Bwletin Costau Byw:
Cymorth i Deuluoedd a Rhieni

Cefnogi Teuluoedd Ceredigion

P'un a ydych chi'n chwilio am weithgareddau teuluol, cymorth i rianta, cymorth ariannol neu wasanaethau lleol, mae digon yn digwydd ar draws Ceredigion. Cymerwch olwg ar y gefnogaeth sydd ar gael i helpu'ch teulu i ffynnu.

Cymerwch olwg ar y llyfryn isod i weld yr holl opsiynau o gyfleoedd a chymorth sydd ar gael i deuluoedd. Fe welwch ragor o wybodaeth am rai o'r gwasanaethau a'r gweithgareddau hyn yn yr adrannau isod.

Llyfrlyn Rhianta a Chefnogaeth i Deuluoedd 2026

Grant Hanfodion Ysgol

Oeddech chi'n gwybod y gall teuluoedd cymwys dderbyn cymorth ariannol i helpu gyda chostau gwisgoedd ysgol, cit chwaraeon, bagiau ysgol, deunydd ysgrifennu ac offer hanfodol arall? Mae'r Grant Hanfodion Ysgol ar gael i ddysgwyr cymwys o'r Dderbynfa i Flwyddyn 11, gan helpu i leihau'r gost o fynd i'r ysgol.

Mae cyllid o £125 y plentyn ar gael, gyda £200 i ddisgyblion sy'n dechrau Blwyddyn 7 i helpu gyda'r costau ychwanegol o ddechrau'r ysgol uwchradd.

Darganfyddwch a ydych chi'n gymwys a gwneud cais ar-lein yma.

📞 Ffôn: 01545 570881

✉ clic@ceredigion.gov.uk

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd

Mae’r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd yn cynnig cyngor a chymorth ddiduedd am ddim i deuluoedd a gofalwyr. Gallant helpu gyda:

- Costau gofal plant a gofal plant
- Iechyd a lles
- Addysg a hyfforddiant
- Gweithgareddau hamdden
- Cymorth ariannol

Gall y tîm hefyd eich cysylltu â gwasanaethau lleol, cymorth arbenigol, a rhaglenni defnyddiol Llywodraeth Cymru wedi'u teilwra i anghenion eich teulu.

📞 Ffôn: 01545 570881

✉ clic@ceredigion.gov.uk

Plant Dewi

Heb glywed am Plant Dewi? Ewch i'w gwefan i ddarganfod ystod o wasanaethau a chefnogaeth am ddim i blant a theuluoedd. Mae eu hybiau cymunedol yn darparu mannau croesawgar lle gall teuluoedd gael mynediad at gymorth, cwrdd ag eraill, a chryfhau eu rhwydweithiau cymorth lleol.

Disgwyl babi neu newydd gael babi? Dysgwch fwy am y Baby Bundle Bank, sy'n darparu eitemau ac offer babanod hanfodol i helpu teuluoedd i roi'r dechrau gorau i'w babi newydd, gan leddfu rhai o'r pwysau ariannol a all ddod gyda theulu sy'n tyfu. Cliciwch yma i ddarganfod mwy.

Help gyda Chostau Gofal Plant ymlaen llaw

A yw costau gofal plant yn eich atal rhag dechrau gwaith neu'n cynyddu eich oriau?

Mae cymorth ar gael - trwy'r Gronfa Cymorth Hyblyg gall hawlwyr Credyd Cynhwysol dderbyn cymorth gyda chostau gofal plant ymlaen llaw, gan gynnwys blaendaliadau gofal plant neu ffioedd gofal plant y mis cyntaf.

Gall y gefnogaeth hon eich helpu i ddechrau gweithio yn gynt, cynyddu eich oriau gwaith, cynyddu eich incwm, a dod yn llai dibynnol ar deulu a ffrindiau am gymorth gofal plant

Sut i wneud cais

Siaradwch â'ch Hyfforddwr Gwaith trwy:

- Anfon neges drwy eich cyfnodolyn Credyd Cynhwysol, neu
- Ffoniwch 0800 328 5644

Peidiwch â gadael i gostau gofal plant eich dal yn ôl - Os yw gofal plant yn rhwystr i chi weithio, efallai y bydd cymorth ar gael.

Cymorth Gofal Plant Credyd Cynhwysol

Os ydych chi'n dderbyn Credyd Cynhwysol ac yn dechrau gweithio neu'n cynyddu eich oriau gwaith, efallai y byddwch yn gallu cael help gyda'ch costau gofal plant.

Gall Credyd Cynhwysol dalu hyd at 85% o gostau gofal plant cymwys, gan helpu rhieni i gymryd cyflogaeth, cynyddu eu horiau, a gwella eu sefyllfa ariannol. Mae'r cymorth hwn ar gael waeth faint o oriau rydych chi'n gweithio, gan sicrhau nad yw costau gofal plant yn dod yn rhwystr i gyflogaeth.

I gael rhagor o wybodaeth, siaradwch â'ch Canolfan Byd Gwaith leol neu ddarganfyddwch ragor o wybodaeth yma Costau gofal plant Credyd Cynhwysol

Y Tîm o Amgylch y Teulu (TAF)

Angen ychydig o gefnogaeth ychwanegol? Gall y Tîm o Amgylch y Teulu helpu plant, pobl ifanc a theuluoedd trwy ddod â'r gwasanaethau cywir at ei gilydd i ddarparu cymorth cydgysylltiedig. Mae Cydlynydd Cymorth Unigol yn gweithio gyda'ch teulu i greu cynllun a gwneud yn siŵr eich bod yn cael yr help sydd ei angen arnoch.

Os hoffech chi wneud atgyfeiriad, cliciwch yma i lawrlwytho'r ffurflen atgyfeirio. Ar ôl ei gwblhau, anfonwch ef at dss.taf@ceredigion.gov.uk.

Ffôn: 01545 574200

Dechrau'n Deg

Mae Dechrau'n Deg yn fenter gan Lywodraeth Cymru sy'n darparu cymorth a chyfleoedd i deuluoedd â phlant o dan 4 oed.

Mae'n darparu mynediad i deuluoedd at iechyd a chymorth teuluol, gofal plant wedi'i ariannu i blant cymwys 2 i 3 oed, cyngor rhianta, cymorth ymarferol, a chymorth i gefnogi datblygiad a lles plant.

I gael rhagor o wybodaeth ac i wirio eich cymhwysedd, cliciwch yma: Dechrau'n Deg

Ffôn: 01545 570881

clic@ceredigion.gov.uk

Cyrsiau Cymorth Rhianta

O fis Medi ymlaen, bydd ddewis amrywiol o gyrsiau cymorth rhianta ar gael ledled Ceredigion i rieni a gofalwyr. Mae llawer o gyrsiau yn cynnig crèche am ddim, gan ei gwneud hi'n haws i rieni plant iau fynychu.

Mae yna hefyd gyrsiau arbenigol ar gyfer teuluoedd niwroamrywiol, gan gynnwys:

- Cwrs Awtistiaeth - yn cael ei gynnal yn Aberystwyth o fis Medi
- Cwrs ADHD - rhedeg ar-lein gyda'r nos ar ôl hanner tymor

I archwilio'r ddewis o gyrsiau a chymorth sydd ar gael, ewch i'r tudalennau Cymorth Rhianta ar wefan Cyngor Sir Ceredigion.

📞 Ffôn: 01545 570881

✉ clic@ceredigion.gov.uk

Home-Start Ceredigion

Mae Home-Start Ceredigion yn cynnig cymorth cyfeillgar, cyfrinachol i deuluoedd â phlant ifanc a allai fod yn wynebu heriau fel ynysu, iechyd meddwl gwael, pwysau ariannol, neu anawsterau gyda rhianta. Mae gwirfoddolwyr a staff hyfforddedig yn gweithio ochr yn ochr â theuluoedd i ddarparu cymorth ymarferol ac emosiynol, gan helpu rhieni i fagu hyder a chryfhau bywyd teuluol.

Mae'r gefnogaeth yn cynnwys:

- Cymorth un-i-un yn y cartref
- Grwpiau a gweithgareddau teuluol
- Cefnogaeth emosiynol a chlust wrando
- Helpu i fagu hyder a chysylltu â gwasanaethau lleol

Cysylltwch â Home-Start Ceredigion 📞 01570 218546
✉ homestartaberaeron@gmail.com

Perthnasoedd Teuluol

Mae gwrthdaro rhwng rhieni yn rhan arferol o berthnasoedd. Mewn gwirionedd, mae'n bwysig iawn i blant weld bod eu rhieni weithiau'n anghytuno. Fodd bynnag, pan fydd plant yn cael eu hamlygu'n rheolaidd i wrthdaro rhwng rhieni sy'n ddwys ac yn cael ei reoli neu ei ddatrys yn wael, gall hyn gael effaith niweidiol a pharhaol ar eu

lles a'u datblygiad. I gael rhagor o wybodaeth a chefnogaeth ar hyn, ewch i dudalen Perthynas Deuluol y cyngor.

Eisiau siarad â rhywun am eich perthynas?

Mae Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru (WWDAS) yn darparu gwasanaeth cyfrinachol am ddim ar draws Ceredigion i unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan gam-drin domestig.

Swyddfa Aberteifi
PO Box 5, Aberteifi, SA43 1LE
📞 01239 615385 (llinell gymorth 24 awr)

Swyddfa Aberystwyth
PO Box 38, Aberystwyth, SA23 3GX
📞 01970 625585 (llinell gymorth 24 awr)

E-bost
✉ referrals@westwalesdas.org.uk

Os ydych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod yn profi cam-drin domestig, mae cymorth ar gael 24 awr y dydd. Mae pob ymholiad yn cael ei drin yn gyfrinachol.

Beth sydd mlaen i rieni a theuluoedd?

Ewch i Hysbysfwrdd Rhianta a Chymorth i Deuluoedd y Cyngor i ddod o hyd i ddigwyddiadau, cyrsiau a grwpiau lleol, neu ewch draw i dudalen Facebook Teuluoedd Ceredigion Families i gael hyd yn oed mwy o weithgareddau, cymorth a chyfleoedd i gysylltu â theuluoedd eraill.

Canolfannau Teulu

Mae Canolfannau Teulu yn darparu lle croesawgar i blant, pobl ifanc a theuluoedd gael mynediad at gymorth, cyngor, gweithgareddau a chyfleoedd i gysylltu ag eraill yn eu cymuned leol. P'un a ydych chi'n chwilio am weithgareddau teuluol, cymorth rhianta neu ffyrdd o gymryd rhan, mae eich Canolfan Deuluol leol yn lle gwych i ddechrau.

Beth am alw heibio neu gysylltu â ni i ddarganfod beth sydd ar gael yn eich ardal chi?

Jig-So

- **Prif Gyswllt:** Alison Sinclair

- **Ffôn:** 01239 615922
- **Facebook:** http://www.facebook.com/Jigso.Cardigan

Canolfan Deuluol RAY

- **Prif Gyswllt:** Gill Byrne
- **Ffôn:** 01545 570686
- **Facebook:** www.facebook.com/CanolfanDeuluolRAYFamilyCentre

Hwb Cymunedol y Borth

- **Prif Gyswllt:** Helen Williams
- **Ffôn:** 07896 616857 / 07483 356503
- **Ebost:** contact@borthfamilycentre.co.uk

Cliciwch yma i ddarganfod mwy am Ganolfannau Teulu a'r cymorth sydd ar gael yn eich ardal chi.

Ceredigion Actif

Ydych chi'n edrych am ffyrdd hwyliog a fforddiadwy o gadw'r teulu yn actif? Mae Ceredigion Actif yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau i blant, pobl ifanc a theuluoedd, gan gynnwys nofio, chwaraeon, rhaglenni gwyliau a sesiynau ffitrwydd sy'n addas i deuluoedd ledled Ceredigion.

Dewch o hyd i weithgareddau yn eich canolfan hamdden leol a darganfyddwch gyfleoedd i fod yn egnïol gyda'ch gilydd.

📞 **01970 633567**
✉ ceredigionactif@ceredigion.gov.uk
Facebook: Ceredigion Actif

I gau:

Diolch am ddarllen ein Bwletin Costau Byw. Gobeithio fod y bwletin hyn wedi bod yn ddefnyddiol.

Ewch i wefan y Cyngor Sir i gael rhagor o wybodaeth am gymorth costau byw: **Cymorth Costau Byw - Ceredigion County Council**

Os hoffech gofrestru i dderbyn ein bwletin costau byw, cysylltwch â ni:

Ebost: partnerships@ceredigion.gov.uk Ffôn: 01545 570881

Rhowch wybod i ni beth ydych chi'n ei feddwl o'n e-fwletin trwy ateb dau gwestiwn:Cliciwch yma am yr arolwg.

Adnewyddiad i'n Bwletin Costau Byw

Er mwyn ein helpu i ddarparu adnodd mwy defnyddiol a diddorol i chi, rydym yn adnewyddu ein Bwletin Costau Byw. Fel rhan o'r adolygiad hwn, ni fydd bwletin mis Medi tra byddwn ni yn gwneud rhai gwelliannau i'r fformat a'r cynnwys.

Yn y dyfodol, bydd y bwletin yn cael ei gyhoeddi bob chwarter, gan ein galluogi i ddod â gwybodaeth fwy cynhwysfawr ac ymarferol ym mhob rhifyn.

Cadwch lygad am ein bwletin nesaf yr hydref. Edrychwn ymlaen at rannu'r bwletin newydd gyda chi.