Pensiwn Anabledd Rhyfel
Gallwch fod yn gymwys os cawsoch niwed neu anabledd yn ystod rhyfel neu o ganlyniad i'ch gwasanaeth yn y Lluoedd Arfog. Am fwy o wybodaeth, galwch Asiantaeth Milwyr a Chyn-Filwyr ar **0800 169 2277.**

Taliadau Tanwydd Gaeaf
Tâl blynyddol yw'rTaliad Tanwydd Gaeaf i helpu 'r henoed gyda'u biliau gwresogi . Mae'r tâl yn werth £250 i gartrefi pensiynwyr dros 60 a £400 i'r rhai dros 80 blwydd oed.. Bydd y mwyafrif yn derbyn eu taliadau yn awtomatig cyn y Nadolig bob blwyddyn ond efallai bydd yn rhaid i rai hawlio'r tâl.
I hawlio Taliad Tanwydd Gaeaf galwch **08459 15 15 15.**

Cynllun Effeithlonrwydd Ynni Cartref
Mae gan cartrefi dros 60 sy'n derbyn budd-daliadau penodol a phob cartref dros 80 hawl i daliad i fyny at £3,600 tuag at wella'r system gwres ac inswleiddio.
Mae'n bosib bod gan y rhai dros 60 hawl i daliad i fyny at £500 tuag at wella effeithlonrwydd ynni hyd yn oed os nad ydynt yn derbyn unrhyw budd-daliad. Am fwy o wybodaeth galwch rhadffôn **0800 316 2815.**

Gwiriadau Diogelwch Tân yn y Cartref
Mae Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru yn cynnig gwiriadau diogelwch tân yn eich Cartref yn rhad ac am ddim, gan ddiffoddwyr o'ch gorsaf leol. Yn ystod y gwiriad bydd diffoddwyr yn edrych ar bob man all fod â risg tân ac yn rhoi cyngor ar osod a chynnal a chadw larymau mwg. I drefnu eich gwiriad rhad ac am ddim galwch rhadffôn **0800 169 1234**

Rhifau Ffôn Defnyddiol
Age Concern Sir Gar - 01554 784080
Cymdeithas Alzheimer Sir Gar - 01554 779364
Gofal a Thrwsio Sir Gar - 01554 744300
Cymorth i berchnogion tai sy'n hŷn neu yn anabl Croesffyrdd Sir Gar - 01267 220046
Cynorthwyo Gofalwyr
Gofalu am Ofalwyr
Bwrdd Iechyd Lleol Sir Gaerfyrddin - 01554 744436
I gofestru â Deintydd y GIG
DAL-FYNY Cyf - 01554 776850
Cyngor i bob lag anabledd
Canolfan Cyngor ar Bopeth - 01554 759626
Gofal Galar Cruse Cymru - 01267 235130
Heddlu Dyfed-Powy (achosion nad ydynt yn rhai brys) 0845 330 2000
Llinell Gymorth Cartrefi Cynnes - 0800 33 66 99
Galw Iechyd Cymru - 0845 46 47
Y Gwasanaeth Pensiynau - 0845 60 60 265/275 0845 60 60 275
Ysbyty'r Tywysog Phillip - 01554 756567
RNIB Cymru - 029 2045 0440
Gwasanaethau Cymdeithasol (Iechyd Meddwl) - 01554 772768
Gwasanaethau Cymdeithasol - (pobl hŷn) - 01554 779621
Cymdeithas Trawiad yr Ymenydd - 0845 3033 100

Sut i Gysylltu â Nia

Ysgrifennwch at Nia, 6 Heol y Frenhines Fictoria Llanelli, SA15 2TL.
Ffôn 01554 756374

Ysgrifennwch at Nia, House of Commons,London SW1A 0AA.
Ffôn 0207 219 6102

Ymweld â Nia yn un o'i syrjeris.
Galwch 01554 756374 i drefnu apwyntment

Ebostio Nia ar: griffithn@parliament.uk

Gwasanaethau cynnal ar gyfer henoed Llanelli

Gan Nia Griffith AS Llanelli

"Croeso i'm canllaw ar gyfer gwasanaethau cynnal a chyngor i'r henoed. Yma cewch weld y prif hawliau sydd ar gael i chi a sut i'w derbyn. Os hoffech fwy o wybodaeth rhowch alwad i'm swyddfa yn Llanelli ar 01554 756374."

Nia Griffith AS

Credyd Pensiwn

Hawl yw'r Credyd Pensiwn i sicrhau bod pawb dros 60 yn derbyn incwm gwerth o leiaf £124.05 yr wythnos i'r rhai sengl, neu £189.00 yr wythnos i ddau. Mae hefyd yn sicrhau bod pensiynwyr dros 65 ar bensiynau bychain neu â chynilion bychain yn elwa. Gall fod cymaint â £19.05 i'r rhai sengl neu £25.26 i ddau. I ddarganfod os oes gennych hawl i Gredyd Pensiwn, galwch rhadffôn **0800 991234**, 8 y bore tan 8 yr hwyr Ddydd Llun i Ddydd Gwener a 9y bore tan1 y prynhawn Ddydd Sadwrn. Wefan: www.thepensionservice.gov.uk

Treth Gyngor

Mae budd-dal Treth Gyngor yn help tuag at dalu neu yn cynnwys eich bil Treth Gyngor pa un a dalwch rhent, neu ynteu'n berchen ar eich ty, neu yn byw yn ddi-rent.Os hawliwch Gredyd Pensiwn neu Gymhorthdal Incwm mae angen ffurflen i hawlio budd-dal Treth Gyngor gyda'ch cais. Serch hynny 'does dim rhaid i chi dderbyn Credyd Pensiwn er mwyn bod yn gymwys. Cysylltwch â Chyngor Sir Gâr ar radffôn 0800 288 9002 a byddant yn bwrw cyfrif os oes hawl gennych i fudd-dal Treth Gyngor neu ebostiwch housing.benefits@carmarthenshire.gov.uk

Teithiau Bws Lleol am Ddim

Yng Nghymru, os ydych dros 60, mae gennych hawl i gerdyn teithio rhatach o'ch awdurdod leol. Gallwch ei ddefnyddio unrhyw amser ac mae gennych hawl i deithio ar wasanaethau lleol ledled Cymru. Mae rhai gwasanaethau pellter hir, hefyd, yn eu derbyn. Cewch wneud cais mewn canghennau'r Swyddfa Bost a bydd angen prawf o'ch cyfeiriad, eich cymhwyster ac un llun lliw cyfredol, dull pasbort ohonoch. .

Trwyddedau Gyrru Gostyngedig

Os ydych 70 neu'n fwy, mae'r DVLA wedi dileu'r tâl am drwydded yrru dair blynedd a chewch adnewyddu eich trwydded am ddim. Bydd y DVLA yn anfon atoch ffurflen adnewyddu pan fydd eich hen drwydded ar fin dod i ben. Am fwy o fanylion ffoniwch y DVLA ar **0870 240 0009** 8y bore tan 8.30 yr hwyr Ddydd Llun i Ddydd Gwener a than 5.30y prynhawn Ddydd Sadwrn.

Pasbort am Ddim

Ni fydd yn rhaid i ddinasyddion Prydeinig wedi'u geni cyn 2 Medi 1929 dalu am basbort yr Deyrnas Unedig. Mae hwn er anrhydedd i'r rhai a fu'n gwasanaethu i ddiogelu rhyddid ein cenedl a democratiaeth. Am fwy o wybodaeth galwch Linell Gyngor Pasbort ar **0300 222 0000**

Trwyddedau Teledu am Ddim

Ar ôl 75 nid oes rhaid i chi dalu am drwydded deledu. Am fwy o wybodaeth galwch Linell Help Gwybodaeth Trwydded Deledu ar **0844 800 6790**. Mae'r llinellau yn agored o 8.30 y bore tan 4.30 yprynhawn Ddydd Llun i Ddydd Gwener.

Gwybodaeth i Ofalwyr

Os ydych yn gofalu am berthynas neu gyfaill sy'n fethedig oherwydd anabledd, salwch neu lesgedd, yna, gofalwr ydych.

Budd-dal yw Lwfans Gofalwr i helpu pobl sy'n gofalu am rywun sy'n anabl. Nid oes rhaid i chi berthyn i, neu fyw gyda'r, un yr ydych yn gofalu amdano neu amdani. Efallai bydd hawl gennych i Lwfans Gofalwr os ydych yn gwario o leiaf 35 awr yr wythnos yn gofalu am rywun. Galwch **01554 744461** or **01267 236436** am fwy o fanylion ac i gael ffurflen gais neu ymwelwch â www.dwp.gov.uk/carersallowance

Mae gennych hawl i Asesiad Gofalwr os ydych yn rhoi gofal cyson a sylweddol i rywun sy'n derbyn, neu sydd gan yr hawl i dderbyn, cymorth y Gwasanaethau Cymdeithasol. Mae Assesiad Gofalwr yn pennu' pa fath o gymorth fyddai o ddefnydd i chi ac i'r un tan eich gofal. I drefnu Asesiad Gofalwr galwch **01656 642279**

Fe all bod gan y gofalwyr neu'r un tan eu gofal hawl i Lwfans Gweini. Mae hwn ar gyfer pobl 65 oed neu'n fwy sydd arnynt angen cymorth i edrych ar ôl eu hunain. Os hoffech wneud cais am Lwfans Gweini, galwch linell ymholiadau budd-daliadau y DWP ar **0800 88 22 00**

Mae Nia yn cefnogi galwadau Age Concern Cymru am gyfundrefn ofal o'r ansawdd uwch.

Argraffwyd ac hyrwyddwyd gan ac ar ran Nia Griffith, 6 Ffordd Frenhines Fictoria, Llanelli, SA15 2TL. Wedi'i dalu gan Lwfans Cyfathrebu Ty'r Cyffredin .