



FY ★
NGHYNLLUNYDD

CYNNIG

HELP A CHEFNOGAETH

“PARATOI AR GYFER
ANNIBYNIAETH A BYWYD
FEL DEDOLYN”



WWW.COMPLANTCYMRU.ORG.UK

RHAGAIR

Fel Comisiynydd Plant Cymru, rydw i'n cwrdd â lot o bobl ifanc sydd â phrofiad o'r system gofal. Rydw i'n clywed am lawer o arfer da ar draws Cymru lle mae pobl ifanc sy'n gadael gofal yn cael cefnogaeth a llawer o help i symud yn raddol o'r system ofal i fywyd annibynnol fel oedolion neu i gael mynediad i addysg a hyfforddiant. Ond rydw i hefyd yn clywed gan eraill sy'n dweud eu bod nhw'n teimlo ar goll braidd yn y cyfnod yma, a bod dim cefnogaeth gennynt, nac yr holl wybodaeth a help maen nhw eisiau ac angen.

Nid un cam, sef symud o uned preswyl neu dŷ gofalwr maeth i fyw ar eich pen eich hun, yw gadael gofal. Mae'n broses raddol sy'n gallu dechrau unrhyw bryd rhwng 16 ac 21 pan fyddwch chi a'ch gweithiwr cymdeithasol a phobl eraill sy'n rhan o'ch bywyd yn meddwl beth fyddai'r opsiynau gorau ac yn dechrau paratoi a chynllunio a gweithio tuag at eich annibyniaeth a'ch bywyd fel oedolyn.

Efallai y byddwch eisiau mynd i goleg neu brifysgol neu gael swydd neu prentisiaeth. Efallai y byddwch eisiau symud i fyw mewn fflat ar eich pen eich hun, efallai y byddwch eisiau aros gyda'ch gofalwr maeth fel rhan o'r cynllun 'Pan dwi'n barod' neu symud i lety gyda chymorth. Beth bynnag fydd yn digwydd, mae gennych chi hawl i dderbyn help a chefnogaeth ar hyd y broses.

Rydw i wedi siarad â nifer o grwpiau o blant sy'n derbyn gofal a rhai sy'n gadael gofal, ac maen nhw wedi dweud wrthyf fi fod yr wybodaeth maen nhw'n ei chael yn amrywio tipyn, a'u bod nhw ddim bob amser yn siŵr beth gallan nhw ei hawlio¹ a beth i'w ddisgwyl wrth iddyn nhw nesáu at symud i fewn i lety mwy annibynnol.

Oherwydd bod yr holl bobl ifanc ar draws Cymru ddim yn derbyn yr un gefnogaeth a gwybodaeth, cyhoeddwyd y cynllynudd yma'n wreiddiol yn 2012. Dwi'n falch iawn bod ni wedi ei ddiweddarau a hefyd ei gyhoeddi fel ap. Hoffwn ddiolch i bob person ifanc wnaeth ein helpu i ddatblygu a diweddarau'r gwaith a hefyd i'r gweithwyr proffesiynol sydd wedi cyfrannu.

Gobeithio y byddwch chi'n cael bod gweithio trwy'r cynllunydd yn ddefnyddiol er mwyn darganfod beth gallwch chi ei hawlio a phwy ddylai fod yn eich helpu.



Sally Holland, Comisiynydd Plant Cymru

¹ Hawlio – ystyr hynny yw bod gennych chi hawl cyfreithiol neu hawliad teg i dderbyn neu wneud rhywbeth.

CYNNWYS

1 HAWLIAU A PHETHAU
DYLECH CHI GAEL

2 GWASANAETHAU
CYMDEITHASOL A
CHYNLLUN LLWYBR

3 ADDYSG

4 TAI

5 IECHYD

6 DOGFENNAU
PWYSIG

7 SGILIAU BYW'N
ANNIBYNNOL

8 MANNAU ERAILL LLE
GALLWCH CHI GAEL HELP

CYFLWYNIAD

SUT MAE DEFNYDDIO'R CYNLLUNYDD YMA

Bwriad y cynllunydd yma yw rhoi help a chynghor i chi wrth i chi ddechrau meddwl am adael gofal. Nid llyfr mae rhaid i chi ei ddarllen o glawr i glawr yw e, ond gallai fod o help i chi weithio trwyddo fe gam wrth gam a gofyn y cwestiynau ar bob tudalen, gan wneud eich nodiadau eich hun. Mae tabiau, felly gallwch chwilio am bynciau penodol os ydych chi'n dymuno.

Mae copïau ar-lein a phapur o'r cynllunydd yma ar gael. Yn y copi ar-lein ar ein gwefan – www.complantcymru.org.uk/fynghynllunydd gallwch glicio ar y dolenni, fydd yn mynd â chi at lawer mwy o wybodaeth. Yn y copi papur mae'r holl fanylion cyswllt, rhifau ffôn a chyfeiriadau gwe o dan y tab olaf **Mannau eraill lle gallwch chi gael help.**

Os dydych chi ddim yn cael beth sy angen arnoch chi, stopiwch a gofyn am help. Mewn llawer o fannau byddwn ni'n dweud pwy ddylai fod yno i'ch helpu, ond cofiwch, os bydd angen mwy o help arnoch chi unrhyw bryd, os byddwch chi mewn trafferthion neu eisiau dweud unrhyw beth wrthyn ni, cysylltwch â ni.

Mae gen i dîm o swyddogion cynghor sydd ar gael o 9-5 bob diwrnod yn ystod yr wythnos. Gallwch gysylltu â nhw mewn sawl ffordd:

RHADFFÔN: 0800 801 1000

RHADTEGST: 80800 – DECHREUWCH Y TEGST Â COM

Fydd galwadau i'r rhif yma ddim i'w gweld ar filiau ffôn

EBOST: CYNGOR@COMPLANTCYMRU.ORG.UK

YSGRIFENNU: COMISIYNYDD PLANT CYMRU

RHADBOST RRG L XLYC BHGC, ABERTawe SA7 9FS

Os cewch chi unrhyw drafferth yn darllen hwn, cofiwch gysylltu â ni.

Cofiwch y gallwch chi fynd ar y rhyngwyd am ddim mewn unrhyw lyfrgell, a bod llawer o siopau gwybodaeth i bobl ifanc a chanolfannau galw heibio lle gallwch chi ddefnyddio cyfrifiaduron. Os byddwch chi'n dal i gael trafferth ffeindio'r wybodaeth rydych chi eisiau, cysylltwch â ni.



Nid rhywbeth yn lle eich **Cynllun Llwybr**² yw'r cynllunydd yma, nac yn lle siarad â phobl sydd yno i'ch helpu, ond gallwch ei ddefnyddio i'ch helpu i gael y cyngor a'r gefnogaeth gorau posib.

Ar hyd y ffordd, efallai byddwn ni'n eich cyngori i ofyn i rywun am help. Os dydych chi ddim eisiau siarad â'r person rydyn ni'n awgrymu, a byddai'n well gennych chi siarad â rhywun arall, mae hynny'n iawn. Plis peidiwch â mynd heb yr help a'r gefnogaeth rydych chi angen, a chofiwch eich bod chi bob amser yn gallu cysylltu â thîm Comisiynydd Plant Cymru.

CHI SY'N BWYSIG!

Eich bywyd chi yw e, ac mae'n bwysig bod eich barn, eich syniadau a'ch safbwyntiau yn ganolog i unrhyw drafodaeth a chynlluniau am eich dyfodol CHI.

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn rhestr o **hawliau**³ ar gyfer holl blant a phobl ifanc y byd. Dyma beth mae'n dweud am eich barn:

**66 MAE GENNYCH CHI HAWL I DDWEUD BETH RYDYCH CHI'N
MEDDWL DDYLAI DDIGWYDD FAN FYDD OEDOLION YN GWNEUD
PENDERFYNIADAU SY'N EFFEIHID ARNOCH CHI. AC I'CH BARN
GAEL EI HYSTYRIED – ERTHYGL 12 99**

Edrychwch ar ein gwefan i weld rhestr lawn o'r hawliau yma
www.complantcymru.org.uk/cy/hawliau



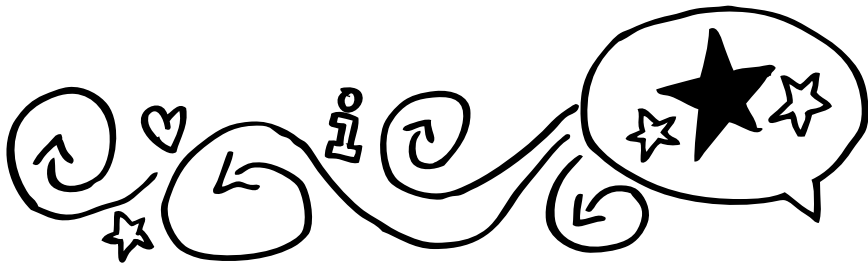
² Mae **Cynllun Llwybr** yn dilyn ymlaen o'ch Cynllun Gofal unwaith byddwch chi'n 16. Dylai ddechrau yn eich adolygiad PDG yn dilyn eich pen-blwydd yn 15, ac mae'n asesiad ac yn gynllun ar gyfer y dyfodol. Mae rhagor o wybodaeth ar dudalen 6.

³ Hawliau yw pethau mae gennych chi hawl i'w derbyn, anghenion yw pethau rydych chi angen. Does dim dyletswydd ar Lywodraethau i roi eich anghenion i chi, ond mae dyletswydd arny'n nhw i barchu eich hawliau, a'ch helpu i wybod amdany'n nhw a'u hawlio.

BETH RYDYN NI'N GWNEUD

MAE COMISIYNYDD PLANT CYMRU yn gweithio i wneud yn siŵr bod plant a phobl ifanc yn ddiogel rhag niwed a bod cynifer o bobl â phosib yn gwybod am hawliau plant. Dyma rai o'r pethau rydyn ni'n gwneud dros blant a phobl ifanc Cymru:

- Dweud wrth bawb, yn cynnwys plant a phobl ifanc, am y Comisiynydd ac am hawliau plant.
- Cwrdd â phlant a phobl ifanc a gwrando ar beth sydd ganddyn nhw i ddweud am faterion sy'n effeithio arnyn nhw.
- Siarad â phlant a phobl ifanc am waith y Comisiynydd.
- Edrych ar waith sefydliadau fel awdurdodau lleol ac ymddiriedolaethau iechyd i weld ydyn nhw'n meddwl am hawliau plant.
- Dweud wrth bobl sy'n gallu gwneud gwahaniaeth beth mae plant a phobl ifanc yn meddwl sy'n bwysig a sut mae gwella pethau.
- Rhoi cyngor a gwybodaeth i blant ac oedolion sy'n cysylltu â thîm y Comisiynydd.



RHAI PWYNTIAU CYFREITHIOL

Ddylai gadael gofal byth fod yn broses sydyn, ar hast. Mae Deddf Plant (Gadael Gofal) 2000 yn dweud bod rhaid i'r awdurdod lleol sy'n gyfrifol amdanoch chi eich helpu a'ch cefnogi drwy'r broses yma ac aros mewn cysylltiad â chi. Mae llawer mwy o wybodaeth am sut dylai hynny ddigwydd yn y cynllunydd yma.

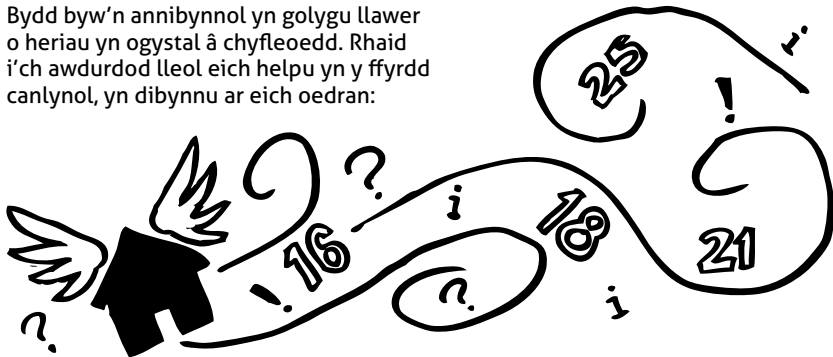
Rydych chi'n **gymwys**⁴ i gael help a chefnogaeth os:

* Ydych chi'n 16 neu'n 17 ac mewn gofal, ac wedi bod mewn gofal am o leiaf 13 wythnos ers eich pen-blwydd yn 14.

Os ydych chi wedi bod mewn gofal am lai o amser, byddwch chi'n dal i fedru cael peth cefnogaeth.

Does dim rhaid i chi adael gofal yn 16, a hyd yn oed pan fyddwch chi'n 18 does dim rhaid i chi fod yn gwbl annibynnol os nad ydych chi eisiau bod. Efallai bydd angen i chi newid ble rydych chi'n byw (er enghraifft os ydych chi mewn uned breswyl sy'n gofalu am bobl ifanc hyd at 16) ond dyw newid llety fel yna ddim yn golygu eich bod wedi gadael gofal. Byddwch chi'n dal i allu derbyn llawer o help a chefnogaeth nes eich bod yn 21 o leiaf, a hyd at 25 os ydych chi mewn addysg amser llawn.

Bydd byw'n annibynnol yn golygu llawer o heriau yn ogystal â chyfleoedd. Rhaid i'ch awdurdod lleol eich helpu yn y ffyrdd canlynol, yn dibynnu ar eich oedran:



⁴ Ystyr **cymwys** yw – eich bod chi'n bodloni'r gofynion i dderbyn gwasanaeth

16-18 OED

- Gwneud yn siŵr bod eich Cynllun Llwybr yn ei le erbyn eich pen-blwydd yn 16 Mae Cynllun Llwybr yn dilyn ymlaen o'ch Cynllun Gofal unwaith byddwch chi'n 16. Dylai ddechrau yn eich adolygiad PDG ar ôl eich pen-blwydd yn 15, ac mae'n asesiad ac yn gynllun ar gyfer y dyfodol. Mae rhagor o wybodaeth yn adran 2.
- Asesu eich anghenion.
- Gwneud yn siŵr bod gennych chi ddigon o arian i fyw arno.
- Darparu Ymgynghorydd Personol – rhywun heblaw eich gweithiwr cymdeithasol i'ch helpu ar hyd y broses gyfan.
- Gwneud yn siŵr bod gennych chi rywle i fyw.

18-21 OED

- Cadw mewn cysylltiad â chi a rhoi cefnogaeth trwy ymgynghorydd personol.
- Eich helpu chi gyda chostau addysg, cyflogaeth a hyfforddiant.

21-25 OED AC MEWN ADDYSG UWCH

- Mae help i bobl 18-21 oed (fel uchod) yn parhau os ydych chi'n dal mewn addysg neu hyfforddiant.
- Gwneud yn siŵr bod gennych chi rywle i aros yn y gwyliau os ydych chi mewn addysg uwch.

18-25 oed ac wedi penderfynu i ddechrau addysg bellach neu hyfforddiant

- Os ydych eisioes wedi gadael gofal, ond yn penderfynu eich bod chi eisiau mynd ymlaen i addysg bellach neu hyfforddiant, gallwch ddod yn ôl i gysylltiad â'r tim gadael gofal fel bod nhw'n gallu asesu'ch anghenion.
- Dylech chi cael cynorthwy-ydd personol a cael Cynllun Llwybr newydd
- Dylech chi cael cymorth gyda pris cwrs addysg neu hyfforddiant





1

2

3

4

5

6

7

8



**HAWLIAU A PHETHAU
DYLECH CHI GAEL**

EICH HAWLIAU A'R PETHAU DYLECH CHI GAEL WRTH I CHI ADAEL GOFAL



Mae'r cynllunydd yma i gyd yn trafod beth ddylai ddigwydd i chi fel person ifanc sy'n derbyn gofal wrth i chi baratoi i adael gofal. Mae'r rhestr yma yn crynhoi eich hawliau a'r pethau dylech chi gael fel rhan o'r broses gyfan.

Mae llawer mwy o fanylion yn y tabiau sy'n dilyn – felly darllenwch rheiny hefyd.

Mae hawl yn rhywbeth y gallwch ddisgwyl ei dderbyn. Does dim rhaid i chi ei ennill na'i haeddu. Mae'r hawliau a'r pethau y dylech chi gael yn y rhestr isod yn bethau mae'r llywodraeth wedi ymrwymo i'w rhoi i chi fel rhywun sy'n gadael gofal. Gallai hynny fod oherwydd Deddf Seneddol⁵ neu oherwydd eu bod nhw wedi llofnodi cytundeb gyda llawer o wledydd eraill yn addo gwneud eu gorau dros blant a phobl ifanc⁶ neu oherwydd mai dyna un o bolisiau'r llywodraeth⁷.

Mae'r holl hawliau rydyn ni'n eu trafod yma yn eiddo i chi os ydych chi mewn gofal pan ydych chi'n 16 neu'n 17 oed, ac wedi bod mewn gofal am o leiaf 13 wythnos ers eich pen-blwydd yn 14. Os ydych chi'n 15 oed, a byddwch chi'n dal mewn gofal yn 16 oed, mae hyn hefyd yn berthnasol i chi.

Gwybodaeth gyfreithiol yw hwnna, ac mae'n gallu swnio'n gymhleth. Os dydych chi ddim yn siŵr, siaradwch â'ch gweithiwr cymdeithasol.

Dylech chi gael popeth mae gennych chi hawl i'w dderbyn – ble bynnag rydych chi'n byw, a ddylai ddim gwneud gwahaniaeth pa awdurdod lleol sy'n gofalu amdanoch chi.

Mae'r cynllunydd yma yn cynnwys llawer o wybodaeth i'ch helpu. Dyw rhai o'r pethau rydyn ni'n eu trafod ddim yn hawliau – er enghraifft – dyw hi **DDIM** ar hyn o bryd yn hawl i gael yr awdurdod lleol i dalu am basbort i chi, ond mae rhai yn barod i'ch helpu gyda hynny, felly mae gwybodaeth am hynny yn y cynllunydd, ond dyw e ddim yn y rhestr o hawliau a phethau y dylech eu cael.

⁵ Er enghraifft Deddf Plant (Gadael Gofal) 2000 neu Ddeddf Plant 1989

⁶ Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn 1989

⁷ Tuag at Fywyd Sefydlog a Dyfodol Gwell 2007 – Llywodraeth Cynulliad Cymru

FEL PERSON IFANC SY'N DERBYN GOFAL SY'N PARATOI I FYW'N ANNIBYNNOL MAE GENNYCH CHI HAWL:

- I ddweud eich dweud, ac i gael pobl yn gwranddo ar eich barn ym mhob cam wrth i chi gynllunio i fyw'n annibynnol.
- I aros mewn gofal nes eich bod chi'n 18 os ydych chi eisiau.
- I gwyno os ydych chi'n anhapus am unrhyw wasanaeth neu driniaeth rydych chi wedi eu derbyn.
- I gael asesiad o'ch anghenion.
- I gael oedolion yn gwneud beth sydd orau i chi.
- I gael help a chefnogaeth ychwanegol os oes gennych chi anghenion addysgol arbennig.
- I gael Cynllun Llwybr sy'n cael ei adolygu o leiaf bob blwyddyn.
- I gael Ymgynghorydd Personol i'ch helpu wrth i chi ddilyn eich Cynllun Llwybr (dylai'r person yma fod yn rhywun gwahanol i'ch gweithiwr cymdeithasol).
- I gael eiriolwr sy'n gallu eich helpu i siarad drosoch eich hun a gwneud yn siŵr bod eich barn yn cael ei chlywed.
- I ddod yn ôl i ofal nes eich bod chi'n 18 os byddwch chi'n newid eich meddwl.
- I gael llety wedi'i ddarparu a'i dalu ar eich cyfer nes eich bod chi'n 18.
- I gael help a chefnogaeth i ddod o hyd i lety nes eich bod chi'n 21.
- I gael help i ddysgu'r sgiliau rydych chi angen i fyw'n annibynnol.
- I gael cefnogaeth gan yr awdurdod lleol ac iddyn nhw aros mewn cysylltiad â chi nes eich bod chi'n 21 (25 os ydych chi mewn addysg bellach).
- I dderbyn Grant Gadael Gofal i helpu i sefydlu eich cartref eich hun.
- I gael eich trin ag urddas.
- I gael eich annog i fynd mor bell ag y gallwch gyda'ch addysg.
- I gael help ariannol ychwanegol er mwyn i chi allu aros mewn addysg.
- I gael gofal iechyd da, ac i gael eich cofrestru gyda meddyg a deintydd.
- I gael parchu eich diwylliant a'ch cefndir teuluol.
- I gysylltu â Chomisiynydd Plant Cymru i ofyn am help a chyngor.





**GWASANAETHAU
CYMDEITHASOL A
CHYNLLUN LLWYBR**

2

3

4

5

6

7

8

HELP A CHEFNOGAETH I CHI



Wrth i chi dderbyn gofal byddwch wedi nabod rhai pobl sydd â'r gwaith o'ch helpu a'ch cefnogi.

Mae gan bob person ifanc sydd mewn gofal weithiwr cymdeithasol. Ysgrifennwch eu manylion cyswllt yma:

FY NGWEITHIWR CYMDEITHASOL:.....

Efallai byddwch chi hefyd eisiau nodi manylion cyswllt **arweinydd y tîm gadael gofal** rhag ofn na fyddwch chi bob amser yn gallu cael gafael ar eich gweithiwr cymdeithasol eich hun.

ARWEINYDD Y TÎM:

Ychydig cyn i chi gyrraedd 16 oed dylech chi gael **ymgyngorydd personol** yn ogystal (weithiau yr enw ar y person yma yw Ymgynghorydd Llwybr neu fentor), sy'n gyfrifol am wneud yn siŵr eich bod chi'n cael yr help ymarferol a'r cyngor rydych eu hangen. Mae eich ymgynghorydd personol yno i'ch helpu i weithio gam wrth gam drwy'r broses o baratoi i adael gofal, a dylai fod yn berson gwahanol i'ch gweithiwr cymdeithasol.

YDYCH CHI WEDI CWRDD Â'CH YMGYNGHORYDD PERSONOL?

Ysgrifennwch eu manylion cyswllt yma:

FY YMGYNGHORYDD PERSONOL:

MANYLION CYSYLLTU:

Bydd eich ymgynghorydd personol yn helpu i wneud yn siŵr bod eich **CYNLLUN LLWYBR** yn cael ei ddilyn.

Dwnt Gwerthredu. Os ydych chi'n 16 a dydych chi ddim wedi cwrdd â'ch ymgynghorydd personol, gofynnwch i'ch gwerthiwr cymdeithasol am hynny neu ffonwch ein llinell gymorth ar 0808 801 1000.

Pan fyddwch chi'n meddwl gadael gofal, mae cefnogaeth a chynghor da yn bwysig iawn wrth i chi ddechrau gwneud penderfyniadau pwysig. Ysgrifennwch enwau a manylion cyswllt y pobl ddylai fod yno i'ch helpu yma:

FY NGOFALWR MAETH:

FY NGWEITHIWR GOFAL PLANT PRESWYL:

FY NYRS PLANT SY'N DERBYN GOFAL:

FY SWYDDOG ADOLYGU ANNIBYNNOL (IRO):

EIRIOLWR yw rhywun sy'n helpu pobl ifanc i godi llais drostyn nhw eu hunain, neu sy'n cyflwyno eu barn drostyn nhw. Mae rhai pobl ifanc yn cael trafferth codi llais drostyn nhw eu hunain pan fydd angen iddyn nhw siarad â phobl mewn awdurdod.

Bydd eiriolwr yn eich helpu i leisio barn pan fydd penderfyniadau'n cael eu gwneud am eich bywyd. Mae eiriolaeth yn golygu cynghori, helpu a chefnogi pobl ifanc i wneud dewisiadau gwybodus.

Mae gan **bob** plentyn a pherson ifanc sy'n derbyn gofal hawl i eiriolwr. Mae rhaid i'ch awdurdod lleol roi eiriolwr i chi os ydych chi eisiau un.

Ysgrifennwch fanylion eich eiriolwr yma:



FY EIRIOLWR:

Pwynt Gwerthredu Os does dim eiriolwr gennych chi, ond bydddech chi'n hoffi cael un, gofynnwch i'ch gwerthiwr cymdeithasol. Os cewch chi drafferth cael eiriolwr ffonwch ein llinell gymorth ar 0808 801 1000.

SWYDDOG ADOLYGU ANNIBYNNOL (IRO)

Mae rhaid i bob awdurdod lleol benodi Swyddog Adolygu Annibynnol (IRO) i gadeirio cyfarfodydd adolygu'r holl blant sy'n derbyn gofal a'r rhai sy'n gadael gofal. Dylen nhw gwrrd â chi cyn y cyfarfodydd, a nhw sy'n gyfrifol am wneud yn siŵr bod y Cynlluniau Gofal a'r Cynlluniau Llwybr yn cael eu cyflawni. Dydyn nhw ddim yn rhan o'r gwasanaethau cymdeithasol, ac maen nhw'n rhywun sydd yno i sicrhau eich bod chi'n cael eich trin yn dda ac yn deg, a bod pobl yn gwrando arnoch chi.

DYW E DDIM YN GWEITHIO I FI!!

Weithiau efallai byddwch chi'n teimlo bod pethau ddim yn mynd yn dda, a bod angen i chi ddweud wrth rywun sy'n gallu helpu i roi pethau'n iawn. Gallwch gysylltu â swyddog cwynion eich awdurdod lleol (weithiau yr enw ar y person yna yw swyddog cysylltiadau cwsmer). Gallwch hefyd ddweud wrth y bobl yma am unrhyw beth oedd yn dda neu o help yn eich barn chi, fel eu bod nhw'n gallu gwneud yn siŵr bod pobl ifanc eraill yn cael yr help yna.

SWYDDOG CWYNION:

Os dydych chi ddim yn nabod unrhyw un o'r bobl yn yr adran yma, gofynnwch i'ch gofialwr maeth neu eich gweithiwr cymdeithasol.

PRYD DYLWN I ADAEL GOFAL?



DES RHAI I FI ADAEL YN 16?

Un o'r penderfyniadau mwyaf pwysig bydd rhaid i chi eu gwneud yw **pryd** i adael gofal. Gallwch adael gofal yn 16 os ydych chi eisiau, ond dylech chi feddwl yn ofalus iawn am y penderfyniad yma. Os byddwch chi'n gadael gofal, byddwch chi'n gofalu amdano eich hunan, yn gwneud pethau fel coginio, glanhau, golchi dillad a thalu eich biliau eich hun.

Os byddwch chi'n dewis gadael gofal cyn eich bod chi'n 18 oed, a dyw pethau ddim yn gweithio mas, gallwch ddod yn ôl i ofal. Byddai eich gweithiwr cymdeithasol neu eich ymgynghorydd personol yn gallu eich helpu gyda hyn. Efallai na fydddech chi'n gallu dychwelyd at yn union yr un gofialwr maeth neu uned ag o'r blaen, ond bydd eich gweithiwr cymdeithasol yn gallu rhoi cyngor i chi.

BETH YW CYNLLUN LLWYBR?

Mae hon yn ddogfen bwysig iawn fydd yn eich helpu i baratoi i adael gofal a dod yn annibynnol. Mae hefyd yn rhestr wirio ar gyfer yr holl bethau rydych chi angen. Mae'n ffordd i chi roi barn ar eich bywyd a'ch dyfodol. Bydd yn eich helpu i drafod a chynllunio pethau fel ysgol, coleg, prifysgol, iechyd, teulu, dogfennau, arian, sgiliau a ble byddwch chi'n byw.



Mae Cynllun Llwybr yn dilyn ymlaen o'ch Cynllun Gofal unwaith byddwch chi'n 16. Dylai cynllunio ar gyfer gadael gofal ddechrau yn eich adolygiad Plentyn sy'n Derbyn Gofal (adolygiad PDG) yn dilyn eich pen-blwydd yn 15. Dylai eich gweithiwr cymdeithasol asesu eich anghenion ac ysgrifennu eich Cynllun Llwybr, ar y cyd â'r tîm gadael gofal. Byddwch chi a phobl eraill (fel eich gweithiwr cymdeithasol, eich gofalwr a'ch ymgynghorydd personol) yn cytuno ar beth sy'n rhan o'ch cynllun. Bydd eich cynllun yn cynnwys pethau fel ble byddwch chi'n byw, eich addysg neu eich hyfforddiant, gwybodaeth am swyddi, eich arian, unrhyw anghenion diwylliannol, eich iechyd a'ch ffordd o fyw.

Dylai rhywun edrych arno fe (ei adolygu) bob 6 mis (neu'n amlach os bydd angen), a bydd yr adolygiad yma yn lle eich Adolygiad PDG. Eich cynllun chi yw e, ac fe ddylai fod yn ddogfen sy'n tyfu ac yn newid er mwyn eich helpu a gwneud yn siŵr eich bod chi'n cael yr help a'r gefnogaeth angenrheidiol yn ystod y blynyddoedd nesaf.

Mae'n wirioneddol bwysig bod eich Cynllun Llwybr mor fanwl â phosib, gan y bydd yn bwysig wrth sicrhau grantiau neu arian, e.e. os ydych chi'n meddwl efallai yr hoffech chi fynd i brifysgol, mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod hynny wedi cael ei ysgrifennu yn eich cynllun.

MAE GEN I GOPI O'M CYNLLUN LLWYBR: OES ☐ NAC OES ☐

RYDW I WEDI DARLLEN FY NGHYNLLUN LLWYBR AC RWY'N FODLON ARNO FE:

YDW ☐ NAC YDW ☐

Pwynt Gwerthred Os ydych chi'n 16+ a dydych chi ddim wedi gweld eich Cynllun Llwybr neu dydych chi ddim yn fodlon arno fe, cysylltwch â'ch gweithiwr cymdeithasol ar unwaith. Os ydych chi eisiau help i wneud hynny, gofynnwch i'ch eirolwr, eich gofalwr maeth neu eich gweithiwr gofal plant preswyl, neu ffoniwch ein llinell gymorth 0808 801 1000 neu teestiwch 0800, gan ddechrau eich neges â COM.

Yn y cynllunydd yma byddwn ni'n edrych ar lawer o bethau ddylai gael eu cynnwys yn eich Cynllun Llwybr. Byddwn ni'n trafod pryd dylai pethau ddigwydd a ble gallwch chi gael gwybodaeth os dydyn nhw ddim. Gall hynny eich helpu i ofyn y cwestiynau iawn a gwneud yn siŵr bod pethau'n digwydd pan ddylen nhw.

GWYBODAETH AM ARIAN

Os byddwch chi'n penderfynu eich bod chi eisiau byw ar eich pen eich hun byddwch chi'n cael peth arian (Grant Gadael Gofal) gan y gwasanaethau cymdeithasol. Bydd yr arian yma yn eich helpu i brynu rhai o'r pethau rydych chi angen mewn cartre newydd. Dylech chi ofyn i'ch gweithiwr cymdeithasol pryd byddwch chi'n cael yr arian yma a faint fydd e.

BYDDA I'N CAEL Y GRANT GADAEI GOFAL AR:

DYMA FAINT FYDD E £

Efallai byddwch chi hefyd yn gallu cael cefnogaeth arall, er enghraifft pas bws ac arian oddi ar weithgareddau hamdden, pan fyddwch chi wedi gadael gofal. Dylech ofyn i'ch gweithiwr cymdeithasol beth sydd ar gael yn eich ardal chi.

Mae dysgu rheoli eich arian yn sgil pwysig dros ben, a dylai eich ymgynghorydd personol eich helpu. I gael rhagor o wybodaeth am sgiliau ariannol, ewch i'r adran ar **sgiliau byw'n annibynnol**.



BOCS ATGOFION AC EIDDO PERSONOL

Yn ystod eich cyfnod mewn gofal mae'n bosib eich bod chi neu eich gofalwr wedi bod yn ychwanegu pethau at focs atgofion. Gallai hwn fod yn focs go iawn lle mae lluniau a swfenirs wedi cael eu cadw neu yn gofnod electronig o rai digwyddiadau a phobl bwysig. Pan fydd gennych chi gartre newydd, efallai byddwch chi eisiau cadw'r eiddo personol yma gyda chi, er enghraifft lluniau o'ch teulu, tystysgrifau ysgol ac ati. Os dyw'r pethau yma ddim gennych chi eich hunan, neu dydych chi ddim yn gwybod ydyn nhw wedi cael eu cadw i chi, siaradwch â'ch gweithiwr cymdeithasol neu eich gofalwr maeth, sydd efallai yn eu cadw'n ddiogel i chi.

RYDW I'N GWYBOD BLE MAE FY MOCS ATGOFION A'R EIDDO PERSONOL SY GEN I:

YDW ☐ NAC YDW ☐

BYDDA I'N GALLU CAEL NHW PAN FYDDA I'N GADAEL GOFAL:

BYDDAF ☐ NA, FYDDA I DDIM ☐

BAGIAU

Mae rhai pobl ifanc wedi gorfod defnyddio bagiau bin du i symud eu dillad a'u pethau wrth symud ac maen nhw wedi dweud wrthon ni fod hynny'n gwneud iddyn nhw deimlo eu bod nhw ddim yn cael eu gwerthfawrogi na'u parchu.

MAE GEN I FAGIAU NEU GESYS Y GALLA I DDEFNYDDIO: OES ☐ NAC OES ☐



Pwnt Gwerthred Os does dim bagiau iawn gennych chi, dylech chi siarad â'ch gweithiwr cymdeithasol, eich gweithiwr gofal plant preswyl, eich gofalwr maeth neu eich gweithiwr cyswllt am gael bagiau o ryw fath, fel bag chwaraeon, neu ges. Os ydych chi eisiau help i wneud hynny, ffoniwch ein llinell gymorth 0808 801 1000.



ADDYSG

3

4

5

6

7

8

EICH HELPU I WNEUD Y GORAU O'CH SGILIAU

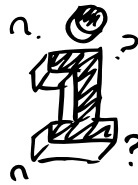
YR YSGOL

Dylai fod gennych chi eisoes berson penodol yn yr ysgol sydd yno i roi help a chefnogaeth i chi. Gallai'r person yna fod yn un o'r athrawon neu'n rhywun arall yn yr ysgol. Nhw sy'n gyfrifol am ysgrifennu eich Cynllun Addysg Personol (CAP) a gwneud yn siŵr bod popeth yn digwydd. Dylai eich cynllun addysg eich helpu i wneud y gorau gallwch chi yn yr ysgol a dylech chi gael roi eich barn arno fe.

Y PERSON PENODEDIG SY GEN I YN YR YSGOL:.....

Ar ôl 16 efallai byddwch chi'n penderfynu aros yn yr ysgol, mynd i'r coleg, cael hyfforddiant neu gael swydd.

Os ydych chi'n aros mewn addysg amser llawn bydd gan eich person penodedig rôl bwysig yn eich cefnogi os byddwch chi'n aros yn yr un ysgol neu'n mynd i ysgol newydd neu goleg.



CYNGOR GYRFAOEDD

Dylech chi fod wedi cwrdd ag Ymgynghorydd Gyrfaedd ym Mlwyddyn 9 yn yr ysgol.

RYDW I WEDI SIARAD AG YMGYNGHORYDD GYRFAOEDD: YDW ☐ NAC YDW ☐

RHIF FY SWYDDFA GYRFA CYMRU LEOL:

Gallwch chi gael gwybodaeth gan Gyrfa Cymru ar-lein hefyd. Mae dolenni ar ein gwefan ac yn yr adran **SWYDDI** yn nhab 8 **mannau eraill lle gallwch chi gael gwybodaeth** yng nghefn y cynllunydd yma.

Gall Gyrfa Cymru roi cyngor i chi ar gyfer y dyfodol – help gyda dewis cyrsiau, gwaith a phrentisiaethau, yn ogystal â dysgu, sgiliau ac opsiynau cymwysterau ôl-16.

Nid Ymgynghorwyr Gyrfaoedd yw'r unig bobl sy'n gallu eich helpu chi i feddwl am eich dyfodol a'i gynllunio. Gallwch siarad hefyd â phobl eraill fel eich athrawon, eich ymgynghorydd personol neu eich gofalwr am eich opsiynau a sut mae dod o hyd i hyfforddiant.

Gwnewch yn siŵr bod y pethau rydych chi eisiau gwneud wedi eu ysgrifennu yn eich Cynllun Llwybr. Bydd hynny'n gwneud yn siŵr eich bod chi'n cael y gefnogaeth sydd angen arnoch chi i wneud iddyn nhw ddigwydd.

MYFYRWYR ANABL

Os oes gennych chi anabledd, bydd eich gweithiwr cymdeithasol o'r tîm anabledd yn paratoi cynllun pontio a fydd yn rhan o'ch Cynllun Llwybr.

Biwro cenedlaethol ar gyfer myfyrwyr ag anableddau yw **SKILL**. Gallan nhw roi help a chynghor. Mae eu manylion cyswllt ar ein gwefan neu edrychwch yn yr adran **ADDYSG** yn **mannau eraill lle gallwch chi gael gwybodaeth** yng nghefn y cynllunydd yma.

Cyn i chi benderfynu i ba goleg neu brifysgol hoffech chi fynd ar ôl gadael yr ysgol, gallai fod o werth siarad â'r Gwasanaethau Myfyrwyr yn y coleg rydych chi wedi ei ddewis i sicrhau eu bod nhw'n gallu ymateb i'ch anghenion. Mae'n bwysig dweud wrth y coleg am eich anabledd pan fyddwch chi'n gwneud cais.

AR ÔL GADAEL YR YSGOL: ADDYSG BELLACH AG UWCH

Os byddwch chi'n mynd i goleg neu brifysgol dylech chi gael llawer o help a chefnogaeth. Gallai gwneud cwrs coleg neu brifysgol wneud gwahaniaeth aruthrol i'r math o swydd a'r cyfleoedd y gallwch chi wneud cais amdanyn nhw yn y dyfodol.



Pwynt Gwerthred Os ydych chi yn ystyried mynd i Goleg (addysg bellach) neu Brifysgol (addysg uwch), gwnewch yn siŵr bod hynny wedi ei nodi yn eich Cynllun Llwybr. Mae hynny'n bwysig i wneud yn siŵr eich bod chi'n cael arian a chefnogaeth.

Os byddwch chi'n teimlo eich bod chi ddim yn cael eich annog na'ch cefnogi i barhau â'ch addysg, siaradwch â'ch gweithiwr cymdeithasol neu cysylltwch â llinell gyngor Comisiynydd Plant Cymru am ddim ar 0808 801 1000.

Mae grantiau ar gael i bob person ifanc, ond fel person ifanc sy'n derbyn gofal mae grantiau ychwanegol y gallech eu derbyn. Mae gan Golegau a Phrifysgolion Wasanaethau Myfyrwyr sy'n arbenigo yn y maes yma, ac sydd hefyd yn deall rhai o'r heriau ychwanegol rydych chi'n eu hwynebu wrth fynd i'r coleg os ydych chi'n berson ifanc sy'n derbyn gofal.

Gallai fod yn syniad cysylltu â'ch coleg lleol a threfnu i siarad â'r Gwasanaethau Myfyrwyr hyd yn oed os dydych chi ddim yn gwneud mwy nag ystyried yr opsiynau.

ADDYSG A BUDD-DALIADAU

Dylai eich Cynllun Llwybr gynnwys manylion unrhyw fudd-daliadau y gallech o bosib eu hawlio, ond dyma syniad o beth sydd ar gael: Gallwch edrych hefyd dan **ADDYSG** – cyllid myfyrwyr yn **Mannau eraill lle gallwch chi gael help** (Tab 8) i gael rhagor o wybodaeth.

POBL IFANC 16-18 OED

Os byddwch chi'n aros yn yr ysgol ar ôl cyrraedd 16 oed, efallai y byddwch yn gallu hawlio **Lwfans Cynnal Addysg (LCA)**. Cynllun yw hwn sy'n annog pobl ifanc i aros ym myd addysg ar ôl cyrraedd 16 oed. Gallech chi gael hyd at uchafswm o **£30** yr wythnos (sy'n cael ei dalu bob pythefnos) os yw eich presenoldeb yn dda ac rydych chi'n cyrraedd eich targedau. (Dyw LCA ddim yn cael ei gyfri wrth gyfrifo budd-daliadau eraill y gallech chi fod yn eu derbyn).

Mae'n bosib y bydd rhai dros 18 sy'n gadael gofal yn gallu hawlio Cymhorthdal Incwm a Budd-dal Tai os ydyn nhw'n astudio o dan lefel gradd. Bydd rhaid i chi fod wedi cofrestru neu wedi cael eich derbyn ar y cwrs cyn eich pen-blwydd yn 19, a gallwch dderbyn y budd-dal yma nes eich bod chi'n 21.

Weithiau gall rhieni unigol a phobl ifanc sy'n sâl neu'n anabl ddal i hawlio budd-daliadau ar sail incwm wrth iddyn nhw astudio mewn addysg bellach amser llawn, hyd yn oed os byddan nhw'n cychwyn y cwrs ar ôl eu pen-blwydd yn 19.

Cynllun Grant Dysgu'r Cynulliad ar gyfer Addysg Bellach – GDC (AB) – diben y cynllun yma yw annog pobl 19 oed a throsodd sy'n byw yng Nghymru i barhau â'u haddysg. Mae Grant Dysgu'r Cynulliad (AB) yn daliad o hyd at £1,500 os ydych chi'n astudio'n llawn amser a hyd at £750 os ydych chi'n rhan amser⁹. Mae'n dibynnu ar incwm eich aelwyd.

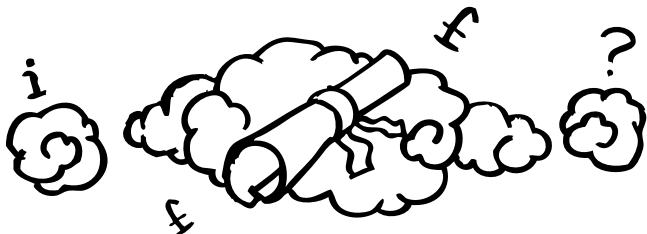
Os byddwch chi'n penderfynu mynd i'r brifysgol gallwch gael benthyciadau a grantiau myfyrwyr. **Cyllid Myfyrwyr Cymru** sy'n rheoli'r broses o wneud cais am y benthyciadau a'r grantiau yma. Ewch i www.studentfinancewales.co.uk neu ffoniwch **0845 602 8845** neu edrychwch dan **ADDYSG** yn **Mannau eraill lle gallwch chi gael** help ar ddiwedd y cynllunydd.

Dyw hi ddim yn debygol y cewch chi unrhyw fudd-daliadau eraill pan fyddwch chi yn y brifysgol; ond os ydych chi'n astudio'n rhan amser ac ar incwm isel, os ydych chi'n rhiant eich hun neu os ydych chi'n fyfyrwr ag anableddau, mae'n bosib y byddwch yn dal i allu hawlio rhai budd-daliadau.

Fel arfer bydd awdurdodau lleol yn rhoi cymorth ariannol ychwanegol i'ch helpu i aros ymlaen mewn addysg uwch¹⁰. Mae'n rhaid i bob awdurdod lleol dalu **Bwrsari Addysg Uwch** o £2,000 i rai sy'n gadael gofal ac yn gwneud cwrs addysg uwch. Dylen nhw hefyd dalu am lety yn ystod y gwyliad.

Mae deddfwriaeth arall hefyd yn golygu os ydych chi wedi gadael gofal, ond yn dal o dan 25, ac yn penderfynu y byddech chi'n hoffi mynd i goleg neu brifysgol, gallwch ddod yn ôl i gysylltiad â'r tîm gadael gofal. Byddan nhw'n paratoi Cynllun Llwybr newydd ar gyfer eich addysg ac yn rhoi help a chefnogaeth i chi.

Siaradwch â'ch ymgynghorydd personol i gael rhagor o wybodaeth, neu ffoniwch eich awdurdod lleol a gofyn am drafod cyllid myfyrwyr gyda rhywun.



⁹ Ffigurau cywir ym mis Ionawr 2011

¹⁰ Addysg 18+ ar lefel gradd



TAI

4

5

6

7

8

SICRHAU **BOD** **SYMUD** YN LLWYDDIANT!



Mae cael lle addas i fyw yn bwysig dros ben i wneud yn siŵr eich bod chi'n ddiogel, yn iach ac yn cael cyfleoedd da. Os ydych chi o dan 18, rhaid i'r gwasanaethau cymdeithasol wneud yn siŵr bod gennych chi rywle i fyw. Dylech chi gael rhoi barn ar hynny.

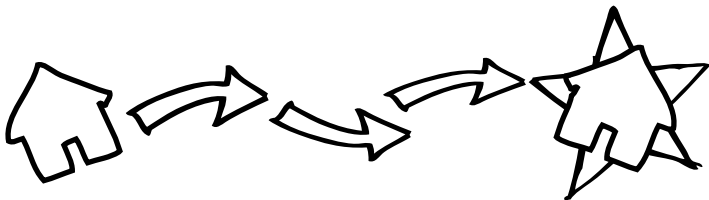
Mae'n bosib mai dyma un o'r pethau mwya bydd rhaid i chi eu trefnu wrth adael gofal, a dyna pam mae llawer o help a chefnogaeth ar gael i chi. Gallai'r opsiynau sydd ar gael yn eich ardal chi effeithio ar eich dewis o ran pryd rydych chi eisiau gadael gofal.

Gwaetha'r modd, mae nifer eitha mawr o bobl sy'n gadael gofal yn mynd i lety gwely a brecwast neu hyd yn oed yn ddigartref yn y pen draw. Dyna pam mae mor bwysig eich bod chi ddim yn rhuthro i wneud y penderfyniad yma, eich bod chi'n cynllunio'n dda a'ch bod chi'n cael yr help ymarferol ac ariannol rydych chi angen i sicrhau eich bod yn symud yn llwyddiannus. Edrychwch ar y tabl ar ddiwedd yr adran yma i wneud yn siŵr eich bod chi'n cael yr help a'r gefnogaeth y gallwch eu hawlio.

Mae gan lawer o awdurdodau lleol gytundebau rhwng y gwasanaethau cymdeithasol a'r adran tai, ac mae ganddyn nhw weithwyr sy'n arbenigo mewn trefnu tai i bobl ifanc. Efallai mai gweithiwr cymdeithasol tai neu swyddog sy'n gyfrifol am bobl ifanc yn adran tai yr awdurdod lleol fydd yn gwneud y gwaith yma.

Evch ati i ddarganfod enw'r person sy'n gyfrifol am eich helpu chi gyda materion tai. Os dydych chi ddim yn gwybod, gofynnwch i'ch gweithiwr cymdeithasol neu eich ymgynghorydd personol, neu ffoniwch eich adran tai leol.

FY NGHYSWLLT TAI:



Dyw'r gyfraith¹¹ ddim yn dweud bod rhaid i chi fyw mewn un math penodol o dai, ond mae yn dweud y byddai ddim yn briodol i bobl ifanc 16 ac 17 oed sy'n gadael gofal fyw'n gwbl annibynnol heb unrhyw gyswllt na chefnogaeth.

Dyma rai o'r opsiynau tai posib – cofiwch fod llawer o amrywiaeth ar draws Cymru, felly mae'n bwysig iawn siarad â'ch gweithiwr cymdeithasol, fydd yn gwybod beth yw'r opsiynau lleol.

LLETY GDYA CHYMORTH: Mae'r math yma o lety yn rhoi cyfle i chi gael rhywfaint o annibyniaeth. Byddwch chi'n byw gyda phobl ifanc eraill, gyda chefnogaeth oedolion i ddysgu a datblygu sgiliau byw'n annibynnol. Mae'r math yma o lety fel arfer am gyfnod cyfyngedig o amser, gan mai'r bwriad yw eich helpu i ddod yn gwbl annibynnol. Efallai bydd rhaid i chi fod yn y coleg neu'n gweithio i fyw mewn llety gyda chymorth.

Efallai bydd y gwasanaethau cymdeithasol yn talu am hyn yn uniongyrchol os ydych chi o dan 18 neu â budd-dal tai os ydych chi dros 18.

NEWID LLEOLIADAU MAETH: Mae hyn yn golygu eich bod chi'n aros yn eich lleoliad, ond dyw e ddim yn ofal maeth bellach, gan eich bod chi'n talu eich rhent eich hun, a bydd eich gofalwr yn eich helpu i fod yn fwy annibynnol.

RHENTU'N BREIFAT: Gallwch rentu llety gan landlord preifat. Fel arfer bydd rhaid i chi dalu bond neu flaendal i'r landlord. Mae'n bosib bydd yr opsiwn yma ddim ar gael i chi os ydych chi'n byw ar fudd-daliadau.

LANDLORDIAID WEDI EU HACHREDU: Mae'r landlordiaid yma'n darparu llety preifat ar rent heb gymorth ychwanegol, ond maen nhw wedi cael eu hasesu gan yr awdurdod lleol fel landlordiaid fydd yn darparu eiddo o safon resymol ac yn eich trin chi'n deg.

Y CYNLLUN LANDLORDIAID CYMERADWY: Yn y cynllun yma mae landlordiaid yn rhoi cymorth ychwanegol i chi mewn llety preifat ar rent. Mae'r cymorth ychwanegol yma yn eich helpu i fyw'n annibynnol. Weithiau bydd landlordiaid yn helpu gyda sgiliau fel rheoli arian, cadw eich cartref mewn cyflwr da, neu wneud a chadw apwyntiadau.

EIDDO CYMDEITHASAU TAI: Mae cymdeithasau tai fel arfer yn darparu eiddo am bris rhesymol i'w rhentu'n breifat.

FOYERS: Mae Foyers yn darparu llety ar gyfer pobl ifanc sydd fel arfer wedi ei gysylltu ag addysg, hyfforddiant neu gyflogaeth.

¹¹ Canllaw Deddf Plant (Gadael Gofal) 2000

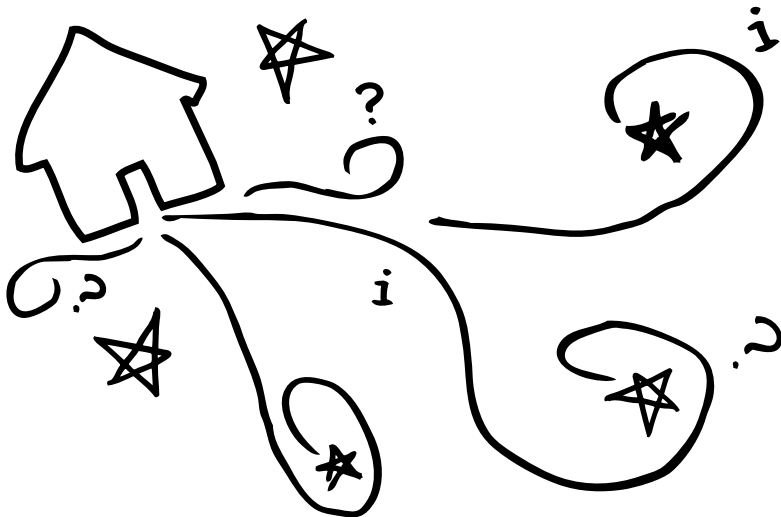
GWELY A BRECWAST: Dim ond mewn argyfwng y dylai gael ei ddefnyddio, a dyw e ddim yn opsiwn tymor hir. Os ydych chi wedi bod mewn llety Gwely a Brecwast am fwy nag ychydig ddyddiau, gofynnwch i'ch gweithiwr cymdeithasol neu eich ymgynghorydd personol am gyngor.

HOSTELI: Llety dros dro sydd ar gael mewn hosteli. Fel arfer maen nhw'n cynnwys rhai cyfleusterau sy'n cael eu rhannu, a gallan nhw fod ar gyfer grŵp penodol e.e. pobl ddigartre dros 18. Fyddai hosteli ddim o reidrwydd yn rhoi cefnogaeth, a ddylech chi ddim eu defnyddio fel opsiwn tymor hir.

Nodyn: Opsiynau tymor byr yw rhai o'r opsiynau tai uchod, ac mae angen i chi weithio gyda'ch gweithiwr cymdeithasol neu eich ymgynghorydd personol i chwilio am atebion tymor hir.

GRANT GADAEI GOFAL (LWFANS SEFYDLU CARTREF)

Ewch i'r adran Gwasanaethau Cymdeithasol a Chynllun Llwybr. Mae rhai dolenni i gymdeithasau tai a rhai llinellau cyngor mewn argyfwng yn yr adran **TAI yn Mannau eraill lle gallwch chi gael help** yng nghefn y cynllunydd yma.



TAI – RHAI FFEITHIAU

Efallai bydd y tabl crynhoi yma¹² yn eich helpu i weld ydych chi'n cael yr holl help gallwch chi ei hawlio gyda thai a chostau:

OS YDYCH CHI:	DYLAI'R ANDURDOD LLEOL:
YN DAL MEWN GOFAL ac yn 16 neu'n 17 oed (ac wedi derbyn gofal am 13 wythnos o leiaf ers pan oeddech chi'n 14)	• Dalu am eich llety, eich costau personol a'ch costau cysylltiedig ag addysg.
YN GADAEL GOFAL ac yn 16 neu'n 17 oed (ac wedi derbyn gofal am 13 wythnos o leiaf ers pan oeddech chi'n 14)	• Drefnu llety addas a thalu am gelfi. • Darparu lwfans. Allwch chi ddim hawlio budd-daliadau oni bai eich bod chi'n anabl neu'n riant unigol. • Talu am unrhyw gostau ychwanegol sydd wedi eu nodi yn y Cynllun Llwybr (dyna pam mae mor bwysig cynnwys popeth yn eich cynllun). • Cadw mewn cysylltiad â chi.
WEDI GADAEL GOFAL a rhwng 18 a 21 oed (neu heb orffen rhaglen gytunedig o addysg neu hyfforddiant)	• Gyfrannu at gostau'r gefnogaeth a gafodd ei nodi yn y Cynllun Llwybr. • Cyfrannu at gostau addysg a llety yn ystod y gwyliau. • Cadw mewn cysylltiad â chi.
YN BERSON IFANC O DAN 21 (neu o dan 24 os ydych chi mewn addysg neu hyfforddiant) oedd ddim bellach yn derbyn gofal, yn cael ei letya mewn lleoliad arall nac yn cael ei faethu'n breifat ar ôl cyrraedd 16 oed.	• Roi cyngor a chefnogaeth. • Cadw mewn cysylltiad. • Gallai hefyd helpu gyda thalu costau cysylltiedig â'ch addysg.



IECHYD

5

6

7

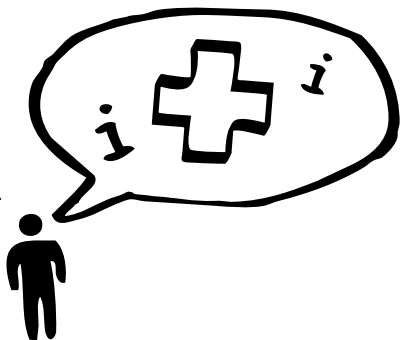
8

BYDDWCH YN IACH

Dylech chi gael cefnogaeth i gofrestru gyda meddyg teulu¹³ a deintydd.

Cyfrifoldeb eich gweithiwr cymdeithasol neu eich ymgynghorydd personol yw gwneud yn siŵr eich bod wedi cofrestru gyda meddyg a deintydd.

Mae'n bwysig peidio ag aros nes bod angen help meddygol arnoch chi cyn cofrestru gyda Meddyg Teulu.



Os dyw hyn ddim wedi digwydd i chi, ac rydych chi eisiau rhagor o wybodaeth a manylion, ewch i'r adran iechyd yn y cynllunydd ar-lein lle dewch chi o hyd i lawer o ddolenni i'ch helpu neu ewch i'r adran **IECHYD** yn **Mannau eraill** lle gallwch chi gael help yng nghefn y cynllunydd yma.

MEDDYGON TEULU

(SYDD HEFYD YN CAEL EU GALW'N GPS NEU'N YMARFERWYR CYFFREDINOL)

Dylech chi allu cofrestru gydag unrhyw feddygfa meddyg teulu yn eich ardal leol os oes lle ganddyn nhw.

RYDW I WEDI COFRESTRU GYDA MEDDYG TEULU: YDW ☐ NAC YDW ☐

Ysgrifennwch fanylion cyswllt y feddygfa yma, a hefyd y rhif cyswllt y tu allan i oriau:

ENW, CYFEIRIAD A RHIF FFÔN Y MEDDYG:.....

.....

RHIF ARGYFWNG Y TU ALLAN I ORIAU:.....

¹³ Enw arall ar feddyg teulu yw GP (General Practitioner/Ymarferydd Cyffredinol) sy'n gweithio o feddygfa leol.

DEINTYDD

Mae rhai deintyddion yn cynnig triniaeth GIG, mae rhai yn cynnig triniaeth breifat, ac mae rhai yn cynnig cyfuniad o'r ddau. Mae rhai deintyddion preifat hefyd yn cynnig polisïau yswiriant i dalu am gost eich triniaeth. Wrth chwilio am ddeintydd, mae'n werth chwilio am ddeintydd GIG, achos fydd hynny ddim mor ddrud â defnyddio deintydd preifat – ond mae hynny'n gallu bod yn anodd mewn rhai ardaloedd.

MANYLION CYSWLLT Y DEINTYDD:.....

Evch i'r adran **IECHYD** yng nghefn y cynllunydd yma i gael rhagor o wybodaeth am sut mae dod o hyd i ddeintydd.

OPTEGWYR

Does dim rhaid i chi gofrestru gydag optegydd, ond mae bob amser yn syniad da cael profion llygaidd rheolaidd. Mae'n bosib y bydd eich tîm gadael gofal yn talu am eich prawf llygaidd a'ch sbectol nes eich bod chi'n 21 oed. Gofynnwch i'ch gweithiwr cymdeithasol am ragor o wybodaeth.

COSTAU IECHYD

Does dim tâl am ymweld â meddyg GIG mewn meddygfa leol nac mewn ysbyty. Mae rhai pobl yn dewis talu am driniaeth breifat er mwyn cael triniaeth yn gyflymach. Mae deintyddion yn aml yn codi tâl am driniaeth, ond bydd yn llawer rhatach os ydyn nhw'n ddeintyddion GIG, ac mae'n bosib y byddwch yn gallu cael help gyda'r costau yma. Os ydych chi'n 16 neu'n 17 oed ac yn cael eich cefnogi gan awdurdod lleol oherwydd eich bod wedi gadael gofal yn ddiweddar, gallwch hawlio help llawn gyda chostau iechyd trwy Gynllun Incwm Isel y GIG. Mae hyn yn cynnwys pethau fel deintyddion, arian ar gyfer sbectol, a theithio i apwyntiadau meddygol. Gofynnwch i'ch gweithiwr cymdeithasol am ffurflen hawlio HC1 (SC) neu defnyddiwch y ddolen ar ein gwefan neu yng nghefn y cynllunydd.

IECHYD RHYW

Gallwch fynd i unrhyw feddygfa Meddyg Teulu ar gyfer materion iechyd rhyw ac atal cenhedlu brys (does dim rhaid i chi fod wedi cofrestru yno). Gallwch hefyd fynd i glinig iechyd rhyw i gael gwybodaeth, cyngor a thriniaeth. Gallwch chwilio am glinig iechyd rhyw o ddolenni ar ein gwefan neu ffonio NHS Direct ar 0845 4647.

PRESGRIPSIYNAU

Os bydd eich Meddyg Teulu yn rhoi presgripsiwn am foddion i chi, dylech fynd â'r presgripsiwn i unrhyw fferyllfa i gael y moddion. Fydd dim rhaid i chi dalu, achos mae presgripsiynau ar gael am ddim i bawb yng Nghymru.

PRYDERON IECHYD ERAILL



Mae llawer o bethau'n effeithio ar eich iechyd, fel smygu, yfed alcohol, defnyddio cyffuriau heblaw rhai ar bresgripsiwn a hefyd arferion bwyta gwael, pryder a straen.

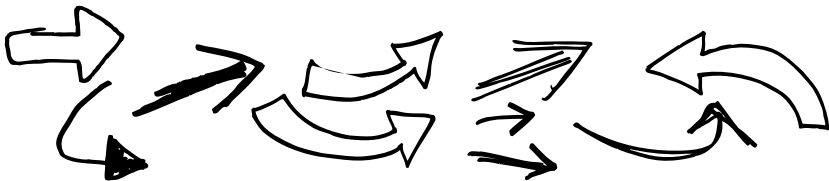
Mae eich meddyg a'r gweithwyr proffesiynol eraill yn y feddygfa (fel y nyrsys) yno i roi help a chynghor i chi ar lawer mwy na salwch, ac yn aml eich Meddyg Teulu yw'r person mae angen i chi ei weld i gael eich atgyfeirio ar gyfer help ychwanegol neu arbenigol e.e. ffisiotherapydd, maeth, colli pwysau.

Er enghraifft: os ydych chi eisiau rhoi'r gorau i smygu, gall eich Meddyg Teulu roi presgripsiwn patshys nicotîn i chi, hyd yn oed os ydych chi o dan 18.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael o ddolenni ar ein gwefan neu edrychwch yn yr adran **CYNGOR A HELP** yng nghefn y cynllunydd i gael llwyth o wybodaeth ddefnyddiol i bobl ifanc.

NHS DIRECT: 0845 4647

Gallwch ffonio rhif Rhadffôn NHS Direct i gael cyngor ar unrhyw faterion iechyd. Os byddan nhw'n methu rhoi cyngor i chi dros y ffôn mae'n bosib y byddan nhw'n eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu lleol.







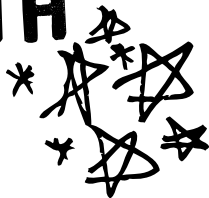
DOGFENNAU PWYSIG

6

7

8

EICH HUNANIAETH A CHYFRIFON



Bydd angen i chi sicrhau bod nifer o ddogfennau gennych chi wrth i chi fyw'n fwy annibynnol.

Dewch o hyd i le diogel i gadw eich holl ddogfennau pwysig gyda'i gilydd fel eich bod chi bob amser yn gwybod ble maen nhw a bod dim modd iddyn nhw fynd ar goll na chael eu dwyn. Maen nhw'n werthfawr achos gallan nhw brofi pwy ydych chi, a gall cael rhai newydd fod yn ddrud.

Mae hefyd yn syniad da cadw cofnod ar wahân o rai rhifau rhag ofn eich bod chi'n colli'r dogfennau gwreiddiol, a bod angen copïau newydd arnoch chi. Gallwch ddefnyddio'r adran yma i nodi rhai o'ch rhifau.

TYSTYSGRIF GENI

Bydd angen eich tystysgrif geni arnoch chi i brofi hunaniaeth (pwy ydych chi), yn ogystal ag i gael dogfennau eraill fel pasbort.

Dylai'r gwasanaethau cymdeithasol fod yn cadw copi o'ch tystysgrif geni yn ddiogel i chi. Os does dim un ar gael, mae'n bwysig iawn eich bod chi'n gwneud yn siŵr bod eich gweithiwr cymdeithasol yn eich helpu i gael copi. Dylech gael copi o'ch tystysgrif geni pan fyddwch chi angen hynny.

Os bydd angen i chi gael eich copi eich hun yn nes ymlaen, bydd angen i chi wybod ble cawsoch chi eich geni ac enwau eich rhieni. Gallwch gysylltu â'r cofrestrdyd Genedigaethau, Marwolaethau a Phriodasau yn y sir lle cawsoch chi eich geni, neu efallai bydd yn bosib gwneud hynny ar-lein. Edrychwch yn yr adran **DOGFENNAU** yn **Mannau eraill lle gallwch chi gael help** yng nghefn y cynllunydd. Bydd rhaid i chi dalu am dystysgrif newydd.

RHIF YSWIRIANT GWLADOL

Os ydych chi wedi cael eich rhif, nodwch e yma:

Dylai edrych rywbeth fel hyn: **AB 12 34 56 B**

Mae'r rhan fwy o bobl ifanc yn derbyn eu rhif Yswiriant Gwladol yn awtomatig tua 16 oed. Ond os ydych chi heb gael un, siaradwch â'ch gweithiwr cymdeithasol a gofyn iddyn nhw wneud cais drosoch chi. Dylai gymryd rhyw 6 wythnos. Mae dolen ar ein gwefan ac yng nghefn y cynllunydd yma yn rhoi'r wybodaeth ddiweddar i weithwyr cymdeithasol am wneud y cais yma.

PASBORT

Os ydych chi dros 16, oes gennych chi basbort oedolyn llawn?

MAE GEN I BASBORT: OES ■ **NAC OES** ■

Does dim rhaid i chi gael pasbort, ond mae'n ddogfen ddefnyddiol dros ben.

Nid dim ond ar gyfer gwyliau tramor mae e. Mae llawer o gwmnïau a sefydliadau yn derbyn pasbort i brofi pwy ydych chi a'ch hawl i weithio. Byddai'n syniad da i chi gael y ddogfen yma cyn gadael gofal os gallwch chi. Bydd hynny hefyd yn golygu y gallech chi gael help a chymorth ariannol i wneud hynny.

Does dim rhaid i awdurdod lleol dalu am eich pasbort, ond bydd rhai yn gwneud. Mae'n werth holi.

Gall y gwasanaethau cymdeithasol wneud cais am basbort i berson ifanc os oes ganddyn nhw gyfrifoldeb rhiant, fel arall byddai rhaid cael caniatâd eich rhiant. Y rheswm am hynny yw bd angen rhywun i roi caniatâd ar gyfer pob pasbort i rai dan 18 oed.

Bydd unrhyw un 16 oed a throsodd yn gorfod gwneud cais am basbort oedolyn llawn, a gall fod angen iddyn nhw fynd i gyfweliad i brofi pwy ydyn nhw.

Os ydych chi dros 18 gallwch wneud cais am eich pasbort eich hun. Mae'n costio £72.50 ac fel arfer yn cymryd rhyw 6 wythnos. Ewch i'n gwefan i gael rhagor o wybodaeth am wneud cais am basbort.



¹⁴ Cywir ym mis Hydref 2015

CERDYN MEDDYGOL GIG

Dylech fod wedi cofrestru gyda meddyg a deintydd eisoes, a bydd gennych chi rif GIG. Os ydych chi'n gwybod beth yw e, nodwch e yma:

Does dim ots os byddwch chi'n methu dod o hyd iddo fe, neu os ydych chi wedi colli eich cerdyn.

Fe gewch chi gerdyn meddygol GIG wrth gofrestru gyda Meddyg Teulu am y tro cyntaf. Mae'n cynnwys eich rhif GIG a gwybodaeth arall fel eich enw, eich cyfeiriad, eich dyddiad geni a manylion eich practis neu eich meddyg. Os byddwch chi'n newid eich Meddyg, byddan nhw'n gofyn am eich cerdyn meddygol GIG.

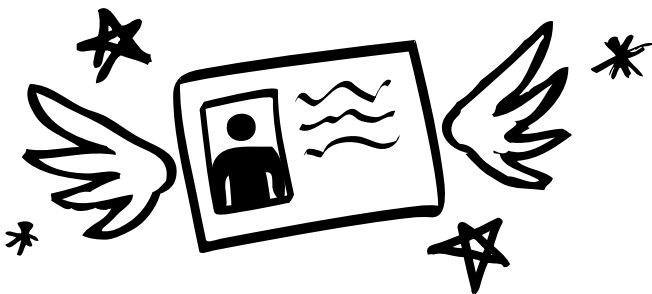
Mae dolenni i ragor o wybodaeth ar ein gwefan.

TRWYDDED YRRU

Unwaith byddwch chi'n 17 gallwch wneud cais am drwydded yrru, ac mae'n bosib bydd rhai awdurdodau lleol yn helpu i dalu am eich trwydded neu eich gwersi gyrru, felly mae'n werth gofyn.

Bydd angen trwydded dros dro arnoch chi cyn i chi allu dechrau dysgu gyrru. Pris hynny ar hyn o bryd yw £43 (cywir ym mis Hydref 2015) neu £34 os ydych chi'n archebu arlein. Gallwch gasglu'r ffurflenni (D1) o brif swyddfeydd post, neu o swyddfa leol y DVLA (yr Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau).

Mae dolenni i ragor o wybodaeth ar ein gwefan neu edrychwch yn yr adran **DOGFENNAU** yn **Mannau eraill lle gallwch chi gael help** yng nghefn y cynllunydd yma.







SGILIAU BYW'N
ANNIBYNNOL

EDRYCH AR ÔL EICH HUN



Mae llawer o'r pynciau rydyn ni eisoes wedi trafod yn rhan o sgiliau byw'n annibynnol, ac efallai byddwch chi'n synnu faint sydd i'w wneud wrth ofalu amdanoch eich hun.

Does dim rhaid i chi fod ar eich pen eich hun yn llwyr, ac os ydych chi'n teimlo bod pethau'n anodd dylai fod gennych chi bob amser rywun i droi ato/ati am help. Does dim rhaid iddyn nhw fod yn rhywun o'r awdurdod lleol. Pwy fyddai'r person yna i chi?

Hefyd mae cyfrifoldeb ar yr awdurdod lleol i gadw mewn cysylltiad â chi nes eich bod chi'n 21.

Dyma restr wirio fer o rai yn unig o'r pethau byddwch chi'n gyfrifol amdanyn nhw pan fyddwch chi'n byw ar eich pen eich hun. **Ticiwch y bocsys isod os ydych chi'n hyderus eich bod chi'n gallu gwneud y pethau yma, neu defnyddiwch y rhestr yma i siarad â'ch gofalwr neu eich ymgynghorydd personol am unrhyw help ychwanegol rydych ei angen.**

- ☐ **GLANHAU** – hwfro, mopio, dwsto, glanhau'r gegin a'r stafell molchi
- ☐ **GOLCHI DILLAD** – golchi, sychu, smwddio a gofalu am eich dillad, eich dillad gwely a'ch tywelion, gwnïo botymau
- ☐ **COGINIO, CYNLLUNIO PRYDAU IACH A SIOPA**
- ☐ **CYLLIDEBU A RHEOLI ARIAN** – gwneud yn siŵr bod gennych chi ddigon o arian ar gyfer rhent, bwyd, biliau, dillad ac i gael hwyl
- ☐ **CADW'N IACH**
- ☐ **DIY SYLFAENOL** – e.e. newid bylby golau, rhoi llun ar y wal
- ☐ **CYMORTH CYNTAF SYLFAENOL**
- ☐ **BETH I'W WNEUD MEWN GWAHANOL FATHAU O ARGYFWNG**
- ☐ **LLANW FFURFLENNI**
- ☐ **GWNEUD A CHADW APWYNTIADAU**



Os ydych chi'n ansicr am rai o'r pethau yma, gofynnwch i'ch ymgynghorydd personol, eich gofalwr maeth neu eich gweithiwr gofal plant preswyl am ragor o help i ddysgu'r sgiliau yma.

DOD O HYD I SWYDD

Dylech chi fod wedi cael cyngor gan eich Ymgynghorydd Gyrfaedd a'ch Ymgynghorydd Personol yn barod, ond gallan nhw roi help i chi hefyd os oes angen cyngor arnoch chi am:

- Wneud cais am swydd.
- Cael gwybodaeth am brentisiaeth, hyfforddiant neu wirfoddoli.
- Llanw ffurflenni cais.
- Help i ysgrifennu CV.
- Paratoi ar gyfer cyfweiliad.

Mae dolenni i ragor o wybodaeth ar ein gwefan neu yn yr adran **SWYDDI** yn y tab **Mannau eraill lle gallwch chi gael help** yng nghefn y cynllunydd yma.

ARIAN

Os byddwch chi'n penderfynu eich bod chi eisiau byw ar eich pen eich hun, byddwch chi'n cael peth **arian** (Grant Gadael Gofal) gan y gwasanaethau cymdeithasol. (Darllenwch yr adran gwasanaethau cymdeithasol yn y cynllunydd yma yn ogystal.) Gall sefydlu cartref o'r newydd fod yn gostus iawn, a gallai fod yn fwy nag arian y grant.

Pan fyddwch chi wedi symud i'ch cartref eich hun, bydd rhaid i chi dalu pob math o bethau dydych chi ddim wedi gorfod meddwl amdanyn nhw o'r blaen fel rhent, treth y cyngor, a biliau trydan a nwy. Bydd angen i chi reoli eich arian i wneud yn siŵr bod gennych chi ddigon i dalu eich holl filiau ac ar gyfer pethau eraill fel bwyd, dillad, a llanw eich ffôn.



CYFRIF BANC

Mae dysgu rheoli arian yn sgil bywyd pwysig iawn, ac mae cael cyfri banc yn rhan fawr o hynny. Mae'r rhan fwyaf o gyflogwyr yn talu cyflog yn syth i mewn i gyfri banc, a dyma'r brif ffordd o dderbyn budd-daliadau a grantiau hefyd.

Efallai y byddwch chi eisiau agor cyfri cynilo ar wahân. Gallwch roi swm bach o'r neilltu bob wythnos neu bob mis, a bydd yn tyfu gydag amser. Gallai hynny olygu eich bod chi'n gallu prynu rhywbeth heb orfod trefnu benthyciad na mynd i ddyled. Gyda benthyciadau byddwch chi fel arfer yn talu llog (ar ben yr arian rydych chi wedi ei fenthyg). Mae hynny'n costio llawer mwy i chi yn y tymor hir, ac mae llawer o bobl yn mynd i ddyledion difrifol trwy drefnu benthyciadau.

Os does dim cyfri banc gennych chi, ac rydych chi'n 16, gofynnwch i'ch gweithiwr cymdeithasol eich helpu chi i agor un.

EWCH I www.whataboutmoney.info i gael rhagor o wybodaeth ar gyfer oedolion ifanc.

RYDW I WEDI AGOR CYFRI BANC: YDW ☐ NAC YDW ☐

Mae banciau hefyd yn cynhyrchu taflenni cyngor – gallech ofyn am un wrth agor cyfri. Dylai eich ymgynghorydd personol neu eich gofalwr maeth hefyd eich helpu gyda rheoli arian, sgiliau bywyd, ac awgrymiadau ymarferol.

RYDW I WEDI CAEL CYNGOR AR REOLI FY ARIAN: YDW ☐ NAC YDW ☐

RYDW I'N TEIMLO BYDDWN I'N HOFFI DYSGU MWY: YDW ☐ NAC YDW ☐

UNDEBAU CREDYD

Mae'r rhain yn wahanol i fanciau ac yn cynnig ffordd gyfleus o gynilo a chyfle i gael benthyciadau cost isel ac amrywiaeth o wasanaethau eraill. Edrychwch ar ein gwefan neu yn yr adran **ARIAN** yng nghefn y cynllunydd.

BENTHYGWYR STEPYN DRWS A "SIARCOD BENTHYG ARIAN"

Peidiwch â chael eich temtio i fenthyg arian gan neb sy'n mynd o ddrws i ddrws yn cynnig benthyciad. Mae siarcod benthyg arian yn chwilio am bobl ar incwm isel, ac er bod hynny'n gallu ymddangos fel ateb cyflym i broblem neu ffordd i dalu am ryw beth fel anrhegion Nadolig, dyw e byth yn opsiwn da. Maen nhw'n gobeithio manteisio ar bobl fregus, a byddwch chi'n gorfod talu llawer mwy o arian yn ôl nag y gwnaethoch chi fenthyg yn y lle cynta. Mae benthycwyr yn aml yn defnyddio trais a bygythiadau i gael eu harian yn ôl. Mae rhif i'w ffonio i roi gwybod am siarcod benthyg arian, er mwyn stopio rhagor o bobl rhag dioddef. Edrychwch yn yr adran **ARIAN** yng nghefn y cynllunydd.

BUDD-DALIADAU

Ar y cyfan fyddwch chi ddim yn gallu hawlio budd-daliadau pan fyddwch chi'n 16 neu 17 oherwydd mai eich awdurdod lleol sy'n gyfrifol am eich cynnal. Gall hyn fod ychydig yn wahanol yn achos rhieni ifanc a phobl ifanc anabl.

Ar ôl i chi gyrraedd 18 oed, mae'n bosib bydd yr awdurdod lleol yn dal i roi help ariannol, ond fel pob person ifanc, bydddech chi'n cael eich incwm o waith, grantiau addysg ac, os ydych chi'n gymwys i dderbyn budd-daliadau, mae disgwyl i chi eu hawlio nhw er mwyn helpu i'ch cynnal eich hun.

Os ydych chi dros 18 ac yn ddi-waith, mae'n bosib y byddwch yn gallu hawlio Lwfans Ceisio Gwaith os ydych chi: ar gael i weithio ac yn mynd ati i chwilio am waith, neu'n gweithio neu'n astudio am lai nag 16 awr yr wythnos ar gyfartaledd.

Mae'r wybodaeth yma'n dod o daflen y Gwasanaeth Ymgynghorol Cenedlaethol ar Ofal (NCAS) **Know your Rights, Know your Benefits**, sef canllaw i bobl ifanc sydd mewn gofal ac sydd wedi dod o ofal. Dilynwch y dolenni o'n gwefan neu edrychwch yn yr adran **ARIAN** yng nghefn y cynllunydd yma i gael rhagor o wybodaeth.

Mae'n bwysig cael cyngor unigol am fudd-daliadau oherwydd bod amgylchiadau pawb rywfaint yn wahanol, felly ewch i'ch Canolfan Waith neu Cyngor ar Bopeth i gael cyngor ar fudd-daliadau a chyflogaeth. Gallai eich gweithiwr cymdeithasol eich helpu i gysylltu â Chyngor ar Bopeth neu weithiwr hawliau lles.

CYLLIDEBU

Efallai bydd y cynllunydd cyllideb syml isod yn eich helpu i reoli eich arian. Mae llawer o opsiynau ar-lein hefyd, os byddai'n well gennych chi wneud hyn yn electronig. Edrychwch ar ein gwefan neu yn yr adran **ARIAN** yn Mannau eraill lle gallwch chi gael help yng nghefn y cynllunydd yma am rai awgrymiadau.

Ystyr cyllideb yw eich bod chi'n nodi faint o arian sy'n dod i mewn a faint mae angen i chi ei wario ar bethau hanfodol fel rhent a threth y cyngor a gwariant arall arferol fel dillad, peth ar fywyd cymdeithasol ac ati. Mae'n ffordd dda o wneud y defnydd gorau o beth sy gennych chi a gwneud yn siŵr bod eich arian yn para nes bod eich taliad nesaf yn cyrraedd a'ch cadw rhag mynd i ddyled yn anfwriadol.

Rhowch gynnig ar lanw'r tabl isod. Wedyn gallwch chi adio popeth sy'n dod i mewn a phopeth rydych chi'n gwario. Os does dim digon i dalu am eich costau, mae'n bosib bydd rhaid i chi dorri lawr ar rai pethau sydd ddim yn hanfodol i wneud yn siŵr bod gennych chi ddigon i fyw arno.

CADW'N DDIOGEL

Dyma rai pethau i chi feddwl amdany'n nhw er mwyn gwneud yn siŵr eich bod chi'n cadw'n ddiogel gartre a phan fyddwch chi allan. Efallai bydd llawer ohony'n nhw i weld yn amlwg, ond mae'n well bod yn saff.

- Gwnewch yn siŵr bod eich ffenestri ar gau a'ch drysau dan glo os ydych chi'n mynd allan.
- Gwnewch yn siŵr fod pob kannwyll neu sigaret wedi cael eu diffodd yn iawn cyn mynd i'r gwely.
- Gofalwch fod eich ffwrn bob amser wedi ei diffodd os dydych chi ddim yn ei defnyddio.
- Byddai'n syniad da iawn cael gwiriad diogelwch tân yn y cartref am ddim gan y gwasanaeth tân. Mae hynny'n hawdd iawn ei drefnu trwy ffonio'r rhif rhadffôn yma: 0800 1691234.
- Does dim tâl am y prawf, a gallwch chi gael larymau mwg, blancedi tân a larymau carbon monocsid am ddim.
- Peidiwch â gwahodd rhywun dydych chi ddim yn ei nabod yn dda iawn yn ôl i'ch cartref.
- Cadwch rif eich cerdyn banc (y PIN) yn gyfrinachol bob amser.
- Wrth ateb y drws i gwmnïau cyfleustodau (e.e. i ddarllen y mesurydd nwy), gofynnwch am weld prawf adnabod y galwr bob tro. Os methan nhw ddangos prawf i chi, peidiwch â gadael nhw i mewn.
- Tynnwch arian o'r twll yn y wal yn ystod y dydd os ydych chi'n bwriadu mynd allan yn yr hwyr.
- Gwnewch yn siŵr bod gennyh chi ddigon o arian i allu cyrraedd adre ar ddiwedd y noson.
- Os ydych chi allan yn y nos, arhoswch ar y prif ffyrdd ac mewn mannau prysur sydd wedi eu goleuo'n dda.
- Arhoswch gyda ffrindiau, a pheidiwch â cherdded adre ar eich pen eich hun na gyda rhywun dydych chi ddim yn nabod. Peidiwch â dangos pethau gwerthfawr yn amlwg pan fyddwch chi allan mewn lle cyhoeddus.



CADW'N DDIOGEL AR-LEIN

Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n cadw'n ddiogel ar-lein.

Dyma rai awgrymiadau diogelwch defnyddiol:

COFRESTRU AR-LEIN Mae llawer o wefannau'n gofyn i chi gofrestru ar-lein cyn ymuno, a gallan nhw ofyn i chi nodi gwybodaeth bersonol fel eich enw, eich rhif ffôn, eich oedran, eich cyfeiriad ac ati. Meddyliwch yn ofalus cyn rhoi gwybodaeth fel yna a gofalwch bod y wefan yn perthyn i gwmni go iawn.

CADWCH BETHAU'N BREIFAT Defnyddiwch lisenw bob amser wrth gofrestru ar wefan neu safle rhwydweithio cymdeithasol. Gofalwch eich bod chi ddim yn rhoi eich enw llawn, eich cyfeiriad, eich rhif ffôn symudol na ffotograffau i bobl ar-lein. Gwnewch yn siŵr bob amser eich bod chi'n dewis cadw eich proffil yn breifat, neu dydych chi ddim yn gwybod pwy allai fod yn edrych ar eich tudalen ar y we. Cadwch eich cyfrineiriau'n breifat bob amser (peidiwch hyd yn oed â dweud wrth eich ffrendiau).

PWY YW PWY? Allwch chi ddim fod yn siŵr bob amser bod pobl byddwch chi'n siarad â nhw ar-lein yn dweud y gwir amdany'n nhw eu hunain, o ran pwy ydyn nhw na beth yw eu hoedran. Gall trefnu i gwrdd â rhywun rydych chi wedi cwrdd â nhw ar-lein fod yn beryglus. Gwnewch yn siŵr mai dim ond gyda ffrind ac mewn lle cyhoeddus y byddwch chi'n cwrdd â nhw. Gwnewch yn siŵr bob amser bod rhywun arall yn gwybod ble rydych chi'n mynd a phwy rydych chi'n cwrdd â nhw.

BETH SYDD YN EICH INBOX? Gall agor ebyst ac atodiadau gan bobl dydych chi ddim yn wir yn eu nabod achosi trwbwl i chi – gallen nhw gynnwys feirysau neu negeseuon cas. Os ydych chi'n ansicr am unrhyw ebost (hyd yn oed oddi wrth ffrind), defnyddiwch feddalwedd gwrthfeirws i'w sganio cyn ei agor, neu gallwch ei ddileu heb ei agor.

YDY E'N WIR? Fel mae rhywun ar-lein yn gallu dweud celwydd wrth drafod pwy ydyn nhw, does dim rhaid i unrhyw wybodaeth sydd ar y rhyngwrwyd fod yn ddibynadwy. Dyw'r ffaith bod rhywbeth ar y rhyngwrwyd ddim yn golygu ei fod yn wir!

CODWCH EICH LLAIS Dywedwch wrth eich gweithiwr cymdeithasol neu eich ymgynghorydd personol os bydd rhywun neu rywbeth yn gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus neu'n bryderus. Rhowch wybod i bwy bynnag sy'n rhedeg y wefan am negeseuon amhriodol neu gas.

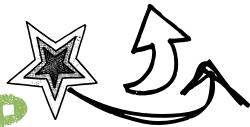
PEIDIWCH AG ANGHOFIO Nid dim ond trwy gyfrifiadur rydych chi'n defnyddio'r rhyngwrwyd, felly cofiwch yr un awgrymiadau diogelwch pan fyddwch chi'n defnyddio'r rhyngwrwyd trwy eich ffôn symudol neu gonsol gêmau.





MANNAU ERAILL LLE
GALLWCH CHI GAEL HELP

LLEOEDD I FYND AM **HELP**



Os does dim rhif ffôn isod, fwy na thebyg mae hynny oherwydd bod y rhif yn dibynnu ar ble rydych chi'n byw. Os does dim cyfrifiadur gallwch chi ddefnyddio, gallwch gysylltu â'n llinell gyngor, a byddwn ni'n dod o hyd i rif lleol i chi.

Os cewch chi unrhyw broblemau eraill yn cael gwybodaeth neu help rydych chi angen, cysylltwch â ni, ac fe wnawn ein gorau i helpu.

LLINELL GYMORTH COMISIYNYDD PLANT CYMRU

Ebost: cyngor@complantcymru.org.uk

Rhadffôn: 0808 801 1000

Tecst am ddim: 80800 – dechreuwch y neges â COM

CYNGOR A HELP:

CHILDLINE

www.childline.org.uk

Ffôn: 08001111

CYNGOR AR BOPETH

Gallwch gael gwybodaeth ar-lein neu ddod o hyd i'ch swyddfa gyngor leol.

www.adviceguide.org.uk/wales.htm

**MEIC – llinell gymorth Eiriolaeth 24 awr
ar gyfer unrhyw un hyd at 25**

www.meiccymru.org

help@meiccymru.org

Ffôn: 080880 23456

Tecst : 84001

THE SITE

www.thesite.org



PLANT SY'N DERBYN GOFAL A SEFYDLIADAU MAETHU:

FOSTERING NETWORK

www.fostering.net/wales

Ffôn: 02920 440940

NATIONAL CARE ADVISORY SERVICE

Gwybodaeth a chyngor am adael gofal.

www.leavingcare.org

Ebost: ncas@catch-22.org.uk

Ffôn: 0207 336 4824

LLEISIAU O OFAL / VOICES FROM CARE

www.voicesfromcarecymru.org.uk

Ffôn: 029 2045 1431

CYFFURIAU AC ALCOHOL:

DAN 247

www.dan247.org.uk

Rhadffôn: 0808 808 2234

Neu tecstiwch DAN to 81066

Hefyd ewch i'r safleoedd cyffredinol
uchod fel **thesite**

i gael gwybodaeth a help.

ADDYSG:

CYLLID MYFYRWYR

Mae gan Gyllid Myfyrwyr Cymru yr
wybodaeth a'r ffurflenni rydych chi
angen ar gyfer gwneud cais am LCA,
GDC a grantiau, benthyciadau a
bwsariau prifysgol ac addysg uwch.

www.studentfinancewales.co.uk

Ffôn: 0845 602 8845

DISABILITY ALLIANCE

- HELP I FYFYRWYR ANABL

www.disabilityalliance.org

Llinell gymorth ar: 0800 328 5050

IECHYD:

NHS DIRECT

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Ffôn: 08454647

DOD O HYD I FEDDYG, DEINTYDD AC ATI

Sut mae dod o hyd i'ch enghraifft agosaf
o feddyg, deintydd, clinig iechyd rhyw,

atal cenhedlu brys neu grŵp cynnal.

www.nhsdirect.wales.nhs.uk/localservices/

COSTAU IECHYD

Am fwy o wybodaeth ar costau iechyd
yng Nghymru cer i

www.healthcosts.wales.nhs.uk/home

Ceisio am Gerdyn Yswiriant Iechyd
Ewropeaidd am ddim sy'n eich galluogi
i dderbyn triniaeth am ddim neu am bris
gostynedig pan yn teithio yn Ewrop:

www.ehic.org.uk/Internet/home.do

Ffôn: 08456062030

TAI:

Dyw hon ddim yn rhestr gyflawn, ond dyma rai enghreifftiau o fannau posib lle gallech chi gael cyngor:

SHELTER CYMRU

www.sheltercymru.org.uk

Rhadffôn: 0808 8004444

Ffôn: 0845 075 5005

HOUSEMATE

Rhan o Shelter Cymru. Cyngor mewn argyfwng.

www.housemate.org.uk/en/home/

TAI CLWYD ALYN

Cymdeithas tai sy'n gweithio yng Ngogledd Cymru yn darparu llety â chymorth, foyers ac eiddo preifat ar rent.

www.clwydalyn.co.uk

Ffôn: 01745 536800

GRŴP GWALIA

Darparwr tai cymdeithasol a gwasanaethau gofal, yn cynnwys foyers, yn ne a chanolbarth Cymru.

www.gwalia.com

Ffôn: 01792 460609

LLAMAU

Cymorth cysylltiedig â thai i bobl ifanc 16-25 oed.

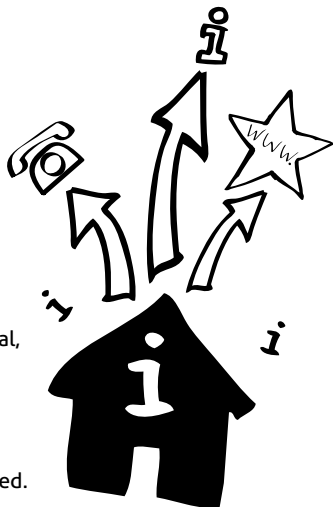
www.llamau.org.uk

Ffôn: 029 2023 9585

GWIRIO DIOGELWCH TÂN YN Y CARTREF

Gwirio diogelwch tân am ddim yn y cartref gan y gwasanaeth tân.

Rhadffôn: 0800 1691234



DOGFENNAU:

GWNEUD CAIS AM BASBORT

[www.direct.gov.uk/en/
TravelAndTransport/Passports
/index.htm](http://www.direct.gov.uk/en/TravelAndTransport/Passports/index.htm)

GWNEUD CAIS AM DYSTYSGRIF GENI

[www.gro.gov.uk/gro/content/
certificates/faqs-order-online.asp](http://www.gro.gov.uk/gro/content/certificates/faqs-order-online.asp)

NATIONAL INSURANCE NUMBER

AR GYFER PLANT SY'N DERBYN GOFAL

[www.hmrc.gov.uk
/ni/intro/number-child.htm](http://www.hmrc.gov.uk/ni/intro/number-child.htm)

TRWYDDDED YRRU

Gallwch gasglu'r ffurflenni (D1) o brif swyddfeydd post neu o'ch swyddfa DVLA (Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau) leol. Fel arall, gallwch chi lawrlwytho'r ffurflenni o wefan y DVLA www.dvla.gov.uk

SWYDDI:

GYRFA CYMRU

www.gyrfacymru.com
Llinell gymorth ar: 0800 100 900

CANOLFAN WAITH

[https://www.gov.uk/contact-
jobcentre-plus](https://www.gov.uk/contact-jobcentre-plus)

CEISWYR SWYDDI

[https://www.gov.uk/browse/working/
finding-job](https://www.gov.uk/browse/working-finding-job)

ARIAN:

Gwybodaeth a chynghor ar arian am ddim i bobl ifanc.

[www.moneyadvice.service.org.uk/
cymraeg.aspx](http://www.moneyadvice.service.org.uk/cymraeg.aspx)
Ffôn: 0300 500 5000

Edrychwch ar y wefan yma i gael gwybodaeth am gyllidebu, budd-daliadau a dod o hyd i swydd.

UNDEB CREDYD

Rhagor o wybodaeth am eich undeb credyd yn lleol.

[http://www.moneysavingexpert.com/
banking/credit-unions](http://www.moneysavingexpert.com/banking/credit-unions)

BUDD-DALIADAU

Know your rights Know your benefits (taflen NCAS) [https://www.princes-
trust.org.uk/pdf/PS_NCAS%20Know%
20your%20rights_Nov2012.pdf](https://www.princes-trust.org.uk/pdf/PS_NCAS%20Know%20your%20rights_Nov2012.pdf)

Hefyd edrychwch ar wefannau cymorth cyffredinol fel Cyngor ar Bopeth a CLIC online.

CYNGOR SIARCOD BENTHYCIADAU

[https://www.citizensadvice.org.uk/debt-
and-money/borrowing-money/types-of-
borrowing/loans/loan-sharks/](https://www.citizensadvice.org.uk/debt-and-money/borrowing-money/types-of-borrowing/loans/loan-sharks/)

FY NGHYSYLLTIADAU

TEITL Y SWYDD	ENW	RHIF
GWEITHIWR CYMDEITHASOL		
YMGYNGHORYDD PERSONOL		
ATHRO PENODEDIG		
SWYDDOG ADOLYGU ANNIBYNNOL		
EIRIOLWR		
YMGYNGHORYDD GYRFAOEDD		
NYRS PDG		
SWYDDOG LLES MYFYRWYR		
SWYDDOG TAI		
YMWELYDD ANNIBYNNOL		
LLINELL GYMORTH COMISIYNYDD PLANT CYMRU		Rhadffon: 0808 801 1000 Rhadtectst: 80800 dechreuwch y neges â COM

CYSYLLTIADAU ERAILL	ENW	RHIF

Rydyn ni'n gwybod bydd gennych chi gwestiynau dydyn ni ddim wedi eu cynnwys yn y cynllunydd yma. Mae rhai cwestiynau mae pobl eisoes wedi eu gofyn ar ein gwefan, felly mae'n werth edrych i weld oes atebion yno'n barod – ewch i www.complantcymru.org.uk/fynghynllunydd a chlicio ar "FAQs". Fel arall, ffoniwch a gofyn i ni, ac fe wnawn ein gorau i helpu. Byddwn ni'n dal i ychwanegu gwybodaeth newydd at ein gwefan.



NODIADAU

1. **Introduction:** This document provides a detailed overview of the project's objectives, scope, and the methodology employed for data collection and analysis. The primary goal is to evaluate the effectiveness of the proposed system in improving operational efficiency and reducing costs.

2. **Objectives:** The project aims to achieve the following key objectives:

- Assess the current state of the organization's processes and identify areas for improvement.
- Design and implement a new system that addresses the identified inefficiencies.
- Conduct a thorough evaluation of the system's performance against the defined metrics.
- Provide recommendations for further optimization and future research.

3. **Scope:** The project is limited to the following areas:

- The analysis focuses on the internal operations of the organization, excluding external factors.
- The data collection is restricted to the period from January 2023 to December 2023.
- The study is limited to the specific department and its associated processes.

4. **Methodology:** The research methodology consists of the following steps:

1. **Data Collection:** Data was collected through a combination of interviews with key personnel, observation of operations, and analysis of existing records.
2. **Data Analysis:** The collected data was analyzed using statistical methods to identify trends, patterns, and areas of concern.
3. **System Design:** Based on the analysis, a new system was designed to address the identified inefficiencies.
4. **Implementation:** The designed system was implemented on a pilot basis to test its effectiveness.
5. **Evaluation:** The performance of the implemented system was evaluated against the defined metrics.

5. **Results:** The results of the project indicate that the proposed system has successfully improved operational efficiency and reduced costs. The key findings are summarized as follows:

- The system has reduced the time taken for data processing by approximately 20%.
- There has been a significant reduction in errors, leading to improved data accuracy.
- The system has enabled better resource allocation and cost management.

6. **Conclusion:** The project has demonstrated the effectiveness of the proposed system in achieving the stated objectives. The results suggest that the system is a viable solution for improving operational efficiency and reducing costs. Further research is recommended to explore the long-term impact of the system and to identify additional areas for optimization.