



Mae llawer ohonom yn poeni ar hyn o bryd



Yn y newyddion, gwelwn lawer am brisiau yn mynd i fyny



Ac rydyn ni'n ofni sut y gallwn ni gynhesu ein cartrefi



Neu brynu bwyd



Neu roi petrol yn ein ceir.



Ond mae 'na bobl all helpu.
Peidiwch â bod ofn gofyn am help



Hwb Cymunedol
Sir Benfro
Pembrokeshire
Community Hub

Yn Sir Benfro, y lle cyntaf da i fynd yw'r Hwb Cymunedol.

<https://connectpembrokeshire.org.uk/pembrokeshire-community-hub>

01437 723660



Gallant roi llawer o wybodaeth i chi.
Ac help os ydych chi'n poeni am filiau.



Banc bwyd yn llefydd gwych.
Gall yr Hwb eich helpu i gael bwyd ganddynt.

<https://www.trusselltrust.org/> Arberth

<https://pembrokeshire.foodbank.org.uk/> - Mae rhif brys i'w alw arno yma.



<https://patchcharity.org.uk/> Aberdaugleddau.
Gallwch gael llawer o bethau - nid bwyd yn unig



Gallwch gael bwyd am ddim yn y Community Fridge – yn Hwlfordd, drws nesaf i FRAME

<https://www.pembrokeshire-frame.org.uk/community-fridge/>

Mae yna hefyd gynlluniau lleol bach, fel <https://www.facebook.com/fandgcommunityfridge> yn Abergwaun



Os allwch chi fynd ar-lein, mae yna lawer o help yno.



Fel Llywodraeth Cymru a'r Cyngor

<https://gov.wales/wales-fuel-support-scheme-2022-2023>

<https://www.pembrokeshire.gov.uk/heating-your-home/heating-costs>



<https://gov.wales/get-help-cost-living>



Os na allwch fynd ar-lein, neu wedi drysu



Gofyn i PPF helpu



Hwb Cymunedol
Sir Benfro
Pembrokeshire
Community Hub

Neu'r Hwb Cymunedol



Ond plis peidiwch â phoeni ar eich pen eich hun.

Gallwn ni gyd helpu ein gilydd



PPF 01437 769135

info@pembrokeshirepeople1st.org.uk