylltiad rhwng y Llywodraeth a'r cyhoedd*
2. *beirniadaeth o bendefyniadau'r Llywodraeth*
3. *beirniadol o'r systemau cefnogaeth sy'n eu lle*

- Teimlai **63%** (55 allan o 88) nad oedd **Llywodraeth Cymru** yn gwneud digon i gefnogi pobl drwy'r argyfwng costau byw



- Pan ofynwyd iddynt i esbonio pam eu bod yn teimlo fel hyn, daeth y **dair thema** a ganlyn i'r amlwg o'r data:

1. galw am weithredu penodol
2. teimlad fod Llywodraeth Cymru yn gyfyngedig o ran yr hyn y gallent ei wneud
3. gwerthfawrogiad o'r ymdrechion a wnaed gan Lywodraeth Cymru

- Pan ofynwyd iddynt beth yn fwy y gallai Llywodraethau y Deyrnas Unedig a Chymru ei wneud i helpu, galwodd pobl am weithredu brys, gan ofyn am **fwy o gefnogaeth ariannol, gostyngiad mewn costau a newidiadau systemig** i fynd i'r afael ag anghyfartaledd a'r argyfwng costau byw.



## Ymdopi gyda'r argyfwng costau byw

- Dywedodd **39%** (32 allan o 83) o'r ymatebwyr eu bod wedi dod o hyd i **adnoddau a chefnogaeth** i'w helpu i ymdopi drwy'r argyfwng costau byw. Roedd y rhain yn cynnwys:

- *Banciau Bwyd*
- *Citizen's Advice*
- *Adnoddau Ar-lein megis Money Saving Expert*
- *Cefnogaeth gan Adferiad*
- *Cefnogaeth gan aelodau'r teulu*

- 
- Dywedodd **18%** (15 allan o 83) o bobl eu bod wedi profi rhai pethau positif o ganlyniad i'r argyfwng costau byw, yn cynnwys **treulio amser ym myd natur, archwilio hobiau newydd, a dysgu i fod yn fwy dyfeisgar**



- Pleidleisiwyd am **Gyngor Arian a Dyled** fel y pwysicaf o'r cynigion yn ein hymgyrch (81% neu 67 allan o'r 83 o bobl yn sgorio hwn fel **'pwysig iawn'** neu **'hynod bwysig'**)



- Y gofyniad pwysicaf i'r Llywodraeth oedd i **sicrhau fod pobl yn cael mynediad hawdd ac amserol i gyngor ac eiriolaeth mewn perthynas â rheoli arian a dyled (69% neu 57 allan o 83 o bobl yn sgorio hwn fel **'hynod bwysig'**)**

# Ein Hargymhellion



“

*Dydw i ddim yn  
byw, dim ond  
goroesi ydw i.  
Gallaf ddeall pam  
mae pobl yn  
mynd i deimlo'n  
anobeithiol...*

”

---

# Ein Cynllun 10 Pwynt

Mae'r cynllun hwn wedi ei gyhoeddi **ar y cyd** gan y bobl rydym yn eu cefnogi, aelodau eu teuluoedd a'u gofalwyr, gweithwyr proffesiynol rheng flaen, a rhai sy'n gwneud penderfyniadau allweddol, **pob un ohonynt wedi eu heffeithio gan yr argyfwng costau byw.**

Wedi ein hysbysu gan ganfyddiadau ein harolwg, mae'r cynllun a ganlyn yn amlinellu **10 ffordd allweddol** y gallwn i gyd helpu gyda'r argyfwng costau byw. Mae'r cynllun hwn yn manylu ar argymhellion penodol ar gyfer:



- Llywodraeth y Deyrnas Unedig



- Llywodraeth Cymru



- Y Sector Wirfoddol yng Nghymru



- Pob un ohonom

---

# Llywodraeth y Deyrnas Unedig

1. Sicrhau fod budd-daliadau ar gyfer pobl gydag anabledd neu salwch tymor hir yn **codi gyda chwyddiant** (mae chwyddiant yn llawer uwch i bobl sy'n byw mewn tldi oherwydd bod costau tanwydd yn cynrychioli cyfran uwch na'r cyfartaledd o'u gwariant – felly mae angen ystyried hyn); hefyd, gweithredu proses **asesu Taliad Annibyniaeth Personol (PIP) decach a mwy hygyrch** sy'n cael cymorth i bobl yn gyflym.
2. Adfer y cynnydd o **£20 ychwanegol wythnosol i'r Credyd Cynhwysol** oedd mor ddefnyddiol pan roedd y pandemig Covid-19 ar ein anterth.
3. **Gwella'r gefnogaeth ariannol i ofalwyr**, gan gydnabod manteision cost gofalwyr yn gallu chwarae eu rhan wrth ddarparu cymorth.
4. Tymor hir: dechrau **trafodaeth genedlaethol am ddyfodol budd-daliadau**, gyda'r nod o wella bywydau pobl sydd mewn perygl ac yn dibynnu ar fudd-daliadau.
5. Cynyddu'r **cymorth i'r rhai hynny sydd â phroblemau iechyd meddwl a chaethiwed** sy'n barod i ddod yn weithredol yn economaidd – gwella cefnogaeth, hyfforddiant a chymhellion tra'n peidio rhoi pwysau ar y rhai hynny na allant weithio.



---

# Llywodraeth Cymru

6. Hyrwyddo ymhellach yr angen i sicrhau fod pawb sy'n defnyddio **gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd â Chynllun Gofal a Thriniaeth effeithiol** yn ei le a bod y rhain yn cynnwys y deilliannau y gellir eu cyflawni a pha wasanaethau sydd i gael eu darparu, neu weithrediadau i'w gweithredu, o dan yr adran 'Cyllid ac Arian'.
7. Sicrhau fod pob oedolyn sydd mewn perygl a'u gofalwyr, a theuluoedd plant sydd mewn perygl **â mynediad hawdd ac amserol i gyngor ac eiriolaeth mewn perthynas â rheoli arian a dyled.**

## Y Sector Wirfoddol yng Nghymru

8. Blaenoriaethu **cefnogaeth i bobl mewn perygl** a effeithir fwyaf gan dlodi, yn cynnwys darparu cyngor a chefnogaeth neu hwyluso mynediad i gefnogaeth gan arbenigwyr.
9. Rhoi **llais i bobl sydd mewn perygl** er mwyn i'w hanghenion gael eu clywed gan Lywodraethau y Deyrnas Unedig a Chymru.

## Pob un ohonom

10. **Bod yn gymdogion da!** Gall helpu y rhai o'n cwmpas wneud gwahaniaeth mawr, boed hynny drwy gyfrannu i fanc bwyd neu helpu unigolyn neu deulu rydym yn eu hadnabod.



---

# Adnoddau

Os ydych chi wedi cael eich heffeithio gan yr argyfwng costau byw, cofiwch **nad ydych ar eich pen eich hun** a bod ystod o gefnogaeth ar gael i chi i'ch helpu gyda'ch **cyllid, iechyd meddwl, a mwy.**

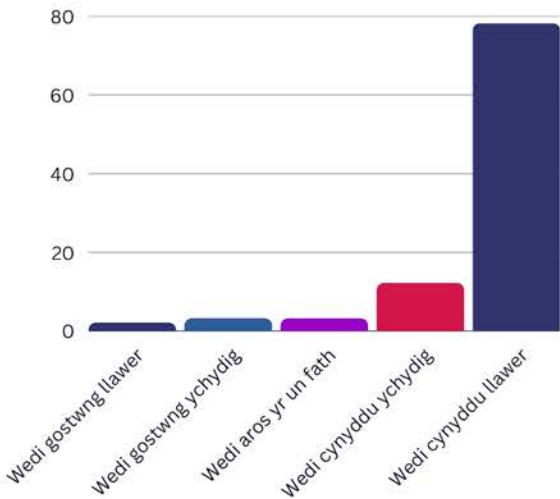
- Os ydych chi angen cefnogaeth i wella eich sefyllfa ariannol neu iechyd meddwl, yna ewch i **Cyngor Iechyd Meddwl ac Arian**, neu, i gael mynediad i'w 'Mental Health and Money Toolkit', cliciwch **yma**
- Os ydych chi'n cael trafferth cael i mewn i waith oherwydd eich defnydd sylweddau neu iechyd meddwl, yna cysylltwch gyda Cyfle Cymru yn **0300 777 2256** neu e-bostiwch **ask@cyflecymru.com** os gwelwch yn dda.
- Am gymorth gyda chostau byw, talu biliau, a mwy, cysylltwch gyda **Citizens Advice** os gwelwch yn dda.
- Am fwy o gyngor ar arbed arian, ewch i wefan **Money Saving Expert**
- Os oes gennych anabledd dysgu ac angen cefnogaeth yn ystod yr argyfwng costau byw, ewch i **Mencap** os gwelwch yn dda.
- Os ydych chi'n profi anawsterau emosiynol, yn ei chael yn anodd i ymdopi, neu'n teimlo eich bod mewn perygl o frifo eich hun, yna ewch i **wefan** y Samaritans neu ffonio eu llinell gymorth rhad ac am ddim (yn agored drwy'r dydd a'r nos) yn **116 123** os gwelwch yn dda.



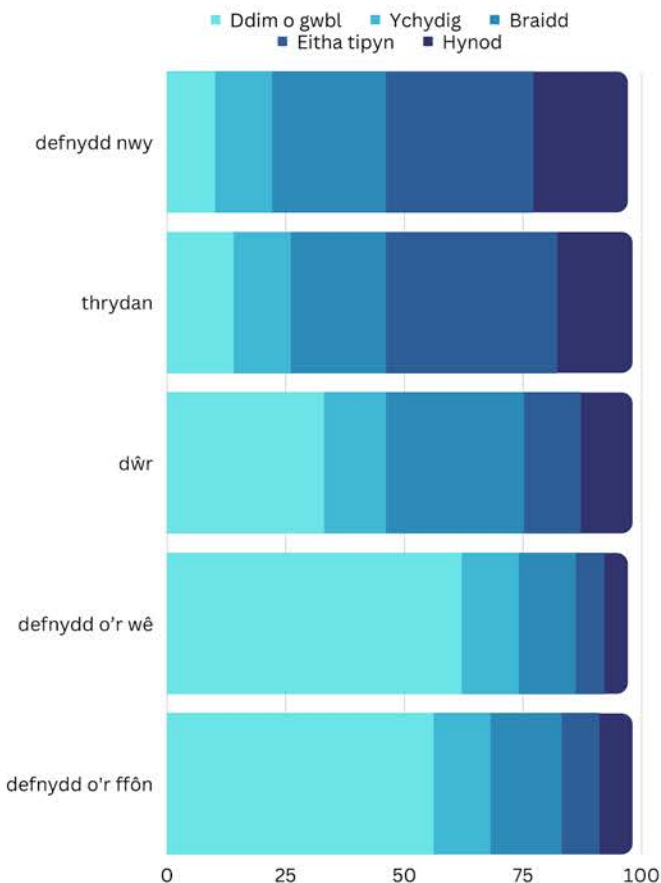
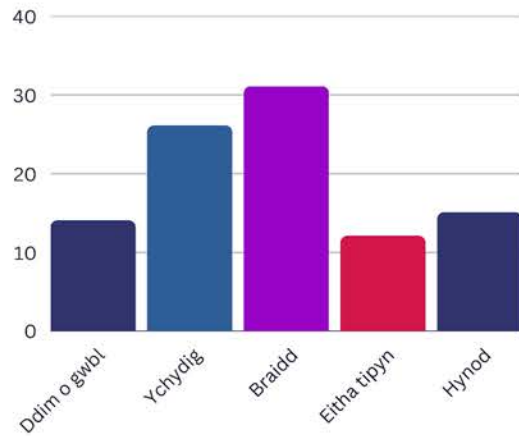
# Dadansoddiad o'r Arolwg

# Gwariant

Roedd bron i **80%** (78 allan o 98) o'r ymatebwyr yn adrodd bod eu costau byw wedi **'cynyddu o lawer'** dros y 18 mis diwethaf



Roedd **86%** (84 allan o 98) o'r ymatebwyr yn nodi eu bod wedi cael **'ychydig'** neu **'lawer iawn'** o drafferth i dalu eu biliau



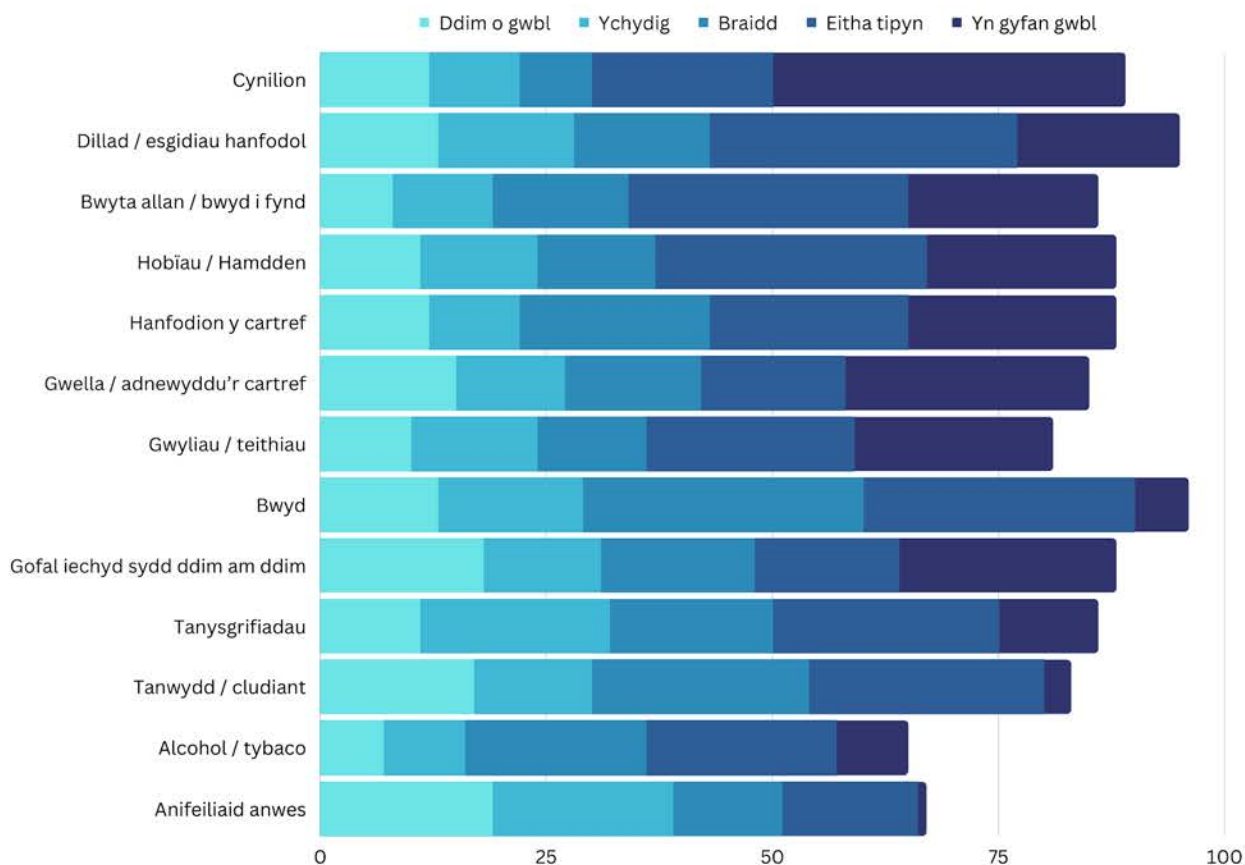
Gofynnwyd i'r ymatebwyr **'Dros y 18 mis diwethaf, i ba raddau ydych chi wedi ceisio cyfyngu eich defnydd o'r gwasanaethau a ganlyn?'**

Fel y dangosir yn y siart, roedd pobl yn fwyaf tebygol o gyfyngu eu defnydd o **nwy** a **thrydan**.

Roeddent yn lleiaf tebygol o gyfyngu eu defnydd o'r **wê** a **ffôn symudol**.

Efallai fod hyn oherwydd y ffaith y gellir rheoli'r defnydd o nwy a thrydan **drwy fesurau arbed ynni**, tra mae gan lawer o bobl gytundebau sefydlog ar gyfer y wê a'u ffôn symudol, ac felly ni fyddai lleihau'r defnydd o angenrheidrwydd yn arwain at arbedion yn y gost yn syth.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr **faint roeddent wedi ei dorri'n ôl ar y meysydd gwariant a ganlyn** dros y 18 mis blaenorol.



### Roedd pobl yn fwyaf tebygol o dorri'n ôl ar...

- ychwanegu i'w cynilion personol
- dillad neu esgidiau hanfodol
- bwyta allan neu bwyd i fynd



### Roedd pobl yn lleiaf tebygol o dorri'n ôl ar...

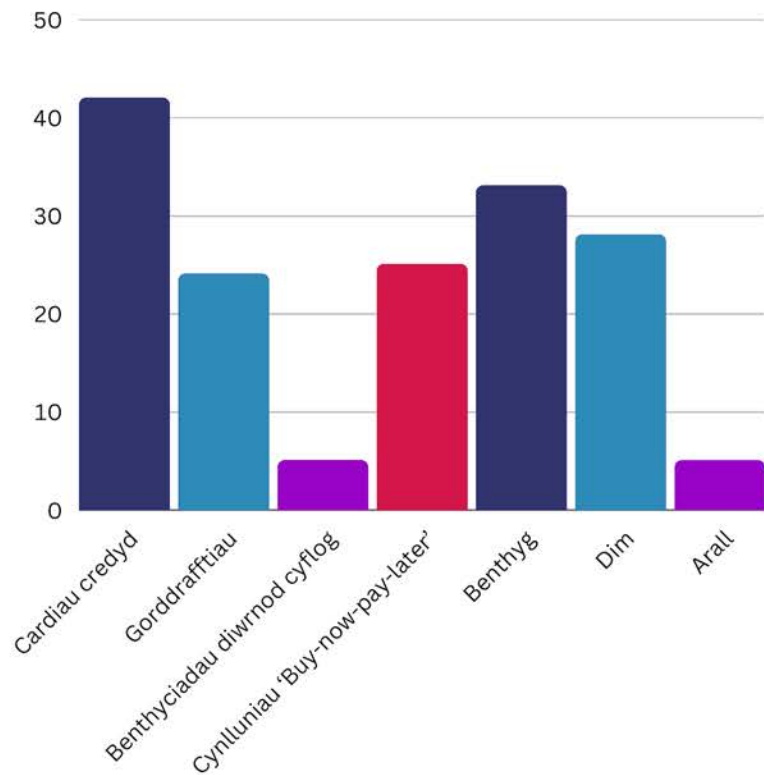
- gwario ar anifeiliaid anwes
- moethau megis alcohol a thybaco
- thanwydd neu gostau teithio



Gofynnwyd i'r ymatebwyr os oeddent wedi **dibynnu ar unrhyw rai o'r dulliau a ganlyn i'w helpu** gyda chostau byw.

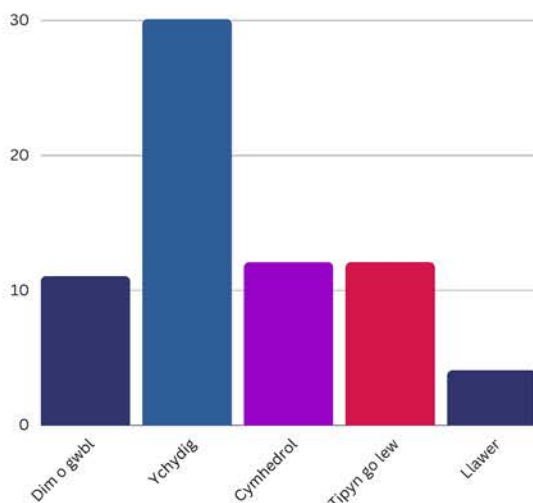
Fel y dangosir yn y siart bar, roedd pobl yn fwyaf tebygol o ddibynnu ar **gardiau credyd** i'w helpu gyda chostau byw, neu i **fenthyg arian** gan ffrindiau neu deulu.

Roedd yr ymatebion testun rhydd 'Arall' yn cynnwys defnyddio **'bancau bwyd'** a **'gwerthu eitemau'**.

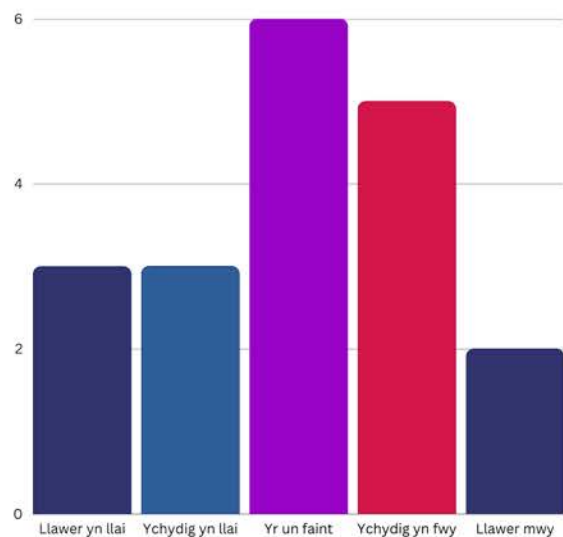


Gofynnwyd wedyn i'r ymatebwyr **'ydych chi wedi cael trafferth i wneud ad-daliadau?'** Nododd y rhan fwyaf o bobl eu bod wedi cael 'ychydig' o drafferth.

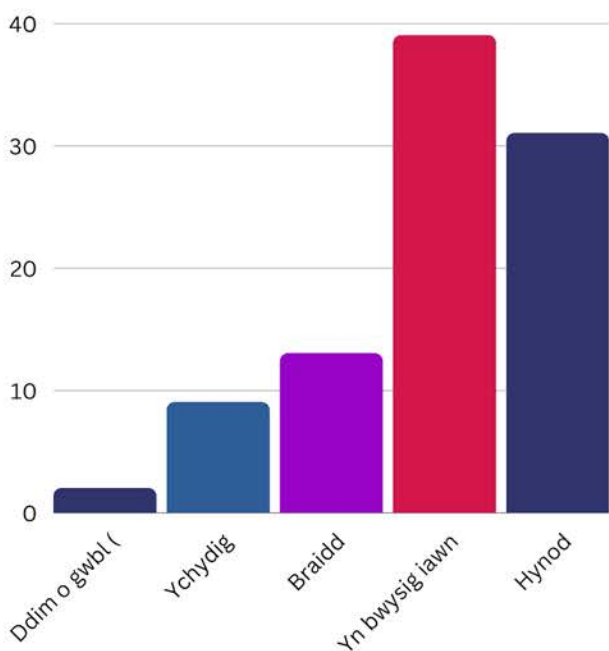
Dylid nodi hefyd nad oedd 41 o bobl wedi ateb y cwestiwn hwn.



Gofynnwyd i'r ymatebwyr hefyd ynghylch eu **hymddygiadau gamblo**. Nid oedd bron i **80%** o'n hymatebwyr yn cymryd rhan mewn gamblo. O'r rhai hynny oedd yn gwneud, roedd y rhan fwyaf yn parhau i **gamblo yr un faint** a'r hyn roeddent yn arfer ei wneud.



# Effaith yr argyfwng costau byw



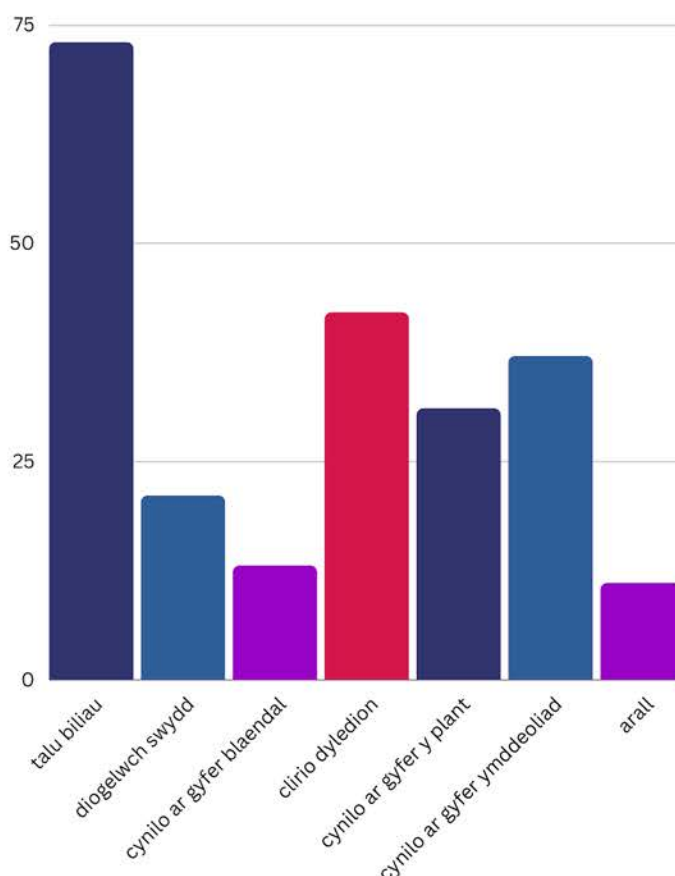
Gofynnwyd i'r ymatebwyr, **'Pa mor bryderus ydych chi am yr argyfwng costau byw?'** Gofynnwyd i'r ymatebwyr i sgorio lefel eu pryder o 1 (ddim yn bryderus o gwbl) i 5 (hynod o bryderus).

Dyweddodd y mwyafrif o'r ymatebwyr eu bod yn **'bryderus iawn'** am yr argyfwng costau byw, gyda **74%** o'r ymatebwyr yn datgan eu bod naill ai'n **'bryderus iawn'** neu'n **'hynod o bryderus'**.

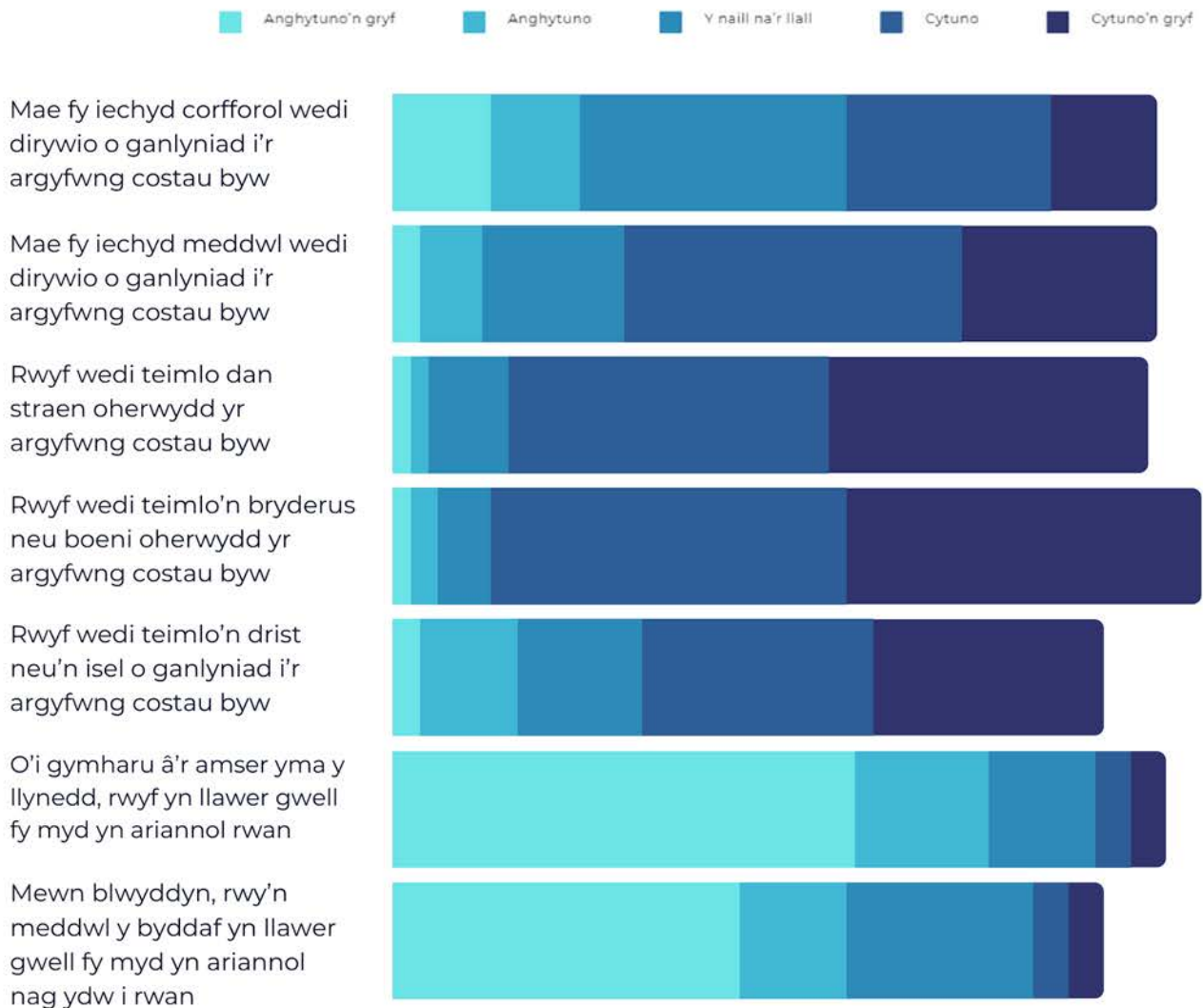
Gofynnwyd wedyn, **beth yn union oedd yn destun pryder i'n hymatebwyr?** Rhannwyd yr atebion i 6 prif gategori ac roedd rhyddid i roi ymateb testun-rhydd hefyd.

O'r 91 ymateb, roedd y rhan fwyaf o bobl yn pryderu'n benodol am **allu talu eu biliau**, ac wedyn **bod â'r gallu i glirio eu dyledion**.

Roedd yr ymatebion testun rhydd 'Arall' yn cynnwys **'talw'r morgais'**, **'bwydo a dilledu'r plant'**, a **'safon bywyd'**.



Rhoddwyd **7 datganiad** i'r ymatebwyr wedyn, gan ofyn iddynt faint roeddent yn gytuno gyda phob datganiad ar raddfa o 1 (anghytuno'n gryf) i 5 (cytuno'n gryf).



Gwnaethom ddarganfod:

- **40%** o'r ymatebwyr yn teimlo bod eu **hiechyd corfforol** wedi dirywio
- **67%** yn teimlo bod eu **hiechyd meddwl** wedi dirywio
- **83%** wedi teimlo **dan straen** o ganlyniad i'r argyfwng costau byw
- **85%** wedi teimlo'n **bryderus neu boeni** oherwydd yr argyfwng costau byw
- **66%** wedi teimlo'n **drist neu'n isel** oherwydd yr argyfwng costau byw
- Dim ond **9%** o bobl oedd yn teimlo eu bod **yn well eu byd yn ariannol** o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol, tra roedd **77%** yn teimlo eu bod **yn waeth eu byd yn ariannol**
- Dim ond **16%** o'r ymatebwyr oedd yn hyderus y byddant yn **well eu byd mewn blwyddyn**

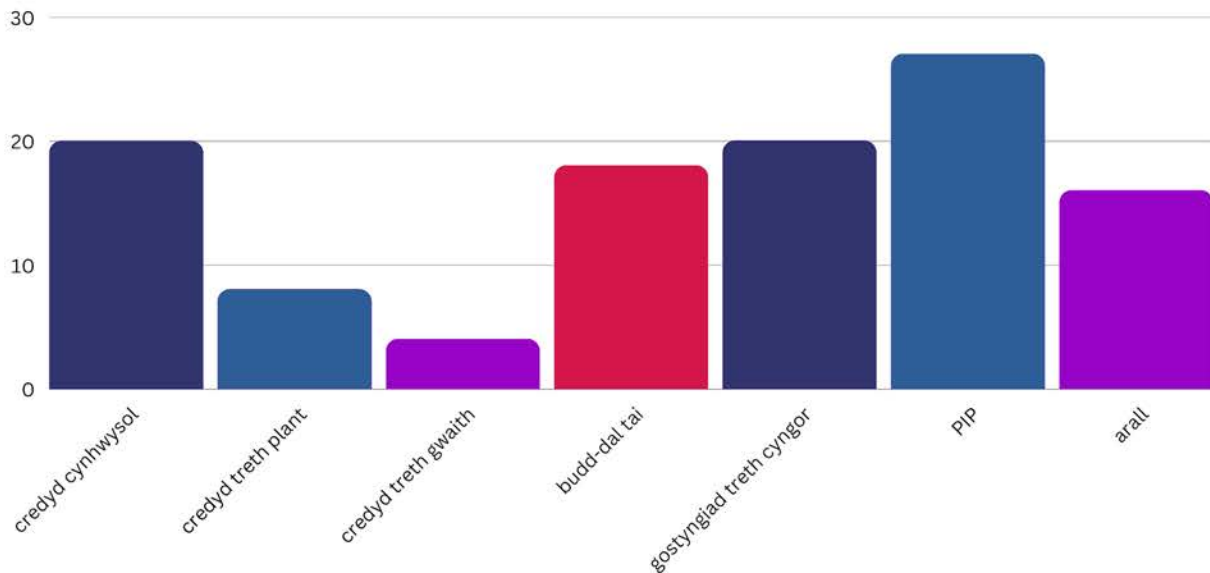
Er mwyn cael mewnwelediad dyfnach, ar gyfer y cwestiwn olaf yn y rhan hwn, gofynnwyd i'r ymatebwyr **'os gwelwch yn dda, disgrifiwch yn eich geiriau eich hun sut mae'r argyfwng costau byw wedi effeithio ar eich bywyd dyddiol'**.

Cafwyd **61 ymateb unigol** i'r cwestiwn hwn, a gafodd eu categorio o fewn y **6 thema** a ganlyn.

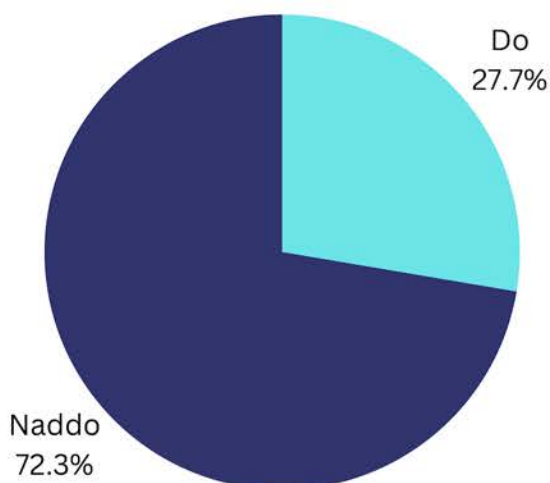
Themâu	Dyfyniadau ategol
<b>poeni mwy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rwy'n poeni am fy ngwariant bob dydd, hyd yn oed ar ddiwrnodau pan rwy'n gwario dim – mae wastad yn boen meddwl.</li> <li>Mae ein morgais yn codi y flwyddyn nesaf sy'n achosi pryder i mi.</li> <li>Rwy'n pryderu fwyaf am fy mhlant sy'n oedolion, y byddant yn ei chael yn anodd i allu fforddio i brynu eu cartref eu hunain.</li> <li>Un diwrnod bydd yn rhaid clirio'r ddyled ac rwy'n ofni'r diwrnod hwnnw.</li> </ul>
<b>costau'n codi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mae bwyd wedi mynd i fyny. Mae fy siopa wythnosol wedi dyblu bron iawn!</li> <li>Doeddwn i erioed yn prynu llawer o ddillad, ond alla i ddim gwneud o gwbl erbyn hyn.</li> <li>Rydym yn y broses o gael morgais newydd ac mae'n codi o £800 y mis.</li> </ul>
<b>gorfod gwneud toriadau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Torri'n ôl ar fwyd a hanfodion.</li> <li>Ni allaf roi'r popti ymlaen – mae'n costio gormod.</li> <li>Rwy'n cysgu'n yr ystafell fyw gan fy mod methu fforddio i droi'r gwres ymlaen.</li> <li>Ni allaf fforddio'r hobiau oedd gen i, fel mynd i'r gampfa.</li> </ul>
<b>gwneud dewisiadau anodd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mae naill ai'n esgidiau neu arian ychwanegol ar gyfer y trydan ac ychydig o fwyd.</li> <li>Rwyf wedi stopio prynu pethau i mi fy hun gan fy mod angen prynu ar gyfer fy mhleintyn tair oed.</li> <li>Wedi gorfod stopio gyrru a chael gwared o'n nghar gan na allaf ei fforddio erbyn hyn.</li> <li>Heb brynu deunyddiau glanhau nac ymolchi. Mae hyn wedi effeithio ar hylendid fy fflat.</li> <li>Efallai y bydd yn rhaid i ni edrych ar symud i gartref llai.</li> </ul>
<b>effeithio ar iechyd meddwl</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mae bywyd dyddiol yn gwneud i mi deimlo'n bryderus ac yn isel – rwy'n ei chael yn anodd i gario ymlaen yn y byd yma.</li> <li>Dydw i ddim yn byw, dim ond goroesi. Rwy'n gallu deall pam mae pobl yn mynd yn anobeithiol ac yn troseddu naill ai am arian i allu byw, neu i gael eu dal er mwyn cael to a bwyd mewn carchar.</li> <li>Mae gorfod symud allan o'n nghartref fy hun ac yn ôl i dŷ fy rhieni wedi cael effaith sylweddol ar fy iechyd meddwl.</li> </ul>
<b>bod yn ofalus gydag arian</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rydym yn meddwl ddwywaith cyn troi'r gwres ymlaen ac yn gwisgo cotiau yn y tŷ a defnyddio blancedi i gadw'n gynnes ac i arbed ar y gwres.</li> <li>Mae wedi gwneud i mi gadw golwg mwy manwl ar fy ngwariant.</li> <li>Mae wedi gwneud i mi feddwl ddwywaith am brynu unrhyw beth, yn cynnwys beth fyddwn i fel arfer yn eu hystyried yn hanfodion.</li> <li>Rwy'n llawer mwy ymwybodol o faint mae popeth yn ei gostio, yn enwedig bwyd.</li> <li>Mae wedi gwneud i mi feddwl mwy am deithio'n arbennig, i arbed ar gludiant.</li> </ul>

# Mynediad i Gefnogaeth

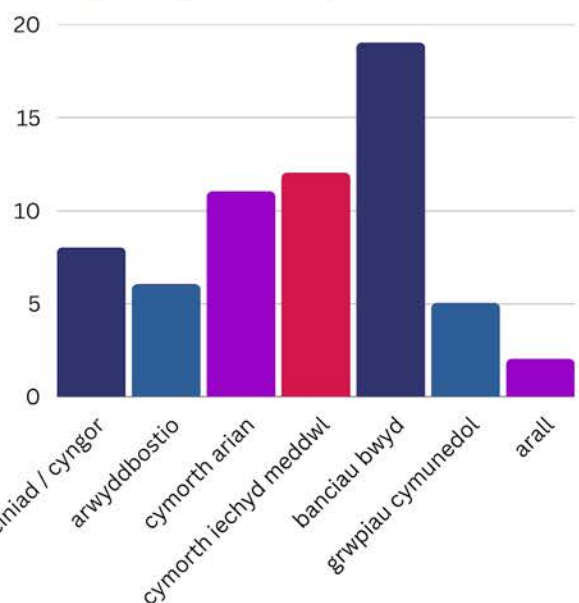
Gofynnwyd i'r ymatebwyr, 'ydych chi'n derbyn unrhyw rai o'r mathau o gefnogaeth a ganlyn?'. O'r 54 ymateb, roedd y rhan fwyaf o bobl yn hawlio **Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)**. Roedd yr ymatebion testun rhydd 'Arall' yn cynnwys 'Lwfans Cymorth Cyflogaeth (ESA)' a'r 'Lwfans Byw i'r Anabl (DLA)'.



Roeddem hefyd eisiau gwybod os oedd yr ymatebwyr wedi **gofyn am gymorth neu gefnogaeth ar unrhyw adeg yn ystod yr argyfwng costau byw** (e.e. gan elusennau, banciau bwyd, grwpiau cymunedol, a.y.y.b.). O'r 94 o bobl atebodd y cwestiwn hwn, roedd **mwyafrif** yr ymatebwyr wedi gofyn am gymorth.



O'r 26 o bobl oedd wedi gofyn am gymorth, mae'r **mathau o gefnogaeth** roeddent wedi gofyn amdanynt wedi eu cynnwys yn y siart bar isod. Roedd y mwyafrif wedi cael mynediad i **fanciau bwyd** a'r ganran uchaf wedyn wedi ceisio am **gefnogaeth iechyd meddwl**.

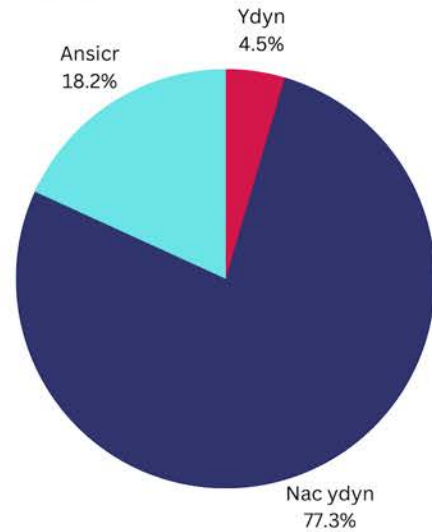




# Ymateb y Llywodraeth

Gofynnwyd i'r ymatebwyr **'ydych chi'n meddwl bod Llywodraeth y Deyrnas Unedig yn gwneud digon i helpu gyda'r argyfwng costau byw?'**.

Dangosodd ein canfyddiadau nad oedd y mwyafrif o ymatebwyr yn meddwl bod Llywodraeth y Deyrnas Unedig yn gwneud digon i helpu.

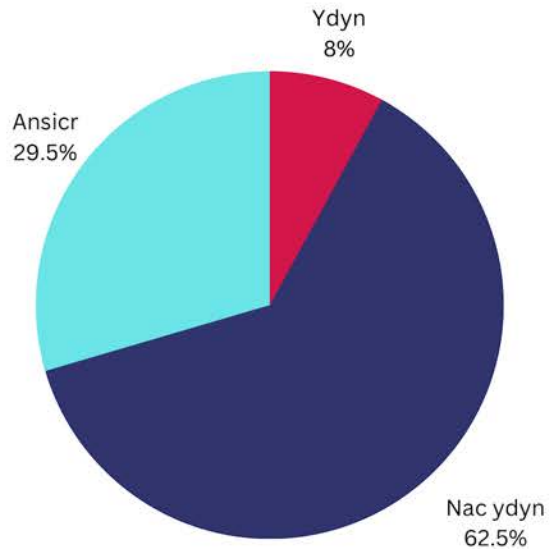


Gofynnwyd i'r ymatebwyr i esbonio **pam eu bod yn teimlo fel hyn**. Cafwyd **61 ymateb unigol** i'r cwestiwn hwn oedd wedi eu categoreiddio yn un o'r **3 thema** a ganlyn.

Themâu	Dyfyniadau ategol
datgysylltiad rhwng y Llywodraeth a'r cyhoedd	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nid ydynt yn deall realiti y sefyllfa a mor anwybodus.</li> <li>Nid ydynt yn byw mewn amgylchiadau tebyg o gwbl.</li> <li>Nid yw llywodraethau Ceidwadol yn poeni am neb, ond y cyfoethog.</li> <li>Nid ydynt yn deall realiti ceisio ymdopi mewn sefyllfaoedd amhosibl.</li> <li>Nid ydynt yn deall yr anawsterau mae pobl 'dosbarth-gwaith' yn eu teimlo.</li> </ul>
beirniadaeth o bendefyniadau 'r Llywodraeth	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llywodraeth y Deyrnas Unedig achosodd yr argyfwng hwn drwy 13 mlynedd o lymder.</li> <li>Biliynau wedi eu gwario ar ryfeloedd tramor sydd er budd neb ond y gwerthwyr arfau.</li> <li>Dydi Brexit ddim wedi helpu.</li> <li>Mae'r ffordd maen nhw wedi gadael i'r cwmnïau ynni godi prisiau gymaint yn 'criminal'.</li> </ul>
beirniadol o'r systemau cefnogaeth sy'n eu lle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nid yw'r lefelau budd-daliadau yn cadw i fyny gyda chwyddiant.</li> <li>Maent yn torri'r gefnogaeth yn rhy sydyn.</li> <li>Maent am i bobl anabl ddiflannu neu weithio am geiniogau.</li> <li>Diffyg argaeledd tai cymdeithasol.</li> </ul>

Gofynnwyd i'r ymatebwyr hefyd os oeddent yn meddwl bod **Llywodraeth Cymru yn gwneud digon i helpu gyda'r argyfwng costau byw.**

Unwaith eto, dangosodd ein canfyddiadau nad oedd y mwyafrif o bobl yn credu bod Llywodraeth Cymru yn gwneud digon i helpu



Gofynnwyd i'r ymatebwyr i esbonio **pam roeddent yn teimlo fel hyn.** Cafwyd 52 ymateb unigol i hyn, sydd wedi eu categorio o fewn y **3 thema** a ganlyn.

Themâu	Dyfyniadau ategol
galw am weithredu penodol	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rwyf eisiau eu gweld yn gwneud mwy ynghylch rhewi rhenti ac atal dadfeddiannaeth.</li> <li>Canolbwyntio ar iechyd meddwl a'r henoed.</li> <li>Mae pobl sydd mewn gwaith angen cymorth hefyd, dim pobl sydd ar fudd-daliadau yn unig sydd angen help.</li> <li>Cap ar drydan a nwy.</li> <li>Mae angen lleihau costau hanfodion rhywsut, hynny yw tanwydd, biliau neu fwyd.</li> </ul>
teimlad fod Llywodraeth Cymru yn gyfyngedig o ran yr hyn y gallent ei wneud	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ychydig iawn o offer sydd gan Lywodraeth Cymru i fynd i'r afael â'r argyfwng.</li> <li>San Steffan sy'n gosod eu cyllideb, felly mae eu dwylo wedi eu clymu.</li> <li>Does ganddynt ddim awdurdod go iawn.</li> <li>Mae eu dwylo wedi eu clymu gan Loegr.</li> <li>Rwy'n meddwl fod gan Lywodraeth Cymru well ymwybyddiaeth a gwerthfawrogiad o anawsterau pobl Cymru ond mae'r model cyllido o San Steffan yn golygu fod eu dwylo wedi eu clymu.</li> </ul>
gwerthfawrogiad o'r ymdrechion a wnaed gan Lywodraeth Cymru	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mae'n ymddangos fod Llywodraeth Cymru yn poeni llawer mwy.</li> <li>Maen nhw'n helpu'r cyhoedd ble maent yn gallu a phan maent yn gallu.</li> <li>Mae Llywodraeth Cymru yn helpu'r awdurdodau lleol gyda llawer o gynlluniau, grantiau, a chyllid.</li> </ul>

Ar gyfer y cwestiwn olaf yn y rhan hwn o'r arolwg, gofynnwyd i'r ymatebwyr i gyd os oedd ganddynt unrhyw syniad **beth ddylai Llywodraethau y Deyrnas Unedig a Chymru ei wneud i gefnogi pobl yn ystod yr argyfwng costau byw.** Roedd y cwestiwn hwn yn ben-agored, gan alluogi ymatebwyr i roi atebion gyda mwy o ddyfnder gyda syniadau a safbwyntiau manylach, yn seiliedig ar eu profiadau byw eu hunain.

Rhannodd **51 unigolyn** eu safbwyntiau wrth ymateb i'r cwestiwn hwn, ac mae rhai o'u syniadau i'w gweld yn y ddelwedd a ganlyn.

*"Adfer y cynnydd yn y Credyd Cynhwysol."*

*"Cynyddu budd-daliadau i'r rhai hynny sydd ddim yn gallu gweithio oherwydd salwch ac/neu salwch meddwl."*

*"Cynnig mwy o gefnogaeth i'r anabl a'r henoed."*

*"Gwrandewch ar eich pobl a dysgwch."*

*"Cynnig mwy o gefnogaeth iechyd meddwl a rhoi cynllun yn ei le i helpu pobl gyda phroblemau camddefnydd sylweddau."*

*"Stopio normaleiddio banciau bwyd."*

*"Mwy o dai fforddiadwy i'w rhentu ar gyfer pobl sengl a theuluoedd."*

*"Dylai budd-daliadau gadw i fyny gyda chwyddiant."*

*"Gofyn i ni sut rydym yn ymdopi."*

*"Helpu pobl sy'n gweithio yn ogystal â phobl sydd ddim. Dim pobl sydd ar fudd-daliadau yw'r unig rhai sy'n cael anawsterau."*

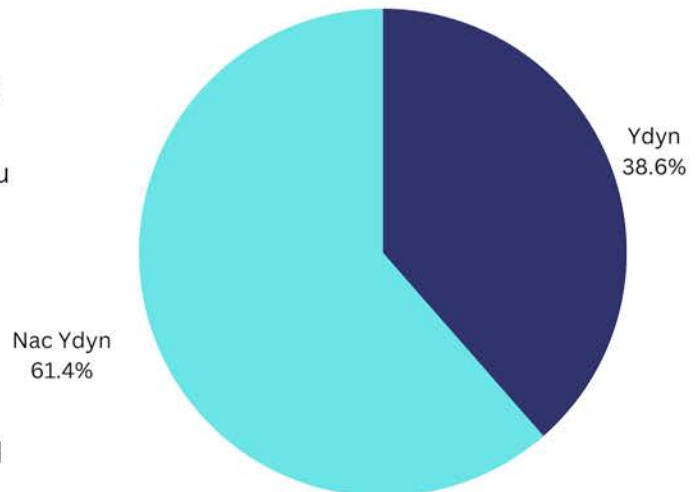
*"Byddwch yn fwy trugarog."*

# Ymdopi gyda'r argyfwng costau byw

Ar gyfer rhan olaf ein harolwg, roeddem eisiau gwybod **sut roedd pobl wedi ymdopi yn ystod yr argyfwng costau byw**. Gofynnwyd i bobl os oeddent wedi dod o hyd i unrhyw adnoddau neu gefnogaeth penodol oedd wedi eu helpu i ymdopi.

O'r **83** o bobl atebodd y cwestiwn hwn, **'Na'** oedd ymateb y mwyafrif.

Ond, dywedodd **32** o bobl eu bod wedi dod o hyd i ffynonellau cefnogaeth oedd wedi eu helpu i ymdopi yn ystod yr argyfwng costau byw. Roedd y rhain yn cynnwys:



- Banciau bwyd, pantris a manau rhannu bwyd
- Cefnogaeth ariannol, yn cynnwys taliadau cefnogaeth costau byw, cynlluniau rhyddhad biliau ynni, a grantiau eraill



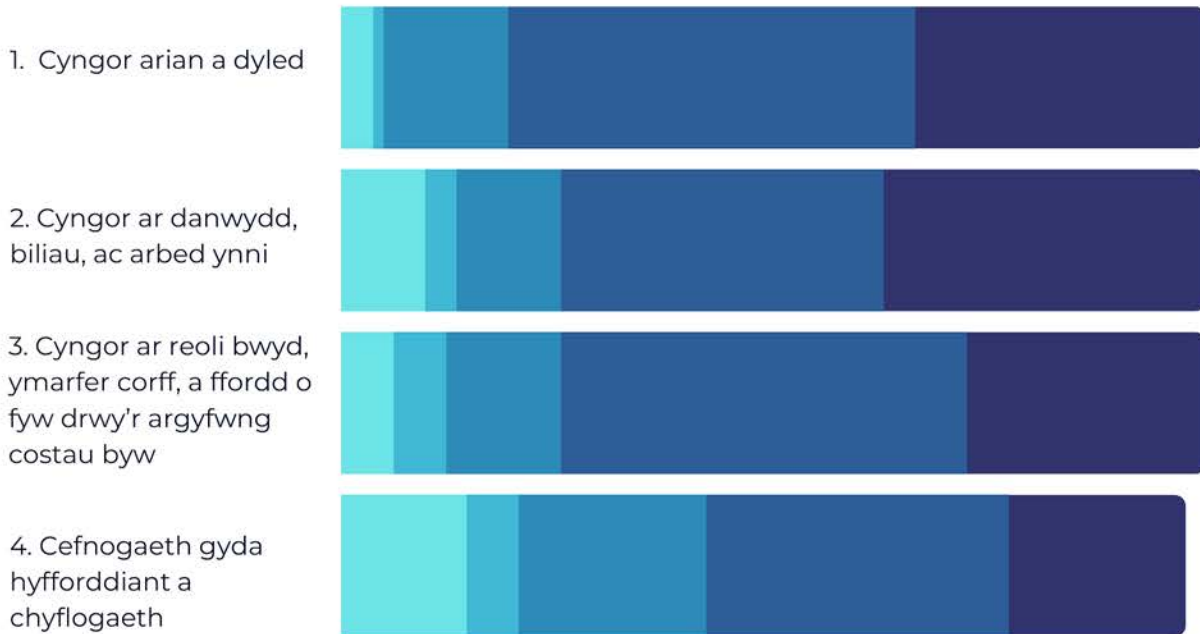
- Cefnogaeth gan Citizen's Advice
- Cefnogaeth gan adnoddau eraill ar-lein, yn cynnwys gwefannau cymharu prisiau a Money Saving Expert



- Cefnogaeth gan Adferiad Recovery, yn cynnwys cyngor cefnogaeth teulu
- Cefnogaeth gan aelodau'r teulu, gweithwyr cefnogol, a grwpiau cymunedol

Yn nesaf, gofynnwyd i ymatebwyr **sgorio pa mor bwysig roeddent yn meddwl oedd pob un o gynigion ein hymgyrchoedd**. Gwnaethom gyflwyno 4 cynnig o'r ymgyrch gan ofyn i'r ymatebwyr i'w sgorio o 1 (ddim yn bwysig o gwbl) i 5 (hynod o bwysig).

■ Ddim yn bwysig o gwbl   
 ■ Ddim yn bwysig iawn   
 ■ Y naill na'r llall   
 ■ Yn bwysig iawn   
 ■ Yn hynod o bwysig



Ar y cyfan, ein cynnig o **gyngor arian a dyled** oedd wedi ei sgorio'n fwyaf pwysig, gydag **81%** o'r ymatebwyr yn sgorio'r cynnig hwn naill ai'n 'bwysig iawn' neu'n 'hynod bwysig'.

Y nesaf o ran pwysigrwydd oedd **cyngor ar danwydd, biliau, ac arbed ynni**, gyda dros **37%** o bobl yn cytuno fod y cynnig hwn yn 'hynod bwysig'. Ond, cafodd **cyngor ar danwydd, biliau, ac ynni a chyngor ar reoli bwyd, ymarfer corff a ffordd o fyw** eu sgorio yr un mor bwysig wrth edrych ar y ganran o bobl oedd wedi eu sgorio naill ai yn 'bwysig iawn' neu'n 'hynod o bwysig' (**75% yr un**).

Er bod ein **cefnogaeth gyda hyfforddiant a chyflogaeth** wedi ei sgorio fel bod y lleiaf pwysig o'n cynigion, roedd nifer sylweddol o bobl wedi sgorio'r cynnig hwn fel bod naill ai yn 'bwysig iawn' neu'n 'hynod o bwysig' (**57%**).

Yn olaf, gofynnwyd i ymatebwyr **sgorio pa mor bwysig roeddent yn meddwl oedd pob un o'n gofynion i Lywodraethau y Deyrnas Unedig a Chymru.**

Cyflwynwyd ein 7 gofyniad i'r Llywodraeth (5 i Lywodraeth y Deyrnas Unedig a 2 i Lywodraeth Cymru) gan ofyn i'r ymatebwyr i'w graddio o 1 (ddim yn bwysig o gwbl) i 5 (hynod o bwysig).



1. Sicrhau fod pob oedolyn sydd mewn perygl a'u gofalwyr, a theuluoedd plant sydd mewn perygl, yn cael mynediad hawdd ac amserol i gyngor ac eiriolaeth mewn perthynas â rheoli arian a dyled



2. Hyrwyddo ymhellach yr angen i sicrhau fod pawb sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd â Chynllun Gofal a Thriniaeth effeithiol yn ei le



3. Cynyddu'r cymorth i'r rhai hynny sydd â phroblemau iechyd meddwl a chaethiwed sy'n barod i ddod yn weithredol yn economaidd



4. Sicrhau fod budd-daliadau ar gyfer pobl gydag anabledd neu salwch tymor hir yn codi gyda chwyddiant



5. Dechrau trafodaeth genedlaethol ynghylch dyfodol budd-daliadau, gyda'r nod o wella bywydau pobl sydd mewn perygl ac yn ddibynol ar fudd-daliadau



6. Gwella'r gefnogaeth ariannol i ofalwyr



7. Adfer y cynnydd o £20 ychwanegol wythnosol i'r Credyd Cynhwysol a gyflwynwyd yn ystod y pandemig Covid-19



Mae'r siart bar ar y dudalen flaenorol yn dangos pob un o'n gofynion i'r Llywodraeth yn nhrefn pwysigrwydd. Mae'n ddiddorol nodi mae'r ddau brif ofyniad i **Lywodraeth Cymru** oedd wedi eu sgorio fel y pwysicaf ar y cyfan hefyd. Y rhain oedd:

- Sicrhau fod pob oedolyn sydd mewn perygl a'u gofalwyr, a theuluoedd plant sydd mewn perygl **â mynediad hawdd ac amserol** i gyngor ac eiriolaeth mewn perthynas â rheoli arian a dyled.
- Sicrhau bod gan bawb sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd **Gynllun Gofal a Thriniaeth** effeithiol yn ei le

Gofynion i'r Llywodraeth	Sgôr cyfartalog allan o 5
1	4.60
2	4.57
3	4.55
4	4.51
5	4.43
6	4.37
7	4.07

O ran ein gofynion i Lywodraeth y Deyrnas Unedig, fe sgoriodd yr ymatebwyr **gynyddu cymorth ar gyfer rhai â phroblemau iechyd meddwl a chaethiwed sy'n barod i ddod yn weithredol yn economaidd** fel y mwyaf pwysig.

Er fod **adfer y cynnydd o £20 wythnosol ychwanegol i'r Credyd Cynhwysol** wedi ei sgorio isaf o ran pwysigrwydd o'n gofynion i'r Llywodraeth, roedd nifer sylweddol o bobl yn dal i raddio'r cynnig hwn naill ai yn 'bwysig iawn' neu'n 'hynod bwysig' (**73%** o'r ymatebwyr).

Dengys y tabl uchod y sgoriau cymedrig ar gyfer pob un o'n gofynion i'r Llywodraeth.



**[www.adferiad.org](http://www.adferiad.org)**

Mae Adferiad Recovery yn sefydliad  
corfforedig elusennol ac wedi  
cofrestru yng Nghymru a Lloegr