

10 SUT I OEDOLYN



YDW I'N BAROD I ADAEL CARTREF?

Byddwn ni'n darparu i chi restr wirio offer a chefnogaeth byddwch chi'n eu hangen ar eich taith i annibyniaeth.



RHEOLI CYLLIDAU

Addysg am sut i gyllidebu, deall cyfraddau llog ac ISAs, sut i lenwi sieciau a dogfennau pwysig, ac ecsploetiaeth trwy gyngor corfforaeth.



COGINIO

Darparu'r offer angenrheidiol am goginio a bwyta ar gyllideb, sut i fwyta deiet cytbwys, deall hylendid bwyd basig a diogelwch bwyd.



DATBLYGU RHEOLWAITH

Gweithdy ymarferol am sut i gyllidebu ar bwysigrwydd creu, datblygu a chadw rheolwaith dyddiol iach.



GOFAL PERSONOL

Cymryd rhan mewn gweithgareddau i aros iach, gwybod pryd i argeisio gofal meddygol, deall faint mae pethau'n costio a phryd dylai pethau gael eu disodli.



PAN FYDDWCH CHI'N DDRYSWCH

Gwybodaeth ac chyfeiriadau, beth i ddisgwyl, cefnogaeth ac arweiniad, at bwy i fynd am beth.