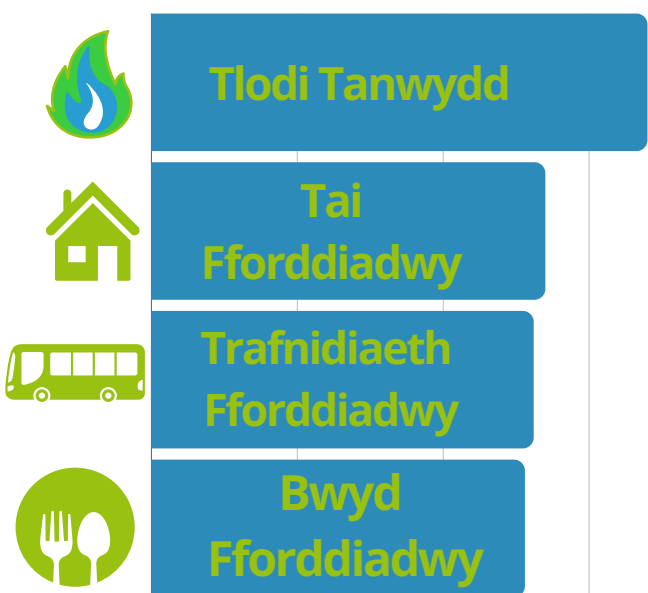


Rydym wedi holi pob un o'r 732 Cyngor Cymuned & Thref yng Nghymru i ofyn am eu barn ar sut mae'r Argyfwng Costau Byw yn effeithio eu cymunedau a sut maen nhw'n cyfrannu at unrhyw gefnogaeth sy'n cael ei chynnig.

"Rydyn ni'n ei weld a'i deimlo o'n cwmpas wrth i fusnesau a phobl gyffredin ei chael yn anodd cael dau pen llinyn ynghyd"

Roedd Cyngorau Cymuned & Thref yn credu mai'r rhain oedd y materion Costau Byw mwyaf yn eu Cymunedaus

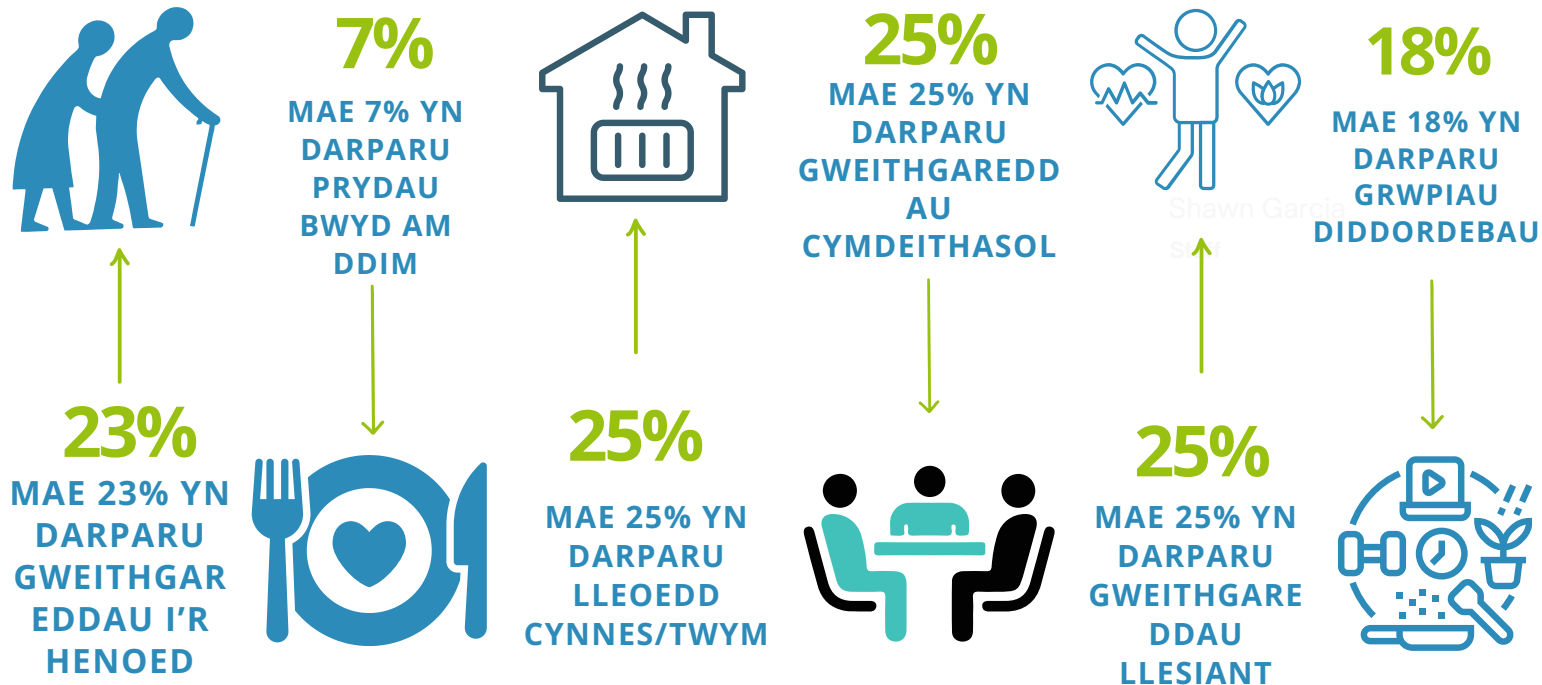


■ Ie ■ Na ■ Ddim yn Siwr



DALIWCH ATI GYDA'R GWAITH DA

Mae cymaint o gefnogaeth yn cael ei darparu'n barod gan Gyngorau Cymuned & Thref ledled Cymru

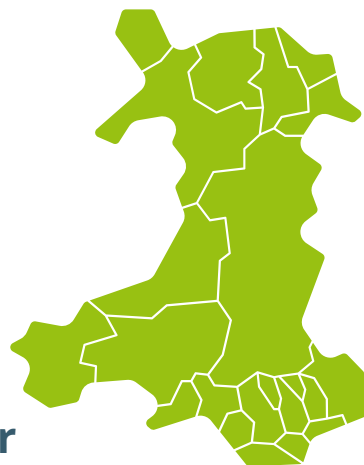


"Ar hyn o bryd mae'r cyngor yn tyfu ffrwythau a llyisiau y gall y Gymuned helpu eu hunain iddynt"

MAE MWY O WAITH I'W WNEUD

Mae'r ymchwili yn dweud wrthym fod ein Cymunedau yn dal yn gwegian

- Dywedodd 43% o Aelwydydd fod eu sefyllfa ariannol yn gwaethygu
- Dywedodd 23% na fyddent yn gallu ymdopi'n ariannol
- Roedd 20% o Aelwydydd yn bwyta llai o fwyd
- Dywedodd 44% fod costau'n cynyddu yn effeithio eu hiechyd meddwl*



Nid oes gan y person arferol y mae Cyngor ar Bopeth yn eu helpu gyda chynngor ar ddyledion ond £21 yn weddill bob mis ar ôl talu am eu hanfodion.

*Ffynhonnell: Costau byw cynyddol ac iechyd a llesiant yng Nghymru: arolwg cenedlaethol - Iechyd Cyhoeddus Cymru & Phrifysgol Bangor



BETH DDYWEDSOCH WRTHYM YR HOFFECH EI GAEL NESAF



“Byddai cael gwybodaeth am hyn i gyd yn dda iawn. Yn enwedig felly os oes enghreifftiau o weithgareddau’n cael eu gwneud gan gynghorau cymuned eraill y gallem eu hefelychu”



Lleoedd Cymunedol a Chynnes

- Hybiau Cynnes/Twym
- Grwpiau Cymdeithasol
- Gweithgareddau i Bobl Hŷn
- Grwpiau Diddordebau



Bwyd

- Prydau Bwyd am Ddim
- Banciau Bwyd
- Oergelloedd Cymunedol
- Clybiau Cinio



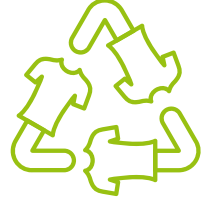
Iechyd & Llesiant

- Grwpiau Ymarfer
- Gweithgareddau Llesiant
- Cefnogaeth Iechyd Meddwl
- Rhoddion Elusennol



Dillad & Ailbwrpasu

- Banciau Dillad
- Caffis Atgyweirio
- Sgipiau Cymunedol
- Banciau Cyfnewid Dillad/Gwisg Ysgol



Budd-daliadau, Cyllidebu & Rheoli Dyledion

- Cyngor ar Fudd-daliadau
- Cymorth i Gyllidebu
- Gwybodaeth Ymwybyddiaeth Gyhoeddus
- Cyfleusterau bancio



Trafnidiaeth

- Bysiau Cymunedol
- Rhannu Ceir
- Cludiant Ysbyty
- Olwynion i'r gwaith



SUT ALL UN LLAIS CYMRU HELPU?



Gwybodaeth & Adnoddau

Adeiladu Capasiti a Hyfforddiant



Gwybodaeth Ymwybyddiaeth Gyhoeddus

Cyfeirio 'Mlaen



Eiriolaeth & Chymorth Polisi

Rhwydweithio & Chydweithion



COFIWCH GYSYLLTU



Rhannwch gyda ni'r camau rydych yn eu cymryd yn barod i fynd i'r afael â'r argyfwng costau byw yn eich ardaloedd. Rydym yma i gynnig arweiniad a chefnogaeth ichi, ac i rannu'r gwaith anhygoel sy'n cael ei wneud yn barod. Mae eich mewnbwn yn amhrisiadwy wrth lywio ein rhaglen a sicrhau ein bod yn diwallu eich anghenion yn effeithiol, felly mae angen inni glywed gan eich Cynghorau



COLC@onevoicewales.wales



<http://>

[Argyfwng Costau Byw: Un Llais Cymru](http://www.onevoicewales.wales)