

# Cymorth i bobl anabl - canllaw i etholwyr

Rhagfyr 2024



Senedd Cymru yw'r corff sy'n cael ei ethol yn ddemocrataidd i gynrychioli buddiannau Cymru a'i phobl. Mae'r Senedd, fel y'i gelwir, yn deddfu ar gyfer Cymru, yn cytuno ar drethi yng Nghymru, ac yn dwyn Llywodraeth Cymru i gyfrif.

Gallwch weld copi electronig o'r ddogfen hon ar wefan y Senedd:  
[ymchwil.senedd.cymru](http://ymchwil.senedd.cymru)

Gellir cael rhagor o gopïau o'r ddogfen hon mewn ffurfiau hygyrch, yn cynnwys Braille, print bras, fersiwn sain a chopïau caled gan:

**Senedd Cymru**  
**Tŷ Hywel**  
**Bae Caerdydd**  
**CF99 1SN**

X: [@SeneddYmchwil](https://twitter.com/SeneddYmchwil)  
Ymchwil y Senedd: [ymchwil.senedd.cymru](http://ymchwil.senedd.cymru)  
Tanysgrifiwch: [Cylchlythyr](https://www.gov.wales/cylchlythyr)

© **Hawlfraint Comisiwn y Senedd Cymru 2024**

Ceir atgynhyrchu testun y ddogfen hon am ddim mewn unrhyw fformat neu gyfrwng cyn belled ag y caiff ei atgynhyrchu'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol na difriol. Rhaid cydnabod mai Comisiwn y Senedd Cymru sy'n berchen ar hawlfraint y deunydd a rhaid nodi teitl y ddogfen.

# Cymorth i bobl anabl - canllaw i etholwyr

Rhagfyr 2024

**Awdur:**

Claire Thomas

**Mae'r canllaw etholaethol hwn yn cyfeirio at ffynonellau cymorth i bobl anabl. Mae hefyd yn cynnwys gwybodaeth am gyflogaeth, ffynonellau ariannol a ffynonellau ehangach o gyngor a chymorth.**



## Cynnwys

<b>1. Sefydliadau sy'n cynnig cymorth i bobl anabl.....</b>	<b>1</b>
Sefydliadau.....	1
<b>2. Cyflogaeth .....</b>	<b>8</b>
Cymorth cyflogaeth .....	8
Cymorth Llywodraeth y DU .....	10
Cymorth Llywodraeth Cymru .....	11
Prentisiaethau .....	12
Hawliau cyflogaeth .....	13
<b>3. Ffynonellau eraill o wybodaeth a chymorth .....</b>	<b>14</b>

# 1. Sefydliadau sy'n cynnig cymorth i bobl anabl

## Sefydliadau

Mae nifer o sefydliadau sy'n cynnig cymorth i bobl anabl. Gall y rhain gynnwys Sefydliadau Pobl Anabl, neu DPOs (Disabled People's Organisations), sef sefydliadau sy'n cael eu harwain a'u rheoli gan unigolion anabl. Mae DPOs yn chwarae rhan wrth eirioli dros hawliau ac anghenion y gymuned anabl, ac mae rhai hefyd yn darparu cymorth, cyngor a gwasanaethau i bobl anabl. Hefyd, mae llawer o sefydliadau lleol a chenedlaethol sy'n ceisio darparu ymchwil, ymgyrchu ar ran pobl anabl neu ddarparu cymorth uniongyrchol. Mae manylion y sefydliadau wedi'u nodi isod.

Nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr. Gall etholwyr chwilio am wasanaethau sefydliadau lleol a chenedlaethol trwy [wefan Dewis Cymru](#).

## Pobl yn Gyntaf Cymru Gyfan

---

[Pobl yn Gyntaf Cymru Gyfan](#) – sefydliad ar gyfer dynion a menywod sydd ag anabledd dysgu, ac a arweinir ganddynt. Mae'n unigryw yng Nghymru gan mai dyma'r unig sefydliad cenedlaethol a arweinir gan aelodau sy'n cynrychioli llais dynion a menywod ag anabledd dysgu.

**E-bost:** [admin@allwalespeople1st.co.uk](mailto:admin@allwalespeople1st.co.uk)

## Autistica

---

[Autistica](#) – elusen ymchwil ac ymgyrchu awtistiaeth. Mae'r elusen yn darparu cyllid ar gyfer ymchwil, yn cyfrannu at therapïau newydd, ymgyrchoedd ar gyfer gwell gwasanaethau, a llunio polisi cenedlaethol. Os ydych yn chwilio am gymorth neu wybodaeth am wasanaethau lleol, gallwch ddefnyddio [Cyfeiriadur Gwasanaethau y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol](#).

**Tudalen gyswllt:** <https://www.autistica.org.uk/about-us/contact-us>

## Cymdeithas Dyslecsia Prydain

---

Cymdeithas Dyslecsia Prydain yw llais pobl ddyslecsig. Ei nod yw hyrwyddo cymdeithas sy'n ystyriol o ddyslecsia sy'n galluogi pobl ddyslecsig o bob oed i gyrraedd eu llawn botensial. Mae'n darparu gwybodaeth a chynghor i blant ac oedolion, addysgwyr a chyflogwyr.

Os ydych chi'n chwilio am gymorth neu wybodaeth am Gymdeithasau Dyslecsia Lleol, gallwch chwilio trwy god post neu sir yma : [Cymdeithasau Dyslecsia Lleol](#)

**Ffôn:** 0333 405 4555

**Tudalen gyswllt:** <https://www.bdadyslexia.org.uk/contact>

## Cerebral Palsy Cymru

---

[Cerebral Palsy Cymru](#) yw'r ganolfan genedlaethol i deuluoedd yng Nghymru gyda phlant sydd â pharlys yr ymennydd. Mae'n darparu gwasanaeth cymorth i deuluoedd ac mae ganddo dîm arbenigol o ffisiotherapyddion, therapyddion galwedigaethol a therapyddion iaith a lleferydd yn cydweithio i gynnig sgiliau trawsddisgyblaethol, fel bod pob plentyn yn elwa o'u harbenigedd cyfunol.

**Tudalen gyswllt:** <https://www.cerebralpalsycymru.org/get-support>

## Cyswllt Conwy ar gyfer Anabledau Dysgu

---

Mae [Cyswllt Conwy](#) ar gyfer Anabledau Dysgu yn helpu i hyrwyddo hawliau pobl ag anabledau dysgu sy'n byw yng Ngogledd Cymru. Mae nodau'r sefydliad yn cynnwys sicrhau bod pobl yn cael dewis a chyfle cyfartal yn y gymuned y maent yn byw ynddi.

**Ffôn:** 01492 536 486

**Cyswllt:** <https://www.cc4ld.org.uk/contact-us>

## Hawliau Anabledd y DU

---

[Hawliau Anabledd y DU](#) yw Sefydliad Pobl Anabl y DU sy'n cael ei arwain a'i redeg gan bobl anabl, ac yn gweithio ar eu cyfer.

Mae'r sefydliad yn gweithio gyda Sefydliadau Pobl Anabl eraill, cyrff cyhoeddus, busnesau a'r Llywodraeth ledled y DU i ddylanwadu ar newid rhanbarthol

a chenedlaethol ar gyfer hawliau, hygyrchedd, buddion, ansawdd bywyd a chyflleoedd economaidd gwell i bobl anabl. Nid yw'r sefydliad yn darparu cymorth uniongyrchol i bobl anabl ond mae'n cynnig **gwybodaeth ysgrifenedig, canllawiau ac adnoddau**.

**Ffôn:** 0330 995 0400

**E-bost:** [enquiries@disabilityrightsuk.org](mailto:enquiries@disabilityrightsuk.org)

## **Anabledd Cymru**

---

**Anabledd Cymru** yw'r gymdeithas genedlaethol o sefydliadau pobl anabl yng Nghymru. Mae Anabledd Cymru yn gweithio i ddylanwadu ar bolisïau ac arferion y llywodraeth ynghylch pobl anabl drwy gynnwys ei aelodau mewn ymgyrchoedd, ymgynghoriadau, gwaith ymchwil a datblygu polisi. Mae'r sefydliad wedi cyhoeddi **cyngor a phecynnau cymorth** ar draws sawl maes gwahanol (gan gynnwys ar: dai, budd-daliadau a chymorth ariannol). Ni all Anabledd Cymru ddarparu cymorth neu waith achos unigol, ond byddai'n gallu eich cyfeirio at sefydliad mwy priodol.

**Ffôn:** 029 20887325

**Tudalen gyswllt:** <https://www.disabilitywales.org/contact/?lang=cy>

## **Cymdeithas Syndrom Down**

---

**Cymdeithas Syndrom Down** yw'r elusen arweiniol sy'n gweithio ledled Cymru i gefnogi unigolion sydd â syndrom Down, eu teuluoedd a'r gweithwyr proffesiynol sy'n eu cefnogi. Mae'r sefydliad yn cynnig llinell gymorth sy'n cael ei staffio gan dîm o gynghorwyr arbenigol, sy'n gallu cynnig cyngor ar unrhyw agwedd ar fyw gyda syndrom Down gan gynnwys cymorth cyn-geni, budd-daliadau, addysg, darparu gwasanaethau, hawliau, iechyd, lleferydd, iaith a chyfathrebu, anghenion cymhleth ac oedolion.

**Llinell Gymorth:** 033 31212300 (10am-4pm)

**E-bost:** [wales@downs-syndrome.org.uk](mailto:wales@downs-syndrome.org.uk)

## Triniaeth Deg i Fenywod Cymru

---

Nod **Triniaeth Deg i Fenywod Cymru** yw cefnogi, hysbysu, addysgu a grymuso merched, menywod a'r rhai a bennwyd yn fenywod adeg eu geni yng Nghymru sy'n dioddef amrywiaeth o gyflyrau iechyd ac nad ydynt yn cael triniaeth ddigonol (neu deg). Fel 'arbenigwyr trwy brofiad', mae ei dîm o wirfoddolwyr yn eirioli dros anghenion gofal iechyd menywod yn lleol, yn genedlaethol ac ar lefel y DU. Mae ei weithgareddau ymgysylltu yn cynnwys:

- Grŵp cymorth ar-lein ar gyfer y rhai sydd wedi'u lleoli mewn/sy'n cael gofal iechyd yng Nghymru.
- Cymorth e-bost.
- Cyfarfodydd a digwyddiadau grŵp cymorth ar-lein ac wyneb yn wyneb.

**E-bost:** [info@ftww.org.uk](mailto:info@ftww.org.uk)

## Cŵn Tywys Cymru

---

Mae **Cŵn Tywys Cymru** yn darparu cymorth i bobl sydd wedi colli eu golwg a'u teuluoedd a'u gofalwyr. Mae'n darparu gwybodaeth am amrywiaeth o faterion gan gynnwys gofal cŵn, byw'n annibynnol ac addysg.

**Llinell gymorth:** 0800 781 1444

**Tudalen gyswllt:** <https://www.guidedogs.org.uk/getting-support/information-and-advice/>

## Headway

---

Mae **Headway** yn darparu cymorth i'r bobl hynny sydd ag anaf i'r ymennydd.

**Ffôn:** 0808 800 2244

**Gallwch ddod o hyd i'ch grŵp lleol yma:** <https://www.headway.org.uk/supporting-you/in-your-area/groups-and-branches/wales/>



## Leonard Cheshire

---

Mae **Leonard Cheshire** yn darparu cymorth i unigolion fyw, dysgu a gweithio mor annibynnol ag y maent yn ei ddewis, beth bynnag fo'u gallu. Dan arweiniad pobl sydd â phrofiad o anabledd, mae'n darparu cymorth i gael mynediad at ofal a chyflogaeth.

**Tudalen gyswilt:** <https://www.leonardcheshire.org/about-us/contact-us>

## Anabledd Dysgu Cymru

---

**Anabledd Dysgu Cymru** - Elusen genedlaethol sy'n cynrychioli'r sector anabledd dysgu yng Nghymru. Mae'n gweithio gyda phobl ag anabledd dysgu a'u teuluoedd, Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, sefydliadau pobl anabl a'r sector gwirfoddol fel y gallwn greu Cymru well i bawb ag anabledd dysgu.

**Ffôn:** 029 2068 1160

**E-bost:** [enquiries@ldw.org.uk](mailto:enquiries@ldw.org.uk)

## Cymdeithas ME

---

**Cymdeithas ME** - sefydliad ymgyrchu, sy'n ceisio dylanwadu ar ddatblygiad polisi iechyd, gofal cymdeithasol ac addysg yng Nghymru er budd pawb sydd ag ME a'u gofalwyr.

**Ffôn:** 01970 636515

**E-bost:** [helpline@wames.org.uk](mailto:helpline@wames.org.uk)

## Mencap

---

Mae **Mencap Cymru** yn darparu cymorth i bobl ag anabledd dysgu, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Mae'r sefydliad yn darparu nifer o brosiectau a gwasanaethau ledled Cymru, sy'n cefnogi pobl ag anabledd dysgu i ddweud eu dweud ac i fyw'n fwy annibynnol. Mae hefyd yn darparu cyngor a chymorth drwy linell gymorth Anabledd Dysgu Cymru.

**Ffôn:** 0808 8000 300

**Ffurflen Gyswilt:** <https://wales.mencap.org.uk/cy/llynell-gymorth-anabledd-dysgu-cymru>

## Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru

---

Mae **Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru** yn gweithio gyda phobl awtistig ledled Cymru. Mae'n darparu ystod eang o wasanaethau cymorth personol o safon i bobl ar y sbectrwm awtistiaeth a'u teuluoedd.

**Tudalen gyswllt:** <https://www.autism.org.uk/contact-us>

## Parkinson's UK Cymru

---

Mae **Parkinson's UK Cymru** yn darparu gwybodaeth a chymorth i'r rhai sydd â chlefyd Parkinson a'u teuluoedd. Gall ei dîm o gynghorwyr arbenigol roi gwybodaeth am unrhyw agwedd ar fyw gyda chlefyd Parkinson. Mae hyn yn cynnwys cyngor a chymorth ar gael mynediad at wasanaethau iechyd neu fudd-daliadau.

**Tudalen gyswllt:** <https://www.parkinsons.org.uk/information-and-support/support-you>

## RNIB Cymru

---

Mae **RNIB Cymru** yn darparu ystod eang o wasanaethau a chymorth i bobl ddall a rhannol ddall ledled Cymru, yn ogystal ag ymgyrchu dros wella gwasanaethau ac atal achosion y gellir eu hosgoi o golli golwg. Mae gwasanaethau yn cynnwys:

- Hawliau, Cyngor a Gwybodaeth
- Gwasanaeth cyflogaeth
- Tîm Gwasanaethau Plant a Theuluoedd
- Canolfan Trawsgrifio Caerdydd
- Cynllun achredu Visibly Better
- Pontio o addysg i gyflogaeth
- Clybiau a grwpiau cymdeithasol

**Ffôn:** 029 2082 8500

**E-bost:** [cymru@rnib.org.uk](mailto:cymru@rnib.org.uk)

## **RNID Cymru**

---

Mae **RNID Cymru** yn darparu gwybodaeth a chymorth i unrhyw un sy'n fyddar, sydd â nam ar eu clyw neu tinnitus. Mae'n darparu cymorth a chyngor ar:

- Colli clyw
- Cael cymhorthion clyw
- Cael y budd mwyaf posibl o'ch cymhorthion clyw
- Budd-daliadau
- Cyflogaeth
- Tinnitus

**Tudalen gyswllt:** <https://rnid.org.uk/about-us/contact-rnid/>

## **Sense Cymru**

---

Mae **Sense Cymru** yn cefnogi pobl ag anabledau cymhleth ledled Cymru. Mae dau hyb Sense yng Nghymru: **Hyb Sense Dinbych** a **Hyb Sense Caerffili**.

**Tudalen gyswllt:** <https://www.sense.org.uk/information-and-advice/>

## 2. Cyflogaeth

### Cymorth cyflogaeth

Mae nifer o sefydliadau yng Nghymru sy'n darparu cymorth a chynghor cyflogaeth i bobl anabl.

#### Cymru'n Gweithio

---

Mae **Cymru'n Gweithio** yn cynnig cynghor ac arweiniad gyrfaedd rhad ac am ddim a diduedd os ydych yn 16 oed neu'n hŷn. Mae'n darparu cymorth gan gynnwys cael gafael ar hyfforddiant, uwchsgilio, cyllid, a help gydag ysgrifennu CV a thechnegau cyfweliad. Mae Cymru'n Gweithio yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru ac yn cael ei ddarparu gan Gyrfa Cymru. Mae hefyd yn darparu gwybodaeth am y **cymorth sydd ar gael i bobl anabl**.

Gallwch gael cymorth wyneb yn wyneb mewn canolfan Gyrfa Cymru neu leoliadau allgymorth, dros y ffôn neu'n ddigidol.

**Llinell gymorth:** 0800 028 4844

**Tudalen gyswllt:** <https://workingwales.gov.wales/contact-us#webchat>

#### Agoriad Cyf (gogledd Cymru)

---

Mae **Agoriad Cyf** yn cefnogi pobl anabl i ddod o hyd i hyfforddiant ac yn darparu cyrsiau ar gyfer datblygiad ac addysg a gwell dealltwriaeth o weithle cyflogwyr. Mae hefyd yn cynnig gwasanaethau recriwtio arbenigol i fusnesau ledled gogledd Cymru.

**Ffôn:** 01248 361 392

**E-bost:** [info@agoriad.org.uk](mailto:info@agoriad.org.uk)

## **Cyflogaeth â Chymorth ELITE (de, canolbarth a gorllewin Cymru)**

---

Mae **Cyflogaeth â Chymorth ELITE** yn helpu i rymuso pobl â namau drwy ddarparu cyfleoedd galwedigaethol, hyfforddiant a chyflogaeth i sicrhau annibyniaeth. Mae ELITE yn rhedeg prosiectau ac yn darparu gwasanaethau cyflogaeth â chymorth ledled Cymru.

**Ffôn:** 01443 226664

**Tudalen gyswllt:** [information@elitesea.co.uk](mailto:information@elitesea.co.uk)

## **Y Gwasanaeth Cenedlaethol ar Amrywiaeth, Cyflogaeth a Chynghori**

---

Mae'r **Gwasanaeth Cenedlaethol ar Amrywiaeth, Cyflogaeth a Chynghori** yn darparu cymorth cyflogaeth i bobl anabl ac yn gweithio gyda chyflogwyr. Mae'r sefydliad yn cynnig cyngor am ddim i bobl anabl a'i nod yw:

- Rhoi cyfle cyfartal i ymgeiswyr anabl, ac
- Agor cronfeydd talent newydd i'w gleientiaid.

**Ffôn:** 07415 607295 / 01873 598672

**E-bost:** [info@NDEAS.co.uk](mailto:info@NDEAS.co.uk)

## **Work Fit (Cymdeithas Syndrom Down)**

---

**WorkFit** - rhaglen a gynlluniwyd i wella mynediad at gyflogaeth prif ffrwd a gweithgareddau arwyddocaol eraill ar gyfer pobl â syndrom Down. Mae'r cynllun ynparu ceiswyr gwaith sydd â syndrom Down â chyflogwyr sydd â swyddi i'w cynnig. Mae Swyddog WorkFit pwrpasol yn cefnogi pobl sy'n chwilio a chyflogwyr ar bob cam o'r broses. Mae WorkFit yn ymgysylltu â chyflogwyr ac yn eu paru â gobeithion ac uchelgeisiau pobl sy'n chwilio am waith, gan eu cefnogi i fod yn fwy annibynnol, dysgu sgiliau newydd, cwrdd â phobl newydd, ennill arian a hybu eu hunan-barch. Mae cymorth yn y gwaith yn parhau ac mae'r holl gymorth, adnoddau a hyfforddiant yn rhad ac am ddim.

**Ffôn:** 0333 1212 300

**E-bost:** [dsworkfit@downs-syndrome.org.uk](mailto:dsworkfit@downs-syndrome.org.uk)

## **Swydd Synnwyr**

---

'**SwyddSynnwyr**' – gwasanaeth cyflogaeth sy'n cefnogi pobl dros 25 oed yng Ngorllewin Cymru a'r Cymoedd sy'n fyddar, sydd â nam ar eu clyw a/neu nam ar eu golwg, i ennill cymwysterau, profiad a symud yn nes at ddod o hyd i waith.

**Cyflogaeth â Chymorth ELITE** sy'n ymdrin â cheisiadau am SwyddSynnwyr.

**Ffôn:** 01443 226664

**Tudalen gyswllt:** [information@elitesea.co.uk](mailto:information@elitesea.co.uk)

## **Cymorth i Weithio (Scope)**

---

**Cymorth i weithio** – rhaglen gymorth ar-lein a thros y ffôn 12 wythnos am ddim i bobl anabl sy'n chwilio am waith cyflogedig yng Nghymru a Lloegr.

Mae'r gwasanaeth hwn yn dechrau drwy siarad ag ymgynghorydd cyflogaeth arbenigol, dros y ffôn neu ar-lein. Byddant yn gwrandao ar unrhyw heriau neu rwystrau rydych wedi'u profi a byddant yn rhoi cyngor penodol ar gyfer eich sefyllfa. Gallant ddarparu cymorth gyda llawer o agweddau ar chwilio am waith cyflogedig, gan gynnwys;

- datblygu hyder a sgiliau swydd megis rheoli amser;
- sut a ble i chwilio am swyddi;
- nodi eich cryfderau a'ch sgiliau trosglwyddadwy;
- adolygu eich CV i gyflawni eich amcanion cyflogaeth; a
- ffug gyfweiliadau.

**Ffôn:** 0300 222 5742

**E-bost:** [supporttowork@scope.org.uk](mailto:supporttowork@scope.org.uk)

## **Cymorth Llywodraeth y DU**

Mae **Llywodraeth y DU** yn cynnig cymorth i bobl anabl ddod o hyd i waith drwy nifer o gynlluniau a nodir isod. I gael rhagor o wybodaeth am y cynlluniau a sut i gael cymorth lleol, gallwch ddod o hyd i'w manylion gan ddefnyddio'r chwilotwr swyddfa leol.

**Cyswllt:** <https://www.gov.uk/cysylltu-canolfan-byd-gwaith>

---

## **Mynediad at Waith**

---

Gall **Mynediad at Waith** gynnig cymorth ariannol ac ymarferol i'ch helpu i gael gwaith neu aros mewn gwaith. Bydd y cymorth yn seiliedig ar eich anghenion, er enghraifft grant i'ch helpu i deithio i'r gwaith ac oddi yno a chymorth i reoli eich iechyd yn y gwaith.

Trwy Fynediad at Waith gallwch hefyd wneud cais i gael arian ar gyfer cymorth cyfathrebu mewn cyfweliad swydd.

**Gwybodaeth am Fynediad at Waith:** <https://www.gov.uk/mynediad-at-waith>

## **Y Rhaglen Waith ac Iechyd**

---

**Y Rhaglen Waith ac Iechyd** - yn rhoi cymorth personol i bobl anabl i: nodi eich anghenion cyflogaeth; paru eich sgiliau â'r gwaith sydd ar gael; eich rhoi mewn cysylltiad â chyflogwyr; dod o hyd i gyflogaeth hirdymor; cael hyfforddiant i'ch helpu i ddod o hyd i waith; a, rheoli problemau iechyd i leihau eu heffaith ar waith.

**Gwybodaeth am y Rhaglen Waith ac Iechyd:** <https://www.gov.uk/work-health-programme>

## **Cymorth Llywodraeth Cymru**

Mae Llywodraeth Cymru yn cynnig cymorth i bobl anabl drwy nifer o gynlluniau cyflogaeth. Nid yw'r rhestr hon yn gynhwysfawr a gallwch ofyn am gyngor drwy **Cymru'n Gweithio**.

**Ffôn:** 0800 028 044

**Tudalen gyswllt:** <https://cymrungweithio.llyw.cymru/cysylltu-a-ni>

## **Twf Swyddi Cymru+**

---

**Twf Swyddi Cymru+** - rhaglen hyfforddi a datblygu ar gyfer pobl ifanc 16-19 oed sy'n rhoi'r sgiliau, cymwysterau a'r profiad sydd eu hangen arnoch i gael swydd neu hyfforddiant pellach.

**Ffôn:** 0800 028 044

**Tudalen gyswllt:** <https://cymrungweithio.llyw.cymru/cysylltu-a-ni>

## Cynllun Gweithredu ar Ddiswyddiadau (ReAct)

---

Mae **Rhaglen ReAct+** yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru. Mae'r rhaglen yn helpu pobl sydd wedi cael eu diswyddo yn ystod y 6 mis diwethaf ac sy'n anabl i ddychwelyd i'r gwaith. Mae cyflogwyr sy'n defnyddio'r rhaglen yn cael £4,000 wedi'i dalu mewn pedwar rhandaliad dros 12 mis i helpu i dalu cyflog y person cymwys.

**Gwefan:** <https://businesswales.gov.wales/skillsgateway/cy/cymorth-recrwtio/react>

## UnLtd

---

Mae **UnLtd** yn canfod, yn ariannu ac yn cefnogi entrepreneuriaid cymdeithasol. Gall mentrau newydd fod yn gymwys ar gyfer dyfarniadau grant o hyd at £8,000. Mae'n bosibl y bydd mentrau cymdeithasol sy'n gobeithio tyfu yn gallu gwneud cais am hyd at £18,000. Bydd enillwyr y grantiau hefyd yn cael mynediad at y cyngor, yr arweiniad a'r arbenigedd sydd eu hangen i adeiladu ar sylfeini'r fenter gymdeithasol. Mae o leiaf 50 y cant o'r dyfarniadau'n mynd i gefnogi entrepreneuriaid cymdeithasol sy'n anabl a/neu o gefndiroedd du, asiaidd neu leiafrifoedd ethnig.

**Ffôn:** 0207 566 1100

**E-bost:** [awardapplications@unltd.org.uk](mailto:awardapplications@unltd.org.uk)

## Prentisiaethau

Mae **Prentisiaethau** yn cyfuno hyfforddiant ymarferol mewn gwaith ag elfen o astudio. Fel prentis gallwch gael profiad gwaith, dysgu sgiliau newydd ac ennill cymhwyster a gydnabyddir yn genedlaethol tra'n ennill cyflog. Mae Llywodraeth Cymru wedi cynhyrchu **canllawiau ar brentisiaethau i bobl anabl**, a gallwch gysylltu â chynghorydd i gael cyngor a chymorth bellach.

**Ffôn:** 0800 028 044

**Tudalen gyswllt:** <https://cymrungweithio.llyw.cymru/cysylltu-a-ni>



## Hawliau cyflogaeth

Mae **Deddf Cydraddoldeb 2010** yn golygu ei bod yn erbyn y gyfraith i wahaniaethu yn erbyn pobl anabl pan fyddant yn y gwaith, gan gynnwys yn eu telerau ac amodau, buddion, cyfleoedd ar gyfer dyrchafiad, a therfynu cyflogaeth.

## Cyngor ar Bopeth

---

Mae Cyngor ar Bopeth **yn gallu rhoi cyngor ar wahaniaethu** yn ymwneud â gwaith. Gallwch gysylltu â'r Llinell Gymorth ar 0800 702 2020 neu gallwch decstio a dod o hyd i'ch gwasanaeth Cyngor ar Bopeth lleol **ar ei wefan**

**Ffôn:** 0800 702 2020 (Advicelink)

**Tudalen gyswilt:** <https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/amdanom-ni/contact-us/contact-us/Cysylltu-a-ni/>

## Undeb Llafur

---

Os ydych yn aelod o undeb, mae'n werth cysylltu â nhw i gael gwybod a oes ganddynt gymorth ychwanegol i aelodau anabl. Er enghraifft, mae gan Unsain grŵp o aelodau anabl sy'n brwydro yn erbyn gwahaniaethu ac sy'n ymgyrchu i wella hygyrchedd yn y gweithle.

**Gwybodaeth am ymuno ag Undeb Llafur:** <https://www.gov.uk/join-trade-union>

### 3. Ffynonellau eraill o wybodaeth a chymorth

- **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru** - yn rhan o'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr, elusen genedlaethol sydd wedi ymrwymo i wella cymorth a gwasanaethau ar gyfer gofalwyr di-dâl. **Gwefan:** <https://carers.org/around-the-uk-our-work-in-wales/our-work-in-wales-welsh>
- **Gofalwyr Cymru** - yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth a hefyd ymgyrchoedd i wneud bywyd yn well i ofalwyr. **Gwefan:** <https://www.carersuk.org/cy/wales/>
- **Cyngor ar Bopeth** - yn darparu cyngor cyfrinachol ac annibynnol yn rhad ac am ddim ar amryw o faterion. **Gwefan:** <https://www.citizensadvice.org.uk/policy/wales/>. **Llinell gyngor:** 0800 702 2020.
- **Disability Justice Project** - yn cyhoeddi canllawiau ac adnoddau sy'n helpu pobl anabl i ddeall ac arfer eu hawliau. **Gwefan:** <https://www.disabilityjustice.org.uk/>
- **Prosiect Cyngor Anabled Cymru** - yn darparu cyngor arbenigol annibynnol ac yn gallu helpu gyda'r canlynol: llenwi ffurflenni; asesu hawl i wasanaethau a budd-daliadau; cymorth i fynd i apeliadau, casglu tystiolaeth i gefnogi apeliadau; helpu i adeiladu'r dystiolaeth a chyfeirio at asiantaethau cymorth. **Gwefan:** <https://www.dapwales.org.uk/>. **Llinell gyngor:** 01633 485 865
- **Gwasanaeth Cyngori a Chymorth Cydraddoldeb (EASS)** - Os ydych wedi wynebu gwahaniaethu o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, gallwch gael help gan linell gymorth EASS. **Gwefan:** <https://eass-ws.custhelp.com/app/home>. **Llinell gyngor:** 0808 800 0082