

Rhoi a Derbyn

Cefnogi a buddsoddi yng
Nghymuned ein Lluoedd Arfog
yng Nghymru



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Rhagair gan Ysgrifennydd y Cabinet dros Gymunedau a Phlant

Fel cenedl, mawr yw ein dyled i'n Lluoedd Arfog am yr aberthau y maent wedi'u gwneud.

Rhaid inni hefyd beidio ag anghofio'r cyfraniad gwerthfawr y mae teuluoedd ein Lluoedd Arfog yn ei wneud o ran cefnogi'r rhai sy'n gwasanaethu ac sydd wedi gwasanaethu eu gwlad.

Gall pontio i fywyd allan o'r Lluoedd Arfog fod yn brofiad hynod anodd. Fodd bynnag, mae'r mwyafrif o'r rhai sy'n gadael y Lluoedd Arfog yn integreiddio'n effeithiol i fywyd yn y gymuned, gan ddefnyddio sgiliau a ddatblygwyd yn ystod eu hamser yn y Lluoedd Arfog i gael cyflogaeth ystyrlon a chyfrannu i'w gymunedau.

Mae Llywodraeth Cymru yn ymrwymedig i egwyddorion Cyfamod y Lluoedd Arfog i sicrhau nad yw'r un aelod o'r Lluoedd Arfog dan anfantais o ganlyniad i'w wasanaeth.

Ym mis Mehefin 2013, fe gyhoeddodd ni Becyn Cymorth Llywodraeth Cymru i Gymuned y Lluoedd Arfog yng Nghymru, a oedd yn nodi sut yr ydym yn gweithio gyda phartneriaid allweddol i ddarparu gwasanaethau effeithiol sy'n diwallu anghenion y gymuned, megis gwasanaethau iechyd, addysg a thai.

Rydym yn parhau i weithio gyda'n partneriaid, ac rydym bellach wedi diwygio ein Pecyn Cymorth fel ei fod yn adlewyrchu'r sefyllfa bresennol yn well.

Mae'r ddogfen ddiwygiedig yn nodi'r cyfoeth o gymorth sydd ar gael yng Nghymru ac yn darparu manylion y mudiadau a'r sefydliadau a all ddarparu rhagor o wybodaeth. Fe gewch ynddo hefyd enghreifftiau o'r modd y mae cymorth a roddwyd i unigolion wedi diwallu eu hanghenion, gan roi cymorth iddynt ymgynffwrdd o'r newydd â bywyd y tu allan i'r Lluoedd Arfog.



Carl Sargeant AC
Ysgrifennydd y Cabinet dros Gymunedau a Phlant

Cynnwys

1. Cyflwyno'r Cefndir	2
2. Ein cyflawniadau	4
3. Ein Partneriaethau	5
4. Gofal Iechyd	7
5. Cyflogaeth a Sgiliau	10
6. Addysg	12
7. Budd-daliadau a threth	14
8. Tai	17
9. Coffáu a Diwylliant	19
10. Gwybodaeth gyffredinol	21
11. Rhagor o Wybodaeth	22
12. Awdurdodau Lleol	23

1. Cyflwyno'r cefndir

Cyflwyniad

Amcangyfrifir bod 385,000 o aelodau yng Nghymuned y Lluoedd Arfog yng Nghymru, sy'n cyfateb i 12% o'r boblogaeth¹. Mae hyn yn cynnwys Aelodau o'r Lluoedd Arfog ar Wasanaeth, Milwyr Wrth Gefn a Chadetiaid yn ogystal â'u teuluoedd a chyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog. Bydd llawer ohonynt wedi profi gwrthdaro, yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol, a'r heriau a all godi yn dilyn hyn.

Yn Llywodraeth Cymru rydym yn ymrwymedig i gefnogi cymuned ein Lluoedd Arfog, gan sicrhau nad yw unrhyw aelodau o'r gymuned hon yn wynebu anfantais o ran cael gafael ar wasanaethau cyhoeddus o ganlyniad i'w gwasanaeth yn y Lluoedd Arfog.

Mae cyfoeth o gymorth ar gael yng Nghymru y gellir cael gafael arno. Mae ein Pecyn Cymorth yn nodi'r polisiâu penodol sy'n bodoli mewn meysydd datganoledig, megis Addysg, Iechyd a Thai, ac yn darparu gwybodaeth am fudiadau a sefydliadau cefnogol eraill a fydd yn gallu helpu.

Cefndir

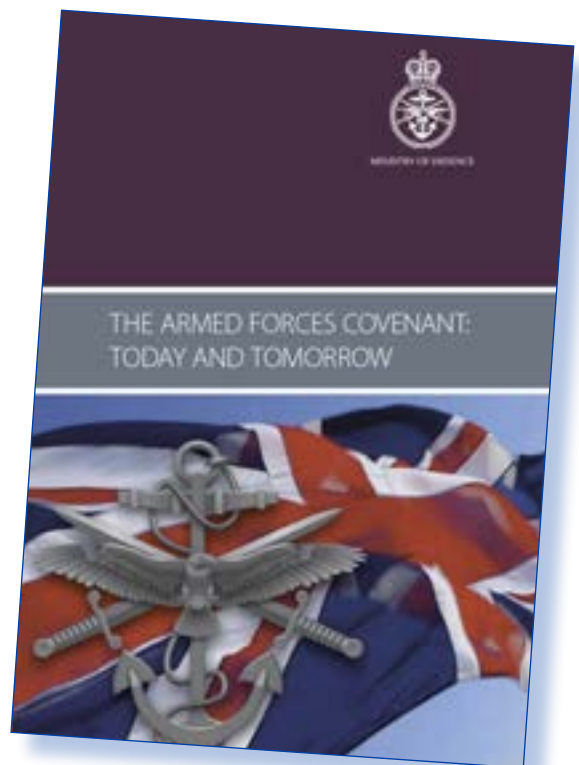
Ym mis Mai 2011, cyhoeddodd Llywodraeth y DU becyn Cyfamod y Lluoedd Arfog, 'The Armed Forces Covenant: Today and Tomorrow'

www.gov.uk/government/publications/the-armed-forces-covenant.

Addewid gan Lywodraeth y DU yw Cyfamod y Lluoedd Arfog i sicrhau nad yw pobl sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog yn wynebu unrhyw anfantais o ganlyniad i'w Gwasanaeth. Mae'n cydnabod bod gan y genedl gyfan rywmedigaeth foesol tuag at aelodau o'r Lluoedd Arfog a'u teuluoedd, ac mae'n cadarnhau sut y dylent ddisgwyl cael eu trin. Dwy egwyddor y Cyfamod yw:

- Na ddylai cymuned y Lluoedd Arfog wynebu anfantais o'u cymharu â dinasyddion eraill o ran darparu gwasanaethau cyhoeddus a masnachol;
- bod ystyriaeth arbennig yn briodol mewn rhai achosion, yn enwedig i'r rhai sydd wedi gwneud yr aberth mwyaf megis y rhai sydd wedi'u hanafu a'r rhai sydd wedi cael profedigaeth.

Er nad yw'r Cyfamod ei hun yn ddogfen gyfreithiol, mae Deddf y Lluoedd Arfog 2011 yn nodi gofyniad statudol i'r Ysgrifennydd Gwladol dros Amddiffyn gyflwyno Adroddiad Blynyddol ar Gyfamod y Lluoedd Arfog i'r Senedd. Mae'r Adroddiad Blynyddol yn nodi'r cynnydd a wnaed o ran cyflawni'r ymrwymadau yn y Cyfamod ac yn nodi ymrwymadau newydd a adnabuwyd.





Mae Llywodraeth Cymru yn cydweithio'n agos gyda'r Weinyddiaeth Amddiffyn i godi ymwybyddiaeth o'r Cyfamod, gan adrodd ar ei llwyddiannau a'r cynnydd a wnaed yn yr Adroddiad Blynyddol ar y Cyfamod. Mae Llywodraeth Cymru hefyd wedi datblygu perthnasoedd cryf gyda'i phartneriaid allweddol, gan feithrin a hyrwyddo'r Cyfamod yng Nghymru. Yng Nghymru, mae pob un o'r 22 Awdurdod Lleol wedi llofnodi Cyfamod Cymunedol, sy'n dangos eu hymrwymiad i Gymuned y Lluoedd Arfog yng Nghymru.

Cafodd Pecyn Cymorth Llywodraeth Cymru ei gyhoeddi gyntaf yn 2011 mewn ymateb i Adroddiad annibynnol Tasglu'r Cyfamod Milwrol, a dogfen Llywodraeth y DU, 'The Armed Forces Covenant: Today and Tomorrow'. Cynhaliwyd adolygiad o'r Pecyn Cymorth yn 2013 ac fe gyhoeddwyd fersiwn wedi'i diweddarau.

Ar ddechrau ein Pumed Cynulliad, roedd yn ymddangos yn addas ein bod unwaith eto'n diwygio'r Pecyn Cymorth gyda rhanddeiliaid allweddol i nodi nifer o ymrwymadau newydd a datblygol o fewn meysydd polisi Llywodraeth Cymru a sefydliadau cymorth. Canfuwyd yn dilyn ymgynghori â sefydliadau partner nad oedd y teitl yn adlewyrchiad cywir o'r manteision y gall y Lluoedd Arfog eu dwyn i'n cymunedau. Cafwyd consensws bod 'Rhoi a Derbyn – Cefnogi a buddsoddi yng Nghymuned ein Lluoedd Arfog yng Nghymru' yn cyfleu'r gymuned gydlynus; y berthynas ddwyffordd sy'n bodoli rhwng y Lluoedd Arfog a'r gymuned y maent yn byw ynddi.

Dylai dogfen Llywodraeth Cymru 'Rhoi a Derbyn – Cefnogi a buddsoddi yng Nghymuned ein Lluoedd Arfog yng Nghymru' gael ei darllen ar y cyd â chyhoeddiadau sy'n ymwneud â Chyfamod Lluoedd Arfog y DU a phecyn gwybodaeth Llywodraeth Cymru, Croeso i Gymru. Gyda'i gilydd mae'r dogfennau hyn yn nodi bwriad cyffredinol Llywodraeth y DU ar gyfer cefnogi cymuned y Lluoedd Arfog.

2. Ein cyflawniadau

“Gan gydweithio gyda’n partneriaid, nod Llywodraeth Cymru yw darparu gwasanaethau cyhoeddus effeithiol ac effeithlon sy’n cefnogi eich anghenion chi.”

Ers cyhoeddi ein Pecyn Cymorth cyntaf yn 2013 rydym wedi cymryd camau cadarnhaol tuag at wella'r cymorth sydd ar gael i gyn-filwyr a'u teuluoedd.

Mae enghreifftiau o'n cyflawniadau'n cynnwys:

- Darparu **£50,000 i ariannu Cerdyn Braint y Weinyddiaeth Amddiffyn** yng Nghymru. Gall aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog sydd â Cherdyn Braint y Weinyddiaeth Amddiffyn gael disgowntiau ar-lein ac ar y stryd fawr. Ers dechrau'r ymgyrch mae aelodaeth wedi cynyddu 89.14% o'i gymharu â 38% ar gyfer gweddill y DU.
- **Cefnogi datblygiad Cynllun Braenaru ar gyfer Cyn-filwyr** – dull 'system gyfan' o ddarparu gwasanaethau mwy effeithiol ar gyfer cyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog yn y gyfundrefn cyfiawnder troseddol. Gan ddefnyddio adnoddau'r sector cyhoeddus a gwirfoddol ar y cyd yn y ffordd fwyaf effeithiol bosibl, bydd y Cynllun Braenaru ar gyfer Cyn-filwyr yn darparu gwasanaethau mwy effeithiol ac yn lleihau cyfraddau aildroseddu.
- Rydym wedi **buddsoddi £650,000 i gefnogi gwelliannau mewn therapïau seicolegol** yn ystod 2015-16 i sicrhau y darperir therapïau seicolegol – megis Therapi Ymddygiad Gwybyddol– ar gyfer pobl o bob oed, gan gynnwys therapïau seicolegol ar gyfer cyn-filwyr sy'n dioddef anhwylder straen wedi trawma.
- **Sicrhau bod cyn-filwyr sy'n byw yng Nghymru'n cael y cyfle i fanteisio ar y Gronfa Clyw Cyn-filwyr.** Mae'r gronfa gan y Weinyddiaeth Amddiffyn, a lansiwyd ar ddiwedd 2015, yn darparu £10m dros 5 mlynedd i alluogi cyn-filwyr i gael mynediad at gymorth yn dilyn colli eu clyw. Hyd yma mae 13 cais wedi dod i law gyda 7 cais wedi'u hariannu a 5 ar gamau amrywiol o ran cael eu prosesu.
- Fe neilltuon ni **hyd at £100,000 i roi cymorth i ddarparu'r Cynllun Nofio am Ddim i Gyn-filwyr dros Gymru gyfan** o fis Tachwedd 2015 – Mawrth 2017. Mae'r holl Awdurdodau Lleol yng Nghymru wedi ymuno â'r cynllun gan alluogi Cyn-filwyr ledled Cymru i nofio am ddim mewn pyllau lleol sy'n rhan o'r fenter.
- **Darparu cyllid blynyddol o £585,000 ar gyfer GIG Cymru i Gyn-filwyr** i wella cymorth a thriniaeth i gyn-filwyr sy'n dioddef problemau iechyd meddwl, darparu hyblygrwydd i ymateb i'r galw am y gwasanaeth a chynnal amseroedd aros byrrach i gyn-filwyr sy'n dymuno defnyddio'r gwasanaeth. **Ers lansio'r gwasanaeth ym mis Ebrill 2010 bu dros 1657 o atgyfeiriadau.**
- O fis Ebrill 2016 **bydd £25 yr wythnos o bensiwn anabledd rhyfel yn cael ei ddiystyru** wrth asesu anghenion o ran gofal cymdeithasol. **Yn ystod 2017 bydd y pensiwn anabledd rhyfel yn cael ei ddiystyru'n llwyr.**
- Cefnogi datblygiad Tŷ Dewr i sicrhau bod gan **gyn-filwyr yng Nghymru fynediad at dai sydd o ansawdd uchel ac yn fforddiadwy.** Mae'r cyfleuster yn cynnig cymorth sy'n gysylltiedig â thai yn benodol ar gyfer cyn-filwyr agored i niwed. Mae cymysgedd o lety â chymorth lefel uchel ac isel ac mae campfa awyr agored ar y safle i breswylwyr a'r gymuned ei defnyddio er mwyn ysgogi proses o integreiddio â'r gymuned.

3. Ein Partneriaethau

“Mae ein partneriaid yn amrywiol ac yn cynnwys y Weinyddiaeth Amddiffyn, y Tri Gwasanaeth (Y Llynges Frenhinol, Y Llu Awyr Brenhinol a'r Fyddin), Awdurdodau Lleol, Byrddau Iechyd Lleol a sefydliadau sy'n cefnogi Cymuned y Lluoedd Arfog yng Nghymru. Gan gydweithio gyda'n partneriaid ein nod yw sicrhau ein bod yn ddarparu gwasanaethau sy'n cefnogi eich anghenion.”

Rydym yn byw mewn cyfnod o gyni gyda phwysau parhaus i ddarparu gwasanaethau cyhoeddus mwy effeithiol. Dim ond trwy gydweithio gyda'n partneriaid, gan rannu adnoddau ac arfer da y gallwn gyflawni hyn.

Rydym yn ymwybodol bod y newid i fywyd allan o'r Lluoedd Arfog yn gallu bod yn frawychus, a'i fod yn aml yn dwyn lluo o heriau yn ei sgîl, ni waeth pa un a ydych wedi treulio 2 flynedd ynteu 20 mlynedd yn y Lluoedd Arfog; ac er y bydd hyn yn rhwydd ac yn gymharol anghymhleth i lawer ohonoch, mae'n bosibl y bydd nifer fach ohonoch yn ei chael yn anodd. Mae bod â dealltwriaeth glir am y polisiau sy'n bodoli, a'r cymorth sylfaenol yr ydych yn gymwys i'w gael fel aelod presennol o'r Lluoedd Arfog sydd ar fin dychwelyd at fywyd allan o'r Lluoedd Arfog, yn gallu bod yn ddryslyd ac achosi anawsterau hefyd.

Er mwyn helpu i atal hyn rhag digwydd rydym yn cydweithio gyda'n partneriaid i ddarparu gwasanaethau effeithiol ac effeithlon. Mae'r cynnydd hyd yma'n cynnwys:

- Sefydlu **Hyrwyddwyr y Lluoedd Arfog ym Mhob Awdurdod Lleol a Bwrdd Iechyd Lleol yng Nghymru**. Gan ymgysylltu â chyn-filwyr, eu nod yw sicrhau bod gwasanaethau megis iechyd, tai ac addysg yn diwallu eich anghenion.
- Dialog parhaus gydag elusennau cyn-filwyr, Awdurdodau Lleol, Ffederasiynau Teuluoedd, y Weinyddiaeth Amddiffyn, y Tri Gwasanaeth a mudiadau a sefydliadau eraill sy'n cefnogi buddiannau cyn-filwyr trwy **'Grŵp Arbenigol y Gweinidog ar Anghenion y Lluoedd Arfog yng Nghymru'**. Trwy gydweithio, ein nod yw ein helpu i gael darlun eglur o'ch bywyd chi fel aelod o'r Lluoedd Arfog, yn y gorffennol a'r presennol, a sicrhau bod y gwasanaethau a ddarperir yn addas.
- **Fforymau Rhanbarthol a sefydlwyd** ac sy'n rhoi cyfle i drafod materion lleol sydd o ddiddordeb i Gymuned y Lluoedd Arfog yng Nghymru.
- Datblygu **Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Cymru** i gyflawni Cyfamod y Lluoedd Arfog yng Nghymru. Mae'r Fframwaith yn rhoi strwythur cyfathrebu a llywodraethu cryfach a mwy effeithiol i ni a'n partneriaid allweddol, ac mae hefyd yn ein helpu i ledaenu gwybodaeth i Gymuned y Lluoedd Arfog yng Nghymru a rhannu arfer da gyda hi.
- **Presenoldeb yng Ngrŵp Cyfeirio'r Cyfamod y Weinyddiaeth Amddiffyn**. Mae aelodau'r Grŵp, sy'n cwrdd bob chwarter, yn cynnwys cynrychiolwyr o Lywodraeth y DU, y Llywodraethau Datganoledig, y ffederasiynau teuluoedd ac elusennau milwrol eraill. Mae'r Grŵp yn monitro cynnydd gydag ymrwymadau presennol ac yn ystyried ble y mae angen sefydlu ymrwymadau newydd, yn annibynnol ar y Llywodraeth.



Yn y dyfodol byddwn yn parhau i weithio gyda'n partneriaid allweddol, gan adnabod blaenoriaethau cyffredin a phenderfynu sut y bydd y rhain yn cael eu gwireddu i sicrhau bod gwasanaethau'n diwallu eich anghenion.

4. Gofal Iechyd

“Bydd nifer o aelodau'r Lluoedd Arfog yn dychwelyd o wrthdaro gydag anghenion cymhleth o ran gofal iechyd, yn enwedig materion iechyd meddwl, na fyddant yn dod i'r amlwg o bosibl nes eich bod wedi gadael y Lluoedd Arfog. Yn Llywodraeth Cymru rydym yn gweithio'n barhaus i sicrhau bod darpariaeth gofal iechyd yn diwallu anghenion aelodau o'r Lluoedd Arfog a glwyfwyd, cyn-filwyr a'u teuluoedd yng Nghymru.”


I'r rhai ohonoch sydd wedi dychwelyd o ddyletswyddau ar ymgyrch ac arnoch angen gofal iechyd, mae'n hanfodol ein bod yn darparu gwasanaeth sy'n diwallu eich anghenion. Yn Llywodraeth Cymru rydym yn cymryd camau i symud darpariaeth gofal iechyd yn ei blaen. Hyd yma mae'r gwasanaethau canlynol ar gael:

- Os yw eich problem iechyd wedi deillio o ganlyniad i'ch gwasanaeth milwrol mae gennych hawl i gael triniaeth â blaenoriaeth. Trwy ei **Pholisi Gofal a Thriniaeth â Blaenoriaeth i Gyn-filwyr** mae Llywodraeth Cymru yn parhau i atgoffa'r rhai sy'n darparu gwasanaethau gofal iechyd o'u rhwymedigaeth i gynnig triniaeth a gofal â blaenoriaeth ichi os yw eich problemau iechyd wedi deillio o'ch gwasanaeth.
- **Gofal Sylfaenol** - Gallwch gael **mynediad at ofal sylfaenol** a chofrestru gyda Meddyg Teulu, Deintydd y GIG neu Optegydd trwy fynd at y wefan www.wales.nhs.uk/cym. Er mwyn cofrestru gyda meddyg teulu, dylech gysylltu â'r feddygfa rydych wedi'i dewis a gofyn am gael eich cynnwys ar ei rhestr cleifion. Os ydych yn gadael y Lluoedd Arfog dylech ddarparu ffurflen Fmed 133 pan fyddwch yn cofrestru.
- **Iechyd Meddwl** - Os ydych yn profi anawsterau iechyd meddwl gallwch gael gafael ar amrywiaeth o gymorth.

Mae **GIG Cymru i Gyn-filwyr**, www.veteranswales.co.uk yn darparu therapyddion a neilltuir i weithio gyda chyn-filwyr yn ardal pob Bwrdd Iechyd a mynediad lleol ychwanegol at ofal arbenigol ar gyfer cyn-filwyr â phroblemau iechyd meddwl, megis Anhwylder Straen Wedi Trawma, fel cleifion allanol. Gallwch hefyd gael gwybod sut y gallwch chi a'ch teulu gael gafael ar gymorth arall y gall fod ei angen arnoch, megis gwasanaethau camddefnyddio sylweddau.

Gallwch naill ei eich atgyfeirio eich hun at y gwasanaeth neu gallwch gael mynediad ato trwy sefydliadau eraill megis y Lleng Brydeinig Frenhinol, Cymdeithas y Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd a Gwasanaeth Lles y Cyn-filwyr.

Mae'r **Rhaglen Iechyd Meddwl i Gyn-filwyr a Milwyr wrth Gefn** a oedd yn cael ei hadnabod yn flaenorol fel y Rhaglen Asesu Meddygol, yn dal i dderbyn atgyfeiriadau a hunanatgyfeiriadau ac yn darparu mynediad at ymgynghorwyr sydd â chefnidir milwrol o ran eu gwybodaeth a'u sgiliau. Gallwch gael mynediad at y Rhaglen Iechyd Meddwl i Gyn-filwyr a Milwyr wrth Gefn a chael eich atgyfeirio ati trwy eich meddyg teulu, Proffesiynolyn Iechyd Meddwl neu gallwch eich atgyfeirio eich hun ati trwy eich BILL.



Gall **therapiau siarad** megis therapi ymddygiad gwybyddol ac ymwybyddiaeth ofalgar eich helpu os ydych yn dioddef Anhwylder Straen Wedi Trawma. Mae'r therapiau wedi'u bwriadu ar gyfer cyn-filwyr o bob oed ac mae rhagor o wybodaeth ar gael o www.wales.nhs.co.uk

Caiff, **Change Step** ei ddarparu gan gyn-filwyr ar gyfer cyn-filwyr fel chi, a'i nod yw cefnogi'r rhai hynny ohonoch sy'n ceisio cymorth gyda phroblemau yr ydych yn eu profi o ganlyniad i ddyletswydd milwrol neu ymgyrchol, er enghraifft Anhwylder Straen Wedi Trawma ac ystod o broblemau seicogymdeithasol eraill. Mae'r rhaglen yn cynnig cymorth gan gymheiriaid, cyfleoedd hyfforddi a gall eich cyfeirio at wasanaethau iechyd a lles perthnasol. Gellir cysylltu â Change Step ar 0300 777 2259 neu drwy'r e-bost yn ask@change-step.co.uk.

Llwybr arall i'w ystyried os ydych yn profi salwch seicogymdeithasol yw cysylltu â **Combat Stress**. Gan greu llwybrau integredig at adferiad sydd wedi'u teilwra'n unigol i ddiwallu eich anghenion unigol bydd Combat Stress yn rhoi triniaeth a chymorth lles arbenigol ichi. I gael rhagor o wybodaeth ffoniwch y Llinell Gymorth 24 awr rad-ac-am-ddim ar 0800 138 1619, neu ewch at y wefan www.combatstress.org.uk

- **Camddefnyddio Sylweddau** - Os ydych yn profi problemau gyda dibyniaeth, iechyd meddwl, datblygiad personol a chyflogaeth efallai y byddwch yn dymuno cysylltu â CAIS. Mae ei ystod eang o wasanaethau'n cynnwys trin ac adsefydlu cleifion mewn cyfleuster preswyl, cwnsela, mentora cymheiriaid, cefnogi pobl yn eu cartrefi a chynorthwyo pobl i gael gwaith drachefn neu ailgydio mewn addysg. Gall teuluoedd a ffrindiau gael mynediad at y gwasanaeth hwn hefyd. Gallwch eich atgyfeirio eich hun yn gyfrinachol at CAIS trwy gwblhau'r ffurflen atgyfeirio ar-lein neu drwy ffonio 0345 06 121 12, www.cais.co.uk

I gael gwybodaeth am gamddefnyddio sylweddau a chynghor cysylltwch â **DAN 24/7** www.dan247.org.uk Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru sydd ar gael 24 awr y dydd: Rhadffôn 0808 808 2234, Tecstiwch DAN i 81066. Mae DAN hefyd yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol ar ffurf Facebook www.facebook.com/Dan247helpline?ref=stream a Twitter twitter.com/dan_247?lang=en-gb.

- **Coesau a Breichiau Prosthethig** - Mae'r **Gwasanaeth Cyfarpar ac Aelodau Artiffisial** www.alas.wales.nhs.uk/home yn cynnig gwasanaeth cyson a theg i bobl yng Nghymru, gan gynnwys cyn-filwyr, sydd â nam parhaol neu hirdymor. Gwasanaeth arbenigol ydyw y mae'r saith Bwrdd Iechyd Lleol yng Nghymru yn ei gynllunio ac yn ei ariannu trwy eu gwaith ar Bwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru.

Mae Pwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru yn gweithredu polisi eglur ar fynediad at goesau a breichiau prosthethig ar gyfer cyn-filwyr yng Nghymru. Os nad ydych yn gymwys dan y polisi comisiynu hwn, gall eich clinigwr gyflwyno cais i'r Pwyllgor trwy'r broses Ceisiadau Cyllido Cleifion Unigol.

- **Cymhorthion clyw** - Gall cyn-filwyr yng Nghymru gael mynediad at gyllid o **Gronfa Clyw Cyn-filwyr**, y Weinyddiaeth Amddiffyn, sy'n darparu £10m dros 5 mlynedd i'ch galluogi i gael mynediad at gymorth yn dilyn colli eich clyw, lle nad yw'r cymorth hwnnw ar gael fel arall trwy ffynonellau statudol. I gael mynediad at y gronfa nid oes gofyniad eich bod yn derbyn taliad Anabledd Rhyfel na thaliad trwy Gynllun Iawndal y Lluoedd Arfog, ac nid yw'n seiliedig ar brawf modd.



- **Triniaeth Anffrwythlondeb** - Os ydych yn cael iawndal o dan Gynllun Iawndal y Lluoedd Arfog am anafiadau sy'n achosi anffrwythlondeb mae gennych hawl i gael triniaeth anffrwythlondeb briodol, gan gynnwys IVF, o fewn y GIG yng Nghymru. Yng Nghymru, gall pob claf cymwys, gan gynnwys aelodau o'r Lluoedd Arfog, gael dau gylch o driniaeth IVF am ddim.

Gellir cyflwyno cais am gylchoedd IVF ychwanegol fel Cais Cyllido Claf Unigol i Bwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymr. www.whssc.wales.nhs.uk/home

Yn y dyfodol rydym am sicrhau bod ein cyn-filwyr yn dal i gael gofal iechyd sy'n diwallu eu hanghenion a byddwn yn gweithio gyda'n partneriaid megis GIG Cymru i Gyn-filwyr, CAIS a'r Lleng Brydeinig Frenhinol i greu dull mwy di-dor.

5. Cyflogaeth a sgiliau

“Yn ystod eich amser yn y Lluoedd Arfog byddwch wedi datblygu amrywiaeth o sgiliau gwerthfawr a throsglwyddadwy. Bydd llawer ohonoch yn awyddus i ehangu'r sgiliau hyn ymhellach i'ch galluogi i symud ymlaen at lwybr gyrfa newydd. Gan gydnabod y cymorth ychwanegol y gall fod arnoch ei angen i wneud y gorau o'r hyn a ddysgoch mae Llywodraeth Cymru yn ymrwymedig i'ch helpu i oresgyn unrhyw heriau y byddwch o bosibl yn eu hwynebu.”

Gwyddom fod cyn-filwyr yn dod â chyfoeth o brofiad a sgiliau i'r gweithle. Mae cymwyseddau arwain, gwneud penderfyniadau a chyfathrebu yn asedau y byddai unrhyw gyflogwr yn falch ohonynt ac yn gynyddol rydym yn clywed am gyflogwyr yn mynd ati'n weithredol i recriwtio cyn-filwyr. Mae amrywiaeth o gyfleoedd cyflogaeth ar gael wedi ichi adael y Lluoedd Arfog. Mae'r rhain yn cynnwys:

- **Dechrau Busnes** - Ar ôl gadael y Lluoedd Arfog, efallai y bydd gennych ddi-ddordeb mewn **dechrau eich busnes eich hun**. Pa un a ydych yn dymuno gweithio i chi eich hun ynteu dechrau busnes gyda photensial ar gyfer twf, mae amrywiaeth eang o gymorth wedi'i deilwra i anghenion eich busnes ar gael trwy'r Rhaglen Cymorth i Fusnesau. I gael gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael ewch at y wefan www.business.wales.gov.uk/cy or 03000 603000.

Cyn-filwr sydd bellach yn entrepreneur yn anelu at godi £1.2m ar gyfer elusen filwrol

Caiff UK Textiles Bank ei redeg gan y cyn-filwr Neil Jones. Fe sefydlodd UK Textiles Bank i godi arian ar gyfer Cymdeithas y Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd (SSAFA) – sy'n rhoi cymorth gydol oes i Lluoedd Arfog Prydain a'u teuluoedd.

Yn gyntaf, fe gysylltodd Neil â Busnes Cymru, gwasanaeth cymorth i fusnesau Llywodraeth Cymru, ym mis Mehefin 2014 i gael cymorth i ddechrau busnes. Mae Neil yn dweud bod y cymorth a gafodd wedi bod yn hanfodol i'w alluogi i ddechrau'r busnes.

“Mae fy ymgynghorydd busnes wedi bod yn wych. Roedd yn deall fy musnes o'r dechrau un. Fe roddodd gymorth imi gyda'r cynllun busnes, llif arian, marchnata, brandio, materion cyfreithiol, arbed costau – mae wedi rhoi cymorth gyda phopeth y gallai fod ar fusnes newydd bach ei angen,” meddai Neil.

Ar hyn o bryd mae'r busnes ailgylchu dillad yn rhoi £250 y dunnell o'i fanciau tecstilau mewn archfarchnadoedd i Gymdeithas y Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd.

- **Gyrfa Cymru** - Os ydych chi'n rhywun ifanc sy'n gadael y Lluoedd Arfog ac yn **chwilio am lwybr gyrfa newyd**, gallwch gysylltu â Gyrfa Cymru www.gyrfacymru.com ar 0800 100 900 i gael mwy o wybodaeth a chymorth mewn perthynas â phrentisiaethau a llwybrau gyrfa.
- **Twf Swyddi Cymru** - Os ydych chi'n ddi-waith ac yn 16-24 oed, gall Twf Swyddi Cymru eich helpu i ddod o hyd i **brofiad gwaith â thâl am gyfnod o 6 mis**. Caiff Twf Swyddi Cymru ei gyllido gan Lywodraeth Cymru gyda chymorth Cronfa Gymdeithasol Ewrop, ac fe gytunwyd ar £25 miliwn o gyllid Ewropeaidd i gefnogi parhad Twf Swyddi Cymru dros y 3 blynedd nesaf. <https://business.wales.gov.uk/skillsgateway/cy/twf-swyddi-cymru>.
- **Cymorth Arall ar gyfer Cyflogaeth** - Mae ystod o fudiadau a sefydliadau eraill a fydd yn gallu cynnig cymorth i'r rhai ohonoch sy'n dymuno dychwelyd at fywyd allan o'r Lluoedd Arfog:
Mae Ymddiriedolaeth y Tywysog yn elusen dros y DU gyfan sy'n helpu i newid bywydau ifainc. www.princestrust.org.uk/need_help/enterprise_programme.aspx.
Mae cymorth ar gael gan y Ganolfan Byd Gwaith hefyd www.gov.uk/jobsearch
Nod CivvyStreet yw rhoi cymorth a gwasanaeth mentora i'r rhai ohonoch a adawodd y Lluoedd Arfog yn ddiweddar, neu sydd ar fin gadael, ac sy'n chwilio am gyfleoedd cyflogaeth a chyfle i ddefnyddio'r sgiliau a ddysgwyd yn y Lluoedd Arfog drachefn www.civvystreet.org
Os oes gennych anabledd neu gyflwr iechyd a bod arnoch angen cymorth ychwanegol i wneud eich swydd, cysylltwch â Mynediad i Waith www.gov.uk/access-to-work
Y Bartneriaeth Newid Gyrfa yw rhaglen y Weinyddiaeth Amddiffyn i roi cyngor ynghylch newid gyrfa a chyfleoedd hyfforddi i'r perwyl hwnnw. www.ctp.org.uk
Os ydych wedi gadael y Lluoedd Arfog efallai y byddwch yn dymuno siarad naill ai gyda Chymdeithas Gyflogaeth y Lluoedd Rheolaidd www.rfea.org.uk/ neu Force Select www.forceselect.com
- **Gweithgarwch recriwtio gan Lywodraeth Cymru** - Pan fo Llywodraeth Cymru yn bwriadu recriwtio mae'n croesawu ceisiadau gan gyn-filwyr a'u gwŷr a gwragedd, partneriaid a theuluoedd am swyddi yn Llywodraeth Cymru. www.gov.wales/about/recruitment/?lang=cy.

Yn y dyfodol byddwn yn parhau i hybu'r nodweddion a'r profiad sydd gennych chi i'w cynnig i'r gweithle, gan ymgysylltu â mudiadau a sefydliadau eraill i sicrhau bod unrhyw rwystrau i gyflogaeth allan o'r Lluoedd Arfog yn cael eu lleihau.

6. Addysg

“Mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod yr aberthau yr ydych chi wedi’u gwneud yn ystod gwrthdaro yn y gorffennol a’r presennol ac mae’n gweithio i sicrhau bod cyfleoedd yn bodoli ichi ddatblygu ac ehangu eich sgiliau a’ch gwybodaeth fel eich bod yn gallu parhau i fyw yn y gymuned heb brofi unrhyw anfantais oherwydd eich bywyd yn y Lluoedd Arfog.”

Mae Llywodraeth Cymru yn cydweithio’n agos gydag Awdurdodau Lleol yng Nghymru a darparwyr addysg i sicrhau bod cyn-aelodau o’r Lluoedd Arfog sy’n dymuno datblygu sgiliau ychwanegol yn cael y cyfle i wneud hynny. Yr opsiynau y byddwch o bosibl am eu hystyried yw:

- **Y Cynllun Ymrwymiad Addysg Bellach ac Uwch** - Mae cymorth ariannol ar gael os hoffech ennill cymwysterau addysgol pellach a dilyn gyrfa arall. Ledled y DU, mae’r Cynllun Credyd Dysgu Estynedig a’r Cynllun Ymrwymiad Addysg Bellach ac Uwch yn rhoi **cymorth ariannol i’r rhai sy’n gadael y Lluoedd Arfog ymgymryd ag addysg bellach ac uwch**. Mae’r cymorth ariannol a gynigir i’r rhai sy’n gadael y Lluoedd Arfog wedi cael ei ymestyn i gynnwys mwy o bobl trwy leihau’r cyfnod gwasanaeth ar gyfer bod yn gymwys o chwe blynedd i bedair blynedd a diddymu’r cyfnod cymhwyso ar gyfer aelodau a ryddhawyd o’r Lluoedd Arfog am resymau meddygol. Bydd y cymorth ariannol yn cwrdd â chost lawn ffioedd dysgu yng Nghymru. Gweinyddir y Cynlluniau gan y Weinyddiaeth Amddiffyn sy’n hawlio cyllid gan Lywodraeth Cymru. www.enhancedlearningcredits.com

Cyn-filwr yn mynd yn ôl i’r ‘ysgol’

Treuliodd Gareth 13 mlynedd yn y Lluoedd Arfog. Yn 2013 fe wnaeth y penderfyniad bod arno angen llwybr newydd i’w herio.

“Roeddwn wastad wedi difaru peidio â mynd i’r Brifysgol ac felly fe ymchwiliais i’r potensial i mi astudio ar gyfer gradd. Fel Ymchwilydd Safleoedd Trosedd cymwysedig tybiais y byddai dewis gradd mewn maes y mae gennyf ddiddordeb a phrofiad ynddo’n ddewis doeth.

Roedd dychwelyd i fyfyrwr ar ôl cyfnod hir yn bryder, ac rwy’n cyfaddef fy mod yn gofidio sut y byddwn yn ymdopi â’r llwyth gwaith. Fel y digwyddodd, roedd fy ofnau’n ddi-sail; roedd fy amser yn y Lluoedd Arfog yn sicr wedi dysgu imi sut i reoli fy amser a’r galluoedd, yn ogystal â gwybod ble i ofyn am help a phryd yr oedd yn briodol gwneud hynny, rhywbeth yr wyf wedi sylwi bod myfyrwyr eraill yn llai tueddol o’i wneud.

Gallaf yn sicr ddweud bod dod i’r Brifysgol wedi bod yn benderfyniad da. Rwy’n hapus iawn yma ac rwy’n dwlu ar y cwrs. Mae’r sesiynau ymarferol yn wych, ac rwy’n mwynhau astudio gwyddoniaeth mewn cymaint o fanylder. Fel rhywun sydd wedi bod allan o’r gyfundrefn addysg am beth amser, mae’n rhoi boddhad mawr pan fyddwch yn gwneud y gwaith ac yn cael marciau da.”

- **Cyllid Myfyrwyr Cymru** - Gall myfyrwyr cymwys wneud cais am gymorth i fyfyrwyr gan Cyllid Myfyrwyr Cymru hefyd. www.cyllidmyfyrwyr.cymru.co.uk
- **Hyfforddeiaethau** - Os ydych yn 16-18 oed ac os hoffech ddatblygu sgiliau newydd i'ch helpu i gael cyflogaeth neu wella eich addysg gallwch gael mynediad at hyfforddeiaethau. www.gov.wales/topics/educationandskills/skillsandtraining/traineeships/?lang=cy
- **Her Ysgolion Cymru** - Os ydych chi o gefndir difreintiedig gall eich plant gael cymorth gan fenter Llywodraeth Cymru, Her Ysgolion Cymru, i'w helpu i wireddu eu llawn botensial. Darperir cyfres o weithgareddau ysgogol i agor eu llygaid i'r cyfleoedd sy'n bodoli y tu hwnt i gatiâu'r ysgol, eu cartrefi a'u cymunedau lleol. www.gov.wales/topics/educationandskills/schoolshome/raisingstandards/schools-challenge-cymru/?lang=cy
- **Ymddiriedolaeth Jon Egging** - Mae adegau pan all pobl ifanc eu cael eu hunain mewn amgylchiadau anodd, a phan all fod arnynt angen cymorth i'w helpu i oresgyn helbulon a gwireddu eu llawn botensial. Trwy ei rhaglen dysgu achrededig mae Ymddiriedolaeth Jon Egging yn helpu pobl ifanc i ymgysylltu unwaith eto ag addysg a gwneud dewisiadau gwybodus ynglŷn â'u dyfodol. Fe'i sefydlwyd yng Ngogledd Cymru yn 2013 ac mae'n cydweithio'n agos ag RAF y Fali a phobl ifanc i gyflawni ei rhaglen Blue Skies. www.joneggingtrust.org.uk/north-wales
- **Cadetiaid** - Mae gan bobl ifanc sy'n dymuno ennill ystod o gymwysterau megis BTEC, Gwobrau Dug Caeredin, Cymorth Cyntaf a hefyd datblygu sgiliau megis arwain a gwaith tîm trwy weithgarwch sy'n her yn gorfforol ac yn feddyliol yn ogystal â chael hwyl gyfle i ymuno ag unrhyw un o'r pedwar sefydliad Cadetiaid – Corfflu Cadetiaid y Môr, Llu Cadetiaid y Fyddin, Lluoedd y Cadetiaid Cyfun a'r Corfflu Hyfforddiant Awyr. Os ydych chi'n oedolyn sy'n gwirfoddoli mae cyfle i chi ennill cymwysterau megis gweithgareddau awyr agored, Gwobrau Dug Caeredin a datblygu sgiliau mewn arwain a gwaith tîm. www.wales-rfca.org/

Fel cadét gall y sgiliau a'r hyder y byddwch yn eu datblygu osod sylfaen gadarn ar gyfer cyfleoedd yn y dyfodol.

“Roeddwn yn arfer bod yn gwbl wahanol pan ddechreuais i gyntaf; roeddwn yn dawel iawn ond mae'r cadetiaid wedi rhoi hwb i'm hyder ac wedi fy nhynnu allan o'm cragen go iawn.

“Rwyf wedi llwyddo i wneud cymaint gyda'r cadetiaid ers ymuno; rwyf wedi gwneud ffrindiau gwych, wedi ymweld â lleoedd gwych ac wedi cael llawer o gyfleoedd.”

Wrth inni edrych tua'r dyfodol rydym yn ymrwymedig i sicrhau bod cyfleoedd o'r fath yn parhau i'ch helpu i wneud y gorau o'ch profiadau dysgu.

7. Budd-daliadau a threth

“Mae darganfod pa fudd-daliadau y mae gennych hawl iddynt yn gallu bod yn her go iawn, yn enwedig os ydych yn ansicr pa gymorth sydd ar gael i'ch helpu. Gan gydweithio gyda'n partneriaid, mae Llywodraeth Cymru yn ymrwymedig i sicrhau nad ydych yn ei chael yn anodd cael deupen llinyn ynghyd.”

Mae deall y budd-daliadau yr ydych yn gymwys i'w cael yn gallu bod yn gymhleth ac yn gryn her ar adegau. Mae Llywodraeth Cymru yn ymrwymedig i sicrhau eich bod yn cael y budd-daliadau y mae gennych hawl iddynt a bod y broses yn achosi cyn lleied o straen â phosibl. Mae'r cynnydd hyd yma'n cynnwys:

- **Cynlluniau Gostyngiadau'r Dreth Gyngor** - Cyflwynodd Llywodraeth Cymru **Gynlluniau Gostyngiadau'r Dreth Gyngor** ym mis Ebrill 2013 ac mae wedi **cynnal hawliau llawn i'r holl bobl sy'n gymwys i gael gostyngiad**, sy'n cynnwys cyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog a'u teuluoedd.
- **Cynlluniau Iawndal** - Gallwch hawlio dan **Gynllun Iawndal y Lluoedd Arfog** os cafodd eich anaf neu salwch ei achosi gan wasanaeth ar neu ar ôl 6 Ebrill 2005.


Gallwch hawlio dan y **Cynllun Pensiwn Rhyfel** os nad ydych yn gwasanaethu mwyaf a bod eich anabledd wedi cael ei achosi o ganlyniad i'ch gwasanaeth cyn Ebrill 2005. O fis Ebrill 2016 bydd £25 yr wythnos o bensiwn anabledd rhyfel yn cael ei ddiystyru wrth asesu anghenion o ran gofal cymdeithasol. Bydd hwn yn cael ei ddiystyru'n llawn yn ystod 2017.



Mae Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog **yn rhoi cymorth ariannol os ydych wedi cael eich anafu'n ddifrifol o ganlyniad i'ch gwasanaeth**. Mae wedi'i fwriadu i dalu unrhyw gostau ychwanegol sydd gennych o bosibl o ganlyniad i'ch anaf. Bydd unigolion y dyfarnwyd Taliad Incwm Gwarantedig o 50% neu fwy iddynt dan Gynllun Iawndal y Lluoedd Arfog yn gymwys.

Ers mis Ebrill 2015, os ydych wedi cael torri rhan o'ch corff i ffwrdd ac yn cael pensiwn anabledd rhyfel o 40% neu fwy, mae gennych fynediad awtomatig at **Atodiad Symudedd Pensiwn Rhyfel**.

Ar 8 Ebrill 2013 cyflwynodd Llywodraeth Cymru ddiystyriad, y mae'n rhaid i Awdurdodau Lleol ei gymhwyso o fewn y broses asesu ariannol, ar gyfer Cynllun Iawndal y Lluoedd Arfog - **Taliadau Incwm Gwarantedig**. Os ydych wedi dioddef rhyw fath o anaf neu gyflwr iechyd hirdymor o ganlyniad i wasanaeth byddwch yn cael Taliadau Incwm Gwarantedig. O ganlyniad i gyflwyno'r diystyriad, os canfuwyd mewn asesiad fod angen darpariaeth gofal



cymdeithasol arnoch ni fydd yn ofynnol mwyach ichi ddefnyddio unrhyw elfen o'ch Taliad Incwm Gwarantedig tuag at eich costau gofal.

I gael rhagor o wybodaeth am hawliau treth cysylltwch ag Adran Treth Gyngor eich Awdurdod Lleol.

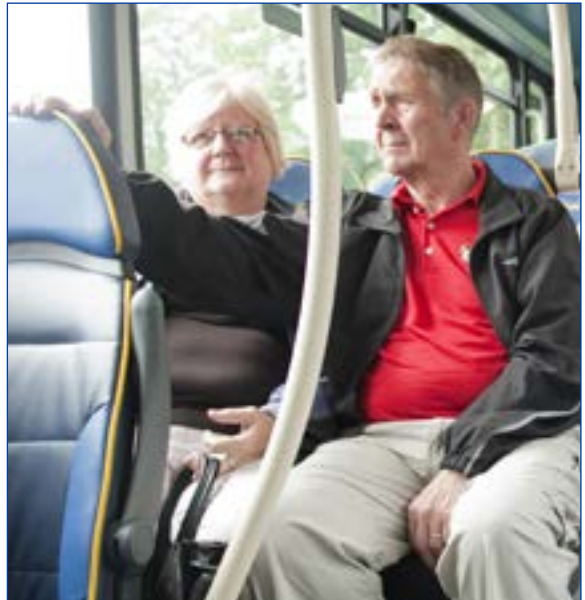
- **Asiantaeth y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr (Veterans-UK) a Gwasanaeth Lles y Cyn-filwyr** - Os ydych yn byw yn y gymuned gallwch chi a'ch dibynyddion gael **mynediad at gyngor ynghylch lles** gan Asiantaeth y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr a Gwasanaeth Lles y Cyn-filwyr. Gan gydweithio'n agos gyda sefydliadau partner eraill mae Gwasanaeth Lles y Cyn-filwyr yn helpu gyda hawliadau am fudd-daliadau, Pensiynau Anabledd Rhyfel, Cynllun Iawndal y Lluoedd Arfog ac ymholiadau ynghylch Cynllun Pensiwn y Lluoedd Arfog. Gall materion gael eu datrys naill ai dros y ffôn neu drwy wasanaeth ymweld a ddarperir gan y pum Rheolwr Lles sy'n gwasanaethu Cymru.
- Mae Gwasanaeth Lles y Cyn-filwyr yn cynorthwyo'r Tri Gwasanaeth i gefnogi achosion Marwolaeth mewn Gwasanaeth yn ogystal â gweithgareddau pontio, gan sicrhau y cysylltir ag unrhyw unigolyn a adnabuwyd ac y rhoddir cymorth iddo cyn ei ryddhau ac yna am hyd at ddwy flynedd wedyn. Bydd Gwasanaeth Lles y Cyn-filwyr hefyd yn rhoi cymorth mewn perthynas â rhyddhau milwyr am resymau meddygol.
- Gellir cysylltu â Gwasanaeth Lles y Cyn-filwyr trwy Ganolfan Lles y Cyn-filwyr ar 01562 825527 ar gyfer y rhai sy'n byw yng Nghanolbarth, Gorllewin a De Cymru neu 01253 333494 ar gyfer cleientiaid sy'n byw yng Ngogledd Cymru. Mae Llinell Gymorth Asiantaeth y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr (Veterans-UK) ar gael hefyd 0808 1914218.
- **Undeb Credyd y Lluoedd Arfog** - Os ydych yn cael pensiwn y Lluoedd Arfog gallwch gael mynediad at wasanaethau gan Undeb Credyd y Lluoedd Arfog i gynilo gydag undeb credyd ac ad-dalu benthyciadau ganddo. Bydd y taliad yn dod yn uniongyrchol o gyflog neu bensiwn unigolyn cyn iddynt gael eu talu. www.gov.uk
- **Cymorth i Reoli Arian** - Mae darpariaeth wedi'i sefydlu os oes arnoch angen **cymorth ariannol** ychwanegol. Mae MoneyForce www.moneyforce.org.uk, Money Made Clear Wales, www.moneymadeclearwales.org, y Gwasanaeth Cyngori Ariannol www.moneyadvice.service.org.uk yr Adran Gwaith a Phensiynau www.dwp.gov.uk a Cyllid a Thollau EM, www.hmrc.gov.uk i gyd yn gallu helpu.

Gellir cael cyngor a chymorth ar gyfer anawsterau sy'n ymwneud â dyledion gan Cyngor Ar Bopeth Cymru, 03454 04 05 06 www.adviceguide.org.uk. Gellir cael cymorth mewn perthynas â benthycwyr arian anghyfreithlon gan Uned Benthycyca Arian yn Anghyfreithlon Cymru trwy'r e-bost yn mlu@cardiff.gov.uk neu drwy linell gymorth 24 awr gyfrinachol 0300 123 3311.

- **Cludiant** - Os ydych chi'n gyn-filwr a hefyd yn cael budd-dal a ddarperir dan Gynllun Iawndal y Lluoedd Arfog a'r Lluoedd Wrth Gefn yna mae gennych hawl i **Fathodyn Glas**. Mae rheoliadau diweddar yn golygu bod y rhai sy'n gymwys yn cynnwys cyn-filwyr â nam gwybyddol os ydynt yn cael y budd-dal perthnasol.

Mae cyn-filwyr a anafwyd yn ddifrifol yn gymwys ar gyfer **teithio rhatach ar fysiau** hefyd.

Bydd Llywodraeth Cymru yn parhau i adolygu'r canllawiau ar gyfer Bathodynau Glas a thocynnau rhatach er mwyn sicrhau bod newidiadau o ran diwygio lles sy'n gysylltiedig â threfniadau pasbortio'n cael eu cynnwys lle y bo'n briodol.



- **Chwaraeon a Hamdden** - Am swm bach o un bunt y flwyddyn gallwch brynu **Cerdyn Braint y Weinyddiaeth Amddiffyn** a fydd yn eich galluogi i **gael disgowntiau ar-lein ac ar y stryd fawr**. Mae'r Cerdyn Aelodaeth yn gerdyn ffisegol y gallwch ei gario gyda chi pan fyddwch yn mynd i siopau, bwytai, cyfleusterau hamdden a lleoliadau eraill er mwyn cael disgownt. I gael eich cerdyn ewch at y wefan: www.defencediscountservice.co.uk
- **Nofio i Aelodau o'r Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr** - Yn 2015 gweithiodd Llywodraeth Cymru mewn partneriaeth gyda Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a Gwasanaeth Disgowntiau'r Weinyddiaeth Amddiffyn i gynnig **nofio am ddim i aelodau o'r Lluoedd Arfog a chyn-filwyr ledled Cymru**, gan ddefnyddio Cerdyn Braint y Weinyddiaeth Amddiffyn fel prawf eu bod yn gymwys.

Wrth inni ganlyn arni â'r agenda hon rydym am sicrhau nad yw unrhyw gyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog yn wynebu anfantais o ganlyniad i fywyd yn y Lluoedd Arfog. Rydym am godi ymwybyddiaeth o'r budd-daliadau y mae gennych hawl iddynt, er enghraifft pensiynau anabled rhyfel a fydd yn cael eu diystyru'n llawn yn ystod 2017.

8. Tai

“Mae bod â rhywle i fyw yn dal i fod yn un o’r prif flaenoriaethau sy’n wynebu cyn-filwyr wrth adael y Lluoedd Arfog. Yn Llywodraeth Cymru rydym yn ymgnïo i ddarparu cartrefi fforddiadwy, o ansawdd uchel, sy’n diwallu eich anghenion.”

Mae bod â lle i fyw sydd o ansawdd uchel yn dal i fod yn achos pryder i aelodau sy’n gadael y Lluoedd Arfog. Gan gydweithio gyda’n partneriaid, ein nod yw sicrhau argaeledd cartrefi fforddiadwy o ansawdd uchel sy’n diwallu eich anghenion. Mae’r cynnydd hyd yma’n cynnwys:

- **Y Ddeddf Tai (Cymru)** - Os ydych wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog rheolaidd ac wedi bod yn ddigartref ers gadael y Lluoedd Arfog mae Llywodraeth Cymru yn eich cydnabod fel rhywun ag angen blaenoriaethol am dai cymdeithasol. Mae **Deddf Tai (Cymru) 2014** yn cynnwys **fframwaith ar gyfer mynd i’r afael â digartrefedd** yng Nghymru a fydd yn cryfhau’r modd y caiff yr holl grwpiau gan gynnwys cyn-filwyr eu gwarchod. Mae dyletswydd newydd i helpu i atal digartrefedd yn ei gwneud yn ofynnol i Awdurdodau Lleol weithio gydag asiantaethau eraill, gan gynnwys gwasanaethau lles ar gyfer cyn-filwyr, i’ch helpu pan fyddwch mewn perygl o fod yn ddigartref, ac os byddwch yn dod yn ddigartref.
- **Cod Canllawiau i Awdurdodau Lleol ar Ddyrannu Llety a Digartrefedd 2015** - Gan gydweithio gyda sefydliadau partner eraill bydd Awdurdodau Lleol yn adnabod pobl sy’n gadael y Lluoedd Arfog a chyn-filwyr eraill, fel chi, a all fod mewn perygl o ddigartrefedd ac yn **rhoi cymorth cynnar**.
- Bydd Awdurdodau Lleol yn dilyn y Cod Canllawiau i Awdurdodau Lleol ar Ddyrannu Llety a Digartrefedd 2015 wrth ddyrannu tai cymdeithasol www.gov.wales/topics/housing-and-regeneration/services-and-support/managing-social-housing/allocate/?lang=cy
- **Cymorth i Brynu** - Mae gan gyn-filwyr **statws blaenoriaeth yng Nghynllun Cymorth i Brynu Llywodraeth Cymru**. Mae gweddwon i aelodau o’r Lluoedd Arfog a laddwyd mewn gwasanaeth yn gymwys ar gyfer y cynllun hefyd. Mae canllawiau Llywodraeth Cymru ynghylch Rhent yn Gyntaf a Cymorth i Brynu yn ei gwneud yn glir y dylid rhoi blaenoriaeth i’r grwpiau hyn ar gyfer cynnyrch Cymorth Prynu lle mae problemau tai yn deillio o ddigwyddiadau sy’n gysylltiedig â gwasanaeth. www.gov.wales/topics/housing-and-regeneration/housing-supply/buying-and-selling/help-for-buying/homebuy/?lang=cy



Cyn-filwyr yn Cael Budd o Gynllun Tai Newydd

Gan gydnabod pwysigrwydd atal digartrefedd ymhlith cyn-filwyr, fe weithiodd Cyngor Wrecsam mewn partneriaeth gyda Chymdeithas Tai First Choice a phartneriaid ychwanegol i ddatblygu tai â chymorth sy'n cynnwys 12 ystafell wely ar gyfer cyn-filwyr sy'n dychwelyd at fywyd y tu allan i'r Lluoedd Arfog.

Mae 'Tŷ Dewr' yn ddatblygiad yn benodol ar gyfer cyn-filwyr agored i niwed sy'n cynnwys cymysgedd o lety cymorth lefel uchel a lefel isel.

I ysgogi proses o integreiddio â'r gymuned mae'r tir o amgylch y llety'n cynnwys campfa awyr agored i'r preswylwyr a'r gymuned leol ei defnyddio.

- **Cartrefi i Gyn-filwyr yng Nghymru** - Mae 'Cartrefi i Gyn-filwyr yng Nghymru' gan Alabare yn cynnig **tai a chymorth os ydych yn ddigartref neu mewn perygl o ddod yn ddigartref**. Mae'n rhaid bod yr holl breswylwyr wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog Prydain. Rhoddir pwyslais ar fyw'n annibynnol gan fod sgiliau byw gwerthfawr megis cyllidebu, bwyta'n iach a siopa'n cael eu dysgu ichi. www.alabare.co.uk/get-involved/homes-for-veterans
- **Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl** - Os ydych yn **anabl ac yn dymuno addasu eich cartref** er mwyn gallu parhau i fyw yno gallwch wneud cais am Grant Cyfleusterau i'r Anabl gan eich Awdurdod Lleol, www.gov.wales/topics/people-and-communities/communities/grants/dfgs/?lang=cy. Gall pob Awdurdod Lleol a Shelter Cymru www.sheltercymru.org.uk 0845 075 5005 gynghori ynghylch ystod o faterion tai cymdeithasol hefyd.

Yn y dyfodol byddwn yn ymgnio i sicrhau bod y ddarpariaeth o ran tai'n diwallu anghenion cymuned y Lluoedd Arfog yng Nghymru o ran argaeledd ac ansawdd. Mae gwaith yn mynd rhagddo i ddatblygu llwybr tai ar y cyd â'n partneriaid allweddol. Bydd y llwybr yn nodi'r cymorth sy'n gysylltiedig â thai y mae gan gyn-filwyr hawl iddo a sut y gallwch gael gafael ar y cymorth hwn.

9. Coffáu a Diwylliant

“Mae Llywodraeth Cymru yn falch o’r ffaith bod Cymru’n genedl fywiog sydd â’i hiaith, ei threftadaeth a’i hunaniaeth ddiwylliannol ei hun; gwlad lle mae ei phobl yn cael eu hannog i gyfranogi yn y celfyddydau, mewn chwaraeon a gweithgareddau hamdden. Mae gan Gymru hanes clodwiw o draddodiad milwrol. Mae digwyddiadau Cofio megis Gŵyl Goffa Cymru a Sul y Cofio yn cael eu cynnal ledled Cymru. Trwy ddigwyddiadau o’r fath rydym yn sicrhau nad yw aberthau ein Lluoedd Arfog yn cael eu hanghofio.”

Mae Cymru’n genedl sy’n rhoi bri mawr ar ei diwylliant a’r Gymraeg, gan gydnabod y gwerth y mae’r Lluoedd Arfog yn ei ychwanegu at y gymuned y maent yn byw ynddi. Ni ddylai’r Lluoedd Arfog, gyda’u harwyddocâd hanesyddol a thraddodiadau pwysig, gael eu cymryd yn ganiataol; i’r gwrthwyneb, dylai’r aberthau a wnaed yn ystod gwrthdaro gael eu hanrhydeddu. Gan gydnabod eu dewrder, cynhelir y digwyddiadau canlynol:

- **Coffáu** - Cymru’n Cofio/Wales Remembers 1914-18 yw rhaglen Llywodraeth Cymru ar gyfer coffáu canmlwyddiant y Rhyfel Byd Cyntaf yng Nghymru. Trwy ei rhaglen o digwyddiadau ac arddangosfeydd cenedlaethol gall ysgolion neu unigolion sydd â diddordeb er enghraifft gael dealltwriaeth well am achosion a goblygiadau’r rhyfel a’i effaith ar Gymru.
www.gov.wales/topics/cultureandsport/wales-remembers/?lang=cy

Fel Ceidwad Cenedlaethol y Cofio, mae’r Llenw Brydeinig Frenhinol yn gweithio i sicrhau bod atgofion am y rhai sydd wedi ymladd ac aberthu yn ein Lluoedd Arfog yn cael eu cadw’n fyw trwy’r cenedlaethau.

- **Diwrnod y Lluoedd Arfog** - Mae Llywodraeth Cymru yn ymrwymedig i gefnogi **digwyddiadau blaenllaw i ddathlu Diwrnodau’r Lluoedd Arfog** yng Ngogledd a De Cymru bob blwyddyn. Mae’r digwyddiadau’n cynnig cyfle i’r cyhoedd ddangos eu cefnogaeth i’r Lluoedd Arfog yn eu cymuned.
- **Amgueddfeydd a safleoedd treftadaeth milwrol** - Mae amgueddfeydd a safleoedd treftadaeth milwrol yn rhoi dealltwriaeth bwysig am hanes Cymru. Bydd Llywodraeth Cymru yn parhau i weithio gydag amgueddfeydd achrededig i annog ymwelwyr i ehangu eu dealltwriaeth am gyfranogiad milwrol Cymru.
<http://cadw.gov.wales/about/?lang=cy>





- **Y Gymraeg** - A hithau'n cael ei siarad yng Ngorllewin a Gogledd Orllewin Cymru yn bennaf mae mwy a mwy o bobl ledled Cymru yn dechrau dysgu Cymraeg ac yn dewis anfon eu plant i ysgolion Cymraeg. Os hoffech chi ddysgu Cymraeg, mae gwybodaeth am ddosbarthiadau dysgu Cymraeg i oedolion ar gael trwy'r Ganolfan Dysgu Cymraeg Genedlaethol ar 01267 676614 neu cwestiynau@maescymraegioedolion.cymru, lle byddwch yn gallu cael gwybodaeth am ddarparwyr lleol a ffioedd. Gallwch gael gwybodaeth yma hefyd: www.cymraeg.gov.wales/learning/Adults/Welsh-for-Adults/?lang=cy

10. Gwybodaeth gyffredinol

Mae **Gwasanaeth Lles y Fyddin (AWS)** yn rhoi cymorth cymunedol a gwasanaeth cymorth lles cymdeithasol a galwedigaethol cyfrinachol i'r holl filwyr a chyn-filwyr rheolaidd ac wrth gefn sy'n sengl neu'n briod a'u teuluoedd.

Mae staff Cymorth Personol Gwasanaeth Lles y Fyddin yn staff hyfforddedig a gwybodus. Maent yn cydymdeimlo ag anghenion pobl a gallant roi cymorth cyfrinachol i'ch galluogi chi a'ch teulu i ymdopi ag ing a therfysg bywyd yn y Lluoedd Arfog. www.army.mod.uk/welfare-support, AWS-HQ-0Mailbox@mod.uk, AWS-160X-Brecon-Groupmailbox@mod.uk
Ffôn: 01874 613825

Mae'r **Lleng Brydeinig Frenhinol** yn rhoi gofal, cyngor a chymorth ymarferol i aelodau presennol o'r Lluoedd Arfog, cyn-filwyr o bob oed a'u teuluoedd.

www.britishlegion.org.uk 0808 802 8080 wales@britishlegion.org.uk

Mae **Cymdeithas y Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd** yn rhoi cefnogaeth a chymorth ymarferol i aelodau o'r Lluoedd Arfog, cyn-filwyr a'u teuluoedd. www.ssafa.org.uk, 0800 731 4880.

Mae **Cymdeithas y Cadetiaid a'r Lluoedd** wrth Gefn yng Nghymru yn darparu gwasanaethau cymorth o'r radd flaenaf yn uniongyrchol ar gyfer y Llynges Frenhinol wrth Gefn, y Morlu Brenhinol wrth Gefn, y Fyddin wrth Gefn, y Llu Awyr Atodol Brenhinol a'u cadetiaid.

Mae hefyd yn ymgysylltu â phobl ifanc i'w haddysgu am y sgiliau ymarferol ac academaidd y gallant eu hennill trwy ymuno â sefydliad Cadetiaid. www.wales-rfca.org



11. Rhagor o wybodaeth

Gwefannau

Llywodraeth Cymru: www.llyw.cymru

Y Weinyddiaeth Amddiffyn: www.gov.uk

E-bost

Tîm Lluoedd Arfog Llywodraeth Cymru: armedforces@wales.gsi.gov.uk

Twitter

Llywodraeth Cymru: [@WelshGovernment](https://twitter.com/WelshGovernment)

12. Awdurdodau Lleol yng Nghymru:

Blaenau Gwent	01495 311556	www.blaenau-gwent.gov.uk
Bro Morgannwg	01446 700111	www.valeofglamorgan.gov.uk
Caerffili	01443 815588	www.caerphilly.gov.uk
Castell-nedd Port Talbot	01639 686868	contactus@npt.gov.uk www.npt.gov.uk
Ceredigion	01545 570881	www.ceredigion.gov.uk
Conwy	01492 574000	www.conwy.gov.uk
Cyngor Dinas Abertawe	01792 636003	www.swansea.gov.uk
Cyngor Dinas Caerdydd	029 2087 2087	www.cardiff.gov.uk
Cyngor Dinas Casnewydd	01633 656656	info@newport.gov.uk www.newport.gov.uk
Gwynedd	01766 771000	www.gwynedd.gov.uk
Merthyr Tudful	01685 725000	www.merthyr.gov.uk
Pen-y-bont ar Ogwr	01656 643643	www.bridgend.gov.uk
Powys	01597 826000	www.powys.gov.uk
Rhondda Cynon Taf	01443 424005	covenant@rctcbc.gov.uk www.rctcbc.gov.uk
Sir Benfro	01437 764551	enquiries@pembrokeshire.gov.uk www.pembrokeshire.gov.uk
Sir Ddinbych	01824 706101	www.denbighshire.gov.uk
Sir Fynwy	01633 644644	www.monmouthshire.gov.uk
Sir Gaerfyrddin	01267 234567	www.carmarthenshire.gov.uk
Sir y Fflint	01352 752121	www.flintshire.gov.uk
Torfaen	01495 762200	www.torfaen.gov.uk
Wrecsam	01978 829 2273	AFCC@wrexham.gov.uk www.wrexham.gov.uk
Ynys Môn	01248 752109	www.anglesey.gov.uk

