



## Cyngor ar ddyledion



Mae ein partneriaid yn cynnig cyngor ymarferol er mwyn helpu i leihau dyledion. Mae'n cynnwys llunio cyllideb, datblygu cynllun gweithredu a helpu i drafod gyda chredydwr fel eich bod chi'n dal i gael eich gwasanaethau hanfodol.

## Ydych chi ar y tariff ynni gorau



Ni yw Gweithredwr eich Rhwydwaith ac rydym ni'n cludo trydan i'ch cartref, nid ni yw eich cyflenwr ac nid ni sy'n anfon eich bil atoch chi. Os nad ydych wedi ystyried adolygu eich tariff neu eich cyflenwr yn ddiweddar, yna gallech fod yn colli allan. Mae ein partneriaid yn gweithio'n **annibynnol**

i chwilio am y tariff gorau ar draws pob Cyflenwr i wneud yn siŵr bod eich biliau ynni mor isel â phosib. Byddan nhw'n eich helpu i newid cyflenwr pan fydd bargaen well - heb drafferth i chi. Y llynedd arbedodd ein cwsmeriaid a oedd wedi newid darparwyr £166 y flwyddyn ar gyfartaledd.

SCP8007

## Eich helpu chi pan fydd toriad trydan



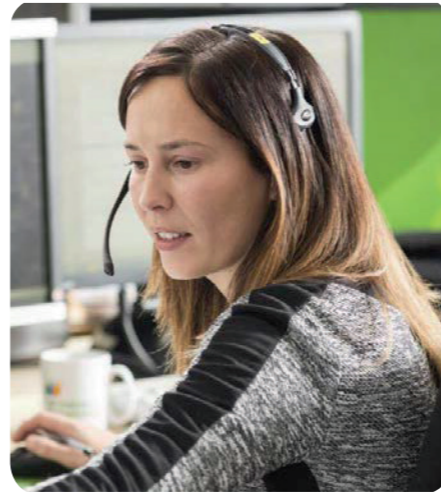
Mewn achos o doriad trydan, mae ein timau'n gweithio bob awr o'r dydd i adfer eich cyflenwad trydan cyn gynted â phosib. Rydym ni'n gwerthfawrogi y gall hyn beri gofid i rai cwsmeriaid, a dyna pam rydym ni'n cynnig cymorth ychwanegol i gwsmeriaid sy'n teimlo eu bod nhw angen ein help o bosib.

### Gallwch chi ymuno â'n cofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth os:

- Ydych chi dros 60 oed
- Oes gennych chi anghenion cyfathrebu arbennig
- Ydych chi'n dibynnu ar drydan ar gyfer gofal yn y cartref neu ofal meddygol
- Oes gennych chi blentyn dan 5 oed
- Oes gennych chi salwch cronig
- Neu os ydych chi'n teimlo eich bod chi angen help llaw ychwanegol.

Gallwch gofrestru gyda ni hefyd os ydych chi'n teimlo bod angen cymorth arnoch chi am gyfnod byr.

Os byddwch chi'n ymuno â'n Cofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth, byddwn ni'n deall y gallech chi fod yn agored i niwed ac fe fyddwn ni'n rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi o leiaf bob 3 awr pan fydd toriad yn y cyflenwad trydan. Byddwn ni hefyd yn gwybod y gallai fod angen cymorth ychwanegol arnoch.



## Beth i'w wneud nesaf?

Os oes gennych chi ddi-dordeb mewn unrhyw un o'r gwasanaethau a gynigir yn y daflen hon, cysylltwch â ni ar:

**0330 1010 154**

Mae'r llinellau ar agor rhwng **8.30am a 4.30pm** dydd **Llun i ddydd Gwener**

Bydd ein tîm yn falch o siarad â chi a gwneud trefniadau cyfeirio ar eich rhan.

Mae'r manylion ar gael ar-lein ar [www.spenergynetworks.co.uk](http://www.spenergynetworks.co.uk)

\*Sylwer, mae pob atgyfeiriad yn dibynnu a oes partner ar gael a chyllid priodol. Os hoffech chi gael eich tynnu oddi ar y Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth neu roi'r gorau i gael gwybodaeth am ein gwasanaethau cefnogi gan SP Energy Networks, cysylltwch â ni ar y rhif uchod.

RHWYDWAITH GOFALGAR

## Rhoi ychydig o gymorth ychwanegol i chi

SP Energy Networks ydym ni, Gweithredwr eich Rhwydwaith Dosbarthu Lleol. Ni yw'r bobl sy'n cadw eich goleuadau ymlaen ac yn cludo trydan i'ch cartref 24 awr y dydd - 365 diwrnod y flwyddyn.

Rydym yn gweithio mewn partneriaeth â nifer o sefydliadau annibynnol er mwyn gallu cynnig gwasanaethau lleol i'n cwsmeriaid a fyddai'n elwa o ychydig o gymorth ychwanegol.





# Gwasanaethau lleol am ddim i chi

Rydym wedi dod â nifer o bartneriaid lleol at ei gilydd i ddarparu gwasanaethau am ddim neu gost isel i gwsmeriaid sy'n hen, yn anabl neu angen help llaw ychwanegol.

Mae pob un o'r gwasanaethau'n cael eu darparu gan sefydliadau annibynnol, felly gall ein cwsmeriaid sydd o bosib angen ychydig o gymorth ychwanegol gael mynediad at y rhain mewn un lle, a gallwn ni wneud y gwaith caled ar eich rhan.

Cysylltwch â ni ar y rhif ar gefn y daflen hon os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am unrhyw un o'r gwasanaethau hyn.

## Cymorth i ofalwyr



Gofalwr yw unrhyw un sy'n gofalu, yn ddi-dâl, am ffrind neu aelod o'r teulu sydd, oherwydd salwch, anabledd, caethiwed neu broblem iechyd meddwl, yn methu ag ymdopi heb eu cefnogaeth nhw. Mae'r gwasanaeth hwn yn cynnig cyngor, cymorth a gwybodaeth i helpu gofalwyr i fyw eu bywydau.



## Cymorth a chefnogaeth gyda budd-daliadau



Mae ein partneriaid yn cynnig cyngor diduedd yn rhad ac am ddim a byddan nhw'n cynnal gwiriadau ar eich rhan i wneud yn siŵr eich bod yn cael yr holl incwm mae gennych chi hawl iddo



## Archwiliadau diogelwch tân yn y cartref



Manteisiwch ar gyngor diogelwch tân i wneud yn siŵr eich bod chi'n ddiogel yn eich cartref. Bydd ein partneriaid yn gweithio i'ch helpu i leihau'r perygl o dân, ac yn darparu ac yn gosod synwryddion lle bo hynny'n briodol.



NFCC  
National Fire  
Chiefs Council



SCOTTISH  
FIRE AND RESCUE SERVICE  
Working together for a better Scotland



## Gwneud ffrind



Ydych chi erioed wedi teimlo'n unig, a yw'r dyddiau'n teimlo'n hir a diddiwedd? Mae mwy a mwy o bobl nawr yn byw ar eu pen eu hunain ac yn teimlo'n ynysig ac yn unig. Weithiau mae pob un ohonom ni angen rhywun i siarad â nhw. Mae gennym ni nifer o bartneriaid sy'n cynnig gwasanaeth cyfeillio. Weithiau bydd yn alwad ffôn syml i'ch atgoffa nad ydych chi ar eich pen eich hun neu efallai y byddan nhw'n gallu anfon rhywun draw am banded o de.

**Peidiwch â bod yn unig, rhowch gynnig arni.**



## Bwyd da a chwmni da



Mewn rhai ardaloedd rydym yn gweithio mewn partneriaeth â phrosiect i ddod â phobl sy'n mwynhau coginio a dim ots ganddyn nhw goginio mymryn ychwanegol at ei gilydd â'u cymdogion oedrannus. Byddan nhw'n danfon pryd poeth wedi'i goginio gartref atoch ac yn treulio amser gyda chi yn rheolaidd os ydych chi eisiau. Bwyd wedi'i goginio gartref a chyfeillgarwch, beth gewch chi well!



## Cymorth i gadw eich cartref yn gynnes



Manteisiwch ar gyngor diduedd yn rhad ac am ddim ar wneud eich cartref yn rhatach i'w wresogi. Mae cartref cynnes yn fwy iach a hapus, ac mae cartref sy'n defnyddio ynni'n effeithlon yn dda i'ch poced hefyd. Mae ein partneriaid yn cynnig cyngor ar sut i ddefnyddio ynni yn effeithlon sydd wedi'i deilwra i'ch cartref, er mwyn eich cadw'n gynnes ac arbed arian i chi. Gallan nhw hefyd helpu i ddod o hyd i ffynonellau arian a grantiau os ydyn nhw ar gael.



## Cymorth i bobl â dementia



Rydym ni'n gwybod bod dementia yn gallu bod yn heriol i'r rhai sy'n byw gyda'r cyflwr yn ogystal â'u gofalwyr. Nod ein partneriaid yw gwneud yn siŵr nad yw unrhyw un yn wynebu dementia ar ei ben ei hun drwy gynnig cyngor a chymorth drwy eu gwasanaethau amrywiol.