

# Adra

Newyddion a  
gwybodaeth am eich  
cymunedau lleol

Gaeaf 2020



Beth sydd y tu mewn

Ein gwasanaeth Aros Adra yn mynd o nerth i nerth  
Diwrnod ym mywyd un o'n plymwyr  
Ein cynlluniau i fod yn gwmni cynaliadwy

# Gair gan Sarah



Sarah Schofield

## Beth am ddal i fyny gyda Sarah Schofield ein Cyfarwyddwr Cwsmeriaid a Chymunedau...

Wel, mae wedi bod yn flwyddyn heriol i bob un ohonom, dydw i ddim yn meddwl y gallai'r un ohonom fod wedi rhagweld pa mor wallgof fu 2020. Ond rwy'n credu ei fod wedi ein gwneud ni i gyd yn gryfach ac rydym wedi dysgu llawer amdanom ein hunain ar hyd y ffordd.

Mae wedi rhoi llawer o gyfleoedd i ni yn Adra i weithio gyda partneriaid i gyflawni pethau gwych. Roeddwn yn hynod falch o weld faniau Adra a'n staff yn cyflwyno cyfarpar diogelu personol i grwpiau cymunedol bregus ledled Gwynedd yn gynharach eleni. Hefyd ein bod yn cyfrannu at brosiect cymunedol gwych fel Porthi Pawb yng Nghaernarfon. Mae wedi dod â'r gorau allan ym mhob un ohonom.

Sut mae 2020 wedi bod i bob un ohonoch? Hoffwn fanteisio ar y cyfle hwn i roi gwybod ichi ein bod yma i chi yn Adra. Rydym yn gwneud galwadau lles bob wythnos, rhowch wybod os hoffech fod ar y rhestr neu os oes angen help neu gymorth arnoch.

Rydym ni i gyd wedi dysgu eleni pa mor gyflym y gall pethau newid, felly cadwch lygad ar ein gwefan. Mae gennym dudalen benodol ar gyfer Coronafeirws a bydd yr holl ddiweddariadau'n cael eu cyhoeddi yma neu sganiwch y côd QR yma i fynd yn syth yno.



## Gwybodaeth ar ein Gwefan

Rydym wedi creu tudalen benodol ar ein gwefan er mwyn rhoi diweddariadau am ein gwasnaethau. Ewch i [adra.co.uk](http://adra.co.uk) a chliciwch ar y baner melyn. Mae pethau yn newid trwy'r adeg felly cadwch lygaid ar ein gwefan.



Mae ein swyddfeydd wedi cau oherwydd Coronafeirws. Ond peidiwch â phoeni, rydym yma i chi o hyd:

 E-bost: [enquiries@adra.co.uk](mailto:enquiries@adra.co.uk)

 Ffôn: **0300 123 8084**

 Cyfryngau Cymdeithasol: [@adrataicyf](https://www.instagram.com/adrataicyf)

 Gwefan: [adra.co.uk](http://adra.co.uk)

Weithiau mae sgwrs yn gallu gwneud byd o les. Cysylltwch â ni am sgwrs hefo'n swyddogion er mwyn gweld beth allwn wneud i helpu.

# Cefnogi eich lechyd Meddwl

Rydym yn deall bod teimlo'n isel neu'n bryderus wedi bod yn rhan o fywydau llawer o bobl yn ystod y flwyddyn heriol hon.

Mae'r adnoddau hyn yn ddiogel, am ddim, ac nid oes angen cael eich cyfeirio i'w defnyddio. Felly cymerwch olwg i weld beth all eich helpu heddiw.

## SilverCloud

Cwrs ar-lein sy'n cynnig cefnogaeth ar gyfer pryder, iselder ysbryd, a llawer mwy, i gyd yn seiliedig ar Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT). Gall unrhyw un sy'n 16 oed neu'n hŷn gofrestru ar:

[nhs.uk/silvercloudhealth.com/signup/](https://nhs.uk/silvercloudhealth.com/signup/)

## CALL Llinell Gymorth lechyd Meddwl

Darpariaeth llinell gwrando a meddwl emosiynol iechyd meddwl gyfrinachol sydd ar agor 24/7. Gall CALL hefyd gyfeirio at gefnogaeth mewn cymunedau lleol ac ystod o wybodaeth ar-lein. Ffoniwch 0800132737, tecstiwch "help" i 81066 neu ewch i: [callhelpline.org.uk](https://callhelpline.org.uk)



Cysylltwch ag unrhyw beth sy'n eich poeni chi - ddim ots pa mor fawr neu fach yw'r mater. Rydyn ni yma i'ch helpu i weithio trwy betha sy'n eich poeni. Ffoniwch ni ar ein rhif am ddim. Elusen Iechyd Meddwl. Cefnogaeth Gyfrinachol 24/7. Ffoniwch nhw am ddim ar 116 123.

## Beat - llinell gymorth anhwylderau bwyta

Mae Beat yn darparu llinellau cymorth a gwybodaeth i oedolion a phobl ifanc, gan gynnig amgylchedd cefnogol i siarad am anhwylderau bwyta a sut i gael help. Ffoniwch 0808 801 0677 neu ewch i [www.beateatingdisorders.org.uk/supportservices](https://www.beateatingdisorders.org.uk/supportservices)

Samariaid Cymru - Gall bywyd fod yn anodd, beth bynnag rydych chi'n mynd drwyddo, maen nhw eisiau helpu. Ffoniwch nhw rwan. Elusen Iechyd Meddwl. Rydych chi'n siarad, maen nhw'n Gwrando.

## Ffoniwch nhw am ddim Ar 116 123. Cefnogaeth Gyfrinachol 24/7

## Cymorth i Ddod â Phobl ynghyd trwy bwysu Botwm

Mae 'Push To Talk' yn ffordd syml o gysylltu pobl yn ddiogel am sgwrs. Mae'n bosib ei ddefnyddio naill ai trwy ap symudol neu ddyfais sydd wedi'i gosod yn hawdd yn y cartref. Mae 'Push to Talk' yn galluogi pobl mewn cymunedau i wneud cysylltiadau newydd wrth bwysu botwm.

Mae'r gwasanaeth yn cysylltu pobl ar hap o fewn y rhwydwaith fel y gellir cychwyn sgwrs gyda rhywun newydd. Mae'n gyfle i bobl wneud ffrindiau newydd yn ddiogel o'u cartrefi eu hunain. Cyfle i'r rhai siarad, gwrando a gwneud amser iddyn nhw eu hunain.

A yw hyn yn swnio fel rhywbeth y byddai gennych chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, ffrind neu aelod o'r teulu ddiddordeb ynddo? Rydym yn gweithio gyda Menter Môn i dreialu'r cynllun hwn am 12 mis. Rydyn ni'n chwilio am bobl i gymryd rhan. Gall 20 unigolyn ddefnyddio'r gwasanaeth yn rhad ac am ddim am 12 mis. Bydd y prosiect hefyd yn rhedeg ar y cyd â Chyngor Ynys Môn ac Age Concern. Os oes gennych ddiddordeb, cysylltwch â:

[haydn.maxwell@adra.co.uk](mailto:haydn.maxwell@adra.co.uk) neu ffoniwch ni 0300 123 8084

# Cwestiynau Cyffredin y Ganolfan Alwadau

Mae ein Canolfan Alwadau yn derbyn 84,000 o alwadau'r flwyddyn.

Felly, roeddem yn meddwl y byddem yn gofyn i'n staff beth yw'r prif ymholiadau sydd gennych, a rhoi atebion iddynt:

## 'Sut mae cael fy ngwresogydd i weithio'n well?'

Mae angen i chi waedu'ch gwresogydd i ganiatáu i aer sydd wedi'i ddal ddianc. Mae aer wedi'i ddal yn atal dŵr cynnes rhag mynd o amgylch eich gwresogydd. Mae hyn yn golygu nad yw'ch gwresogydd yn gweithio'n iawn a gallai fod yn costio llawer o arian i chi.

### Beth ydych angen

- allwedd gwresogydd (ar gael o siop DIY maent yn costio tua £2)
- cadach i ddal unrhyw ddiferion

### Sut i waedu gwresogydd

**1** Diffoddwch eich gwres

**2** Defnyddiwch allwedd eich gwresogydd i droi'r falf ar ben y gwresogydd. Rhowch yr allwedd yn y sgwâr yng nghanol y falf a'i dro yn araf yn wrthglocwedd. Fe ddylech chi glywed sŵn hisian. Dyma'r aer wedi'i ddal yn dianc. Defnyddiwch eich cadach i ddal unrhyw ddŵr sy'n dod allan.

**3** Mae angen gau'r falf ar ôl i'r sŵn hisian stopio a dim ond hylif sy'n dod allan.

**4** Ychwanegwch ddŵr yn eich boeler, ei lenwi gan ddefnyddio'r ddolen llenwi nes bod gennych bwysau tua 1.2 - 1.5

**5** Trowch eich gwres yn ôl ymlaen

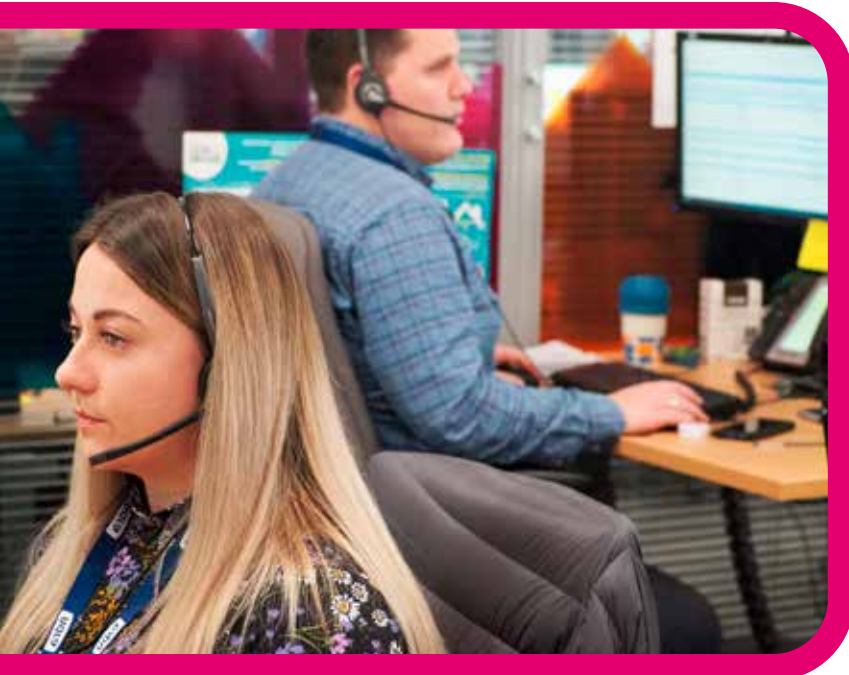
## 'Mae gen i anabledau. Ga i neud cais am ystafell ymolchi gwlyb?'

Mae angen gosod ystafell ymolchi wlyb ar lawer o bobl ag anabledau, yn lle bath.

Mae ein tîm addasiadau yn dylunio'r rhain ar gyfer ein cwsmeriaid.

Ond cyn i ni gyrraedd y cam hwnnw, bydd angen i chi gysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol yn eich cyngor lleol a byddant yn atgyfeirio ar eich rhan.

Yna bydd ein tîm addasiadau yn mynd ymlaen i drafod eich cais.



# Oes gennych chi'r hyn sydd ei angen i fod yn Aelod Bwrdd?

Oes gennych chi ddiddordeb mewn hyfforddi i fod yn Aelod o Fwrdd Adra? Dysgu sgiliau newydd, ennill cymwysterau; ac o bosibl symud ymlaen i wasanaethu ar Fwrdd Cyfarwyddwyr Adra?

Rydyn ni'n awyddus i ail-redeg rhaglen lwyddiannus Academi Bwrdd y Tenantiaid eto yn y Flwyddyn Newydd, ac yn chwilio am ymgeiswyr sydd â diddordeb brwd mewn tai cymdeithasol, datblygu busnes, ac awydd i gyfrannu at waith un o'r Cymdeithasau Tai mwyaf yng Nghymru.

Mae Cyfarwyddwyr Anweithredol Adra yn cael eu talu £ 4,000 y flwyddyn ar gyfartaledd, mae angen ymrwymo dau ddiwrnod y mis i baratoi ar gyfer cyfarfodydd a'u mynychu.

Bydd y cwrs yn datblygu eich gwybodaeth a'ch sgiliau yn y meysydd canlynol:

Rôl a chyfrifoldebau aelod o'r bwrdd

- Rheoli Perfformiad a Risg
- Llywodraethu a chyfrifoldebau cyfreithiol (cydraddoldeb, cyflogaeth, iechyd a diogelwch, diogelu data).
- Monitro ariannol a rheolaeth gyllidebol;
- Datrys problemau a gwneud penderfyniadau.

Os oes gennych diddordeb, e-bostiwch llywodraethu@adra.co.uk neu ffoniwch y **Tîm Llywodraethu ar 01248 677114** i ddatgan eich diddordeb.

## Gwrando ar eich barn

Mae gwrando ar eich adborth yn bwysig i ni dyma ddywedoch chi wrthym yn ddiweddar.

### Mae ein negeseuon testun rhy gyffredinol

Fe wnaethoch chi ddweud wrthym fod angen mwy o wybodaeth arnoch chi yn ein negeseuon testun. Felly rwan pan fydd gweithiwr o'n Tîm Trwsio ar ei ffordd draw i'ch cartref, byddwn ni'n rhoi gwybod i chi pryd a pham maen nhw'n dod ar neges destun.

### Rydych chi'n croesawu defnyddio mwy o dechnoleg newydd

Eleni, gwnaethom newid ein Taith Ystadau ar gyfer Galwadau Cwrteisi i gadw pob un

ohonom yn fwy diogel. Un peth a ddaeth yn amlwg yn eich atebion oedd yr hoffech roi gynnig ar dechnoleg newydd i roi gwasanaeth gwell a fwy diogel i chi.

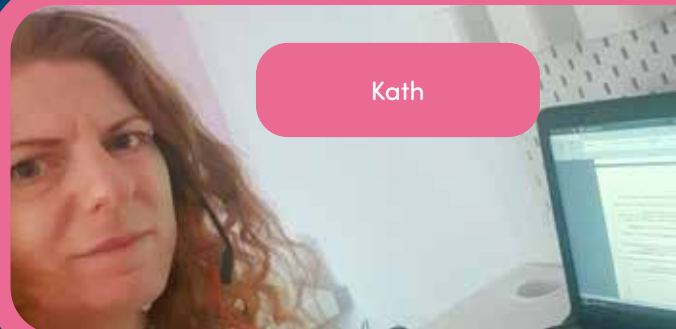
Felly, ym mis Rhagfyr bydd ein Tîm Trwsio yn treialu galwadau fideo newydd.

Gobeithiwn y gallwn ddatrys rhai materion dros y fideo neu gael gwell dealltwriaeth o'ch problem er mwyn ei datrys yn gynt.

Fel yr oeddem yn crybwyll yn gynharach, dim ond treial ydyw ac rydym yn gwybod nad yw at ddant pawb, byddwn yn eich diweddarau ar y cynnydd a wnawn ar hyn.



Linda



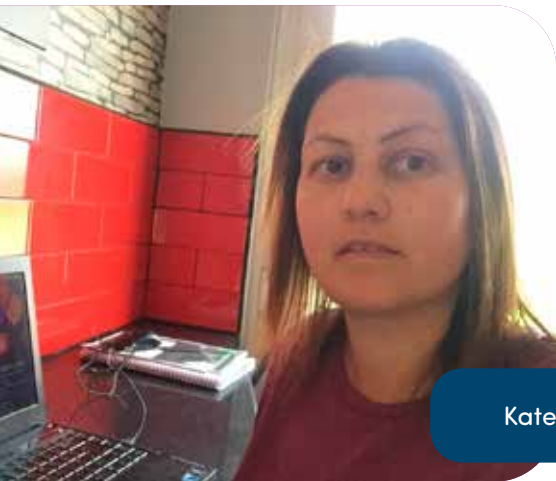
Kath

# Academi Adra

Gan weithio gyda'n sefydliadau partner, rydym am greu swyddi a chyfleoedd hyfforddi gydag Adra, ein partneriaid a'n contractwyr. Mae Adra yn tyfu, ac mae gennym lawer o gynlluniau cyffrous ac uchelgeisiol ar gyfer ein dyfodol, ar draws ein gwasanaethau ac ar ein safleoedd datblygu newydd ledled Gogledd Cymru. Wrth ddatblygu, rydym am greu cyfleoedd i'n pobl, gan ddechrau gyda'n cwsmeriaid.

Rydym yn falch o lansio Academi Adra, menter all eich cefnogi i ddatblygu eich sgiliau a'ch cyflogadwyedd.

## Dyma Kate i ddweud mwy wrthydd...



Kate Sutton

## Beth yw Academi Adra?

Mae Academi Adra yn dwyn ynghyd yr ystod o gyfleoedd y gallwn eu darparu drwy Adra a'n partneriaid i'ch helpu i ddatblygu eich sgiliau a dod o hyd i waith.

## Pa gyfleoedd allwch chi eu cynnig?

Gan weithio gyda'n partneriaid, gallwn gynnig profiad gwaith, lleoliadau gwaith, prentisiaethau, hyfforddeiaethau, cyfleoedd gwirfoddoli a llawer mwy. Rhowch wybod i ni beth fyddai gennych ddiddordeb ynddo a byddwn yn eich rhoi mewn cysylltiad â'r bobl iawn.

Academi  
**Adra**

## Sut ydw i'n cael gwybod mwy?

Mae mwy o wybodaeth ar ein gwefan a ffurflen gyflym y gallwch ei llenwi i gael gwybod mwy, neu fel arall ffoniwch ni ar 0300 123 8084 a gofynnwch am gael siarad â mi. Byddaf yn gofyn ychydig o gwestiynau i chi ddechrau arni a byddwn yn cymryd pethau oddi vno!

Sganiwch y cod hwn i fynd â chi i dudalen we Academi Adra.



## Joshua Hall

"Josh ydwi a dwi'n byw yn Dyffryn Ardudwy, Gwynedd. Rydw i wedi bod allan o waith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, ac wedi bod yn hawlio Credyd Cynhwysol ers dechrau 2020. Cefais gyfweiliad ar gyfer gwaith yn gynharach yn y flwyddyn, ond yna fe darodd Cofid ac fe aeth y cyfle hwnnw i ffwrdd ac mae wedi bod hyd yn oed anoddach dod o hyd i gyfleoedd gwaith byth ers hynny".

"Mae gen i ddiddordeb erioed mewn adeiladu, ond nid wyf wedi cael unrhyw hyfforddiant nac wedi cael unrhyw gymwysterau yn y maes, felly roeddwn i'n edrych am rywun i roi'r cyfle hwnnw i mi gychwyn ar bethau. Siaradais â Kate yn Adra ar ôl cael fy nghyfeirio ati gan y Ganolfan

Swyddi, a chofrestrodd fi ar gyfer cwrs hyfforddi yn y Bala a dwi'n dechra ddiwedd y mis!

Bydd yr hyfforddiant a gefais yn caniatáu imi gael cerdyn CSCS, fel y gallaf fynd ar safleoedd adeiladu a gobeithio arwain at gyfleoedd profiad gwaith yn y dyfodol."



Joshua Hall

## Gwirfoddoli

Oeddech chi'n gwybod y byddai 70% \* o gyflogwyr yn cyflogi rhywun sydd â phrofiad gwirfoddoli ar eu CV? Beth am wirfoddoli er mwyn:

- ennill profiad
- dysgu sgiliau newydd
- cyfoethogi eich CV
- cyfarfod â phobl newydd

Rydym yn gweithio gyda Chanolfan Gwirfoddolwyr Mantell Gwynedd i'ch paru â chyfleoedd gwirfoddoli gydag Adra a nifer o sefydliadau eraill. Cysylltwch â ni i ddarganfod mwy 0300 123 8084.

\* Ffynhonnell: Adran Gwaith a Phensiynau



## Prentisiaethau

Rydym yn cynnig cyfleoedd prentisiaeth yn Adra a thrwy ein contractwyr ar gynlluniau datblygu. Mae Gethin yn un o bedwar prentis newydd a gafodd eu recriwtio ar ôl mynychu un o'n diwrnodau agored recriwtio yn gynharach yn y flwyddyn. Dechreuodd Gethin gyda ni ym mis Tachwedd fel Prentis Trydanol. Os oes gennych ddi-ddordeb mewn cyfleoedd prentisiaeth a hyfforddiant gydag Adra neu ein contractwyr, cysylltwch â 0300 123 8084.

Gwirfoddoli



Gethin

# Eich cartref, eich llais!

Byddwn yn parhau i ddarparu cartrefi o ansawdd i'n cwsmeriaid, wedi'u gosod mewn cymunedau diogel. Felly, rydym wrthi'n adolygu ein Strategaeth Rheoli Asedau a fydd yn canolbwyntio ar sut rydym yn rheoli ac yn buddsoddi yn eich cartrefi dros y 10 mlynedd nesaf. Bydd y strategaeth hon yn edrych ar waith buddsoddi mewn eiddo, atgyweiriadau, cynnal a chadw, rheoli tir ac effeithlonrwydd ynni. Er mwyn sicrhau ein bod yn deall eich anghenion a'ch blaenoriaethau, hoffem glywed eich barn ar hyn.

Efallai y bydd eich adborth yn helpu i lunio cynlluniau ar gyfer buddsoddi yn eich cartref a'ch amgylchedd lleol yn y dyfodol.



I gymryd rhan yn yr ymgynghoriad hwn, ewch i'n gwefan [www.adra.co.uk/ymgyngghoriad](http://www.adra.co.uk/ymgyngghoriad). Fel arall, cysylltwch â'n Tîm Cynnwys Cymunedau ar 0300 123 8084 a all anfon copi papur atoch yn y post.

## Aros Adra

Mae ein gwasanaeth Aros Adra yn mynd o nerth i nerth. Dechreuodd y gwasanaeth dros flwyddyn yn ôl ac yn ddiweddar rydym wedi cyflogi dau aelod newydd i ymuno â'r tîm.

### Felly beth yn union yw Aros Adra?

Mae Aros Adra yn cynnig cefnogaeth gartref, nid oes rhaid i chi fod yn denant i ni. Gall unrhyw un elwa o'r gefnogaeth

- person oedrannus
- person ag anabledd
- unrhyw un â salwch

Gall ein staff Aros Adra helpu gyda gwaith tŷ cyffredinol, paratoi prydau bwyd neu ddiwrnodau allan. Mae Julie Jones wedi bod yn defnyddio'r gwasanaeth ers ychydig fisoedd bellach a dywedodd wrthym:

"Mae staff Aros Adra yn anhygoel, edrychaf ymlaen at fy niwrnod allan wythnosol efo Elin - rydym yn cael amser gwych."

Mae Elin Meirion wedi bod yn gweithio gydag Aros Adra o'r dechrau, ac mae'n dweud ei bod hi'n wych gweld y gwahaniaeth y gall y gwasanaeth ei wneud:

"Rydym wedi gweithio gyda phobl a oedd wir yn brin o hyder o ran mynd o allan. Mae Aros Adra yn cefnogi pobl gyda llawer o bethau fel siopa, a gwneud manion bethau. Rydym yn cynnig yr help ychwanegol hwnnw sy'n caniatáu i bobl fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain yn hirach."

Os hoffech wybod mwy, ewch draw i'n gwefan:

[www.adra.co.uk/arosadra](http://www.adra.co.uk/arosadra)





# Tai Teg



## Ydych chi'n gwybod pwy ydi Tai Teg?

Os ydych yn ystyried symud o'ch cartref ac awydd byw mewn tŷ newydd fforddiadwy sy'n rhan o wahanol gynlluniau i'ch helpu, mae angen i chi gofrestru hefo Tai Teg. Mwy o wybodaeth yma:

<https://taiteg.org.uk/cy/>

## Gwasanaeth digidol newydd yn lansio yn y flwyddyn newydd

Mae 2020 wedi bod yn flwyddyn eithaf anodd a bydd cymaint yn dymuno cael blwyddyn well yn 2021. Rydym yn gyffrous iawn i 2021 gyrraedd yma yn Adra gan y bydd ein Porth Cwsmeriaid ar-lein newydd yn lansio yn y flwyddyn newydd.

Yma byddwch yn gallu gwirio'ch datganiad rhent, gwneud taliadau a rhoi gwybod am ymddygiad gwrthgymdeithasol yn eich cyfrif ar-lein eich hun ar ein gwefan.

Rydym yn edrych ymlaen i'w ddangos i chi - bydd rhagor o wybodaeth ar gael yn fuan. Os hoffech chi gymryd rhan yn y peilot ar gyfer y porth newydd, cysylltwch â:

[ymholiadau@adra.co.uk](mailto:ymholiadau@adra.co.uk)

## Ein Dirprwy Brif Weithredwr yn edrych yn ôl ar ei flwyddyn gyntaf

"Mae dros flwyddyn wedi gwibio heibio bellach ers i mi ddechrau gweithio fel Dirprwy Brif Weithredwr yma yn Adra." Mae Iwan wedi bod yn edrych nôl ar ei 12 mis cyntaf gyda ni. "Rydw i mor falch fy mod i wedi ymuno â'r tîm a'r holl wasanaethau rydyn ni'n eu cynnig i'n cwsmeriaid. Rwyf hefyd yn falch o'r holl waith rydyn ni'n ei wneud i ddatblygu a darparu mwy o gartrefi fforddiadwy i bobl leol."

"Wrth edrych yn ôl, mae hi wedi bod yn flwyddyn hapus iawn ac yn flwyddyn rydw i'n falch ohoni. Gweithiodd ein Tîm Trwsio yn galed trwy'r pandemig i ddarparu cefnogaeth frys. Mae hefyd wedi bod yn un cyffrous iawn gyda chymaint o gynlluniau newydd yn cychwyn fel ein cynllun newydd yn Ninas a fflatiau newydd ar hen safle Clwb Cymdeithasol Bangor. Rwyf yn edrych ymlaen i weld pobl leol yn symud i'w cartrefi newydd."



Iwan



# Diwrnod ym mywyd ein plymar....

## Cai Edwards

Mae ein Tîm Trwsio yn cynnwys dros 150 o aelodau staff. Maent yn ymweld â'ch cartref pan fydd angen gwneud unrhyw waith trwsio neu gwaith cynnal a chadw. Felly, gadewch i ni ddod i adnabod ychydig mwy am eu bywydau o ddydd i ddydd. Fe wnaethon ni holi Cai Edwards:

### Ers pryd wyt ti wedi bod yn gweithio yn Adra?

Rydw i wedi bod yma ychydig dros flwyddyn bellach. Ar ôl cwblhau fy mhrentisiaeth, gweithiais yn hunangyflogedig am gyfnod cyn ymuno â'r Tîm yma yn Adra.

### Lle wyt ti'n gweithio?

Dwi'n gweithio mewn cartrefi ym Meirionnydd a Dwyfor - mae'n ardal eithaf mawr. Fe ddowch o hyd i mi a fy fan yn unrhyw le rhwng Aberdaron, Bala a Tywyn.

### Sut mae diwrnod arferol yn edrych i ti?

Mae hynny'n un anodd gan fod pob diwrnod yn wahanol. Mae hynny'n rhywbeth dwi'n ei fwynhau am fy swydd. Un diwrnod gallwn i fod yn trwsio peip wedi byrstio yn Nolgellau a diwrnod arall yn gosod ystafell ymolchi newydd yn Pwllheli.

### Unrhyw awgrymiadau plymio i'n darllenwyr?

Gwiriwch o dan sinc eich cegin ac unrhyw sinciau eraill yn eich cartref yn wythnosol am ollyngiad. Gorau po gyntaf y byddwch chi'n gweld gollyngiad, y lleiaf fydd y difrod i'ch cartref. Cysylltwch â ni os byddwch chi'n dod o hyd i ollyngiad.

Cai Edwards



# Oes gennych chi yswiriant cynnwys?

Mae yswiriant cynnwys wedi'i gynllunio i helpu i ddiogelu eich eiddo. Waeth pa mor ofalus ydych chi, mae risg bob amser y gallai eich eiddo gael ei dorri, ei ddifrodi neu ei ddwyn. Gall yswiriant cynnwys cartref helpu i dawelu meddwl pe bai hyn yn digwydd. Mae'n rhywbeth pwysig iawn i'w ystyried.

Rydym wedi gweithio gyda Thistle Tenant Risks sy'n darparu polisïau Yswiriant Cynnwys Tenantiaid arbenigol. Mae'r Yswiriant Cynnwys y Cartref - Talu Wrth Fynd, yn gynllun yswiriant arbenigol a ddarperir gan Thistle Tenant Risks ac a sy'n cael ei weinyddu gan Adra. Mae ein holl denantiaid yn gymwys i wneud cais.

Cysylltwch â'n Tîm Rhent neu ewch draw i'n gwefan i gael rhagor o wybodaeth os oes angen yswiriant cynnwys cartref arnoch. Mae ein tîm arbenigol yma i'ch helpu.

## Cefnogi Tenantiaethau

Mae ein staff Cefnogi Tenantiaethau yn cefnogi dros 300 o denantiaid bregus bob blwyddyn.

Un person y mae Bev, ein Swyddog Tai Cefnogol, wedi bod yn ei gefnogi yn ddiweddar yw Mr Jones.

Cyfeiriwyd Mr Jones atom pan symudodd ei frawd i gartref preswyl. Er ei fod yn rhannol ddall, mae Mr Jones wedi parhau i fod yn annibynnol iawn. Mae Bev wedi bod yn darparu cefnogaeth ac ymweliadau wythnosol ac wedi ei helpu gyda'i filiau a'i fudd-daliadau.

Mae Bev a Mr Jones wedi bod yn gweithio gyda Chymdeithas y Deillion i sicrhau bod gan Mr Jones yr holl help sydd ei angen arno i allu symud o gwmpas ei gartref yn ddiogel. Gan ei fod bellach angen ffon gerdded i symud o amgylch ei gartref roedd ei sofa tair sedd yn rhy fawr iddo allu cael mynediad i'w gegin yn hawdd.



Felly gwnaeth Bev gais am sofa dwy sedd newydd gan Antur Waunfawr sydd newydd gyrraedd, ac fel y gwelwch, mae Mr Jones wrth ei fodd!

Trwy weithio gyda gwahanol asiantaethau lleol gallwn helpu i wella bywydau ein tenantiaid.

Rydym yn falch iawn o'n partneriaethau a'r gwaith gwych y mae ein Swyddogion Tai Cefnogol yn ei wneud bob dydd i'n tenantiaid. Un stori o nifer ydy hon sy'n dangos gwerth ein gwasanaethau i'r bobl yn ein cymunedau.



# Cartrefi Clyfar

Dyma gynllun sydd wedi'i deilwra i roi cymorth i bobl bregus fyw'n annibynnol yn eu cartrefi yn hirach.

Mae'n bosib eich bod yn poeni am Neiniau a Theidiau, Dad, Mam - neu ffrind sy'n byw ar eu pennau eu hunain.

Neu efallai eu bod wedi cael rhai damweiniau gan ddisgyn yn ddiweddar.

Gall ein cynllun Cartrefi Clyfar roi tawelwch meddwl i chi eu bod yn ddiogel.

Yn dilyn treial byr llwyddiannus, rydym yn ehangu ein cynllun i osod synwryddion mewn cartrefi i gefnogi pobl.

Byddwn yn gosod synwryddion am ddim i gasglu data, fel:

- os yw rhywun yn dioddef o arwyddion cynnar o ddryswch neu yn anghofus – sy'n help i dawelu meddyliau'r teulu bod eu hanwyliaid yn ddiogel yn eu cartref ac nad ydynt wedi gadael y tŷ.
- gellid gosod synwryddion gwres i ddangos eu bod yn ddiogel ac yn gynnes yn eu cartref ac nad ydynt mewn perygl o ddioddef yn ddiangen o'r oerfel neu hyd yn oed hypothermia

- gallai synwryddion golau gasglu gwybodaeth am batrwm symudiadau dyddiol unigolyn. Os nad yw'r goleuadau'n cael eu troi ymlaen wrth lwch, er enghraifft, gallai ddangos nad ydynt yn yr ystafell arferol, efallai eu bod wedi cael codwm, yn y tywyllwch ac nad ydynt yn gallu cysylltu hefo neb i gael help.

Mae llawer o synwryddion eraill y gellid eu gosod. Gyda chymorth staff a phobl sy'n barod i gymryd rhan yn y cynllun newydd cyffrous hwn, gobeithiwn ddatblygu system y gellid ei theilwra i anghenion yr unigolyn ymhellach.

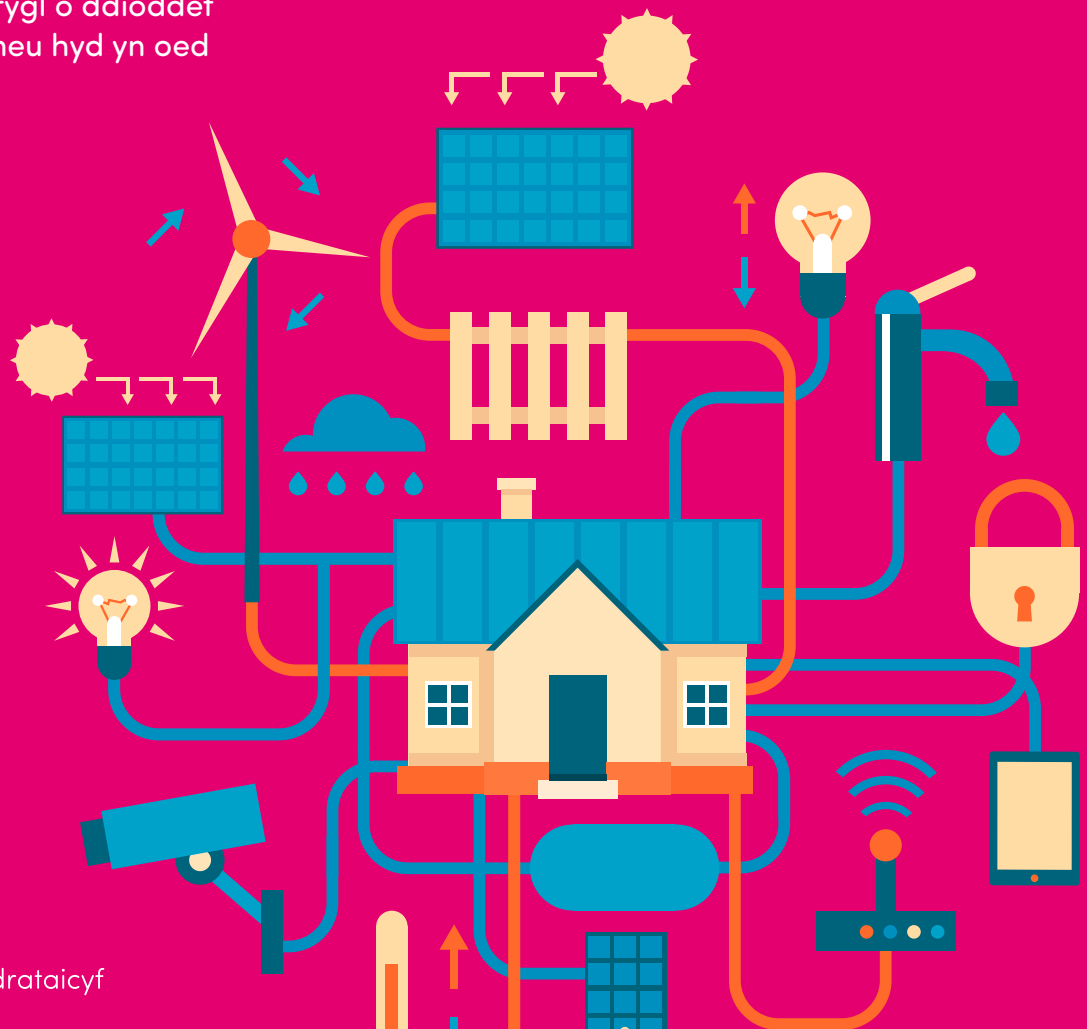
Mae'n bwysig nodi nad yw'r synwryddion yn defnyddio camerâu nac offer recordio sain.

## Ddiddordeb?

Cysylltwch â ni os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os ydych yn adnabod rhywun a fyddai'n addas i gymryd rhan yn y cynllun.

**Ebost:** [haydn.maxwell@adra.co.uk](mailto:haydn.maxwell@adra.co.uk)

**Ffôn:** 0300 123 8084



# Cymryd rhan er mwyn helpu'r amgylchedd

Nid yw'n gyfrinach ein bod yn gwneud niwed difrifol i'n planed.

- Mae ein planed yn cynhesu, ni all planhigion ac anifeiliaid addasu.
- Mae ein rhewlifoedd yn toddi.
- Mae ein coedwigoedd yn llosgi.

Rydyn ni i gyd eisiau byw mewn cartref sy'n gynnes ac yn iach i'n teulu. Rhywle cyfforddus trwy gydol y flwyddyn, sy'n defnyddio llai o egni i'w gynhesu, ac yn cael llai o effaith ar yr amgylchedd ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol. Dyna rydyn ni'n ei olygu wrth fod yn ddi-garbon. Mae gennym lawer o dai sy'n hen ac mae cyflawni hyn yn fwy cymhleth nag mewn cartrefi mwy newydd.

Rhaid i ni weithredu nawr. Rhaid i bob un ohonom weithredu nawr. Rydyn ni am chwarae ein rhan fel sefydliad cyfrifol.

Felly, rydym wedi creu cynllun er mwyn datgarboneiddio ein tai a'n cwmni.

Mae gennym lawer o waith i'w wneud. Ond rydyn ni'n barod am her. Felly beth mae hyn yn ei olygu?

## Sefyllfa bresennol

Ni yw'r gymdeithas dai gyntaf yng ngogledd Cymru i greu strategaeth uchelgeisiol fel hon. Y cam gyntaf yw gwirio beth yw ein sefyllfa bresennol:

- mae gan lawer o'n cartrefi ôl troed carbon mawr
- mae gennym fflyd fawr o faniau
- mae ein swyddfeydd yn defnyddio llawer o egni

Nid yn unig rydyn ni am i'n cartrefi fod yn ddi-garbon ond rydyn ni hefyd eisiau arbed cwsmeriaid rhag tlodi tanwydd a gallu cynhesu'ch cartrefi mewn ffordd gynaliadwy a fforddiadwy.

## Camau nesaf?

Ar hyn o bryd rydym yn trafod sawl cynllun uchelgeisiol a chyffrous ar gyfer dyfodol mwy gwyrdd yma yn Adra. Yn y cyfamser, dyma rai awgrymiadau i chi:

- Wrth brynu bylby newydd, prynwch rai ynni effeithlon, yn well i'ch poced a'r blaned - gwych
- Cymerwch gawodydd byrrach a throwch y tymheredd i lawr ychydig - eto'n well i'ch poced a'r blaned
- Prynwch eich bwyd yn lleol ac yn dymhorol, ymwelwch â siopau lleol lle maen nhw'n gwerthu tatws, moron a llysiau eraill heb y pecynnu plastig - mae'n rhatach hefyd.

Felly mae newidiadau gwyrdd mawr yn dod yn fuan. Rydym yn edrych ymlaen i chi fod yn rhan o hyn. Cadwch olwg am fwy o wybodaeth yn fuan.





# Cornel y Plant

## Mae'r Nadolig bron yma - pwysydd yn edrych ymlaen?

Beth am addurno'r goeden Nadolig yma eleni? Lliwiwch y tinsel a'r addurniadau.

## Mwynhewch!

Welsoch chi ein cystadleuaeth Calan Gaeaf ar Facebook? Dyma rhai o'r enillwyr gyda'u talebau i siopau lleol.

## Llongyfarchiadau i bob un ohonoch.

